



La educación  
es de todos

Mineducación

— ALIANZA —

FAMILIA ESCUELA

POR EL DESARROLLO INTEGRAL DE  
NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

## Familias fortalecidas en la adversidad

**Colección:** familias que acompañan las experiencias educativas de sus niñas, niños y adolescentes.



# 16

Fascículo

## **Ministerio de Educación Nacional**

María Victoria Angulo González  
**Ministra de Educación Nacional**

Constanza Liliana Alarcón Párraga  
**Viceministra de Educación  
Preescolar, Básica y Media**

Jaime Rafael Vizcaíno Pulido  
**Director de Primera Infancia**

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

Sol Indira Quiceno Forero  
**Directora de Cobertura y Equidad**

Javier Augusto Medina Parra  
**Director de Fortalecimiento  
a la Gestión Territorial**

Doris Andrea Suárez Pérez  
**Subdirectora de Calidad y  
Pertinencia de la Primera Infancia**

### **Equipo técnico que elaboró y armonizó el documento:**

Ángela Patricia Nocua Cubides  
Adriana Lucía Castro Rojas  
**Viceministerio de Educación  
Preescolar, Básica y Media**

Alicia Vargas Romero  
**Dirección de Calidad de Educación  
Preescolar, Básica y Media**

Leonor Isaza Merchán  
Rafael Andrés Cano  
**Autores**

## **Edición y corrección de estilo**

María Fernanda Egas Naranjo  
*Universidad Nacional  
de Colombia - Gitei*

## **Diseño gráfico y diagramación**

Equipo diseño y desarrollo  
*Universidad Nacional  
de Colombia - Gitei*

**ISBN:** xxxxxxxx

**ISBN Obra Completa:**  
978-958-785-275-2

*El contenido parcial de este  
documento puede ser usado,  
citado y divulgado siempre y  
cuando se mencione la fuente  
y se cumplan las normas de  
derechos de autor.*

### Una familiar bienvenida para todas y todos

Aquí en confianza, los fascículos que tiene en sus manos son pretextos para la reflexión sobre aquellos aspectos presentes en la relación de las familias con la escuela<sup>1</sup> y con las experiencias educativas de sus niñas, niños y adolescentes.

A través de un lenguaje sencillo, invitan a sus lectores a interactuar con los miembros de sus familias, con otras familias y con la escuela, para profundizar sobre aspectos de interés, fortalecer sus capacidades y cumplir sus compromisos con la protección integral de los derechos y la promoción del desarrollo de sus niñas, niños y adolescentes en el marco de la corresponsabilidad de familia, Estado y sociedad. Así mismo contribuyen a entender el valor de su esfuerzo para garantizar que puedan disfrutar de la educación inicial, la básica primaria, la secundaria y la media, hasta la educación superior, como un proceso fundamental para que definan y logren sus proyectos de vida, ayuden a mejorar el país y sean felices.

Este objetivo compartido entre las familias y la institución educativa, sus docentes y directivos constituye la razón de ser de la alianza entre familia y escuela.

Las escuelas y sus equipos tienen el interés y la necesidad de interactuar con las familias durante toda la experiencia educativa y pedagógica de los estudiantes, de reconocer y valorar sus saberes y capacidades para consolidar redes de apoyo y sumar esfuerzos para generar condiciones que permitan a la población estudiantil crecer y hacer realidad sus sueños.

¿Para qué una alianza en favor de nuestras hijas e hijos?<sup>2</sup> ¿Por qué fortalecer los vínculos con la escuela? ¿Cómo lograrlo? Estas y otras preguntas le permitirán adentrarse en estos fascículos y hacerlos suyos a medida que los enriquece con su propia experiencia y la de quienes integran su hogar a propósito de la promoción de habilidades para la vida; la valoración de los aprendizajes y del conocimiento; la importancia de respaldar los intereses y el protagonismo que tienen las nuevas generaciones; de reconocer el quehacer y el papel de los profesores; y el significado de la educación en el día a día del ser humano en términos del desarrollo de competencias socioemocionales y ciudadanas.

<sup>1</sup> En cada documento que integra esta colección se utiliza la expresión “escuela” para hacer referencia a los escenarios de educación inicial y a la institución educativa que ofrece los niveles de educación preescolar hasta la educación media porque es una expresión más cercana y comúnmente utilizada en las diferentes regiones del país.

<sup>2</sup> Utilizaremos en algunos momentos la expresión “hijas e hijos” para hacer alusión a todas las niñas, niños y adolescentes que por consanguinidad, por adopción o por el vínculo afectivo que los adultos establecen con ellos a partir de la convivencia y de asumir la responsabilidad por su crianza, cuidado y educación, se puede equiparar a la relación padres, madres e hijos. Este uso no desconoce la gran diversidad que caracteriza la conformación de las familias en el país, en donde no todos las niñas, niños y adolescentes que viven o conviven con adultos son sus hijos biológicos o adoptivos.

## Nuestra invitación

Cada fascículo es una oportunidad para que las familias profundicen en un tema propuesto desde sus saberes, características y experiencias, y lo enriquezcan con otros elementos de sus culturas y contextos cotidianos.

Con la colección, transitaremos por los siguientes temas:

1. Familias como primeras educadoras.
2. El valor de participar en una propuesta educativa formal.
3. Escuela que apoya el desarrollo de familias y cuidadores.
4. El rol de la familia en la escuela.
5. Vínculos afectivos y las prácticas de crianza que promueven la experiencia educativa.
6. Promoción de hábitos de vida saludable que cuidan la experiencia educativa.
7. Ambientes seguros y protectores que salvaguardan la experiencia educativa.
8. Hábitos de estudio que respaldan la experiencia educativa.
9. Familias y docentes en favor del desarrollo de las nuevas generaciones.
10. La evaluación, un recurso que enriquece el proceso educativo.
11. De gustos, intereses y sueños: familias que acompañan la construcción de la autonomía y los proyectos de vida.
12. Con la familia, escuela y comunidad, entre otros.
13. Acompañar los aprendizajes que enriquecen la vida.
14. Hablando se calman los ánimos.
15. Crianza con dulzura y cordura.
16. Familias fortalecidas en la adversidad.
17. Crecer y vivir en democracia.
18. Encuentro de chicos y grandes: vida gozosa.
19. Entre más variadas las especies, más frondoso es el bosque.
20. Sueños que se alcanzan en familia.
21. Cuando las raíces cantan y cuentan.
22. Todos ponemos, todos sumamos y aquí estamos.





Cada fascículo está creado pensando en usted y en los miembros de su familia, está conducido por un par de personajes que serán sus anfitriones. Ellos le abrirán las puertas de su casa y a partir de sus vivencias y las de sus vecinos en su comunidad, le invitarán a reflexionar sobre los diferentes temas de la colección de manera sencilla, amena y coloquial.

Tenga presente que aun cuando los fascículos se dirigen a usted en singular, están previstos para ser trabajados en colectivo. Este modo personal de interactuar busca que quienes disfrutan de este material, se sientan involucrados de manera directa en las reflexiones y actividades, y que estas sean motivo de encuentro y diálogo familiar.

Primero encontrará un **Momento de conexión**, que inicia con un **Apunte a propósito del tema** con el cual los anfitriones conversarán en torno al tema que se aborda y usted tendrá la oportunidad de realizar una reflexión basada en la pregunta **¿Le ha pasado?**, que alude a sus experiencias personales, para llamar su atención sobre comportamientos, pensamientos y emociones que están presentes en situaciones semejantes.

El segundo es un **Momento para interactuar** con sus imaginarios, prácticas y saberes propios y con los elementos que el material ofrece. Por eso en **Quien sabe, sabe** tendrá la oportunidad de reconocer cómo sus experiencias le han permitido construir su propia versión del tema tratado.

En la sección **Pare oreja** encontrará otros referentes que enriquecen las comprensiones sobre el tema en particular. Este momento culmina con una **Reflexión personal** que promueve un análisis a partir de lo avanzado en las secciones anteriores del fascículo.

¡Alerta! En el cierre tendrá un **Momento para concretar** en el que a la mascota de los anfitriones le llegará la **Hora de quitarse las pulgas**, esta sección le ayudará a quitar la piquiña producida por algunas ideas que inciden en los comportamientos y decisiones que se toman a propósito del tema que se aborda en el fascículo. Posteriormente, en la sección **Recapitulemos** se ofrece una síntesis de aspectos a resaltar a propósito del tema tratado.

Y el gran cierre propone una actividad **Para hacer en casa** que acogerá su creatividad y capacidad para disfrutar de un producto construido en familia, que permite poner en práctica lo compartido en el fascículo.





### Momento para interactuar



Quien sabe, sabe



Pare oreja



Reflexión individual



### Momento para concretar



Hora de quitarse las pulgas



Recapitulemos



Para hacer en casa

Vale anotar que estas secciones no son secuenciales y pueden ser usadas varias veces dentro del fascículo.



## Nuestro sueño

El Ministerio de Educación Nacional confía en la capacidad, afecto y disposición de las familias para aportar y comprometerse con la alianza entre familia y escuela, para encontrar en los docentes y directivos de las instituciones educativas los coequiperos que aporten al bienestar y desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes.

Esperamos que acepte la invitación a conocer esta colección diseñada para las familias colombianas, para que cada uno pueda desarrollarla junto a los suyos, ponerla en práctica y compartirla con otras familias.

Ministerio de Educación Nacional



**Objetivos**

- Favorecer la capacidad de las familias de recuperarse de situaciones difíciles y superarlas aprendiendo de ellas.



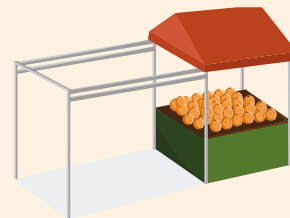
**Momento de conexión**



Apunte a propósito  
del tema



Me encontré hace quince días con Gustavo. Qué triste, le tocó entregar el local.



Sí, mijo. Yo llamé ayer a Sandrita para saber cómo seguían y ponerme a la orden. En estos casos, uno no sabe qué puedan necesitar.



¿Y qué le dijo, hija?, porque vi a Gustavo muy triste y ojoso. No quiso hablar mucho de eso porque iba con la niña.



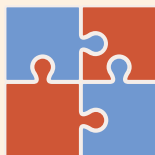
Seguro tratando de “hacerse el fuerte” y que la niña no se diera cuenta de que está sufriendo. Como si ella no fuera consciente de la situación de su familia.







Además, es natural que todos estén afectados, era su negocio de toda la vida



Sandrita me dijo que estaban tratando de estar unidos y pendientes los unos de los otros. Incluso, me contó que se han reunido para ver cómo recomienzan.



Qué bueno. ¿Y los muchachos cómo están?



También muy tristes, pero viera lo concentrados que están en ayudar a economizar. Ya les dijeron a sus papás que van a armar sus cuadernos de este año con las hojas que les quedaron limpias de los cuadernos del año pasado.







Esos muchachos siempre tan conscientes, ¿no, hija? Y otra cosa buena es que el cuñado de Gustavo pudo pedir unos días de permiso para acompañarlo a buscar qué hacer, porque en estas situaciones sentir el cariño de las personas cercanas y recibir su apoyo, hasta en cosas que pueden parecer pequeñas, es muy importante.



Pues mijo, ellos han sido muy valientes. Yo no sé cómo habríamos reaccionado ante una pérdida tan grande.



Así es, hija. Hay que seguir pendientes de ellos.



¿Le ha pasado?

Un túnel es un lugar compuesto por una entrada y una salida. Algunos tienen pequeñas puertas de emergencia.

En la vida, a veces se presentan situaciones difíciles que nos hacen sentir como en un túnel oscuro en el cual no se ve la salida, o se ve muy lejos, lo que nos lleva a creer que no vamos a ser capaces de superar la situación.

- ¿Recuerda alguna situación difícil en su familia en que se sintió en un túnel sin salida o con una salida muy lejana y creyó que no era posible salir?

---

---

- ¿Qué hizo en esa situación para salir del túnel?

---

---

- ¿Se ayudaron entre todos los integrantes de la familia o se apoyaron con personas cercanas para superar la situación?, ¿quién fue la persona que más influyó para superar la situación?

---

---



### Momento para interactuar



### Pare oreja



Las familias están en permanente crecimiento y cambio. Algunas transformaciones se dan de manera natural o por decisiones de sus miembros. Es el caso del nacimiento de un hijo o una mudanza voluntaria de casa. Sin embargo, hay cambios que se presentan debido a circunstancias difíciles o dolorosas, como la enfermedad o muerte de un familiar, un desplazamiento por amenazas externas, una pérdida económica, violencia dentro de la familia, entre otras. Es decir, las familias pueden

enfrentar situaciones de adversidad que dependen de factores internos o externos. Según cada experiencia, las familias podrán crecer y aprender.

La manera de afrontar estas situaciones difíciles por parte de cada familia dependerá de la gravedad o intensidad del asunto, de las capacidades colectivas para aprender de ellas y superarlas, y del apoyo con el que se cuenta para sobrellevar el reto. Por ejemplo, soportar algo tan grave como una amenaza de desplazamiento del lugar de vivienda será más fácil mientras haya apoyo en la familia extensa o en las instituciones que protegen a las víctimas y mientras primen las relaciones de afecto. Por el contrario, será un camino más arduo y difícil si la familia no recibe ayuda externa y si las relaciones entre sus miembros se han quebrantado.

La capacidad de recuperarse de las adversidades o de las situaciones de crisis, aprendiendo de ellas y desarrollando habilidades para afrontar la vida, se llama resiliencia. Esta capacidad se puede desarrollar de manera individual o colectiva. Las familias son más resilientes cuando:



1

**Sus relaciones familiares son de apoyo, colaboración y afecto.** Este tipo de relaciones se convierte en un “amortiguador” o “colchón” que permite afrontar la situación con la sensación de unión y de capacidad de recuperarse. Por ejemplo, cuando un miembro de la familia se enferma gravemente, el soporte en la unión de los lazos familiares y el apoyo mutuo ayudan a encontrar fortaleza y consuelo.



2

**Cuentan con redes de apoyo.** Cuando las familias reciben el apoyo de otras personas o de la comunidad, se organizan mejor y esto las hace más fuertes. En un momento de adversidad, tener fuentes de soporte externas como la familia extensa, los vecinos o los amigos también puede ser útil y es el segundo “amortiguador” para superar positivamente la situación.



3

**Tienen soporte institucional por parte del Estado o de la sociedad civil.**

Los servicios de muchas instituciones garantizan los derechos de los integrantes de la familia, tales como salud, educación, identidad, recreación, cultura, etc. Cuando la familia conoce las instituciones y accede a sus servicios, en una situación de crisis tendrá mayor posibilidad de acudir a ellas y avanzar en la solución de la dificultad. La escuela como institución que busca el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes de la familia, se convierte en un apoyo muy valioso cuando se presentan situaciones de adversidad, no solo porque puede brindar atención a sus estudiantes, sino porque puede ayudar a contactar otras instituciones que son necesarias en dicho momento. La escuela es, entonces, el tercer “amortiguador” de una situación de adversidad.



## Quien sabe, sabe

Todas las familias tienen “tesoros” que les ayudan a enfrentar las crisis, superarlas y salir fortalecidas, favoreciendo tanto a cada uno de sus miembros como al grupo familiar. En ocasiones no somos conscientes de estos tesoros y solo hasta que vivimos momentos difíciles o dolorosos aparecen y podemos apreciarlos en todo su esplendor. Estos pueden ser personas cercanas que nos indican distintas opciones, el soporte que nos da el cariño de quienes están cerca, opiniones y criterios para tomar decisiones, entre otros.

¿Qué tesoros encontraron usted y los demás miembros de su familia en la última situación difícil que afrontaron?



Para descubrirlos, que tal si cada miembro de la familia:

1



Escribe o dibuja en una hoja los tesoros familiares que ha encontrado. Utilicen una hoja por tesoro.

2



Los doblan y los ponen en una bolsa.

3



Una vez que todos hayan terminado de escribir sus tesoros, vayan sacando uno a uno para leerlos en voz alta.

4

Si lo consideran necesario, pueden contar por qué consideran que lo escrito o dibujado es un tesoro familiar. Explicar o ampliar lo registrado.

5

Una vez terminada la lectura, recojan los papeles y llévenlos al lugar donde se guardan los tesoros familiares, para conservarlos con orgullo, volver a ellos cuando lo necesiten y escribir o dibujar nuevos tesoros al afrontar otras situaciones difíciles.





## Reflexión individual

Estela es la madre de Paula, Javier y Luna, que tienen 15, 10 y 6 años, respectivamente. Vivían en una casa construida con madera y lona, donde los servicios de luz y agua todavía no eran legales en su barrio. Estela trabajaba vendiendo agua y refrescos en el sector turístico de la ciudad. Eran una familia muy unida y Estela aseguraba el estudio de sus hijos. Un día, en medio de un disgusto con una vecina, Estela fue herida y la tuvieron que hospitalizar en cuidados intensivos por la gravedad de la herida. Sus hijos quedaron bajo protección del Bienestar Familiar porque no tenían familia que los acogiera en la ciudad. Cuando Estela se recuperó, no tenía dónde vivir, pues la vecina seguía en el barrio y era peligroso volver, así que por un tiempo estuvo alojada donde una amiga. Cada ocho días veía a sus hijos, quienes estaban contentos de haber podido seguir en su colegio, pero a la vez todos se sentían tristes porque querían volver a vivir juntos. Tan pronto pudo, Estela retomó sus ventas ambulantes, empezó a ahorrar y alquiló una habitación para vivir. Por fortuna, recuperó los muebles y elementos de su casa que una vecina le había cuidado y pronto podrá tener a toda la familia reunida.

### Según su opinión:

- ¿Cuál es el mayor tesoro de esta familia?

---



---



---

- ¿Cuál es el mayor tesoro de Estela?

---



---



---

- ¿Qué instituciones podrían apoyar a Estela para superar esta situación?

---



---



---

- ¿Cómo le puede ayudar el colegio de sus hijos a Estela en esta situación?

---



---



---

- ¿Qué puede aprender esta familia de la difícil situación presentada?

---



---



---





**Momento para concretar**



**Hora de quitarse las pulgas**

**Cambio de idea**

A continuación, encontrará algunas ideas que tenemos los adultos sobre la participación de niñas, niños y adolescentes en una situación difícil o de crisis que afecta a la familia y su aporte para superarla.

Le invitamos a que “cambie de idea” y demuestre el valor que tiene la participación de niñas, niños y adolescentes en las situaciones difíciles que viven o han vivido sus familias:

Ideas que tenemos los adultos	Nuevas ideas
Por su edad, las niñas y los niños no alcanzan a entender la magnitud de lo que pasa en las familias cuando afrontan una crisis o una situación dolorosa.	
Mientras más alejados estén las niñas y los niños de situaciones difíciles que viven sus familias, mucho mejor para ellos y sus familias.	
Cuando las niñas y los niños se involucran en las situaciones difíciles que vive la familia, siempre salen afectados.	
Las niñas y niños no pueden hacer mucho en una situación familiar difícil ni aportar a su solución.	
Las crisis necesitan la fortaleza de lo masculino y la sensibilidad de lo femenino.	
Los aportes de niñas, niños y adolescentes en la superación de momentos difíciles en la vida familiar son muy simples para lo que realmente se necesita.	



## Pare oreja

¿Nos podemos preparar para las crisis? Aunque nadie sabe lo que el futuro le depara, una cosa es cierta: según como vivimos la vida, así afrontaremos las dificultades. Lo anterior significa que las familias se preparan todos los días para las crisis o las dificultades. ¿Cómo? No hay una sola manera de hacerlo y cada familia irá encontrando su camino a lo largo de la vida cotidiana. Sin embargo, existen algunas guías que pueden dar luces:

1

**Establecer y mantener relaciones familiares de unión, cariño, apoyo, confianza y colaboración.** Poner en práctica este tipo de relaciones en la vida diaria hará que la familia se sienta fuerte y, en el momento de la dificultad, podrá usar estos vínculos para afrontarla.

3

**Buscar distintas soluciones en la vida diaria.** Cuando la familia busca variadas soluciones ante situaciones cotidianas, ejercitará la capacidad de ver diversas alternativas y evitará quedarse en un “túnel sin salida” o “ahogarse en un vaso de agua” cuando se enfrente a dificultades importantes.

5

**Aceptar que el cambio es parte de la vida** y que las familias están en permanente transformación. Algunos cambios se viven con alegría, pero otros son más difíciles de aceptar. Desarrollar la aceptación de cambios pequeños contribuirá a aceptar otros cambios que se presenten en situaciones de adversidad.

2

**Construir y mantener una visión positiva de la familia.** Se trata de que todos los integrantes de la familia sientan que su familia es importante para ellos y, que como grupo familiar, tienen capacidades para resolver adecuadamente las distintas situaciones cotidianas y pueden apoyar a sus miembros para solucionar los retos que enfrentan. Esta vivencia positiva le permitirá a la familia sentirse capaz de salir adelante en situaciones de adversidad o de dificultad.

4

**Poner en práctica las soluciones** que ha encontrado y revisar cómo han funcionado. Esto contribuirá a pensar en nuevas alternativas cuando algunas decisiones no sean efectivas y preparará a la familia para ejecutar y revisar las opciones ante la dificultad.

6

**Contar con la participación de todos los miembros de la familia.** En las diversas actividades y decisiones familiares es indispensable contar con las ideas de todos sus miembros, incluyendo a las niñas, niños y adolescentes. Si todos aportan desde su posición, la responsabilidad de resolver una situación difícil no recaerá en una sola persona y todos podrán contribuir, incluidos los menores de 18 años.





7

**Contar con el apoyo de otros.**

Como seres humanos y como familias siempre necesitamos de otros. Fortalecer relaciones cordiales y de apoyo con los vecinos, así como promover las relaciones de amistad y las actividades compartidas con la familia extensa, posibilitará que, en momentos de dificultad, contemos con su soporte y podamos retribuirles cuando lo necesiten.

8

**Conocer las instituciones que ofrecen servicios para garantizar los derechos de la familia y de sus miembros.**

Conocer los derechos de las niñas, niños y adolescentes y de los adultos de la familia, así como las instituciones que deben garantizarlos, es un ejercicio que la familia debe hacer de manera permanente. Cuando está fortalecida en este conocimiento, podrá buscar más fácilmente las instituciones que le puedan apoyar con servicios de salud, educación, trabajo, apoyo psicológico, etc. La escuela es una gran fuente de apoyo y por ello es tan importante que la familia y la escuela mantengan estrechas relaciones desde el momento en que las niñas, niños y adolescentes ingresan al colegio.

**Recapitulemos**

- La adversidad y las dificultades hacen parte de la vida y la manera como las afrontemos dependerá de cómo somos, de las ayudas que tenemos y de la situación que enfrentamos.
- Las familias también pasan por momentos difíciles en los que se sienten frágiles y en ocasiones creen que no van a poder salir adelante. Sin embargo, cuando las familias han ido desarrollando unión, habilidades para resolver situaciones cotidianas o capacidad de incluir a todos sus integrantes en las soluciones, tienen mayores posibilidades de superar estas situaciones y de entender que son parte de su vida y en ellas pueden aprender y hacerse más fuertes como familia.
- Cuando las familias tienen relaciones positivas con sus parientes o han construido amistad con vecinos o con otras familias, podrán acudir a ellos en caso de necesitar apoyo de algún tipo y también podrán apoyarles.
- Las niñas, niños y adolescentes deben ser incluidos activamente en la solución de las dificultades. Ocultarles las realidades de la vida no les ayuda a prepararse para resolverlas y, en cambio, los hace más frágiles cuando se presentan. Será necesario apoyarlos, pero también estar abiertos a las soluciones que proponen.





## Para hacer en casa

### Sana que sana

Los rituales son una serie de acciones realizadas principalmente por su valor simbólico y la capacidad de conexión y unión entre quienes los realizan.

Le invitamos a hacer un **sana que sana** en familia, así:

1. Identifique una situación de crisis o una situación difícil que ha vivido o está viviendo su familia y que aún no han resuelto.
2. Cuénteles a su familia la situación que identificó y las razones que lo llevaron a realizar el ritual.
3. Organice los materiales e invite a toda su familia a realizar un sana que sana, en dos momentos:

#### Momento 1: La telaraña protectora

Los miembros se hacen en círculo, toman un ovillo de lana (o de cabuya) y uno a uno va pasando la lana y compartiendo sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué le hizo sentir la crisis?
- ¿Qué representó la crisis en su vida?
- ¿Qué aprendió en la crisis?



#### Momento 2: Muñeco quitapesares

Ahora, cuénteles la historia del muñeco quitapesares.



#### El quitapesares

Ramón era un niño que se preocupaba por muchas cosas, se preocupaba por las nubes, por la lluvia, tanto así que no podía dormir. Sus padres intentaban calmarlo pero era imposible.

Un día pasó la noche en casa de su abuela, pero estaba tan preocupado que no podía dormir. Entonces se levantó para contarle a su abuela. Ella le contestó que no se preocupara, que ella era igual cuando tenía su edad. Por suerte, le dijo, cuando niña tenía unos muñequitos que aliviaban su pesar: los quitapesares.



Le contó que a estos muñequitos podría contarle todas sus preocupaciones antes de dormir y colocarlos debajo de su almohada, y así el muñeco velaría sus sueños y el podría dormir.

(Basado en el cuento: *Ramón preocupón*. Browne, A. (2006). *Ramón preocupón*. Fondo de Cultura Económica.)

Invíteles a hacer el muñeco quitapesares  
¿Qué se necesita?

- Palos de paleta.
- Marcadores de colores.
- Lana de colores.
- Cabuya delgada.
- Cinta de enmascarar o pegante.
- Tijeras o bisturí.



Con los palos de paleta va a realizar la forma del cuerpo del muñeco quitapesares. Utilice la cabuya delgada para amarrar las diferentes partes. Luego con la ayuda del pegante y la lana de colores cree la ropa alrededor del palo de paleta. Puede utilizar las tijeras para cortar algunos trozos de la lana y hacer el pelo y brazos. Ahora puede empezar a decorar como más le guste.



Una vez elaborado, pida que lo entreguen a algún miembro de la familia y cuenten lo que aprendieron de esa persona durante la crisis.

Posteriormente, invite a responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se llama su quitapesares?
- ¿Qué poderes especiales tiene para apoyar en las crisis?
- ¿En qué momento cree que le va a ser más útil el quitapesares?
- ¿Dónde lo puede guardar, de tal manera que esté disponible para cuando lo necesite?

