

Diálogos en familia

Padres, madres y
personas cuidadoras





©2026, Defensoría del Pueblo de Colombia

...

Iris Marín Ortiz
Defensora del Pueblo

Paula Cristina Aponte Urdaneta
Vicedefensora del Pueblo

Margarita Barraquer Sourdis
Secretario General

Ana María Sánchez Guevara
Delegada para la Infancia y la Vejez

Jefferson Díaz Cagua
Contratista
Autor
Defensoría del Pueblo y

Organización Internacional para las Migraciones - OIM
Coordinación y edición general

Carolina Vergel Tovar
Directora Nacional de Promoción y Divulgación de los Derechos Humanos

ALPRIGRAMA S.A.S. y OIM
Diseño y diagramación

ALPRIGRAMA S.A.S. y OIM
Diseño de portada

ALPRIGRAMA S.A.S. y OIM
Corrección de estilo

Fotografías
Banco de fotos de la Defensoría del Pueblo
IA - Magnific.com

ALPRIGRAMA S.A.S. y OIM
Impresión

...

Primera edición, Mayo de 2026

Defensoría del Pueblo de Colombia
Sede nacional: Calle 55 no 10-32
Bogotá, D. C., Colombia
Línea única nacional: 01-8000-914-814
PBX: [601] 314 7300 – [601] 314 4000
<https://www.defensoria.gov.co/>

...

Este documento debe citarse así:
Defensoría del Pueblo. [2026]. Guía Metodológica. Diálogos en familia.



Con el apoyo de



Enfoque metodológico

Los Diálogos en familia son espacios de formación, diálogo y construcción colectiva de estrategias para la sensibilización y prevención de violencias al interior del entorno familiar, buscando que niñas, niños y adolescentes crezcan y se desarrollen de manera sana y segura.

Con los espacios de formación para la construcción de diálogos y espacios de mediación entre padres, madres y personas cuidadoras con sus hijas e hijos, buscamos formar a padres, madres, personas cuidadoras, líderes y lideresas comunitarias en capacidades para identificar, prevenir y denunciar las violaciones a los derechos humanos de niños, niñas y adolescentes, en los diferentes entornos y en particular en el familiar. Además, se busca replicar en sus comunidades la información necesaria para que otras personas también puedan identificar, prevenir y denunciar estas violencias y activar las medidas de protección con las que cuenta el Estado y, especialmente, la Defensoría del Pueblo.

El enfoque metodológico para el desarrollo de estos diálogos en contextos rurales toma en cuenta la profunda relación que tienen las comunidades indígenas, negras, afrocolombianas y campesinas con la tierra y las medicinas ancestrales. Situación por la que hemos adoptado el lema **“Somos la Medicina para un Buen Futuro Hoy”**, como una manifestación de que las infancias, adolescencias, los entornos protectores (familia, escuela y comunidad) y sus integrantes son quienes tienen la posibilidad de curar a la sociedad de las violencias que afectan a la niñez y adolescencia colombiana. Claro está, en corresponsabilidad y colaboración de las diferentes instituciones del Estado.

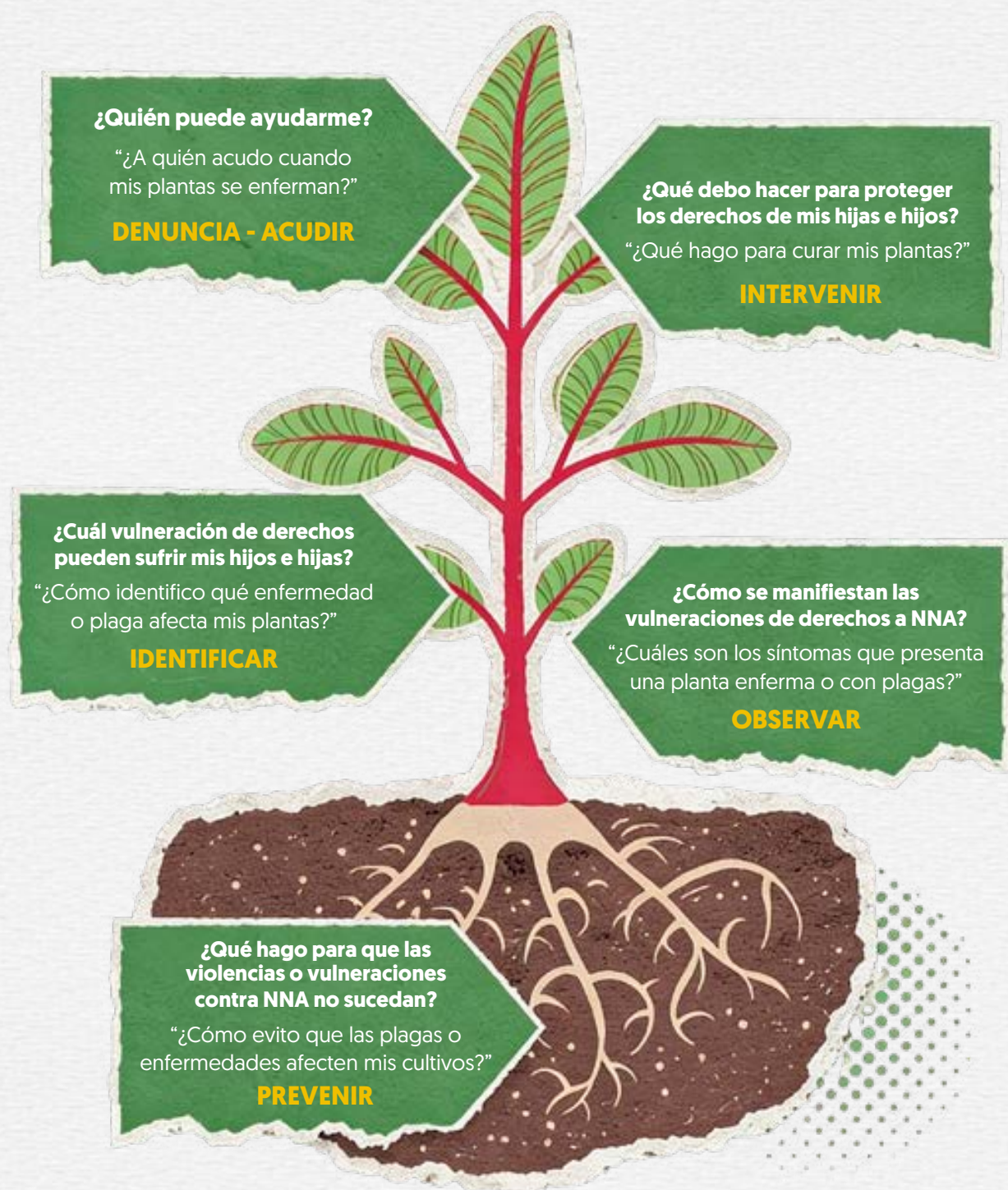
Tomamos como idea base los pasos o momentos que se requieren para proteger de enfermedades a las plantas medicinales y el cuidado que éstas requieren durante su crecimiento (los cuales son conocidos por las comunidades rurales). Un diálogo a partir de analogías sobre la siembra nos permitirá traducir a un lenguaje claro los pasos o momentos que debemos seguir para dialogar en familia y desde el diálogo prevenir e identificar las violencias y violaciones a los derechos humanos que pueden sufrir las niñas, los niños y adolescentes, como una estrategia que permita construir con las comunidades estrategias de prevención, atención y denuncia para cuando estas violencias sucedan.

Ahora bien, la metodología ha tomado como idea fuerza el respeto por la naturaleza y el reconocimiento de los pasos del cultivo de plantas medicinales como una posibilidad para traducir al conocimiento comunitario los pasos que se necesitan para identificar, **prevenir e intervenir las violencias contra niñas, niños y adolescentes**. Es bien conocido que en la ruralidad la medicina ancestral resiste y en muchas comunidades se considera como primera opción para acceder a la salud, aun cuando existan medios para recibir atención desde la medicina occidental. No en vano, la medicina ancestral es la base de la identidad cultural de un gran número de comunidades rurales.

Así pues, el cultivo, cuidado, cosecha y uso de las plantas medicinales es un gran ejemplo de cómo las comunidades de la ruralidad colombiana han logrado transmitir sus saberes, con una alta carga emocional e identitaria, de generación en generación. Esta capacidad para sanar, que se ha transmitido desde la oralidad y la práctica entre diferentes personas integrantes de las comunidades, y que ha permitido que las mismas se apropien y actúen para sanarse a sí mismas, en ocasiones con la ayuda del Estado, es la que queremos dinamizar en las comunidades. No para tratar las enfermedades biológicas, sino para que las comunidades intervengan aquellas “enfermedades sociales” que violan los derechos humanos de la infancia y la adolescencia en especial las que se pueden presentar al interior de las familias.

Teniendo en cuenta lo anterior, con esta metodología queremos partir de la conexión emocional, cultural y la capacidad de transmisión de saberes que caracteriza a la medicina ancestral, para con ello facilitar la reflexión, comprensión y acción pro derechos en las comunidades.

La metodología traduce los pasos que la comunidad tiene en cuenta para identificar que una planta está enferma, los síntomas que presentan, los cuidados que debe tener, el tratamiento para sanarlas y las acciones para prevenir que vuelva a suceder; a los pasos que deben tenerse en cuenta para prevenir, intervenir y denunciar las violaciones a los derechos humanos de niños, niñas y adolescentes que pueden presentarse en sus contextos sociales.



Los talleres tendrán el método caso como horizonte para discutir la mejor forma de resolver los problemas que rodean el diálogo en familia y las violencias que afectan a niños, niñas y adolescentes. Para facilitar su comprensión, la metodología será explicada a través de las etapas del cuidado y tratamiento de las plantas, actividad sobre la cual las comunidades rurales tienen un saber propio que puede facilitar su comprensión de los elementos a tener en cuenta para identificar, observar, intervenir, denunciar y prevenir las violencias y violaciones a los derechos humanos de los NNA.

OBJETIVO

Fortalecer la comunicación entre las personas que integran el entorno familiar, especialmente entre padres y madres con sus hijas e hijos, como parte esencial de la prevención de violencias y violaciones a los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes.

¿De qué trata esta actividad?

Los diálogos en familia son espacios de formación dirigidos a padres, madres, docentes, líderes y lideresas comunitarias y personas cuidadoras, quienes tienen la responsabilidad de prevenir, intervenir y denunciar las violencias contra niñas, niños y adolescentes, como puede ser la violencia intrafamiliar. Quienes asistan a los diálogos en familias tendrán la capacidad de identificar cómo se materializa esta forma de violencia en sus territorios, así como replicar estos nuevos conocimientos con sus comunidades, permitiendo así ampliar la protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes.

De este modo, la estrategia es también un proceso de formación de personas formadoras, pues busca que la información brindada no quede en las personas que asistan a los talleres liderados por profesionales de la Defensoría del Pueblo, sino que dicha información pueda ser compartida a otras personas de la comunidad.

Es importante tener en cuenta que los diálogos en familia buscan fortalecer el entorno familiar y permitir que todas las personas integrantes de la comunidad, comprendan la importancia de identificar las conductas que pueden ser actos de violencias o vulneraciones de derechos de niñas, niños y adolescentes, cómo se pueden prevenir y el rol que cumplen padres, madres, personas cuidadoras y demás integrantes de la comunidad, en la protección de las y los menores de edad.



Diálogos en familia está dividido en 9 momentos

0

Momento 1

¿Qué debo hacer antes del taller?

1

Momento 1

¿Qué es dialogar con tus hijas e hijos y qué no lo es?

2

Momento 2

Comunicación verbal para el diálogo en familia y con tus hijos e hijas

3

Momento 3

Comunicación no verbal para el diálogo en familia y con tus hijos e hijas

4

Momento 4

¿Cómo manejar mis emociones para mejorar el diálogo en familia?

5

Momento 5

¿Cómo dialogar con tus hijas e hijos?

6

Momento 6

Dudas e inquietudes

7

Momento 7

Seguimiento

8

Momento 8

Identificación de replicadores de la metodología en territorio



Momento 0

¿Qué debo hacer antes del taller?

Antes de iniciar este taller, es indispensable que la Defensoría haya tenido un acercamiento con la comunidad en la que se realizará el taller, es decir, debemos conocer anticipadamente a los padres, madres, personas cuidadoras, docentes, líderes y/o lideresas comunitarias que asistirán al espacio.

Este momento previo es fundamental para que las comunidades tengan claro los alcances del taller y que el compromiso es que las personas participantes repliquen la información que les será compartida por la Defensoría del Pueblo.

En ningún caso debería iniciarse un taller con una población a la cual no se haya contactado al menos de forma virtual previamente, con la cual no se haya tenido un contacto previo y que no conozca los alcances del taller.

Presentación

Al iniciar el taller, brindaremos un tiempo para la presentación de todas las personas asistentes, tanto de la Defensoría del Pueblo como de la comunidad. Es importante que prestemos atención a los nombres de las personas asistentes y que se identifique quienes de las personas asistentes son padres, madres o personas cuidadoras.

Igualmente nos presentaremos y explicaremos la misión, visión y propósito de la Defensoría del Pueblo y de su Defensoría Delegada para la Infancia y la Vejez. Vale la pena comentar que la Defensoría no hace parte del gobierno pero sí del Estado y que, en ese sentido, no ejecutamos programas sociales. Nuestra misión principal es la defensa, protección y promoción de los derechos humanos.

**Se recomienda organizar las sillas en círculo,
para construir un diálogo no jerarquizado**

En tanto la actividad está dirigida a personas adultas, siguiendo el principio andragógico de participación, durante el taller daremos la palabra a quienes tengan interés en participar o tengan inquietudes que deban aclararse.

Seguimiento

Después de la presentación, iniciaremos con el proceso de seguimiento ex- ante. Para ello invitaremos a las personas presentes a compartirnos sus saberes previos. Entregaremos un trozo de papel o post-it y pediremos que en estos papeles respondan las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué entiendes por diálogo?
- b) ¿Para ti, qué sería una conversación donde no haya diálogo?
- c) ¿Con qué herramientas o habilidades cuentas para solucionar un conflicto con tu hijo o hija?
- d) Brinda un ejemplo de comunicación verbal y no verbal.

Puedes anotar las respuestas en una cartelera, pegarlas, o escribirlas en un tablero e indicar que durante el taller desarrollaremos de manera conjunta la respuesta cada una de esas preguntas.

Recuerda que el seguimiento tiene tres tiempos:

- 1. Al iniciar el taller.**
- 2. Al finalizar el taller.**
- 3. Uno o dos meses después de haber realizado el taller.**

Momento 1

¿Qué es dialogar con tus hijas e hijos, y qué no lo es?

Este es un momento introductorio. Iniciaremos solicitando la participación de dos o tres personas asistentes, a quienes pediremos una reflexión o definición sobre el concepto: “Dialogar”. Así pues se preguntará: - “**¿Para ustedes qué significa dialogar?**” y - “**¿En qué se diferencia dialogar de hablar, comunicar o decir?**”- **¿Cómo dialogas con tus hijos e hijas?**.

Después de contar con una o dos respuestas, haremos una analogía sobre “la importancia que tiene en el cultivo saber qué plantas y en qué tipo de tierra, sembrar; asimismo, debemos saber qué es dialogar, qué no lo es y qué debemos tener en cuenta para dialogar adecuadamente con nuestros hijos e hijas ”.

Seguido, diremos que por eso es importante saber a qué nos referimos cuando hablamos de dialogar y explicaremos las siguientes definiciones:

Dialogar: “El diálogo se trata de contar cosas difíciles y crear un espacio para que se cuenten. No significa aceptar ni justificar, ni perdonar, sino solamente tratar de escuchar la versión del otro” [Alfredo Zamudio, director del Centro Nansen para la Paz y el Diálogo, de Noruega].

Comunicar: “conversar, tratar con alguien de palabra o por escrito. También consiste en manifestar o hacer saber a alguien algo”. [Real Academia de la Lengua Española]. Comunicar no implica que tengamos una respuesta de vuelta.

Hablar: “El habla es el medio verbal de comunicación. El habla consiste en sonidos [fonemas] específicos para cada lenguaje” Centro John Tracy [Clínica para niños y niñas sordos(as)].

Podemos entenderla como producir sonidos de un lenguaje, pero sin tener una respuesta de vuelta.

Decir: “Manifestar con palabras el pensamiento; asegurar, sostener, opinar; nombrar o llamar” [Real Academia de la Lengua Española].

Después de leer las definiciones construiremos una definición de Diálogo en consenso con las personas asistentes. Con base en el concepto consensuado, aclararemos que **-“dialogar implica no sólo hablar sino también escuchar lo que la otra persona quiere decir y dejarla expresarse sin interrupciones. Esa simple acción muestra respeto y nos ayuda a comprender lo que la otra persona nos quiere comunicar. Además, dialogar implica entender que aquello que nos cuentan, nos dicen o manifiestan, puede que no sea igual a lo que sentimos o queremos. Por ello, el diálogo es una acción de doble vía hablar y escuchar.”-**

En el taller no impondremos una definición de diálogo, especialmente cuando el taller se realice con comunidades étnicas. Siempre se buscará crear un concepto de diálogo en consenso con la comunidad.

ALERTA

Cuando se dialoga con los hijos o hijas, ellas y ellos aprenden a confiar en sus padres, madres y cuidadores, se fortalece la relación, se aprenden habilidades de comunicación y también habilidades sociales. Cuando las hijas e hijos confían en sus padres y madres, estos pueden conocer si sus hijos e hijas son víctimas de alguna forma de violencia. Esta idea debe repetirse varias veces durante el taller para generar un proceso de recordación entre las personas asistentes.



Momento 1

¿Qué preguntas puedo hacer a mis hijos e hijas para iniciar el diálogo?

¿Cómo sueles iniciar una conversación con tus amigos y amigas?

Recomendaremos a los padres, madres y personas cuidadoras hacer las siguientes preguntas a sus hijos e hijas, para preparar el diálogo con ellos y ellas.

¿Sobre qué temas te gusta hablar cuando conoces a una persona?

¿Sobre qué temas no te gusta hablar cuándo conoces a una persona?

Recomendación:

Recomienda a los padres, madres y personas cuidadoras no juzgar ni interrumpir las respuestas de sus hijos e hijas. Estas preguntas son para conocerlas y conocerlos mejor, NO para imponer nuestros imaginarios

Cuéntame qué cosas disfrutas hacer y te hacen feliz. o Cuéntame qué cosas no te gusta hacer o te cuesta trabajo realizar.

ALERTA:

Entrega a los padres, madres y personas cuidadoras las hojas impresas con estas preguntas.



Momento 2:

Comunicación verbal para el diálogo en familia y con tus hijos e hijas

Daremos introducción al segundo momento diciendo:

-“¿Es cierto que a las plantas hay que hablarles amablemente para que crezcan mejor? o ¿hay que hablarle a la naturaleza para que la cosecha sea buena?”-

Esperaremos a que dos o tres personas participen y respondan las preguntas. Si ninguna persona asistente responde, diremos lo siguiente: **“-He escuchado que sí es importante hablarle a las plantas y la naturaleza para fortalecer su crecimiento, y algo similar nos sucede a los seres humanos, necesitamos dialogar para crecer adecuadamente, tanto en lo intelectual como en lo físico-”.**

Continuaremos haciendo una nueva pregunta al público: **“-¿Qué pasa si a las plantas se les habla fuerte? ¿Qué pasa si ofendemos a la naturaleza? ¿Qué pasa si no queremos escuchar lo que nos dice la naturaleza?”** - si alguien pide la palabra permitiremos que responda; por el contrario diremos: **“-Así como podemos afectar a las plantas cuando no se les habla adecuadamente, y así como dañamos el medio ambiente cuando no escuchamos a la naturaleza, hacemos mucho daño a un niño, niña o adolescente cuando no dialogamos adecuadamente con ellos y ellas, y cuando no les escuchamos”-**

Recomienda a los padres, madres y personas cuidadoras pensar en el mejor momento para dialogar con sus hijos e hijas; uno en el que las emociones fuertes no dominen la conversación.

ALERTA

No olvides recordar a las personas participantes que la intención es que ellos y ellas repliquen esta misma metodología y los temas vistos durante el taller con sus comunidades.

Tomaremos en cuenta las respuestas de las personas participantes para construir un ejemplo o una reflexión [según prefiera el o la tallerista] que describa el por qué en nuestra cultura se considera importante hablarle a las plantas. Usaremos ese ejemplo o reflexión para recordar que si en nuestra cultura hablar con las plantas es importante para su crecimiento, mucho más importante es para nuestra cultura dialogar en nuestras familias y comunidad, y por eso debemos priorizar el diálogo para prevenir y proteger los derechos de las niñas, niños y adolescentes.

Después de la reflexión anterior, diremos: **“Ahora veremos un video para continuar con nuestra reflexión y decidiremos juntos y juntas si es o no importante pensar en nuestra comunicación corporal o no verbal, cuando tengamos un diálogo con nuestros hijos e hijas-”**

**Si no cuentas con Internet,
comparte la transcripción que
adjuntamos en pdf.**

**¿Cómo se manifiestan las vulneraciones
de derechos a los NNA? ?**

“¿Cuáles son los síntomas que presenta
una planta enferma o con plagas?”

OBSERVAR

ACTIVIDAD: COMUNICACIÓN VERBAL

Invitaremos a observar el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=7iZnyWHPVfM>

Finalizado el video, invitaremos a leer los comentarios que hay en la parte inferior del mismo. (si no hay conexión a Internet, mostraremos el archivo pdf “comentarios”)

Después de reproducir el video y leer los comentarios, haremos la siguiente reflexión: “-Cuando hablamos de construir un diálogo con niños, niñas y adolescentes, nos referimos a comunicarnos sin violencias (como son los gritos, insultos o humillaciones), y seguramente todas las personas presentes estamos de acuerdo con esto; pero, como vemos en el video, hay otras situaciones que no son tan evidentes y que también afectan el diálogo con nuestros hijos e hijas-”

Luego entregaremos cuadros de papel a cada persona asistente y un esfero. Seguido se dará la siguiente instrucción: -“ Ahora bien, en sus manos tienen un cuadro de papel, lo que escriban en este cuadrado es solamente para ustedes, será una reflexión propia que podrán volver a leer cuando lo sientan necesario, no lo vayan a botar. -Con base en el video que acabamos de ver, ¿en qué situaciones me he comportado como Emilio [error] y cuándo como Roberto [bien]? ¿he desaprovechado la oportunidad de hablar con mis hijos e hijas?, ¿he llegado a pensar igual que los comentarios que tiene el video?” Daremos un tiempo para que puedan escribir y reflexionar individualmente.

Momento 2

¿Qué preguntas debo hacerme para saber si tengo una comunicación verbal asertiva con mis hijos e hijas?

¿Cuál es el tono de voz utilizo para conversar con mis hijos e hijas?

¿Qué tipo de palabras utilizo para conversar con mis hijos e hijas?

Entrega a los padres, madres y personas cuidadoras estas hojas con preguntas que deben hacerse al momento de dialogar con sus hijos e hijas.

Recuérdales la importancia de iniciar el diálogo en un momento en el que las emociones fuertes no dominen la conversación.

¿Cómo se sentirá mi hijo o hija al escuchar las palabras y el tono que uso durante una conversación?

¿Qué quiero lograr con esta conversación?

ALERTA:

Recomienda a los padres, madres y personas cuidadoras no juzgar ni interrumpir las respuestas de sus hijos e hijas. Estas preguntas son para conocerlas y conocerlos mejor, NO para imponer nuestros imaginarios

¿Cuáles son las palabras que mejor entienden o más usan mis hijos e hijas?

¿Qué entiendes por diálogo?

¿Para ti, qué sería una conversación donde no hay diálogo?

¿Estoy permitiendo que mi hija o hijo hable y me explique desde su punto de vista?

Momento 3

¿A qué tipo de redes sociales tienen acceso los NNA hoy?

En este momento reflexionaremos sobre la importancia del lenguaje corporal en el diálogo con niños, niñas y adolescentes. Para ello, primero haremos una analogía sobre lo que puede sucederle a una planta si la trasplantamos de manera brusca. Diremos: **“-Cuando hacemos esto, la planta empieza a debilitarse y puede llegar a morir, entonces cuando cuidamos una planta debemos estar muy pendientes de nuestros movimientos. Igualmente, un mal movimiento corporal puede afectar el diálogo con nuestros hijos e hijas-”**. Para reflexionar mejor sobre esto, haremos la siguiente actividad:

¿Cómo se manifiestan las vulneraciones de derechos a NNA?

“¿Cuáles son los síntomas que presenta una planta enferma o con plagas?”

OBSERVAR

ACTIVIDAD: COMUNICACIÓN NO VERBAL O CORPORAL

Invitaremos a las personas asistentes a ponerse de pie y formar un círculo. Una vez en círculo daremos la siguiente instrucción: -“ En este segundo momento queremos seguir reconociendo la importancia de dialogar, entendiendo que el diálogo requiere decir lo que nos importa, pero también escuchar a otras personas las cosas que consideran importantes. Ahora, para esta actividad primero necesitamos que cada persona asistente recuerde una experiencia muy bonita de su infancia, una que haya sido de mucho orgullo o felicidad”-. Daremos unos minutos para que las personas asistentes puedan recordar. Una vez tengan su recuerdo en mente, les diremos las siguientes instrucciones:

1. **Primera ronda:** -“Ahora vamos a caminar por el espacio y cuando yo diga “Yatul” vamos a reunirnos en parejas, nos vamos a presentar con la persona que quedamos y vamos a contar esa linda historia de nuestras infancias”- Se hará una primera ronda de ejemplo y luego se pregunta si es clara la instrucción.



2. **Segunda ronda:** Mientras estén en círculo y antes de que empiecen a caminar, pegaremos en la espalda de cada participante una de las frases que están adjuntas en el archivo “Momento 3-Comunicación no verbal”. Cada participante tendrá una instrucción pegada en la espalda. Nadie podrá revelar cuál es la instrucción que tiene su compañero. **“Mientras la otra persona comparte un recuerdo alegre de su infancia, deberán realizar únicamente la acción que lean en la espalda de su pareja”** Las frases que pegaremos en las espaldas de las personas participantes dirán: “demuestra que prestas mucha atención a mi historia”, “ignórame”, “mírame con aburrimiento” “sonríeme mientras cuento mi historia” y otras instrucciones por el estilo. La intención es que mientras una persona cuenta su historia, la otra persona actúe lo que dice el papel pegado en la espalda.
3. Haremos dos o tres rondas (o las que puedan hacerse sin sobrepasar los 10 minutos). Si el número de participantes en el taller no es par, participaremos para que ninguna persona quede sola en las rondas.
4. Después de las rondas haremos una reflexión, para eso pediremos a las personas asistentes que vuelvan al círculo y preguntaremos: **-“¿Consideran que la historia que escogieron sí era muy importante para ustedes? ¿Qué percibieron de las personas a las que les contaron la historia? ¿Cómo se sintieron con las personas a las que les contaron su historia? ¿a quiénes volverían a contarles otra historia importante y a quiénes no? ¿Por qué?”-**
5. La actividad cerrará brindando la palabra para construir una reflexión sobre la importancia que tiene el lenguaje corporal al momento de hablar con sus hijas e hijos y las consecuencias que puede tener no prestar atención a nuestra comunicación corporal cuando ellas y ellos nos comentan una situación que les parece importante, urgente o relevante.

Para esta actividad debemos tener impresas las frases adjuntas en el archivo “Momento 3-Comunicación no verbal” y cinta adhesiva gruesa.

Al iniciar la actividad, debemos preguntar si todas las personas hablan español. Además, si tenemos la sospecha de que no todas las personas saben leer, podemos decir una frase como “quien necesite apoyo para comprender mejor la actividad, puede solicitar mi apoyo”, para que podamos decirle más de cerca la instrucción que se da para realizar la actividad.

Después de la actividad, mencionaremos que para practicar y mejorar nuestra comunicación no verbal podemos hacer el ejercicio “Igualar y Reflejar”, el cual consiste en comunicarse con las niñas, niños y adolescentes teniendo en cuenta el lenguaje corporal, las palabras, la voz y el volumen que usan diariamente. Para ello les invitaremos a hacer el siguiente ejercicio:

**¿Qué debo hacer para proteger
los derechos de mis hijas e hijos?
“¿Qué hago para curar mis plantas?”**

INTERVENIR

ACTIVIDAD: ESPEJO

Daremos a los padres, madres y personas cuidadoras las siguientes recomendaciones:

- Tomar posturas corporales similares a las que hace tu hijo o hija. Trata de estar a una altura similar, sentarte en una posición similar, mirar a sus ojos y evitar posturas agresivas. Tus posturas deben verse naturales y no como si estuvieras imitándolos e imitándolas , porque puede que lo tomen como una burla.
- Usar las palabras que usualmente utiliza tu hijo o hija para comunicarse contigo y con sus amigas y amigos . No fuerces el uso de estas palabras que usan tus hijos e hijas pues es importante que se usen de una manera natural. Igualmente identifica cuáles palabras sí son apropiadas para hablar con ellos y ellas y que sí correspondan a sus pasatiempos. Evita usar palabras juveniles de otros países, ciudades o que hayas visto solamente en televisión o algún video.
- Usa el mismo tono de voz que ellas y ellos utilizan. Sin embargo, si el tono que ellos o ellas utilizan es fuerte, utiliza un tono de voz que sea conciliador y que no aumente el tono de la conversación.
- Demuestra con tu postura que estás escuchando a tus hijos e hijas. No des la espalda, no mires hacia otras personas o lugares cuando ellos o ellas dicen cosas importantes ni hagas señales de desinterés.
- Deshazte de todas las distracciones: no saques tu celular, deja de cocinar, no salgas del lugar donde estás conversando, si estas en espacio público no empieces a saludar a personas conocidas.
- Déjale realmente claro en ese momento que lo más importante es lo que él o ella te está diciendo.

Momento 3

¿Qué preguntas debo hacerme para saber si tengo una comunicación no verbal asertiva con mis hijos e hijas?

¿Miro a mis hijas e hijos a los ojos cuando hablamos, mostrando interés y atención en lo que me dicen?

¿Evito miradas amenazantes, o desafiantes cuando estoy molesta(o) y debo corregir a mi hijo o hija?

Entrega a los padres, madres y personas cuidadoras estas hojas con preguntas que deben hacerse al momento de dialogar con sus hijas e hijos.

¿Mi tono de voz y gestos son calmados y firmes, sin expresar violencia, aún en conversaciones difíciles?

ALERTA:

No es necesario explicar estas preguntas, solo debes leerlas y decir a los padres, madres o personas cuidadoras que son una guía para que ellas y ellos puedan evaluar su comunicación no verbal

¿Mi rostro refleja empatía, comprensión, respeto y aceptación, cuando mis hijos e hijas hablan?

¿Soy consciente de mis expresiones corporales cuando hablo con mis hijas e hijos?

¿Soy consciente de que si mis emociones son coherentes con mi expresión corporal?

Momento 4

¿Cómo manejar mis emociones para mejorar el diálogo en familia?

¿Qué debo hacer para no cometer actos que puedan vulnerar los derechos de mis hijos o hijas?

“¿Cómo evito que las plagas o enfermedades afecten mis cultivos?”

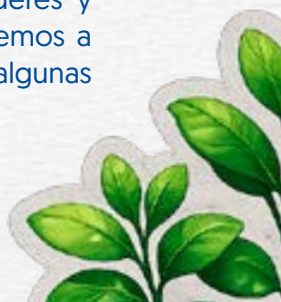
PREVENIR

En este momento conversaremos sobre la importancia de la salud mental, el cuidado de sí mismo y de disponernos emocionalmente para lograr un diálogo asertivo con los niños, niñas y adolescentes.

Antes de iniciar, haremos una analogía sobre la importancia que tiene la prevención en el control de las plagas y enfermedades que afectan los cultivos y cómo pueden existir “enfermedades y plagas” que afectan el diálogo con sus hijos e hijas. Para ello preguntaremos, si ellos y ellas, tienen conocimiento sobre las acciones que deben hacerse para prevenir que las plagas y enfermedades afecten sus cultivos. Después de que hayamos contado con la participación de dos o tres personas, les preguntaremos sobre si, como padres y madres, también realizan acciones para prevenir o atender las “enfermedades y plagas” que afectan el diálogo con sus hijos e hijas. Como cierre a esta introducción, describiremos que una “enfermedad o plaga” que afecta gravemente el diálogo, y que no reconocemos fácilmente, suele ser nuestra comunicación no verbal o también nuestro silencio o indiferencia. Sin embargo, una buena comunicación no verbal, puede facilitar el diálogo, afianzar los procesos de confianza entre unos y otros, y prevenir afectaciones emocionales y en la salud mental de niñas, niños y adolescentes. Recordemos que una forma de violencia, es la violencia emocional y que también puede presentarse en procesos de aislamiento o indiferencia por parte de padres, madres o personas cuidadoras.

Así pues, comentaremos de manera clara, lo que contiene el siguiente texto: **“Las formas en que establecemos la comunicación con nuestros hijos e hijas fortalecen los vínculos entre nosotros, por lo tanto, les ayuda a sentirse seguros y respaldados por la familia, y es posible que sean más amorosos, cooperativos y solidarios. Si por el contrario, la comunicación con nuestros hijos e hijas no es asertiva, puede hacer que piensen que ellos y ellas no son importantes, que nadie los escucha y nadie los comprende y también que nosotros como padres y madres no somos de apoyo para su vida y no les generamos confianza, por consiguiente, es probable que no les importe tomar riesgos que puedan afectar su vida, “porque como no les importo, si me pasa algo, no pasa nada”” (UNICEF, p. 100).**

Con base en lo anterior, explicaremos a los padres, madres, personas cuidadoras, líderes y lideresas comunitarias que por cuestiones de tiempo desafortunadamente no alcanzaremos a establecer cómo fortalecer el vínculo en cada caso particular, pero sí es posible brindarles algunas herramientas para que, con su práctica diaria, puedan lograrlo.



Continuaremos diciendo que algunas de las causas por las que se dificulta que tanto adultos como infantes y adolescentes logren construir vínculos para sentirse seguros o seguras y respaldados o respaldadas por sus familias (lo cual es indispensable para un buen diálogo) son la falta de control emocional y la falta de espacios para conversar sobre situaciones difíciles. Así pues, les propondremos a los padres, madres y personas cuidadoras dos actividades que les permitirán reflexionar sobre el estrés, controlar sus emociones en los conflictos y conversar sobre situaciones difíciles.

**¿Qué debo hacer para proteger
los derechos de mis hijas e hijos?**
“¿Qué hago para curar mis plantas?”

INTERVENIR

ACTIVIDAD 1: RINCÓN DE LAS COSAS DIFÍCILES

Explicaremos qué es un Rincón de las Cosas Difíciles. Podremos decir:

“Consiste en crear un espacio en el lugar donde nos reunimos, donde podamos sentarnos a conversar sobre algún problema, algún conflicto, algo que nos duela y que no queramos compartir con todo el grupo pero que sí requerimos hacerlo con alguien en particular. Puedes utilizarlo como espacio de mediación de conflictos, alivio de dolores del alma, en fin, como quieras. Las niñas, los niños, adolescentes y sus familias pueden decorarlo como deseen, y ojalá lo hagan con todo el afecto, pues es un espacio de especial protección para quien se sienta vulnerable” [Tomado de: ICBF & UNICEF, 2013, p.17].

Así pues, en primer lugar invitaremos a las madres, padres y personas cuidadoras a pensar el mejor espacio que hay en sus hogares, zonas comunales y/o instituciones educativas para construir un “Rincón de las Cosas Difíciles”, un lugar donde puedan tener conversaciones difíciles con niños, niñas y adolescentes y pegarse mensajes respetuosos sobre las cosas que nos gustaría cambiar y mantener cuando tenemos un conflicto.

En segundo lugar, invitaremos a diseñar este espacio haciendo uso de una de las dos siguientes opciones: 1. Entregar materiales para construir una pequeña maqueta de ese espacio para el diálogo o 2. Brindar colores y papel para que las personas asistentes diseñen un plano y enlisten las cosas que requieren para construir este Rincón de las cosas difíciles.

Quien lidera el taller, deberá acercarse a cada persona, preguntar sobre el lugar, los mensajes que pegaría en este espacio, escuchar las experiencias que cada participante desee comentar y conversar sobre la importancia que tiene construir este espacio de diálogo familiar, comunitario o escolar.

A su vez, debemos explicar que el conflicto no es negativo sino positivo ya que todo conflicto es una oportunidad para construir algo nuevo y mejorar la convivencia, lo negativo sucede cuando el conflicto se resuelve de manera violenta y sin diálogo.

¿Qué hago para que las violencias o vulneraciones contra los NNA no sucedan?
“¿Cómo evito que las plagas o enfermedades afecten mis cultivos?”

PREVENIR

ACTIVIDAD 2: EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

La meditación desde la respiración “Podemos hacerla sentados cómodamente, con los pies en el piso y la espalda recta en contacto con un espaldar, o bien, acostados en el piso. En ninguno de los dos casos, debemos cruzar las piernas” [Tomado de: ICBF & UNICEF, 2013, p. 10].

La meditación caminando es un ejercicio de concentración y respiración similar a “las meditaciones en estado de reposo, nos da serenidad y nos ayuda a disponernos emocionalmente.

Resulta especialmente divertida y genera un estado colectivo de bienestar” [Tomado de: ICBF & UNICEF, 2013, p. 11].

Seguido, llevaremos a la práctica lo dicho. Haremos un corto ejercicio de respiración, iniciando con una Meditación Caminando de cinco minutos y terminando con una Meditación Basada en la Respiración, que también durará cinco minutos.

Meditación Caminando:

Instrucciones: Iniciaremos pidiendo la mejor disposición por parte de las personas asistentes; recordando que este es uno de los ejercicios que podrán replicar con sus hijas, hijos y comunidades.

Primero, daremos la siguiente instrucción- **“caminaremos por el espacio lentamente, viendo el lugar, pero concentrándonos en nuestros pasos y respiración. Luego sincronizaremos el ritmo de nuestra respiración con nuestro caminar, es decir, inhalamos al dar un paso y exhalamos al dar el otro. Lentamente”**-. La velocidad y ritmo de la respiración deberá ser orientada por el o la tallerista. Inhalamos mientras damos un paso con el pie izquierdo y exhalamos mientras lo hacemos con el pie derecho.

Meditación Basada en la Respiración.

Otra versión permite que inhalemos en un paso lento y exhalemos lentamente mientras damos tres nuevos pasos, siguiendo el ritmo natural de nuestro andar. Se realizará el ejercicio por cinco minutos y terminaremos invitando a hacer este ejercicio en un espacio abierto que consideren seguro y relajante. Recordaremos que este es un ejercicio para controlar las emociones antes de tener una conversación difícil.

Pediremos a cada persona que tome asiento en una posición en la que pueda estar cómoda. Sin cruzar las piernas. Luego les invitaremos a cerrar los ojos, a concentrarse en su respiración y en la voz que brinda las indicaciones. Podrá decirse:

-“Respiremos lentamente sintiendo cómo nuestro diafragma sube y baja, concentrándonos en sentir nuestras manos, nuestros párpados, si sentimos frío o calor con nuestra respiración; haremos inhalaciones contando hasta cinco y exhalaciones con la misma cuenta”, entre otras indicaciones que permitan que las personas se relajen por un momento. Esto durante cinco minutos.

(Ejercicios adaptados de: ICBF & UNICEF, 2013, pp. 10 y 11).

Es indispensable percatarse previamente si hay personas con habilidades diversas (o discapacidades) en el ejercicio. Si las hay, deberá adecuarse cada instrucción con el fin de permitir su participación y no generar ningún tipo de acción con daño.



Momento 4

¿Qué preguntas puedo hacerme para manejar mis emociones y mejorar el diálogo en familia?

¿Qué estoy sintiendo exactamente al tener una conversación con mis hijas e hijos?

¿Qué efectos tienen mis emociones en la forma en que reaccionan mis hijos e hijas?

Entrega a los padres, madres y personas cuidadoras estas hojas con preguntas que deben hacerse para evitar que el desbordamiento de las emociones afecte el diálogo con sus hijos e hijas .

¿Estoy respirando adecuadamente cuando siento emociones fuertes o negativas?

ALERTA:

Si no cuentas con formación psicológica, te recomendamos que solo compartas las preguntas recomendando a los padres, madres y/o personas cuidadoras que las lean y analicen antes de tener una conversación difícil con sus hijas e hijos.

¿Qué situaciones con mis hijos e hijas hacen que yo sienta emociones negativas?

¿La emoción está relacionada con algo del presente o con una experiencia mía del pasado?

¿Pienso con tiempo suficiente, y anticipadamente, lo que quiero decir a mis hijos e hijas?

Momento 5

¿Cómo dialogar con tus hijas e hijos?

El momento 5 será el instante de poner en práctica lo aprendido durante la jornada. Invitaremos a construir una estrategia para dialogar con niños, niñas y adolescentes sobre una situación difícil.

El momento 5 iniciará con una conversación en la que invitaremos a los padres, madres y personas cuidadoras a tener en cuenta cada una de las siguientes estrategias para mejorar el diálogo entre padres, madres, hijos e hijas. Información que nos fue compartida por RedPapaz, organización aliada de la Defensoría Delegada para la Infancia y la Vejez:

¿Qué hago para que las violencias o vulneraciones contra los NNA no sucedan?
“¿Cómo evito que las plagas o enfermedades afecten mis cultivos?”

PREVENIR

1. Ayuda a tus hijos e hijas a sentirse conectados

Hazles saber que, sin importar la situación, son importantes, hacen parte de la familia y tú los apoyarás. Frases como “Te amo y la respuesta es no” o “Te amo y confío en que encontraremos una solución” podrían ser de utilidad.

2. Sé amable y firme a la vez

Esto ayudará a crear un equilibrio entre la bondad (que crea respeto y fomenta una relación cercana) y la firmeza (necesaria para acordar los límites apropiados).

3. Desarrolla habilidades para toda la vida

Aunque puede tomar más tiempo, enfocarse en desarrollar hábitos y habilidades que promuevan la autonomía a largo plazo será de mayor utilidad.

4. Enséñales habilidades para la vida

Reforzar habilidades como el respeto, la empatía, la comunicación no violenta y la resolución de conflictos , ayudará a tus hijas e hijos a establecer interacciones seguras y respetuosas.

5. Promueve la autonomía

Reconocer sus emociones y capacidades, y brindarles información sobre los riesgos y oportunidades de las TIC les permitirá tomar mejores decisiones, fortalecer su sentido de logro e informar sin miedo cuando algo no está bien.

6. Define normas y límites claros, coherentes y consistentes

Establecer un consenso sobre las normas y límites de manera anticipada, les permitirá saber qué se espera de ellos y a regular su comportamiento.

Continuaremos recordando que es importante identificar las señales de alarma durante el diálogo y tomar las siguientes acciones en ese caso:

Si tu hija o hijo se mantiene firme diciendo que nada malo está sucediendo, pero aún te sientes preocupada o preocupado porque sospechas o has identificado alguna situación, entonces habla con ella o él sobre otros lugares y personas a dónde puede acudir, hablar o conseguir ayuda confiable. Dirigirla o dirigirlo a lugares o personas de confianza para hablar sobre lo que sucede, le hará sentir que también puede ayudarse a ella misma o él mismo y hacer saber lo sucedido.

Recuérdale a tus hijas e hijos que pueden hablar contigo y que estarás disponible cuando lo necesiten o deseen hablar sobre lo sucedido. Puedes darle a conocer lugares para hablar como son la línea de ayuda: Te Guío Colombia, línea virtual de reporte: Te Protejo Colombia, Colombia, la Línea 141 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Línea Salvavidas 24/7, los centros de Atención de las Alcaldías locales y la Defensoría del Pueblo. También, puedes invitarlas o invitarlos a conversar con sus docentes, orientadores u orientadoras del colegio u otras personas adultas de confianza.

Una vez compartidas estas estrategias, continuaremos con nuestra actividad orientada en el aprendizaje basado en casos:

**¿Qué debo hacer para proteger
los derechos de mis hijas e hijos?**
“¿Qué hago para curar mis plantas?”

INTERVENIR

ACTIVIDAD: ¿CÓMO DIALOGAR CON TUS HIJAS E HIJOS?

Solicitaremos a los padres, madres, personas cuidadoras, líderes y lideresas a organizarse en cinco grupos. Entregaremos a cada grupo un caso que contiene una situación sobre la cual iniciar una conversación difícil con una niña, niño o adolescente.

Con base en ese caso, el grupo deberá diseñar una estrategia de diálogo adecuada.

Con base en el caso que corresponda, cada grupo deberá planear los pasos a tener en cuenta para iniciar y realizar el diálogo más adecuado con sus hijas e hijos.

Pediremos a cada grupo que explique cómo abordaría el caso y al finalizar construiremos una reflexión grupal sobre la importancia del diálogo.

Los casos a entregar a cada grupo serán los siguientes:

Caso 1: Mi hijo tiene 9 años. Ha estado algo callado últimamente y cuando llega del colegio suele encerrarse en su cuarto. No habla conmigo. Ayer llegó con golpes en el rostro. Hoy fui al colegio y una docente me dijo que un grupo de estudiantes lo golpearon por su forma de vestir. La docente me solicitó hablar con él sobre lo sucedido.

Caso 2: Me llamaron del colegio, al parecer mi hijo de 16 años participó en un grupo de WhatsApp en el que se han compartido fotografías íntimas de algunas estudiantes del colegio. Una de ellas denunció. En el colegio se encuentra la Policía de Infancia y Adolescencia y un docente me llamó pidiéndome hablar con él antes de iniciar una reunión con los estudiantes implicados, los docentes y la Policía de Infancia y Adolescencia.

Caso 3: Mi hija tiene 14 años. Lleva semanas sin hablarme y cuando me acerco se comporta de manera irritable. No quiere ir al colegio ni tampoco apoya las tareas de la casa. Por su comportamiento decidí no hablarle y usualmente peleamos por su comportamiento. No sé que le sucede y creo que esta noche hablaré con ella.

Caso 4: Mi hija tiene 15 años. Me pidió ir a una fiesta y no le di permiso porque una vecina me dijo que su hija la vio hablando con un hombre de 39 años por redes sociales. Ella no me ha dicho nada al respecto. Me contestó de manera grosera y yo alcé la voz. Ahora está en su cuarto y quiero hablar con ella.

Caso 5: Encontré dinero y una sustancia extraña en el cuarto de mi hijo. Él tiene 15 años y últimamente ha estado somnoliento y un poco pálido. Hace unos meses llegó en la noche en un estado alicorado.

ALERTA

Es importante que resguardemos todas las respuestas que las personas asistentes registren en el papel. Posteriormente, transcribiremos la información recolectada al *forms* de seguimiento de actividades.



Momento 5

¿Cómo dialogar con tus hijas e hijos?

Presta mucha atención cuando tus hijos e hijas hablen

No minimices los sentimientos de tus hijos e hijas

Diremos a los padres, madres, personas cuidadoras, y líderes y lideresas que al momento de resolver los casos tengan en cuenta cada una de las características del diálogo asertivo descritas en las hojas.

Debes ser un ejemplo vivo de cómo tener un diálogo

Recordaremos que deben tener en cuenta las etapas del cuidado y tratamiento de las plantas: observar, identificar, intervenir, denunciar y prevenir

ALERTA:

Permitiremos que los grupos de padres, madres y personas cuidadoras encuentren sus propias respuestas.

Motívalas a encontrar la mejor manera de resolver los casos, sin llegar a resolverlos por ellas y ellos.

Habla con tus hijos e hijas con un lenguaje claro y acorde a la edad que tienen

Invita a tus hijos e hijas compartir sus ideas, preocupaciones y opiniones

No uses discursos largos, palabras groseras o actitudes sarcásticas o irónicas.

Escoge el momento adecuado para dialogar con tus hijos e hijas

Momento 6

Dudas e inquietudes

Para finalizar haremos una reflexión resaltando cada uno de los temas vistos, invitando a los padres, madres y personas cuidadoras a seguir practicando e ideando, en sus casas, la mejor forma de iniciar conversaciones difíciles con sus hijos e hijas. Invitaremos a quienes tengan más dudas, aportes e inquietudes a escribir éstas en pequeñas hojas de papel y seguir los pasos de la última actividad:

ACTIVIDAD DE CIERRE: PECERA

Solicitaremos a los padres, madres, personas cuidadoras, líderes, lideresas y docentes que hayan asistido al taller, escribir en hojas de papel las preguntas, ideas, propuestas y reflexiones que tengan tras la jornada. Luego, invitaremos a dejar las hojas de papel en una bolsa o jarrón que ubicaremos en el centro del salón. Estas preguntas y reflexiones serán revisadas por el o la tallerista después de terminar el taller y serán respuestas en una próxima jornada.

Momento 7

Seguimiento

Como se mencionó anteriormente, los talleres cuentan con un proceso de seguimiento dividido en tres tiempos: antes de iniciar el taller, al finalizar el taller y un tiempo después de realizado el taller [preferiblemente un mes después].

Veamos estos momentos a continuación:

TIEMPO 1 - ANTES

El seguimiento antes del taller o saberes previos, consta en realizar las preguntas que describimos previamente en el momento 0. Las respuestas deberán ser transcritas al formato forms de recolección de la información de los talleres.

TIEMPO 2 - AL FINALIZAR EL TALLER

Una vez finalizado el taller, entregaremos nuevas hojas de papel para que las personas asistentes respondan las mismas preguntas del momento 0. Para recordar, las preguntas que haremos son:

- a) ¿Qué entiendes por diálogo?
- b) ¿Para ti, qué sería una conversación donde no hay diálogo?
- c) ¿Con qué herramientas cuentas para solucionar un conflicto con tu hija o hijo?
- c) Brinda un ejemplo de comunicación verbal
- d) Brinda un ejemplo de comunicación No verbal.

Esta prueba de saberes posteriores o ex-post nos permitirá saber si hubo cambios entre los conocimientos iniciales y los nuevos aprendidos por la comunidad tras finalizar el taller.

TIEMPO 3: TRAS UN TIEMPO PROLONGADO (UN MES PREFERIBLEMENTE)

El seguimiento continuará pasado un tiempo prudente (puede ser un mes después) para evidenciar que los temas presentados en el taller fueron aprendidos y practicados por la comunidad. Este seguimiento lo haremos a algunas de las personas que asistieron al taller, las mismas preguntas que hicimos en los momentos anteriores. Adicionalmente, se preguntará si han compartido la información con su comunidad o si han existido casos como los vistos en el taller; si esto ha sucedido, pediremos una breve descripción de las acciones que han tomado para fomentar el diálogo entre padres, madres, personas cuidadoras y sus hijos e hijas.

En caso de que la comunidad no haya seguido las orientaciones del taller, con el enlace territorial podemos hacer una retroalimentación de los temas vistos en el taller, para que así la comunidad pueda fortalecer su capacidad instalada.

Si los padres, madres y personas cuidadoras están dispuestos y dispuestas, se pedirá que programen un nuevo taller, pero en esta ocasión serán ellos y ellas quienes deberán liderarlo, enseñando a otras personas de su comunidad las estrategias de diálogo aprendidas.

Solo en caso de alta necesidad y solicitud de la comunidad, el o la enlace territorial de la Delegada podrá acompañar y brindar un apoyo, brindando su orientación y guía a los padres, madres y personas cuidadoras que liderarán el taller.

Los soportes de las actividades o información recolectada deberá ser diligenciada en el documentos *forms* de seguimiento.

Momento 8

Identificación de replicadores de la metodología en territorios

Como parte de la estrategia de territorialización y generación de capacidades instaladas, es importante que tras el proceso de capacitación a padres, madres, personas cuidadoras, líderes y lideresas logremos identificar a las personas que podrán replicar esta metodología en sus comunidades. Con ello se busca que sean las mismas comunidades las que promuevan, lideren y adapten la formación para el diálogo con niñas, niños y adolescentes a sus contextos y necesidades.

Así pues, debemos tener en cuenta las siguientes características que nos brinda RedPapaz para identificar a aquellas personas (padres, madres, personas cuidadoras, líderes y lideresas) que podrán replicar esta metodología en sus comunidades:



Motivación: Identifica a las personas que se muestran más motivadas e interesadas en participar en las actividades, y que a su vez incentivan la participación de otras personas.

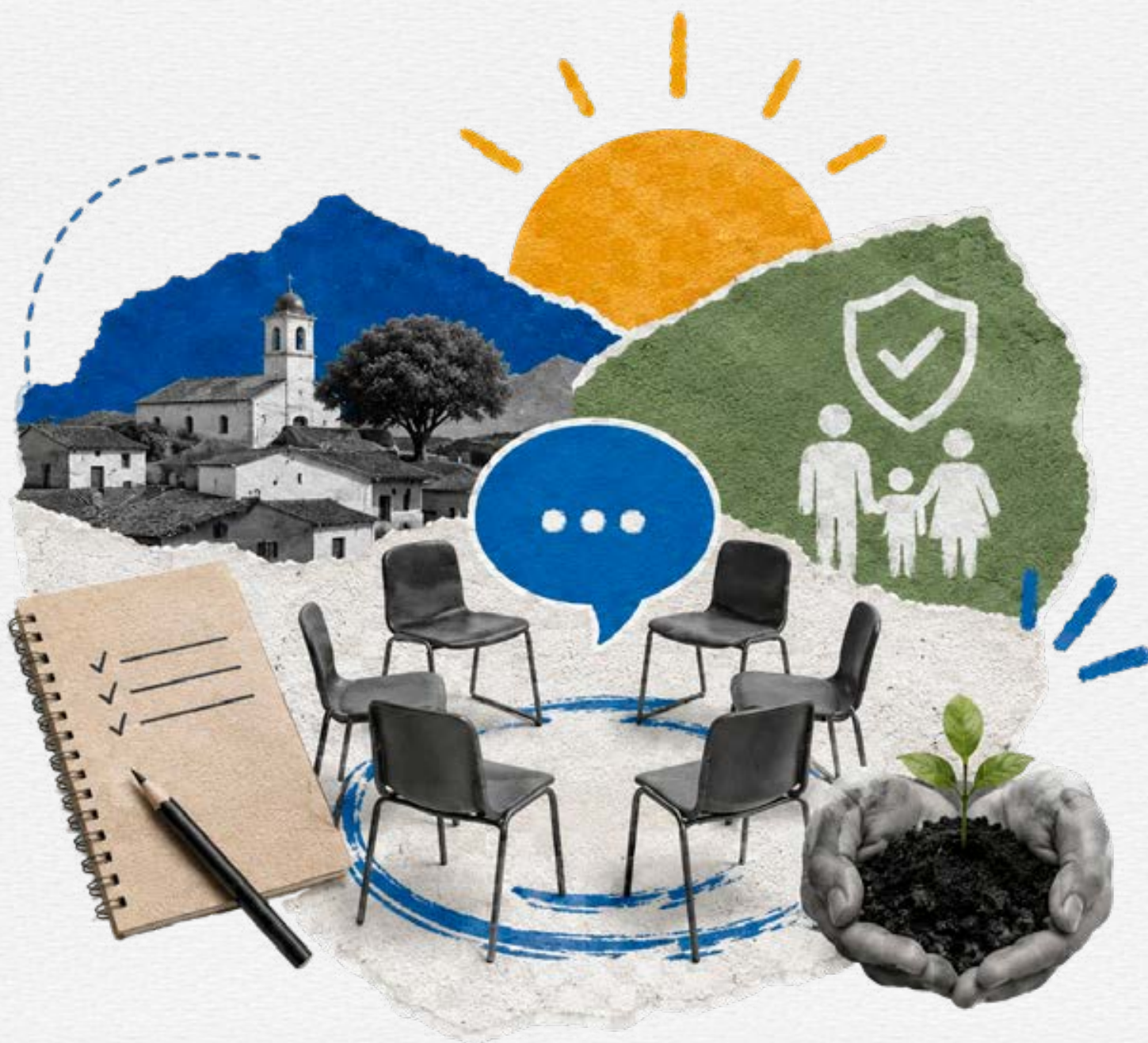
Comprensión de los temas vistos en el taller: Identifica a las personas que mejor comprendieron los objetivos, actividades y mensajes del taller.

Capacidad de réplica: Identifica a las personas que logran describir o explicar a otras personas las mismas instrucciones y orientaciones que has brindado durante el taller.

Capacidad de planeación: Identifica a las personas que durante el taller construyen esquemas, hacen listas de chequeo, preguntan por los tiempos de desarrollo de las actividades y toman notas constantes.

ALERTA:

Si bien podríamos identificar estas características en los padres, madres, personas cuidadoras, líderes y lideresas, la participación de aquellas personas replicadoras solo dependerá de su interés y compromiso. No olvides preguntar: ¿Deseas replicar esta metodología en tu comunidad?





**Defensoría
del Pueblo**
C O L O M B I A

Con el apoyo de

