

# Ser padres en el siglo XXI: sostenibilidad y crianza



**Guía para facilitadores**



# **Ser padres en el siglo XXI: sostenibilidad y crianza**



**Guía para facilitadores**

## **Ser padres en el siglo XXI: sostenibilidad y crianza.**

Guía para facilitadores

**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 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:** 978-9978-14-555-5

**Derechos de autor:** CUE-005460

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

<b>Presentación del programa</b>	<b>6</b>
Ficha técnica	7
Introducción	8
Referentes teóricos	9
Objetivos	13
Contenido del programa	14
Metodología	14
Recursos	16
Duración	16
Evaluación	16
Orientación para los facilitadores	16
Rol de los facilitadores	17
<b>Desarrollo de sesiones</b>	<b>18</b>
<b>Bloque 1: ¿Cómo podemos mejorar nuestra tarea de ser padres?</b>	<b>19</b>
Sesión 1: Ser padres hoy, no es tarea fácil	20
<b>Bloque 2: ¿Cómo estamos educando?</b>	<b>29</b>
Sesión 2: Comunicación con nuestros hijos	31
Sesión 3: Normas y límites	41
Sesión 4: Control psicológico	49
Sesión 5: Apoyo a la autonomía	59
<b>Bloque 3: ¿Cómo cuidar el medioambiente en familia?</b>	<b>67</b>
Sesión 6: Familia y medioambiente. Las 3 Rs: Reducir	69
Sesión 7: Familia y medioambiente. Las 3 Rs: Reutilizar	79
Sesión 8: Familia y medioambiente. Las 3 Rs: Reciclar	87
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>95</b>
<b>Anexos metodológicos</b>	<b>99</b>
¡Bingo!	100
El vaso roto	103
Cestas	104
Evaluación de la sesión para padres y madres	107
Evaluación de la sesión para el/la facilitador/a	108



**Presentación  
del programa**



## 1. Ficha técnica

<b>Población</b>	Padres <sup>1</sup> de menores que asisten a las escuelas del cantón Cuenca.
<b>Fundamentación teórica</b>	Enfoque de promoción de parentalidad positiva y sostenibilidad. Teoría de la autodeterminación.
<b>Objetivos</b>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Promover una parentalidad positiva y las prácticas de consumo responsable en padres de menores que asisten a las escuelas del cantón Cuenca, para fortalecer a la familia como un agente de cambio por la sostenibilidad.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p><b>Bloque 1:</b> Reflexionar sobre la responsabilidad parental en la sociedad actual e identificar las necesidades de apoyo que conlleva el ejercicio de la parentalidad positiva.</p> <p><b>Bloque 2:</b> Proporcionar estrategias educativas a los padres en el ejercicio de su rol para favorecer el desarrollo de la autonomía en los hijos.</p> <p><b>Bloque 3:</b> Sensibilizar sobre el impacto del deterioro del medioambiente y fomentar en la familia prácticas sostenibles en sintonía con las 3Rs: Reducir, Reutilizar y Reciclar.</p>
<b>Contenidos</b>	<p><b>Bloque 1:</b> ¿Cómo podemos mejorar nuestra tarea de ser padres? Sesión 1: Ser padres hoy, no es tarea fácil</p> <p><b>Bloque 2:</b> ¿Cómo estamos educando? Sesión 2: Comunicación con nuestros hijos Sesión 3: Normas y límites Sesión 4: Control psicológico Sesión 5: Apoyo a la autonomía</p> <p><b>Bloque 3:</b> ¿Cómo cuidar el medioambiente en familia? Sesión 6: Reducir Sesión 7: Reutilizar Sesión 8: Reciclar</p>
<b>Metodología</b>	Metodología participativa y experiencial.
<b>Formato de intervención</b>	Modalidad grupal: integrada por un grupo de entre 10 y 15 padres de familia.
<b>Periodicidad</b>	Ocho sesiones grupales; una sesión por semana.
<b>Recursos</b>	Guía del programa para facilitadores. Cuadernillo para familias.
<b>Evaluación</b>	Evaluación de la sesión para padres.

<sup>1</sup> A lo largo de este texto, se utilizará el masculino genérico con el fin de simplificar la redacción y hacerla más fluida. Sin embargo, se recomienda que, al ejecutar las mediaciones de forma oral y presencial, se tome en cuenta la diversidad de participantes y, de ser necesario, se adapte el lenguaje para garantizar la inclusión.



## 2. Introducción

Las familias cuencanas afrontan con incertidumbre cambios importantes en el ámbito sociodemográfico, tecnológico y económico, todo esto en el contexto de una crisis socio ambiental que enfrenta la humanidad y el planeta. Consecuentemente, las estructuras y arreglos que adopta hoy en día la familia para garantizar su reproducción, supervivencia y la formación de su progenie no siempre permiten que los padres puedan cumplir con su rol como agentes educativos de primer orden. A pesar de lo señalado, las familias no dejan de ser un escenario de encuentro, apoyo y formación entre sus miembros. En este sentido, los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) planteados por la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2018) valoran a las familias al indicar que estas “tienen un papel crucial en el desarrollo social. En ellas recae la responsabilidad primordial de la educación y socialización de los menores, así como de inculcar los valores de la ciudadanía y la pertenencia a una sociedad...” (p. 29). De esta manera, las familias y, en especial, los progenitores deben inculcar el cuidado, el respeto por la naturaleza y desarrollar acciones de conciencia planetaria para generar expectativas de un futuro sostenible para la familia humana.

A partir de lo mencionado, se considera a la familia y el enfoque de la sostenibilidad como ejes vertebradores en el presente Programa de Parentalidad Positiva para la Sostenibilidad que, a diferencia de otros proyectos educativos, expone una propuesta innovadora para contribuir tanto en la mejora de las competencias parentales como en la formación de los valores ciudadanos de cuidado y respeto a la naturaleza. De esta forma, la familia favorecerá en los menores un desarrollo psicosocial positivo y una mayor participación en prácticas responsables de cuidado del medioambiente.

Como autores de la guía, desde el Grupo de Investigación Sistema Familiar de la Universidad de Cuenca, aspiramos a proporcionar a profesionales como psicólogos, docentes y estudiantes que realizan prácticas profesionales con familias, un recurso de apoyo que les permita sentirse acompañados en los procesos de intervención con padres y madres. De esta manera, están transfiriendo sus competencias hacia una parentalidad positiva, lo cual tiene una repercusión directa en el desarrollo y bienestar de los menores. Para los profesionales que trabajan con padres y madres en las instituciones educativas, esta guía puede ser un recurso invaluable para los procesos de educación familiar.

Este programa se basa en los hallazgos de una investigación realizada por el mencionado grupo de investigadores, que reveló que el 44 % de las familias de



Cuenca tienen un bajo nivel de competencias vinculares, formativas, reflexivas y protectoras en la crianza. En lo que respecta a los hábitos y valores ambientales, se observa que actividades como reciclar residuos orgánicos, vidrio o plástico tienen puntajes bajos en comparación con otras prácticas de cuidado ambiental. Además, se encontró que el 97,6 % de las familias desechan productos contaminantes por el desagüe, el 87,1 % no practica el reciclaje en su totalidad, y el 53,7 % no reflexiona al adquirir nuevos bienes o servicios (Palacios et al., 2023). Estos resultados resaltan la necesidad de implementar un programa que involucre a los padres como protagonistas para fomentar cambios en las prácticas parentales y en el cuidado del medioambiente en las familias de Cuenca.

Con estos antecedentes, presentamos esta guía del programa como herramienta de aporte dirigida a los facilitadores para generar espacios de reflexión y aprendizaje con los padres de familia a través de procesos de intervención psicoeducativa. Se estructura por medio de tres bloques temáticos que responden a las siguientes interrogantes: ¿Cómo podemos mejorar nuestra tarea de ser padres?; ¿Cómo estamos educando? y, ¿Cómo cuidar el medioambiente en familia? Cada bloque dispone de sesiones que se acompañan de una descripción teórica del tema, objetivos de la sesión y actividades vivenciales que permitan a los participantes reflexionar sobre las prácticas de parentalidad y cuidado medioambiental. Asimismo, al final de cada sesión se cuenta con los siguientes apartados: autoevaluación para los progenitores, pautas y recomendaciones, compromisos, y evaluación de la sesión para participantes y facilitadores. Metodológicamente, esta guía plantea un modelo experiencial a través de dinámicas que permitirán a los participantes expresarse y compartir sus vivencias familiares. Cada sesión tiene una duración de dos horas y se desarrolla una vez por semana.

Adicionalmente, para facilitar el trabajo personal y vivencial de los padres de familia, presentamos dentro de este programa un importante material de trabajo titulado “Ser padres en el siglo XXI: sostenibilidad y crianza. Cuadernillo para familias”, en el cual los participantes podrán evaluar sus prácticas de crianza y de cuidado medioambiental en la familia y, además, revisar en casa la sección de pautas y recomendaciones, realizar las actividades de los anexos y escribir los compromisos de cada sesión.

### 3. Referentes teóricos

La familia es un entorno cálido, íntimo y de apoyo que ofrece grandes posibilidades de desarrollo personal; es un agente socializador básico y escenario de aprendizaje por excelencia (Torio, 2018). Se constituye como el principal contexto del desarrollo



humano tanto para los hijos como para los progenitores. En este sentido, durante la infancia y la adolescencia, la familia ofrece un espacio privilegiado para la promoción del desarrollo personal, social e intelectual (Borkowsky et al., 2002). De hecho, es en este medio natural en el que los menores comienzan a descubrir el mundo, a relacionarse e interactuar con el entorno o adquirir las competencias y habilidades necesarias para convertirse en miembros activos de la sociedad.

Desde esta perspectiva, es relevante enfatizar el ejercicio de una parentalidad positiva, la cual se define como: “El comportamiento de los padres que se fundamenta en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño” (Consejo de Europa, 2006, p. 3). En este sentido, este programa sitúa su atención en dos líneas teóricas: la sostenibilidad ambiental y la parentalidad positiva. En conjunto, ambas permiten la conformación de competencias vinculares, formativas, protectoras y reflexivas en los progenitores para que, como principales formadores y facilitadores del desarrollo de su progeñie, favorezcan los comportamientos prosostenibles en los hijos.

Es de suma importancia el enfoque de la sostenibilidad puesto que la Agenda 2030 de las Naciones Unidas (ONU, 2015) advierte los indicadores sobre la situación ambiental del mundo, entre ellos, el incremento en la emisión de los gases invernadero, el calentamiento global, la contaminación de los mares, la acumulación de desechos a causa del consumismo indiscriminado, el agotamiento de los recursos naturales, entre otros (World Economic Forum, 2020; Wyborn et al., 2020). Ante este grave escenario, la ONU propuso 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) como metas ineludibles para garantizar un futuro viable. En concreto, el ODS 12 plantea “Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles”, y su meta 12,5 pretende “de aquí a 2030, reducir considerablemente la generación de desechos mediante actividades de prevención, reducción, reciclado y reutilización” (ONU, 2015, p. 26).

Para Lara González (2008), el triángulo de la ecología propone: reducir, reutilizar y reciclar. Este planteamiento debe seguir el orden indicado y contemplar el criterio jerárquico, pues, si se logra reducir el consumo y reutilizar lo adquirido, se puede entonces pensar en el reciclaje.



**Figura 1**

*Relación entre los ODS, el triángulo de la ecología y la familia*

## Sostenibilidad



No obstante, transitar hacia un estilo de vida sostenible, menos consumista, como requiere el ODS 12, es un gran reto que demanda una explícita atención en la conducta humana con énfasis en los procesos educativos y psicosociales. Por lo tanto, se hace hincapié en el rol de la familia dentro de los procesos de socialización considerando el enfoque de la parentalidad positiva. En esta tesitura, merece especial atención considerar la Teoría de la Autodeterminación (TAD) por sus importantes contribuciones al conocimiento de la motivación humana y de las prácticas parentales que contribuyen a la motivación autónoma (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000, 2017).

Igualmente, en el marco de la TAD resulta relevante describir las prácticas parentales, particularmente el apoyo a la autonomía y el control psicológico. El apoyo a la autonomía se define como la práctica parental que consiste en orientar a los menores a pensar de manera autónoma y tomar decisiones en función de sus actitudes, intereses y valores (Ryan et al., 2006). En contraposición, “el control psicológico se refiere a aquellas conductas que interfieren en los pensamientos y sentimientos de los hijos” (Barber, 1996, p. 3.297).

La TAD sustenta que el ajuste psicosocial de los niños y adolescentes depende sustancialmente de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación (Ryan y Deci, 2017). La autonomía se refiere a la experimentación de un sentido de la voluntad y de la elección cuando una persona



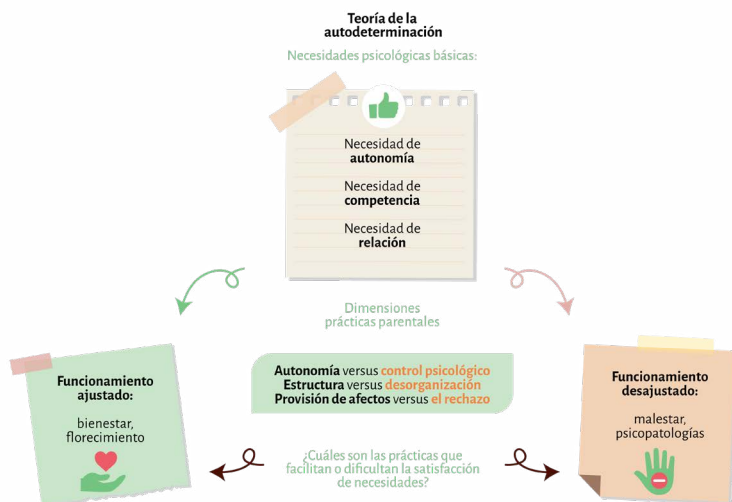
realiza una actividad. La competencia es la experiencia de sentirnos aptos en la realización de las actividades y en el afrontamiento de los obstáculos con éxito. La pertenencia significa disponer de relaciones cálidas y verdaderas con los demás, de sentirse conectado con otras personas.

La TAD argumenta que los progenitores en la interacción con sus hijos desempeñan un papel crucial en la satisfacción frente a la frustración de las necesidades de autonomía, competencia pertenencia. Por lo tanto, plantea tres dimensiones parentales que promueven el desarrollo de las necesidades psicológicas básicas:

1. El afecto/calidez expresa amor, cuidado, apoyo, implicación cálida y preocupación por el bienestar de los hijos para que se sientan seguros y protegidos.
2. El apoyo a la autonomía versus control psicológico manifiesta reconocimiento de la perspectiva de los hijos, ofrece reflexiones y fomenta el argumento y diálogo.
3. La estructura proporciona directrices claras y retroalimenta el comportamiento de los hijos. Valora positivamente las opiniones, habilidades y competencias de los hijos en la ejecución de los procesos.

## Figura 2

### Teoría de la autodeterminación



Nota. Imagen adaptada de “Guía para promover una parentalidad positiva” (Torío López et al., 2022, p.11).



Los fundamentos de la TAD mencionados confirman que a través del ejercicio de una parentalidad positiva la familia es el contexto más cercano para la formación de los seres humanos pues se destaca por producir innumerables aprendizajes desde las etapas iniciales del desarrollo. Este planteamiento se evidencia en la influencia que tienen los padres en su progenie respecto al cuidado, manejo y protección de los recursos naturales. Aznar-Minguet (2007) menciona que la familia tiene una responsabilidad en la formación de actitudes coherentes con un desarrollo sostenible de la sociedad; por esta razón, es necesario que los progenitores tengan una conciencia planetaria del impacto que ha tenido la actividad humana en los ecosistemas y que generen expectativas de un futuro sostenible para la familia humana.

## 4. Objetivos

### Objetivo general

Promover una parentalidad positiva y las prácticas de consumo responsable en padres de menores que asisten a las escuelas del cantón Cuenca, para fortalecer a la familia como un agente de cambio por la sostenibilidad.

### Objetivos específicos

- **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.
- **Bloque 2:** Proporcionar estrategias educativas a los padres en el ejercicio de su rol para favorecer el desarrollo de la autonomía en los hijos.
- **Bloque 3:** Sensibilizar sobre el impacto del deterioro del medioambiente y fomentar en la familia prácticas sostenibles en sintonía con las 3Rs: Reducir, Reutilizar y Reciclar

## 5. Contenido del programa

Bloques	Objetivo del bloque	Sesiones
<b>Bloque 1:</b> ¿Cómo podemos mejorar nuestra tarea de ser padres?	Reflexionar sobre las responsabilidades parentales en la sociedad actual e identificar las necesidades de apoyo que conlleva el ejercicio de la parentalidad positiva.	<b>S1:</b> Ser padres hoy, no es tarea fácil
<b>Bloque 2:</b> ¿Cómo estamos educando?	Proporcionar estrategias educativas a los padres en el ejercicio de su rol para favorecer el desarrollo de la autonomía en los hijos.	<b>S2:</b> Comunicación con nuestros hijos <b>S3:</b> Normas y límites <b>S4:</b> Control psicológico <b>S5:</b> Apoyo a la autonomía
<b>Bloque 3:</b> ¿Cómo cuidar el medioambiente en familia?	Sensibilizar sobre el impacto del deterioro del medioambiente y fomentar en la familia prácticas sostenibles en sintonía con las 3Rs: Reducir, Reutilizar y Reciclar.	<b>S6:</b> Reducir <b>S7:</b> Reutilizar <b>S8:</b> Reciclar
<b>Evento de cierre</b>		

## 6. Metodología

La metodología de implementación tiene un enfoque participativo e inductivo, lo que permite generar conciencia en los participantes respecto a sus conocimientos, fortalezas y verdades. Está transversalizada por un enfoque humanista, puesto que las acciones y actividades están centradas en la persona como fuente y eje de su propia transformación. Los resultados de la implementación de cada una de las sesiones tienen alta relación con los siguientes aspectos: actitudes, conocimientos y rol de los facilitadores; la predisposición, participación, conformación y dinámica del grupo de padres; y, la adecuada implementación de las dinámicas de trabajo en la estructura metodológica. La complementariedad de todas estas condiciones confluye en interacción y relaciones colectivas para el aprendizaje, reflexión y orientación de prácticas parentales.

La operativización de la facilitación corresponde al desarrollo de ocho sesiones de trabajo incorporadas en tres bloques que abordan aspectos relevantes para la crianza y el cuidado de hijos en sintonía con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y su objetivo 12 “Producción y consumo sostenible”. Describimos a continuación la planificación metodológica de las sesiones, las cuales cuentan con una estructura común establecida de la siguiente manera:



### **Fundamentación teórica**

Para los procesos de implementación de la presente guía, en cada sesión, los facilitadores dispondrán de un apartado teórico y contenidos, que permitirá conocer de antemano la temática y su enfoque. Este apartado orientará los procesos de retroalimentación de cada sesión, siendo de alta relevancia la revisión y análisis previo. Seguido de este apartado, el facilitador encontrará la tabla de planificación metodológica.

### **Consideraciones de inicio**

Parte sustancial de cada sesión, tiene como propósito contextualizar los objetivos, presentar la agenda de la jornada, tiempos y aspectos relevantes de la metodología y facilitación; esto permite la organización y disposición de los asistentes.

### **Interactuando**

Espacio que recoge actividades rompehielos o energizantes que tienen la finalidad de fomentar la confianza intragrupal, así como los espacios de interacción y participación social a través de procesos lúdicos, dinámicos y activos.

### **Reflexionando**

A partir de una cápsula informativa sobre los conceptos teóricos que se abordarán en el taller, se generará un espacio sustentado en metodologías participativas; tiene como objetivo generar diálogo, análisis y reflexiones de los temas abordados en cada sesión, desde la participación, acción colectiva y protagónica de los participantes. Se constituye en el eje central del abordaje de los temas propuestos, contando con una descripción metodológica detallada, y desde el cual se desprenden los aprendizajes y compromisos.

### **Compartiendo**

Espacio de plenaria que tiene como finalidad escuchar las experiencias, reflexiones, sentires de los participantes, en función de las actividades previas.

### **Fortaleciendo**

Facilitación de pautas y recomendaciones fundamentadas que permitirán el fortalecimiento de estrategias de los padres de familia en los procesos de crianza y cuidados en los diferentes ámbitos; aquí toma relevancia el rol activo de los facilitadores.

### **Comprometiéndonos**

El compromiso como proceso que conduzca al cambio y evaluación de la eficacia de los procesos implementados procura vincular activamente a los padres de familia,



no solo desde la participación en las sesiones propuestas, sino, fundamentalmente, en las acciones implementadas desde la cotidianidad de su vida familiar.

A la presente guía le acompaña un cuadernillo de apoyo, el cual debe ser referido en cada sesión, de conformidad con lo que corresponde en el proceso metodológico.

## **7. Recursos**

Al hablar de recursos se hace referencia a la disposición de espacios, inmobiliario, materiales, recursos tecnológicos y otros necesarios para la implementación de las sesiones. En cuanto a los espacios, se precisa de lugares amplios que permitan la movilidad de los participantes y la interacción horizontal y/o circular. Cada sesión prevé el uso de tecnologías de la información; sin embargo, las sesiones tienen la flexibilidad de ser adaptadas y prescindir de estas, en caso de ser necesario. Los materiales e insumos requeridos se encuentran descritos en cada planificación, a fin de que el facilitador pueda preverlos y organizarlos con la debida anticipación.

## **8. Duración**

Cada sesión del programa tiene una duración de dos horas, diseñada para asegurar el cumplimiento de los objetivos y actividades planificados, y también para ajustarse a la disponibilidad de los padres participantes. En cuanto a la implementación general del programa, se estima que requiere un mínimo de dos meses, considerando la realización de sesiones semanales.

## **9. Evaluación**

La presente guía fomenta la autorreflexión y autoevaluación de los participantes, razón por la que, al finalizar cada sesión, se encuentra un cuestionario para los participantes cuyo desarrollo será acompañado y realizado en los espacios colectivos como parte de la agenda de cada jornada, mismos que se consolidan en el cuadernillo adjunto. Así también, se incorpora un cuestionario común para la evaluación de cada sesión y de los facilitadores, que estarán disponibles en los anexos de la presente guía.

## **10. Orientaciones para los facilitadores**

Los facilitadores de los procesos de formación en los diferentes ámbitos cumplen un rol fundamental como acompañantes en la co-construcción de aprendizajes. En el presente caso están orientados a la promoción del cuidado familiar y de la naturaleza, vistos desde las lógicas de crianza y parentalidad positiva.



La presente guía se constituye, por tanto, en una herramienta de apoyo para la facilitación, que parte de un modelo experiencial en el que se valoran las prácticas parentales, los conocimientos y experiencias previas de los progenitores. En este sentido, los participantes dispondrán de un espacio para expresarse, participar, discutir y compartir sus vivencias, lo que favorecerá la reflexión de las prácticas parentales. Es decir, no se ofrecen recetas o consejos, ni se trata de impartir un entrenamiento en determinadas técnicas, al contrario, se trata de posibilitar un espacio de encuentro, reflexión e intercambio entre grupos (Martín Quintana et al., 2009; Rodrigo, 2016).

## **11. Rol de los facilitadores**

Deconstruir y construir colectivamente el conocimiento a partir de las experiencias, saberes y vivencias de los padres de familia, partiendo de una comunicación concientizadora, que incluya información, dinámicas, diálogo y reflexión.

Valorar la experiencia de los padres de familia en la educación familiar para que, a partir de la vivencia familiar y la información proporcionada, anime la reflexión sobre el rol de padres e impulse cambios que se convierten en un acto creador, liberador, sanador y transformador.

Aplicar lo que esta guía plantea como una propuesta a ser adaptada y potenciada, de acuerdo con la dinámica propia de cada grupo, su realidad y su contexto sociocultural.



**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?

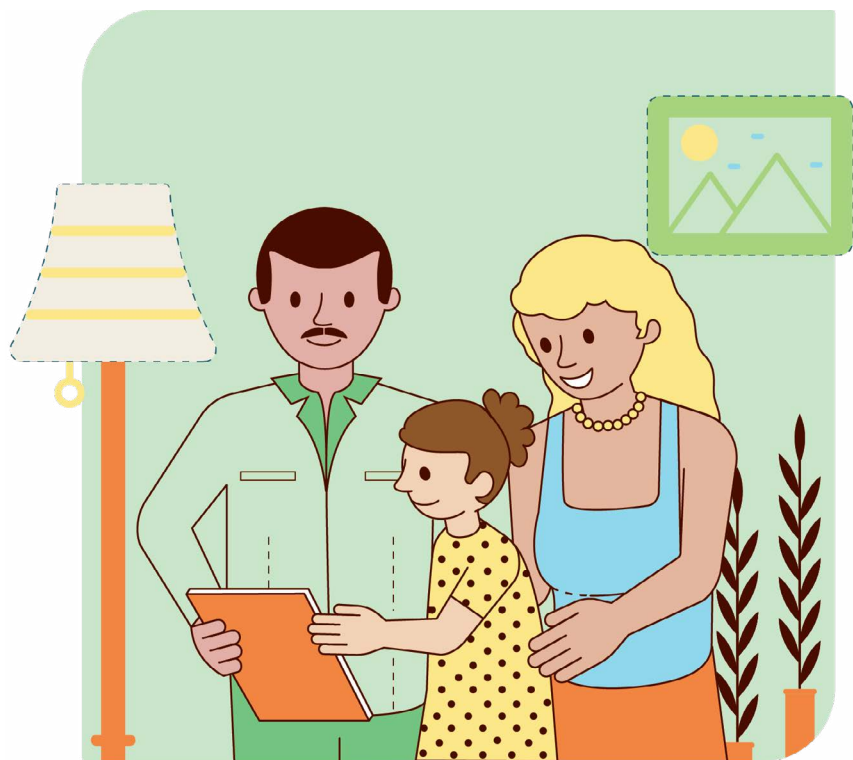
# Ser padres hoy, no es tarea fácil

## 1 sesión

### Objetivos

Reflexionar sobre la importancia del rol parental en el desarrollo y formación de los hijos.

Tomar conciencia del rol parental como primeros educadores de valores ciudadanos en hijos.





## Fundamentación teórica

Es innegable el importante papel de los progenitores en la educación de los hijos. Ser padres lleva, por momentos, a vivir altos niveles de satisfacción; pero también manifiestan importantes niveles de tensión, confusión, culpa y sufrimiento, experiencias que generan insatisfacción y frustración en la vida familiar. Sin duda, la tarea es tan importante como complicada (Torío, 2017; Rodríguez-Meirinhos et al., 2020). Desde el punto de vista de Palacios y Rodrigo (1998), la tarea de educar a los menores no se desarrolla en el vacío, sino que se encuentra determinada por una serie de factores que se dividen en tres grupos: el primero, relacionado con los hijos; el segundo, concerniente a las características de los progenitores; y, el tercero, afín a la situación o al contexto sociocultural y ambiental en que se presenta la interacción familiar.

En el grupo de factores afines a las características de los hijos, se distinguen los siguientes: edad, sexo, orden de nacimiento, temperamento y comportamiento (el llanto, los gritos, las peleas entre hermanos, la resistencia a las normas, la interrupción a los adultos cuando estos están haciendo algo, el uso excesivo de la tecnología, etc.). Estos comportamientos típicos del desarrollo del menor son irritantes y pueden conllevar a situaciones complicadas en la crianza.

Entre los factores relacionados con los progenitores se asocia el estrés causado por la sobrecarga de las tareas domésticas, la conciliación laboral y el cuidado de los hijos pequeños, las preocupaciones cotidianas ligadas a la organización familiar, como arreglo de la casa, compras, pago de servicios básicos, relación con la pareja y familiares, entre otras.

Adicionalmente, otro factor que incide en la crianza es el tercer grupo relativo al contexto social en el que se lleva a cabo las interacciones entre padres e hijos: pobreza, desempleo, bajo ingreso familiar, violencia intrafamiliar, conflictos, divorcio, desorganización familiar, etc. Así también, a los padres les preocupa que sus hijos se vean afectados por la degradación del medioambiente, la contaminación del aire, los alimentos que consumen y las enfermedades que se propagan como resultado del cambio climático. De esta manera, conlleva gran ansiedad para los padres las condiciones medioambientales futuras, en las que vivirán las nuevas generaciones al no existir acciones efectivas para revertir el daño de los ecosistemas. En este contexto, el estudio “La educación ambiental en el entorno familiar”, llevado a cabo con familias españolas, reveló que el 66,2 % de los progenitores de entre 25 y 34 años consideran que la educación ambiental es un tema de gran importancia en la formación de sus hijos. Les sigue el 61 % de los padres de entre 35 y 44 años, y con un 60,33 % los de entre 45 y 55 años (Ecoembes, 2022).



Tras lo mencionado, cobra protagonismo la necesidad de acompañar a los padres de familia para que, en la formación de sus hijos, enseñen de manera explícita valores ciudadanos como el respeto y cuidado del medioambiente y, de esta manera, se apoye la educación ambiental recibida en la escuela. Es importante que se reconozca a los padres como los principales formadores y facilitadores del desarrollo de los hijos. Es así que, en el ámbito de la educación ambiental, la participación de la familia es decisiva al ser uno de los grupos humanos con mayor influencia en la socialización ambiental de los hijos.

En este sentido, los progenitores son modelos inmediatos para que los hijos reproduzcan acciones de cuidado y actitudes que ven en sus padres. Por ello, es fundamental que en la cotidianidad familiar se manifieste interés por el cuidado del medioambiente a través de las acciones de las 3R, como: reducir la compra de bienes, que no siempre sean necesario adquirir; reducir el consumo de luz, agua; reutilizar objetos, ropa, materiales de oficina, papel y reciclar plástico, vidrio, cartón, etc. De esta manera, se formarán en los hijos, desde edades tempranas, hábitos proambientales y una conciencia ecologista que los llevará a asumir valores ciudadanos sostenibles.

**Tabla 1***Planificación metodológica sesión 1*

Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Apertura</b> (10 min)	Informar sobre la jornada y presentar la agenda de la sesión.	<b>Consideraciones de inicio</b>  En la sesión inicial el facilitador presentará el programa de manera general incluyendo la información sobre objetivos, sesiones y procesos metodológicos; posteriormente presentará el contenido de la jornada, así como a los miembros del equipo (facilitadores).	Objetivos (impreso)  Programa general (impreso)
<b>Actividad rompehielos</b>  “Un bingo para compartir” (15 min)	Generar un espacio de confianza entre los participantes como preludeo a las actividades de la jornada.	<b>Interactuando</b>  El facilitador explicará a los participantes la importancia de la interacción social en todos los niveles, promoviendo la participación de los asistentes en la dinámica, en la que, mediante tablas de bingo entregadas a los participantes se propicia la interacción grupal y el reconocimiento de los otros y sus experiencias en las relaciones y formas de cuidado familiar y ambiental. Cada participante deberá buscar a las personas que cumplan con las indicaciones de la tabla de bingo entregada y colocar sus nombres, las dos primeras personas en completar la actividad compartirán la información recolectada en una plenaria en la que se podrá ir conociendo a los participantes.	Matriz de bingo  Descargar de: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1gYmeZAzC1xq2x731c-StiDGixytMzN-?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1gYmeZAzC1xq2x731c-StiDGixytMzN-?usp=sharing</a>  Lápices o marcadores
<b>Introducción a la jornada</b>  Video de la familia (5 min)  Telaraña “¿Cómo se siente ser mamá o papá?” (35 min)  Respirando al unísono (10 min)	Abordar los sentimientos de la maternidad y paternidad desde las experiencias de los asistentes.	<b>Reflexionando</b>  <u>Video de la familia</u> Se presentará un video de sensibilización respecto al criterio de los niños sobre la familia.  <u>Telaraña</u> Ser padres o madres no es fácil, cada uno construye su propio proceso de aprendizaje en el que las emociones, sentimientos y pensamientos inciden en la vida familiar.	Computador  Proyector  Parlantes  Hilo  Botella de agua  Pañuelos desechables (tipo Kleenex)



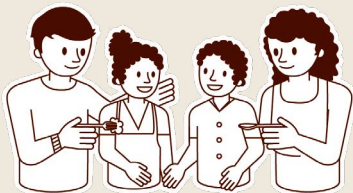
Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
		<p>Se invitará a los participantes a comentar sus experiencias respecto a la pregunta, ¿Cómo se siente ser mamá o papá? Para ello, los asistentes deberán estar ubicados de manera circular, posteriormente mediante el tejido colectivo de una tela de araña con un ovillo de hilo los asistentes irán compartiendo su respuesta.</p>	
	<p>Equilibrar y relajar las emociones, fortalecer la confianza y disminuir la ansiedad.</p>	<p>Se invita a los participantes a tomar asiento y, con los ojos cerrados, atender a su respiración, sintiendo como inhalas y exhala por 5 minutos. Se puede utilizar un texto guía como el que sigue:</p> <p>“Date cuenta de la cantidad de aire que inhalas y la cantidad de aire que exhalas; fíjate si te das la libertad de tomar todo el aire que necesitas y soltar todo el aire que ya tomaste”.</p> <p>“Ahora concéntrate en alargar cada exhalación de aire. Alárgala poco a poco, cada vez más, hasta conseguir que dure más tiempo que la inspiración”.</p> <p>“Siente cómo el aire entra y sale de tus pulmones, cada vez más lento y suavemente”.</p> <p>“Cuando acabes tu exhalación, detente un segundo, y verás como la inhalación se produce espontáneamente, sin que tú intervengas”.</p> <p>“Repítelo varias veces y siente cómo las emociones de tensión desaparecen y te relajas corporal y mentalmente”.</p>	<p>Parlantes</p> <p>Música ambiental: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1x4d-98NtrMR7W-maUCnkiRDVk-WTzO3FmPA?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1x4d-98NtrMR7W-maUCnkiRDVk-WTzO3FmPA?usp=sharing</a></p>
<p><b>Plenaria y autoevaluación</b></p> <p>“¿Lo estoy haciendo bien?” (10 min)</p>	<p>Socializar las experiencias respecto a las actividades trabajadas en el espacio anterior.</p>	<p><b>Compartiendo</b></p> <p>En función de la actividad anterior, y una vez que los asistentes hayan reconocido su respiración, la manera de tomar y soltar el aire, deberán abrir sus ojos y compartir con el grupo, en razón de las siguientes preguntas: “¿Qué sientes al respirar? ¿Puedes reconocer a las personas que te sostienen o dan soporte?”</p>	<p>No aplica</p>



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Pautas y recomendaciones</b> (10 min)	Brindar información para fortalecer la crianza positiva y generar procesos de reflexión.	<b>Fortaleciendo</b>  Exposición dialógica de contenidos por parte de los facilitadores.	Diapositivas, descargar de: <a href="https://drive.google.com/file/d/1vSxi-gLUCR40I-UMDbfGtC1cM_muchHVfeS/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1vSxi-gLUCR40I-UMDbfGtC1cM_muchHVfeS/view?usp=sharing</a>  Proyector  Computador Video: <a href="https://drive.google.com/file/d/1NZ-JnnB6jIYn3N-ndbXxLwhh-de6OQ5zP-/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1NZ-JnnB6jIYn3N-ndbXxLwhh-de6OQ5zP-/view?usp=drive_link</a>
<b>Síntesis de actividad y compromisos</b> (5 min)	Establecer compromisos por parte de los participantes.	<b>Comprometiéndonos</b>  El facilitador presentará una micro sistematización de los principales aportes dados en la jornada desde la construcción colectiva. Posteriormente mostrará la programación de sesiones de los participantes y solicitará la generación de compromisos respecto a la parentalidad y el autocuidado. Los asistentes deberán apuntarlos en la sesión correspondiente en el cuadernillo para seguimiento propio y posterior retroalimentación.	Cuadernillo  Cinta <i>masking</i>  Tarjetas de colores
<b>Cierre de la sesión</b> (5 min)	Evaluar la jornada de trabajo desde la perspectiva de los participantes y facilitadores.	Evaluación para padres Evaluación para el facilitador	Evaluación (Sección Anexos) (impreso)  Esferos
<p><i>Nota:</i> Se recomienda enviar información adicional, como pautas, material de lectura, <i>podcast</i>, entre otros, mediante grupos establecidos de padres y madres de familia. Es necesario tener en cuenta la música de fondo para el desarrollo de las actividades, que incluyen trabajo grupal y reflexión.</p> <p>Enlace general para recursos audiovisuales: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1jzqjcd74RzKwg-eHleHD2egzTeItFAU?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1jzqjcd74RzKwg-eHleHD2egzTeItFAU?usp=sharing</a></p>			



## Pautas y recomendaciones

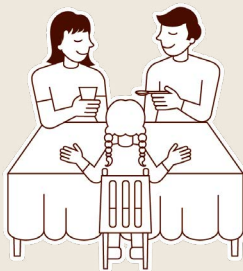


Cada familia tiene su propio funcionamiento y dinámica.

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 disponible cuando le 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

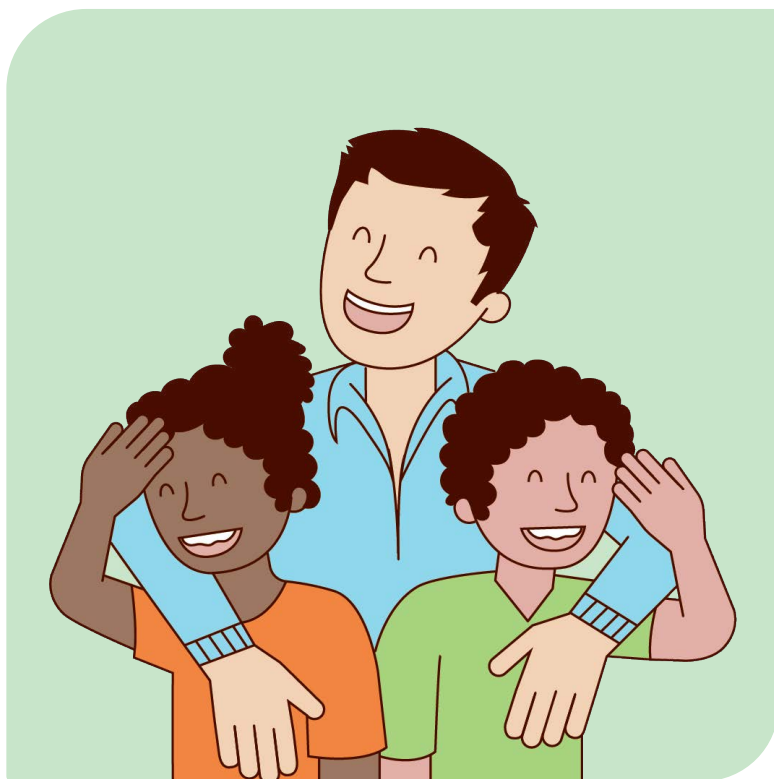
¿Cómo conseguir que nuestros hijos sean autónomos?

# Comunicación con nuestros hijos

## 2 sesión

### Objetivo

Concientizar a los padres sobre la importancia de la comunicación asertiva en la educación de los hijos.





## Fundamentación teórica

La comunicación efectiva entre padres e hijos es fundamental para construir relaciones sólidas y saludables en el marco de la parentalidad positiva. Este enfoque se basa en la comprensión, el respeto mutuo y la empatía, priorizando el bienestar emocional y el desarrollo integral de los hijos. La comunicación desde esta perspectiva no solo implica hablar, sino también escuchar activamente, validar emociones y crear un espacio donde los hijos se sientan seguros para expresar sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones. La parentalidad positiva promueve un diálogo abierto y constructivo que fortalece el vínculo familiar, fomenta la autonomía y ayuda a los hijos a desarrollar habilidades para la resolución de problemas y la toma de decisiones.

Uno de los componentes más importantes de las relaciones afectivas de una persona sana se forja en la infancia con el hecho de haber sido atendido, protegido, cuidado y educado con amor y respeto, lo cual permite desencadenar autonomía en el menor, y se denomina “buen trato” (Barudy y Dantagnan, 2005). Esta crianza positiva es un modelo basado en el respeto, en donde el cariño, la comprensión y el diálogo son sus características. La disciplina positiva es un método que hace énfasis en que la clave para educar a tus hijos no debe recaer en el castigo, sino en la enseñanza del respeto y la amabilidad entre las personas, guiándose en su camino siempre de forma positiva y afectiva a través de la comunicación.

Mientras pasan los años del menor, la comunicación entre padres e hijos se hace más difícil. A nivel familiar, la adaptabilidad, la cohesión y la comunicación familiar, las relaciones cálidas y afectuosas, así como la alianza y el apoyo interparental constituyen importantes activos en esta disciplina (Oliva et al., 2015). Este método está basado en comunicación, amor y empatía, enseñando a los padres las herramientas para entender el comportamiento de sus hijos y, de esta manera, crear actitudes positivas en ellos. Muchos padres consideran que el diálogo es el mejor sistema para conseguir que los hijos comprendan, así mismo están convencidos de la necesidad de crear un clima de amistad e igualdad entre padres e hijos para mejorar la crianza positiva. Se puede recomendar a los padres de familia utilizar frases, como: “me gustaría saber más sobre lo que piensas al respecto”, “aprecio mucho cuando te comunicas abiertamente conmigo”, “hablemos sobre cómo podemos resolver esto juntos”, etc.

Resulta importante que los padres se puedan comunicar abierta y efectivamente con sus hijos. Parte de esta comunicación es la expresión de emociones en familia: “entiendo lo que sientes, ¿cómo puedo ayudarte?”. Por una parte, los padres pueden manifestar sus propias emociones haciéndole saber al hijo, con calma y



confianza, cómo se sienten y explicar el porqué de sus enojos. Así, el hijo aprenderá a comunicar sus emociones, lo que facilitará una aceptación de las emociones, autoconocimiento, autoaceptación y autoestima, y las relaciones entre padres e hijos mejoran notablemente cuando existe una comunicación efectiva.

La habilidad de comunicarse beneficiará a los menores y les servirá toda su vida porque les permitirá expresar emociones y sentimientos en las relaciones interpersonales. Mientras que, aquellos hogares donde no existe el diálogo entre padres e hijos y únicamente imposición de reglas y tareas sin tener en cuenta la opinión de los hijos y haciendo uso de prácticas restrictivas y punitivas es posible que se observen efectos negativos que tienen que ver con el desajuste emocional y conductual en los menores.

A continuación, se plantean algunas sugerencias que se puede recomendar a los progenitores:

- La escucha activa: se entiende como la habilidad de escuchar y entender el mensaje desde el punto de vista de quien nos habla. Escuchar activamente al hijo para comprenderlo sin juzgarlo; de esta manera, se aceptan los sentimientos que expresa el hijo. Implica entender y dar sentido a lo que nos está diciendo. Para ello, se debe escuchar y dar consignas claras, de preferencia colocándose a la altura de sus ojos. Así, se establece contacto visual y los hijos sentirán que sus padres son cercanos e importantes para ellos.
- Evitar mensajes “tú”: suelen ser directivos, instructivos o críticos, “tú deberías hacer esto” o “tú siempre haces lo mismo”, porque generan resistencia o enfrentamiento con los hijos, creando barreras en la comunicación.
- Emplear mensajes “yo”: permiten a los progenitores expresar sus pensamientos, emociones, sentimientos y experiencias con los hijos. Son frases, como: “Yo me siento contento cuando me das un abrazo fuerte”, “Yo me siento preocupado cuando no sé dónde estás” o “Yo disfruto mucho cuando compartimos tiempo juntos”. Estos mensajes fomentan una comunicación más abierta, honesta y empática, ya que permiten expresar sentimientos sin juzgar o culpar.

En esta perspectiva, los padres cumplen la función educadora, en el marco de la Agenda 2030; de manera particular, el ODS 12 exige que las familias fomenten prácticas de consumo ajustadas a criterios de sostenibilidad, a través del ejemplo de los progenitores en la cotidianidad de la vida familiar y de la comunicación basada en un diálogo reflexivo y escucha activa sobre los problemas medioambientales que vive la humanidad. Estas prácticas sentarán una base para asumir criterios más sólidos y comportamientos responsables a favor del medioambiente (Chávez, 2017). De esta manera la comunicación es una valiosa competencia para favorecer la cercanía emocional en la familia, como también, para promover la educación ambiental.

**Tabla 2***Planificación metodológica sesión 2*

Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Apertura de la sesión</b>  Retroalimentación y evaluación de cumplimiento de compromiso (10 min)	Informar la jornada y presentación de la agenda de la sesión.	<b>Consideraciones de inicio</b>  Al iniciar la jornada se realizará una pequeña retroalimentación del cumplimiento de los compromisos de la sesión anterior.  Posteriormente, se presentarán los objetivos y planificación de la sesión.	Objetivos (impreso)  Programa general (impreso)
<b>Actividad rompehielos</b>  “El vaso de papel” (20 min)	Generar un espacio de confianza entre los participantes como preludeo a las actividades de la jornada.	<b>Interactuando</b>  Se entregará a los participantes una hoja de papel reciclado, sin ninguna consigna. Luego se les indicará que deben fabricar un vaso. Finalmente, se les dará todas las indicaciones necesarias para elaborar un vaso de papel.	Papel reciclado
<b>Desarrollo de la actividad</b>  Sociodrama (20 min)	Brindar estrategias para la promoción de la comunicación asertiva y la sana convivencia.	<b>Reflexionando</b>  Se solicitará voluntarios para la escenificación de una situación puntual (Llego tarde del trabajo y mi hijo no hizo las tareas, que deben ser desarrolladas con materiales que no disponemos en casa; la comida no está lista y tengo mucha hambre).  Para ello, se asignará nombres ficticios a los participantes para evitar en lo correspondiente procesos de identificación, se requerirá a los demás asistentes que acoten alguna conducta o comportamiento que cambiarían de la dramatización.	Gorras  Mochilas  Gafas  Demás accesorios  Música ambiental: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1ETBiBGD-3djcenw_KeYd4m-fOWaIj_Uzpy?usp=drive_link">https://drive.google.com/drive/folders/1ETBiBGD-3djcenw_KeYd4m-fOWaIj_Uzpy?usp=drive_link</a>





Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
La fórmula de la comunicación (20 min)		<b>Reflexionando</b>  La comunicación consiste en el envío y recepción de mensajes que mayoritariamente involucran emociones. La actividad promueve que los mensajes usados en la comunicación sean asertivos y adecuados. A partir de la actividad del sociodrama se indicará a los participantes la fórmula del mensaje “yo”.  “Cuándo”: la acción objetiva que genera malestar y no una interpretación.  “Me siento”: reconocimiento de una emoción y no una creencia.  “¿Por qué?": valoración de las relaciones y experiencias.  “Propongo”: lograr una solución aceptable para todos.  Los participantes serán divididos en grupos pequeños para aplicar la fórmula de la comunicación asertiva mediante escenas propuestas.	
<b>Plenaria y autoevaluación</b> (15 min)	Socializar las experiencias respecto a las actividades trabajadas.	<b>Compartiendo</b>  Exposición dialogal  El facilitador abrirá un espacio de diálogo y reflexión, junto a los participantes.  En plenaria se desarrolla un diálogo organizado que rescata las impresiones de los asistentes respecto a la información brindada y su aplicabilidad en sus contextos familiares.	No aplica



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Pautas y recomendaciones</b> (10 min)	Brindar información para fortalecer la crianza positiva y generar procesos de reflexión.	<b>Fortaleciendo</b>  Exposición dialogal de contenidos por parte de los facilitadores.	Diapositivas: <a href="https://drive.google.com/file/d/11vqzsVT8ile3T-NcOW2cbC7wU691r-jZrn/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/11vqzsVT8ile3T-NcOW2cbC7wU691r-jZrn/view?usp=drive_link</a>  Proyector  Video: <a href="https://drive.google.com/file/d/13gEOeA_WckT-PRr9rQM5kjPABoW-FobB4X/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/13gEOeA_WckT-PRr9rQM5kjPABoW-FobB4X/view?usp=drive_link</a>  Computador
<b>Síntesis de actividad y compromisos</b>  "La silueta humana" (15 min)	Retroalimentar los aprendizajes adquiridos y establecer compromisos por parte de los participantes.	<b>Comprometiéndonos</b>  Durante la actividad, una persona actuará como modelo (silueta) mientras reflexionamos sobre el proceso de aprendizaje. Utilizaremos diferentes partes del cuerpo como metáforas para explorar distintos aspectos del aprendizaje y la experiencia vivida:  Cabeza: ¿Qué nuevas ideas he ganado durante esta actividad? ¿Qué conceptos o perspectivas han cambiado en mi mente? Ojos: ¿Qué nuevas visiones o perspectivas he adquirido? ¿Cómo ha cambiado mi manera de ver las cosas?  Boca: ¿Qué nuevo mensaje o conocimiento estoy preparado para comunicar a partir de ahora? ¿Cómo puedo compartir lo que he aprendido con los demás?  Manos: ¿Qué nuevas habilidades o capacidades he adquirido durante este proceso? ¿Qué puedo hacer ahora que antes no podía?	Papelógrafos  Tarjetas de colores  Marcadores  Cuadernillos



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
		<p>Corazón: ¿Qué sentimientos he sido capaz de expresar durante esta actividad? ¿Qué emociones han surgido en mí?</p> <p>Vientre: ¿Qué temores han surgido durante este proceso de aprendizaje? ¿Qué me ha hecho sentir vulnerable o inseguro?</p> <p>Pies: ¿Qué me propongo para el futuro después de esta experiencia? ¿Cuáles son mis próximos pasos o metas?</p> <p>Al finalizar la sesión, los participantes registrarán en su cuadernillo tanto el compromiso grupal sistematizado por los facilitadores como su compromiso individual. Esto ayudará a mantener un seguimiento y compromiso con el aprendizaje y su aplicación en la vida diaria.</p>	
<b>Cierre de la sesión</b> (10 min)	Evaluar la jornada de trabajo desde la perspectiva de los participantes y facilitadores.	Evaluación para padres Evaluación para el facilitador	Evaluación (Anexos) Esferos
<p><i>Nota.</i> Se recomienda enviar información adicional, como pautas, material de lectura, <i>podcast</i>, entre otros, mediante grupos establecidos de padres y madres de familia. Es necesario tener en cuenta la música de fondo para el desarrollo de las actividades, que incluyen trabajo grupal y reflexión.</p> <p>Enlace general para recursos audiovisuales: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1jzqjcd74RzKwg-eHleHDzegzTeItFAU?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1jzqjcd74RzKwg-eHleHDzegzTeItFAU?usp=sharing</a></p>			



## Autoevaluación

**Señale su respuesta con una X:**

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

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

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

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

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

<b>A</b>	Le digo que no estuvo bien que se pelee, sin conocer los motivos.
<b>B</b>	Le digo: “¡Estoy ocupado/a, luego hablamos!”
<b>C</b>	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 tu 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, explíquele 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

### Objetivo

Establecer y emplear adecuadamente normas y límites dentro de la dinámica familiar para promover una estructura familiar que favorezca conductas autorreguladas y proambientales.





## Fundamentación teórica

Establecer normas y límites desde la parentalidad positiva implica entender las necesidades individuales de los hijos, adaptando las reglas a su edad y etapa de desarrollo. Se enfoca en enseñar valores, fomentar la responsabilidad y el autocontrol, y proporcionar un entorno donde los hijos se sientan seguros para expresar sus emociones y opiniones. La parentalidad positiva aborda los límites como oportunidades de enseñanza, donde los padres actúan como guías, modelando comportamientos positivos y ofreciendo apoyo en lugar de castigo.

Desde la TAD el abordaje de normas y límites lo explica desde la dimensión estructura parental que referencia el esfuerzo de los padres por dirigir o regular el comportamiento de los hijos mediante límites, normas y supervisión de la conducta. Este esfuerzo parental orienta a los progenitores a plantear reglas claras, igualdad de consecuencias a determinadas acciones, comunicar la posibilidad de mejorar una tarea, proporcionar oportunidades para que se llegue a colmar con dichas expectativas y, finalmente, proveer las razones de la implementación de reglas en el hogar (Farkas y Grolnick, 2010).

La estructura se subdivide en seis componentes: reglamentación, previsibilidad, *feedback*, oportunidad, racionalidad y autoridad. Todos estos componentes tienen presente que son los padres quienes se encargan de tomar las decisiones importantes en la familia cuando se trata de garantizar la seguridad e integridad de los hijos. Por poner un ejemplo: “seguridad de los hijos” “alimentación saludable” y no los hijos. Los entornos familiares estructurados son educativos, predecibles y comprensibles; permiten entender cómo las acciones tienen determinadas consecuencias y ayudan a regular las conductas. No obstante, no siempre en los entornos familiares existe un ambiente estructurado y se presenta el caos o la desorganización. Matheny et al. (1995) conceptualizan esta práctica como aquellos comportamientos arbitrarios de los padres que no pueden ser señalados por los hijos. Algunos autores mencionan que la falta de organización interfiere negativamente en el desarrollo de hijos generando menor autonomía, mayores problemas de conducta y niveles más bajos de competencia social (Farkas y Grolnick, 2010; Skinner et al., 2005).

En este sentido, en el proceso de socialización los niños y niñas, como seres sociales, necesitan aprender normas pues, a partir de estas se regulan los comportamientos permitidos y a la vez se procuran una serie de elementos de contención que otorgan a los hijos estabilidad y seguridad en las relaciones sociales. Las normas implican consecuencias positivas en caso de su cumplimiento y negativas en caso de su incumplimiento; dentro de la dinámica familiar indican qué, cómo y cuándo





realizar una acción o tarea. Las normas deben tener las siguientes características: realistas, claras y bien definidas, consistentes, coherentes entre sí y revisables. Finalmente, se enfatiza, que, en el ámbito del desarrollo de comportamientos proambientales en los hijos, los progenitores deben generar una estructura con normas y reglas claras respecto a pequeñas acciones para cuidar el medioambiente en la vida familiar, las cuales tendrán importantes implicaciones para la preservación de los ecosistemas. Para ello, los progenitores deben proveer un contexto que comunique y aclare las conductas esperadas respecto a las 3Rs: Reducir, Reutilizar y Reciclar; de modo que los hijos puedan orientar su conducta para cumplir las expectativas.

**Tabla 3**

*Planificación metodológica sesión 3*

Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Apertura de la sesión</b>  Retroalimentación y evaluación de cumplimiento de compromiso (10 min)	Informar sobre la jornada y presentación de la agenda de la sesión.	<b>Consideraciones de inicio</b>  Al iniciar la jornada se realizará una pequeña retroalimentación del cumplimiento de los compromisos de la sesión anterior.  Posteriormente se presentarán los objetivos y planificación de la presente sesión.	Objetivos (impreso)  Programa general (impreso)
		Se divide a los participantes en dos grupos A y B; a cada grupo se le entrega un cierto número de tarjetas (aproximadamente el doble del número de participantes de cada grupo).  Cada tarjeta tendrá situaciones, normas y límites de la cotidianidad que deberán ser analizados en el grupo para distinguirlos entre: situaciones, normas y límites adecuadas (semáforo verde), negociables (semáforo naranja) e inadecuadas (semáforo rojo).	



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Actividad rompehielos</b>  “El semáforo parental” (20 min)	Generar un espacio de confianza entre los participantes, como preludio a las actividades de la jornada.	El facilitador previamente tendrá listo cajas o recipientes de colores que indiquen el semáforo, y las tarjetas con las consignas, como: colocarse el cinturón de seguridad, cepillarse los dientes después de cada comida, dormir tarde los fines de semana, guardar los juguetes en su lugar después de usarlos, entre otros.  Posteriormente, cada grupo socializará las tarjetas ubicadas en el semáforo y las razones por las cuales se colocaron en cada color.	Tarjetas  Cartones (semáforo)
<b>Desarrollo de la actividad</b>  Conversatorio, círculos concéntricos (25 min)  “Construyendo mi hogar” (20 min)	Promover espacio de reflexión respecto a las normas y reglas para la convivencia saludable.	<b>Reflexionando</b>  En círculos concéntricos, los participantes conversarán sobre las reglas y normas de convivencia con los siguientes ítems o preguntas:  “¿Existen reglas claras en casa?” (Por ejemplo: hora de dormir, tareas específicas a cumplir, guardar juguetes). “¿Qué pasa cuando se incumplen las reglas o normas?” “¿Para qué es necesario tener reglas en el hogar?” “¿Qué normas de casa cambiaría ahora y por qué?”  Construyendo nuestro hogar y las normas de convivencia. Los participantes dibujarán el hogar que añoran y en los espacios posibles colocarán las normas y reglas que promueven una convivencia saludable dentro de su hogar, luego lo expondrán de manera voluntaria en plenaria.	Hojas recicladas  Marcadores, pinturas  Música ambiental en <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1uh61zh39iO6DzXV75mN-MMIS2KWC3I-hi?usp=drive_link">https://drive.google.com/drive/folders/1uh61zh39iO6DzXV75mN-MMIS2KWC3I-hi?usp=drive_link</a>
<b>Plenaria y autoevaluación</b> (15 min)	Socializar las experiencias respecto a las actividades trabajadas.	<b>Compartiendo</b>  Exposición dialogal  El facilitador abrirá un espacio de diálogo y reflexión, junto con los participantes.	Tarjetas de colores  Cuadernillo



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Pautas y recomendaciones</b> (10 min)	Sistematizar los aprendizajes adquiridos.	<b>Fortaleciendo</b> Exposición dialogal de contenidos por parte de los facilitadores.	Diapositivas: <a href="https://drive.google.com/file/d/13B-mHUsS81ds-RA3U2UK_s96X-NN1jr7dw/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/13B-mHUsS81ds-RA3U2UK_s96X-NN1jr7dw/view?usp=drive_link</a> Proyector Video: <a href="https://drive.google.com/file/d/1FiE5F-IE62g8wwjA3anx-6rELVVEQnVoar/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1FiE5F-IE62g8wwjA3anx-6rELVVEQnVoar/view?usp=drive_link</a> Computador
<b>Síntesis de actividad y compromisos</b> La 5 C's (10 min)	Retroalimentar los aprendizajes adquiridos y establecer compromisos por parte de los participantes.	<b>Comprometiéndonos</b> Los participantes identificarán las C's de los límites con las que trabajan en casa, así como las acciones para que puedan conservar y mejorar las C's. Los padres y madres participantes podrán tomar su hoja de las 5 C's y adherirla a su cuadernillo como parte de su compromiso.	Tarjetas de colores Cuadernillo Cinta <i>masking</i> Las 5C's. Descargar de <a href="https://drive.google.com/file/d/1qKOY-5hWKwaGKVBIV-VZgprTX-nrXlmHlC/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1qKOY-5hWKwaGKVBIV-VZgprTX-nrXlmHlC/view?usp=drive_link</a>
<b>Cierre de la sesión</b> (5 min)	Evaluar la jornada de trabajo desde la perspectiva de los participantes y facilitadores.	Evaluación para padres Evaluación para el facilitador	Evaluación (Anexos) Esferos
<p><i>Nota:</i> Se recomienda enviar información adicional, como pautas, material de lectura, <i>podcast</i>, entre otros, mediante grupos establecidos de padres y madres de familia. Es necesario tener en cuenta la la música de fondo para el desarrollo de las actividades, que incluyen trabajo grupal y reflexión.</p> <p>Enlace general para recursos audiovisuales: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1jIzqjcd74RzKwg-eHleHD2egzTelTFAU?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1jIzqjcd74RzKwg-eHleHD2egzTelTFAU?usp=sharing</a></p>			



## 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...

<b>A</b>	Les dejo que hagan lo que prefieran, porque no tengo tiempo de escucharlos.
<b>B</b>	Dejo que aprendan por sí mismos/as, pues considero que la vida es la mejor escuela y ya les enseñaré.
<b>C</b>	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...

<b>A</b>	Mi propia conveniencia.
<b>B</b>	El bienestar de él/ella, lo que le gusta, lo que necesita en función de su edad, pero también buscando mi interés.
<b>C</b>	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...

<b>A</b>	Vario las consecuencias según lo cansado/a que esté, a veces prefiero ignorar ciertas situaciones para evitar conflictos.
<b>B</b>	Dejo pasar la situación y pospongo tomar medidas para otro momento, cuando estoy más calmado/a y puedo abordar el problema.
<b>C</b>	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...

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

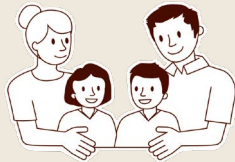
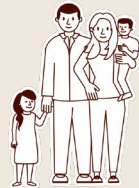
## Pautas y recomendaciones



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

Establezca consecuencias positivas para el cumplimiento de las reglas. Por ejemplo: "Si guardas tus juguetes, evitarás que se pierdan". Si no se cumple la regla, explique: "Si perdiste tus 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.

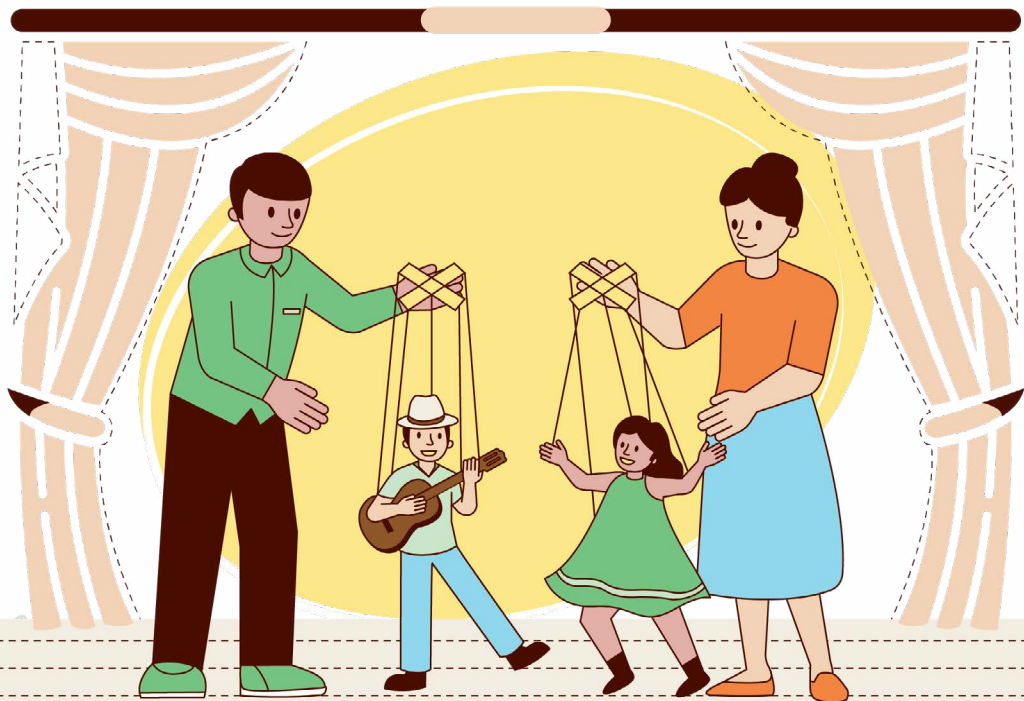
# Control psicológico

## 4 sesión

### Objetivos

Concientizar a los padres sobre las implicaciones del control psicológico ejercido sobre los hijos en el proceso de educar para la sostenibilidad.

Dar a conocer a los padres las consecuencias del uso de estrategias y conductas de control psicológico.





## Fundamentación teórica

Los padres cumplen el papel más importante en la crianza de un hijo debido a que influyen de manera directa en su desarrollo (Grolnick, 2009). Ante ello, surge la necesidad de educar fortaleciendo una parentalidad positiva, que beneficia el autocontrol, la autonomía y una buena autoestima en los hijos. Sin embargo, la tarea de educar no es fácil pues existen prácticas parentales involuntarias que son consideradas como negativas, entre ellas, el control psicológico, que hace referencia a aquellas conductas que, a través de la intromisión en el mundo emocional de los menores, violan su intimidad e impiden el desarrollo de la autonomía. Es decir, en un ambiente controlador donde los padres presionan para pensar, sentir y actuar de un modo particular o de acuerdo con sus expectativas impiden en sus hijos procesos de internalización (Barber, 1996).

Barber et al. (2012) plantean tres dimensiones del control psicológico: la primera de ellas es la manipulación y la coerción, entendidas como estrategias parentales que manipulan o dominan al hijo en interés de las demandas o expectativas parentales. La segunda dimensión es la intrusión en el ámbito personal del menor, de modo que los padres que se inmiscuyen en exceso en el ámbito personal de su hijo pueden ser vistos como intrusivos y ellos pueden resistirse u oponerse a tal intrusión. Y finalmente, la tercera dimensión, falta de respeto, que hace referencia a la falta de consideración por las opiniones, sentimientos y autonomía del menor, lo que puede socavar su sentido de identidad y autoestima.

## Las conductas de control psicológico

En este sentido, Barber y Harmon (2002) consideran que el control psicológico se puede manifestar a través de distintas conductas y tácticas parentales:

- a) inducción de culpa, que se refiere al uso de la culpa como estrategia para conseguir que los hijos hagan lo que los padres quieren;
- b) retirada de afecto o afecto contingente, es decir, el uso del afecto, el amor, el cuidado y el interés como premio/castigo para que el menor se adecúe a los requerimientos parentales;
- c) la inculcación de la ansiedad;
- d) invalidación de la perspectiva o sentimiento del hijo, es decir, la coerción por parte de los padres, de la expresión espontánea de los pensamientos, deseos y sentimientos de su hijo.

De ser necesario, se puede recomendar a los padres que eviten frases, como: “No deberías estar triste, hay personas que tienen problemas peores que tú”.



El control psicológico aumenta el riesgo de que los hijos adopten conductas disruptivas y agresivas en casa, en la escuela o con sus iguales. Además, puede generar ansiedad y repercutir negativamente con el rendimiento académico (Barber y Xia, 2013; Kuppens et al., 2013; Pinquart y Kauser, 2018; Scharf y Goldner, 2018). Cuando los padres controlan psicológicamente a sus hijos, estos, a medida que pasan los años, muestran una menor predisposición a aceptar las regulaciones establecidas por sus progenitores y se manifiestan más desafiantes con las figuras de socialización (Brenning et al., 2019; Kuppens et al., 2013; León-del-Barco et al., 2019; Ruiz- Hernández et al., 2019).

Por ello, es indispensable que los padres fomenten en los hijos no solo conductas de crianza positivas sino también conductas proambientales que encaminen a la conservación del planeta. Renaud-Dubé et al. (2010) señalan que el ambiente coercitivo socava la motivación de los hijos que es necesaria para el comportamiento proambiental (CPA). En esta dirección, Queiroz et al. (2020) encontraron que, cuando la rigurosidad está presente en la relación entre padres e hijos, la internalización de los valores familiares y ambientales es más pobre. Es decir, un ambiente familiar coercitivo, que expresa conductas de rechazo parental, no es el ambiente más favorable para establecer comportamientos prosostenibilidad.

**Tabla 4***Planificación metodológica sesión 4*

Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Apertura de la sesión</b>  Retroalimentación y evaluación de cumplimiento de compromiso (10 min)	Informar sobre la jornada y presentación de la agenda.	<b>Consideraciones de inicio</b>  Al iniciar la jornada se realizará una breve retroalimentación del cumplimiento de los compromisos de la sesión anterior. Posteriormente, se presentarán los objetivos y planificación de la sesión presente sesión.	Objetivo (impreso)  Programa general (impreso)
<b>Actividad rompehielos</b>  “La col de la parentalidad” (15 min)	Generar un espacio de confianza entre los participantes, como preludeo a las actividades de la jornada.	<b>Interactuando</b>  A través de una dinámica de grupo llamada “La col de la parentalidad”, los participantes interactuarán compartiendo sus experiencias en relación al control psicológico:  “¿Qué comportamientos en sus hijos usted consideraría inadecuados?”  “¿Qué decimos o hacemos cuando queremos regular el comportamiento de nuestros hijos?”  “¿Cómo controlamos el comportamiento de nuestros hijos para el cuidado del medio ambiente?”  “¿Cómo controla los berrinches de su hijo?”  “¿Qué es para usted el control psicológico?”	Hojas recicladas enrolladas en forma de col



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<p><b>Desarrollo de la actividad</b></p> <p>“El reto de escribir” (20 min)</p>	<p>Conocer y reflexionar las estrategias de control parental.</p>	<p><b>Reflexionando</b></p> <p><u>Momento 1</u> – “El reto de escribir”</p> <p>A través de esta actividad, los participantes vivenciarán la importancia de respetar el tiempo y el ritmo personal de los hijos en sus actividades cotidianas. En primer lugar, se deben sentar en el piso con una cartulina y un marcador frente a cada participante.</p> <p>A continuación, recibirán la consigna de escribir sus nombres y apellidos en 15 segundos y con buena letra (mano derecha). Posteriormente, se les indicará que lo deben hacer con la mano izquierda, pie o boca, mientras se cuenta el tiempo y se refuerzan frases, como:</p> <p>¡Apúrense! ¡Se acaba el tiempo! ¡Es tan fácil! ¡Me voy a sentir mal si no lo terminan!”</p> <p>“¡En otro espacio lo hicimos y terminaron rapidísimo!”</p> <p>Los comentarios pretenden ilustrar el control psicológico que puede ejercerse sobre otras personas, especialmente reflejando cómo podrían sentirse los hijos al recibirlos. Se abrirá un espacio para el diálogo y la reflexión mediante las siguientes preguntas:</p> <p>“¿Cómo se sintieron con los comentarios intencionalmente negativos de la facilitadora?”</p> <p>“¿Alguien se sintió incómodo? ¿Por qué?”</p> <p>“¿Recuerdan algún hecho en su vida en que otras personas les hayan irrespetado sus capacidades, tiempos y ritmos para hacer algo? ¿Cuál fue el resultado?”</p>	<p>Hojas recicladas</p> <p>Marcadores finos</p>



Actividad	Objetivo	Metodología	
		“¿Recuerdan algún hecho en que ustedes han irrespetado las capacidades, tiempos y ritmos de otros, como, por ejemplo, de sus hijos? ¿Cuál fue el resultado?”	
“El botiquín de la regulación comportamental” (30 min)	Brindar información y estrategias de crianza a los asistentes.	<b>Momento 2</b> – “Botiquín de regulación comportamental”  Los participantes, a través de los espacios de diálogo grupal, identificarán las estrategias más adecuadas (“remedios”) para la regulación del comportamiento inadecuado de sus hijos (5 estrategias - 5 tarjetas). En la sesión plenaria, se presentarán los aportes de cada grupo, evaluando los pros y contras de cada estrategia y seleccionando las más efectivas para conformar el botiquín de la regulación comportamental. Una vez establecidas las pautas, los padres podrán incorporar las estrategias seleccionadas en su cuadernillo. Se invitará a los padres a considerar la creación de su propio botiquín en casa, involucrando a sus hijos y utilizando objetos y frases consensuadas.	Cartulinas recicladas Hojas recicladas Marcadores  Música ambiental: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1p-dxW4LKB-79thhBmN-WGRicgUtnAYJoSP?usp=drive_link">https://drive.google.com/drive/folders/1p-dxW4LKB-79thhBmN-WGRicgUtnAYJoSP?usp=drive_link</a>
<b>Plenaria y autoevaluación</b> (15 min)	Socializar las experiencias respecto a las actividades trabajadas.	<b>Compartiendo</b>  Exposición dialogal  El facilitador guiará a los participantes en la creación de un espacio para el diálogo y la reflexión conjunta.	No aplica



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Pautas y recomendaciones</b> (10 min)	Brindar información para fortalecer la crianza positiva y generar procesos de reflexión.	<b>Fortaleciendo</b>  Los facilitadores dialogarán con los participantes acerca del contenido, fomentando el intercambio de ideas.	Diapositivas: <a href="https://drive.google.com/file/d/1UjKqx6g1sB-diz5AtxuTdX-Vn-RoarWubO/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1UjKqx6g1sB-diz5AtxuTdX-Vn-RoarWubO/view?usp=drive_link</a>  Video. Descargar de: <a href="https://drive.google.com/file/d/irL_GXpB-naxo_mZloW1OwRJBt-nux8wXqT/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/irL_GXpB-naxo_mZloW1OwRJBt-nux8wXqT/view?usp=drive_link</a>  Proyector  Computador
<b>Síntesis de actividad y compromisos</b>  Muro de aprendizajes y compromisos (10 min)	Retroalimentar los aprendizajes adquiridos y establecer compromisos por parte de los participantes.	<b>Comprometiéndonos</b>  Los participantes plasmarán de forma precisa los aprendizajes y compromisos obtenidos durante la jornada en un papelógrafo dispuesto como un muro. Este acto servirá como método de evaluación y retroalimentación para los facilitadores.  Posteriormente, podrán recoger una tarjeta con sus aportaciones y pegarla en su cuaderno, acompañada del resumen del compromiso grupal elaborado por los facilitadores.	Papelógrafo  Cuaderno
<b>Cierre de la sesión</b> (10 min)	Evaluar la jornada de trabajo desde la perspectiva de los participantes y facilitadores.	Evaluación para padres Evaluación para el facilitador	Evaluación (Anexos)  Esferos
<p><i>Nota:</i> Se recomienda enviar información adicional, como pautas, material de lectura, <i>podcast</i>, entre otros, mediante grupos establecidos de padres y madres de familia. Es necesario tener en cuenta la música de fondo para el desarrollo de las actividades, que incluyen trabajo grupal y reflexión.</p> <p>Enlace general para recursos audiovisuales: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1jLzqjcd74RzKwg-eHleHD2egzTeltFAU?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1jLzqjcd74RzKwg-eHleHD2egzTeltFAU?usp=sharing</a></p>			



## 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...

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

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

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

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

<b>A</b>	Le dejo de hablar para que él/ella sepa que no estuvo bien lo que hizo.
<b>B</b>	Siempre estoy pendiente para direccionar a mi hijo/a dándole instrucciones, mandatos y directrices para que se comporte bien.
<b>C</b>	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...

<b>A</b>	Si es su juguete favorito, le compro otro para sustituirlo.
<b>B</b>	Lo/a regaño o le dejo de hablar (retiro el afecto), así aprende a cuidar los juguetes.
<b>C</b>	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.

A continuación, les presentamos algunas recomendaciones para que fortalezcan su crianza:



### Validar los sentimientos de los hijos

Evitar invalidar los sentimientos de sus hijos. En lugar de decir frases como, “los niños no lloran”, mostrar interés y apoyo, diciendo: “Llora lo que necesites ¿Te puedo ayudar?” De esta manera, fomentamos la aceptación y comprensión de sus emociones.

### Evitar un lenguaje controlador

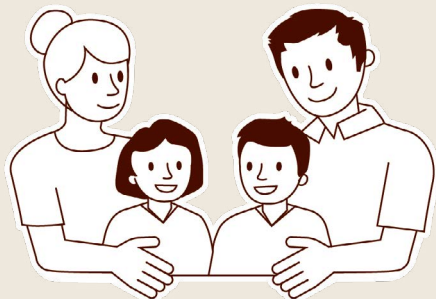
Eliminar el uso de un lenguaje que genere sentimientos de culpa. En lugar de decir “eres un niño malo”, atacando directamente su autoestima, expresar: “Lo que has hecho está mal”, centrándose en la conducta. Evitar frases como, “me mato trabajando y tú me pagas con malas notas”.

### 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

## Objetivo

Promover prácticas parentales de apoyo a la autonomía para favorecer un ajuste psicológico adecuado y garantizar conductas proambientales en los hijos.





## Fundamentación teórica

El apoyo a la autonomía hace referencia a la práctica parental que orienta a los hijos a pensar de manera propia y tomar decisiones en función de sus actitudes, intereses y valores. Soenens et al. (2007) distinguen tres dominios específicos de dicho constructo: el pensamiento, la toma de decisiones y la proximidad física. De esta manera, los padres y las madres alientan a sus hijos a desarrollar ideas de sí mismos o de otras personas; así también, a buscar que tomen sus propias decisiones sin la guía paterna o materna y el objetivo de que busquen un confort físico, académico, social, emocional y familiar.

Estudios realizados sobre la promoción de la autonomía han identificado la asociación positiva con el bienestar, la satisfacción vital y la autoestima. La promoción de autonomía también contribuye al desarrollo del autocontrol y la regulación emocional. Por lo tanto, los padres deben procurar un ambiente familiar que impulse la autonomía, esto es, que posibilite oportunidades para la elección personal.

Los padres deben ofrecer oportunidades y soportes a los hijos para que puedan ir configurando y mostrando su propia escala de valores e intereses. Considerando su edad se debe facilitar y apoyar que vayan asumiendo decisiones y responsabilidades. Para se debe considerar lo siguiente:

- Reconocer la perspectiva y los sentimientos del hijo.
- Escuchar la opinión de los hijos y tenerla en cuenta, tanto para lo que se refiere a las elecciones sobre actividades, apariencia, etc., como en lo tocante a la configuración de ciertas reglas o normas de convivencia familiar.
- Los niños han de percibir que tienen el apoyo y orientación de los padres siempre que lo requieran.

Los niños autónomos aprenden a actuar de manera autorregulada y consciente, sin estar condicionados por elementos externos. Cabe recalcar que apoyo a la autonomía, permisividad y negligencia no son términos sinónimos.

Según Renaud-Dubé et al. (2010), los hijos que han recibido apoyo a su autonomía, un nutriente esencial para su desarrollo, tienden a adoptar comportamientos ambientales positivos. Estos comportamientos incluyen el reciclaje, la reutilización del papel, la conservación de la energía y la preferencia por productos biodegradables. Desde esta perspectiva, el apoyo parental a la autonomía fomenta hijos más individualizados y con una mejor capacidad para asumir comportamientos autónomos de cuidado ambiental. Esto contrasta con el control psicológico, que se ha asociado a una menor disposición hacia comportamientos sostenibles.



**Tabla 5**  
*Planificación metodológica sesión 5*

Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<p><b>Apertura de la sesión</b></p> <p>Retroalimentación y evaluación de cumplimiento de compromiso (10 min)</p>	<p>Retroalimentar la sesión anterior e informar sobre la agenda de la sesión.</p>	<p><b>Consideraciones de inicio</b></p> <p>Al iniciar la jornada se realizará una pequeña retroalimentación del cumplimiento de los compromisos de la sesión anterior.</p> <p>Posteriormente se presentarán los objetivos y planificación de la presente sesión.</p>	<p>Programa general (impreso)</p> <p>Objetivos (impreso)</p>
<p><b>Actividad rompehielos</b></p> <p>La cuerda de la autonomía (20 min)</p>	<p>Generar un espacio de confianza entre los participantes, como preludio a las actividades de la jornada.</p>	<p><b>Interactuando</b></p> <p>Desde el grupo de asistentes, se identificará a dos personas con características específicas y que representaran lo siguiente:</p> <p>Persona pequeña—representa al niño/a en desarrollo</p> <p>Persona grande — representa los desafíos de la cotidianidad y crecimiento</p> <p>A estas personas se les entregará una cuerda de la cual deberán tirar, previamente se les pregunta a los asistentes: Para ustedes, ¿Quién ganará?, esperando que quien posea mayor fuerza tenga éxito en el juego.</p> <p>Posteriormente se les consulta a todos los asistentes ¿Qué necesita el niño/a para ser autónomo y hacer frente a las situaciones que devienen con su proceso de desarrollo? Cada participante con su consigna ira situándose detrás de la persona que representa al niño/a y ayudara a tirar la cuerda.</p> <p>Con esta actividad se genera una analogía mediante la cual los padres podrán hacer un análisis respecto a lo que deben generar en la crianza para promover la autonomía de los niños y su disponibilidad para la toma de decisiones.</p>	<p>Cuerda</p>



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<p><b>Desarrollo de la actividad</b></p> <p>Árbol de la autonomía (15 min)</p> <p>Estrategias para generar autonomía en nuestros hijos</p>	<p>Sensibilizar y reflexionar sobre las estrategias de autonomía que estamos fomentando en los hijos.</p>	<p><b>Reflexionando</b></p> <p>A través de papel reciclado cortado en forma de hoja, los participantes colocarán estrategias para generar autonomía en los hijos, respondiendo a las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “¿Qué estoy haciendo para que mi hijo tome sus propias decisiones?”</li><li>• “¿Cómo veo a mi hijo en un futuro?”</li><li>• “¿Qué voy a hacer para favorecer la autonomía de mi hijo?”</li></ul> <p>Posteriormente, las respuestas serán colocadas en el árbol, de conformidad a lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Raíces: “¿Qué estoy haciendo para fomentar autonomía en mi hijo/a?”</li><li>• Copa: “¿Cómo veo a mi hijo/a en un futuro?”</li><li>• Tronco: “¿Qué voy a hacer para favorecer la autonomía de mi hijo/a?”</li></ul> <p>Una vez estructurado el árbol, se genera el proceso de retroalimentación en plenaria.</p>	<p>Hojas recicladas</p> <p>Marcadores</p> <p>Papelógrafo de árbol</p> <p>Cinta <i>masking</i></p>
<p><b>Plenaria y autoevaluación</b> (15 min)</p>	<p>Socializar respecto a las actividades y experiencias.</p>	<p><b>Compartiendo</b></p> <p>Exposición dialogal</p> <p>El facilitador abrirá junto a los participantes un espacio de diálogo y reflexión.</p>	<p>No aplica</p>



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Pautas y recomendaciones</b> (10 min)	Brindar información para fortalecer la crianza positiva y generar procesos de reflexión.	<b>Fortaleciendo</b> Exposición dialogal de contenidos por parte de los facilitadores.  <i>Nota:</i> El orden de las actividades en esta sesión pueden variar según la necesidad del grupo y perspectiva del facilitador.	Diapositivas: <a href="https://drive.google.com/file/d/1JVuN-ir3io3Bn-nWYGCHnRMY-4jhNQPO3UK/view?usp=drive-link">https://drive.google.com/file/d/1JVuN-ir3io3Bn-nWYGCHnRMY-4jhNQPO3UK/view?usp=drive-link</a>  Video: <a href="https://drive.google.com/file/d/1z-KLe1KoAGv-15EJkf7gCP-o8o_zTQViF_/view?usp=drive-link">https://drive.google.com/file/d/1z-KLe1KoAGv-15EJkf7gCP-o8o_zTQViF_/view?usp=drive-link</a> Computador  Proyector
<b>Síntesis de actividad y compromisos</b>  “El mantel de aprendizajes y compromisos” (15 min)	Retroalimentar los aprendizajes adquiridos y establecer compromisos por parte de los participantes.	<b>Comprometiéndonos</b>  Los participantes colocarán en un papelógrafo la síntesis de sus aprendizajes y compromisos de manera creativa y los compartirán de manera concreta.  Se recomienda que el compromiso grupal o individual sea sistematizado por los participantes y colocado en su cuadernillo con el objetivo de fortalecer la autoevaluación de los padres y madres asistentes.	Papelógrafo  Cuadernillo
<b>Cierre de la sesión</b> (10 min)	Evaluar la jornada de trabajo desde la perspectiva de los participantes y facilitadores.	Evaluación para padres Evaluación para el facilitador	Evaluación (Anexos)  Esferos
<p><i>Nota:</i> Se recomienda enviar información adicional, como pautas, material de lectura, podcast, entre otros, mediante grupos establecidos de padres y madres de familia. Es necesario tener en cuenta la música de fondo para el desarrollo de las actividades, que incluyen trabajo grupal y reflexión.</p> <p>Enlace general para recursos audiovisuales: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1jlzqjcd74RzKwg-eHleHD2egzTelfFAU?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1jlzqjcd74RzKwg-eHleHD2egzTelfFAU?usp=sharing</a></p>			



## Autoevaluación

### Señale su respuesta con una X:

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

<b>A</b>	Me siento con él/ella hasta que termina sus deberes. A veces, le adelanto las soluciones de algunos ejercicios para terminar cuanto antes.
<b>B</b>	Permanezco todo el tiempo sentado/a a su lado, por si necesita mi ayuda.
<b>C</b>	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...

<b>A</b>	Suelo decirle que no es la vestimenta adecuada, que las prendas no combinan y le cambio de ropa.
<b>B</b>	Dejo que salga con la ropa que escogió, sin embargo, muestro mi descontento y frustración porque no se puso lo que le dije.
<b>C</b>	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.

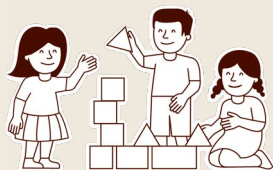
Cuando mi hijo/a prepara la mochila para el día siguiente...

<b>A</b>	Aunque siempre digo que debería encargarse de preparar sus cosas, a menudo lo hago yo porque tarda mucho y suele olvidar algo.
<b>B</b>	Le dejo preparar la mochila, pero le digo qué cosas debe colocar. Luego superviso para asegurarme que no haya olvidado nada.
<b>C</b>	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...

<b>A</b>	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>B</b>	Permito que mi hijo/a use materiales que contaminan, pero le indico que, en el futuro, debe optar por alternativas más ecológicas.
<b>C</b>	Reflexiono con mi hijo/a sobre la importancia de reutilizar, reciclar algunos materiales para cuidar el medioambiente.

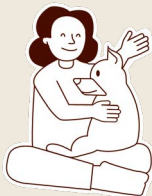
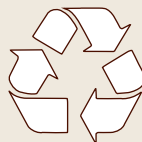
## Pautas y recomendaciones



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.

## 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



# Bloque 3

¿Cómo cuidar el medioambiente en familia?





# Familia y medioambiente

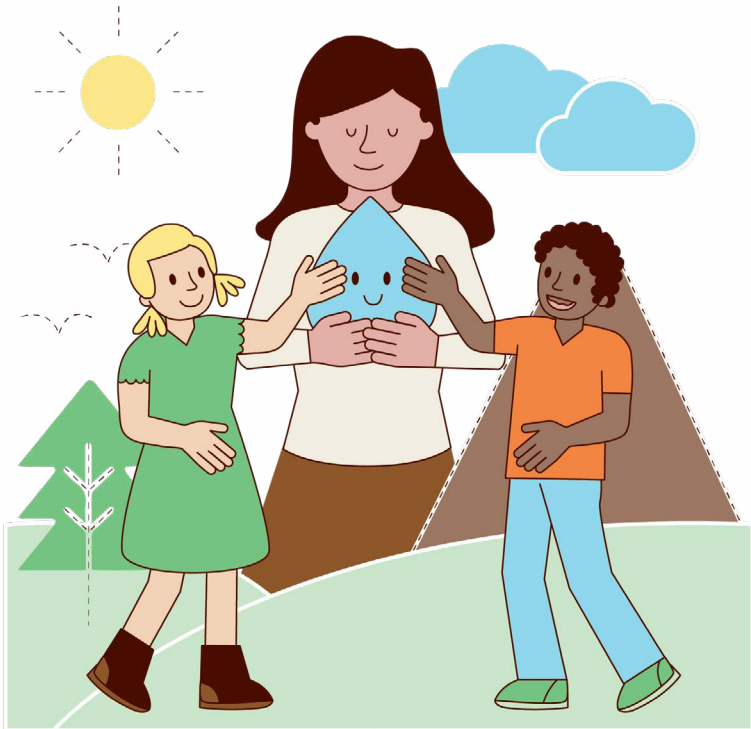
## Las 3R: Reducir

# 6 sesión

### Objetivos

Reflexionar sobre la necesidad de reducir ciertas prácticas de consumismo en la familia.

Impulsar cambios en la reducción de prácticas de consumismo en la familia.





## Fundamentación teórica

En el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), el ODS 12, “Producción y Consumo Responsable”, destaca la importancia de la práctica de las 3R como una respuesta valiosa al consumismo exagerado en nuestra sociedad. La Regla de las 3R fomenta la participación ciudadana, especialmente desde el ámbito familiar, en la lucha contra la degradación del planeta a través de la reducción, la reutilización y el reciclaje.

El orden jerárquico de las 3R establece que reducir y reutilizar son más importantes que reciclar. Reciclar se considera la tercera opción. Estas tres acciones están interrelacionadas para lograr la reducción de residuos sólidos. En este programa de parentalidad positiva para la sostenibilidad, se dedican tres sesiones a cada una de las Rs para informar y sensibilizar a los padres de manera clara. La primera sesión se centra en la reducción, seguida por la reutilización y el reciclaje en las subsiguientes.

Reducir implica la disminución del volumen de productos que consumimos. Es importante evitar adquirir artículos innecesarios por impulso, ya que muchos de los envoltorios y envases de los productos cotidianos generan una cantidad considerable de basura.

Es crucial subrayar que, si bien todos necesitamos consumir bienes y servicios para nuestra vida diaria, resulta preocupante cuando las familias adoptan patrones de consumo excesivos e innecesarios. Esto conduce a la acumulación de desechos, que desencadena en la contaminación, siendo responsable del 60 % de todas las emisiones globales de gases de efecto invernadero (Greenpeace, 2020). El consumismo representa uno de los principales desafíos que enfrenta la humanidad y tiene un impacto significativo en el medioambiente.

Según Greenpeace (2020), la mayoría de lo que consumimos, ya sea necesario o no, contiene plástico. Los plásticos contribuyen a la emisión de gases de efecto invernadero desde su extracción de combustibles fósiles, su fabricación, transporte, hasta su disposición final.

Los productos de origen animal son responsables de aproximadamente el 60 % de las emisiones de gases de efecto invernadero relacionadas con los alimentos a nivel global. Específicamente, la carne y los productos lácteos son los principales contribuyentes al cambio climático y a la pérdida de biodiversidad (Greenpeace, 2020).



El sistema alimentario es igualmente responsable del 80 % de la deforestación actual en algunos de los bosques con mayor biodiversidad del planeta. La expansión de la ganadería y la producción de piensos se identifican como la principal causa individual de esta destrucción (Greenpeace, 2020).

La industria tecnológica promueve la obsolescencia programada, lo que impulsa la sustitución de productos en lugar de su reparación. El concepto fue impulsado y popularizado por Brooks Stevens en 1954, pero sus raíces se remontan a 1932, durante la Gran Depresión económica. En ese momento, el gobierno estadounidense buscaba estimular las compras de artículos de uso cotidiano para mejorar la economía del país (Greenpeace, 2020).

El impacto del calzado y la ropa que usamos diariamente tiene un impacto cada vez mayor en la salud del planeta. Se fabrican aproximadamente 1 000 millones de prendas de ropa cada año. En promedio, cada persona compra un 60 % más de artículos de vestir que hace 15 años, pero los conserva la mitad del tiempo.

Esta alarmante situación representa una amenaza tanto para el planeta como para la humanidad, subrayando la necesidad de que las familias asuman la tarea de educar en sostenibilidad como principales agentes socializadores en la formación de los hijos. Por lo tanto, los progenitores deben, por un lado, integrar en la crianza acciones que normalicen un estilo de vida basado en un consumo responsable. Aznar-Minguet (2007) sostiene que la familia tiene un rol crucial en formar actitudes coherentes con un desarrollo sostenible de la sociedad. Por ende, es vital que los padres desarrollen una conciencia planetaria sobre el impacto de la actividad humana en los ecosistemas y promuevan expectativas positivas para el futuro de la familia humana (Curren y Metzger, 2017).

En la vida familiar, una estrategia clave para el consumo responsable es reducir la cantidad de productos que adquirimos. Esta acción constituye la medida más efectiva para disminuir nuestro impacto ambiental diario. Además, es fundamental replantear nuestras necesidades y encontrar formas de satisfacerlas sin necesidad de realizar compras constantes. La economía del mercado se basa en la idea de que debemos comprar para satisfacer las necesidades creadas, como en el caso de la moda. Sin embargo, el objetivo del consumo responsable es todo lo contrario: evitar consumos innecesarios impulsados por la sociedad de consumo y buscar alternativas para satisfacer nuestras necesidades sin recurrir al consumismo desmedido.

Consideraciones: Es importante tener presente que, como sociedad, consumimos mucho más de lo que realmente necesitamos y más de lo que el planeta puede sostener.

**Tabla 6***Planificación metodológica sesión 6*

Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Apertura de la sesión</b>  Retroalimentación y evaluación de cumplimiento de compromiso (10 min)	Informar la jornada y presentación de la agenda de la sesión.	<b>Consideraciones de inicio</b>  Al iniciar la jornada se realiza una pequeña retroalimentación del cumplimiento de los compromisos de la sesión anterior. Posteriormente se presentarán los objetivos y planificación de la presente sesión.	Programa general (impreso)  Objetivos (impreso)
<b>Actividad rompehielos</b>  “Casa, inquilino, terremoto” (15 min)	Generar un espacio de confianza entre los participantes como preludio a las actividades de la jornada.	<b>Interactuando</b>  Este juego, basado en rapidez y organización, consiste en que los participantes asuman los roles de “casa”, “inquilino” o “terremoto” y se muevan según las indicaciones del facilitador. Además de servir como una actividad energizante para el grupo, el objetivo es introducir a los asistentes a conceptos relacionados con los espacios de habitabilidad, sus limitaciones y disponibilidad.	No aplica
<b>Desarrollo de la actividad</b>  Presentación audiovisual  “Mi cesta de compras” (30 min)	Sensibilizar a los participantes sobre los problemas ambientales y las prácticas de consumo.	<b>Reflexionando</b>  <u>Momento 1:</u> Sensibilización audiovisual  Como mecanismo de sensibilización y preámbulo de la actividad central, presentamos videos e imágenes sobre la situación del planeta y sus consecuencias  <u>Momento 2:</u> “Mi cesta de compras”  Análisis de consumo, actividad fundamentada en la propuesta de García Rincón de Castro (2019), se organiza seis grupos, quienes, con la asignación de cesta de compras y fichas de análisis:	Video: <a href="https://drive.google.com/file/d/1Qz-VcdSvVt-bO8cOoB-CrTgsPHoqjve9mz/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1Qz-VcdSvVt-bO8cOoB-CrTgsPHoqjve9mz/view?usp=drive_link</a>  Proyector  Computador  Video corto de sensibilización: <a href="https://drive.google.com/file/d/1dO8os7UVX-oiNtGXvHWvEI-h5G-M8wI9mk/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1dO8os7UVX-oiNtGXvHWvEI-h5G-M8wI9mk/view?usp=drive_link</a>



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
		<p>Cesta blanca: Productos baratos, no se mira la calidad sino el costo, productos en promoción.</p> <p>Cesta roja: Compra emocional, compramos con el corazón, sentimos empatía, tristeza, miedo o rabia.</p> <p>Cesta amarilla: Es una compra influida por las tendencias o modas, compramos por sugestión.</p> <p>Cesta negra: Compras en el mercado negro o en espacios que no son legales</p> <p>Cesta azul: Compra racional, análisis de la compra en cuanto a precio, calidad, valor, responsabilidad.</p> <p>Cesta verde: Pensadas en las compras sostenibles, en el cuidado del medio ambiente el uso y la huella de carbono.</p> <p>Se solicitará a los participantes que en cada una de las cestas coloquen ejemplos de compras que han hecho bajo las características detalladas en cada ficha (compras para el hogar), las tarjetas con los ejemplos serán colocadas en las cestas de colores y posteriormente socializadas en el grupo general, para ello los facilitadores considerarán las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo estas compras ayudan o no, al cuidado del medio ambiente?</p> <p>De estas compras ¿qué eliminaría usted para cambiar las prácticas de consumo?</p> <p>¿Qué hacen en el hogar para cuidar el medioambiente?</p> <p>¿Qué limitaciones considera usted que presentamos al tratar de generar hábitos de cuidado con el medioambiente?</p> <p>¿Conoce de hábitos de cuidado del ambiente que se manejen dentro de la unidad educativa?</p>	<p>Fichas de categorización de cestas (Anexos)</p> <p>Tarjetas de colores</p> <p>Cestas de colores</p> <p>Pinturas</p> <p>Crayones/marcadores</p> <p>Música ambiental: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1xvfMjuGsA-giFjfQ-ajbGxu_Q3GW-W7pTE?usp=drive_link">https://drive.google.com/drive/folders/1xvfMjuGsA-giFjfQ-ajbGxu_Q3GW-W7pTE?usp=drive_link</a></p>



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Pautas y recomendaciones</b> (10 min)	Brindar información para fortalecer la crianza positiva y generar procesos de reflexión.	<b>Fortaleciendo</b>  Exposición dialogal de contenidos por parte de los facilitadores. Lógicas del consumo en el marco del análisis de las 3R: Reducir.	Diapositivas: <a href="https://drive.google.com/file/d/1LQpW9y6SBAhq5uht39t8NVANoyBo7bot/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1LQpW9y6SBAhq5uht39t8NVANoyBo7bot/view?usp=drive_link</a>  Video: <a href="https://drive.google.com/file/d/1Oo2hnHZTfRZqF01pJET85ICP3C47Wjp3/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1Oo2hnHZTfRZqF01pJET85ICP3C47Wjp3/view?usp=drive_link</a>  Proyector  Computador
<b>Desarrollo de la actividad</b>  “Mi maleta para el fin del mundo” (20 min)	Sensibilizar a los participantes sobre los problemas ambientales y las prácticas.	<b>Momento 3:</b> “Mi maleta para el fin del mundo”  Se les indicará a los participantes que todas las acciones orientadas a la reducción del cambio climático han fallado, en una semana se vivirá un evento de magnitud apocalíptica en el que se estima, que no habrá sobrevivientes. Los gobiernos del mundo han preparado alternativas para aumentar la posibilidad de sobrevivencia de la población mediante la construcción de bunkers subterráneos con una capacidad máxima de (número de personas en el taller) personas, con un máximo de cinco acompañantes cada una y máximo una maleta grande, en la que deberán llevar lo indispensable.  Bajo esta premisa se solicita a los participantes que empiecen a armar sus maletas para su estadía de aproximadamente un año en el bunker, considerando las compras realizadas por todos los equipos en la actividad anterior.	Marcadores  Pinturas  Cartulinas  Lápices





Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Plenaria y autoevaluación</b> (15 min)	Socializar las experiencias respecto a las actividades trabajadas	<b>Compartiendo</b> Exposición dialogal El facilitador abre junto a los participantes, un espacio de diálogo y reflexión respecto a las actividades realizadas.	No aplica
<b>Síntesis de actividad y compromisos</b>  “La telaraña” (pulsera) (10 min)	Retroalimentar los aprendizajes adquiridos y establecer compromisos por parte de los participantes.	<b>Comprometiéndonos</b>  Los participantes mencionan un aprendizaje y un compromiso adquirido en la jornada mientras el hilo pasa por cada uno de los participantes, posteriormente, cortamos el hilo en forma de una manilla o pulsera y se coloca a cada participante de manera simbólica para que tengan presente el compromiso adquirido.  Desde el equipo facilitador se realiza una sistematización de los compromisos a modo de acta grupal y se presenta para que los participantes puedan incorporar dichos compromisos en el cuadernillo de apoyo.	Hilo  Tijera  Cuadernillo
<b>Cierre de la sesión</b> (10 min)	Evaluar la jornada de trabajo desde la perspectiva de los participantes y facilitadores.	Evaluación para padres Evaluación para el facilitador	Evaluación (Anexos)  Esferos
<p><i>Nota:</i> Se recomienda enviar información adicional, como pautas, material de lectura, <i>podcast</i>, entre otros, mediante grupos establecidos de los padres y madres de familia. Es necesario tener en cuenta la música de fondo para el desarrollo de las actividades, que incluyen trabajo grupal y reflexión.</p> <p>Enlace general para recursos audiovisuales: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1jLzqjcd74RzKwg-eHleHD2egzTeItFAU?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1jLzqjcd74RzKwg-eHleHD2egzTeItFAU?usp=sharing</a></p>			



## Autoevaluación

Señale su respuesta con una X:

Cuando compro varios productos para la familia...

<b>A</b>	Los adquiero porque me gustan, sin considerar si es necesario, de qué están fabricados, su durabilidad o quiénes los producen.
<b>B</b>	Medito la compra, pero finalmente los adquiero porque creo que a la familia le hará feliz.
<b>C</b>	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...

<b>A</b>	Cedo fácilmente a todo lo que me pide y le compro regalos para felicitar su alta calificación.
<b>B</b>	Le premio con un regalo y revisamos el trabajo escolar.
<b>C</b>	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...

<b>A</b>	Dejo prendidas las luces, conectados los cargadores de los celulares y otros aparatos electrónicos, sin utilizarlos.
<b>B</b>	Pocas veces apago las luces y desconecto aparatos que no utilizo.
<b>C</b>	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...

<b>A</b>	Dejo abiertas las llaves mientras enjabono los platos, o me cepillo los dientes, o no arreglo las fugas de agua.
<b>B</b>	Pocas veces ahorro en agua, sabiendo de su importancia para todas las personas.
<b>C</b>	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

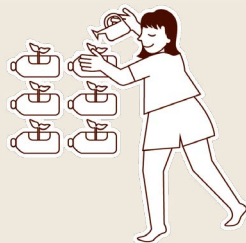


Un estilo de vida sostenible se puede lograr con pequeños pasos, pero con un gran efecto en la reducción de residuos.

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 3Rs: Reutilizar

7 sesión

### Objetivos

Informar sobre la importancia de reutilizar para evitar la acumulación de residuos plásticos.

Impulsar cambios en la reutilización de materiales u objetos antes de ser desechados para que puedan tener nuevos usos y así reducir la generación de desechos.





## Fundamentación teórica

En la sociedad de consumo actual, las familias se ven fácilmente influenciadas por las estrategias publicitarias y los estilos de vida orientados al consumo. Esta presión constante para adquirir bienes y servicios, incluso aquellos que no son estrictamente necesarios, puede representar un verdadero desafío para los padres. En su afán por proporcionar lo mejor a sus hijos, a menudo terminan comprando una gran cantidad de productos que tienen una utilidad limitada. Es así como la crianza se convierte en una de las áreas más vulnerables al consumismo (Ramírez, 2019).

En el siglo XXI, enfrentamos uno de los desafíos más acuciantes: la creciente acumulación de residuos plásticos, producto del consumismo desenfrenado que define nuestra sociedad. Esta problemática se ilustra con la impactante cifra de ocho millones de toneladas de plástico vertidas en nuestros océanos anualmente. Para dimensionar esta magnitud, basta con imaginar el vaciado de un camión de basura lleno de plástico cada minuto, equivalente al peso de 800 veces la Torre Eiffel o al de 14.285 aviones. Además, estos desechos ocupan un área equivalente a 34 veces el tamaño de la isla de Manhattan, según datos de Greenpeace (2020). Lamentablemente, este problema conlleva consecuencias devastadoras e irreversibles para la vida marina, afectando a más de 700 especies. Resulta alarmante que la actividad humana, impulsada por el consumismo, sea responsable del 80 % del gasto de los recursos del planeta (Déficit de Recursos Naturales, s. f.).

La magnitud de la contaminación plástica es alarmante, ya que no solo afecta a los océanos y la tierra, sino que también penetra en los seres vivos a través del aire que respiramos, así como de los alimentos y bebidas que consumimos. De hecho, aproximadamente un tercio de todos los desechos plásticos termina en suelos o cuerpos de agua dulce, y se estima que la contaminación terrestre por microplásticos es de 4 a 23 veces mayor que la marina.

El estudio “Naturaleza sin plástico: evaluación de la ingestión humana de plásticos presentes en la naturaleza” (2019), llevado a cabo por Dalberg Advisors y la Universidad de Newcastle, arrojó resultados preocupantes: las personas estamos ingiriendo alrededor de 2 000 pequeñas piezas de plástico cada semana, lo que equivale aproximadamente a 21 gramos al mes o un poco más de 250 gramos al año. Estas cifras subrayan la urgente necesidad de abordar el problema de la contaminación plástica en todas sus dimensiones para proteger la salud humana y el medio ambiente.

La comparación con el peso de una tarjeta de crédito a la semana resalta aún más la preocupante realidad de la ingestión de microplásticos por parte de los seres humanos (Dalberg, 2019). Sin embargo, es importante destacar que, aunque se está



ingiriendo esta cantidad significativa de plástico, aún no se conocen con precisión los efectos específicos que puede tener en la salud humana.

Es cierto que, a pesar de la creciente conciencia sobre el problema del plástico, seguimos viendo una abundancia de productos y envolturas plásticas en el mercado, utilizados en una amplia gama de aplicaciones, desde alimentos hasta medicamentos y ropa. Para abordar eficazmente la acumulación de residuos y reducir la cantidad de basura que generamos, es fundamental poner en práctica la segunda acción de las 3R: Reutilizar.

Reutilizar implica darle una segunda vida a un objeto que ya ha sido utilizado, ya sea para el mismo propósito para el que fue creado o para uno diferente. Al extender la vida útil de los objetos, evitamos que se conviertan en residuos y reducimos la necesidad de fabricar nuevos productos. Cuantos más objetos podamos reutilizar, menos basura generaremos y menos recursos naturales tendremos que utilizar en la fabricación de nuevos productos. La reutilización no solo ayuda a reducir la cantidad de residuos, sino que también contribuye a conservar recursos y a minimizar el impacto ambiental de nuestras actividades diarias.

Ramírez (2019) refuerza la importancia de cambiar nuestras actitudes hacia el consumo y adoptar acciones simples en la vida familiar para promover prácticas responsables con el medioambiente. Con base en esto, se pueden recomendar a los padres de familia las siguientes acciones:

**Reutilizar productos y objetos cotidianos:** en lugar de desechar productos después de un solo uso, es beneficioso reutilizarlos para extender su vida útil y ahorrar dinero.

**Reparar objetos y prendas de vestir:** en vez de desechar artículos dañados, se puede intentar repararlos antes de comprar otros nuevos. Esta práctica fomenta la reducción de residuos y el ahorro de recursos.

**Compostar residuos orgánicos:** convertir los desechos orgánicos en abono para las plantas es una forma efectiva de reducir la cantidad de desechos enviados a los vertederos y de enriquecer el suelo de manera natural.

**Donar objetos reutilizables:** en lugar de desechar objetos que aún pueden ser útiles, se pueden donar a personas que los necesiten, promoviendo así la reutilización y ayudando a quienes menos tienen.



La aplicación de la reutilización en la vida familiar conlleva beneficios económicos y también contribuye a la conservación de recursos y a la reducción de residuos. Es esencial que los padres asuman esta segunda acción de las 3R para convertirse en modelos a seguir para sus hijos. Al demostrar prácticas sostenibles en el hogar, los padres sensibilizan y conciencian a sus hijos sobre la importancia de proteger y cuidar el medio ambiente. Ser un ejemplo a seguir es la forma más efectiva de enseñar a los niños a adoptar comportamientos responsables hacia el medioambiente.

**Tabla 7**

*Planificación metodológica sesión 7*

Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Apertura de la sesión</b>  Retroalimentación y evaluación de cumplimiento de compromiso (10 min)	Informar la jornada y presentación de la agenda de la sesión.	<b>Consideraciones de inicio</b>  Al iniciar la jornada se realiza una pequeña retroalimentación del cumplimiento de los compromisos de la sesión anterior. Posteriormente, se presentarán los objetivos y planificación de la presente sesión.	Programa general (impreso)
<b>Actividad rompehielos</b>  Cuento colectivo (15 min)	Generar un espacio de confianza e interacción entre los participantes.	<b>Interactuando</b>  Junto con los participantes, se tejerá un cuento colaborativo en el que cada persona contribuirá a dar forma a la historia iniciada por el facilitador. Este relato se centrará en la importancia del cuidado de la naturaleza y la promoción de la creatividad en la crianza. Comenzará con la frase: "Había una vez, un planeta enfermo que...".  Una vez que termine la participación de todos, se evaluará la historia, su creatividad y contenido. Se promueve la imaginación de los padres, indicándoles que pudieran pensar como sus hijos, dando la oportunidad a la construcción de un cuento más elaborado e intercalando la participación con el uso de una pelota, a fin de propiciar actividad física	





Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Desarrollo de la actividad</b>  Reflexión con base en historias (20 min) “Mercado de la sostenibilidad” (30 min)	Brindar propuestas y estrategias para el fortalecimiento de hábitos de consumo en familia, en sintonía con las 3R.	<b>Reflexionando</b>  <u>Momento 1</u> – Reflexión con base en historias  A los participantes se les entregan hojas con historias, noticias, reportes de situaciones relacionadas con el cambio climático, con la finalidad de que se realice un breve análisis de su contenido y principales reflexiones que posteriormente serán puestas en común.  <u>Momento 2</u> – Reflexión con base en historias  Los participantes elaboran de manera creativa y visual una propuesta para fortalecer los hábitos enmarcados en las 3R en sus hogares, como enlace a la actividad anterior.  La cara (lo que me gusta y lo que no me gusta del cuidado del medioambiente).  El río (recorrido de los comportamientos pro-sostenibilidad en el hogar).	Historias impresas  Música ambiental: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/i19W1ix-ZAFqly4GWvRp-GHj1kyAzzUCid-p?usp=drive_link">https://drive.google.com/drive/folders/i19W1ix-ZAFqly4GWvRp-GHj1kyAzzUCid-p?usp=drive_link</a>
		Cuatro campos (se colocan cuatro aspectos relevantes para fomentar los hábitos de menor consumo en el hogar).  Afiche libre (se colocan de manera libre y creativa los aspectos relevantes de las 3R).  Los afiches se elaboran en pareja y los participantes escogen cuál de ellos les interesa más; posteriormente, se socializan a manera de mercado de información, pretendiendo que cada grupo “venda” su afiche a los grupos contrarios, se puede reforzar la participación con <i>stickers</i> o estrellas.	Cartulinas  Papel de colores  Marcadores  Pega  Pinturas  Crayones  Música: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/i19W1ix-ZAFqly4GWvRp-GHj1kyAzzUCid-p?usp=drive_link">https://drive.google.com/drive/folders/i19W1ix-ZAFqly4GWvRp-GHj1kyAzzUCid-p?usp=drive_link</a>



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Plenaria y autoevaluación</b> (15 min)	Socializar las experiencias respecto a las actividades trabajadas.	<b>Compartiendo</b> Exposición dialogal El facilitador abre junto a las y los participantes, un espacio de diálogo y reflexión.	Tarjetas de colores Cuadernillo
<b>Pautas y recomendaciones</b> (10 min)	Sistematizar los aprendizajes adquiridos.	<b>Fortaleciendo</b> Exposición dialogal “Cuidado del medioambiente”, propuestas 3Rs.	Diapositivas: <a href="https://drive.google.com/file/d/1Lr1R-VdsM7-9EDCs-JAOLs9H-QDrDjzrQcW/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1Lr1R-VdsM7-9EDCs-JAOLs9H-QDrDjzrQcW/view?usp=drive_link</a> Proyector Computador
<b>Síntesis de actividad y compromisos</b> “Árbol de los compromisos” (manos) (10 min)	Retroalimentar los aprendizajes adquiridos y establecer compromisos por parte de los participantes.	<b>Comprometiéndonos</b> A los participantes se les entregará una mano en cartulina, con la consigna de que en cada dedo puedan colocar dos aprendizajes de la jornada y tres compromisos. Posteriormente, se realizará un collage a modo de árbol como sistematización simbólica del proceso, los participantes podrán recoger su mano de compromisos y adherirla a su cuadernillo, junto con la copia de compromiso grupal sistematizado por las y los facilitadores	Cartulinas de colores Esferos Material reciclado Cinta adhesiva Cuadernillo
<b>Cierre de sesión</b> (10 min)	Evaluar la jornada de trabajo desde la perspectiva de los participantes y facilitadores.	Cuestionario para padres Cuestionario para facilitador	
<p><i>Nota:</i> Se recomienda enviar información adicional como, pautas, material de lectura, <i>podcast</i>, entre otros, mediante grupos establecidos de los padres y madres de familia. Es necesario tener en cuenta música de fondo para el desarrollo de las actividades que incluyan trabajo grupal y reflexión. Además, el facilitador deberá hacer el análisis correspondiente respecto al número de sesiones y tiempo disponible para su implementación o en su defecto unificar las sesiones 7 y 8.</p> <p>Enlace general para recursos audiovisuales: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1jLzqjcd74RzKwg-HleHD2egzTeItFAU?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1jLzqjcd74RzKwg-HleHD2egzTeItFAU?usp=sharing</a>.</p>			



## Autoevaluación

### Señale su respuesta con una X:

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

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

Cuando realizo compras en el mercado...

<b>A</b>	Pido que cada uno de los productos adquiridos me entreguen en funda plástica.
<b>B</b>	Conozco el impacto medioambiental del plástico, pero aún así sigo recibiendo fundas de plástico en la compra.
<b>C</b>	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.) ...

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

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

<b>A</b>	Me deshago de ella y la coloco en la calle.
<b>B</b>	La dono en las mismas condiciones.
<b>C</b>	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

### Objetivos

Informar a los padres de familia sobre la importancia del reciclaje para evitar la acumulación de los residuos.

Impulsar acciones de reciclaje en la vida familiar.





## Fundamentación teórica

La preocupante contaminación ambiental generada por el consumismo ha sido tema recurrente en nuestras sesiones anteriores. Nos enfrentamos a grandes cantidades de residuos de plástico, textiles, papel, vidrio y más. Frente a este desafío para el medioambiente, el reciclaje emerge como una respuesta sostenible para evitar una mayor acumulación de desechos.

Sin embargo, los datos revelan una realidad preocupante: apenas se recicla el 9 % de los envases de plástico a nivel mundial, mientras que las tasas de reciclaje en textil son aún más bajas, no superando el 12 %. Además, es lamentable que en muchos casos optemos por exportar estos materiales a países africanos, contribuyendo así a contaminar sus entornos.

Es importante reconocer que el reciclaje por sí solo no es suficiente. El cambio personal también es político, y debe ir de la mano con la demanda ciudadana de políticas públicas que promuevan la sostenibilidad y el consumo responsable. Sin embargo, esto no debería restar importancia a las acciones individuales. Al contrario, cada pequeña acción cuenta, y la suma de estas acciones individuales es la esperanza de un futuro marcado por la conciencia ambiental.

Por lo tanto, mientras trabajamos para impulsar cambios a nivel político y estructural, no subestimemos el poder de nuestras elecciones diarias. Cada vez que optamos por reducir, reutilizar o reciclar, estamos contribuyendo a un mundo más limpio y sostenible. Recordemos siempre que nuestro impacto colectivo puede marcar la diferencia en la protección de nuestro planeta para las generaciones venideras.

A los padres y madres de familia se les recomienda:

Reciclar, como alternativa fundamental para reducir el volumen de residuos sólidos. Este proceso implica volver a utilizar materiales que fueron desechados y que aún son aptos para elaborar otros productos o refabricar los mismos.

Además del reciclaje, es importante tener en cuenta que se pueden fabricar nuevos productos utilizando materiales usados mediante un proceso de transformación. De esta manera, se contribuye a reducir la demanda de recursos naturales y se minimiza la generación de residuos.



Es crucial separar adecuadamente los materiales reciclables, como papel, cartón, envases de vidrio, metal y plástico, tanto en el ámbito familiar como en los espacios públicos. Esto facilita el proceso de reciclaje y maximiza su efectividad, ayudando así a preservar el medioambiente y a promover una gestión sostenible de los recursos.

Es fundamental destacar que el reciclaje no solo implica un compromiso por parte del ciudadano que consume, sino que también conlleva una responsabilidad mayor por parte de los empresarios que extraen la materia prima para los materiales que utilizamos en nuestra vida diaria. Una vez que estos materiales han cumplido su ciclo de vida útil como bienes de consumo, el reciclaje se convierte en una respuesta crucial para evitar la generación masiva de basura y mitigar los efectos del cambio climático.

Además de preservar los recursos naturales, el reciclaje también tiene un impacto significativo en el empleo. Familias enteras pueden generar ingresos a través del reciclaje de papel, cartón, botellas de plástico y frascos de vidrio, lo que no solo contribuye a la economía familiar, sino que también fortalece la comunidad en su conjunto.

Es importante comprender que el reciclaje no solo tiene sentido desde el punto de vista ambiental, sino también desde el punto de vista económico. Al reciclar, estamos ahorrando materias primas y energía en su elaboración, evitando así la contaminación asociada con la extracción y procesamiento de dichas materias primas, como el consumo de petróleo, madera y agua.

Por todo lo mencionado, la UNESCO ha declarado que cada 17 de mayo se celebra esta fecha para recordar la importancia del cuidado del planeta a través de una adecuada gestión de residuos y el desarrollo de políticas de acción y de educación comprometidas con el cuidado del medioambiente.

Recordemos que, antes de la R de Reciclar, hay muchas y varias opciones, practica la R de Reducir tu consumo de forma consciente, y también la R de Reutilizar, Reparar antes de adquirir nuevos productos. Y solo si ya has hecho todo lo anterior y no puedes alargar la vida útil de ese elemento, solo si has llegado a ese punto, entonces sí, recíclalo.

**Tabla 8***Planificación metodológica sesión 8*

Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Apertura de la sesión</b> Retroalimentación y evaluación de cumplimiento de compromiso (10 min)	Informar la jornada y presentación de la agenda de la sesión.	<b>Consideraciones de inicio</b> Al inicio de la jornada, se lleva a cabo una breve revisión del cumplimiento de los compromisos establecidos en la sesión anterior. Luego, se presentarán los objetivos y la planificación para la sesión actual.	Programa general (impreso)
<b>Actividad rompehielos</b> “Globo arriba” (15 min)	Generar un espacio de confianza entre los participantes como preludeo a las actividades de la jornada.	<b>Interactuando</b> A cada participante se le proporciona un globo y se le pide que se sienta en círculo. Se le instruye para que dibuje en su globo las acciones que realiza para cuidar tanto de sus familias como del medioambiente. Después, comparte con el grupo el significado de sus dibujos.  Luego, se les solicita a los participantes que se levanten y lancen sus globos al aire. Mientras tanto, el facilitador explotará los globos de manera deliberada. Esto conducirá a una reflexión posterior centrada en los sentimientos e ideas acerca de la actividad.	Marcadores  Globos
<b>Desarrollo de la actividad</b> “Reporteros por un día” (40 min)	Sensibilizar a los participantes sobre los problemas ambientales y las prácticas de consumo.	<b>Reflexionando</b> <u>Momento 1</u> Se formarán grupos de participantes y se les pedirá que organicen un sociodrama simulando una entrevista televisiva con un experto en cuidado del medioambiente y economía circular (3R). Cada grupo será responsable de preparar tanto las preguntas como las respuestas, así como asignar roles a los participantes. A continuación, se proporcionan algunas preguntas guía que podrían considerarse:  <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuáles son los efectos de las actividades humanas en el planeta?</li><li>• ¿Se puede reducir la huella de carbono?</li><li>• ¿Estamos educando a nuestros hijos para la sostenibilidad?</li><li>• ¿Por qué es importante reciclar?</li></ul>	Cartulinas  Cartones  Marcadores





Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
		<p>¿Qué es lo que se puede hacer en casa para aportar al cuidado del planeta?</p> <p><u>Momento 2</u></p> <p>De manera paralela, a cada grupo se le asignará un cartón que simboliza los diferentes contenedores de reciclaje (rojo, verde, azul, negro). Luego, explicará el significado de su cartón y discutirá la importancia de separar los residuos de manera adecuada para promover el reciclaje y la reducción de la contaminación ambiental.</p>	
<b>Plenaria y autoevaluación</b> (15 min)	Socializar las experiencias respecto a las actividades trabajadas.	<b>Compartiendo</b>  Exposición dialogal  El facilitador abre junto con los participantes un espacio de diálogo y reflexión respecto a las actividades realizadas.	
<b>Pautas y recomendaciones</b> (10 min)	Sistematizar los aprendizajes adquiridos.	<b>Fortaleciendo</b>  Exposición dialogal Información respecto de las 3R	Diapositivas: <a href="https://drive.google.com/file/d/1gB7iWoS2_iPA1sKjLhVp-BmXPZXzWjtW/view?usp=drive-link">https://drive.google.com/file/d/1gB7iWoS2_iPA1sKjLhVp-BmXPZXzWjtW/view?usp=drive-link</a>
<b>Síntesis de actividad y compromisos</b>  “El dardo de los compromisos” (20 min)	Retroalimentar los aprendizajes adquiridos y establecer compromisos por parte de los participantes.	<b>Comprometiéndonos</b>  Los participantes a través de cuatro tarjetas de colores entregadas a cada uno, indicarán su compromiso respecto a:  Reducir Reutilizar Reciclar La crianza en pro de la sostenibilidad  Las tarjetas serán colocadas en la matriz de dardo de 4 campos mientras cada participante socializa su compromiso, El equipo facilitador realiza una sistematización de los compromisos y presentamos para que los participantes puedan incorporar los mismos en el cuadernillo de apoyo.	Matriz del dardo  Tarjetas de colores  Marcadores



Actividad	Objetivo	Metodología	Materiales
<b>Cierre de la sesión</b> (10 min)		Autoevaluación para padres Autoevaluación para facilitador	
<p><i>Nota:</i> Se recomienda enviar información adicional como, pautas, material de lectura, <i>podcast</i>, entre otros, mediante grupos establecidos de los padres y madres de familia. Es necesario tener en cuenta la música de fondo para el desarrollo de las actividades, que incluyen trabajo grupal y reflexión. Además, el facilitador deberá hacer el análisis correspondiente respecto al número de sesiones y tiempo disponible para su implementación o en su defecto unificar las sesiones 7 y 8.</p> <p>Enlace general para recursos audiovisuales: <a href="https://drive.google.com/drive/folders/1jLzqjcd74RzKwg-eHleHDzegzTeItFAU?usp=sharing">https://drive.google.com/drive/folders/1jLzqjcd74RzKwg-eHleHDzegzTeItFAU?usp=sharing</a></p>			



## Autoevaluación

### Señale su respuesta con una X:

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

<b>A</b>	Los coloco en un solo basurero.
<b>B</b>	Separo la basura orgánica e inorgánica y las guardo en fundas del mismo color.
<b>C</b>	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.) ...

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

Cuando boto objetos cortopunzantes en el contenedor...

<b>A</b>	Arrojo el cristal roto en el contenedor de basura orgánica.
<b>B</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.
<b>C</b>	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...

<b>A</b>	Las botellas de yogur, cartón de leche, latas de atún, los coloco en el basurero de residuos inorgánicos, sin lavar.
<b>B</b>	Los residuos, como papel, cartón, plástico, vidrio, etc., los coloco en un solo basurero.
<b>C</b>	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 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.

## Referencias bibliográficas

- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The Emotional Costs of Parents' Conditional Regard: A Self-Determination Theory Analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x>
- Aznar-Minguet, P. (2007). Familia, Sociedad y Redes de Comunicación. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 59(2 y 3). <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/36529>
- Barber, B. K. (1996). Parental Psychological Control: Revisiting a Neglected Construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319. <https://doi.org/10.2307/1131780>
- Barber, B. K., y Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. En B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 15-52). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10422-002>
- Barber, B. K., Xia, M., Olsen, J. A., McNeely, C. A., & Bose, K. (2012). Feeling disrespected by parents: Refining the measurement and understanding of psychological control. *Journal of Adolescence*, 35(2), 273-287. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.10.010>
- Barber, B. K. y Xia, M. (2013). The centrality of control to parenting and its effects. En R. E. Larzelere, A. S. Morris y A. W. Harrist (Eds.), *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development* (pp. 61-87). Washington, DC: American Psychological Association.
- Barudy, J., y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia*. Gedisa Editorial. <https://irp-cdn.multiscreensite.com/a8c32bb2/files/uploaded/318106899-286-Los-Buenos-Tratos-a-La-Infancia-Barudy-Dantagnan.pdf>
- Boff, L. (2002). *Ética de lo humano. Compasión por la Tierra*. Editorial Trotta. <https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/07/El-Cuidado-Esencial-Boff.pdf>
- Brenning, K. M., Antrop, I., Van Petegem, S., Soenens, B., De Meulenaere, J., Rodríguez-Meirinhos, A., & Vansteenkiste, M. (2019). I won't obey!: Psychologically Controlling Parenting and (Non)-Clinical Adolescents' Responses to Rule-setting. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 1034-1046. <https://doi.org/10.1002/jclp.22750>
- Borkowski, J. G., Ramey, S. L., y Bristol-Power, M. (Eds.). (2002). *Parenting and the child's world: Influences on academic, intellectual, and social-emotional development*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Chávez, B. (2017). *Tu consumo puede cambiar el mundo*. Península Atalaya.
- Consejo de Europa (2006). *Recomendación REC (2006)19 del Comité de ministros sobre políticas de apoyo a la parentalidad positiva*. Estrasburgo, Consejo de Europa. [https://www.mdsocialesa2030.gob.es/derechos-sociales/familias/Parentalidad\\_Positiva/docs/informeRecomendacion.pdf](https://www.mdsocialesa2030.gob.es/derechos-sociales/familias/Parentalidad_Positiva/docs/informeRecomendacion.pdf)



- Curren, R. y Metzger, E. (2017). *Vivir bien y en el futuro porqué es importante la Sostenibilidad*. Cambridge: MIT Press.
- Deci, E. y Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Durrant, J. (2016). *Disciplina positiva en la crianza cotidiana*. Save the Children Sweden. [https://positivedisciplineeveryday.com/wp-content/uploads/2020/10/4rta-edicion-Libro-DPCC\\_oct2020\\_Espanol.pdf](https://positivedisciplineeveryday.com/wp-content/uploads/2020/10/4rta-edicion-Libro-DPCC_oct2020_Espanol.pdf)
- Ecoembes. (2022). *Naturaliza. Aprendizaje ambiental activo*. <https://www.naturalizaeducacion.org/>
- Farkas, M. y Grolnick, W. (2010). Examining the components and concomitants of parental structure in the academic domain. *Motivation and Emotion*, 34(3), 266-279. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9176-7>
- Gonida, E. y Cortina, K. (2014). Parental involvement in homework: Relations with parent and student achievement-related motivational beliefs and achievement. *British Journal of Educational Psychology*, 84(3), 376-396. <https://doi.org/10.1111/bjep.12039>
- Greenpeace. (2020). *¿Cómo afecta el consumismo al medio ambiente?* Greenpeace México. <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8704/como-afecta-el-consumismo-al-medio-ambiente/>
- Grolnick, W. (2009). The role of parents in facilitating autonomous self-regulation for education. *Theory and Research in Education*, 7(2), 164-173. <https://doi.org/10.1177/1477878509104321>
- Kuppens, S., Laurent, L., Heyvaert, M. y Onghena, P. (2013). Associations between parental psychological control and relational aggression in children and adolescents: A multilevel and sequential meta-analysis. *Developmental Psychology*, 49(9), 1697-1712. <https://doi.org/10.1037/a0030740>
- Martín-Quintana, J.C., Byrne, S., Máiquez Chaves, M<sup>a</sup> L., Rodríguez Ruiz, B., Rodrigo López, M<sup>a</sup> J. y Rodríguez Suárez, G. (2009). Programas de educación parental. *Intervención psicosocial*, 18(2), 121-133. <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179814021004.pdf>
- Lara González, J.D. (2008). Reducir, reciclar, reutilizar. *Revista Elementos: ciencia y cultura*, 15 (69), 45-48. <https://www.redalyc.org/pdf/294/29406907.pdf>
- León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Polo-del-Río, M. I., y López-Ramos, V. M. (2019). Parental Psychological Control and Emotional and Behavioral Disorders among Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph16030507>
- Oliva, A., Arranz, E., Parra, A., y Olabarrieta, F. (2014). Family structure and child adjustment in Spain. *Journal of Child and Family Studies*, 23(1), 10-19. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9681-2>
- ONU. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. A/70/L.1. [http://www.un.org/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/70/L.1&Lang=S](http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/70/L.1&Lang=S).
- ONU. (2018). *Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y el Caribe*. CEPAL. <https://repositorio.cepal.org/>



[bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141\\_es.pdf](https://bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf)

- ONU. (2018). *Informe sobre la aplicación de los objetivos del Año Internacional de la Familia y sus procesos de seguimiento por los Estados Miembros y los organismos y órganos del sistema de las Naciones Unidas A/74/61- E/2019/4*. <https://undocs.org/es/A/74/61>
- Palacios, J. y Rodrigo, M.J. (1998). La familia como contexto de desarrollo humano. En Rodrigo, M.J. y Palacios, J. (Coords.). *Familia y desarrollo humano* (pp. 25-44). Alianza Editorial.
- Palacios-Madero, M.D. (2022). *Parentalidad, Educación, Agenda 2030: La formación de comportamientos pro-sostenibilidad en la adolescencia* [Tesis doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia, UNED]. Repositorio institucional UNED. <http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:ED-Pg-Educac-Mdpalacios>
- Palacios, M., Arpi, N., y Conforme, G. (2023). *Cuando amamos cuidamos. Guía para facilitadores y Cuadernillo para familias. Programa de Parentalidad Positiva para la Sostenibilidad*. [Manuscrito presentado para su publicación]. Universidad de Cuenca.
- Pinquart, M. y Kauser, R. (2018). Do the associations of parenting styles with behavior problems and academic achievement vary by culture? Results from a meta-analysis. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 24(1), 75-100. <https://doi.org/10.1037/cdp0000149>
- Queiroz, P., Garcia, O. F., Garcia, F., Zacaes, J. J., y Camino, C. (2020). Self and Nature: Parental Socialization, Self-Esteem, and Environmental Values in Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), Article 10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103732>
- Ramirez, Y. (2019). *Residuo cero: comienza a restar desde casa*. Titilante. Ediciones.
- Renaud-Dubé, A., Taylor, G., Lokes, N., Koestner, R., y Guay, F. (2010). Adolescents' motivation toward the environment: Age-related trends and correlates. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 42(3), 194-199. <https://doi.org/10.1037/a0018596>
- Rodríguez-Meirinhos, A., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Oliva, A., Brenning, K., y Antolín-Suárez, L. (2020). When is Parental Monitoring Effective? A Person-centered Analysis of the Role of Autonomy-supportive and Psychologically Controlling Parenting in Referred and Non-referred Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 352-368. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01151-7>
- Ruiz-Hernández, J. A., Moral-Zafra, E., Llor-Esteban, B., y Jiménez-Barbero, J. A. (2019). Influence of parental styles and other psychosocial variables on the development of externalizing behaviors in adolescents: A systematic review. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 11(1), 9-21. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2018a11>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). The "what and Why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://psycnet.apa.com/doi/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://psycnet.apa.com/doi/10.1207/S15327965PLI1104_01)



- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
- Ryan, R., Deci, E., Grolnick, W. y La Guardia, J. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. En D. Cichetti (Ed.), *Developmental psychopathology. Theory and method* (2 ed., Vol 1, pp. 795-849). Hoboken, John Wiley y Sons Inc.
- Scharf, M. y Goldner, L. (2018). "If you really love me, you will do/be...": Parental psychological control and its implications for children's adjustment. *Developmental Review*, 49, 16-30. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2018.07.002>
- Skinner, E., Johnson, S. y Snyder, T. (2005). Six Dimensions of Parenting: A Motivational Model. *Parenting: Science and Practice*, 5(2), 175-235. [https://doi.org/10.1207/s15327922par0502\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327922par0502_3)
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W. y Ryan, R. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43(3), 633-646. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.633>
- Déficit de recursos naturales. (s. f.). [https://www.sostenibilidad.com/medio-ambiente/deficit-de-recursos-naturales/?\\_adin=11551547647](https://www.sostenibilidad.com/medio-ambiente/deficit-de-recursos-naturales/?_adin=11551547647)
- Torío López, S., Fernández García, C. M., Inda Caro, M., Viñuela Hernández, M. P., García Pérez, O., Rodríguez Menéndez, M. del C., Martínez García, M. L., Rodríguez Álvarez, M., y Rivoir González, M. E. (2022). *Guía para promover una Parentalidad Positiva. Estrategias educativas de apoyo para padres y madres con hijos e hijas entre 0-12 años de edad*. Universidad de Oviedo, Servicio de Publicaciones. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/65667>
- Torio López, S. (2018). La educación Parental desde el enfoque de la Parentalidad Positiva. Modalidades y recursos en la etapa de Educación Infantil. *RELADeI. Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 7(2-3), 19-39. <https://revistas.usc.gal/index.php/reladei/article/view/5194>
- Torío, S. (2017). ¿Cómo Educar? ¿Lo estamos haciendo bien? Contribuyendo al actual debate de la literatura acerca del estilo educativo parental óptimo. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 29(1), 9-18. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=135049901001>
- World Economic Forum (2020). *The Global Risks: Report 2020, 15th Edition*. Cologny-Ginebra. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/publications/the-global-risks-report-2020/>
- Wyborn, C., Montana, J., Kalas, N., Clement, S., Davila, F., Knowles, N., Louder, E., Balan, M., Chambers, J., Christel, L., Forsyth, T., Henderson, G., Izquierdo Tort, S., Lim, M., Martínez-Harms, M. J., Merçon, J., Nuesiri, E., Pereira, L., Pilbeam, V., Ryan, M. (2021). An agenda for research and action toward diverse and just futures for life on Earth. *Conservation Biology*, 35(4), 1086-1097. <https://doi.org/10.1111/cobi.13671>





**Anexos  
metodológicos**

# ¡Bingo!

Nos conocemos y compartimos:

¿Quién tiene  
dos o más hijos?

¿A quien se le cayó  
su hijo/a cuando era  
pequeño/a?

¿Quién tuvo su primer  
hijo/a muy joven?

¿Quién tiene hábitos  
de reciclaje en casa?

¿Quién sabe una  
canción de cuna o  
cuentos para dormir?

¿Quién ha pedido  
disculpas a sus  
hijos/as?

¿Quién es padre o  
madre soltero/a?

¿Quién dice que ser  
padre/madre es  
bastante cansado?

¿Quién siembra o  
tiene huertos en casa?

# ¡Bingo!

**Nos conocemos y compartimos:**

¿Quién se ha sentido alguna vez mal padre o mala madre?

¿A quién se le cayó su hijo/a cuando era pequeño?

¿Quién tuvo su primer hijo/a muy joven?

¿Quién tiene hábitos de reciclaje en casa?

¿A quién no le gusta cocinar?

¿Quién ha pedido disculpas a sus hijos/as?

¿Quién se ha quedado dormido/a y no ha enviado a su hijo/a a clases?

¿Quién se sabe la letra de la vaca Lola?

¿Quién se ha disgustado con alguien por el estilo de crianza de sus hijos?

# ¡Bingo!

Nos conocemos y compartimos:

¿Quién destina tiempo específico para compartir en familia?

¿A quién se le cayó su hijo/a cuando era pequeño?

¿Quién lloro la primera vez que vio a su hijo/a?

¿Quién tiene hábitos de consumo amigable con el medioambiente?

¿Quién ama cocinar y preparar recetas nuevas para su familia?

¿Quién ha pedido disculpas a sus hijos/as?

¿Quién se ha quedado dormido/a y no ha enviado a su hijo/a clases?

¿Quién se sabe la letra de la "Vaca Lola"?

¿Quién, por trabajo, tuvo que encargar el cuidado de sus hijos a terceras personas?

# El vaso roto

Se entrega a los participantes una hoja de papel reciclado sin instrucciones previas. Luego, se les pide que construyan un vaso con el papel en un tiempo aproximado de cinco minutos. Al finalizar sus intentos, se proporcionan todas las indicaciones necesarias, paso a paso, para elaborar correctamente el vaso de papel.

## Paso 1:

Colocar la hoja en forma horizontal, tomar la esquina superior derecha y llevarla al borde inferior, de tal manera que los lados queden paralelos.

## Paso 2:

Doblar el rectángulo que quedó como excedente hacia adentro y cortarlo.

## Paso 3:

Colocar el triángulo de tal manera que el lado del doblez quede como base.

## Paso 4:

Sujetar el vértice derecho y llevarlo a la mitad del lado izquierdo.

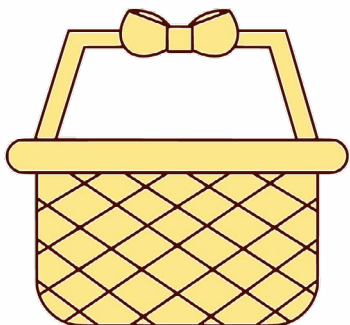
## Paso 5:

Sujetar el vértice izquierdo y llevarlo a la mitad del lado derecho, pero el doblez hacia atrás.

## Paso 6:

Doblar las partes superiores de ambos dobleces e introducir en los dobleces creados anteriormente.

# CESTAS

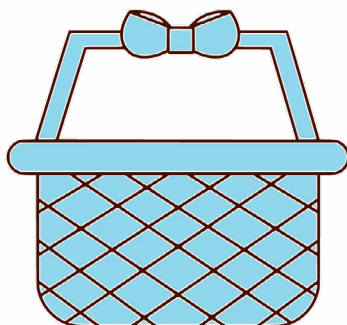


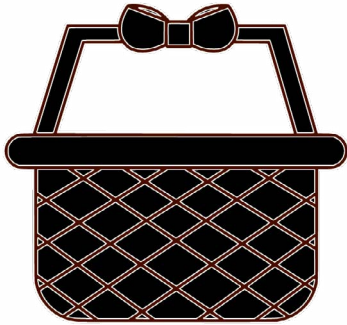
## 1. Cesta amarilla

Esta cesta simboliza las compras que realizamos impulsados por factores como la moda, la popularidad, el prestigio o la influencia de otras personas, como celebridades, amigos, entre otros.

## 2. Cesta azul

Representa la compra o consumo racional, cuando buscamos una relación entre utilidad, calidad, valor, precio y responsabilidad. Es decir, hacemos un análisis de todos estos criterios previo a realizar el gasto.



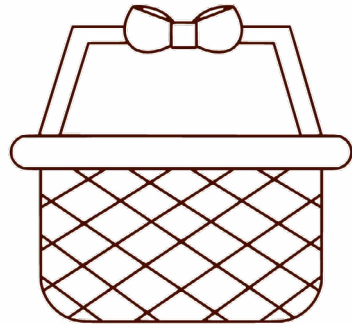


### 3. Cesta negra

Representa las compras que realizamos en el “mercado negro”, son productos que no necesariamente son legales o que son de dudosa precedencia. La compra se hace a través de terceros y no se puede garantizar la honestidad de la transacción y sus consecuencias.

### 4. Cesta blanca

Hace alusión a la compra que realizamos en función del costo, no necesariamente analizamos la calidad, origen p marca sino solamente su precio. En esta cesta están las compras de rebajas y ofertas.



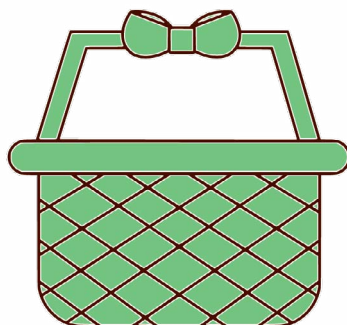


### 5. Cesta roja

Representa los consumos impulsados por la emoción, motivados por la valoración de una experiencia, la empatía hacia los demás o por un estado emocional intenso, ya sea agradable o desagradable.

### 6. Cesta verde

Es la cesta de las compras ecológicas y alternativas. El consumo se hace desde el análisis del impacto ambiental y social, se basa en la circularidad y el cooperativismo. Promueve la economía popular del medioambiente.







## Evaluación de la sesión para padres y madres

<b>Sexo:</b>	<b>Hombre</b> <input type="checkbox"/>	<b>Mujer</b> <input type="checkbox"/>
1. El/La facilitador/a ha dejado claro/a desde el principio el objetivo de la sesión.		
Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
2. El/La facilitador/a ha sido claro/a con su explicación a lo largo de la sesión.		
Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		
3. El/La facilitador/a ha respondido a sus dudas de manera adecuada y ha atendido a sus comentarios.		
Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/>		
4. Los contenidos de la sesión le han parecido interesantes y útiles para su vida familiar.		
Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>		
5. Las actividades realizadas en grupo le han parecido adecuadas a los contenidos analizados en la sesión.		
Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>		
6. En general, considero que se ha logrado un buen clima de trabajo en la sesión.		
Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>		
7. Me ha resultado fácil expresar mis inquietudes, problemas ante el grupo.		
Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>		
8. He participado en las actividades propuestas en la sesión de buen agrado.		
Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/>		
9. ¿La sesión responde a mis expectativas?		
Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>		
10. ¿Cómo te has sentido en esta sesión?		
.....		
11. En general, considero que lo mejor de esta sesión ha sido		
.....		
12. ¿Qué sugerencia puede darnos para mejorar la sesión?		
.....		



## Evaluación de la sesión para el facilitador/a:

<b>Desarrollo de la sesión:</b>
1. He dejado claro desde el principio el objetivo de la sesión. Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>
2. He aportado ejemplos específicos de las ideas principales. Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>
3. He explicado las actividades propuestas en la sesión de manera clara. Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>
4. He explicado las pautas y recomendaciones de manera clara para que los padres asuman un compromiso. Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>
5. Me ha resultado fácil seguir las indicaciones del programa. Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>
6. En general, considero que se ha logrado un buen clima de trabajo en las sesiones. Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>
7. He conseguido que progresivamente vaya aumentando el interés de los participantes por el programa. Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>
8. Me ha costado ganarme la confianza del grupo Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>
9. He respondido a las dudas planteadas por el grupo y he atendido sus comentarios. Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>
10. Tengo expectativas de que los cambios se prolonguen en el tiempo, aunque el programa haya finalizado. Nada <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/>



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



En medio de la incertidumbre generada por los cambios sociodemográficos, tecnológicos y económicos, las familias enfrentan desafíos cruciales en un contexto de crisis socioambiental global. Estos retos dificultan tanto la supervivencia y el desarrollo de sus miembros como el papel educativo esencial de los padres. Sin embargo, a pesar de estas dificultades, la familia sigue siendo un espacio fundamental de encuentro, apoyo y formación. Reconociendo esta importancia, los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU subrayan el papel de las familias en el progreso social, la educación y la inculcación de valores cívicos y medioambientales. En este contexto, es esencial que las familias asuman un rol activo en la educación sobre el cuidado y respeto por la naturaleza, fomentando una conciencia planetaria para un futuro sostenible.

La guía “Ser padres en el siglo XXI: sostenibilidad y crianza” es una propuesta innovadora que responde a estos desafíos, enfocándose en fortalecer las competencias parentales y promover valores ciudadanos de respeto medioambiental. Desarrollada por el Grupo de Investigación Sistema Familiar de la Universidad de Cuenca, ofrece a psicólogos, docentes y estudiantes en prácticas profesionales un recurso esencial para apoyar a los padres en su labor educativa. Basada en investigaciones que destacan la necesidad urgente de mejorar las prácticas de crianza y cuidado ambiental en las familias, esta guía proporciona herramientas teóricas y prácticas para fomentar un desarrollo psicosocial positivo en los menores y una mayor participación en prácticas responsables de cuidado del entorno.

ISBN: 978-9978-14-555-5



9 1789978 1455551

**UCUENCA**