

Un nidito de amor

Cuentos, poemas y actividades para crear momentos de conexión con niñas y niños.



Autora: Yolanda Astrid Pino Rúa

Dirección Editorial: Melisa Wong Oviedo

Ilustraciones: Yuliana Betancur

Diseño y diagramación: Carolina Hernández

Editado en Medellín, Colombia, Sur América

Un producto de: Equimundo, Centro de Masculinidades y Justicia Social

1ra Ed.-- Medellín, 2024

Material Educativo de libre circulación financiado con recursos de
UNFPA en el marco de Global Boyhood Initiative.

Un nidito de amor

Cuentos, poemas y actividades para crear momentos de conexión con niñas y niños.

**GLOBAL
BOYHOOD
INITIATIVE**

coordinated by

equimundo

A modo de invitación

Este libro fue creado con mucho amor para promover paternidades afectuosas, corresponsables y no violentas mediante momentos de cercanía, comprensión y conexión entre padres, hijas e hijos y familiares. Cada cuento busca romper estereotipos de género e inspirar a niñas, niños, padres, madres y cuidadores a ser las personas que quieren ser y a cuidar de sí y de su familia.

Los queremos invitar a disfrutar su lectura y a jugar, reír, abrazar y acunar a sus niñas y niños con cada provocación aquí presente.

Para ello te sugerimos:

- Reserva un espacio del día para la lectura.
- Dispón de un lugar acogedor, tranquilo y confortable para leer.
- Coloca el libro de modo tal que todos puedan ver su contenido: texto e imágenes.
- Abraza a tus hijos mientras leen.
- Disfrutar del instante: desconéctate y entrégate a ese momento.
- Recuerda que el espacio de lectura es sagrado y permite conexión y vínculo si está mediado por el amor, la alegría y el disfrute.

Bienvenidas y bienvenidos a este viaje literario.

Con amor,

Equipo creativo Equimundo.

Agradecimientos

Este libro fue creado y escrito por Yolanda Pino Rúa (Colombia), recoge los aportes e ideas de Melissa Wong Oviedo, Katherine Pizarro, Clara Alemann y Jose Campi Portaluppi de Equimundo: Centro de Masculinidades y Justicia Social; y de Cristina Álvarez, Carlos Cardona Colmenares y Cristina Torres Pachón, de la Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano (CINDE); a todas ellas y ellos gracias por sus valiosos aportes.

Queremos agradecer también a Yuliana Betancur por crear las ilustraciones, a Jaime David Pinilla por la revisión de estilo y a Carolina Hernández por la diagramación. La creación de este libro fue posible por la donación de UNFPA, en el marco de Global Boyhood Initiative. Gracias, gracias, gracias.



Un nidito de amor

Este es un nido, es caliente y seguro. Es mi casa desde que tengo memoria.

Soy un pájaro de los que tienen pico fuerte y plumas despeinadas.

Ella es Emma, mi hermana... ¿nos parecemos, verdad?



En este nidito hemos crecido protegidos del viento, del frío
y de la lluvia bajo las alas, el cuidado y el amor de nuestra familia.







Papá
nos cuenta que
el día que mamá puso
en este nido dos pequeños
huevos él bailó de alegría y salió
volando a contarle a todo el
mundo que ya era papá; estaba tan
feliz que no paraba de hablar y hablar.
Mamá dice que no la dejó dormir, que
se pasó toda la noche imaginando
el día que nos enseñaría a volar
y nos daría nuestra primera
compota de lombrices.



Desde que llegamos en forma de huevito, papá y mamá se han turnado para cuidar de nosotros, buscar comida y calentarnos con su amor. Cuando mamá sale papá se queda en casa, dándonos su calorcito y defendiéndonos de los lobos, que a veces tienen hambre de huevos. El último lobo que pasó por aquí salió corriendo porque vio que papá estaba en el nido protegiéndonos, y nadie quiere molestar a un papá pájaro que cuida a sus hijos.

Mañana aprenderemos a volar, el sueño de mi papá se cumple.
Estoy asustado, me palpita con fuerza el corazón, pero he visto cómo mis papás vuelan muy lejos todos los días para buscar nuestra comida. A veces va mamá y a veces, papá, ambos nos han cuidado, alimentado, abrigado y nutrido con su amor, es por ello por lo que Emma y yo podremos volar muy alto: hemos recibido todo lo necesario para hacerlo.





Existen casas...

Casas grandes y chiquitas

Casas de paja, roca, madera, hielo o barro

Casas sobre la tierra y casas que están debajo del mar.

Existen casas...

En las que viven cientos de hormigas,

Orangutanes gigantes, elefantes o leones

Pajaritos coloridos y libélulas que brillan en la oscuridad

Personas de diferentes tamaños, que hablan idiomas lejanos

Existen casas

Todas distintas, ninguna igual a la otra

Lo más importante de las casas

No es el tamaño ni las cosas que hay en su interior

Lo más importante es el amor

El amor que endulza, calienta e ilumina,

El amor que protege, acuna, divierte y sostiene...

Existen casas, casas que se llaman casas cuando están llenitas de amor.



Experiencia 1: Una casa para las historias

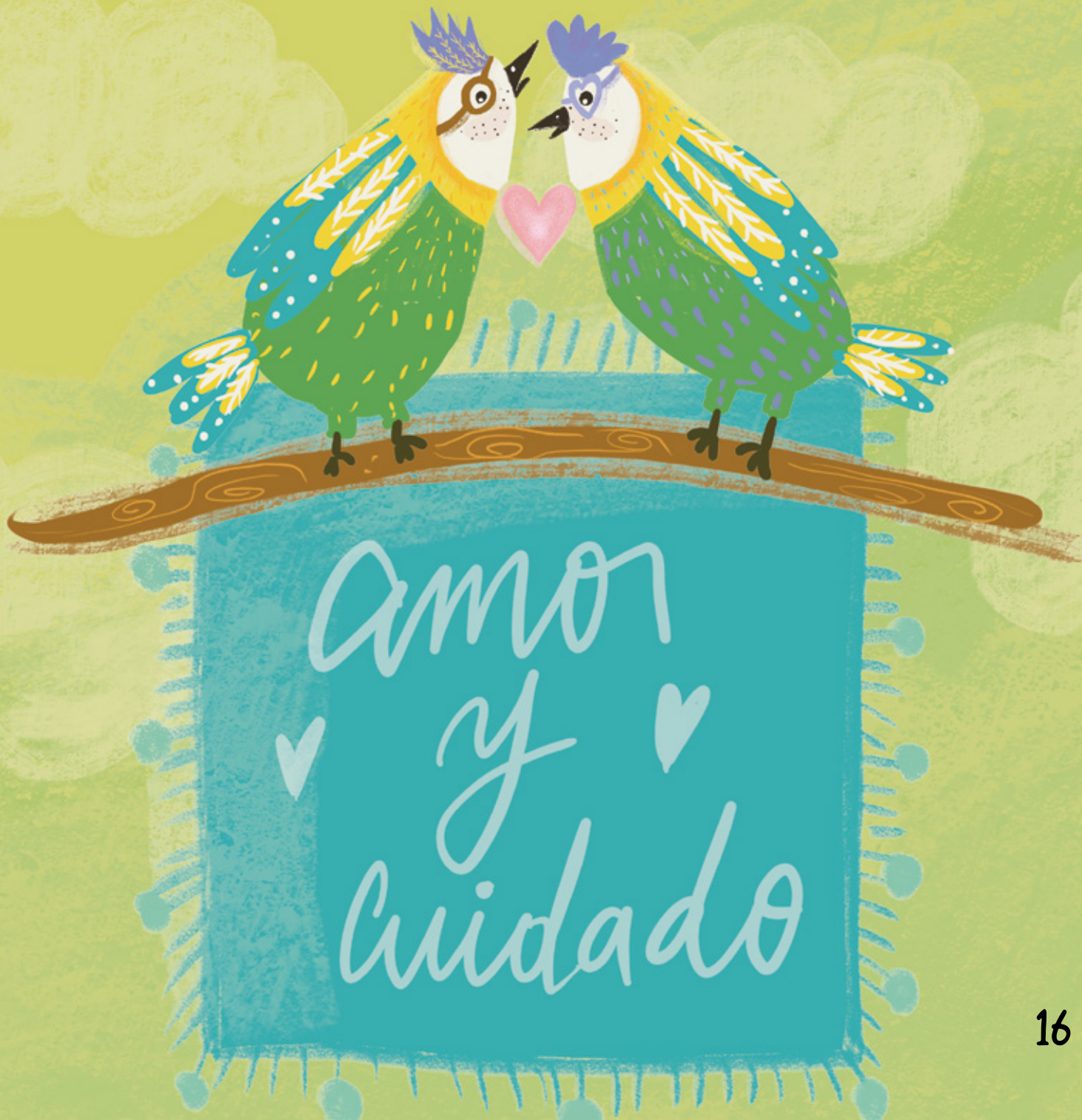
A partir del cuento y el poema, ¿qué tal si jugamos a construir una casa con colchas y mantas?

Es muy fácil: solo tenemos que disponer de dos sillas, y sobre ellas, tender una sábana que haga las veces de techo.

Cuando nuestra casa esté lista vamos a entrar todos en ellas, cada uno de los integrantes de la familia, y ahí juntitos, juntitos, vamos a contarles a los niños y niñas cómo fue el día en que se enteraron de que iban a ser papás, y qué sueños albergaron en su corazón cuando decidieron conformar una familia.

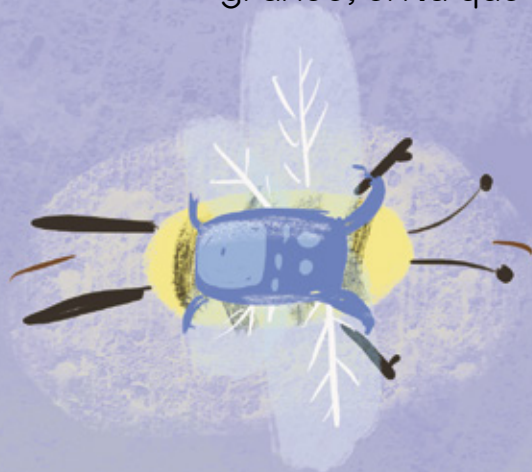
Es muy importante alimentar la imaginación de los niños y las niñas contándoles historias que los hagan sentirse valorados, queridos y cuidados.

Al finalizar, podemos jugar un rato dentro de la casita de sábana, seguro que los niños y las niñas tendrán miles de ideas.



Abejas

Miguel es una abejita que viene de un panal muy lejano, lleva poco tiempo en este bosque. Va a una nueva escuela muy grande, en la que es fácil perderse, y aún no tiene amigos.



ESCUELA DEL
BOSQUE



Miguel no sabe
por qué, pero
desde hace varios
días se siente muy
extraño. Le duele
la panza casi todo el tiempo, y
a veces cuando toca algo,
#*\$%&PUM, salen
chispas, como
de electricidad.

En casa, Miguel está más callado
que antes y a veces grita sin razón. Por
ello, un día papá se acerca y le pregunta con
cariño: ¿Qué te pasa, Miguel?

Miguel no sabe qué le pasa, él cree que no le pasa nada,
pero cuando empieza a contarle a su papá que sus nuevos
compañeros le dicen “marciano” porque viene de otro lugar,
siente de nuevo electricidad en su cuerpo y como si sus
alitas fueran a explotar. Entonces, papá lo abraza
y le dice con amor: —“eso que sientes se llama
rabia, es una emoción, yo la he sentido
muchas veces”

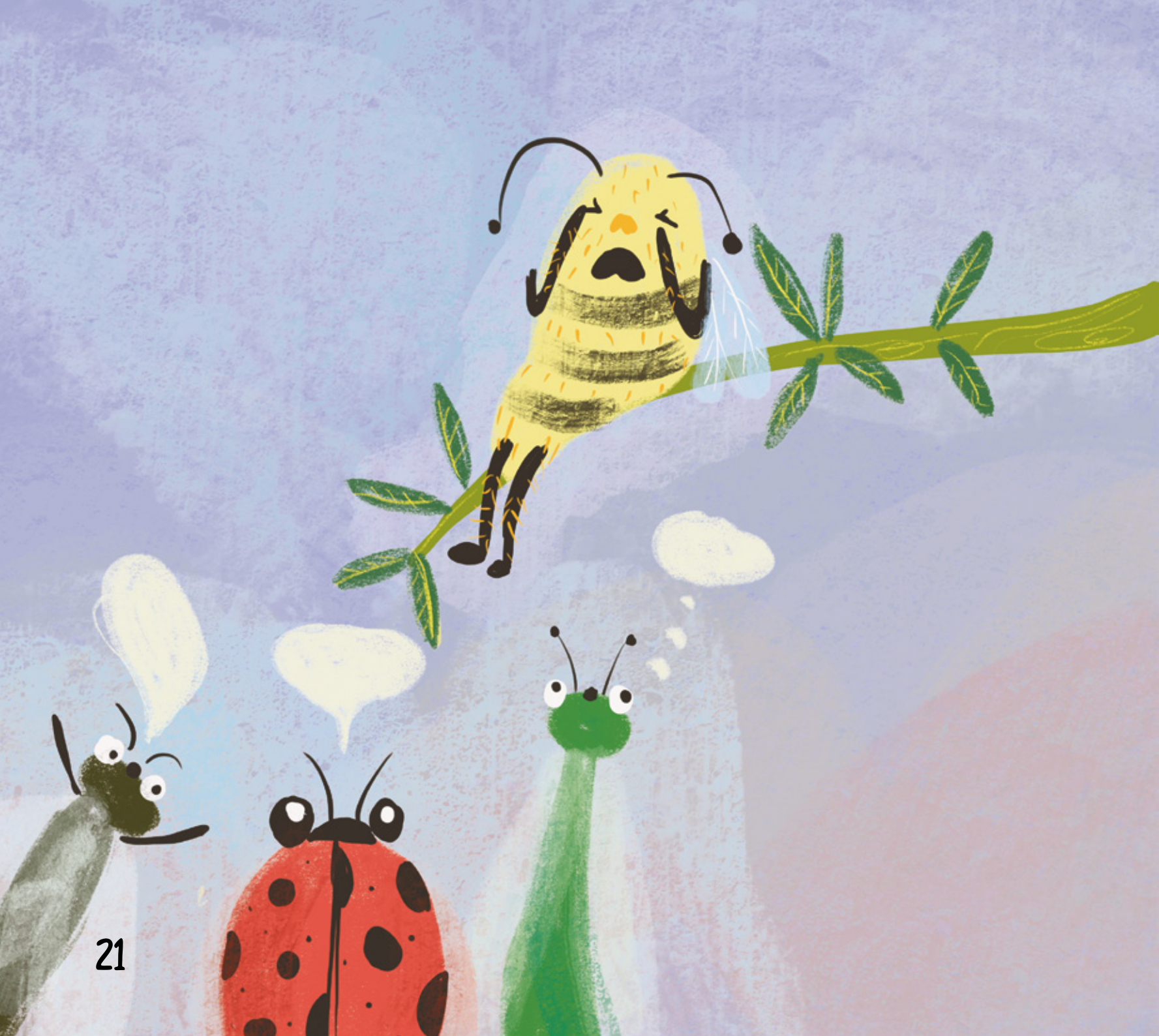
—¿En serio, papá? ¿Cuándo?

—Cuando alguien, como tus compañeros,
me ha maltratado.

—Todos tenemos emociones, como la rabia, la tristeza,
la alegría, el miedo y muchas más; no hay emociones buenas o
malas, todas las emociones son importantes, hijo, debemos
reconocerlas y escucharlas. Detrás de cada emoción hay un
mensaje secreto muy importante.

¿Mensajes secretos?, ¿Qué querrá decir eso?

—pensó Miguel—, al que le encantaban
los misterios.



—Las emociones se sienten en el cuerpo —continuó papá—; esas chispas de electricidad son tu rabia, que se ha quedado atrapada. De la misma forma a veces la tristeza se queda dentro, y se siente como un aguacero que quiere salir y hace doler la panza. Es muy importante respirar, darnos cuenta de la emoción que sentimos, aceptarla, aunque no sea agradable. También ayuda conversar con quienes amamos y encontrar formas de dejar salir lo que sentimos sin herirnos a nosotros mismos o a los demás”.

—Yo también siento eso, papá —dijo Miguel—, siento un aguacero dentro de mí.

—¿Y por qué no lo sacas, hijo?

—Porque en la escuela mis compañeros dicen que los niños no lloran.

—Eso no es cierto. Yo he llorado un montón de veces. Todos podemos llorar si estamos tristes.



Entonces Miguel empezó a llorar. Le
contó a su papá que extrañaba a sus amigos,
a sus primos y a su abuela, y que le gustaba más
su antigua escuela. Papá lo abrazó de nuevo hasta que
todo el aguacero salió de su interior; poco a poco se calmó y
sintió que las chispas de electricidad también se disolvieron, como si
de repente escampara dentro de él.

Qué bien se sentía reconocer sus emociones, qué bien se
sentía saber que papá sentía lo mismo que él. Qué bien
se sentía contar con la comprensión de papá.





Después de esta conversación, Miguel decidió hacer dos cosas. Primero, escribió muchas cartas: a sus amigos, a sus primos y a su abuela, en las que les contó lo mucho que los extrañaba y todas las emociones nuevas que estaba sintiendo. Segundo, se llenó de valor y utilizó su voz y toda la fuerza de su corazón para decir con claridad en la escuela ¡“basta, yo me llamo Miguel y no permito que me llamen Marciano!”

Para conversar...

A partir del cuento, pregúntales a tus hijos:

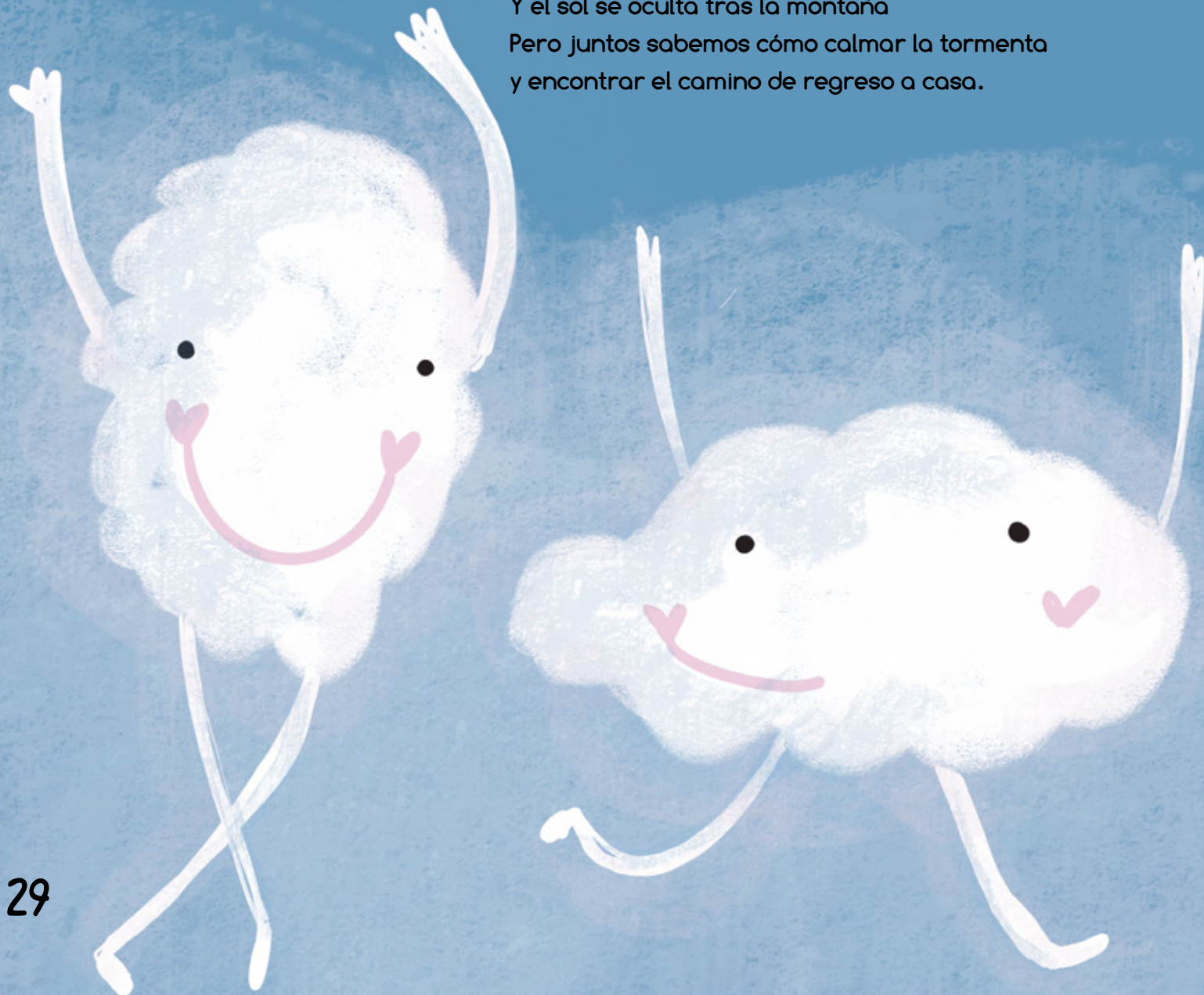
- ¿En qué parte del cuerpo sientes tus emociones?
- ¿Qué haces tú cuando quieres llorar o cuando estás muy enojado?
- ¿Cuáles crees que son los mensajes secretos de la tristeza y de la rabia?



Poema 2: Las nubecitas

Soy una nube pequeña que baila feliz en el cielo,
Mi papá es una nube grande y suavecita
Mi abuelo es una nube antigua, liviana y muy dulce
Somos nubes juguetonas que brillamos con el sol cada mañana
Recorremos bosques impulsadas por el viento
Y nos mecemos con calma al compás de los pájaros
Pero no siempre fue así
Mi papá me contó que existió un tiempo lejano
En el que mi abuelo era un trueno enojón
Chispas ruidosas salían de él
Y largas tormentas desataba
Cuando mi papá se volvió papá aprendió a ser nube
No quería ser trueno para mí
Y mi abuelo se volvió nube cuando descubrió
Que con amor todo es mejor.

Ahora los tres bailamos en el cielo
A veces tenemos pequeñas tormentas
Cuando el viento nos lleva lejos
Y el sol se oculta tras la montaña
Pero juntos sabemos cómo calmar la tormenta
y encontrar el camino de regreso a casa.



Una canción: La vida es un aprendizaje

Con las palmas toco 3... 1, 2, 3

Con los pies salto 3... 1, 2, 3

Con mi cuerpo bailo 3... 1, 2, 3

Y me muevo otra vez.

A veces me equivoco, pero aprendo después, eso es lo más importante

Todos nos equivocamos, pero siempre podemos aprender

Aprendemos con nuestras manos,

Aprendemos con nuestros pies,

Con nuestros ojos curiosos que todo lo que quieren ver

Aprendemos saboreando lo que la tierra nos brinda

Aprendemos saltando, tocando, riendo y hablando

Aprendemos cada día de todo lo que nos pasa

En la vida, en el barrio, en la escuela y en la casa.

Desde bebés hasta abuelos, todos podemos aprender

De la vida que nos enseña... 1, 2 y 3.

Experiencia familiar 2: Un mapa de emociones

Para esta experiencia se requiere un papel grande y algunos colores. Vamos a hacer, con las niñas y los niños, el mapa de su cuerpo. Para ello, las niñas y los niños se deben acostar sobre el papel, y los adultos, dibujar su silueta. Es una actividad novedosa y divertida que les permite reconocer su cuerpo y las emociones que habitan dentro.

Luego de tener la silueta, se invita a las niñas y niños a que dibujen en ella su rostro y su ropa, y posteriormente, a que con colores ubiquen en qué parte del cuerpo sienten la alegría (amarilla), la tristeza (azul), la rabia (roja), el miedo (café), la tranquilidad (verde) y el amor (rosa).

Este ejercicio se llama cartografía corporal, y nos sirve para materializar algo que, como las emociones, no se ve, pero que hace parte de todos los seres humanos.

Al terminar el mapa del cuerpo podemos conversar con los niños sobre la importancia de reconocer, nombrar y sentir las emociones —tranquilamente— como parte de nuestra vida. Al final podemos realizar el siguiente ritual.

Respirar nuestras emociones (ritual)

Con frecuencia escuchamos que cuando estemos muy enojados debemos respirar. Esto, que parece nuevo, es en realidad muy antiguo, una técnica que ayuda a oxigenar el cerebro para que la rabia no nos domine, y así evitar actos agresivos que nos dañen o dañen a los demás.

Este ritual tiene dos momentos, que podemos practicar todos los miembros de la familia.

Primer momento (en espacios cerrados). Primero, cierra los ojos, coloca tus manos en el centro del pecho y siente los latidos de tu corazón; luego, inhala profundamente; enseguida, con la respiración contenida, cuenta mentalmente hasta cinco; finalmente, exhala. Repite esta respiración todas las veces que sea necesario hasta sentir que las chispas dentro de ti disminuyen.

Segundo momento (en espacios abiertos). Cuando estemos en espacios verdes podemos invitar a las niñas y los niños a que descalcen sus pies y sientan la tierra. Luego, mientras se inhala y exhala, imaginaremos que por los pies sale todo el enojo y que por los poros de la piel entra la luz y la tranquilidad que necesitan en ese momento.

Es importante aclarar que calmarse no significa dejar de actuar frente a la situación que provocó el enojo, aquí podemos recordar el cuento: Miguel se calma, pero actúa, y utiliza su voz para que aquello que le causa molestia no se repita de nuevo.



Experiencia familiar 3: Un cielo lleno de emociones

A partir del cuento y sus complementos, vamos a jugar a reconocer las emociones del cielo.

1. Ubica un lugar donde puedan acostarse a mirar el cielo todos los integrantes de la familia.
2. Reconoce las formas de las nubes, ¿qué figuras aparecen?, seguro encontraremos muchos animales, objetos y rostros de personas.
3. Pregúntales a tus hijos qué emoción tiene en ese momento alguno de los personajes que han identificado, es posible que, por sus rostros, ellos puedan dar cuenta de la alegría, la tristeza, el miedo o la rabia.
4. Podemos inventar entre todas las emociones de los seres que están en las nubes y las razones por las que sienten lo que sienten.
5. Mientras juegan, es muy importante conversar con las niñas y los niños sobre todas las emociones y lo importante de permitirnos sentir las y expresarlas sin herir a otros.

Experiencia familiar 4: Lo que ya no está de moda

¿Qué tal si sacamos los viejos álbumes de fotos y se los mostramos a las niñas y los niños?

Algunas fotos son chistosas, tienen peinados, vestuarios, poses que ya no están de moda. En algunas otras se ven aparatos que ya no existen y carros muy antiguos que hace años dejaron de circular.

Hagamos una lista de todas las cosas que vemos en las fotos y que hoy “ya no están de moda”.

Las cosas han cambiado mucho desde que papá y mamá eran pequeños, así como las costumbres, es decir, los comportamientos de las personas.

Teniendo como pretexto las fotos y las cosas que han cambiado podemos conversar con las niñas y los niños sobre lo que ya no está de moda:

- Ya no está de moda que usemos... (explica algo que ya no se usa)
- Ya no está de moda que comamos... (explica algo que ya no se come)
- Ya no está de moda que bailemos... (¿cómo han cambiado los bailes?)
- Ya no está de moda que tratemos a nuestras hijas e hijos... (explica una manera en que ya no se trata a las hijas o hijos)
- Ya no está de moda que hablemos de manera... (explica la manera en que ya no se habla).

Ahora está de moda que nos tratemos con amor



Experiencia familiar 5: Un abrazo sanador

Enséñale a tu hijo o hija este abrazo sanador, y prométele que cuando esté llorando lo pondrán en práctica. Pídele también que lo haga contigo cuando tú estés llorando, o con alguna otra persona a la que él o ella quiera consolar cuando esté llorando.

Este es **el abrazo calmador de lágrimas**, y estos, los pasos sanadores que contiene:

1. Abre tus brazos lo más que puedas, como que quisieras tocar las paredes de los dos lados
2. Respira profundo dos veces, inhala 4, 3, 2, 1; exhala 4, 3, 2, 1.
3. Siente las hormiguitas en los brazos al cargarlos de la energía de amor.
4. Abraza fuerte, muy fuerte, a la persona que está llorando.
5. Llénala con toda la energía que has cargado y apapáchala fuerte.
6. Siente que una luz los engloba a los dos, llenándolos de amor, fuerza y compasión. Suelta los brazos y extiende tus manos hacia el cielo.





Una familia diferente

Hola, soy Maxi, tengo cinco años y voy a la escuela de la señorita Liebre. Soy el estudiante más grande... no es común que los osos como yo vayamos a la escuela de las liebres, pero la escuela de los osos queda muy lejos de mi casa.

Vivo con mi papá, mi mamá, mi hermanita y mi tía Pepa. Somos una familia divertida y muy diferente.



Mi papá es un león que le tiene miedo a los relámpagos, le encanta cocinar y nos hace increíbles tortas de 20 pisos, ¡son gigantes y deliciosas! También sabe de mecánica.

Cuando a mis amigos les duele algo, es mi papá el que los cura con sus agüitas milagrosas.

Mi mamá es osa como yo, trabaja como piloto de naves espaciales; cuando está en la casa hacemos casitas con sábanas, jugamos mucho y horneamos galletas de mantequilla, pero cuando tiene una misión espacial, se va por algunas semanas y regresa con rocas de marte que brillan en la oscuridad.



Mi tía Pepa es
 una tortuga muy vieja,
 pero muy vieja: ve poco y ya no
 puede caminar.

 Tiene una memoria increíble, es la
 mejor cuentera del mundo, puedo pasar
 horas recostado sobre su caparazón,
 escuchándola respirar y contar historias de
 su vida, es una científica muy importante,
 viajó por el mundo, creó formas de
 descontaminar el agua que han salvado
 muchas vidas; mientras narra sus
 aventuras e investigaciones, yo
 imagino los personajes que salen
 de sus antiguos
 recuerdos.





Mi hermanita es leona,
como mi papá, una leona
que aún no sabe rugir; le
encanta bailar y hablar
con las mariposas, va
conmigo a la escuela de
la señorita liebre.

La semana pasada, mientras caminábamos hacia la escuela, me lastimé con una espina gigante que no vi y que atravesó mi pata, grité tan fuerte que todos los pájaros que estaban cerca salieron volando... no podía caminar... mi hermanita se asustó un montón y fue corriendo a llamar a la señorita liebre... la señorita liebre no pudo cargarme, ya les había contado que soy el más grande de la escuela... ¿verdad? Entonces llamó a la ambulancia de la señora jirafa y me llevaron al hospital.



En el hospital sacaron la espina, grité de nuevo con todas mis fuerzas, mi papá sostuvo mi mano-garrita y me cuidó con todo su amor. Mi mamá llegó tres horas después, estaba en una misión en la luna, pero regresó en modo turbo cuando la tía Pepa la llamó, y me dio un beso tan largo que casi me deja sin cachetes.

Fue una semana diferente, me vendaron la pata, no pude ir a la escuela, escuché como 100 historias de la tía Pepa, comí pasteles y galletas de todos los tamaños y colores y jugué con mi hermana, mi papá y mi mamá a las naves espaciales, fuimos juntos a los planetas más lejanos e increíbles

Mi pata ya sanó con los cuidados de mi papá y mi familia; hoy regreso a la escuela, y aunque aún camino con dificultad, me siento feliz, tengo una familia genial, diferente y divertida, en la que todos nos cuidamos con mucho amor.



Poema 3: Diferentes somos todos

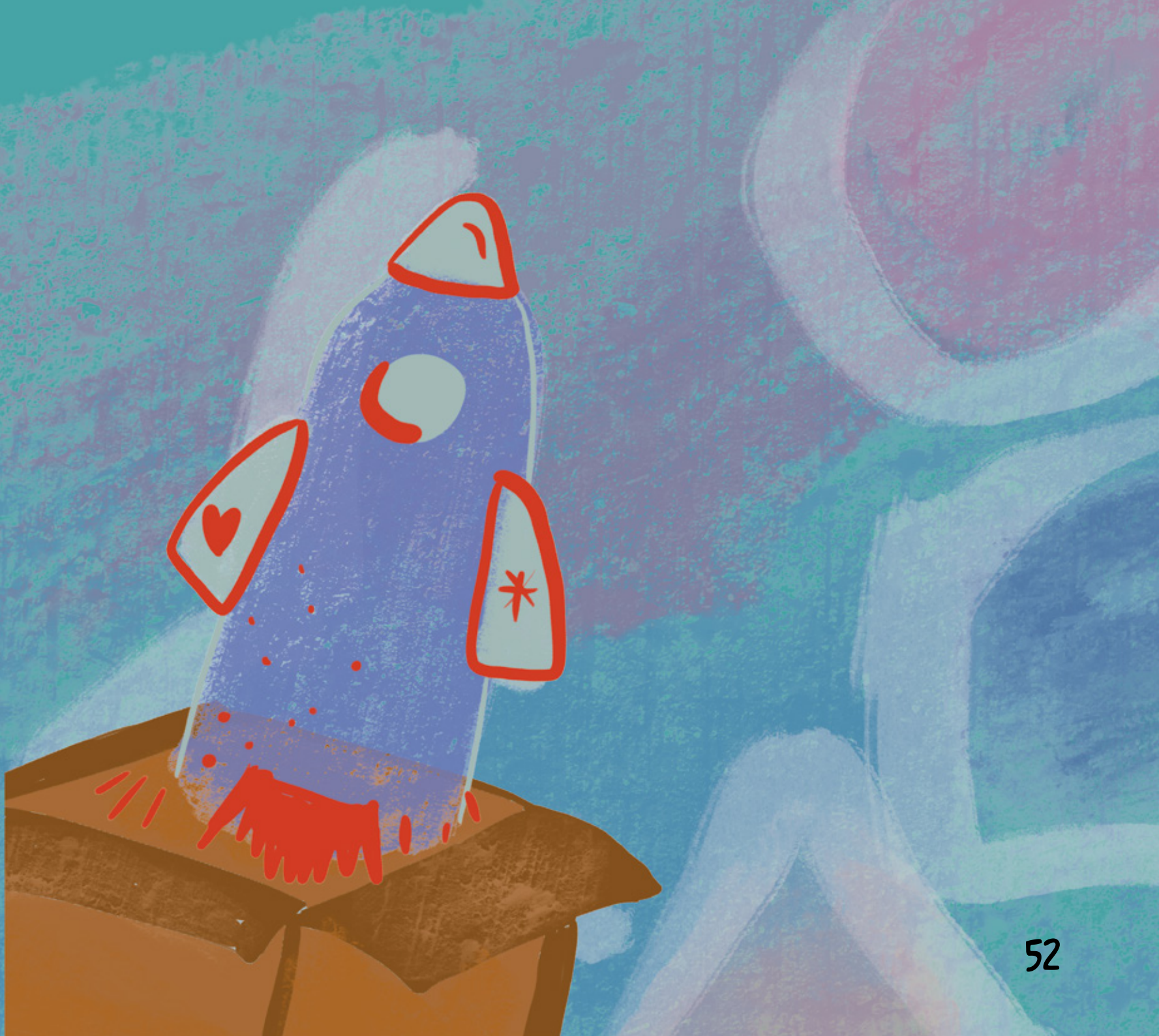
Diferentes somos todos, y eso me encanta
Diferentes los niños, las niñas, los animales y las plantas
Diferentes los papás que van por mis amigos a la escuela
Diferentes los bebés de las grandotas ballenas.
Diferentes somos todos, y eso es maravilloso
Diferentes las familias de las iguanas y los osos
Diferentes las casas en las que todos vivimos
Diferentes los juegos, los bailes y los amigos
Diferente es mi familia, que me cuida con amor
Diferentes, divertidos y con un gran corazón.

Experiencia familiar 6: Juguemos a las naves espaciales

Con cajas de diferentes tamaños y colores vamos a construir con nuestras hijas e hijos naves espaciales para viajar a muchos planetas.

¿A qué planetas llegarán? Vamos a inventar tres planetas, los más increíbles y divertidos. Podemos dibujarlos y pegarlos en distintos lugares de la casa y arrastrar las naves espaciales hacia ellos. Al llegar, podemos hacer una acción que es única de ese planeta, como hablar en voz muy muy aguda, movernos muy muy lento o agarrar cosas solo con los pies, la acción más divertida que se les venga a la mente.

Importante tener presente: el juego es la primera y más importante actividad de la infancia, jugar aporta al desarrollo de todas las dimensiones humanas; y jugar en familia fortalece el vínculo, la comunidad y el amor. El juego es, sin duda, una acción de cuidado, y no es exclusivo de las niñas o los niños. Todas y todos podemos jugar. No se necesitan mayores recursos para hacerlo, serán suficientes algunas cajas, papel reciclado, imaginación y mucho humor.



Experiencia familiar 7: Mi familia diferente

Vamos a dibujar con los niños y las niñas los personajes de la historia que acabamos de leer...

- ¿Cuántos animales diferentes se encuentran?
- ¿Cuáles son sus características más importantes? (grande, pequeño, gustos, edad, etc.)

Después de dibujarlos, podemos hacer una exposición en la casa, y mientras recorremos la exposición podemos conversar sobre qué integrantes de nuestra propia familia se parecen a los personajes del cuento.

Aquí es muy importante recordar que todos podemos desempeñar acciones de cuidado y realizar las actividades que nos encantan. Cada uno es diferente, pero todos podemos contribuir al bienestar familiar, sin importar si somos osos, osas, leones, leonas, tortugas, niñas o niños.





Carlos, el tiburón, y las palabras revueltas

Un día, Carlos —el tiburón— y su amigo Juan decidieron jugar a los superhéroes con súper velocidad, y en un descuido Carlos chocó con una roca y se dio un gran golpe, y con el golpe las palabras en su cabeza se desordenaron.





Juan se preocupó mucho y fue a
ayudar a su amigo, ¿cómo estás, Carlos?

“Me duele mucho la cola” dijo él mientras tocaba la
aleta, y tengo mucha hambre de barcos... - ¿Qué?,
no entiendo —dijo Juan.

—Mejor llévame a mi submarino— dijo Carlos...

—¿Adónde? —preguntó Juan.

—Al lugar en el que está la roca de la que nací
— dijo Carlos...

—“Ah, a tu cueva con tu mamá y tu papá” —,
dijo Juan, —inmediatamente



Por el camino Carlos saludó a todos los peces y les cambió de nombre: —buenos días, señor mesa de roble; —buenos días, señora caja de zapatos; —buenos días, señora zanahoria. Juan no entendía nada, estaba muy preocupado por su amigo, y como quería llevarlo pronto a casa, decidió cargarlo sobre su espalda y hacer el sonido de una ambulancia para que le dieran paso ‘huiiiioo, huiiiioo, huiiiioo’.



Al llegar a casa encontraron a papá limpiando su coral... Carlos miró a su papá, lo abrazó y le dijo —Te cielo, pañito” ... Papá miró a Juan con cara de asombro.





Juan contó toda la historia, llamaron a la señora caballito de mar —la doctora del arrecife— y esta dijo que Carlos sufría de “revoltura de palabras”, que con descansar sería suficiente. Pero mientras las palabras regresaban a su lugar Carlos seguía diciendo cosas chistosas.

—Quiero comer
cometas y polvo de nubes,
por favor y gracias... Papá trajo
algas de muchos colores y armó en el
plato una linda cometa y luego, con algunas
burbujas, creó las más divertidas nubes.

Carlos quería colocar de nuevo las palabras en
su lugar, y por eso empezó a preguntar un mon-
tón de cosas. Papá y Juan —que se quedó cui-
dando de su amigo— respondieron con amor
cada pregunta hasta que Carlos
se quedó dormido.





Fue una bonita tarde, nunca habían hablado tanto. También se rieron un montón, pues las palabras revueltas son muy chistosas.

Al despertar, las palabras de Carlos habían regresado a su lugar y los dos amigos salieron de nuevo a jugar.

Para conversar...

Luego de leer el cuento, puedes conversar con tu hija o hijo siguiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo reaccionó Juan cuando su amigo se chocó con la roca?
- ¿Qué le pasó a Carlos cuando chocó con la roca?
- ¿Cómo reaccionó el papá de Carlos cuando lo vio y lo escuchó hablar con palabras revueltas?
- ¿De qué formas papá y Juan cuidaron de Carlos?

Poema 4: El poder de cuidarme

Soy un superhéroe
Tú también lo eres
Tenemos cientos y cientos de poderes
Tenemos el poder de la imaginación
De inventar castillos con cajas de cartón
Tenemos el poder de la dulzura
Con miles de abrazos que todo lo curan
Tenemos el poder del cuidado
Cuidamos con las manos, cuidamos con los brazos
Cuidamos con los ojos que todo lo ven
Podemos hacer todo lo que deseamos
Siempre y cuando cuidemos de nosotros,
de la madre tierra y de todos los humanos
Recuérdalo siempre
Los grandes poderes nacen del corazón
somos superhéroes
distintos, perfectos, llenitos de amor
y todos tenemos una gran misión.
Cuidar y cuidarnos con todo el corazón



Experiencia familiar 8: Juguemos a los superhéroes

Solo se necesitan algunas camisetas viejas y un marcador...

Construye súper capas para cada integrante de tu familia con las camisetas viejas.

Luego, entre todos, identifiquen sus superpoderes

Inicia contigo... coloca con el marcador en el centro de tu capa la palabra Papá y pregúntales a las niñas y niños ¿cuáles son mis superpoderes?

Importante explicarles que un superpoder es todo eso que me hace diferente, único, especial... por ejemplo, cuidar de los demás, reparar cosas, cocinar rico, sanar con mis manos, hacer reír mucho o dar los mejores abrazos.

Escribe en la capa una palabra o un dibujo que represente cada superpoder y continúa con las capas de los demás, cada integrante de la familia puede decorar su propia capa, lo importante es que queden visibles los superpoderes.

Terminadas las capas, vamos a jugar a los superhéroes, podemos inventar algunas historias, una ciudad en llamas o un gato perdido, todo puede ser una buena excusa para que una familia súper, como la tuya, entre en acción y ponga en práctica el cuidado y la empatía.

Experiencia familiar 9: Para conservar la memoria

Así como Carlos, el protagonista de nuestra historia, olvidó las palabras, nosotros también algunas veces olvidamos las cosas realmente importantes.

Es por ello por lo que vamos a construir con las niñas y los niños un diario familiar, en el que —entre todos— escribiremos las aventuras y cosas más lindas, curiosas, divertidas y sorprendentes que vivimos en familia.

Solo necesitamos un cuaderno, un lapicero y mucha atención.

Es importante que se sigan las siguientes orientaciones:

1. Siempre se escribe cuando estamos todos reunidos.
2. Papá o mamá escriben la experiencia, leyendo en voz alta lo que se está anotando. Todas y todos pueden indicar lo que se va a escribir, incluyendo a las niñas y los niños para mostrar que lo que piensan y dicen es valioso y para que conjuntamente estén escribiendo su experiencia colectiva. Se pueden incluir recortes, fotos, entradas a algún parque, palitos de helado, recuerdos de experiencias en familia. Los niños pueden también incluir dibujos.
3. El diario, lleno de todas sus memorias más lindas, se debe guardar en un lugar seguro, ya que es un objeto muy pero muy valioso.
4. Cuando la familia esté atravesando por un momento difícil pueden sacar el diario y leerlo para recordar las experiencias bonitas que han compartido y que dan fuerza para continuar.



Experiencia familiar 10: Ritual de comunicación

Para que la comunicación sea efectiva es necesario que escuchemos con atención y que comuniquemos con claridad nuestras emociones y pensamientos. Las niñas y los niños hacen cientos de preguntas, nuestras respuestas, así como las del papá de Carlos (el protagonista de nuestra historia) les ayudan a organizar sus propias palabras y son parte importante de su aprendizaje.

Cada vez que tus hijos hagan una pregunta:

1. Míralos con toda tu atención, escúchalos con tu cuerpo entero, detén las otras actividades que estés haciendo.
2. Responde las preguntas con calma, amor y dulzura. Tienes ante ti al más hermoso de todos los milagros, tu hija o hijo, y ella o él quiere aprender de tu experiencia.
3. Si desconoces las respuestas, invítalos a que juntos lo investiguen y le pregunten a alguien más.
4. Anímalos a seguir haciendo preguntas.
5. Pregúntales tú también sobre lo que sienten, piensan o creen. Así los acompañas a que formen sus propias opiniones.



Un regalo inesperado

Cuando encontré a Rita tiritaba de frío, sentí mucha lástima por ella, se veía realmente asustada, la cargué con mucho cuidado y la llevé a casa.

Mi papá la bañó con agua caliente y mi mamá la secó con paciencia.



Todos nos enamoramos. Sin duda, Rita era la perrita más asustada que habíamos visto en la vida. El veterinario nos dijo que estaba desnutrida y que había sido maltratada, pero que con nuestro amor y mucha comida nutritiva sanaría pronto.

Ahora Rita lleva seis meses con nosotros y no me van a creer, tiene la mirada más alegre y juguetona del mundo, ladra feliz meneando la cola cuando regreso del colegio y lame mi cara todas las mañanas para despertarme.





Hoy llegó un niño nuevo a la escuela, se sentó a mi lado. Cuando me puse de pie para saludarlo me miró con los ojos de Rita, de verdad, grandotes y asustados. No quiero que Pedro, el niño nuevo, se sienta solo, quiero ser su amigo, pero habla poco; no sé cómo acercarme a él.



Anoche hablé con mi papá y me dio una buena idea. Le escribimos juntos esta carta:

Hola Pedro, soy Tomás, tu compañero del cole.
Quiero ser tu amigo, quiero que salgamos
juntos al recreo y que juguemos en el patio.
¿Quieres ser mi amigo?, no me tienes que
hablar, solo respóndeme esta carta. Tomás



La coloqué en su puesto y la leyó, sonrió un poco y me pasó un pedacito de papel con solo dos letras: SÍ.

Ese día salimos juntos al recreo, compartimos unas galletas y jugamos a las escondidas. Le hablé de mi perrita y me dijo que su historia se parecía a la de él. Eso no está bien, le dije; debemos contarle a alguien, y fuimos juntos a hablar con la profe.



Han pasado algunos meses, Pedro ya no está asustado y ahora es mi mejor amigo en el mundo entero. Ahora sus ojos brillan igual que los de Rita.





Poema 5: Mi cuerpo

Dentro de mi cuerpo hay una ciudad entera
Con autopistas y carreteras
En mi panza, una fábrica de nutrientes
En mi corazón, un motor que hace bum, bum, y lleva la sangre a todos lados
En mi cerebro, una gran computadora que todo lo sabe
y que coordina muy bien todas las partes.
Tengo miles de células que hacen su trabajo
Me ayudan a crecer, a correr, a pensar, a sentir.
También tengo ambulancias que curan mis heridas
Y un montón de defensas que de los virus me cuidan
Mi cuerpo es increíble por fuera y por dentro
Cuando respiro airecito siento
Por eso me abrazo y me digo gracias
Por eso me cuido con amor y gracia
Dentro de mi cuerpo hay una ciudad entera
Con autopistas y carreteras
Que tiene parlantes fuertes y gigantes.
Con ellos si alguien mi cuerpo maltrata
Yo grito muy fuerte y salgo a la lata (corriendo)

Experiencia familiar 11: Una planta familiar

Para esta experiencia solo necesitas un vaso de plástico, un poco de agua y un diente de ajo. Entre todos los integrantes de la familia vamos a elegir ¿Qué vaso? y ¿cuál diente de ajo?

Luego, vamos a colocar el ajito en agua para que saque raicitas y crezca buscando la luz; cuando esté grande, lo podemos colocar en tierra para que nos regale nuevos ajitos.

Mientras viven la experiencia, es importante relatar que todos los alimentos que comemos empiezan como pequeñas semillas que, al ser cuidadas, crecen y se convierten en ricas y nutritivas frutas o verduras.

Si una planta no es tratada con amor, se marchita, y de la misma forma los animales y los seres humanos necesitamos amor, protección y cuidado.

Conversen en familia sobre todas las acciones de cuidado y amor que realizamos todos los días para que nuestro cuerpo esté sano y feliz.

Ahora, vamos a ponerle un nombre divertido a nuestro ajo, y cada día vamos a cambiar su agua y a observar en familia cómo crece y se hace fuerte con nuestro cuidado.



Experiencia familiar 12: Una carta para Pedro

Después de leer el cuento. Pregúntales a tus hijos:

1. ¿Por qué crees que Pedro estaba tan asustado?
2. ¿Qué haces tú cuando tienes miedo?
3. Cuando tienes un problema o algo que te asusta o preocupa, ¿a quién se lo cuentas o a quién le pides ayuda?
4. ¿Qué podemos hacer cuando vemos a alguien asustado?

Luego de responder las preguntas, invita a tus hijas e hijos a escribirle una carta a Pedro, ¿qué le quisieran decir?

Conversa con tus hijas e hijos sobre la importancia de tener una familia que los trata con amor, y que en caso de que sientan que alguien les esté haciendo daño, siempre podrán contarle a un adulto de confianza.



Mi caja mágica:

Encontré esta caja debajo de mi cama cuando jugaba a ser topo. No he podido abrirla, tiene un candado inmenso, y no encuentro la llave.



Tengo tanta curiosidad, llevo dos horas imaginando lo
que tiene en su interior.

No son monedas de oro, no es tan pesada.

No son instrumentos musicales, la he movido y movido
y nada suena

No tiene comida porque ya estaría descompuesta y
olería muy mal, y no huele a nada.

¿Qué será?, ¿qué será?



Mi papá ha llegado, al fin.

Le pido, le suplico que me abra la caja,
por favor... síííí

Mi papá conoce la caja, mi mamá y él la
armaron y guardaron hace cinco años,
cuando yo era una bebé.

Listo, abierta. ¡Qué emoción!



Guauuuuuu.... Qué montón de cosas

Esto es lo que hay en la caja:

1. Un cuaderno empolvado con todas las recetas de mi papá.
2. Unas fotos de las aventuras espaciales de mi mamá.
3. Una foto de mi abuela haciendo experimentos científicos cuando tenía 20 años.
4. Una maraca con la que papá y mamá me cantaban para hacerme reír.
5. Un mechón de pelo de mi tía cuando cortó su cabello.
6. Un nidito vacío que cayó de un árbol y que guardaron para recordar que nuestra familia es como ese nido: un refugio de amor y cuidado.

7. Un montón de palabras, con las que en las noches frías toda mi familia juega a inventar historias.

8. Un diario con las experiencias más bonitas que hemos compartido como familia.

9. Un chismógrafo con los detalles curiosos de toda mi familia.

10. Mi primer telescopio y mis primeras medias.

Y muchas cosas más...



Esta caja –dijo mi papá– es tu más grande tesoro,
aquí está la historia de nuestra familia, una familia
imperfecta, en la que, aunque a veces nos
equivocamos, siempre, siempre nos cuidamos y nos
amamos. Una familia en la que nos tratamos bien, con
cariño y respeto, y en la que aprendemos todos los
días para ser mejores personas.

Una familia diferente, en la que todos y todas
podemos ser lo que amamos y decir lo que sentimos
sin juzgarnos. Una familia llenita de amor.

Abracé a mi papá y a mi mamá y llevé la caja a mi habitación,
es el lugar más seguro que conozco, es hora de empezar a
agregar nuevos objetos llenitos de historias.



Poema 6: Un pirata

Soy un pirata, un pirata valiente y bonachón
Viajo por los siete mares y por toda la nación
Busco tesoros de esos que no se pueden comprar
De los que no están en tiendas, ni en un solo lugar.
Mis tesoros no son de plata, ni de oro ni de latón
Los tesoros que yo busco nacen cerca del corazón.
Me interesan los collares que están hechos de sonrisas
Las carcajadas envueltas en pedacitos de pan
Busco noches estrelladas en las que se cuentan cuentos
Y poquitos de sopa que se hacen sin afán

Los tesoros más bonitos los quiero yo para mí
Y para todos los niños y las niñas que felices quieren vivir
Soy un pirata pequeño de los que saben cantar
Canto canciones al viento, que sus tesoros me quiere dar
Y me cuenta de las ballenas que también cantan en verso
Y de los osos muy grandes que cuidan a sus pequeños
Esos tesoros bonitos los quiero yo para mí
Los busco con cuidado y los guardo para ti.



Experiencia familiar 13: Ritual de aprendizaje

Todos los días aprendemos cosas nuevas, en la escuela, en el trabajo, en el parque, con amigas y amigos, en el bus, de los libros que leemos, de la tele. Este ritual tiene la intención de fomentar la conversación en familia y de invitar a las niñas, los niños y los papás a continuar aprendiendo en cada momento de nuestra vida.

Es muy sencillo: vamos a contarles a las niñas y los niños que todos los días tendremos, como reto divertido, aprender algo nuevo; puede ser algo pequeño o algo inmenso, lo importante es que eso que aprendamos sea sorprendente, y que podamos compartirlo como familia.

Todos los días, antes de dormir, cada integrante de la familia contará qué aprendió de nuevo en el día. Si alguno de los participantes del hogar no ha aprendido algo nuevo, puede en ese momento buscar un dato curioso o algo sencillo para compartir.

Podemos ir escribiendo en nuestro diario familiar los aprendizajes que más nos sorprendan.

Experiencia familiar 14: El chismógrafo

A partir de lo anterior, te invitamos a construir con tu hija o hijo un chismógrafo. Es un cuaderno lleno de preguntas que viajará y llegará a diversas personas:

Paso 1. Consigue un cuaderno de 50 hojas.

Paso 2. En cada una de las hojas, en su parte superior, escribe una de las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es tu nombre?
2. ¿Cuántos años tienes?
3. ¿Dónde naciste?
4. ¿Qué día cumples años?
5. ¿Cuál es tu color preferido?
6. ¿A qué le tienes miedo?
7. ¿Qué te gusta jugar?
8. ¿Cuál es tu libro o película preferida?
9. ¿Qué animal te gusta?
10. ¿A qué personas amas?

11. ¿Cuál es la comida que más te encanta?
12. ¿Qué quieres ser cuando seas grande?
13. ¿Cuál es tu lugar preferido?
14. ¿Cuál es tu superhéroe preferido?
15. ¿Qué te hace reír?

Y todas las demás que se les ocurran.

Paso 3: En cada página donde escribiste una de las preguntas, enumera las líneas del cuaderno, desde la primera hasta la última.

Así:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Hasta la última línea.

Paso 4. Revisa que en cada página exista una pregunta y la misma cantidad de líneas numeradas.

Paso 5. Empieza a llenar el chismógrafo encuestando cada miembro de tu familia. El primero en la línea del número 1, el segundo en la línea del 2, y así sucesivamente. Cada respuesta en cada hoja se debe ubicar en el número que le corresponda a la persona, así, si mamá eligió el 1, responderá en la línea 1 de cada hoja.

Paso 6. Cuando terminen de llenar el chismógrafo, siéntense en familia a leer todas las respuestas e identifiquen las diferencias y similitudes, rescatando que cada miembro de la familia tiene sueños, gustos y pasatiempos diferentes que no dependen de si son hombres o mujeres, pero sí de sus experiencias, memorias y superpoderes.



Experiencia familiar 15: Los acuerdos colectivos

Una de las experiencias familiares más difíciles es el establecimiento de reglas y límites claros; en un número importante de familias se hace solo lo que papá y mamá dicen, desconociendo el aporte que las niñas y niños pueden hacer en este aspecto. En esta experiencia familiar partimos de que las reglas se construyen con base en los valores familiares: son los valores los que determinan qué reglas debemos tener en casa. Los valores centrales de la familia son el amor y el cuidado.

Para esta experiencia requerimos papel, marcadores y cinta.

Vamos a convocar a toda la familia a una tarde de asamblea familiar; es importante explicar a las niñas y los niños que las asambleas son reuniones en las que se toman decisiones importantes. Cuando estemos en la asamblea, contaremos a los asistentes que el objetivo de ese espacio es construir entre todas y todos las reglas de la casa.

El primer paso es hacer una lluvia de ideas... con la pregunta ¿qué reglas debemos tener en esta casa para cuidar de nosotros y de los demás? Aunque se anotan todas las ideas, las de las niñas y niños se tienen en cuenta con especial atención.

Luego, entre todas y todos, vamos a elegir los 10 acuerdos familiares más importantes.

Los vamos a escribir en los papeles y las niñas y los niños harán un dibujo que les permita saber, a quienes aún no saben leer, de qué se trata el acuerdo.

Por último, los acuerdos se ubicarán en un lugar visible de la casa, y cada vez que algún integrante no respete alguno de ellos los leeremos de nuevo, recordando aquello que es importante en nuestra casa... por ejemplo, en esta casa nos cuidamos con amor, en esta casa no nos gritamos, en esta casa organizamos entre todas y todos el desorden, etc. Este es un ejercicio que desarrolla la capacidad de llegar a acuerdos y respetarlos, una habilidad muy valiosa para toda la familia.





Experiencia familiar 16: Cocinando en familia

Cocinar juntos es sin duda una experiencia divertida e inolvidable para niñas y niños.

No es necesario elegir recetas complicadas, con ingredientes difíciles de conseguir, un plato cotidiano, de esos que nos encantan a todos, será suficiente.

Entre todos los integrantes de la familia, el papá, la mamá, los abuelos, los tíos, las niñas y los niños (todos los miembros presentes) se debe elegir la receta. ¿Qué tal si cocinamos lo que más aman comer nuestras hijas e hijos? O qué tal si les contamos lo que más amábamos comer cuando éramos niñas y niños.

Luego de elegir la receta vamos a definir las funciones: quiénes pelan, quiénes pican, quiénes amasan, quiénes mezclan y quiénes están cerca del fogón y quiénes lavan los platos después. En esta elección es importante aclarar que cada persona realizará una actividad que no ponga en riesgo el cuidado de su cuerpo, así recordaremos que todos podemos aportar de acuerdo con nuestras capacidades, aprendizajes y posibilidades.

Lo importante es cómo nuestro trabajo conjunto ayuda a mantener unida nuestra familia, así como a cocinar una rica receta. De la misma forma, mientras cocinamos, podemos recordar que la palabra hogar viene de hoguera, el fueguito en el que se cocinan los alimentos; por ello, en el hogar el alimento es tan importante, y todas y todos podemos aportar en su preparación.

Al terminar vamos a degustar nuestra creación colectiva, dando gracias por nuestra familia y por los alimentos que vienen de la tierra y nutren nuestro cuerpo.

Continuará...

Muchas de los cuentos que conocemos terminan con un FIN, pero las historias de este libro no lo tienen, se pueden seguir construyendo, reinventando y viviendo en familia cada día. Adelante es hora de escribir nuevas historias.

Les queremos invitar a disfrutar su lectura y a jugar, reír, abrazar y acunar a sus niñas y niños con cada cuento y experiencia aquí presente.

Global Boyhood Initiative busca proporcionar recursos para padres, madres, maestros, niñas y niños con el fin de promover masculinidades saludables y la igualdad de género.

Algunos de los mayores resultados de GBI son: reducción del bullying, mayor igualdad de género en las escuelas, mejor salud mental y mejor conexión social entre niñas y niños.

Todos nuestros programas y materiales se basan en evidencias y se pueden encontrar en nuestro sitio web boyhoodinitiative.org.

Este libro se terminó de imprimir
en los talleres litográficos de Zuluaga impresores
Medellín, Colombia
2024