



La educación
es de todos

Mineducación

— **ALIANZA** —

FAMILIA + **ESCUELA**

POR EL **DESARROLLO INTEGRAL** DE
NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Caja de herramientas

Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares



Cartilla
Reconoce tus
SuperPoderes para
Amar y Proteger



La justicia
es de todos

Minjusticia



UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito

Ministerio de Educación Nacional

María Victoria Angulo González
Ministra de Educación Nacional

Constanza Liliana Alarcón Párraga
Viceministra de Educación Prescolar, Básica y Media

Jaime Rafael Vizcaíno Pulido
Director de Primera Infancia

Danit María Torres Fuentes
Directora de Calidad para la Educación Prescolar, Básica y Media

Sol Indira Quiceno Forero
Directora de Cobertura y Equidad

Javier Augusto Medina Parra
Director de Fortalecimiento a la Gestión Territorial

Claudia Marcelina Molina Rodríguez
Subdirectora de Fomento de Competencias

Olga Lucía Zárate Mantilla
Coordinadora Programas Transversales y Competencias Ciudadanas

Ministerio de Justicia y del Derecho

Wilson Ruiz Orejuela
Ministro de Justicia y del Derecho

Diana Abaunza Millares
Viceministra de Política Criminal y Justicia Restaurativa

Andrés Orlando Peña Andrade
Director de Política de Drogas y Actividades Relacionadas

Jorge Hernán Valencia García
Subdirector del Área Estratégica y de Análisis

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito

Pierre Lapaque
Representante en Colombia

Olivier Inizan
Oficial Senior de Programas

María Mercedes Dueñas
**Jefe
Área de Prevención del Consumo de Drogas**

Diana Castañeda
**Coordinadora de Promoción y Prevención
Área de Prevención del Consumo de Drogas**

Equipo Técnico de Elaboración y Revisión del Documento

Ministerio de Educación Nacional

Alicia Vargas Romero
**Profesional Especializada
Subdirección de Fomento de Competencias**

Ministerio de Justicia y del Derecho

Gonzalo Sosa Gutiérrez
**Asesor
Subdirección Área Estratégica y de Análisis**

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito

Diana Castañeda Orejuela
**Coordinadora de Promoción y Prevención
Área de Prevención del Consumo de Drogas**

Gloria Patricia Sossa Giraldo
**Coordinadora Fortalecimiento Institucional
Área de Prevención del Consumo de Drogas**

Asesoras Técnicas

Eliana Melguizo Sandoval
Luz Maritza Acero Forero
Emily Johana Quevedo Pinzón

Corrección de Estilo

Diana Marcela Salazar Manjarrés
**Asesora Técnica en Comunicación Digital
Área de Prevención del Consumo de Drogas
UNODC**

Línea Gráfica

Grupo de Investigación Tecnología para la Educación y la Innovación - Gitei
Universidad Nacional de Colombia

Adaptación y Diagramación

Laura Jimena Muñoz Echeverri
**Profesional en Diseño Gráfico
Área de Prevención del Consumo de Drogas
UNODC**

Impresión

Nombre del proveedor

Bogotá D.C. 2021

Presentación

Recibe una afectuosa bienvenida a Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares, la caja de herramientas para fortalecer el vínculo, el afecto y el monitoreo familiar; habilidades de crianza referidas a las capacidades de los cuidadores para ofrecerles a las niñas, niños y adolescentes relaciones seguras y cálidas que los acompañen y cuiden con un interés genuino de promover su desarrollo integral.

Como habrás escuchado algunas veces, es frecuente que en las instituciones educativas las niñas, niños y adolescentes digan que sus madres, padres, y otros cuidadores adultos, son personas fuertes, valientes y maravillosas. Esta lectura de las hijas e hijos está relacionada con reconocer, en las personas que les cuidan, un conjunto de habilidades con las que hacen todo lo que está a su alcance para garantizarles bienestar.

A estas habilidades las podemos llamar SuperPoderes porque, al parecer, la mirada infantil y juvenil ve en estas cualidades talentos mágicos y esfuerzos especiales cercanos a las destrezas de los personajes de la ciencia ficción, pues al igual que sucede en las películas y los cómics o dibujos animados, los protagonistas de las historias luchan por el bienestar de sus seres amados, enfrentan circunstancias adversas, peligros e, incluso, arriesgan su propia vida por los demás en pro de garantizar el bien común.

Tomando como referencia esta percepción de las niñas, niños y adolescentes sobre las personas que los cuidan, es que la caja de herramientas que estás empezando a leer se llama Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares. Este nombre inspira metafóricamente la narrativa de los recursos que componen la caja de herramientas, pues ¿qué son el vínculo, el afecto y el monitoreo parental?, son SuperPoderes que las familias usan para la crianza de sus hijas e hijos.

Tal y como sucede con algunos personajes de la ciencia ficción, los SuperPoderes Familiares del vínculo, el afecto y el monitoreo son capacidades con las que naces, es decir, la naturaleza humana y biológica te ha dotado de destrezas para vincularte, brindar afecto, acompañar, cuidar, supervisar y monitorear a los seres más pequeños de nuestra especie en pro de su crecimiento y desarrollo.

Sin embargo, estas habilidades necesitan ser desarrolladas, requieren entrenamiento, cualificación y uso con sentido, para que las lleves a su mayor nivel de expresión, acción y, particularmente, para que las uses en favor de promover hábitos de vida saludable y prevenir diversos riesgos a los que pueden estar expuestas las niñas, niños y adolescentes, entre ellos, el consumo de sustancias psicoactivas.

.....
¹ En este material se usarán las palabras cuidador o acudiente para nombrar a todas aquellas personas que están a cargo de la crianza de las niñas, niños y adolescentes y que no necesariamente son sus madres o padres. En tal sentido, cuando se usa este término, te estamos hablando a ti: abuela, abuelo, tía, tío, padrastro, madrastra, hermana o hermano mayor, madrina, padrino o cualquier otro tipo de nombre con el que te reconoce tu hija o hijo de crianza. De la misma forma, se hará uso de los términos hija o hijo para referirnos a las niñas, niños y adolescentes a quienes proteges, acompañas y amas como adulto cuidador.



Recuerda que contar con los SuperPoderes de crianza específicos (afecto, vínculo y monitoreo parental) no te hace perfecto, por el contrario, estas habilidades requieren entrenamiento y fortalecimiento, lo que implica reconocer que es posible que te equivoques, te canses, sientas dolor, angustia, agotamiento, miedo, rabia, culpa, frustración, alegría, euforia, entre otras sensaciones propias del día a día en la crianza.

La crianza es un camino que se recorre diariamente y por esto es necesario que desarrolles SuperPoderes que te faciliten el trayecto, que conozcas cómo puedes fortalecer tus habilidades y prácticas de crianza y, de esta manera, adelantar acciones de prevención frente al consumo de sustancias psicoactivas al interior de tu hogar.

Paralelo a lo anterior, Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares, apuesta por mostrarte cómo, al fortalecer tus habilidades de crianza, no solo contribuyes al bienestar y convivencia familiar, sino que eliges un camino directo para potenciar el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes que tienes a cargo, pues mientras usas tus SuperPoderes estás cuidando, amando, protegiendo y fortaleciendo el desarrollo, especialmente el emocional y relacional.

Te preguntarás ¿por qué el Ministerio de Justicia y del Derecho, el Ministerio de Educación Nacional y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito han creado una caja de herramientas para fortalecer el vínculo, el afecto y el monitoreo parental en las familias desde el sector educativo? Pues bien, es importante que sepas que estas entidades y organizaciones lo hacen porque los Estándares Internacionales de la Prevención de Uso de Drogas (UNODC y OMS, 2018), establecen que una de las estrategias más efectivas para lograr alejar a las niñas, niños y adolescentes de las sustancias psicoactivas es fortalecer las habilidades de sus madres, padres o cuidadores.

En particular este documento indica que afianzar las siguientes acciones ayudará a hacer de tu hogar un espacio que previene el consumo porque contribuye a:

1. Mejorar los vínculos de la familia, es decir la conexión entre madres, padres o cuidadores y las hijas e hijos.
2. Tomar un papel más activo en la vida de tus hijas e hijos.
3. Proporcionar una disciplina positiva, amorosa y apropiada al desarrollo.
4. Ser un modelo o ejemplo a seguir.

Teniendo en cuenta estos cuatro elementos, **Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares**, son un conjunto de herramientas que ayudan a fortalecer la Alianza Familia – Escuela, así como también se convierten en medios para avanzar en la implementación de las estrategias de prevención del consumo de sustancias psicoactivas en Colombia, ayudando a las familias a lograr una mejor comprensión de sus habilidades de crianza como camino para hacer de los hogares un entorno protector.



Público al que se dirige

Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares está dirigida a madres, padres y cuidadores adultos que integran las familias de niñas, niños y adolescentes de los niveles de educación preescolar, básica y media del sistema educativo. Si bien este es un material centrado en las familias, maestras, maestros, orientadores escolares y directivos docentes, también podrán encontrar herramientas para abordar el fortalecimiento del vínculo, afecto y monitoreo parental en el entorno escolar.



Objetivos

- Mejorar las habilidades de crianza relacionadas con el vínculo, el afecto y el monitoreo parental en madres, padres y cuidadores adultos a través de un conjunto de herramientas educativas, conceptuales y metodológicas que les permitirán actuar sobre la promoción de hábitos de vida saludable y la prevención del consumo de sustancias psicoactivas de sus hijas e hijos de acuerdo con el curso de vida.
- Mejorar la capacidad de respuesta de los orientadores escolares para intervenir en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, mediante recursos técnicos y prácticos, para promover la comprensión y el fortalecimiento del vínculo, el afecto y el monitoreo parental como factores de protección.



Recursos

Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares está compuesta por cuatro herramientas, distribuidas así:



Cartilla

Reconoce tus SuperPoderes para Amar y proteger

En esta cartilla encontrarás los sentidos y contextos en los que se enmarcan el vínculo, el afecto y el monitoreo parental como capacidades familiares que permiten realizar la prevención de sustancias psicoactivas en la familia. Así mismo, conocerás los SuperPoderes para Amar y Proteger, a través de la explicación conceptual de los mismos y algunas reflexiones en torno a los tiempos de cambio que viven las familias, al igual que las habilidades personales de las y los cuidadores que facilitan su rol de crianza.

En síntesis, **Reconoce tus SuperPoderes para Amar y Proteger** cuenta con cinco apartados:

Los sentidos de los SuperPoderes Familiares

Describe los sentidos técnicos y conceptuales que comprenden al vínculo, el afecto y el monitoreo como habilidades de crianza -SuperPoderes para Amar y Proteger- que permiten prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en el entorno familiar.



Los SuperPoderes para Amar

Describe y profundiza en la comprensión conceptual de los SuperPoderes de la conexión, el afecto, la empatía y el conocimiento. Así mismo, se ofrece una mirada a la relación entre los SuperPoderes para Amar y las emociones, para después plantear una reflexión y algunas recomendaciones en torno a las habilidades personales y de autocuidado de madres, padres y cuidadores.

Los SuperPoderes para Proteger

Describe y profundiza en la comprensión conceptual de los SuperPoderes del acompañamiento, la confianza y el límite.



Los SuperPoderes de crianza en tiempos de cambio familiar

Brinda algunas recomendaciones para tener en cuenta en situaciones de cambio, crisis, transiciones y otras circunstancias que pueden afectar tus SuperPoderes Familiares.

Los contextos de los SuperPoderes Familiares

Describe el contexto normativo y de políticas en el que se enmarca la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y sus intersecciones con la garantía de derechos y el desarrollo de potencialidades de niñas, niños y adolescentes en el contexto educativo.



Instructivo de uso para profesionales de orientación escolar

Este instructivo complementa los contenidos de la Cartilla Reconoce tus SuperPoderes para Amar y Proteger y les ofrece a las y los profesionales de orientación escolar y a las y los docentes recomendaciones para incluir, dentro de su práctica educativa y de orientación escolar, la caja de herramientas en el trabajo con las familias.

Cartilla Activa tus SuperPoderes para Amar y Proteger

Esta cartilla ofrece recursos prácticos para poner en marcha los SuperPoderes en la cotidianidad de los hogares a través de varios tipos de fórmulas SuperPoderosas que presentan consejos, recomendaciones, actividades y sugerencias de materiales para activar los SuperPoderes para Amar y Proteger.

En síntesis, **Activa tus SuperPoderes para Amar y Proteger** cuenta con dos apartados:



Consejos SuperPoderosos

Describen casos por curso de vida, en donde las familias pueden evidenciar los usos y relaciones entre los SuperPoderes en situaciones de la vida cotidiana. Allí se ofrecen a modo de recomendaciones, consejos, preguntas-respuestas y sugerencias de cómo actuar ante dilemas o situaciones complejas que enfrentan las familias con sus hijas e hijos, diferenciando situaciones de primera infancia, infancia y adolescencia.



SuperPoderes para Amar y Proteger en mundos paralelos

Presentan recomendaciones de producciones audiovisuales, escritas y sonoras, que las familias pueden consultar para profundizar; información útil para fortalecer sus habilidades de vínculo, afecto y monitoreo parental. La información se plantea a través de una tabla a manera de ficha técnica con vinculación a los materiales.

Fichero para que experimentes tus SuperPoderes



Este recurso complementa y profundiza en los contenidos de la Cartilla Activa tus SuperPoderes para Amar y Proteger, que presenta recursos tipo actividades, juegos y experiencias para desarrollar en los diferentes entornos en los que se desarrolla la vida familiar (la casa, el espacio público, los viajes, el colegio, etc.) y con los que se pueden promover el vínculo, el afecto y el monitoreo parental.

Durante la lectura de cada una de las cuatro herramientas que integran **Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares**, encontrarás algunos recursos visuales que te permitirán recordar y profundizar en los conocimientos que las herramientas te van presentando. Estos recursos son:



Para saber más

Es un recurso que te lleva a ahondar en la información que estás leyendo. Aquí podrás encontrar enlaces de documentos, anexos con cuadros informativos, entre otras posibilidades para que profundices en la información.



Para recordar

Es un recuadro en donde encontrarás un mensaje o idea fuerza relacionado con lo que has venido leyendo a lo largo de cada apartado de la caja de herramientas y te permitirá hacer énfasis en aquella información que puede ser más importante para ti de lo que te vamos contando.



Para familias con niñas y niños de primera infancia

Cuando veas a este personaje, la información y contenidos están dirigidos a familias con niñas y niños de primera infancia. Si bien la primera infancia es un curso de vida que cubre las edades entre los cero y tres años, en **Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares**, se abordan las edades entre los tres y seis años.



Para familias con adolescentes

Cuando veas a este personaje, la información y contenidos están dirigidos a familias con adolescentes, entre los 13 y 18 años.



Para familias con niñas y niños de todas las edades

También encontrarás contenidos que se dirigen a todas las edades y las podrás identificar porque tendrán esta franja azul.



Para familias con niñas y niños de infancia

Cuando veas a este personaje, la información y contenidos están dirigidos a familias con niñas y niños de infancia, entre los siete y 12 años.



Ahora que ya conoces cómo está compuesta **Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares**, caja de herramientas para fortalecer el vínculo, el afecto y el monitoreo parental, con el acompañamiento del contexto educativo, te invitamos a que inicies el recorrido por sus contenidos. Esperamos que los disfrutes y, especialmente, que se conviertan en recursos que te brinden ayuda, conocimiento y recomendaciones prácticas para que puedas desplegar todos tus SuperPoderes y, desde allí, potenciar la crianza de tus hijas e hijos.

Los sentidos de los SuperPoderes Familiares



Existe un lugar que está destinado al uso y despliegue de tus SuperPoderes como madre, padre o cuidador, pues allí ocurren cosas extraordinarias en la vida de las niñas, niños y adolescentes. Ese lugar se llama familia. La palabra familia es definida como un grupo de personas conformado, no solo por vínculos de sangre, sino también por relaciones basadas en la solidaridad, el apoyo y el cariño, en donde el cuidado mutuo y el desarrollo de todos sus integrantes son protagonistas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

En cada familia encuentras personas con diferentes características, edades, necesidades, gustos e intereses, lo que las hace únicas y diversas. Al ser madre, padre o cuidador dentro de una familia, tienes una función clave en el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes, ya que representas para ellas y ellos un espacio relacional desde donde comienzan a descubrir el mundo, a interactuar, a desarrollar capacidades y en donde se convierten en seres capaces de convivir con otras personas. (Sallés y Ger, 2011).

Las niñas, niños y adolescentes tienen una serie de necesidades básicas de carácter físico, afectivo, cognitivo y social que debes suplir y que se traducen en derechos y obligaciones. Conocerlas te permitirá dirigir mejor tus esfuerzos como madre, padre o cuidador y, además, aportar al bienestar de tus hijas e hijos.

Para poder responder oportunamente a estas necesidades como cuidador, debes contar con una serie de *competencias parentales*.

Dichas competencias son definidas por algunos estudiosos (Sallés y Ger, 2011) como el conjunto de capacidades que permite a cuidadores adultos reconocer, de forma adecuada, las necesidades de sus hijas e hijos, brindando respuestas desde el sentir, el pensar y el hacer, y aportando el tiempo y la atención necesarios, así como aprovechando eficazmente todos los apoyos del medio en el que viven para desarrollar su rol de cuidado.

Las competencias parentales se organizan en torno a tres funciones específicas que las madres, padres y cuidadores deben desempeñar: proteger, educar y brindar un vínculo seguro y cálido a las niñas, niños y adolescentes a su cargo. Así mismo, las competencias parentales deben adaptarse y modificarse en función de las características cambiantes en las hijas e hijos a lo largo de su curso de desarrollo -primera infancia, infancia y adolescencia- lo que se hace visible en las diferentes respuestas que das a las situaciones que surgen en el día a día en la relación con ellas y ellos a medida que van creciendo. Estas respuestas son las habilidades de crianza y puedes aprenderlas, desarrollarlas, fortalecerlas y entrenarlas.



La palabra crianza significa nutrir, alimentar, orientar, instruir y dirigir (Jorge y González, 2017) y las habilidades hacen referencia al saber hacer adecuadamente una tarea. De esta manera, las habilidades de crianza te hablan de un conjunto amplio de comportamientos, creencias, emociones y estilos comunicativos, con los que te relacionas con tus hijas e hijos y que te permiten comprender y atender adecuadamente sus necesidades (Sallés y Ger, 201).



Para recordar

Las competencias parentales son definidas por algunos estudiosos (Sallés y Ger, 2011) como el conjunto de capacidades que permite a cuidadores adultos reconocer de forma adecuada las necesidades de sus hijas e hijos, brindando respuestas desde el sentir, el pensar y el hacer, y aportando el tiempo y la atención necesarios, así como aprovechando eficazmente todos los apoyos del medio en el que viven para desarrollar su rol de cuidado.

Para que las niñas, niños y adolescentes sientan que los amas, proteges y puedan adquirir, durante su crecimiento, aprendizajes para la vida, necesitas activar y desarrollar habilidades específicas de crianza. Este conjunto de habilidades son el monitoreo parental, los vínculos seguros y el afecto. Y son a los que nos referimos como SuperPoderes Familiares en esta caja de herramientas.



El monitoreo parental está relacionado con tus funciones de protección y cuidado como madre, padre o cuidador y cobra vida cuando acompañas, proteges, supervisas y construyes, junto a tus hijas e hijos, límites y normas claras; así como cuando los apoyas en sus procesos de aprendizaje y desarrollo, estimulando sus capacidades (Sallés y Ger, 2011). Por su parte, el vínculo y el afecto son habilidades relacionadas con tus funciones afectivas de crianza, y pueden observarse cuando les brindas a tus hijas e hijos un trato cálido, lleno de amor, paciencia y seguridad, así como cuando los escuchas y conversas con ellas y ellos (Betancourt y Andrade, 2011; Sánchez y Oliva, 2003; Morales y Aguirre, 2018; Sallés y Ger, 2011).

Cada familia hace un uso específico y propio de las habilidades de monitoreo parental y de las habilidades afectivas basadas en el vínculo, lo que da como resultado un estilo particular para criar. Los estilos de crianza se encuentran en las prácticas y relaciones cotidianas y en la forma en la que actúas frente a tus hijas e hijos ante situaciones en las que deben tomarse decisiones y resolverse conflictos en casa (Torío, Peña y Rodríguez, 2008).

Tu estilo de crianza tiene que ver con la crianza que recibiste como hija o hijo, así como con la cultura a la que perteneces y con las creencias que has adquirido en torno a las mejores maneras de criar. Así mismo, está basado en las metas que tienes respecto al desarrollo de tus hijas e hijos, en lo que para ti es importante que aprendan para su vida adulta, en los medios que usas para alcanzar esas metas de desarrollo y en lo que haces en el día a día para lograrlo.

Por ejemplo, algunas familias le dan más importancia a la exigencia, a la supervisión, al control, a las normas y a los límites dentro de la crianza, es decir al monitoreo parental; y otras se concentran en brindar afecto, amor y comprensión, es decir, en fortalecer el vínculo y el afecto. Sin embargo, los estudiosos del tema han concluido que es importante que encuentres un equilibrio entre estas habilidades de crianza, supliendo las necesidades que tienen tus hijas e hijos de recibir amor, comprensión y una relación segura contigo, así como de crecer en un ambiente familiar ordenado, con normas y límites claros, que los supervise y acompañe (Jorge y González, 2017).

Se ha encontrado que tanto la falta de límites, como la falta de afecto y apoyo emocional, influyen en que las niñas, niños y adolescentes desarrollen menos competencias para afrontar sus vidas con autonomía, responsabilidad y con un adecuado manejo de sus emociones.



Por el contrario, las familias que les brindan a sus hijas e hijos espacios de independencia, pero a su vez aplican normas, límites, se involucran en sus actividades y les brindan apoyo emocional, favorecen un adecuado desarrollo social y emocional en ellas y ellos (Franco, Pérez y De Dios, 2014).

Con esto dicho, queremos presentarte los SuperPoderes para Amar y Proteger, que hacen referencia a las habilidades de crianza asociadas al vínculo, al afecto y al monitoreo parental y que cobran vida al interior de las familias. Los hemos llamado SuperPoderes de crianza porque creemos que son una herramienta poderosa en tus manos para promover y garantizar el bienestar y el desarrollo satisfactorio de tus hijas e hijos. Los SuperPoderes para Amar son la conexión, el afecto, la empatía y el conocimiento y; los SuperPoderes para Proteger son el acompañamiento, la confianza y el límite.

El conocimiento y uso de los SuperPoderes para Amar y Proteger, te prepara mejor como madre, padre o cuidador, para acompañar y cuidar a tus hijas e hijos de diversos riesgos para su bienestar, como el consumo de sustancias psicoactivas y otras situaciones con las que se encontrarán en el transcurso de sus vidas (Jones, 2001; Van Der Vorst, 2006 citados por UNODC, 2009).

Cuando se habla de las familias como actores principales en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en sus hijas e hijos, se hace necesario revisar a qué se refiere esta idea. Para explicarla mejor, ¿te has preguntado alguna vez por qué algunas personas consumen sustancias psicoactivas y otras no? Examina con detalle algunas razones.

Los estudios señalan que las decisiones asociadas con el consumo de sustancias psicoactivas no tienen una única causa, por el contrario, se explican mejor a través de varios motivos. Algunos de ellos se encuentran relacionados con características individuales, familiares, sociales y culturales que rodean a una persona en un momento determinado de su curso de vida y que, junto con las etapas del desarrollo por las que transita y las experiencias particulares que vive, hace que aumente -factor de riesgo-, o disminuya -factor protector- la probabilidad de consumir sustancias psicoactivas (SDS y UNODC, 2019).

A nivel familiar, algunas condiciones que se han encontrado como factor de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas por parte de niñas, niños y adolescentes son la falta de acompañamiento y supervisión de los cuidadores en las tareas y retos diarios, la falta de vínculos cariñosos y de confianza (UNODC, 2009), la falta de una comunicación efectiva y respetuosa, la ausencia de normas, la violencia al interior de los hogares, la presencia de familiares que consuman sustancias psicoactivas, entre otras circunstancias (SDS y UNODC, 2019).



Por su parte, algunas características que representan factores protectores al interior de las familias en relación con el consumo de sustancias psicoactivas son la posibilidad del diálogo familiar constante, la existencia de vínculos seguros y de confianza entre integrantes del hogar y las demostraciones de afecto, así como el involucramiento de madres, padres y cuidadores en la cotidianidad de sus hijas e hijos, a través de la supervisión y acompañamiento efectivo de sus responsabilidades y de la expresión clara de expectativas, límites y normas (SDS y UNODC, 2019).

De la misma forma, cuando eres un modelo de conducta para las niñas, niños y adolescentes que tienes a cargo y actúas congruentemente con los comportamientos que les quieres enseñar, promueves en ellas y ellos una serie de habilidades relacionales, emocionales y de pensamiento, lo que aporta a reducir los riesgos asociados con el uso de sustancias psicoactivas y los preparas adecuadamente para hacer frente a los retos de la vida. (UNODC, 2009).

Tradicionalmente se ha pensado que la prevención del consumo de sustancias psicoactivas consiste únicamente en ofrecerte información acerca de los riesgos y consecuencias asociados al consumo. Sin embargo, la evidencia científica ha demostrado que lo más efectivo corresponde a una mirada distinta y se refiere con ayudarte a desarrollar y fortalecer tus habilidades humanas, como una estrategia fundamental para lograr que tú y tus hijas e hijos se desarrollen a plenitud y puedan aprovechar sus talentos y su potencial y, así, estar mejor equipados para tomar decisiones adecuadas referentes al consumo de sustancias psicoactivas y a otras situaciones vitales de riesgo (UNODC y OMS, 2018).



Desde este panorama puedes ver que, si bien existen circunstancias que contribuyen a moldear el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes, que aumentan o disminuyen su riesgo frente a ciertas problemáticas, las relaciones al interior de tu familia tienen un lugar trascendental en esta cuestión (UNODC, 2009).

Dada la importancia de las funciones que ejerces, es imprescindible que, como madre, padre o cuidador, descubras, fortalezcas y actives tus SuperPoderes de crianza como una tarea para toda la vida, al acompañar el desarrollo de tus hijas e hijos. Al hacerlo, las y los ayudarás a mejorar la convivencia con otras personas dentro y fuera del hogar. Así mismo, les transmitirás estilos de vida saludables, favorecerás mejoras en sus procesos de aprendizaje y ayudarás a disminuir la posibilidad de que desarrollen problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas, las conductas agresivas, violentas o delictivas, entre otras situaciones.

En general, estarás ayudándolos a adquirir habilidades para su vida y para tomar decisiones más adecuadas en pro de su bienestar (Flórez y Vélez, 2020).

Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares está basada en las propuestas de diversos estudiosos del tema familiar que te aportarán importantes aprendizajes y te ayudarán a revisar y valorar tus acciones de crianza. Sin embargo, en esta caja de herramientas se enfatiza, en distintos momentos de este material, en el pensamiento de Jorge Barudy y de Marjorie Dantagnan (2005; 2010; 2011) debido a su amplia experiencia en el trabajo cercano con familias, así como a sus investigaciones e importantes aportes a la comprensión de las habilidades parentales y de los buenos tratos en la infancia, como base para el desarrollo pleno de las niñas, niños y adolescentes.

*Después de haber hecho un recorrido por los sentidos y significados de los **SuperPoderes Familiares**, al igual que en la importancia de tu rol como madre, padre o cuidador en el desarrollo integral de tus hijas e hijos, te invitamos a conocer y a profundizar en los SuperPoderes para Amar y Proteger, así como hacerte preguntas sobre la forma en la que aparecen en las situaciones cotidianas que vives en familia.*



Los SuperPoderes para Amar

Los SuperPoderes para Amar te presentan una serie de habilidades de crianza útiles para construir relaciones basadas en la confianza y en la calidez con tus hijas e hijos y se refieren a la construcción de un vínculo seguro con ellas y ellos a través del afecto.



Estos SuperPoderes te hablan del impacto que tiene para las niñas, niños y adolescentes que los acompañes a comprender sus emociones, que converses con ellas y ellos, que les comuniques que los amas y que cuentan contigo en todo momento, así como que te preocupes por entender el tipo de apoyo que necesitan de ti en los distintos momentos de su vida. Conocedores del tema han comprobado que cuando las familias usan este tipo de SuperPoderes, logran desarrollar en las niñas, niños y adolescentes habilidades que les servirán para enfrentar de una manera más adecuada dificultades cotidianas y riesgos propios de su desarrollo y de la sociedad en la que viven (Bisquerra, Punset, Mora, García, López, Pérez, Lantieri, Madhavi, Aguilera, Nieves y Planells, 2012).

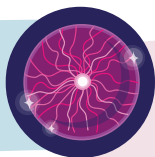
Específicamente, se ha encontrado que cuando los SuperPoderes para Amar no están presentes y, por el contrario, existen malos tratos y relaciones distantes al interior de las familias, es más probable que las niñas, niños y adolescentes presenten un inadecuado manejo de la ira, de la frustración y de sus impulsos, lo que impacta en que sean más vulnerables al consumo de sustancias psicoactivas y a tomar decisiones que los pongan en riesgo en diferentes circunstancias (Becoña, 2002).

En este sentido, te invitamos a activar tus SuperPoderes para Amar, sabiendo que al hacerlo, tú y tus hijas e hijos desarrollarán nuevas habilidades y fortalecerán las que ya tienen, lo que los ayudará a estar preparados para afrontar situaciones difíciles con mayores recursos. Explorarlos será muy útil para ti, pues te permitirá tener herramientas para mejorar el acompañamiento y la crianza que realizas cotidianamente en tu familia. Para esto, es importante que inicies conociendo: ¿cuáles son los SuperPoderes para Amar y de qué trata cada uno?

Los SuperPoderes para Amar son:



SuperPoder de la conexión



Este SuperPoder se refiere a todo lo que, como madre, padre y cuidador, haces para brindarles a tus hijas e hijos una relación cálida y amorosa que les transmita seguridad, confianza, así como el mensaje de que cuentan contigo y que estás disponible para apoyarles siempre.

El SuperPoder de la conexión se relaciona con un proceso humano natural denominado apego, que representa la necesidad esencial que tienen los seres humanos, desde su nacimiento, de relacionarse con los demás para subsistir y desarrollarse (Sainz y Cabré, 2012).

El apego te habla de las primeras interacciones que tienes con tus hijas e hijos desde que están recién nacidos y son el lugar en el que las niñas y los niños, desde sus inicios, entienden el mundo que los rodea y aprenden qué pueden esperar de las personas y de las relaciones que estas les ofrecen.

Para que se desarrolle un apego seguro entre tú y tus hijas e hijos, en sus primeros años de vida es fundamental que respondas a sus necesidades de estimulación, cuidado, alimentación, protección y cariño de manera estable y sólida.

Lo que se traduce en que puedas acudir para calmarlos cuando lloran, en que puedas prestar atención y dar respuesta a sus señales de incomodidad, hambre o sueño y en que puedas ser ese lugar seguro desde el cual empiecen a explorar su entorno y a ganar independencia.

La construcción de un apego seguro no es un proceso exclusivo de los primeros meses de vida, sino que necesita ser alimentado por ti en las interacciones con tus hijas e hijos durante todas las etapas de su crecimiento. El tipo de relación que les ofrezcas les servirá como punto de partida para definir la manera en la que se relacionarán con otras personas en otros contextos, participando de relaciones libres, respetuosas, solidarias y recíprocas o, por el contrario, involucrándose en interacciones egoístas, violentas y de malos tratos (Moneta, 2014).

En este sentido, el SuperPoder de la conexión, basado en un apego seguro, te permite, como madre, padre o cuidador, responder eficazmente a las necesidades afectivas de tus hijas e hijos y reconocer que requieren de tu apoyo para potenciar sus capacidades (Barudy y Dantagnan, 2005). Cuando usas este SuperPoder les ayudas a tus hijas e hijos a desarrollar conciencia frente al respeto de sus propios derechos y el respeto de los derechos de los demás (Barudy y Dantagnan, 2005).

Varias investigaciones señalan que, cuando las niñas, niños y adolescentes viven en contextos familiares de seguridad emocional, en los que cuentan con relaciones continuas y disponibles para ellos y ellas, aprenden a expresar lo que sienten y piensan; además buscan apoyo en sus cuidadores en los momentos en que experimentan dilemas y desafíos en la vida (Barudy y Dantagnan, 2005).



Así mismo, se ha encontrado que cuando las hijas e hijos cuentan con relaciones seguras, confiables y continuas pueden desarrollar resiliencia, es decir, la capacidad para sobreponerse y afrontar adecuadamente las situaciones estresantes y difíciles de la vida, como las pérdidas y los fracasos (Bisquerra, 2009). La resiliencia es una capacidad que nace de relaciones cálidas y seguras y es el resultado de los nutrientes afectivos que las niñas, niños y adolescentes reciben de ti (Barudy y Dantagnan, 2005; Moneta, 2014).

Trabajar desde el nacimiento el SuperPoder de la conexión permitirá que, cuando las niñas, niños y adolescentes que tienes a cargo lleguen a edades en las que tienen que tomar decisiones frente al consumo de sustancias psicoactivas, puedan hacer mejores análisis acerca de los riesgos y los beneficios de este tipo de elecciones, reduciendo así las decisiones impulsivas. Esto debido a que previamente han

podido ser acompañados por ti a pensar en sus deseos, emociones, motivaciones e impulsos en distintas situaciones, encontrando un oído que escucha y ayuda a revisar lo que más conviene.

Así mismo, cuando las niñas, niños y adolescentes te ven como un vínculo seguro, acudirán a ti fácilmente para hacerte preguntas y salir de dudas frente a diversos temas con la confianza de que los recibirás y ayudarás. Lo que enseñas a tus hijas e hijos, a través de palabras o a través de la manera en que los tratas, se convierte luego en un aprendizaje para vivir la vida y para tomar decisiones cuando tú no estés presente.

SuperPoder del afecto



Se relaciona con los buenos tratos que, como madre, padre y cuidador, brindas a las niñas, niños y adolescentes en situaciones cotidianas, a través de las cuales les comunicas que son aceptados incondicionalmente y les expresas amor y cariño mediante el uso de palabras y otras manifestaciones de afecto como los abrazos, las caricias, la cercanía física y las miradas (Barudy y Dantagnan, 2005).

Cuando activas este SuperPoder, ayudas a tus hijas e hijos a construir un concepto positivo de sí mismos, lo que influye en que se sientan importantes, amados y capaces. Para las niñas, niños y adolescentes saberse amados por sus familias se convierte en alimento para su autoestima, en la medida en que el amor externo que reciben de ti se transforma en un sentimiento propio de amor y de valor personal.

Lo anterior los protegerá de diversos riesgos y promoverá en ellas y ellos una consciencia de autocuidado, es decir, al sentirse valiosos e importantes, como resultado de los buenos tratos en su familia, tendrán un mayor cuidado al tomar decisiones, pensando siempre en lo que más los beneficia y los hace felices y siendo más precavidos frente a situaciones de riesgo.

Si las niñas, niños y adolescentes reciben el afecto que necesitan, serán capaces de aportarlo a los demás y podrán participar en dinámicas sociales de reciprocidad y solidaridad (Barudy y Dantagnan, 2005).

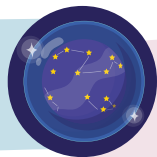


Para recordar

Cuando activas el SuperPoder del Afecto proteges a tus hijas e hijos de diversos riesgos y promueves en ellas y ellos una consciencia de autocuidado, es decir, al sentirse valiosos e importantes, como resultado de los buenos tratos en su familia, tendrán un mayor cuidado al tomar decisiones, pensando siempre en lo que más los beneficia y los hace felices y siendo más precavidos frente a situaciones de riesgo.



SuperPoder de la empatía



El SuperPoder de la empatía es el tercer gran SuperPoder, este tiene que ver con todo lo que haces, como madre, padre o cuidador, para ponerte en los zapatos de tus hijas e hijos cuando se sienten tristes, enojados, temerosos o cuando están alegres.

Cuando es activado, este SuperPoder te ayuda a crear una cercanía y un conocimiento especial de tus hijas e hijos, mediante la comprensión de sus emociones, intereses y vivencias (Barudy y Dantagnan, 2010). Este SuperPoder hace que puedas reconocer y descifrar cómo se sienten las niñas, niños y adolescentes en diversos momentos cotidianos y que puedas conectarte con sus necesidades de escucha, atención, respaldo y apoyo. Así mismo, hace que las niñas, niños y adolescentes se sientan aceptados y acogidos por ti al no ser juzgados y al sentir que te esfuerzas por entender su punto de vista, al verte como un lugar seguro para compartir sus preocupaciones y preguntas.

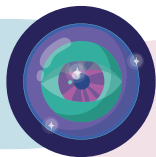
La empatía, como SuperPoder de crianza, hace que las niñas, niños y adolescentes se sientan comprendidos por ti en sus emociones y que, como resultado, desarrollen una mejor comprensión de sí mismos y de lo que sienten. De esta manera, este SuperPoder abre un espacio importante para la educación emocional dentro del hogar, lo que cobra vida cuando les enseñas a tus hijas e hijos a lograr un mejor conocimiento de lo que sienten, a identificar las emociones de los demás, a nombrar las emociones propias, a desarrollar la habilidad para regularse, a aprender a tolerar la frustración cuando las cosas no salen como quisieran, a generar emociones placenteras, a automotivarse y a adoptar una actitud positiva ante la vida (Bisquerra, 2009).

Este tipo de aprendizajes les permiten a las niñas, niños y adolescentes tener una mejor adaptación al contexto social y a convivir con otras personas en condiciones armónicas, así como a hacer un mejor manejo de los retos que plantea la vida, a solucionar problemas de maneras más creativas y efectivas, a desarrollar constancia para perseguir metas y propósitos.

Lo anterior, dado que cuando las niñas, niños y adolescentes adquieren habilidades para manejar sus emociones en sus hogares, cuentan con un repertorio amplio de opciones para expresar lo que sienten en momentos de conflicto, así como para calmar su frustración y para actuar con menos impulsividad en aquellas situaciones en las que el consumo de sustancias psicoactivas sería una opción para mitigar el malestar o conseguir la aprobación de otros.



SuperPoder del conocimiento



Otro de los SuperPoderes a tu disposición en las labores de crianza es el SuperPoder del conocimiento. Las niñas, niños y adolescentes tienen una serie de necesidades básicas propias y tienen el derecho a que estas sean suplidas por sus adultos cuidadores para que puedan desarrollarse plenamente. Tú las debes conocer muy bien.

Ellas y ellos necesitan de alimentación adecuada, vivir en condiciones de higiene y vivienda apropiadas, estar protegidos de diversas amenazas para su salud, así como contar con estimulación para aprender cosas nuevas. También necesitan que converses con ellas y ellos y que les ayudes a comunicarse eficazmente, que los aceptes tal como son, que les ofrezcas una relación cálida y segura, que los motives a explorar su entorno, que les refuerces sus logros y que los acompañes a aprender de sus errores. También necesitan sentirse importantes, que les enseñes normas, reglas y valores que los preparen para convivir en sociedad (Barudy y Dantagnan, 2010).

Cuando conoces las necesidades de tus hijas e hijos, cuentas con un gran recurso en tus manos, ya que esto te permite saber qué debes hacer y cómo responder adecuadamente en cada momento de sus vidas. Algunas de estas necesidades son estables a lo largo de su desarrollo, pero otras cobran más importancia en algunas etapas.



El SuperPoder del conocimiento te permite reconocer el tipo de conversaciones que necesitas plantearles, los aprendizajes que debes estimular y la cantidad de apoyo que debes brindar según los requerimientos de autonomía, acompañamiento y control diferencial que tienen tus hijas e hijos en la primera infancia, la infancia y la adolescencia, con la sensibilidad suficiente para hacer ajustes a medida que van avanzando en el camino de su crecimiento (Acevedo, De León y Delgadillo, 2016). Un ejemplo de esto es la necesidad que tienen las niñas y los niños más pequeños de tu acompañamiento constante, así como que les ayudes específicamente a reconocer cuando han hecho algo apropiado o cuando se han equivocado. Por su parte, las y los adolescentes tienen necesidad de una mayor autonomía y confianza de tu parte a medida que crecen, así como de conversaciones abiertas en las que puedan expresar sus opiniones para ir ganando criterio propio, libertad e independencia, componentes necesarios para la juventud a la que se están acercando.

Como ocurre con el SuperPoder del afecto, el SuperPoder del conocimiento se convierte en una herramienta de crianza clave para enseñarles a las niñas, niños y adolescentes a preguntarse qué les conviene más en diversos momentos de su cotidianidad, así como a quererse, a cuidar de sí mismos y a tomar decisiones en busca de su máximo bienestar.

Es decir, si como cuidador te preocupas continuamente por saber cómo están tus hijas e hijos y te esfuerzas por suplir sus necesidades, ellas y ellos aprenden que merecen y necesitan buscar los mejores estilos de vida para alcanzar bienestar. Lo anterior se convierte en una condición protectora que disminuye las posibilidades de que tus hijas e hijos se vinculen al consumo de sustancias psicoactivas y a otras dinámicas de riesgo.

Prácticas y comportamientos de los SuperPoderes para Amar



Para que los **SuperPoderes de la conexión, del afecto, de la empatía y del conocimiento** funcionen con fuerza en las interacciones al interior de tu familia, es necesario que lleves a cabo una serie de prácticas y comportamientos en respuesta a los requerimientos que van surgiendo en las interacciones familiares del día a día. Dichas prácticas tienen que ver con la sintonía y la contención emocional, con la atención, la observación, la aceptación incondicional y las conversaciones significativas que, como madre, padre y cuidador le brindas a tus hijas e hijos.

La sintonía y la contención emocional, así como **la atención y la observación** se hacen visibles cuando escuchas con interés los relatos de tus hijas e hijos, observando sus gestos y estando pendientes, más allá de sus palabras, a lo que les sucede. Así mismo, cuando usas tu imaginación para ver el mundo desde sus ojos y así entender lo que sienten, piensan y desean (Acevedo et al., 2016). En muchas ocasiones, las niñas, niños y adolescentes se encuentran muy tristes, asustados o enojados y no logran pensar con claridad, ni entender qué les sucede y qué pueden hacer con lo que sienten. Es allí cuando se hace necesario que puedas ayudarles a pensar, a comprender, a clarificar y a diferenciar sus sentimientos para luego acompañarlos a buscar soluciones (Fillat, 2007).

Como cuidador necesitas poder recibir las preocupaciones de tus hijas e hijos y comunicarles que, a pesar de todo, se encuentran seguros, lo que les ayudará a ir desarrollando confianza en sus capacidades para afrontar dificultades.

Lo mejor de todo es que estas formas de interacción en las familias logran que las niñas, niños y adolescentes sientan que estás interesado en lo que les sucede y en lo que para ellos es importante (Barudy y Dantagnan, 2010). Además, en el proceso, como madre, padre o cuidador, aprendes a estar más atento a tus propias emociones y sentimientos, logrando expresarlos y usarlos a favor de tu crecimiento personal siendo, a la vez, modelo de conducta y acompañante en el despliegue de las habilidades de tus hijas e hijos.

Por otra parte, cuando aceptas incondicionalmente a tus hijas e hijos, les transmites que son importantes, únicos y que son seres humanos valiosos y con capacidades, más allá de que se equivoquen o aciertan. Les haces saber que el amor que sientes por ellas y ellos no cambiará y que estarás para ayudarlos a corregir sus errores y a aprender nuevas formas de resolver problemas cuando lo necesiten. Lo anterior ayuda a las niñas, niños y adolescentes a crecer con una autoestima saludable y a construir acciones de autocuidado en situaciones de peligro.

Por último, cuando dedicas tiempo a tener conversaciones significativas con las niñas, niños y adolescentes, les estás permitiendo sentirse parte del hogar, importantes y reconocidos en sus ideas y opiniones, lo que los llevará a encontrar en ti un lugar seguro en el cual expresar inquietudes y dilemas, sin ser juzgados.

Además, estarán aprendiendo habilidades importantísimas para preguntar, escuchar, opinar, debatir y crear diversas soluciones para situaciones de conflicto fuera de casa (Fonagy, 1991 citado en Barudy y Dantagnan, 2010).

Cuando usas los SuperPoderes para Amar, estás educando emocionalmente a las niñas, niños y adolescentes que tienes a cargo y les estás acompañando a desarrollar habilidades personales que les serán útiles a lo largo de sus vidas.



Se ha encontrado que el control de impulsos, la regulación de las propias emociones, la tolerancia a la frustración y tener una adecuada autoestima son características que protegen a las niñas, niños y adolescentes de desarrollar problemas asociados con el consumo de sustancias psicoactivas (López-Torrecillas Peralta, Muñoz- Rivas, Godoy, 2003; Hawkins, Catalano, Miller, 1992 citados en Del Cojo, 2018).

Así mismo, estudiosos han concluido que las niñas, niños y adolescentes que han aprendido a regular sus emociones, que se comunican con claridad y respeto y que muestran empatía hacia los demás tienen menos posibilidades de involucrarse en situaciones de violencia (Bisquerra, 2009), y tienden a tomar mejores decisiones cuando se enfrentan a situaciones de consumo de sustancias psicoactivas, al inicio de su vida sexual y a la elección de amistades.

Los SuperPoderes para Amar y las emociones



Como has visto hasta ahora, los SuperPoderes de crianza de la conexión, del afecto, de la empatía y del conocimiento tienen una relación muy cercana con la forma en la que, como madre, padre y cuidador, te relacionas con tus emociones y, a su vez, con la manera en la que acompañas a tus hijas e hijos a interactuar con su mundo emocional. Por esta razón, queremos invitarte a hacer un recorrido para responder algunas preguntas que te van a ser muy útiles en la activación de los SuperPoderes para Amar.

¿Qué son las emociones?



Las emociones son definidas como la reacción de tu cuerpo ante todas las situaciones que ocurren a tu alrededor. Estas circunstancias puedes percibirlas como peligrosas o beneficiosas y esta percepción dará como resultado que sientas una u otra emoción.

Es importante que tengas presente que una misma situación puede provocar emociones distintas en cada persona a partir de su historia personal y de sus aprendizajes previos (Bisquerra, 2009). Cuando las emociones aparecen en tu cotidianidad, siempre van acompañadas de cambios en tu cuerpo, de cierto tipo de pensamientos que están allí para ayudarte a entender lo que está sucediendo y de acciones a través de las cuales puedes responder ante lo que sientes y que te ayudan a intentar cambiar la situación que provocó tu estado emocional inicial.

Las emociones tienen características especiales y conocerlas te ayuda a comprenderlas mejor. Las emociones son temporales, lo que quiere decir que cuando, por ejemplo, te enojas, no permaneces con esta emoción para siempre, sino que lo que sientes va desapareciendo poco a poco, dependiendo también de lo que hagas para influir en ella. Esto es fundamental en la medida en que tienes más riesgo de tomar una decisión equivocada cuando no esperas a que la emoción haya pasado un poco.

Así mismo, es importante que sepas que las emociones son automáticas, no puedes evitar sentir las, se activan en ti cada vez que vives situaciones significativas que podrían representar un riesgo o podrían implicar algún tipo de bienestar. Aunque no puedes dejar de sentir, sí puedes elegir cómo reaccionar ante determinadas experiencias. Por último, las emociones tienen diferentes grados de intensidad, existen emociones que sientes como muy intensas y fuertes y hay otras que sientes de manera más leve. Lo anterior quiere decir que, en ocasiones, puedes sentir mucha ira, en otros momentos, experimentar cierto enojo o, simplemente, sentirte un poco molesto (Bisquerra, 2009).

¿Cuáles son las emociones?

Las emociones pueden clasificarse en positivas o negativas según la sensación de malestar o de bienestar que te generan (Bisquerra, 2009). Sin embargo, esta clasificación no se trata de que existan emociones buenas o malas, ya que **todas son indispensables para tu supervivencia**, por cuanto te avisan acerca de lo que ocurre a tu alrededor y te preparan para dar respuestas adecuadas.

Las emociones positivas son experimentadas por ti cuando alcanzas logros, cuando estás cerca de las personas que amas y cuando las cosas salen como planeas, por ejemplo, la alegría, la tranquilidad, la felicidad y el sentirse orgulloso de algo o alguien. Por el contrario, las emociones negativas surgen cuando valoras una situación específica como amenaza, cuando te encuentras con la posibilidad de perder algo o a alguien importante para ti, o cuando identificas un obstáculo para alcanzar tus metas, por ejemplo, el miedo, la ira, la tristeza, la ansiedad, la culpa, la vergüenza, la envidia, los celos y el asco.



Existe un tercer grupo de emociones que pueden ser positivas o negativas según las circunstancias, por ejemplo, la sorpresa, ya que puedes sentirte algo confundido y experimentar una sensación desagradable y agradable al mismo tiempo frente a un evento particular. (Bisquerra, 2009 p. 73)



Aunque se ha encontrado que existen alrededor de 500 palabras para nombrar emociones (Bisquerra, 2009), existen cinco emociones básicas que están presentes en cada momento de tu vida y que desempeñan un rol importante en tus relaciones y en la manera en que enfrentas el día a día (Johnson-Laird y Oatley Goleman, 1992 citados en Bisquerra, 2009). Estas son la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y el asco.

Las emociones se agrupan en familias emocionales, lo que quiere decir que de las emociones básicas de las que te acabamos de hablar se desprenden un sinnúmero de estados emocionales más complejos. Por ejemplo, en la familia de la ira se incluye la rabia, la cólera, la irritación, la furia, la indignación, etc. En la familia de la alegría, se encuentra la tranquilidad, la euforia, la ilusión, el entusiasmo, etc. En la familia de la tristeza encuentras el desánimo, la desilusión, la nostalgia, etc. En la familia del miedo, puedes ver la inseguridad, la ansiedad, la preocupación, el temor, etc. Y en la familia del asco, el desagrado y otras emociones asociadas.

¿Para qué te sirven las emociones?

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la manera en la que vives la vida y en cómo te relacionas con otros y con los entornos en los que habitas (Bisquerra, 2009).

Las emociones te dan información de lo que sucede a tu alrededor, llaman tu atención acerca de situaciones importantes que debes evaluar, te invitan a alejarte de lo que consideras una amenaza, a ser cauteloso, a generar soluciones para resolver problemas, así como a acercarte a aquello que te produce un beneficio y te genera sensaciones de bienestar.

Las emociones te ayudan a comunicarle a otros lo que para ti es importante y te permite saber cómo se sienten los demás, te ayudan a tomar decisiones y motivan todos tus comportamientos.

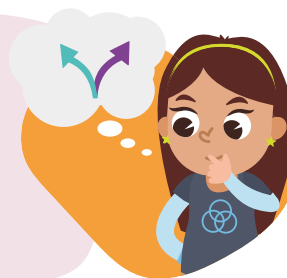


Cuando experimentas determinadas emociones, tu cuerpo te avisa que algo está ocurriendo, lo que se ve reflejado en que experimentas cambios a nivel corporal: sudoración, incremento del ritmo cardíaco, respiración agitada, disminución o aumento de la temperatura corporal, tensión muscular y una diversidad de signos que te preparan para responder de manera automática. Sin embargo, estas alertas necesitan ser reguladas para que, en lugar de responder automáticamente, puedas hacer uso de toda tu capacidad de pensar, entender lo que está sucediendo y elegir lo que puedes hacer para solucionarlo.

¿Qué puedes hacer con las emociones?

Todas las personas, en algún momento de la vida, han tenido la sensación de haber actuado impulsivamente y de haberse equivocado por no haber sabido manejar adecuadamente sus emociones y puede que esto te haya sucedido a ti también. Las emociones hacen parte de tu cotidianidad y aunque no puedes decidir no sentir, ni que ciertas circunstancias no te afecten, sí puedes elegir qué hacer con tus emociones y aprender a responder adecuadamente cuando las experimentas.

*Estos aprendizajes hacen parte de lo que se ha llamado **inteligencia emocional** y tienen relación con las habilidades que las personas pueden desarrollar para identificar sus propias emociones, observarlas, comprenderlas y regularlas, encontrando un equilibrio entre controlar la impulsividad que surge de una emoción y permitirle ser expresada, para hacer algo beneficioso con ella (Bisquerra et al. 2012).*



Conocer las emociones propias y saber qué hacer con ellas ayuda a tu bienestar personal. Se ha encontrado que las habilidades asociadas con la inteligencia emocional te ayudan a resolver los conflictos de la vida de mejor forma, a desarrollar tolerancia ante el malestar y la adversidad, así como a ser más recursivos para crear respuestas novedosas cuando las cosas no salen como esperas (Bisquerra et al. 2012). **Regular tus emociones no significa negarlas, suprimirlas, ni esforzarte por no sentir.**



Para recordar

Regular tus emociones no significa negarlas, suprimirlas, ni esforzarte por no sentir. Por el contrario, regular una emoción tiene que ver con darle la importancia que merece como señal de que algo importante está sucediendo en ti, en las personas a tu alrededor o en tu entorno, para después poder entender qué sientes, reconocerlo, validarlo, darle un nombre y determinar la mejor respuesta.

Por el contrario, regular una emoción tiene que ver con darle la importancia que merece como señal de que algo importante está sucediendo en ti, en las personas a tu alrededor o en tu entorno, para después poder entender qué sientes, reconocerlo, validarlo, darle un nombre y determinar la mejor respuesta. **Los procesos de regulación emocional tienen relación con lo que haces para modificar tus pensamientos en determinada situación, con hacer cambios a nivel corporal para relajarte y disminuir la intensidad de tus emociones, así como con comunicarte con otros para ser comprendido, aconsejado y para encontrar nuevas miradas a las situaciones que vives (Bisquerra et al. 2012).**

La regulación emocional hace parte de aquellos aprendizajes que debes tener como madre, padre o cuidador dentro de tus habilidades de crianza pues, además de ayudarte a expresar adecuadamente las emociones con tus hijas e hijos en situaciones de conflicto, también te ayudan a enseñar con el ejemplo.

Es decir, tus hijas e hijos aprenderán más acerca de cómo manejar sus emociones al verte manejarlas, que de aquello que les dices que deben hacer en su mundo emocional. Así mismo, hacer una adecuada lectura de los estados de ánimo de tus hijas e hijos, así como de las situaciones dentro y fuera de casa que los pueden estar afectando, te permite, al tiempo, preguntarles y apoyarlos en caso de que estén corriendo algún riesgo asociado a decisiones inadecuadas para su bienestar.

Por ejemplo, en algunas ocasiones cuando las niñas, niños y adolescentes están teniendo dificultades en la escuela y no encuentran en casa la atención necesaria y el consejo, se encuentran más expuestos a optar por el consumo de sustancias psicoactivas como forma de calmarse y regular emociones que les generan malestar, así como de obtener el apoyo y la aprobación de sus amistades.



Para saber más

Aquí encontrarás algunos recursos con recomendaciones específicas para que ejercites la regulación emocional con tus hijas e hijos:

Escanea el código QR con la cámara de tu celular. También puedes copiar el material de consulta, tal y como está escrito, y búscalo en un navegador web (Google Chrome, Internet Explorer, Firefox, Safari, entre otros).



¿A punto de estallar?
Familias buena onda



Paso a paso
recobramos la calma
y reducimos el estrés



Tristeza

sensación de dolor, pérdida y fracaso.

Te lleva a buscar apoyo, a disminuir tu actividad para pensar con detenimiento en lo sucedido. Te pone en estado de reflexión y te invita a prestarte mayor atención. Es una emoción de desahogo, es decir, la tristeza es evidencia de que algo te sucede y te sientes agobiado con ello, por eso llorar o estar triste es un buen indicador.



Te sientes débil, con poca energía y tu motivación para hacer cosas disminuye. Sientes ganas de llorar.

Cuando pierdes a alguien o algo que es importante para ti, cuando estás lejos de las personas que quieres, cuando las cosas no salen como esperas, cuando te desilusionan, etc.



Ira

sensación intensa de amenaza.

Te impulsa a la acción y a la defensa de tus derechos o los derechos de otras personas. Te hace sentir capaz de resolver problemas y conflictos. Esta es una emoción que te ayuda a reconocer la injusticia y la indignación, es decir, se manifiesta cuando algo te incomoda o molesta y por ello es importante entenderla, no solo como una emoción que muestra frustración, sino como una emoción que, con el manejo o el acompañamiento adecuado, te permite actuar en busca de cambiar la situación que te incomoda o molesta.



Tu temperatura corporal aumenta, tus músculos se tensionan y aumenta tu frecuencia respiratoria y tu ritmo cardíaco. Además, te sientes impaciente por solucionar rápidamente la situación problemática y experimentas mucha energía para hacerlo.

Cuando sientes que algo valioso para ti está en peligro, cuando te sientes agredido, cuando experimentas circunstancias que consideras injustas, cuando tus planes se frustran o cuando sientes que te hacen daño, etc.



Sensación de inseguridad y peligro.

Miedo



Te ayuda a protegerte de situaciones que pueden ser peligrosas; te prepara para huir y buscar seguridad. Esta emoción está muy relacionada con el autocuidado, es decir, cuando la sientes puede ser indicador de que estás en riesgo. Ayudar a las niñas, niños y adolescentes a vivirlo y sentirlo es muy importante, pues es una manera de enseñarles a escuchar su intuición y a cuidarse. Por supuesto, no todas las veces que tienes miedo estás en riesgo, pero en la infancia y en la adolescencia es vital que madres, padres y cuidadores enseñen a distinguir cuando el miedo es síntoma de autoprotección y cuando es para evadir algo nuevo o que no nos gusta.

Tu ritmo cardíaco y tu frecuencia respiratoria aumentan. La temperatura corporal de tu cuerpo tiende a disminuir, lo que hace que “te sientas frío” y que tengas mayor sudoración.

Cuando sientes que tú o las personas importantes para ti están en peligro y cuando identificas alguna amenaza cercana. Estas amenazas pueden ser reales o pueden ser cosas que imaginas que podrían suceder.



Sensación de bienestar y placer.

Alegría



Te impulsa a soñar, a emprender, a hacer lo que te gusta y a buscar la cercanía de aquello que te produce placer y bienestar.

Tu cuerpo se relaja y sientes mucha energía. En momentos de alegría intensa, tu ritmo cardíaco y tu frecuencia respiratoria tienden a aumentar. Cuando te sientes alegre, te sientes seguro y confías más en tus capacidades.

Cuando estás cerca de las personas que más quieres, cuando haces lo que te gusta, cuando las cosas te salen bien, cuando recibes regalos y buenas noticias, cuando alcanzas tus metas, etc.



Asco

sensación de desagrado o repulsión.



Te alerta y te hace alejarte de aquello que te genera la sensación de desagrado.

Tu cuerpo se tensiona y sientes náuseas.

Cuando estás en presencia de olores, sabores o te encuentras con algo que es desagradable para ti.

.....
Elaboración propia a partir de Cholí (2005) y Bisquerra (2009)

Habilidades personales y de autocuidado de madres, padres y cuidadores

Como has visto hasta aquí, como madre, padre o cuidador necesitas desarrollar en el día a día una serie de SuperPoderes de crianza para Amar, a través de prácticas y comportamientos específicos para construir relaciones seguras y empáticas basadas en el afecto con tus hijas e hijos. Sin embargo, esta tarea no es fácil, aunque se hable de SuperPoderes, eres un ser humano de carne y hueso y no eres perfecto(a). En este sentido, tu responsabilidad está en hacer lo mejor posible, comprometiéndote a aprender, a buscar apoyo cuando lo necesites y a hacer cambios cada vez que el camino de desarrollo de tus hijas e hijos lo requiera. Así mismo, debes trabajar por desarrollar habilidades personales y cuidarte, pues como adulta(o) también tienes necesidades particulares.

Se ha demostrado que, cuando como madre, padre o cuidador sientes que te aman, te sientes segura(o) y percibes que eres una persona valiosa, cuidas de mejor forma de las niñas, niños y adolescentes y construyes formas novedosas de hacerle frente a los desafíos de la vida familiar (Gobierno de Chile, 2009).



Es así como cuidar de ti misma(o) te ayudará a usar con mayor eficacia los SuperPoderes para Amar en las relaciones cotidianas con tus hijas e hijos.

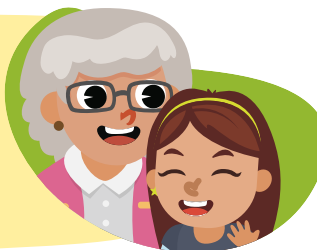
Algunos estudiosos (Gobierno de Chile, 2009; Barudy y Dantagnan, 2005; Sallés y Ger, 2011 y Acevedo, De León y Delgadillo, 2016) encontraron que puedes asumir mejor tu rol como responsable de la crianza, hacer un mejor acompañamiento y tener más satisfacción contigo misma(o) cuando:

- **Buscas apoyo en personas conocidas**, como amigas(os), vecinas(os), familiares y en instituciones en momentos de dificultad familiar, cuando no sabes cómo actuar ante dilemas cotidianos con tus hijas e hijos y cuando necesitas aprender de lo que ha sido efectivo para otras familias en el desarrollo de sus funciones de crianza.



- **Logras ser flexible ante los cambios de la vida**, aceptas que te equivocas, piensas sobre tus errores, aprendes de ellos y buscas nuevas formas de actuar.

- **Confías en tus habilidades y saberes para desempeñar de la mejor manera posible tu rol de cuidador** y cuando te sientes capaz de cambiar situaciones en tu familia que te preocupan.



- Tienes una **idea realista de lo que significa ser madre, padre y cuidador**, entendiendo que es un camino de esfuerzo, dedicación, aprendizaje, alegrías, errores y triunfos.



- **Trabajas por comprender tus emociones**, aprendiendo a reconocerlas y aceptándolas como naturales. Por ejemplo, cuando expresas lo que sientes con personas significativas en momentos oportunos y cuando aprendes a controlar tus impulsos en situaciones de conflicto.



- Te esfuerzas por **comunicarte de manera clara, respetuosa y oportuna** al resolver conflictos.



- **Cultivas amor propio**, permitiéndote hacer lo que te gusta y explorando actividades nuevas fuera de tu rol como madre, padre o cuidador.

- **Te permites soñar y plantearte metas personales y familiares**, así como cuando planificas y te organizas para alcanzar tus propósitos.

- **Buscas espacios para cultivar otras relaciones significativas.**

- **Descansas lo suficiente**, te alimentas bien y buscas espacios para divertirte y hacer lo que te gusta.

Después de haber conocido y reconocido que cuentas con **SuperPoderes para Amar** que necesitan ser activados y ejercitados, te invitamos a continuar el camino y a encontrarte con los **SuperPoderes para Proteger** en el siguiente apartado.



Los SuperPoderes para Proteger

Te presentan aquellas habilidades de crianza asociadas al monitoreo y a la supervisión y necesitan ser activados por las familias, sobretudo, en aquellas situaciones en las que niñas, niños y adolescentes experimentan retos nuevos en su desarrollo, se relacionan cada vez con un mayor número de personas a su alrededor, adquieren nuevos aprendizajes y se enfrentan a preguntas e inquietudes acerca de su vida, su familia y su sociedad.

Estos **SuperPoderes** contribuyen a que ellos y ellas aprendan a tomar decisiones, a organizar su vida de manera cada vez más independiente, a autorregular sus impulsos y deseos y a hacer discernimientos éticos para lograr convivir con los demás de forma armónica. Los SuperPoderes para Proteger se convierten en aliados fundamentales para que camines junto a las niñas, niños y adolescentes en los senderos del crecimiento, de la independencia y de la autonomía.

Se ha evidenciado que la capacidad protectora de las familias tiene un impacto en las hijas e hijos, en la medida en que contribuye a que ellas y ellos desarrollen ideas y comportamientos de autocuidado y protección frente al consumo de sustancias psicoactivas y otro tipo de contextos de riesgo (UNODC; Minjusticia; UNAL, 2020).

En este sentido, la forma en la que te relacionas con tus hijas e hijos, a través de tus habilidades de crianza y de las prácticas que llevas a cabo en la cotidianidad de tu hogar, pueden convertirse en factores protectores para las niñas, niños y adolescentes a tu cargo, ya que al promover un ambiente seguro, claro y que acompaña, les trasmite el mensaje de que no están solas(os) y así logras reducir las probabilidades de que entren en contacto con diversos riesgos para su salud y su vida.

Los **Superpoderes para Proteger** te ayudan a expresar con claridad a las niñas, niños y adolescentes, lo que esperas de ellos y ellas, a entender las consecuencias de sus comportamientos y a estimular su pensamiento crítico sobre las ventajas y desventajas de una determinada decisión. Estos **SuperPoderes** te facilitan, además, que les apoyes en la revisión de sus equivocaciones y en la construcción de nuevas soluciones para aprender; te llevan a darles información y estímulos para que investiguen y desarrollen opiniones propias sobre la vida y su relación con el mundo.

*En este sentido te invitamos a activar tus **SuperPoderes para Proteger**. Explorarlos será muy útil para ti, pues te permitirá tener herramientas para mejorar el acompañamiento y la crianza que realizas cotidianamente en tu familia. Para esto, es importante que inicies conociendo: ¿cuáles son los SuperPoderes para Proteger? ¿Y de qué trata cada uno?*

Los SuperPoderes para Proteger son:



SuperPoder del acompañamiento

Acompañar es caminar junto a tus hijas e hijos durante todo su curso de vida, interesándote por sus actividades y gustos; por lo que les apasiona y les preocupa, así como por sus amistades y por las situaciones difíciles que viven.

Acompañar desde la crianza se entiende como una misión principal de las familias hacia sus hijas e hijos y consiste, especialmente, en conocer los aspectos más importantes de sus vidas dentro y fuera del hogar, con el propósito de protegerles y de impulsar su desarrollo. Significa también transmitirles tus propias experiencias y conocimientos para que puedan enfrentar mejor la vida y saber que pueden recibir de ti respuestas y asesoría permanente ante sus dudas y conflictos, especialmente en los momentos críticos y de cambio (Morales y Aguirre, 2018).



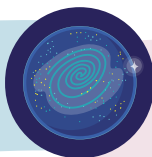
El SuperPoder del acompañamiento requiere que escuches, que observes y que supervises a tus hijas e hijos con el fin de revisar cómo están ejerciendo sus responsabilidades, cómo se encuentran y qué necesitan de ti.

Es importante considerar que esta supervisión debe ser respetuosa, ofreciendo las explicaciones necesarias para que tus hijas e hijos comprendan que buscas apoyarles, estar allí para ellas y ellos y aportarles los recursos que necesitan para desenvolverse de la forma más segura en los diversos entornos con los que se relacionan: el hogar, la escuela, el parque, la biblioteca, etc. El SuperPoder del acompañamiento te ayuda a estar siempre presente en la vida de tus hijas e hijos, desde la cercanía y la atención. Activar este SuperPoder les enseña, a futuro, a modular su comportamiento, ayudándoles a ser precavidos y a comprender qué situaciones pueden significar un riesgo o un beneficio para ellas y ellos.



¿Por qué es tan importante que fortalezcas el SuperPoder del acompañamiento como una habilidad de crianza? Este SuperPoder ha sido bastante estudiado, encontrando que el hecho de que, como madre, padre y cuidador tengas conocimiento sobre las actividades de tus hijas e hijos en las diferentes etapas de su desarrollo, dentro y fuera del hogar, tiene impactos significativos porque ayuda a reducir su exposición a distintos peligros en la medida en que puedes responder de formas más rápidas y oportunas cuando se hallan en alguna dificultad (UNAL, Minjusticia, UNODC, 2020; PRADICAN et al. 2013).

SuperPoder del límite



El segundo **SuperPoder para Proteger es el Superpoder del límite** y se refiere a aquella habilidad de crianza que te permite brindarles a tus hijas e hijos pautas claras para orientar sus comportamientos al interior de la familia y en otros contextos relacionales.

Este SuperPoder te equipa para enseñarles a regular sus comportamientos impulsivos, a organizarse, a aprender a manejar su tiempo, a asumir responsabilidades y a adquirir compromisos, así como a comprender que cada una de sus decisiones tiene consecuencias y que tomar consciencia de esto les posibilita convivir con otras personas, respetando los acuerdos pactados (Durrant, 2013).

Los límites están presentes durante toda la vida de los seres humanos y existen como fronteras protectoras que indican, con anticipación, los posibles resultados de una determinada acción.



Desde muy pequeñas, las niñas y los niños necesitan de límites en el espacio físico cuando están aprendiendo a gatear y a caminar como forma en la que los adultos cuidadores los protegen del daño; así mismo las niñas y los niños más grandes necesitan de límites simbólicos basados en la palabra de sus cuidadores, que los guíen hacia aquello que es más beneficioso para ellas y ellos y que las y los proteja de lo que podría significar un perjuicio a corto y a largo plazo.

Cuando los límites hacen parte de la crianza, las niñas, niños y adolescentes aprenden a decidir, desde la libertad y con el conocimiento de las consecuencias que tienen, para sí y para otras personas, sus conductas (Aberastury y Knobel, 1971).

El SuperPoder del límite tiene en cuenta que para que cualquier grupo humano pueda convivir de manera armónica, cuidando la seguridad y el bienestar de sus miembros, así como logrando sus metas, necesita definir una serie de acuerdos, entendidos estos como compromisos de convivencia (Valdés, Marambio y Mena, 2016 p. 1).

En este sentido, este SuperPoder te capacita para construir, junto a tus hijas e hijos, acuerdos sobre lo que es importante en casa, sobre lo que consideran beneficioso para todas y todos y sobre lo que ellas y ellos deben hacer para responder adecuadamente al rol que tienen dentro de la familia y a las responsabilidades que se les asignan. Los acuerdos o las normas, como han sido llamadas también, hacen parte del funcionamiento de cada familia y representan los parámetros que definen quiénes participan en qué cosas y de qué manera, para garantizar el desarrollo, la convivencia y el bienestar de todas y todos los miembros (Minuchin, 2003 citado en Puello, Silva y Silva, 2014).

Cuando activas el **SuperPoder del límite** en el ejercicio de la crianza, las niñas, niños y adolescentes a tu cargo cuentan con la estructura necesaria para vivir su mundo de manera organizada, esto quiere decir que pueden experimentar una sensación de seguridad que los hace sentirse protegidos, cuidados y con la capacidad para diferenciar lo que conviene de lo que no a la hora de tomar decisiones y de relacionarse con los demás (Fillat, 2007).

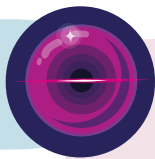


Por el contrario, se ha encontrado que cuando te relacionas con tus hijas e hijos a través de la permisividad absoluta de sus impulsos y deseos, ellas y ellos se sentirán abandonados y sin una guía que los acompañe en el camino de construir su propia identidad.

De forma similar, cuando tu aproximación tiene que ver con el establecimiento de una serie de normas excesivas que terminan limitando la libertad para que ellas y ellos exploren su mundo y creen soluciones espontáneas a las situaciones que viven, tus hijas e hijos pueden desarrollar sentimientos asociados al rechazo y al temor.

Se ha evidenciado que la disciplina consistente y la comunicación clara acerca de reglas y expectativas, así como la transmisión de valores al interior de la familia, funcionan como factores protectores eficaces para prevenir el consumo de drogas (PRADICAN; Unión Europea; OPS; Comunidad Andina, 2013, pág. 17).

SuperPoder de la confianza



El SuperPoder de la confianza hace alusión a la habilidad de crianza que logra encontrar equilibrio entre estimular la autonomía, la independencia, el aprendizaje y el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes, con el cuidado y acompañamiento que aún necesitan recibir de sus cuidadores.

En este sentido, poner en marcha este SuperPoder te permite, como madre, padre y cuidador, aportar al desarrollo de la personalidad e identidad de tus hijas e hijos, ayudarles a aprender de sus experiencias, errores y aciertos, así como a que ellas y ellos puedan desarrollar, a su vez, confianza en sus propias capacidades (Barudy y Dantagnan, 2010). De la misma manera, permitirles a tus hijas e hijos expresar opiniones libremente, inclusive cuando el resto de la familia está en desacuerdo, y ofrecerles espacios de discusión, reflexión y expresión de sus vivencias, brindándoles el apoyo necesario y la confianza para hacer frente a situaciones de toma de decisión, te ayuda a fomentar su autonomía y la seguridad en su propio criterio (Barudy y Dantagnan, 2010).



Para recordar

A lo largo del curso de su desarrollo, tus hijas e hijos requieren de distintos grados de autonomía para poder ponerse a prueba respecto a lo que han aprendido en casa, para que puedan explorar, adquirir nuevos conocimientos y destrezas, hacerse preguntas y construir estrategias de solución propias a los retos con los que se encuentran en el día a día.

Cuando las niñas, niños y adolescentes saben que confías en ellas y ellos y reciben de ti el apoyo para explorar su mundo y que, a la vez, cuentan contigo cuando lo necesiten, desarrollan una seguridad especial para asumir nuevos retos y para probar sus habilidades de manera responsable.

De tal manera, el SuperPoder de la confianza te ayuda, como cuidador, a crear un espacio familiar disponible que permanece como base segura para que tus hijas e hijos experimenten y creen nuevas relaciones fuera de casa. Lo anterior hará que, cuando enfrenten dilemas, acudan a ti para encontrar soporte, consejo y un canal abierto para conversar sobre sus inquietudes, preocupaciones y alegrías.



¿Porque es importante el SuperPoder de la confianza? Durante sus vidas, las niñas, niños y adolescentes experimentan todo tipo de cambios que los llevan a redescubrirse tanto a ellas y ellos como su mundo y sus relaciones una y otra vez. Dichos cambios atraviesan la exploración de límites y libertades, la toma de decisiones y el encontrarse con dificultades diversas por resolver. Es en este panorama en el que toma sentido la confianza como SuperPoder de crianza ejercido por las familias, ya que les brinda a las hijas e hijos una dotación básica de libertad, de responsabilidad, en donde sus equivocaciones pueden ser aceptadas, acompañadas y en donde pueden aprender a responder de maneras alternativas ante los problemas y ante sus errores con una dosis equilibrada de compañía y de autonomía, clave fundamental del crecimiento y del desarrollo de los seres humanos.

Prácticas y comportamientos de los SuperPoderes para Proteger



Para que tomen fuerza en tu familia los **SuperPoderes del acompañamiento, de la confianza y del límite** y, especialmente, para que sean útiles en el desarrollo y bienestar de las niñas, niños y adolescentes, es preciso que, como madre, padre y cuidador, los pongas en marcha. Con esta intención te presentamos algunas prácticas que, al producirse en las interacciones familiares del día a día, dan vida a los SuperPoderes para Proteger. Estas son: **la exploración y el interés activo, el establecimiento de metas, la distribución de responsabilidades** y, finalmente, **la negociación y la construcción de acuerdos.**

La exploración y el interés activo representan dos prácticas que apoyan el fortalecimiento del SuperPoder del acompañamiento y se refieren a todo lo que haces, como madre, padre y cuidador, para estar presente en la vida tus hijas e hijos mediante el diálogo constante, acercándote a lo que les ocupa e indagando en sus opiniones, expectativas, sueños, creencias y motivaciones para conocerlos más a medida que crecen y cambian (Morales y Aguirre, 2018).

La exploración y el interés activo se hacen evidentes cuando promueves conversaciones, con una curiosidad genuina, y preguntas para conocer cómo piensan tus hijas e hijos sobre diversos temas, qué tipo de personas son más cercanas a ellas y a ellos y qué planes tienen para el presente y para el futuro.

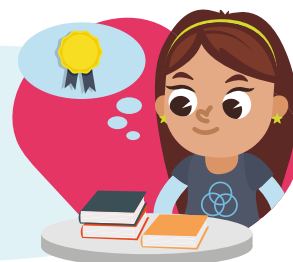


Así mismo, el interés activo ocurre cuando buscas compartir tiempo con tus hijas e hijos, involucrándote en sus actividades, juegos favoritos y relacionándote con otras personas importantes para ellas y ellos.

Cuando exploras y te interesas activamente por la cotidianidad de las niñas, niños y adolescentes a tu cargo, logras que ellas y ellos compartan sus experiencias contigo, sabiendo que estás atenta (o) y que te interesa lo que les sucede, además de que desarrollan un sentimiento de importancia que fortalecerá la relación que tienen contigo como cuidador, convirtiéndote en una de las personas a las que seguramente acudirán cuando se encuentren en riesgo.

Por su parte, el **establecimiento de metas** es una práctica que le da vida al SuperPoder de la confianza y se hace visible cuando alientas a tus hijas e hijos a adquirir nuevos aprendizajes, a arriesgarse a probar una nueva actividad que les permita evaluar sus destrezas, cuando los acompañas a desarrollar capacidades para relacionarse con otras personas, cuando los apoyas para que hagan elecciones cotidianas y cuando los ayudas a asumir mayores responsabilidades.

La estimulación que las niñas, niños y adolescentes reciben en sus hogares para aprender cada vez más cosas los empodera y les hace sentir capaces de establecerse metas y alcanzarlas en un contexto familiar que confía en sus posibilidades.



Sobre el establecimiento de metas, expertos han encontrado que, “facilitar en los y las adolescentes el fijarse objetivos personales, los motiva a cambiar patrones de conducta de riesgo” (DEVIDA, 2014, p. 42), lo que te convierte, como madre, padre o cuidador, en un agente que puede proteger a sus hijas e hijos de hacer elecciones que vayan en contra de su bienestar y desarrollo satisfactorio.

La distribución de responsabilidades es una práctica de crianza que le da fuerza al uso que haces del SuperPoder del límite. En este sentido, cuando haces uso de ella, tus hijas e hijos son más conscientes de su participación en el grupo familiar y, por ende, de la manera en que sus comportamientos impactan la convivencia con los demás miembros del hogar.

A medida que las niñas, niños y adolescentes desarrollan más capacidades físicas, afectivas y cognitivas aumentan, también, sus responsabilidades, lo cual puede convertirse en un verdadero desafío para ellos y ellas, sintiendo cansancio, agotamiento, tristeza, rabia, agobio e incomprensión. Por esto, tu acompañamiento y orientación, como madre, padre o cuidador(a), en la organización y distribución de las responsabilidades en casa, les ayuda a hacer un uso eficiente y efectivo de su tiempo, y al mismo tiempo a afianzar la confianza en sus competencias, su capacidad de asumir compromisos y sus habilidades para afrontar y resolver problemas.



Para recordar

Tu acompañamiento y orientación, como madre, padre o cuidador(a) en la organización y distribución de las responsabilidades en casa, les ayuda a tus hijas e hijos a hacer un uso eficiente y efectivo de su tiempo, y al mismo tiempo a afianzar la confianza en sus competencias, su capacidad de asumir compromisos y sus habilidades para afrontar y resolver problemas.

Esta práctica de crianza influye en que las niñas, niños y adolescentes puedan demostrar también, fuera de casa, comportamientos de respeto hacia las normas sociales y hacia los acuerdos establecidos con otras personas.

La negociación y construcción de acuerdos son prácticas fundamentales que activan con fuerza el SuperPoder del límite y se hacen evidentes cuando conversas con tus hijas e hijos acerca de lo que esperas de ellas y ellos y acerca de los comportamientos que consideras beneficiosos para su desarrollo y para la convivencia familiar. La negociación y construcción de acuerdos implica pensar en el bienestar de las niñas, niños y adolescentes y en el bienestar de toda la familia, así como en las consecuencias de que los acuerdos pactados se transgredan. Para que esto sea posible, se requiere de un diálogo abierto y constante que invite a tus hijas e hijos a participar de las decisiones que se toman en casa.

Los acuerdos se transgreden por desconocimiento, porque han perdido el sentido y necesitan revisarse o porque alguna de las personas involucradas no está de acuerdo con ellos. En este sentido, es importante que comprendas que, cuando tus hijas e hijos transgreden algún acuerdo, necesitas explorar sus sentires y motivaciones, con el fin de construir nuevos aprendizajes junto a ellas y ellos, acerca de los comportamientos que son indispensables para convivir con otras personas (Valdés, Marambio y Mena, 2016).



“No respetar un acuerdo debe tener una consecuencia, de lo contrario significaría desconocer el valor del acuerdo” (Valdés, Marambio y Mena, 2016 p. 2) o el beneficio que se busca con este. Cuando las niñas, niños y adolescentes no reciben, sistemáticamente, un mensaje claro por parte de sus cuidadores frente a las consecuencias de transgredir un acuerdo, desarrollan una sensación de incertidumbre y confusión.

Tradicionalmente, se busca castigar la transgresión de acuerdos, es decir imponer una sanción negativa, muchas veces a través del castigo físico, como forma de evitar que los comportamientos indeseados se repitan. Sin embargo, aunque el castigo puede parecer efectivo, resulta poco beneficioso pues tus hijas e hijos, en muchas ocasiones, pueden cambiar sus comportamientos para evitar el castigo, y no porque necesariamente comprendan el impacto negativo de sus conductas.

Así mismo, el castigo suele no fomentar el diálogo, ni la reparación de la falta, lo que deja a las niñas, niños y adolescentes sin la posibilidad de aprender, a profundidad, de sí mismos y de las consecuencias que sus decisiones revisten para los demás y para ellas y ellos; además de las consecuencias negativas para la autoestima que tiene el castigo físico en las niñas, niños y adolescentes (Valdés, Marambio y Mena, 2016).

Con esto en mente, la práctica de la negociación y la construcción de acuerdos te plantea otra alternativa y es la de acompañar a tus hijas e hijos a encontrarse con las consecuencias naturales de sus comportamientos a través de conversaciones reflexivas en las que les ayudes a entender los resultados de sus decisiones (Dinkmeyer y MacKay, 1976 citados en Valdés, Marambio y Mena, 2016).

Un ejemplo de consecuencia lógica se relaciona con el frío que puede sentir tu hija e hijo cuando, después de que le insistes para que se ponga un abrigo antes de salir a la calle, se niega y se encuentra con que está lloviendo. Este tipo de lógica aplica para un sinnúmero de situaciones de la vida cotidiana que te permiten, como madre, padre y cuidador, mostrarles a tus hijas e hijos que sus elecciones les enseñan a través de las consecuencias que las siguen.

Bajo esta mirada el castigo no tiene sentido, por cuanto son las mismas circunstancias y las reflexiones que promuevas al respecto las que le enseñan a tus hijas e hijos las fronteras de sus comportamientos, deseos e impulsos.

Por otro lado, las consecuencias lógicas son también una forma en la que puedes facilitar la comprensión que tienen tus hijas e hijos del impacto de sus comportamientos. Este tipo de consecuencias se encuentran relacionadas con aquellas acciones o respuestas que se implementan después de un comportamiento inapropiado y que sirven para desalentar la repetición de dicho comportamiento (Dinkmeyer y MacKay, 1976 citados en Valdés, Marambio y Mena, 2016).

Este tipo de consecuencias son útiles cuando tu hija o hijo comete una falta hacia otra persona, por ejemplo, y no es tan clara la presencia de una consecuencia natural que le permita ver lo perjudicial de su acción. En este sentido, se hace necesario que puedas orientar su atención hacia la necesidad de reparar el daño y aprender de lo sucedido.

Cuando las niñas, niños y adolescentes aprenden a construir acuerdos y a negociarlos, logran sentirse parte de la sociedad en la que viven, siendo responsables de sí mismos y de los demás mediante relaciones más justas, solidarias, equitativas, altruistas y tolerantes.

Varios estudiosos de la crianza explican que cuando en tu familia construyes conjuntamente acuerdos y entre todos procuran su cumplimiento, así como cuando promueves la comunicación y la cooperación, generas en tus hijas e hijos una consciencia de responsabilidad frente a la sociedad en la que vive que les enseña a entablar relaciones basadas en el respeto y la empatía (Alonso y Román, 2005; Lila y Gracia, 2005, citado por Capano Bosch, González del Lujan, y Massonnier, 2016).

La negociación y la construcción de acuerdos son una respuesta práctica a la necesidad de atender o resolver una situación al interior de la familia; dicha situación puede estar relacionada con la diferencia de opinión, con las tensiones sobre una decisión o un comportamiento específico, con un conflicto o, incluso, con la necesidad misma de ajustar normas antiguas en función de las nuevas necesidades de desarrollo de niñas, niños y adolescentes.

La negociación y la construcción de acuerdos te permite ser ejemplo para tus hijas e hijos sobre admitir errores, reconocer argumentos diversos y, en consecuencia, a construir relaciones familiares más democráticas y con mejores herramientas de comunicación.

*Al finalizar tu paso por los **SuperPoderes para Amar y Proteger**, estás preparado para revisar qué sucede con estos SuperPoderes Familiares en tiempos de cambio. Te invitamos a revisar algunas cuestiones al respecto y a recibir algunas recomendaciones que te brindamos.*

SuperPoderes de crianza en tiempos de cambio familiar



Las familias se transforman a lo largo de sus vidas y atraviesan una serie de transiciones, crisis, cambios de etapas y conflictos que les permiten no quedarse igual, sino por el contrario, evolucionar y desarrollar nuevos recursos y aprendizajes para hacerle frente a la vida y para responder a las necesidades también cambiantes de cada uno de sus integrantes. Como seguramente lo has podido vivir, como madre, padre o cuidador, las familias viven momentos de estabilidad y equilibrio en los que experimentan comodidad y control, así como momentos de desequilibrio y de cambio en los que surgen situaciones inesperadas para las que no siempre te sientes preparada(o) (Moreno, 2015).





Estos cambios que vives como familia a lo largo de la vida son llamados crisis y se refieren a cualquier experiencia que te exige hacer cosas hasta entonces ajenas a tu experiencia (Moreno, 2015). Se ha encontrado que las crisis, sea cual sea su causa, tienden a generar incertidumbre, preocupación, temor, estrés y una serie de emociones relacionadas con las situaciones de cambio que vives en diferentes momentos. Algunas crisis ocurren de manera inesperada, como las separaciones familiares, el desempleo, la pérdida de años escolares, las enfermedades, las muertes de seres queridos, así como circunstancias de cambio social y económico que te afectan directamente como familia, por ejemplo, los desastres naturales o los eventos de salud pública en tu comunidad que impactan tus rutinas y tu manera de desenvolvarte en la cotidianidad (por ejemplo, el COVID-19).

Otras crisis tienen que ver con los cambios normales y propios del desarrollo de cada miembro de la familia, específicamente de las niñas, niños y adolescentes que deben enfrentar una serie de tareas evolutivas a medida que pasan de una etapa a otra y experimentan retos inherentes a su mundo escolar y a sus procesos de socialización y crecimiento (Moreno, 2015). Los períodos de embarazo de los cuidadores, la llegada de una nueva hija o hijo, el ingreso por primera vez a la escuela o graduarse representan situaciones que te retan, como familia, a crear nuevas maneras de afrontar tu día a día y, como madre, padre o cuidador, te plantean el desafío de adecuar tus habilidades de crianza o SuperPoderes a las nuevas situaciones familiares.

Las crisis pueden significar tanto una oportunidad para el desarrollo de toda la familia y un nivel más alto de madurez, como un riesgo para la estabilidad y la armonía de las relaciones familiares para los acuerdos pactados anteriormente, y para que las niñas, niños y adolescentes puedan involucrarse en situaciones de riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas (Cohen y Ahearn, 1989; Becoña, 2002). Sin embargo, si como familia logras asimilar los cambios y creas estrategias para acomodarte a las nuevas situaciones e incorporar nuevas prácticas y aprendizajes, las crisis pueden convertirse en una fuente de desarrollo y de nuevos conocimientos.



Para saber más

Aquí podrás consultar recomendaciones específicas para atravesar los tiempos de cambio y ajuste familiar asociados al COVID-19:



Consejos para madres y padres en tiempo de coronavirus



Niñas, niños y adolescentes durante el COVID-19

Escanea el código QR con la cámara de tu celular. También puedes copiar el material de consulta, tal y como está escrito, y búscalo en un navegador web (Google Chrome, Internet Explorer, Firefox, Safari, entre otros).

En el caso del primero escribe: Consejos para madres y padres en tiempos de coronavirus - Save the Children.

Para consultar el segundo material, escribe: Niñas, niños y adolescentes durante el Covid-19 - Unicef - México.



Esto, teniendo en cuenta que la manera en que se aborden las crisis y cambios en el hogar dependen del significado que le des a lo que está sucediendo y de los beneficios que logres ver para el desarrollo de toda la familia.

En este sentido, en momentos de cambio será necesario que, como madre, padre o cuidador, hagas un uso especial de tus habilidades de crianza o de los SuperPoderes para Amar y Proteger, como se han denominado en esta caja de herramientas.

Será fundamental que prestes mayor atención a tus hijas e hijos, estés muy cerca a sus actividades y que los acompañes a generar cambios en rutinas y hábitos en pro de que puedan ajustarse de la mejor manera a las situaciones de crisis familiar que implican diversos tipos de crisis. Así mismo, será necesario que puedas conversar más con ellas y ellos y los acompañes a reconocer sus sentimientos y a compartirlos contigo para recibir soporte, comprensión y alivio.

Para poder dar una mejor respuesta a este tipo de situaciones de cambio, a lo largo de esta caja de herramientas te propondremos una serie de reflexiones y de estrategias prácticas para que estés mejor preparado al usar tus SuperPoderes de crianza, tanto en las relaciones cotidianas con tus hijas e hijos, como en aquellos momentos inesperados en los que, como familia, debes asumir retos en la vida.

*Ahora que has explorado y aprendido los sentidos conceptuales que le dan fundamento a los **SuperPoderes Familiares**, así como los retos que tienes como familia para usar estos SuperPoderes en tiempos de cambio, te invitamos a conocer el contexto normativo y de políticas en el que se sustenta la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y las habilidades familiares -SuperPoderes de crianza - que te ayudan a proteger a tus hijas e hijos y a acompañarlos a que se desarrollen integralmente y con sus derechos garantizados.*



Contexto de los SuperPoderes

Es frecuente que cuando te hablan de prevenir el consumo de sustancias psicoactivas te surjan diferentes ideas o imaginarios que te hacen pensar que es un tema difícil sobre el que no tienes información o sobre el que no la necesitas, dado que en la actualidad tu familia no está viviendo situaciones de consumo. Sin embargo, es importante que sepas que realizar prevención del consumo de sustancias psicoactivas es un aspecto de la educación de tus hijas e hijos sobre el que debes conocer, informarte y prepararte.



Uno de los caminos para que cuentes con la información necesaria es saber que prevenir el consumo de sustancias psicoactivas implica actuar en diferentes ámbitos, con diferentes actores y llevar a cabo múltiples estrategias. A su vez, es prudente que sepas que ninguna intervención existe en el vacío o sucede porque sí. En Colombia y en el mundo existen marcos normativos y de política pública que establecen unos parámetros para realizar la prevención del consumo de sustancias.

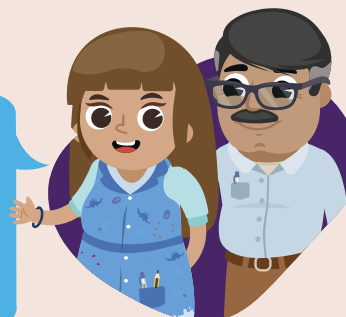
Para conocer algunas generalidades sobre estos marcos normativos que se convierten en los contextos de los SuperPoderes Familiares, a continuación, podrás encontrar preguntas y conversaciones que surgen en las personas que, como tú, hacen parte de la comunidad educativa de una escuela.

En la sala de docentes



Menos mal me los encuentro por aquí, nos acaba de llegar la Ley 2025 de 2020. Nos dice cómo debemos poner en práctica la escuela de padres y madres de familia y cuidadores. Necesito pedirles el favor que en la próxima reunión que están organizando, les cuenten a las familias de qué se trata todo esto.

Precisamente de eso estábamos hablando, porque en la próxima reunión también invitamos a representantes estudiantiles y representantes de padres y madres del colegio. Nos parece que ellos pueden ayudarnos en las estrategias de prevención del consumo de sustancias psicoactivas y también vamos a presentar normas, políticas y enfoques para trabajar esos temas.

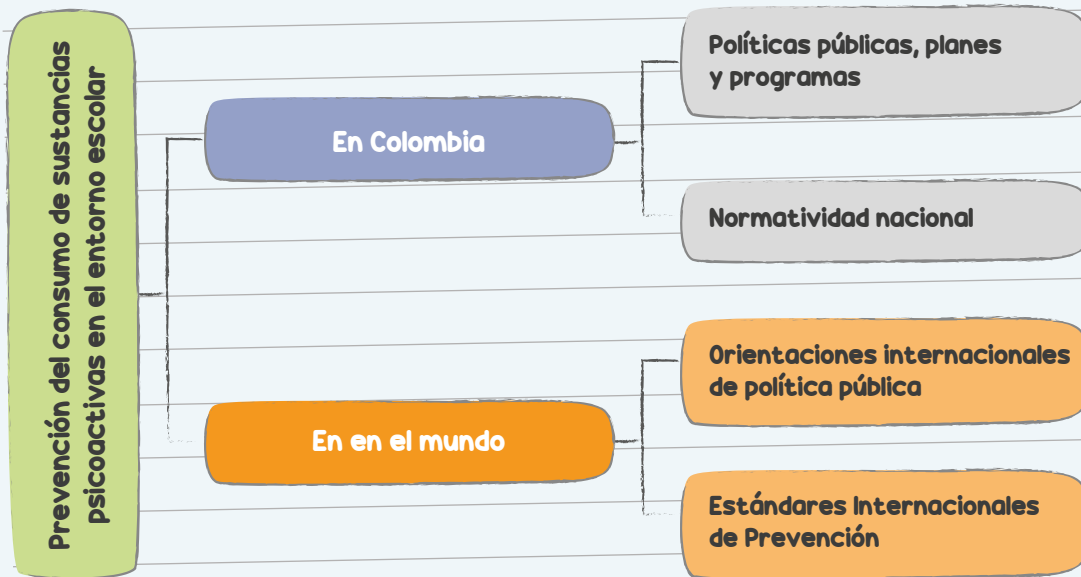




En esa reunión pueden contarles sobre las normas y las políticas públicas que Colombia tiene y que debemos conocer para fortalecer a las familias.



Claro que sí. Pensamos esta ruta de trabajo con las familias, los representantes estudiantiles y los representantes de padres y madres del colegio para poder conversar y podemos incluir la nueva ley.



Para recordar

La escuela para padres madres y cuidadores, es una oportunidad para fortalecer tus capacidades familiares y garantizar los derechos de los niños, niñas y adolescentes. Además, tú como padre o madre de familia, debes firmar un compromiso de participación. Es obligatorio que las instituciones educativas públicas y privadas realicen encuentros periódicamente y te inviten a participar con el propósito de promover derechos y deberes.



Para saber más

Ley 2025 de 2020 por medio de la cual se establecen los lineamientos para la implementación de las escuelas para padres y madres de familia y cuidadores, en las instituciones de educación preescolar, básica y media del país. Disponible en:

Ley 2025 del 23 de julio 2020



Escanea el código QR con la cámara de tu celular. También puedes copiar el material de consulta, tal y como está escrito, y búscalo en un navegador web (Google Chrome, Internet Explorer, Firefox, Safari, entre otros).

En la reunión con las familias



Como les decía, garantizar los derechos de los niños, niñas y adolescentes es un asunto de corresponsabilidad, todos tenemos que actuar para garantizarlo.



Pero no le entiendo, ¿cómo así que un documento que hicieron en un ministerio o una ley que hicieron en el Congreso, hace que se garanticen los derechos de los niños, niñas y adolescentes?



Por ejemplo, cuando la ley nos dice que todos somos responsables de proteger a las niñas, niños y adolescentes, el Estado también nos da unas garantías jurídicas y unos apoyos como servicios. Por ejemplo, les dicen a los Ministerios de Salud y de Educación que hagan unos programas para atender a las familias, y los ministerios y la ley nos dicen que hagamos proyectos en el colegio. También, nos dice que tenemos que invitarlos a ustedes para que aprendamos juntos a reducir los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas. Mejor dicho, vengan les voy a mostrar cuáles son las políticas o los documentos con los que Colombia da sustento a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Presidencia – Congreso de la República de Colombia	Ministerio de Educación Nacional	Ministerio de Justicia y del Derecho	Ministerio de Salud y Protección Social
Plan Nacional de Desarrollo 2018 – 2022, Pacto por Colombia	Ley 1620 de 2013, por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar	Ruta Futuro: Política Integral para Enfrentar el Problema de las Drogas	Política Nacional de Apoyo y Fortalecimiento a las Familias (2018)
La Política Nacional de Infancia y Adolescencia 2018-2030	Plan Decenal de Educación: el camino hacia la calidad y la equidad 2016 – 2026		Lineamiento de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas (2018)
	Estrategia Alianza Familia – Escuela (2020)		Política integral para la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas (2019)



Para recordar

Los planes, programas y proyectos que hace el Estado colombiano, son la forma en la que se logran materializar las políticas públicas, o sea la forma en que tú puedes recibir servicios y pueden ser atendidas tus necesidades según lo establezca la Constitución y las leyes, y según los recursos disponibles para hacerlo. Por ejemplo, recibir una capacitación gratuita a través de la escuela de padres, madres y cuidadores o participar en propuestas de la Alianza Familia – Escuela, además de ser un derecho de las familias, te sirve para fortalecer tus relaciones familiares y para ayudarte a cumplir con las responsabilidades que tienes con tus hijas e hijos.



Unos días después de la reunión de escuela para familias



Buenas tardes, vecina. Usted que siempre es tan participativa en las reuniones del colegio, quería que me resolviera una duda que me quedó sonando después de la reunión de escuela de madres, padres y acudientes. ¿Usted me puede explicar qué es lo que nosotros tenemos que hacer con esa lista de normas y leyes para la siguiente reunión?



Buenas tardes. Claro que sí, vecina. No tenemos ninguna tarea para la próxima reunión sobre eso, pero lo que sí nos tiene que quedar claro es que existen y que son un apoyo jurídico y legal que nos ayuda a saber cuáles son las responsabilidades nuestras, las del Estado y las de la institución educativa. Esas normas reglamentan cómo nosotros podemos participar en la institución, nos dicen cuáles son los deberes de nosotros como familia y nuestros derechos y nos ayudan a prevenir riesgos para que nuestras niñas, niños y adolescentes estén bien. Si quiere le mando al chat el pantallazo que le tomé a la presentación.

Mandato	Resumen de los mandatos relacionados con la Caja de herramientas Amar y Proteger – Superpoderes Familiares
Artículo 44 de la Constitución Política de Colombia	Responsabilidad de protección de niñas, niños y adolescentes, ejercida por las familias para el pleno desarrollo.
Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006)	Obligación de las familias en la promoción y garantía de los derechos de niños, niñas y adolescentes.
Ley General de Educación (Ley 11 de 1994)	Familia responsable que participa del proceso educativo como actor principal.
Ley 1620 de 2013 (compilado en el Decreto 1075 de 2015)	Corresponsabilidad en formación ciudadana y convivencia escolar.
Ley 1566 de 2012	El consumo de sustancias psicoactivas requiere atención integral por parte del Estado.
Ley 1804 de 2016. Política de Estado para el Desarrollo Integral a la Primera Infancia, de Cero a Siempre	Articula y promueve acciones intencionadas y efectivas para que donde transcurra la vida de niñas y niños haya condiciones humanas, sociales y materiales para garantizar la promoción y potenciación de su desarrollo.
Ley 2025 de 2020	Responsabilidades de los padres en la crianza de sus hijos, acompañamiento al proceso de aprendizaje y en la garantía de sus derechos. Promoción de estilos de vida saludables, uso y aprovechamiento del tiempo libre y prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
Decreto 1286 de 2005	Derechos y deberes de las familias en el proceso educativo.
Decreto 1965 de 2013	Acciones y estrategias de atención en la prevención de situaciones de riesgo y de promoción de los derechos de niñas, niños y adolescentes, en el marco del Sistema de Convivencia Escolar.
Decreto 1860 de 1994	Familias que cuentan con mecanismos de participación en las instituciones educativas.



Para recordar

En <http://www.suin-juriscal.gov.co/> siempre encuentras la normatividad de Colombia actualizada. Solo con escribir en el buscador, puedes ver toda la norma, saber si aún está vigente, si tiene modificaciones, si le han hecho alguna adición y qué otras normas se relacionan con la que estás viendo.

En la hora del desayuno



Sabes, me quedó sonando lo que me dijo la vecina de las normas y leyes de Colombia para proteger a los niños, niñas y adolescentes. Pero también me pareció importante que el Estado colombiano responda a unos compromisos internacionales que habían aceptado desde hace años.

Sabes que sí, yo por ahí anoté en el cuaderno. Terminando de desayunar lo miramos para poderle contar a la comadre que me estuvo preguntando. Preciso ese día ella no pudo estar en la reunión y le caería como anillo al dedo, sobre todo porque se la pasa diciendo que nunca se inventan nada para ayudar a las familias y que eso del desarrollo del país tiene que ser con las personas.

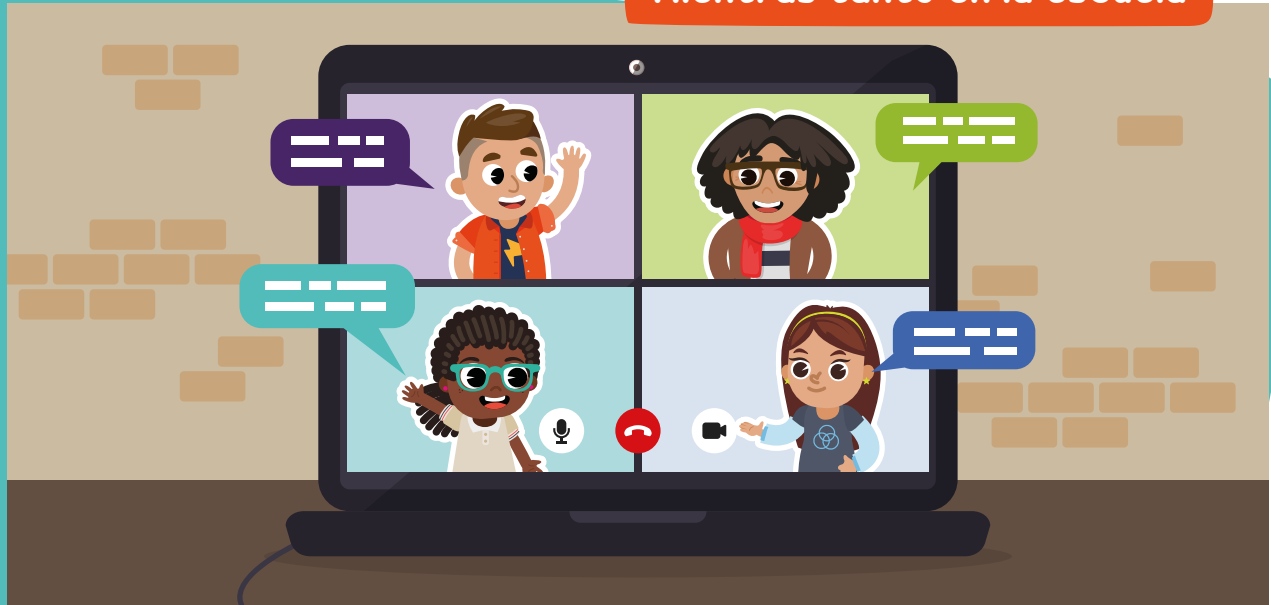


Para recordar

En el mundo existen programas de prevención del uso de drogas que han sido efectivos porque capacitan a las familias en mejorar las habilidades de crianza.

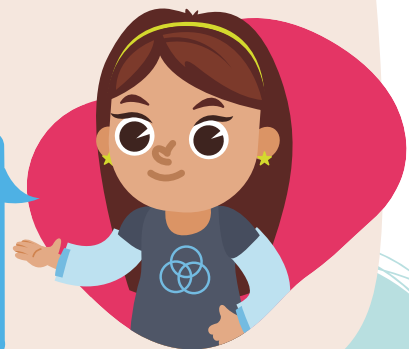
- **Objetivos de Desarrollo Sostenible**
- Organización de las Naciones Unidas**
- **Convención de los Derechos del Niño**
- **Asamblea General de las Naciones Unidas sobre el problema mundial de las drogas (2016)**
- **Estándares Internacionales para la Prevención del Uso de Drogas (2018)**

Mientras tanto en la escuela



Bueno, les cuento que la reunión de la escuela de madres, padres y acudientes, a la que fuimos invitados varios representantes, me dejó pensando en la situación del consumo de sustancias en el colegio. Deberíamos incluirlo en el manual de convivencia escolar, pero eso sí, tiene que ser para la prevención, no para la persecución y la estigmatización.

¡Uy, sí! A mí también me dejó pensando. Pero mostrémosle a las compañeras y compañeros que no fueron a la reunión. Yo les voy a contar los datos, aunque de todos modos les enviaré la presentación que hicieron ese día por correo electrónico. Eso salió del Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población Escolar. También lo pueden mirar completo en la página web del Observatorio de Drogas de Colombia.





Para saber más

Si quieres conocer un poco más sobre estudios que dan información relacionada con el consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes, puedes acceder a: <http://www.odc.gov.co/>. Esta página es del Observatorio de Drogas de Colombia, que hace parte del Ministerio de Justicia y del Derecho. Publica las diferentes investigaciones que se hacen en el país en esta materia.

Observatorio de
Drogas de Colombia



Escanea el código QR con la cámara de tu celular. También puedes copiar el material de consulta, tal y como está escrito, y búscalo en un navegador web (Google Chrome, Internet Explorer, Firefox, Safari, entre otros).



Ahora que has conocido los contextos normativos, de política, así como algunos datos estadísticos que orientan en Colombia la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, conoce algunos puntos de vista que también hacen parte de los contextos de los SuperPoderes Familiares y que son referentes globales de la crianza familiar y, por ello, los debes tener en cuenta para continuar preparándote adecuadamente para realizar la prevención del consumo de sustancias psicoactivas desde tu hogar.

Los puntos de vista para fortalecer a las familias y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas

*Con tantos puntos de vista sobre la vida de las personas, las familias y la sociedad, y con tantas personas e instituciones opinando sobre cómo hacer las cosas, es normal que te preguntes **¿cómo se ponen de acuerdo las normas, las políticas, los compromisos internacionales y la crianza para que de verdad se puedan poner en práctica las diferentes orientaciones para hacer prevención del consumo de sustancias psicoactivas y se puedan garantizar los derechos a las niñas, niños y adolescentes?***





Para responder a la pregunta es importante que sepas que en la Asamblea General de la ONU sobre el problema mundial de las drogas UNGASS, se fijaron compromisos internacionales para los Estados; por eso, Colombia se ha comprometido con los puntos de vista que tienen todos los participantes en esas Asambleas.

Un primer punto de vista es que todos los países comprometidos deben respetar los **derechos humanos**.

También se ha dicho que todo lo que los Estados realicen para atender los asuntos de desarrollo y de prevención del consumo de drogas se realice siempre **pensando en las personas, las familias y las comunidades**, especialmente teniendo en cuenta lo que pasa **durante la vida** de los seres humanos. También se ha dicho que, para lograr prevenir con efectividad, es fundamental entender lo que la ciencia ha estudiado y ha comprobado, de manera que se pueda poner en práctica lo que da resultados.

Sobre el punto de vista de los **derechos humanos**, Colombia reconoce que todas las personas son iguales ante el Estado y la ley, sin importar las diferencias.

El punto de vista de los derechos humanos te ve como un ser humano integral, no importa tu raza, género, orientación sexual, religión, recursos económicos, cultura, etnia ni lugar de origen, eres un ser humano y tienes derechos. Poner en práctica ese punto de vista tiene miradas complementarias.



*Una de ellas es reconocer que eres una persona con capacidades y que, para desarrollarte, necesitas oportunidades, requieres que tus necesidades sean reconocidas, para así poder brindarte los medios con los cuales te vas desarrollando. Esto es el punto de vista del **desarrollo humano**.*

Desde esta visión, todas las acciones que se realizan tienen como fin superior el respeto por los derechos y libertades de todos los seres humanos. Cuando tú adoptas este punto de vista, asumes que tus hijas e hijos necesitan de tu cuidado, amor, orientación y ejemplo, les das oportunidades para que crezcan y se desarrollen y tomas en cuenta sus capacidades para lograrlo.

Una segunda visión complementaria a los derechos humanos es respetar la diversidad. Se refiere a que sean respetadas las diferencias, de modo que por ninguna razón te discriminen y, al mismo tiempo, tus derechos humanos estén garantizados de acuerdo con tus necesidades específicas.

No es igual si eres una mamá indígena, a si eres una mamá adolescente de una gran ciudad. No es lo mismo que le garantices el derecho a la educación a tu hijo de 17 años, a la garantía de la educación inicial de una hija de tres años, y aunque no es lo mismo, todos tienen los mismos derechos.

Hasta aquí has conocido que Colombia se comprometió internacionalmente a actuar para el bienestar de las personas, las familias y las comunidades.

Para poder hacerlo, el país puso de acuerdo a los diferentes ministerios para que pensarán en el curso de vida de las personas, es decir, entendiendo y teniendo en cuenta que tú, como persona, tienes experiencias diferentes según tu edad; concibes el mundo dependiendo de lo que te ha pasado en la vida y de las relaciones que has tenido con otras personas; que te comportas según tu cultura; que tus condiciones económicas inciden en tus decisiones y en tus acciones; y que siempre tu vida pasa por diferentes situaciones y momentos que pueden afectar tu salud y tu bienestar.



Entender el curso de tu vida, ayuda a que los servicios de salud y de educación sean más cercanos al logro de tu bienestar. También, el que tú comprendas cómo has vivido tu vida y cómo la viven las niñas, niños y adolescentes que tienes a cargo, te da un punto de vista sobre lo que ellas y ellos necesitan para desarrollarse plenamente.

Ahora bien, es importante que tengas en cuenta que todos estos puntos de vista actúan al tiempo, ayudando a que tú, tus hijas e hijos tengan bienestar, es decir, para que seas garante de los derechos de las niñas, niños y adolescentes desde tu rol como cuidador o cuidadora.



Paralelo a estos puntos de vista se encuentran los que se especializan en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

De un lado, aparece el enfoque de la prevención basada en la evidencia que tiene que ver con lo que la investigación científica ha encontrado que sí funciona en relación con evitar que las personas desarrollen problemas respecto al consumo de drogas.

En este sentido, la ciencia ha demostrado que todas las personas están expuestas a determinados riesgos a lo largo de la vida y que, para garantizar su bienestar, es necesario que se activen conductas, relaciones y situaciones protectoras específicas.



Este es el punto de vista de los factores de riesgo y de los factores de protección. Este punto de vista es fundamental para la prevención del consumo de drogas porque si las niñas, niños y adolescentes logran relaciones amorosas y seguras y viven en ambientes adecuados para su desarrollo integral, se disminuye la probabilidad de que experimenten amenazas para sus vidas y tomen decisiones que los pongan en peligro.

De esta manera, si en tu familia logras ser un adulto que proteja, eduque y ame a las niñas, niños y adolescentes que están bajo tu cuidado, actúas como una relación protectora y reduces las posibilidades de que ellas y ellos presenten dificultades asociadas con el consumo de sustancias psicoactivas.

Como ves, los puntos de vista en acción sí logran ponerse de acuerdo para garantizar los derechos, fortalecer a las familias y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, funcionando articuladamente en la vida cotidiana, en la relación con tus hijos e hijas y en sus procesos de desarrollo.

Ahora que has logrado reconocer tus SuperPoderes para Amar y Proteger en tu paso por esta primera cartilla, te invitamos a seguir explorando los demás materiales de la Caja de herramientas Amar y Proteger: SuperPoderes Familiares.

Referencias bibliográficas

- Aberastury, A., y Knobel, M. (1971). La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico. Buenos Aires: Paidós Educador.
- Acevedo, J., De León, C., y G, Delgadillo. (2016). Ante la crianza con violencia: las competencias parentales. Revista de la escuela nacional de trabajo social de la Universidad Nacional Autónoma de México: ante el abuso infantil, 11, 12, 13, 111-131. Recuperado de <http://www.revis-tas.unam.mx/index.php/ents/article/view/64174>
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (2016). Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Documento final de la cumbre de las Naciones Unidas para la aprobación de la agenda para el desarrollo. N.Y: Asamblea General de las Naciones Unidas. Septuagésimo período de sesiones. A/RES/70/1.
- Barudy, J., y Dantagnan., M. (2005). Los buenos tratos en la infancia: parentalidad, apego y resiliencia. (5ª edición). Barcelona: Gedisa.
- Barudy, J., y Dantagnan., M. (2010). Los desafíos invisibles de ser madre o padre: manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental. Barcelona: Gedisa.
- Becoña, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Ministerio del Interior.
- Betancourt, D. y Andrade, P. (2011). Parental control and emotional and behavioral problems in adolescents. Revista Colombiana de Psicología, 20(1), 27-41. <https://www.re-dalyc.org/pdf/804/80419035006.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García, E., López, E., Pérez, J., Lantieri, L., Madhavi, N., Aguilera, P., Nieves, S., y Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat. Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona, España.
- Cholíz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia.
- Cohen, R., y Ahearn, F. (1989). Manual de la atención de salud mental para víctimas de desastres. México: Editorial Harla.
- Congreso de Colombia. (s.f.). Ley 115 de 1994. Diario Oficial. Año CXXIX. N. 41214. 8, febrero, 1994. PAG. 1.
- Congreso de la República de Colombia. (2013). Ley 1620 de 2013. Bogotá: Diario Oficial. Año CXLVIII. No. 48733. 15, MARZO, 2013 (pp. 719)
- Congreso de la República de Colombia. (s.f.). Decreto 1286 de 2005. Bogotá: Diario Oficial. Año CXL. N. 45893. 28, abril, 2005 (pp. 22).
- Congreso de la República de Colombia. (s.f.). Decreto 1860 de 1994. Bogotá: Diario Oficial. Año CXXX. N 41480. 5, agosto, 1994(pp. 35).
- Congreso de la República de Colombia. (s.f.). Ley 1098 de 2006. Bogotá: Diario Oficial. Año CXLII. N. 46446. 8, noviembre, 1006 (pp 1).
- Congreso de la República de Colombia. (s.f.). Ley 1566 de 2012. Bogotá: Diario Oficial. año CXLVIII. N. 48508. 31, julio, 2012 (pp. 35).
- Constituyente Nacional. (1991). Constitución Política de Colombia. Bogotá: República de Colombia.
- Del Cojo, M. (2018). ¿Cómo influye la inteligencia emocional en el consumo de sustancias adictivas en adolescentes? (Trabajo de fin de grado) Universidad Pontificia Comillas de Madrid.
- Durrant, J. (2013). Disciplina positiva en la crianza cotidiana. (3ª edición). Suecia: Save the Children.
- Fillat, N. (2007). Factores relacionales de la evolución y sus trastornos. En E. Torras de Beà (Comp.), Normalidad, psicopatología y tratamiento en niños, adolescentes y familia. Valls: Lectio Ediciones.
- Franco, N., Pérez, M., y De Dios, M. (2014). Relación entre los estilos de crianza parental y el desarrollo de ansiedad y conductas disruptivas en niños de 3 a 6 años. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 1(2), (pp. 149-156). Recuperado de http://www.revistapcna.com/sites/default/files/6-rpcna_vol.2.pdf
- Gobierno de Chile. (2009). Nadie es perfecto: taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Derechos reservados de la Agencia de Salud Pública Canadiense.
- Gobierno de la República de Colombia. (2018). Política Nacional de Infancia y Adolescencia 2018-2030. Bogotá.
- Jorge, E. y González, C. (2017). Estilos de crianza parental: una revisión teórica. Informes Psicológicos, 17(2), (pp. 39-66). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic-v17n2a02>
- Ministerio de Educación Nacional (MEN) (2020). Orientaciones Técnicas: Alianza Familia Escuela por el Desarrollo Integral de niños, niñas y adolescentes. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional MEN. Recuperado de <https://contenidos.colombiaaprende.edu.co/orientaciones-tecnicas-alianza-familia-escuela-por-el-desarrollo-integral-de-ninos-y-ninas>
- Ministerio de Educación Nacional MEN. (2017). El Plan Decenal de Educación: el camino hacia la calidad y la equidad 2016 - 2026. Bogotá. Recuperado de http://www.plandece-nal.edu.co/cms/media/herramientas/PNDE%20FINAL_ISBN%20web.pdf

- Ministerio de Justicia y del Derecho. (2018). Ruta Futuro: Política Integral para Enfrentar el Problema de las Drogas. Bogotá: Gobierno de Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) (2018). Política Pública Nacional de Apoyo y Fortalecimiento a las Familias. Ministerio de Salud y Protección Social, Gobierno de Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS). (2018). Lineamiento de prevención del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Política Nacional de Apoyo y Fortalecimiento a las Familias. Bogotá.
- Moneta, M. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a Jonh Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(3), (pp. 265-268).
- Morales, M., y Aguirre, E. (2018). Involucramiento Parental Basado en el Hogar y Desempeño Académico en la Adolescencia. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(2), (pp. 137-160).
- Moreno, A. (2015). El ciclo vital familiar. En A. Moreno (Ed.) *Manual de Terapia Sistémica: Principios y herramientas de intervención* (1ª ed., pp. 63- 97). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- MSPS. (2015). Abecé. Enfoque de curso de vida. Ministerio de Salud y Protección Social. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ABCenfoqueCV.pdf>
- MSPS. (2019). Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social.
- National Institute on Drug Abuse. (10 de junio de 2020). ¿Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes? (2ª edición). Recuperado de <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/como-prevenir-el-uso-de-drogas/los-principios-de-la-prevencion>
- Observatorio de Drogas de Colombia. (2016). Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población Escolar. Bogotá: Comisión Interamericana para el Control y el Abuso de Drogas CICAD-OEA; Organización de Estados Americanos OEA; Ministerio de Justicia y del Derecho; Ministerio de Salud y Protección Social.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito - UNODC. (2016). Documento final del período extraordinario de sesiones de Asamblea General de las Naciones Unidas sobre el problema mundial de las drogas. N.Y.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) (2009). Guía para la ejecución de programas de desarrollo de aptitudes de la familia en materia de prevención del uso indebido de sustancias. Nueva York: Naciones Unidas.
- Palomino, M., y Torro, L. (2014). La convivencia familiar y sus factores implicados en dos comunidades del municipio de Anserma-Caldas. *Criterio Libre Jurídico*, 11(1), (pp. 65-84).
- PRADICAN; UNIÓN EUROPEA; OPS; COMUNIDAD ANDINA. (2013). Rutas de Aprendizaje del Programa Familias Fuertes: Amor y Límites. Sistematización y Propuesta de Evaluación de la experiencia peruana del Programa (1ª Edición ed.). Lima: Programa Antidrogas Ilícitas en la Comunidad Andina. Proyecto PRADICAN.
- Presidencia de la República de Colombia; Congreso de la República de Colombia. (2019). Plan Nacional de Desarrollo 2018 - 2022, Pacto por Colombia. Ley 1955 de 2019. Bogotá: Diario Oficial. Año CLV N. 50964, 25 mayo de 2019, (pp. 1).
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) (2015). Reportes sobre desarrollo humano: ¿Qué es el desarrollo humano? Recuperado de: <http://hdr.undp.org/en/node/2228>
- Puello, M., Silva, M., y Silva, A. (2014). Diversitas: Perspectivas en Psicología ISSN: 1794-9998 revistadiversitas@usantotomas.edu.co Universidad Santo Tomás. Colombia Puello Scarpati, Mildred; Límites, reglas, comunicación en familia monoparental con hijos adolescentes adol. *Diversitas. Perspectivas en Psicología*, 10(2), (pp. 225-246).
- República de Colombia. (2016). Política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia de Cero a Siempre. Bogotá.
- Rojas, S. (2004). Autodeterminación y calidad de vida en personas discapacitadas. Experiencias desde un Hogar de Grupo. Barcelona, España: Universitat Autònoma de Barcelona. Departament de Pedagogia Aplicada. Facultat de Ciències de L'educació Tesis Doctoral.
- Sáinz, B. y Cabré, V. (2012). La experiencia terapéutica con un analista suficiente e insuficientemente bueno. Una contribución de Winnicott al Psicoanálisis Relacional. *Clínica e Investigación Relacional*, 6(3), (pp. 570-586).
- Sallés, C. y Ger, S. (2011). Las competencias parentales en la familia contemporánea: descripción, promoción y evaluación. *Educación social: revista de intervención socioeducativa*, 49, (pp. 25-47).
- Sánchez, I., y Oliva, A. (2003). Vínculos de apego con los padres y relaciones con los iguales durante la adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 18(1), (pp. 71-86).
- Secretaría de Salud de Bogotá; UNODC. (2019). Manual de estrategias de prevención del uso de sustancias psicoactivas. Bogotá: Alcaldía Mayor de Bogotá. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito UNODC.

- UNODC y OMS. (2018). Estándares Internacionales para la Prevención del Uso de Drogas (2ª Edición ed.). ONU. Obtenido de http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/re-cursos/Est%C3%A1ndares_Internacionales_para_la_Prevencci%C3%B3n_del_uso_de_drogas.pdf

UNAL; Minjusticia; UNODC. (2020). Informe Técnico Junio 2020. Identificación de instrumentos y herramientas de medición de monitoreo, involucramiento y vínculo parental. Bogotá: Proceso 2020-0239-G Proyecto W/69. Documento restringido de circulación interna.

- Valdés, A., Marambio, J., y Mena, I. (2016). Consecuencias naturales y lógicas: una alternativa formativa frente a la transgresión de normas. Ficha VALORAS actualizada de la 1ª Edición año 2008. Recuperado de Centro de Recursos VALORAS: www.valoras.uc.cl
- Yañez, R., Ahumada, L., y Cova, F. (2006). Confianza y Desconfianza, dos factores necesarios para el desarrollo de la confianza social. *Universitas Psychologica*, 5(1), (pp. 9-20).

-



La educación
es de todos

Mineducación



La justicia
es de todos

Minjusticia



UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito