

Ser padres en el siglo XXI: sostenibilidad y crianza



Cuadernillo para las familias

Ser padres en el siglo XXI: sostenibilidad y crianza



Cuadernillo para las familias

Ser padres en el siglo XXI: sostenibilidad y crianza.

Cuadernillo para las familias

Universidad de Cuenca

María Augusta Hermida Palacios

Rectora de la Universidad de Cuenca

Elena Monserrath Jerves Hermida

Vicerrectora de Investigación e Innovación

Juan Leonardo Espinoza Abad

Vicerrector Académico

David Acurio Páez

Director General de Vinculación con la Sociedad

Ruth Clavijo Castillo

Decana de la Facultad de Psicología

María Dolores Palacios Madero

Nube del Rocío Arpi Peñaloza

Elsa Gardenia Conforme Zambrano

Autoras

Sandra Soledad Suárez Granda

Marcia Paola Lupercio Cuzco

Colaboradoras:

Centro Editorial UCuenca Press

Dirección: Daniel López Zamora. **Coordinación editorial:** Ángeles

Martínez Donoso. **Diseño e ilustración:** Jossue Daniel Cárdenas Santos.

Corrección de estilo: Mihaela Ionela Badin. **Preprensa:** Juan Tigre Amón.

Ciudadela Universitaria

Av. Doce de Abril y calle Agustín Cueva

(+593 7) 405 1000

Casilla postal: 01.01.168

www.ucuenca.edu.ec

Primera edición


Tiraje: 20

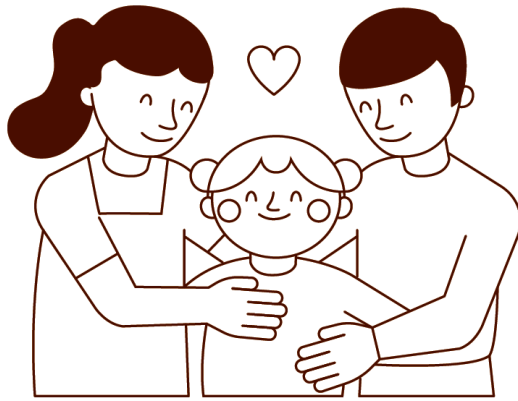
ISBN: 978-9978-14-554-8

Derechos de autor: CUE-005461

Esta guía se elaboró como resultado del proyecto “Programa de parentalidad positiva para la sostenibilidad. Agenda 2030”, ganador del II Concurso Universitario de Proyectos de Investigación-Vinculación.

Cuenca-Ecuador





“Cuando amamos, cuidamos”

Índice

Presentación del programa	6
Reflexión y compromiso	7
Desarrollo de sesiones	8
Bloque 1: ¿Cómo podemos mejorar nuestra tarea de ser padres?	9
Sesión 1: Ser padres hoy, no es tarea fácil	11
Bloque 2: ¿Cómo estamos educando?	15
Sesión 2: Comunicación con nuestros hijos	17
Sesión 3: Normas y límites	21
Sesión 4: Control psicológico	27
Sesión 5: Apoyo a la autonomía	31
Bloque 3: ¿Cómo cuidar el medioambiente en familia?	35
Sesión 6: Familia y medioambiente. Las 3 R: Reducir	37
Sesión 7: Familia y medioambiente. Las 3 R: Reutilizar	41
Sesión 8: Familia y medioambiente. Las 3 R: Reciclar	45
Plantilla de respuestas para autoevaluaciones	49



**Presentación
del programa**



1. Reflexión y compromiso

Estimados padres y madres, ¡bienvenidos a este recorrido colectivo de encuentro y aprendizaje sobre la parentalidad positiva y cuidado del medioambiente! El grupo “Sistema Familiar” de la Universidad de Cuenca, a través de investigaciones científicas y programas de vinculación con la comunidad, reconoce que la tarea de educar y facilitar el desarrollo saludable de los hijos e hijas es una labor compleja, pues demanda conciliar las tareas de la casa, del trabajo, manejar preocupaciones económicas, de pareja, de familia; más aún en la actualidad, ante los cambios sociales, culturales, tecnológicos y medioambientales que se producen en el contexto de un mundo globalizado.

A pesar de las situaciones problemáticas y estresantes que sufren en la vida laboral, familiar o personal, ustedes tienen fortalezas y capacidades que pretendemos potenciar con este programa de educación parental. Tenemos la seguridad de que su importante experiencia como padres y madres será un aporte para sumar aprendizajes que beneficien en el desarrollo de competencias parentales para el cuidado de hijos, en una relación armónica con la naturaleza.

Este cuadernillo de apoyo está diseñado para reforzar su tarea de educar a sus hijos y brindar pautas y recomendaciones para que su vida familiar sea un espacio de aprendizaje del cuidado del medioambiente. El énfasis de este cuadernillo es que ustedes tengan un espacio de reflexión y compromiso, que se genere desde sus experiencias y vivencias, para favorecer procesos de cambio que enriquezcan su rol de padres, y que incremente su responsabilidad e implicación en el desarrollo y la educación de sus hijos, en valores éticos y ciudadanos, para contribuir a un futuro sostenible para la humanidad y el planeta.

En cuanto a la estructura del cuadernillo, encontrarán actividades en cada una de las ocho sesiones del programa que permitirán analizar y autoevaluar sus hábitos de crianza y prácticas de cuidado medioambiental en la vida familiar y contrastarlos con los aprendizajes y diálogos generados en los espacios de encuentro. Además, ustedes tendrán la posibilidad de asentar sus compromisos sobre tareas y acciones cotidianas que promuevan y sostengan lo aprendido en el proceso.

¡Esperamos que cada página sume y les permita seguir aprendiendo!



Desarrollo de sesiones

Bloque

1

¿Cómo podemos mejorar nuestra
tarea de ser padres?





Objetivo del Bloque 1

Reflexionar sobre la responsabilidad parental en la sociedad actual e identificar las necesidades de apoyo que conlleva el ejercicio de la parentalidad positiva.

Sesión 1:

Ser padres hoy, no es tarea fácil

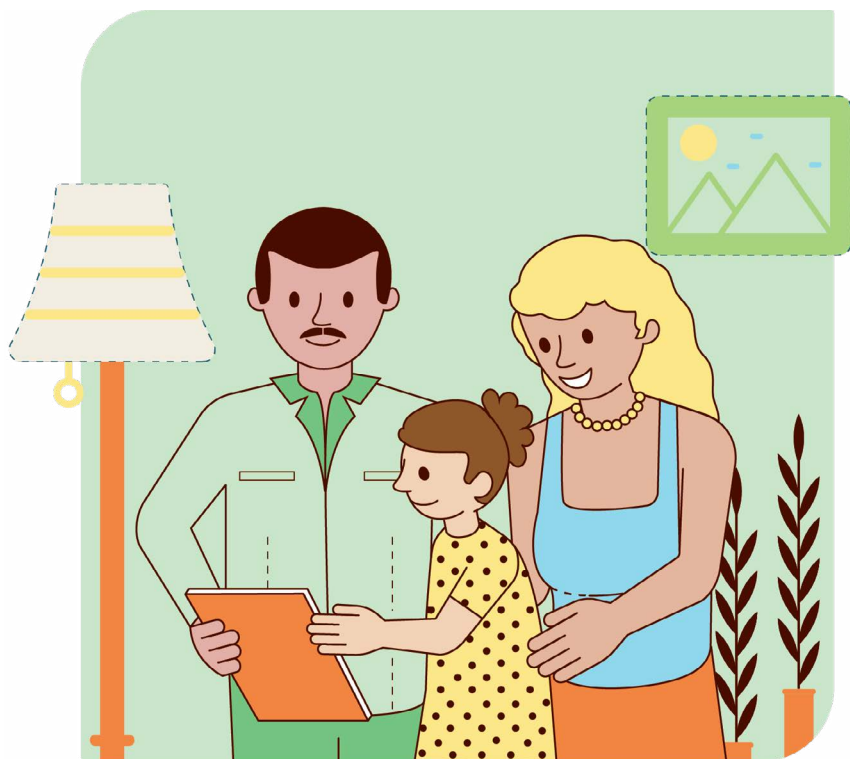
- ¿Qué significa ser padres y madres hoy?
- ¿Cómo hacer que la tarea de educar sea más fácil?
- ¿Qué hacemos en familia para promover el cuidado del medioambiente?

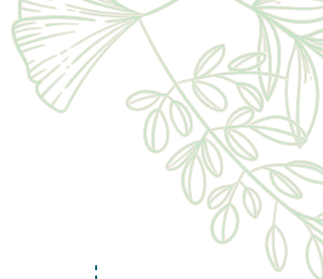
Ser padres hoy, no es tarea fácil

1 sesión

“No heredamos la tierra de nuestros antepasados, la tomamos prestada de nuestros hijos”,

**David Ross Brower (1912-2000),
ambientalista estadounidense**





¿Sabías que...

los padres que pasan tiempo de calidad con sus hijos tienden a fomentar en ellos mejor autoestima y confianza? Esto puede optimizar el rendimiento académico, la salud y las relaciones sociales de los niños.

Compromiso individual

Escriba su deber en esta sección:

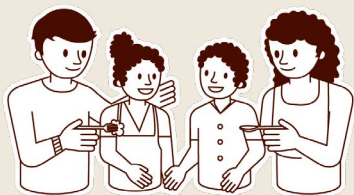
.....

.....

.....



Pautas y recomendaciones

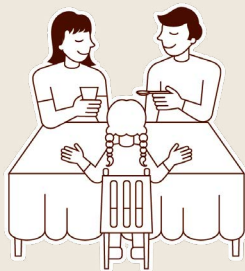


Cada familia tiene su propio funcionamiento y dinámica.

A continuación, les ofrecemos algunas recomendaciones generales para fomentar la organización familiar y las rutinas diarias de sus hijos:

Expresar a su hijo que es amado, aceptado, valorado e importante, tanto para usted como para la familia.

Mantener una comunicación abierta y constante con sus hijos para promover relaciones cálidas y cercanas en el seno familiar.



Dedicar tiempo de calidad a sus hijos, mostrando interés genuino por sus vidas y estar disponibles cuando les necesiten.

Evitar recurrir a críticas, manipulación o amenazas, ya que pueden provocar distanciamiento emocional y tener efectos negativos en su desarrollo y autonomía.

Establecer límites y normas claras en la organización familiar y en el cuidado del entorno medioambiental.

Enseñar a sus hijos la importancia de cuidar el medioambiente a través de prácticas como las 3R (Reducir, Reutilizar, Reciclar).



Bloque

2

¿Cómo estamos educando?





Objetivo del Bloque 2

Proporcionar estrategias educativas a los padres en el ejercicio de su rol para favorecer el desarrollo de la autonomía de sus hijos.

Sesión 2:

Comunicación con nuestros hijos

¿Cómo mejorar la comunicación con nuestros hijos?

Sesión 3:

Normas y límites

¿Cómo lograr que nuestro hogar sea estructurado?

Sesión 4:

Control psicológico

¿Cómo estamos regulando el comportamiento?

Sesión 5:

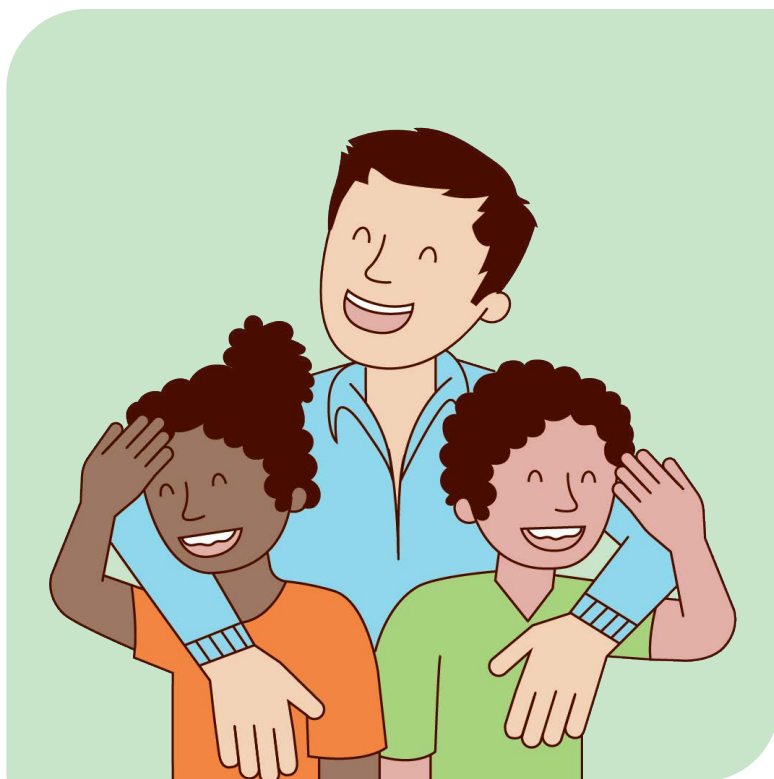
Apoyo a la autonomía

¿Cómo conseguir que nuestros hijos sean autónomos?

Comunicación con nuestros hijos

2 sesión

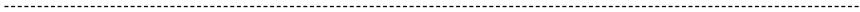
¡Aprendamos a comunicarnos mutuamente de manera respetuosa, tranquila y sin ofender!





¿Sabías que...

el humor es una herramienta poderosa para promover la comunicación asertiva con los hijos, ya que ayuda a reducir la tensión y a fortalecer la conexión emocional. Utilizarlo de manera adecuada, asegurándose de que los hijos comprendan que se trata de una broma.



Compromiso individual

Escriba su deber en esta sección:

.....

.....

.....



Autoevaluación

Señale su respuesta con una X:

Cuando mi hijo/a pregunta el porqué de las cosas...

A	Le hablo de forma tajante y fría.
B	Me tomo el tiempo necesario para explicarle a detalle sus dudas.
C	Empleo un lenguaje positivo, sin gritar, pelear, interrumpir, juzgar ni culpabilizar.

Cuando mi hijo/a quiere hablar sobre temas ambientales...

A	Le digo “¡debes cuidar el planeta, y punto!”
B	Le explico sobre la importancia del cuidado ambiental.
C	Dialogamos sobre la importancia de las 3R y llegamos a un acuerdo de cuidado.

Cuando mi hijo/a me comunica que ha tenido una pelea con sus compañeros/as...

A	Le digo que no estuvo bien que se pelee, sin conocer los motivos.
B	Le digo: “¡Estoy ocupado/a, luego hablamos!”
C	Escucho atentamente cuando cuenta su problema y buscamos juntos una solución.

Pautas y recomendaciones



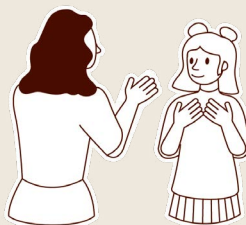
Una sólida comunicación en la familia fortalece los lazos afectivos entre padres e hijos.

A continuación, les ofrecemos algunas recomendaciones útiles:

Use un lenguaje sencillo y directo. Los niños de la edad de su hijo necesitan mensajes claros y fáciles de entender. Por ejemplo: “No juegues con la pelota en la sala para evitar romper cosas. Puedes jugar afuera” o “Recuerda usar ambos lados del papel antes de tirarlo para aprovecharlo al máximo”.

Al dialogar con su hijo, procure mantener el contacto visual y colocarse a su altura para establecer una conexión más cercana y transmitir confianza.

Asegúrese de que su hijo ha comprendido el mensaje que le ha transmitido, puede solicitar de manera sutil que le explique lo que le ha pedido.



Expresar verbalmente su amor hacia su hijo es fundamental. Frases simples como “te quiero” o “eres muy importante para mí” fortalen su autoestima y sentido de seguridad.

Converse con su hijo sobre la importancia de cuidar el medioambiente. Por ejemplo, puede explicarle que cuidar implica acciones como apagar las luces al salir de la habitación.

Durante actividades que promuevan el cuidado del medioambiente, explíquelo a su hijo que esto implica acciones como cerrar el grifo cuando no se está utilizando, reciclar materiales, o reutilizar objetos.

Practique la escucha activa, por ejemplo, podría preguntarle: “¿Por qué crees que es importante cuidar el planeta?” o “¿qué significa para ti reducir, reutilizar y reciclar?”



Normas y límites

3 sesión

“Atreverse a establecer límites se trata de tener el valor de amarnos a nosotros mismos, incluso cuando corremos el riesgo de decepcionar a otros”,

Brene de Brown, escritora e investigadora estadounidense





¿Sabías que...



las reglas claras y consistentes pueden ayudar a reducir los problemas de comportamiento en los niños? Un estudio encontró que los niños que vivían en hogares con reglas claras y consistentes tenían menos problemas de comportamiento en comparación con aquellos que no tenían reglas.

Compromiso individual

Escriba su deber en esta sección:

.....

.....

.....



Autoevaluación

Señale su respuesta con una X:

En el día a día de mi vida familiar y al establecer una norma con mis hijos/as...

A	Les dejo que hagan lo que prefieran, porque no tengo tiempo de escucharlos.
B	Dejo que aprendan por sí mismos/as, pues considero que la vida es la mejor escuela y ya les enseñaré.
C	Permito que participen en el proceso, tengo en cuenta sus opiniones, pero también les explico que tienen que asumir responsabilidades.

Cuando controlo, corrijo o permito los comportamientos de mi hijo/a me motiva...

A	Mi propia conveniencia.
B	El bienestar de él/ella, lo que le gusta, lo que necesita en función de su edad, pero también buscando mi interés.
C	Ir guiándole poco a poco en la adquisición de conductas que le facilitarán estar más adaptado/a en su vida social y personal.

Cuando mi hijo/a no cumple con una norma...

A	Varío las consecuencias según lo cansado/a que esté, a veces prefiero ignorar ciertas situaciones para evitar conflictos.
B	Dejo pasar la situación y pospongo tomar medidas para otro momento, cuando estoy más calmado/a y puedo abordar el problema.
C	Me detengo, le explico y soy firme en la aplicación de la norma establecida.

Cuando establecemos una norma dentro de la dinámica familiar, como la de reciclar la basura inorgánica...

A	Le ordeno a mi hijo/a que lo que no son restos de comida los bote en otro basurero.
B	Le llamo la atención cuando veo que bota una botella de plástico en el basurero de restos orgánicos.
C	Explico con claridad la diferencia entre lo orgánico e inorgánico, cómo hacerlo y dónde depositar estos residuos.

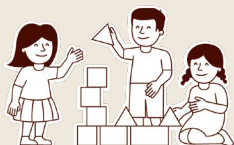
Pautas y recomendaciones



Las reglas dan seguridad a los hijos al proporcionarles una guía clara sobre cómo deben comportarse.

A continuación, les presentamos algunas recomendaciones para que los padres establezcan normas y límites en las actividades que realizan con los hijos en la cotidianidad familiar:

Las normas deben ser claras, cortas, concretas y consistentes. Por ejemplo: “No botar la basura en el suelo”, “no romper las hojas de las plantas”, “botar los envases de plástico en basureros específicos”.



Como padres, debemos ser los primeros en respetar las normas y reglas familiares para que nuestros hijos también lo hagan. Por ejemplo, es nuestra responsabilidad reciclar papel, vidrio, plástico, entre otros, para fomentar un buen comportamiento en ellos.

Los padres debemos ejercer una autoridad firme para asegurar el cumplimiento de las normas relacionadas con el horario de sueño, el aseo o la alimentación.



Para establecer normas, los padres debemos considerar la edad y características de los hijos, por ejemplo:



4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años
Vestirse sin ayuda	Tender la cama	Ducharse sin ayuda	Ordenar su habitación
Asearse sin ayuda	Ordenar su escritorio	Barrer el suelo	Llevar el perro a pasear
Preparar la mesa	Organizar la mochila	Atender a su mascota	Limpiar el jardín

Establecer las consecuencias positivas en caso del cumplimiento de las reglas. Ejemplo: “Si guardas tus juguetes, evitarás que se pierdan”. En caso de no cumplir la regla explicar: “Si perdiste los juguetes es tu responsabilidad encontrarlos”.



Los padres debemos hablar claramente de los límites. Estos indican hasta dónde pueden actuar nuestros hijos. Por ejemplo: evitar comprar juguetes con mucho envoltorio plástico, adquirir solo lo que necesitamos.

Control psicológico

4 sesión

“A los hijos se les debe enseñar cómo pensar y no qué pensar”,

Margaret Mead (1901-1978), antropóloga y poeta estadounidense





¿Sabías que...



al hablar con su hijo/a sobre su comportamiento, es importante enfocarse en el proceder en sí mismo, y no en el/la niño/a como persona? Esto puede ayudar a evitar que se sienta juzgado o rechazado.

Compromiso individual

Escriba su deber en esta sección:



Autoevaluación

Señale su respuesta con una X:

Cuando mi hijo/a desea escoger las actividades extraescolares, como fútbol, idiomas, música, básquet, natación, atletismo, ballet, etc...

A	Le digo que la actividad escogida no es conveniente, con la intención que desista de su elección.
B	Me tomo el tiempo necesario para explicarle las ventajas o desventajas de la actividad escogida.
C	Le permito que escoja lo que le apasiona.

Cuando mi hijo/a quiere que le compre juguetes nuevos...

A	Le compro porque debo darle lo que yo no tuve cuando fui pequeño/a.
B	Le compro y le indico que debe cuidarlos porque no todos tienen ese privilegio.
C	Meditamos si realmente son juguetes que necesita y por qué los desea.

Cuando mi hijo/a ha tenido un mal comportamiento...

A	Le dejo de hablar para que él/ella sepa que no estuvo bien lo que hizo.
B	Siempre estoy pendiente para direccionar a mi hijo/a dándole instrucciones, mandatos y directrices para que se comporte bien.
C	Le hago saber que, independientemente de lo que haga, mi amor por él/ella nunca cambiará. Sin embargo, debe entender que los malos comportamientos tienen consecuencias.

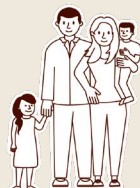
Cuando mi hijo/a destruye los juguetes...

A	Si es su juguete favorito, le compro otro para sustituirlo.
B	Lo/a regaño o le dejo de hablar (retiro el afecto), así aprende a cuidar los juguetes.
C	Le digo que debe cuidarlos y le enseño que podemos regalarlos a otro/a niño/a, y de esa forma podemos darles una nueva vida.

Pautas y recomendaciones

Educar a los hijos con prácticas controladoras puede afectar negativamente su desarrollo.

Aquí, les presentamos algunas recomendaciones para que fortalezcan su crianza:



Validar los sentimientos de los hijos

Evita invalidar los sentimientos de sus hijos. En lugar de usar frases como “los niños no lloran”, muestra interés y apoyo diciendo: “Llora lo que necesites. ¿Puedo ayudarte en algo?” De esta manera, fomentamos la aceptación y comprensión de sus emociones.

Evitar un lenguaje controlador

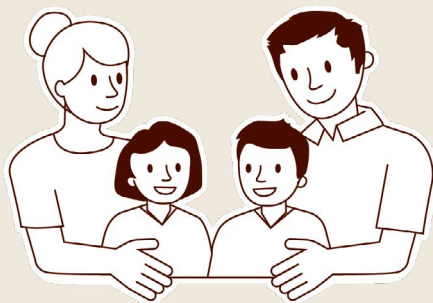
Eliminar el uso de un lenguaje que genere sentimientos de culpa. En lugar de decir “eres un niño malo”, atacando directamente su autoestima, expresar: “Lo que has hecho está mal”, centrándose en la conducta. Evitar frases como, “Me mato trabajando y tú me pagas con malas notas”.

No retirar el afecto

Ante un mal comportamiento, evitar expresiones, como “ya no te quiero”. Comuníquese de forma asertiva, preguntando: “¿Necesitas ayuda?” Es fundamental mantener el bienestar de sus hijos.

Fomentar el cuidado del medioambiente

Animar a sus hijos a contribuir al cuidado del medioambiente. Pueden empezar con acciones cotidianas como dejar de usar fundas o bolsas de plástico, y planificar las compras de ropa y alimentos para no consumir más de lo necesario. Promover estas prácticas les enseñará responsabilidad y respeto por el entorno.



Apoyo a la autonomía

5 sesión

“No hagas por un niño nada que él sea capaz de hacer por sí mismo”,

María Montessori (1870-1952), médica, pedagoga italiana





¿Sabías que...



los niños que tienen la oportunidad de tomar decisiones y hacer elecciones pequeñas desde temprana edad están mejor preparados para asumir responsabilidades importantes en el futuro? Los padres pueden fomentar esta autonomía permitiendo que sus hijos elijan cosas simples, como su ropa o un juguete.

Compromiso individual

Escriba su deber en esta sección:

.....

.....

.....



Autoevaluación

Señale su respuesta con una X:

Cuando mi hijo/a realiza las tareas escolares...

A	Me siento con él/ella hasta que termina sus deberes. A veces, le adelanto las soluciones de algunos ejercicios para terminar cuanto antes.
B	Permanezco todo el tiempo sentado/a a su lado, por si necesita mi ayuda.
C	Intento que se responsabilice de sus tareas, al tiempo que actúo como guía o apoyo cuando tiene alguna dificultad.

Cuando mi hijo/a se viste solo...

A	Suelo decirle que no es la vestimenta adecuada, que las prendas no combinan y le cambio de ropa.
B	Dejo que salga con la ropa que escogió, sin embargo, muestro mi descontento y frustración porque no se puso lo que le dije.
C	Le dejo que se vista como guste, respetando su criterio. Si fuese el caso le sugiero la necesidad de una prenda en específico, dado el clima.

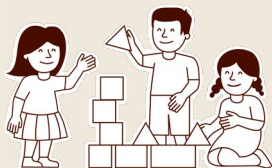
Cuando mi hijo/a prepara la mochila para el día siguiente...

A	Aunque siempre digo que debería encargarse de preparar sus cosas, a menudo lo hago yo porque tarda mucho y suele olvidar algo.
B	Le dejo preparar la mochila, pero le digo qué cosas debe colocar. Luego superviso para asegurarme que no haya olvidado nada.
C	Le dejo que prepare la mochila de manera autónoma. Mi hijo/a sabe que, si necesita algo, puede contar conmigo y consultarme.

Cuando mi hijo/a realiza una tarea, como elegir materiales para elaborar una maqueta de alguna asignatura de la escuela...

A	Le empujo a obtener buenas notas sin importar que los materiales que utilice contaminen el medioambiente. Además, si el resultado no es favorable le reprocho y/o le castigo.
B	Permito que mi hijo/a use materiales que contaminan, pero le indico que, en el futuro, debe optar por alternativas más ecológicas.
C	Reflexiono con mi hijo/a sobre la importancia de reutilizar, reciclar algunos materiales para cuidar el medioambiente.

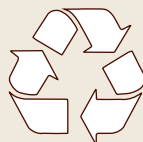
Pautas y recomendaciones



Los niños autónomos aprenden a tomar decisiones cuando actúan de manera autorregulada.

A continuación, les proveemos algunas recomendaciones para que apoyen la autonomía en las distintas actividades que realizan los hijos:

Cuando sus hijos tienen que hacer algo que no responde a sus deseos y preferencias, deben explicar las razones. Por ejemplo: hacer una tarea escolar favorece el aprendizaje; reciclar la basura contribuye al cuidado del medioambiente.



Reconocer los puntos de vista de los hijos, siempre que estén razonados y justificados y no impliquen un comportamiento inadecuado. Por ejemplo, permitirles elegir su ropa o decidir cómo usar su tiempo libre.

Aprovechar las situaciones en las que sus hijos puedan reflexionar y tomar decisiones de acuerdo con sus valores. Por ejemplo, pueden considerar cómo resolver conflictos entre compañeros, decidir si adoptar una mascota, o elegir entre comprar nuevos juguetes o reutilizar los que ya tienen en casa.



Incentivar a sus hijos a asumir responsabilidades en las actividades diarias de la familia. Por ejemplo, pueden encargarse de regar las plantas, organizar sus juguetes o reutilizar envases reembolsables.

Bloque

3

¿Cómo cuidar el medioambiente en familia?



Objetivo del Bloque 3

Sensibilizar a los progenitores sobre el impacto del deterioro del medioambiente y fomentar en la vida familiar prácticas sostenibles en sintonía con las 3R (Reducir, Reutilizar y Reciclar).

Sesión 6:

Reducir

Problemas ambientales relacionados con el consumismo.
La regla de las 3R: Reducir.

Sesión 7:

Reutilizar

Problemas ambientales relacionados con la acumulación de residuos plásticos.
La regla de las 3R: Reutilizar.

Sesión 8:

Reciclar

Contaminación *versus* reciclaje.
La regla de las 3R: Reciclar.

Familia y medioambiente

Las 3R: Reducir

6 sesión

“¿Por qué a los seres humanos nos fascina comprar y consumir, y, sin embargo, sentimos muy poco apego por lo que compramos?”

Erich Fromm (1900-1980), psicoanalista judío-alemán





¿Sabías que...



el desperdicio de alimentos es una de las mayores fuentes de emisiones de gases de efecto invernadero en el mundo? Se estima que alrededor de un tercio de los alimentos se pierden o desperdician cada año, a escala global.

Compromiso individual

Escriba su deber en esta sección:



Autoevaluación

Señale su respuesta con una X:

Cuando compro varios productos para la familia...

A	Los adquiero porque me gustan, sin considerar si es necesario, de qué están fabricados, su durabilidad o quiénes los producen.
B	Medito la compra, pero finalmente los adquiero porque creo que a la familia le hará feliz.
C	Compro porque responde a una planificación familiar y a una necesidad, teniendo en cuenta el presupuesto y la calidad del producto.

Cuando mi hijo/a ha obtenido una alta calificación...

A	Cedo fácilmente a todo lo que me pide y le compro regalos para felicitar su alta calificación.
B	Le premio con un regalo y revisamos el trabajo escolar.
C	Revisamos juntos el trabajo escolar, celebro sus logros, le doy un abrazo y planeamos una salida para disfrutar de una actividad que le guste.

En cuanto al consumo de la luz...

A	Dejo prendidas las luces, conectados los cargadores de los celulares y otros aparatos electrónicos, sin utilizarlos.
B	Pocas veces apago las luces y desconecto aparatos que no utilizo.
C	Utilizo focos de bajo consumo energético, abro las cortinas para emplear la luz del día y pongo atención para desconectar los aparatos electrónicos.

En cuanto al consumo del agua...

A	Dejo abiertas las llaves mientras enjabono los platos, o me cepillo los dientes, o no arreglo las fugas de agua.
B	Pocas veces ahorro en agua, sabiendo de su importancia para todas las personas.
C	Pienso que soy una de las personas afortunadas en el mundo que dispone de agua limpia y pongo atención en utilizar solo la necesaria.

Pautas y recomendaciones

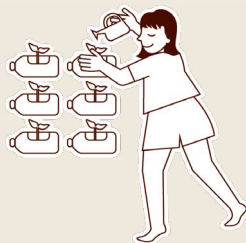


Un estilo de vida sostenible se puede lograr con pequeños pasos, pero con un gran efecto en la reducción de los residuos.

A continuación, les presentamos algunas prácticas respetuosas con el medioambiente, en sintonía con la regla de la 3R: Reducir.

En lugar de comprar juguetes nuevos, usar lo que ya tienen en casa; por ejemplo, crear juguetes de cajas de cartón o de tapas de botellas.

Comprar frutas y verduras a granel y explicar a sus hijos que, al elegir alimentos sin envoltorios, están ayudando a reducir los residuos.



Para evitar el uso de las fundas de plástico, se puede diseñar una bolsa de tela para las compras. Dejar que los hijos pinten o dibujen sobre ella.

Al pedir comida para llevar, solicitar que no la envuelvan en plástico y usar sus propios recipientes y botellas reutilizables para reducir los residuos.

Conservar sus dispositivos electrónicos el mayor tiempo posible. Si fallan, intentar repararlos antes de reemplazarlos.

Devolver su viejo aparato electrónico al comercio donde lo compró. Allí tienen la obligación de recibirlo. No tirarlo a la basura o dejarlo en la calle.



Cuando imprima algún documento, tratar de hacerlo por ambas caras del papel.

Reducir el consumo de agua en el hogar. Por ejemplo, con el agua que lava los alimentos puede regar las plantas.

Familia y medioambiente

Las 3R: Reutilizar

7 sesión

“El planeta puede vivir sin nosotros, pero nosotros no podemos vivir sin planeta”,

Alan Weisman, periodista estadounidense





¿Sabías que...



la actividad humana ha causado la extinción de más de 680 especies de animales y plantas en los últimos 400 años? Esta pérdida de biodiversidad afecta la estabilidad de los ecosistemas y la salud del planeta.

Compromiso individual

Escriba su deber en esta sección:



Autoevaluación

Señale su respuesta con una X:

Cuando se dañan los artefactos y otros objetos en la casa...

A	Los arrojo a la basura.
B	Guardo el aparato dañado con la intención de enviar a un lugar de reparación, pero me olvido.
C	Envío el artefacto dañado a reparar para asegurar una segunda vida útil y evitar comprar.

Cuando realizo compras en el mercado...

A	Pido que cada uno de los productos adquiridos me entreguen en funda plástica.
B	Conozco el impacto medioambiental del plástico, pero aún así sigo recibiendo fundas de plástico en la compra.
C	Para reducir el impacto agresivo del plástico sobre el medioambiente busco alternativas como usar fundas de tela, reutilizar fundas de plástico, llevar una canasta al mercado, entre otras.

Cuando una prenda de vestir está dañada (ropa, zapato, cartera, etc.) ...

A	Me deshago de la prenda botándola dentro de una funda en los basureros.
B	La guardo para reparar, pero finalmente me olvido y no la arreglo.
C	La envío para su arreglo para seguir usándola.

Cuando la computadora se ha vuelto lenta en su uso...

A	Me deshago de ella y la coloco en la calle.
B	La dono en las mismas condiciones.
C	Envío a un técnico para ampliar su memoria y, ya en mejores condiciones, la puedo donar o volver a usar.

Pautas y recomendaciones

Asegurar un futuro sostenible para todos, requiere que las familias adoptemos prácticas de consumo responsables.

Para preservar los recursos naturales y los ecosistemas del planeta, les presentamos algunas recomendaciones para un consumo más sostenible con el medioambiente:

Reflexionar sobre el agotamiento de los recursos naturales

Es importante dialogar con los hijos sobre la importancia de conservar el agua, la energía y otros recursos no renovables para las generaciones futuras.

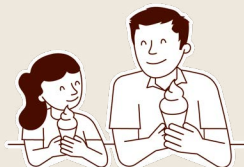


Evitar comparaciones con la infancia

Ante los pedidos de compras de los hijos, es fundamental evitar comparar las necesidades actuales con las de la propia infancia. Cada época y circunstancia son diferentes.

Moderar los caprichos

Es importante no ceder ante el impulso de comprar constantemente golosinas o juguetes pequeños, ya que esto puede fomentar en los hijos el hábito de consumir de manera excesiva.



Planificar las compras familiares

Se recomienda elaborar un presupuesto antes de salir de compras, y hacer una lista detallada de los productos realmente necesarios para evitar compras innecesarias.

Reducir el consumo energético

Adoptar medidas para reducir el gasto energético en el hogar, como desenchufar los aparatos electrónicos cuando no se utilicen, sustituir bombillas de alto consumo por otras más eficientes, y apagar las luces que no sean necesarias.



Reducir el consumo de agua

Implementar acciones para reducir el consumo de agua: tomar duchas cortas, cerrar la llave mientras se lavan las manos y los dientes, y reparar cualquier fuga o filtración en las tuberías y grifos.

Familia y medioambiente

Las 3R: Reciclar

8 sesión

“Enseñar a cuidar el medioambiente es enseñar a valorar la vida”

António Guterres, secretario general de las Naciones Unidas





¿Sabías que...



una tonelada de papel reciclado evita la tala de hasta 20 árboles y ahorra 50 000 litros de agua y 3 000 kg de petróleo? Reciclar papel no solo ayuda a conservar los recursos naturales, sino que también reduce la contaminación y el impacto ambiental asociado con la producción de papel nuevo.

Compromiso individual

Escriba su deber en esta sección:



Autoevaluación

Señale su respuesta con una X:

Cuando tengo que manipular los residuos orgánicos e inorgánicos (desechos de comida, cartón, plástico, vidrio, etc.) ...

A	Los coloco en un solo basurero.
B	Separo la basura orgánica e inorgánica y las guardo en fundas del mismo color.
C	Separo la basura orgánica e inorgánica y las ubico en fundas de color negro y celeste, respectivamente.

Cuando cocino, los residuos orgánicos (cáscara de fruta, legumbres, huevos, etc.) ...

A	Los coloco en una funda de plástico para luego dejar en un basurero con los residuos inorgánicos.
B	Los arrojo en el contenedor del basurero municipal.
C	Los guardo para mezclar en el jardín o lo ubico en el basurero de residuos orgánicos.

Cuando boto objetos cortopunzantes en el contenedor...

A	Arrojo el cristal roto en el contenedor de basura orgánica.
B	Envuelvo el cristal roto en papel y lo ubico dentro de un envase rígido antes de botar en el contenedor de residuos para reciclar.
C	Envuelvo el cristal roto en papel, lo ubico dentro de un envase rígido y escribo "peligro" antes de botar en la funda negra.

Cuando reciclo residuos inorgánicos...

A	Las botellas de yogur, cartón de leche, latas de atún, los coloco en el basurero de residuos inorgánicos, sin lavar.
B	Los residuos, como papel, cartón, plástico, vidrio, etc., los coloco en un solo basurero.
C	Clasifico la basura inorgánica y la ubico en contenedores para plástico, papel y cristal.

Pautas y recomendaciones



Reciclar implica un cambio personal y familiar que debe ser asumido con responsabilidad.

A continuación, les presentamos algunas recomendaciones para complementar las acciones de reducir y reutilizar:

Orgánicos:

Son los desechos de origen biológico, como cáscaras de verduras, hojas, ramas y residuos de alimentos producidos en el hogar. Estos deben colocarse en la funda negra.

Inorgánicos:

Son los desechos no biológicos de origen industrial o de procesos no naturales, como plástico, telas sintéticas, vidrio, focos, metal y pilas. Estos deben colocarse en la funda celeste.

Identificación de tipos de residuos reciclables

Residuos orgánicos: cáscaras de frutas y verduras, hojas, ramas y restos de comida.
Residuos inorgánicos: plástico, vidrio, telas sintéticas, focos, metales y pilas.



Tratamiento del aceite usado

Nunca se debe verter el aceite usado por el desagüe. Una vez utilizado, espere a que se enfríe y deposítelo en una botella. Los trabajadores de la Empresa Pública Municipal de Aseo de Cuenca (EMAC EP) se encargarán de recogerlo, ya que un litro de aceite puede contaminar hasta 1 000 litros de agua.

Disposición de residuos

Deposite la basura inorgánica en los puntos limpios de la Empresa Pública Municipal de Aseo de Cuenca (EMAC EP). También puede llevar los desechos orgánicos al Centro de Comercialización Bioemac, ubicada en la Avenida 24 de Mayo, de lunes a sábado, de 09:00 a 17:00.

Adoptar estas prácticas contribuye significativamente a la sostenibilidad y protección del medioambiente.

Plantilla de respuestas para autoevaluaciones

Bloque 2

Sesión 2 Pregunta

2a			2b			2c			2d		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sesión 3 Pregunta

3a			3b			3c			3d		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sesión 4 Pregunta

4a			4b			4c			4d		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

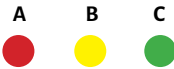
Sesión 5 Pregunta

5a			5b			5c			5d		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

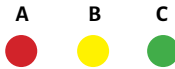
Bloque 3

Sesión 3 Pregunta

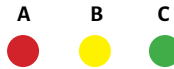
6a



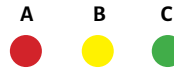
6b



6c

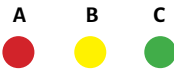


6d

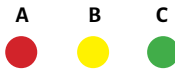


Sesión 4 Pregunta

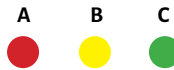
7a



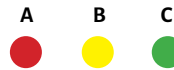
7b



7c

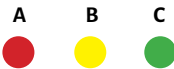


7d

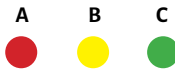


Sesión 5 Pregunta

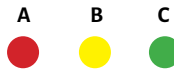
8a



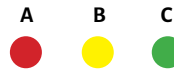
8b



8c



8d





Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Este libro se terminó de imprimir en septiembre de 2024,
bajo el sello editorial de UCuenca Press, en su taller gráfico.

Estimados progenitores, ¡bienvenidos a este viaje compartido de aprendizaje sobre la parentalidad positiva y el cuidado del medioambiente! El grupo Sistema Familiar de la Universidad de Cuenca reconoce que educar y apoyar el desarrollo saludable de sus hijos e hijas es una tarea compleja, especialmente en un mundo globalizado y en constante transformación. A pesar de los desafíos, ustedes poseen fortalezas y capacidades valiosas que este programa de educación parental pretende potenciar, sumando sus experiencias para enriquecer sus competencias parentales y promover una relación armoniosa con la naturaleza.

Este cuadernillo de apoyo ha sido diseñado para fortalecer su labor educativa y ofrece pautas y recomendaciones para convertir su vida familiar en un espacio de aprendizaje y compromiso con el medioambiente. A través de actividades reflexivas y acciones prácticas, este programa desea fomentar su rol como padres, promoviendo en sus hijos e hijas valores éticos y ciudadanos.

¡Que cada página de este cuadernillo sea una fuente de inspiración y guía en este importante camino hacia un futuro sostenible para la humanidad y el planeta!

ISBN: 978-9978-14-554-8



9 1789978 145548

UCUENCA