

Diálogos en familia

¿Cuál es el rol de las y los docentes?





©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 Diaz 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 co-creación de estrategias comunitarias para la sensibilización, prevención, denuncia y activación de rutas de atención a vulneraciones a los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes.

Con estos diálogos buscamos fortalecer las capacidades de las personas de la comunidad, en identificar, prevenir y denunciar las violaciones a los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes. Además, se espera que multipliquen este conocimiento en sus comunidades, con el fin de mejorar la capacidad colectiva de activar las medidas de protección del Estado.

El enfoque metodológico para el desarrollo de estos diálogos en contextos rurales, toma en cuenta la profunda relación que tienen los pueblos indígenas, las comunidades 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 y los entornos protectores son quienes tienen la posibilidad de curar a la sociedad de las violencias que afectan a la niñez y adolescencia colombiana.

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

Ahora bien, el cultivo y cuidado de plantas medicinales en pequeños huertos, es llamado por algunas comunidades del sur del país como: Tul, Thul, Atx'tul, Yatul, Chagra o simplemente huertas, entre otras denominaciones.

Objetivo

Brindar herramientas a las y los docentes para que lideren el fortalecimiento de la comunicación, entre la comunidad educativa, los entornos protectores, las niñas, niños y adolescentes, como parte de la estrategia institucional de prevención de las violencias contra los menores de edad y las violaciones a sus derechos humanos.

¿De qué trata esta actividad?

Los diálogos en familia son espacios de formación, que pueden ser liderados por docentes, los cuales están dirigidos a madres, padres, docentes, lideresas y líderes comunitarios, y personas cuidadoras, que tendrán la tarea de prevenir, y denunciar este tipo de situaciones, cuando se presenten en su territorio, así como capacitar a otras personas de su comunidad.

De este modo, **la estrategia es una de formación de personas formadoras**, puesto que busca que la información brindada no quede en las personas que asistan a los talleres liderados por la Defensoría del Pueblo, sino que dicha información sea compartida a otras personas de la comunidad.



¿Por qué una adaptación para docentes?

En los diálogos en familia podremos contar con la **participación de docentes, personas orientadoras escolares y directivas.** Su participación es muy importante para el cumplimiento de los objetivos del taller, pero también para su retroalimentación y fortalecimiento.

Comprendiendo que las y los docentes suelen ser líderes en sus comunidades, que a su vez cuentan con conocimientos importantes en materia de protección de los derechos humanos de niñas, niños y adolescentes, proponemos otorgarles un rol especial durante la actividad.

Docentes dinamizadores

Durante los diálogos en familia y los talleres sobre prevención y denuncia de violencias, las y los docentes podrán asistir al proceso de formación, pero a su vez podrán dinamizar el diálogo y la reflexión comunitaria que estos temas ameritan.

En los talleres, las y los docentes que dinamizarán los espacios, tendrán la responsabilidad de motivar y dirigir el diálogo entre todos las madres, los padres y personas cuidadoras que participan en el taller

Por esta razón, las y los docentes tendrán un rol doble: 1. el de dinamizar el diálogo en los grupos donde se les ubique y 2. el de asistentes al taller dirigido por la Delegada para la Infancia y la Vejez

Momento 0:

Presentación

Las y los docentes serán citados 20 minutos antes de la hora de inicio del taller. En estos 20 minutos, la o el tallerista de la Delegada para la Infancia y Vejez se presentará y hará una breve explicación de los temas que se verán durante la jornada, y del rol especial que tendrán las y los docentes.

Es importante hacer explícito que desde la Delegada para la Infancia y la Vejez, reconocemos que las y los docentes tienen un rol de liderazgo en sus comunidades. Asimismo, valoramos los conocimientos profesionales que poseen, situación por la que tendrán una participación especial como dinamizadores de los conocimientos que se construirán durante la jornada. Las funciones de las y los docentes como dinamizadores serán:

**Motivar el diálogo
entre madres, padres y
personas cuidadoras**

**Brindar ejemplos que
faciliten la comprensión
de los temas**

**Adaptar la metodología
y los temas a su práctica
docente**

**Aportar al taller con
base en su experiencia
de trabajo con NNA**

Las y los docentes como dinamizadores tienen una doble responsabilidad: 1. Dirigir el taller en sus instituciones educativas y 2. Dinamizar la participación comunitaria en los talleres dirigidos a madres, padres y personas cuidadoras que lidere la Defensoría y a los cuales asistan. Esta responsabilidad solo les corresponderá cuando repliquen la información del taller en sus comunidades.

¿De qué trata esta actividad?

Los diálogos en familias está dividido en 7 momentos

**La duración del diálogo en familia sobre
“¿Cómo dialogar con mis hijas e hijos?”,
es de 3 horas**

Momento 1

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

Momento 2

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

Momento 3

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

Momento 4

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

Momento 5

¿Cómo dialogar con tus hijas e hijos?

Momento 6

Dudas e inquietudes

**Explica a las y los docentes cada uno de los
momentos del taller. Invítalos a replicarlo con la
comunidad educativa de sus instituciones educativas**

Duración presentación:
10 minutos

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

Antes de iniciar el taller, se brindará un tiempo para la presentación de todas las personas asistentes, tanto de la Defensoría del Pueblo, como de la comunidad. Es importante prestar atención a los nombres de las personas asistentes, y los de las comunidades a las que pertenecen.

En tanto la actividad es con adultos, siguiendo el principio andragógico de participación, se brindará la palabra a quienes tengan interés o necesidad de aclarar los objetivos de la jornada.

Momento 1:

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

Este es un momento introductorio, se iniciará solicitando la participación de dos o tres personas asistentes, a quienes se les pedirá su reflexión y definición sobre el concepto: “dialogar”; así pues, se preguntará: - “¿Para ustedes qué significa dialogar?”
-“¿En qué se diferencia dialogar de hablar, comunicar o decir?”- ¿Cómo dialogas con tus hijas e hijos?

Duración momento 1:
10 minutos

Posteriormente, y con la ayuda de una presentación o cartel, se explicará la siguiente definición:

Alerta: En este momento del taller, la o el docente dinamizador(a) podrá brindar su definición de diálogo y motivar a madres, padres y personas cuidadoras a compartir sus propias definiciones

Alerta: Necesitas ayuda sobre cuál es la diferencia entre dialogar, comunicar, hablar, decir e informar; puedes orientarte en 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

“Hacer saber (algo) a alguien; Transmitir a una persona o cosa (un estado de ánimo o una emoción), o hacer que se perciban en ellas” (Real Academia de la Lengua Española). Podemos entenderla como transmitir información sin tener 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 (Clínicas para niñas y niños sordos). 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).

Informar

“Informar entonces sería una forma de aviso, una manera de formar una imagen en nuestra mente para reaccionar” (Pedelaborde, 2024).

Una vez exista un consenso sobre el concepto “diálogo”, se aclarará que -“diálogo no es hablar, esperar ser escuchado y que obedezcan nuestra posición, el diálogo requiere que escuchemos y prestemos atención a la otra persona. Así lo que diga no nos guste o no estemos de acuerdo. Es una conversación a partir de las diferencias”-

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

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

Para iniciar el diálogo, recomienda a las madres, padres y personas cuidadoras hacer las siguientes preguntas a sus hijas e hijos:

- **¿Cómo sueles iniciar una conversación con tus amigas y amigos?**
- **¿Sobre qué temas te gusta hablar cuando conoces a una persona?**
- **¿Sobre qué temas no te gusta hablar cuando conoces a una persona?**
- **¿Qué entiendes por diálogo?**
- **¿Para ti, qué sería una conversación donde no hay diálogo?**





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

Momento 2:

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

Duración momento 2:

20 minutos

En este momento del taller, la o el docente dinamizador (a) podrá responder a las preguntas, invitará a madres, padres y personas cuidadoras a participar y, con base en su experiencia docente dirá a las personas asistentes, si considera que los comentarios del video tienen relación con las vivencias de niñas, niños y adolescentes de la comunidad.

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?”-

Se esperará a que dos o tres personas participen y respondan las preguntas. Si nadie responde, la persona que dirija el taller dirá -“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 intelectual, como físicamente”-,

Se continuará dejando una pregunta abierta: -“¿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 se permite que responda, por el contrario se prosigue.** -“Así como podemos afectar a la naturaleza cuando no se le habla adecuadamente ni se le escucha, hacemos mucho daño a una niña, niño o adolescente cuando no dialogamos adecuadamente, ni les escuchamos”-.

Recomienda a las madres, padres y personas cuidadoras pensar en el mejor momento para hablar, uno en el que las emociones fuertes no dominen la conversación.

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

Tomando en cuenta las respuestas de las personas participantes, se brindará un ejemplo o una reflexión (según prefiera la o el tallerista) describiendo por qué en nuestra cultura algunas personas consideran que es importante hablarle a las plantas. Seguidamente se dirá: -“Ahora veremos un video para continuar con nuestra reflexión y decidiremos juntas y juntos si es o no importante pensar en nuestra comunicación no verbal o corporal cuando tenemos un diálogo con nuestras hijas e hijos-”



**¿Cuáles son
los síntomas?**

OBSERVAR

ACTIVIDAD - COMUNICACIÓN VERBAL

Se invitará a observar el siguiente video:

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

Finalizado el video se invitará a leer los comentarios que hay en la parte inferior del mismo. (si no hay conexión a internet, se mostrará el archivo “comentarios” en anexo pdf).

Se dirá la siguiente reflexión: -“Cuando hablamos de diálogo con niñas, niños y adolescentes nos referimos a la necesidad de 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 nuestras hijas e hijos”-.

Se entregarán cuadros de papel a cada 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 la 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 hijas e hijos?, ¿he llegado a pensar igual que los comentarios que tiene el video?”. Se brindará un tiempo para que puedan escribir y reflexionar individualmente.

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

Momento 3:

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

¿Cuáles son los síntomas?

OBSERVAR

Duración momento 3:

25 minutos

ACTIVIDAD - COMUNICACIÓN NO VERBAL O CORPORAL

Se invitará a las personas asistentes a ponerse de pie y formar un círculo. Una vez en círculo se les dará 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 participante recuerde una experiencia muy bonita de su infancia, una que haya sido de mucho orgullo o felicidad”-. **Se dará uno o dos minutos para que las personas asistentes puedan recordar. Una vez tengan su recuerdo en mente, se les dará 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 están en círculo, antes que empiecen a caminar, pegaremos en la espalda de cada participante una de las frases que están adjuntas en el archivo.

¿Cuáles son los síntomas?

OBSERVAR

“Día 1 - Momento 3 - Comunicación no verbal” y luego se les dirá:

-“Estamos pegando en sus espaldas una instrucción que deben cumplir, pero no pueden decirle a la persona qué dice la frase que tiene pegada en su espalda. Solo cumplan la instrucción cuando estén en parejas, mientras la otra persona cuenta esa historia que alegra de sus infancias”. Las frases que se pegarán en las espaldas 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 cuentan esa historia tan importante, la otra persona actúe la instrucción que dice el papel pegado en la espalda del otro.

ACTIVIDAD - COMUNICACIÓN NO VERBAL O CORPORAL

3. Se harán dos o tres rondas más o las que puedan hacerse sin sobrepasar los 10 minutos en esta parte de la actividad. Quien dirija el taller podrá hacer parte de la actividad cuando el número de asistentes no sea par.
4. **Se pedirá que vuelvan al círculo y se les preguntará:** -“¿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 les volverían a contar 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.

Alerta: En este momento del taller, la o el docente dinamizador(a) podrá motivar la participación de madres, padres y personas cuidadoras brindando recomendaciones, con base en su experiencia docente, para realizar esta actividad con niñas, niños y adolescentes de la comunidad.

Si es necesario, intenta traducir las frases de esta actividad a las lenguas que tengan las comunidades de especial protección que asistan al taller. En caso de que asistan personas que no sepan leer y escribir, informa a la persona encargada de la Delegada para la Infancia y Vejez, con el fin de construir imágenes o iconos que permitan hacer la actividad sin necesidad de lectura.

Para esta actividad deberás tener impresas las frases adjuntas en el archivo “Día 1 - Momento 3 - Comunicación no verbal” y cinta adhesiva gruesa.

Momento 4:

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

En este momento se conversará sobre la importancia de la salud mental, el cuidado de sí mismo (a) y la necesidad de disponernos emocionalmente para lograr un diálogo positivo con las niñas, niños y adolescentes.

Duración momento 4:
25 minutos

Se iniciará describiendo que según UNICEF (s.f.):

“Las formas en que establecemos la comunicación con nuestras hijas e hijos 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 nuestras hijas e hijos no es asertiva, puede hacer que piensen que ellas y ellos no son importantes, que nadie les escucha, ni comprende, y también que nosotros como madres y padres 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”” (p. 100).

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

Ahora bien, es necesario explicar que algunas de las causas que dificultan que las personas adultas, así como NNA, logren construir vínculos que les hagan sentir seguridad y respaldo familiar, son la falta de control emocional y la carencia de espacios para conversar sobre situaciones difíciles. Así pues, se propone realizar dos actividades para permitirnos reflexionar sobre el estrés, controlar nuestras emociones en los conflictos y conversar sobre situaciones difíciles para fortalecer el vínculo con las niñas, niños y adolescentes.



¿Cuál es el tratamiento? **INTERVENIR**

ACTIVIDAD 1 - RINCÓN DE LAS COSAS DIFÍCILES

Se explicará qué es un Rincón de las Cosas Difíciles. Podrá decirse: “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 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, 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 se invitará 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 niñas, niños y adolescentes, y pegarse mensajes respetuosos sobre las cosas que nos gustaría cambiar y mantener cuando tenemos un conflicto.

En segundo lugar, se invitará 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, la o el tallerista deberá 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.

Para esta actividad se dará 7 minutos

**¿Qué hago para que no
vuelva a suceder?**

PREVENIR

ACTIVIDAD 2 - EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Una vez termine la actividad anterior, se explicará lo importante que es tener una buena disposición antes, durante y después de conversar sobre situaciones difíciles con niñas, niños y adolescentes. Por ejemplo se podrá decir:

-“En ocasiones, estas situaciones pueden llevar a que las madres, padres y personas cuidadoras manifiesten emociones que dificultan el diálogo como son la ira, la tristeza, la angustia, apatía, entre otras. Razón por la que es importante tomarnos un tiempo para respirar y manejar las emociones que pueden elevar el conflicto, afectar el diálogo, violentar a las niñas, niños y adolescentes e incluso revictimizarlos y revictimizarlas”-. “Por esta razón, es muy importante aprender a controlar la respiración y para ello recomendamos dos ejercicios: 1. la meditación desde la respiración y 2. la meditación caminando.”-

La meditación basada en 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].

Haremos un corto ejercicio para practicar cada tipo de respiración, iniciaremos con una meditación caminando de cinco minutos y terminaremos con una meditación basada en la respiración, que también durará cinco minutos.

**Recuerda que cada ejercicio
de meditación tendrá una
duración de cinco minutos**

ACTIVIDAD 2 - EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Meditación Caminando

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

Primero, se pedirá que -“caminen por el espacio lentamente, viendo el lugar, pero concentrándose en sus pasos y su respiración. Sincronizamos el ritmo de nuestra respiración con nuestro caminar”-. **La velocidad y ritmo de la respiración deberá ser orientada por la o el tallerista. Podemos hacerlo de tal manera que inhalamos mientras damos un paso con el pie izquierdo y exhalamos mientras lo hacemos con el pie derecho.**

Otra versión permite que inhalemos y exhalemos lentamente mientras damos tres nuevos pasos, siguiendo el ritmo natural de nuestro andar. Invitaremos a realizar este ejercicio por 5 minutos en un espacio abierto que consideren seguro y relajante. Es un ejercicio para controlar las emociones antes de tener una conversación difícil.

Meditación Basada en la Respiración

Pediremos a cada persona que tome asiento en una posición en la que pueda estar cómoda y sin cruzar las piernas. Luego les invitaremos a cerrar los ojos y 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 en el ejercicio se encuentran personas con discapacidad. Si las hay, se deben realizar los ajustes razonables, con el fin de permitir su participación y no generar ningún tipo de acción con daño.

Momento 5:

¿Cómo dialogar con tus hijas e hijos?

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

¿Cuáles son los síntomas?
OBSERVAR

Duración momento 5:
25 minutos

ACTIVIDAD - ¿CÓMO DIALOGAR CON TUS HIJAS E HIJOS?

Se solicitará a las madres, padres, personas cuidadoras, y líderes organizarse en cinco grupos de cinco personas cada uno. A cada grupo se le brindará un caso de una conversación difícil con sus hijas e hijos, y deberá diseñar una estrategia para dialogar.

Cada grupo tendrá 10 minutos para planear el diálogo más adecuado para hablar con sus hijas e hijos conforme al caso asignado.

Se pedirá a cada grupo que explique cómo abordaría el caso, y para eso tendrá 4 minutos de socialización. Al pasar los cinco grupos se estima hayan pasado entre 20 y 25 minutos. Al finalizar se construirá una reflexión grupal sobre la importancia del diálogo.

Los casos que se entregarán a cada grupo serán los siguientes:

Se invita a las y los docentes a orientar el desarrollo de estos casos con base en las necesidades de fortalecimiento de diálogo que ellas y ellos han identificado en sus Instituciones Educativas

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 eso. No sé qué 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.



Momento 6:

Dudas e inquietudes

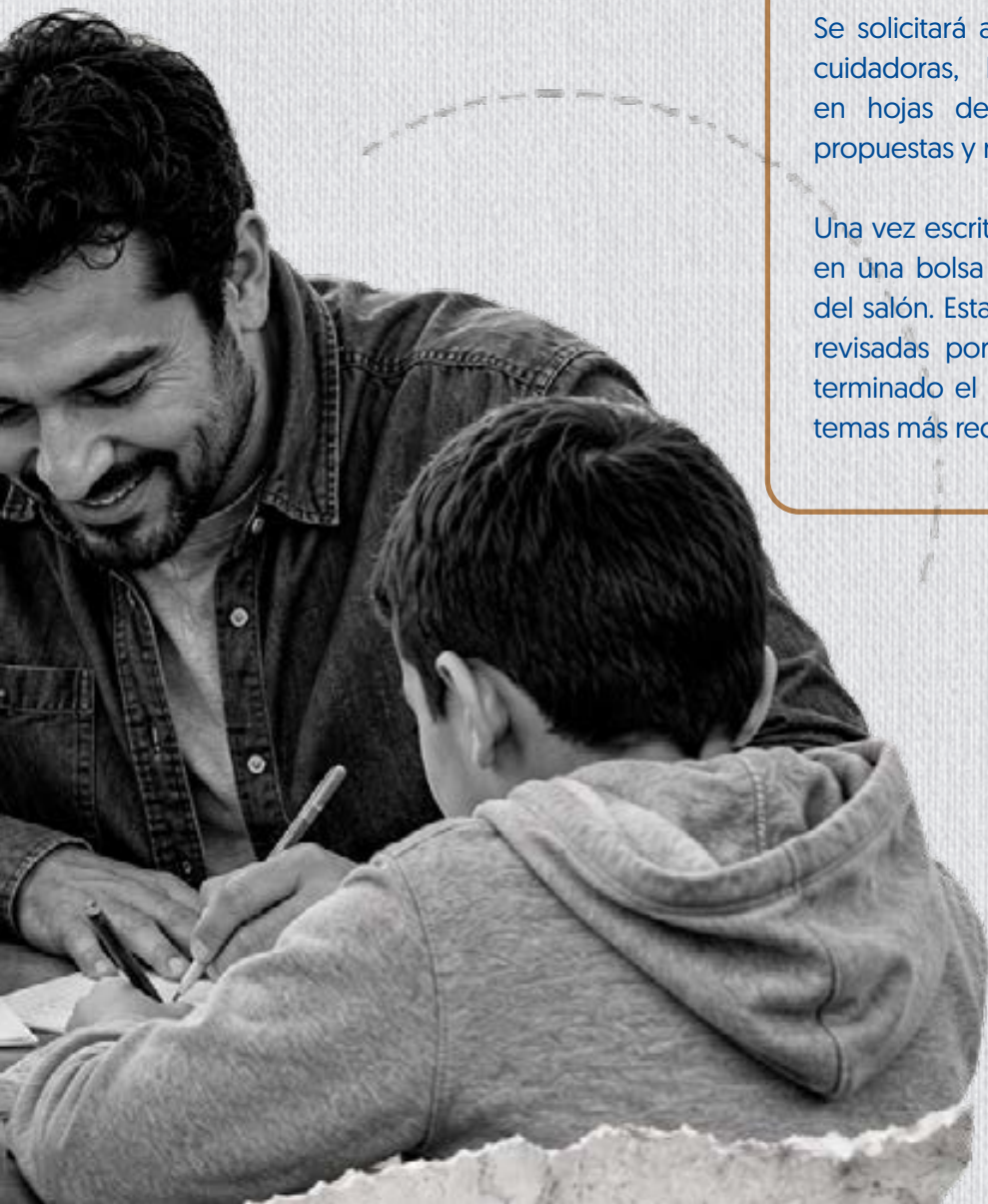
Para finalizar se invitará a seguir practicando e ideando la mejor forma de iniciar conversaciones difíciles con niñas, niños y adolescentes. Entendiendo que habrá más dudas, aportes e inquietudes, se invitará a las personas asistentes a que las escriban en pequeñas hojas de papel que entregará la o el tallerista.

ACTIVIDAD DE CIERRE

PECERA

Se solicitará a las madres, padres, personas cuidadoras, líderes, y docentes, escribir en hojas de papel las preguntas, ideas, propuestas y reflexiones que dejó la jornada.

Una vez escritas, se pedirá que las depositen en una bolsa o jarrón ubicado en el centro del salón. Estas preguntas y reflexiones serán revisadas por la o el tallerista después de terminado el taller y se dará respuesta a los temas más recurrentes en la jornada del día 2.



Alerta: se recomienda a las y los docentes tener en cuenta las preguntas, ideas, propuestas y reflexiones de las madres, padres, personas cuidadoras y líderes recolectadas en la pecera. Serán incluidas en sus planes de estudio por áreas, en sus proyectos educativos institucionales, y en las actividades extracurriculares construidas para mejorar el diálogo en sus comunidades educativas.

Es pertinente que las y los docentes dinamizadores (as) dejen sus dudas frente a cómo adaptar las actividades en el taller a sus prácticas escolares.





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

Con el apoyo de

