



**Atrapa
Sueños**
Estrategia Intersectorial



**BIENESTAR
FAMILIAR**

MAYUCUNA DE LOS BUENOS VIVIRES

¡Tu presencia y compañía cuidan, y acompañan en el camino de la vida!

Si caminas junto a niñas, niños y adolescentes, esta cartilla es para ti: una mirada que, desde el cuidado, la autonomía, la juntanza y los buenos vivires, se conecta con la vida.

CRÉDITOS

- ✧ **Directora general**
Astrid Eliana Cáceres Cárdenas
- ✧ **Subdirectora general**
Adriana Velásquez Lasprilla
- ✧ **Directora Infancias y Adolescencias**
Naya Gutiérrez Pinzón
- ✧ **Subdirectora de Prevención integral de Vulneraciones a Niñas, Niños y Adolescentes**
Ángela Fernanda Cabrera Fonseca
- ✧ **Subdirector de Atención Integral a Niñas, Niños y Adolescentes**
Carlos Alberto Córdoba Montañó
- ✧ **Equipo Técnico**
Angélica Virginia Reyes Herrera
Dora Cristina Enríquez López
Erick David Bravo
Fredy Abelardo Velásquez Montoya
Neila Yulieth Gutiérrez Meneses
Sandra Patricia Borda Borda
Víctor Arturo Velásquez Prieto
- ✧ **Corrección de estilo**
Oswaldo Alfonso Malo Jiménez
- ✧ **Comunicaciones**
Nury Johanna Riveros Cardenas
- ✧ **Diseño Gráfico y Diagramación**
Jorge Alberto Pérez Rojas

CONTENIDO

	Mayucuna de los buenos vivires	4
	¿De qué se trata?	4
	¿Cómo usar esta cartilla?	5
	¿Qué deberíamos saber?	5
	¿Cómo está organizada?	7
★	Fuente que despierta	8
	• Mosaico emocional: un escáner del sentir	10
	• Derechos en diálogo	13
	• Prácticas que nos sostienen	16
★	Rememos juntos	20
	• Conectores que nos guían	22
	• Rutas descubiertas	25
	• Caminos que nos transforman	28
	• Guardianes de los buenos vivires	31
★	Caudal de memorias y saberes	34
	• Máscaras portadoras de relatos y emociones	36
	• Río de saberes que nos atraviesan	39
	• Objetos que cuentan la vida	42
	• Saberes en red	45
★	Confluencia de la autonomía	48
	• La fuerza de nuestras voces	50
	• La comunidad que soñamos	53
	• La barca de los compromisos	56
	• La cosecha de nuestro viaje	59
	¿Qué pasos siguen?	62
	Referencias	63



MAYUCUNA DE LOS BUENOS VIVIRES



¿DE QUÉ SE TRATA?

La cartilla **Mayucuna de los buenos vivires** es una herramienta pensada para acompañar los procesos que día a día lideras con niñas, niños y adolescentes en los distintos espacios y territorios. Es un material cercano y flexible, diseñado como un apoyo que se adapta a las realidades de las diversas comunidades, en sus ritmos, lenguajes y formas de relacionarse.

De su nombre te contamos que «mayucuna» proviene de la palabra quechua «mayu» que significa río, y del sufijo «-cuna», que indica plural. Así, «mayucuna» evoca los ríos, las corrientes que se encuentran, se entrelazan y sostienen la vida. La metáfora nos recuerda que la salud mental y los buenos vivires no son caminos únicos, sino múltiples trayectorias que se nutren de la diversidad cultural y comunitaria. En las cosmovisiones andinas se concibe la vida como un río compartido, en el que cada corriente aporta a la salud mental y a la construcción de paz en los territorios.

De esta manera, Mayucuna de los buenos vivires es un recorrido que pretende activar procesos formativos, creativos y participativos que permitan a niñas, niños y adolescentes reconocerse como protagonistas de su bienestar, del cuidado de su salud mental y de la construcción del buen vivir, fortaleciendo la confianza, la solidaridad y la convivencia en sus entornos cotidianos, desde un enfoque intercultural e inclusivo que conecta el cuidado personal y colectivo con la memoria, los saberes comunitarios, la garantía de derechos y la construcción de paz territorial.

Cada experiencia se desarrolla en tres momentos: uno de acogida, que motiva y abre el camino hacia el tema clave; uno de profundización, en el que, por medio de una herramienta pedagógica, se explora y reflexiona, y uno de cierre, que retoma los aprendizajes y los conecta con la vida cotidiana de las y los participantes. En cada momento, una frase guía acompaña y empodera, recordando que la experiencia es un afluente del río que desemboca en el buen vivir y la salud mental.





¿CÓMO USAR ESTA CARTILLA?

En las páginas de **Mayucuna de los buenos vivires** encontrarás una serie de experiencias pedagógicas que, lejos de ser recetas fijas, se presentan como propuestas abiertas que pueden recrearse y enriquecerse con los saberes locales. Cada experiencia pedagógica es como un afluente que alimenta el caudal común, fortaleciendo la confianza, la solidaridad y la paz territorial.

Se espera que estas experiencias se conviertan en herramientas útiles para activar la participación, el autodescubrimiento y la expresión de capacidades, talentos e intereses, reconociendo a cada niña, niño y adolescente como protagonista de su bienestar y de la construcción de entornos protectores.

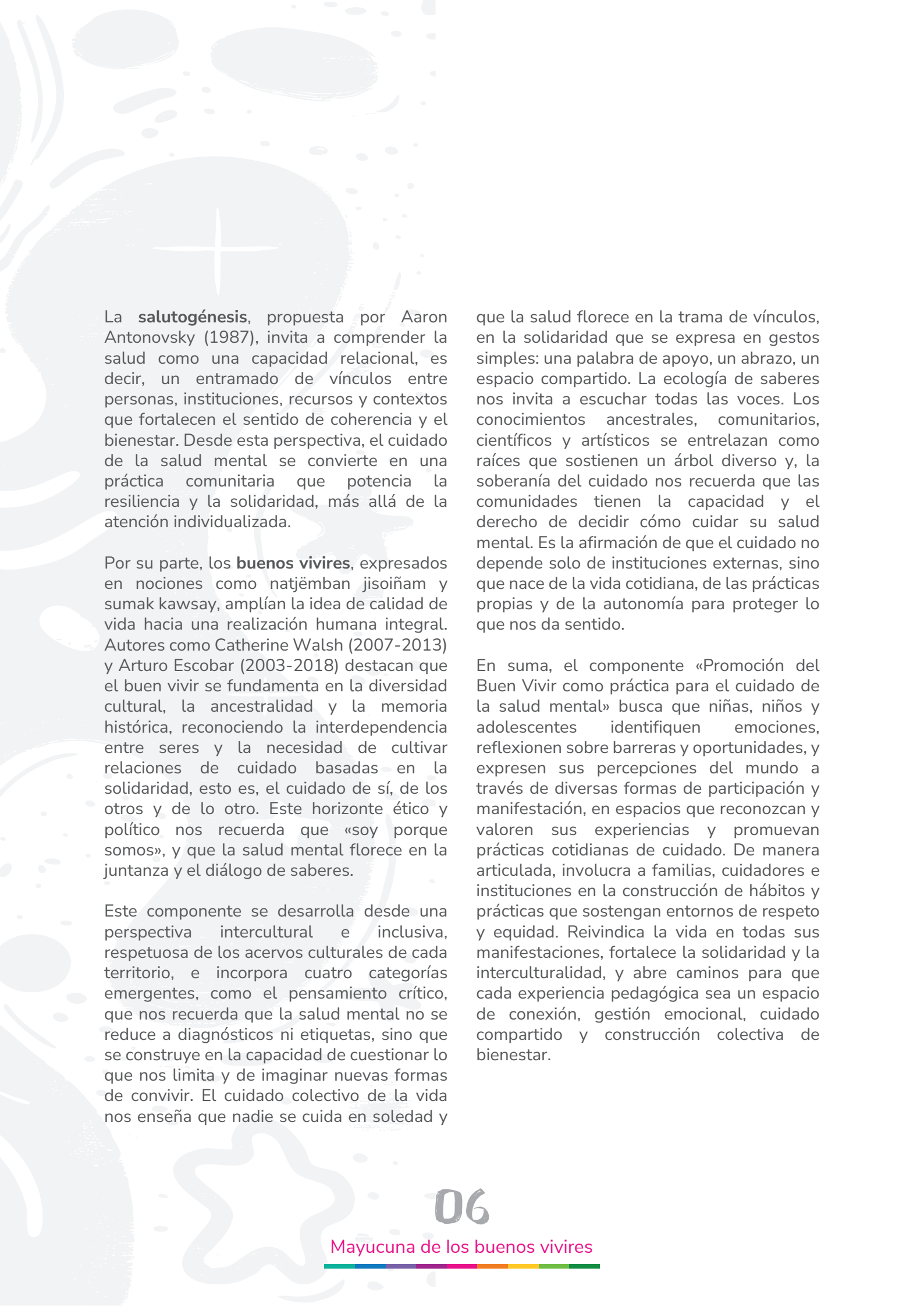
Con esta intención, las experiencias están organizadas en capítulos, entendidos como horizontes que orientan el camino formativo y que permiten articular conceptos, prácticas y emociones en torno al cuidado de la salud mental. Cada capítulo funciona como un territorio simbólico, un tramo del río, que invita a explorar, sentir y transformar, de tal manera que puedas adaptar cada experiencia al contexto y a las características de cada grupo que acompañas y de cada territorio en el que se desarrollen.

En esencia, esta cartilla es una invitación a navegar juntas y juntos por los ríos de los buenos vivires, promoviendo la salud mental como práctica cotidiana, intercultural y comunitaria, donde cada voz y cada gesto de cuidado contribuyen a la salud mental y a la paz en los territorios. De manera que, cada experiencia puede ser ajustada a las realidades y necesidades de las y los participantes y de sus contextos, con apoyo también las referencias que encuentras al final de la cartilla.

¿QUÉ DEBERÍAMOS SABER?

Navegar por esta cartilla requiere tener como faro el propósito principal del componente «Promoción del Buen Vivir como práctica para el cuidado de la salud mental»¹, que se sustenta en la convicción de que niñas, niños y adolescentes son protagonistas de la construcción de entornos protectores, donde el cuidado personal y colectivo se entrelaza con la garantía de derechos y la paz territorial. Este enfoque reconoce que la salud mental no es un estado aislado ni exclusivamente clínico, sino un proceso dinámico que se teje en las relaciones cotidianas con la familia, la escuela, la comunidad y el territorio.

¹Ver el Manual técnico Modalidad para la prevención de riesgos y el Desarrollo de capacidades (p.51). ICBF, 2025.
https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/mt4.pp_manual_tecnico_modalidad_para_la_preencion_de_riesgos_y_desarrollo_de_capacidades_v1.pdf



La **salutogénesis**, propuesta por Aaron Antonovsky (1987), invita a comprender la salud como una capacidad relacional, es decir, un entramado de vínculos entre personas, instituciones, recursos y contextos que fortalecen el sentido de coherencia y el bienestar. Desde esta perspectiva, el cuidado de la salud mental se convierte en una práctica comunitaria que potencia la resiliencia y la solidaridad, más allá de la atención individualizada.

Por su parte, los **buenos vivires**, expresados en nociones como *natjëmban jisoñam* y *sumak kawsay*, amplían la idea de calidad de vida hacia una realización humana integral. Autores como Catherine Walsh (2007-2013) y Arturo Escobar (2003-2018) destacan que el buen vivir se fundamenta en la diversidad cultural, la ancestralidad y la memoria histórica, reconociendo la interdependencia entre seres y la necesidad de cultivar relaciones de cuidado basadas en la solidaridad, esto es, el cuidado de sí, de los otros y de lo otro. Este horizonte ético y político nos recuerda que «soy porque somos», y que la salud mental florece en la juntanza y el diálogo de saberes.

Este componente se desarrolla desde una perspectiva intercultural e inclusiva, respetuosa de los acervos culturales de cada territorio, e incorpora cuatro categorías emergentes, como el pensamiento crítico, que nos recuerda que la salud mental no se reduce a diagnósticos ni etiquetas, sino que se construye en la capacidad de cuestionar lo que nos limita y de imaginar nuevas formas de convivir. El cuidado colectivo de la vida nos enseña que nadie se cuida en soledad y

que la salud florece en la trama de vínculos, en la solidaridad que se expresa en gestos simples: una palabra de apoyo, un abrazo, un espacio compartido. La ecología de saberes nos invita a escuchar todas las voces. Los conocimientos ancestrales, comunitarios, científicos y artísticos se entrelazan como raíces que sostienen un árbol diverso y, la soberanía del cuidado nos recuerda que las comunidades tienen la capacidad y el derecho de decidir cómo cuidar su salud mental. Es la afirmación de que el cuidado no depende solo de instituciones externas, sino que nace de la vida cotidiana, de las prácticas propias y de la autonomía para proteger lo que nos da sentido.

En suma, el componente «Promoción del Buen Vivir como práctica para el cuidado de la salud mental» busca que niñas, niños y adolescentes identifiquen emociones, reflexionen sobre barreras y oportunidades, y expresen sus percepciones del mundo a través de diversas formas de participación y manifestación, en espacios que reconozcan y valoren sus experiencias y promuevan prácticas cotidianas de cuidado. De manera articulada, involucra a familias, cuidadores e instituciones en la construcción de hábitos y prácticas que sostengan entornos de respeto y equidad. Reivindica la vida en todas sus manifestaciones, fortalece la solidaridad y la interculturalidad, y abre caminos para que cada experiencia pedagógica sea un espacio de conexión, gestión emocional, cuidado compartido y construcción colectiva de bienestar.

¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADA?



Para conectar con el propósito de este componente, en esta cartilla encontrarás cuatro capítulos significativos que orientan las experiencias pedagógicas. Cada uno corresponde a una de las categorías emergentes que fortalecen los buenos vivires como prácticas de cuidado de la salud mental en los territorios, estos son: **«Fuente que despierta»**, como el agua que emerge y abre camino, este capítulo invita a despertar la mirada, cuestionar lo que limita y sembrar nuevas formas de convivir. **«Rememos juntos»**, aquí se celebra la fuerza de los lazos comunitarios como fuente de resiliencia y bienestar, mostrando que nadie se cuida en soledad y que cada gesto compartido fortalece la convivencia y la paz territorial. **«Caudal de memorias y saberes»**, en su recorrido, el río recoge nutrientes de múltiples territorios. Este capítulo reconoce que el cuidado de la salud mental se nutre de la diversidad cultural, la memoria ancestral y el vínculo con la naturaleza, y **«Confluencia de la autonomía»**, allí donde las aguas se encuentran y se expanden, este capítulo afirma la capacidad de las comunidades para decidir cómo cuidarse.

Estos capítulos son cauces que invitan a mirar la salud mental desde la vida cotidiana, desde la diversidad que nos habita y desde la posibilidad de sanar juntos los lazos para sembrar paz. Las categorías de pensamiento crítico, cuidado colectivo de la vida, ecología de saberes y soberanía del cuidado operan como prácticas vivas y situadas que orientan las experiencias pedagógicas, en coherencia con los buenos vivires como prácticas de cuidado de la salud mental. De ahí que cada capítulo sea un territorio simbólico donde niñas, niños y adolescentes, junto con sus familias y comunidades, podrán explorar, sentir y transformar.

**DESDE AQUÍ COMIENZA
NUESTRO VIAJE POR LOS
AFLUENTES DE LOS BUENOS
VIVIRES Y LA SALUD
MENTAL!**



Capítulo 1

**FUENTE QUE
DESPIERTA**

FUENTE QUE DESPIERTA

En el capítulo **«Fuente que despierta»** encontrarás experiencias pedagógicas que activan el pensamiento crítico como una fuerza vital para comprender, cuestionar y transformar la vida cotidiana desde los buenos vivires. Aquí, el pensamiento crítico no es un ejercicio abstracto ni distante: es una práctica situada, sensible y comunitaria que permite a niñas, niños y adolescentes leer su mundo, interpretar sus emociones, reconocer sus derechos y cultivar modos de vida que sostienen su bienestar.

¿Y por qué despertar el pensamiento crítico?

Porque aún persisten formas de pensamiento, narrativas adultocéntricas y prácticas culturales que limitan la participación, la autonomía y la capacidad de agencia de niñas, niños y adolescentes. Frases como: «Eso no se pregunta», «así se ha hecho siempre», «usted no entiende porque es muy pequeño» o «las cosas son así y punto», siguen marcando silencios, obediencias y desconexiones que llevan a consumos compulsivos, dañinos o de riesgo que afectan la salud mental y desempoderan su autogestión y autodeterminación.

Las experiencias de este capítulo te permitirán acompañar a adolescentes en el tránsito hacia una comprensión más profunda y significativa de sí mismos y de su entorno. Aquí, el pensamiento crítico se convierte en una fuente que despierta: un río que abre caminos de comprensibilidad, manejabilidad y significado, fortaleciendo el Sentido de Coherencia (SOC) y permitiendo que la vida comunitaria deje de ser confusa para transformarse en un territorio lleno de propósito.

En este capítulo se reúnen tres experiencias que abordan distintas formas de activar el pensamiento crítico desde el cuerpo, la palabra y la acción colectiva: **«Mosaico emocional: un escáner del sentir»**, invita a reconocer y comprender las emociones como brújulas para la vida cotidiana; **«Derechos en diálogo»** conecta los derechos con la salud mental y los buenos vivires, promoviendo reflexiones profundas sobre el bienestar comunitario; y **«Prácticas que nos sostienen»** explora, desde el cuerpo y la experiencia sensorial, las prácticas cotidianas que fortalecen el equilibrio y la salud mental.

Cada experiencia combina metodologías como la reflexión guiada, el trabajo corporal, la creación colectiva, la conversación situada y la exploración sensorial. Son corrientes que despiertan las habilidades de pensar, sentir y actuar con conciencia, fortaleciendo la salud mental comunitaria como un proceso colectivo, liberador y profundamente intercultural.

**¡LES DAMOS LA
BIENVENIDA A ESTE CAUCE
DONDE PENSAMIENTO,
CUERPO Y COMUNIDAD
FLUYEN JUNTOS!**

MOSAICO EMOCIONAL: UN ESCÁNER DEL SENTIR

Esta experiencia pone en el centro la vivencia emocional de las y los adolescentes, no solo para reconocer sus desafíos, sino también para valorar sus recursos emocionales. A través de un enfoque participativo, se construye un espacio seguro donde se identifican tanto fortalezas como retos, promoviendo los buenos vivires y la salud mental como derecho fundamental. Al compartir los hallazgos de manera colectiva y respetuosa, se fomenta un ambiente de confianza que evita la exposición individual y refuerza la solidaridad grupal.

La experiencia **«Mosaico emocional: un escáner del sentir»** tiene como objetivo activar un proceso de autoconocimiento y reflexión crítica en el que las y los adolescentes identifiquen sus emociones, analicen tendencias colectivas y construyan compromisos de regulación, conectando el cuidado personal con el bienestar grupal y la salud mental como práctica cotidiana.

Al final de la experiencia, las y los adolescentes:

- Reconocen emociones propias y ajenas, identificando la diversidad en las formas de sentir.
- Exploran cómo las tendencias emocionales colectivas influyen en la convivencia y en el bienestar grupal.
- Asumen un compromiso personal con una acción concreta de regulación emocional que fortalece tanto su bienestar individual como el cuidado compartido.

La experiencia está pensada para desarrollarse adolescentes entre los 12 y 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Conocerme es el primer paso para cuidarme!

Inicia la experiencia con la lluvia de ideas «Exploramos lo que sentimos». Para lograrlo, reúne al grupo y propicia su participación a partir de la pregunta: ¿Qué emociones conocen y cómo las definen?

Genera un diálogo colaborativo que refuerce la importancia de reconocer las emociones de forma individual y aprender a reconocerlas a partir de las experiencias de otros y otras en actividades colectivas.

Para finalizar esta actividad de acogida, invita a las y los participantes a registrar en una hoja una lista de las emociones que conocen y las que haya aprendido en la lluvia de ideas.

¡Mis emociones fortalecen mi equilibrio interior!

Continúa esta experiencia con la actividad «Escáner emocional». En esta, cada participante agrega a la lista de emociones creada en la actividad de acogida, dos columnas para registrar ahora la intensidad y frecuencia de sus emociones recientes.

Invita a que las y los participantes peguen sus resultados en el «Mural colectivo». Realiza una lectura rápida de los resultados individuales para presentar las tendencias globales de las diferentes emociones consignadas.

Te sugerimos, para esta profundización, tener en cuenta los desarrollos de la Guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes y jóvenes. Tejiendo buenos vivires y sentido de vida, particularmente en tres aspectos que ya están presentes en la propuesta y pueden afinarse: primero, reforzar la lectura de la identificación emocional como un proceso situado y colectivo, tal como lo plantea la guía al vincular el reconocimiento emocional con la convivencia y los vínculos; segundo, precisar que el análisis de tendencias emocionales grupales se orienta al cuidado del clima relacional y no a la exposición individual, en coherencia con el énfasis de la guía en espacios seguros; y tercero, explicitar que los compromisos de regulación emocional se comprenden como prácticas cotidianas de cuidado que aportan al bienestar grupal, alineando así la experiencia con la noción de buenos vivires como prácticas de cuidado sostenidas en el tiempo.

Ten presente que acompañar los procesos de reconocimiento de las emociones a través de expresiones artísticas como la música, la literatura, el teatro, la danza, las artes plásticas y el cine, abren caminos sensibles para sentir, nombrar y compartir lo que habita en cada persona. Estos lenguajes permiten conectar con la experiencia emocional de manera cuidada y significativa, fortaleciendo la implementación de la guía Tejiendo Buenos Vivires y Sentido de Vida y

haciendo de los espacios pedagógicos encuentros más humanos, expresivos y con sentido.

Finalmente, propicia un diálogo reflexivo con las y los participantes. En círculo, conduce una conversación con preguntas como ¿Quién define lo que siento? y ¿Cómo puedo gobernar mis emociones?

¡Respetar mis emociones es fortalecer mi dignidad!

Para cerrar esta experiencia, invita a las y los adolescentes a observar el mural colectivo y reconocer cómo cada emoción, por distinta que sea, forma parte de un mosaico que refleja la riqueza del grupo. Señala que este ejercicio permitió reconocer emociones propias y ajenas, comprender cómo las tendencias colectivas influyen en la convivencia y asumir compromisos personales de regulación emocional.

Propón que cada participante escriba en un post-it un «reto emocional» que desea trabajar y lo comparta en voz alta, reafirmando su compromiso personal con una acción concreta de regulación emocional. Pide que peguen sus retos alrededor del mural, reforzando la idea de que cada aporte suma al cuidado compartido.

Finalmente, cierra la sesión retomando lo aprendido: «Por medio de esta experiencia reconocimos que nuestras emociones son diversas y valiosas. Comprenderlas nos ayuda a convivir mejor. Asumir compromisos de regulación fortalece tanto nuestro bienestar individual como el cuidado colectivo».

Materiales sugeridos:

- Hojas blancas o de colores
- Cinta adhesiva
- Marcadores, crayones, lápices de colores o esferos
- Espacio amplio para el mural (pared, papelógrafo)
- Post-it

Recomendaciones

- Mantén un tono cálido y empático en todo momento.
- Garantiza el anonimato al socializar datos sensibles. Las y los participantes pueden hacer una marca a su hoja de emociones para que cada uno la identifique.
- Adapta el lenguaje técnico a la edad del grupo.
- Observa signos de malestar y ofrece acompañamiento en privado si es necesario.
- Los materiales propuestos para esta experiencia son adaptables, puedes reemplazarlos por otros que tengas disponibles.
- En caso de identificar una situación de vulneración de derechos, recuerda activar las rutas de atención.



DERECHOS EN DIÁLOGO

«Derechos en diálogo» invita a explorar cómo el ejercicio pleno de los derechos impacta en la salud mental y en la construcción de una vida en bienestar. A través del círculo de la palabra y una guía metodológica dinámica, las y los participantes comparten sus vivencias, conectándolas con siete dimensiones clave para el bienestar: alimentación, mente, comunidad, ambiente, movimiento, socialización y raíces.

Esta experiencia busca que las y los adolescentes reconozcan sus derechos fundamentales compartiendo ejemplos personales en círculo, los relacionen con la salud mental y los buenos vivires a través de categorías salutogénicas de modos de vida en armonía, y movilicen prácticas diarias mediante compromisos escritos al cierre.

Al final de la experiencia, las y los participantes:

- Vinculan derechos a categorías salutogénicas de modos de vida en armonía.
- Proponen estrategias comunitarias consensuadas para ampliar el acceso a derechos.
- Asumen compromisos personales de ejercicio diario de derechos desde los recursos del territorio como prácticas de buenos vivires.

Esta experiencia está pensada para desarrollarse con adolescentes de 12 a 17 años. Se sugiere revisar el material propuesto con anticipación para realizar los ajustes necesarios según la edad y número de participantes.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Compartir mi voz fortalece la comunidad!

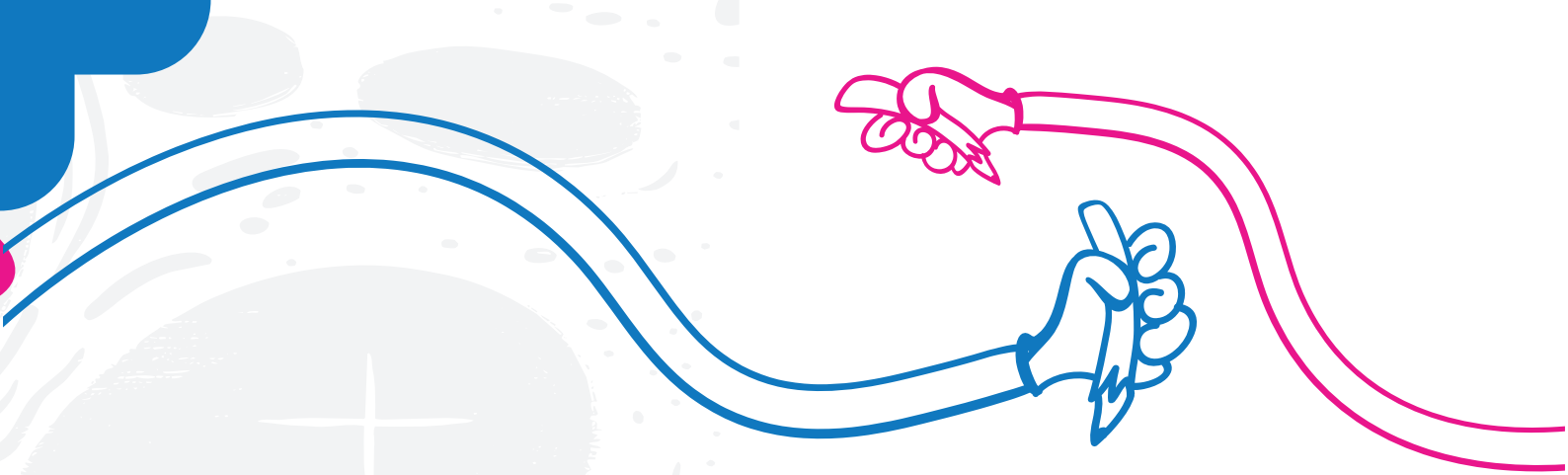
Inicia la experiencia con un «círculo de la palabra». Pide a las y los participantes que compartan de forma voluntaria un ejemplo de cómo un derecho ha influido en su vida cotidiana. Para guiar la conversación, plantea preguntas como: ¿Cómo influyen los derechos en nuestras emociones y pensamientos? ¿Cómo se relacionan con el bienestar y los buenos vivires?

Comenta con el grupo la importancia de reconocer que los derechos no son conceptos abstractos, sino experiencias vividas que impactan directamente en su salud mental y en la manera de convivir.

Al finalizar, invita al grupo a identificar de manera colectiva los derechos que surgieron en el diálogo y escribe esas palabras en tarjetas visibles para todo el grupo. Explica que esas tarjetas serán el punto de partida para la siguiente actividad, en la que se dramatizarán o narrarán situaciones que muestran cómo el acceso o la falta de acceso a un derecho afecta la vida y el bienestar de las personas.

¡Un derecho cultivado florece en buenos vivires!

Continúa la experiencia construyendo en conjunto «microhistorias en acción». Para ello, divide al grupo en equipos pequeños, procura que haya niñas, niños y adolescentes en cada uno. Pide a cada



equipo que seleccione una de las tarjetas con los derechos que surgieron de la actividad anterior. Ahora, cada equipo elabora una microhistoria sobre cómo el acceso o la falta de acceso a un derecho impacta la salud mental y la vida de una persona.

Promueve la creatividad en cada equipo para que construyan su historia a modo de un relato, una noticia, un diálogo o guion para dramatizar, un cuento, un cómic o un dibujo. Una vez finalizada su creación, invita a compartir su microhistoria a todo el grupo.

Al finalizar la presentación de las microhistorias, abre un diálogo colectivo para reforzar los derechos presentados en cada una. Guía la reflexión hacia estrategias concretas para mejorar el acceso a esos derechos en la comunidad desde los recursos, ideas y personas que la habitan.

Refuerza la reflexión recordando que la Constitución Política de Colombia reconoce la igualdad y la protección integral de niñas, niños y adolescentes, y que la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) establece el derecho al desarrollo integral, incluyendo la salud mental como parte del bienestar. Además, puedes apoyarte en la noción de «salutogénesis» de Aaron Antonovsky, que vincula derechos y recursos comunitarios con el fortalecimiento del Sentido de Coherencia (SOC) en la Guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes y jóvenes. Tejiendo buenos vivires y sentido de vida (ICBF).

Conecta los derechos presentados de las microhistorias y otros que hayan surgido de la reflexión, con las siete categorías salutogénicas de modos de vida en armonía: alimentación, mente, comunidad, ambiente, movimiento, socialización y raíces. Invita a las y los participantes a vincular cada derecho abordado en las microhistorias con alguna de las categorías mediante una lluvia de ideas.

¡Mis derechos son semillas de bienestar!

Para cerrar, invita a las niñas, niños y adolescentes a observar el mapa visual de los derechos y su relación con las siete categorías salutogénicas, guía la reflexión hacia el reconocimiento de los derechos y su relación con la salud mental y los buenos vivires, y a asumir compromisos personales para ejercerlos en la vida cotidiana.

Invita al grupo a atravesar el «Camino de derechos». Pide a cada participante que piense en un compromiso concreto para ejercer un derecho en su entorno inmediato como práctica de buenos vivires para su salud mental. Marca en el piso una línea con cinta adhesiva. Invita a que cada participante avance un paso diciendo su compromiso en voz alta para pasar la línea. Al final, el grupo observa el camino recorrido. Puedes reforzar con una frase como: **«Cada paso que dimos hoy es una acción que transforma nuestro territorio».**

Refuerza que estos compromisos se orientan a prácticas situadas que fortalecen la comprensibilidad, la manejabilidad y el sentido de la vida cotidiana, a partir de los

recursos del territorio. Asimismo, resalta que los conectores de vida permiten traducir el ejercicio de los derechos en acciones cotidianas de cuidado que favorecen los buenos vivires y el bienestar colectivo de niñas, niños y adolescentes.

Finaliza retomando lo aprendido: «Por medio de esta experiencia reconocimos que nuestros derechos son semillas que florecen en salud mental y buen vivir. Cultivarlos cada día nos permite crecer como personas y como comunidad».

Materiales sugeridos

- Papel kraft con las siete categorías salutogénicas
- Tarjetas para escribir derechos y situaciones
- Rotuladores y marcadores
- Sillas dispuestas en círculo
- Cinta adhesiva

Recomendaciones

- Recuerda que la participación es voluntaria.
- Establece normas claras como el respeto y el turno de la palabra.
- Fomenta la creatividad en la presentación (dramatización, dibujo, narración).
- Practica escucha activa para que todas las voces sean escuchadas.
- Los materiales propuestos para esta experiencia son adaptables y puedes reemplazarlos por otros que tengas disponibles.

- En caso de identificar una situación de vulneración de derechos, recuerda activar las rutas de atención.
- Fomenta, cuando sea posible, recorridos por el territorio y salidas al entorno cercano como una extensión del diálogo sobre los derechos, apoyándote en herramientas creativas como la fotografía, el registro audiovisual o las cartografías sociales, para que niñas, niños y adolescentes reconozcan cómo el ejercicio de los derechos se expresa en su vida cotidiana, en sus emociones y en los recursos comunitarios que fortalecen la salud mental y los buenos vivires.
- Invita a que las prácticas corporales se realicen respetando los ritmos, límites y sensaciones de cada participante, reconociendo que no existe una única forma de habitar el cuerpo ni de experimentar el bienestar.
- Integra, cuando sea posible, elementos del entorno cercano para fortalecer la conexión entre cuerpo, territorio y bienestar cotidiano, como sonidos, objetos naturales o referencias a espacios significativos del barrio.
- Fomenta que las reflexiones incluyan tanto prácticas personales como prácticas colectivas y comunitarias que también sostienen los buenos vivires.
- Valida el silencio, la observación y las expresiones no verbales como formas legítimas de participación dentro de la experiencia.



PRÁCTICAS QUE NOS SOSTIENEN

«Prácticas que nos sostienen» invita a las y los niñas, niños y adolescentes a explorar los buenos vivires desde el cuerpo, reconociendo cómo prácticas cotidianas como respirar, moverse, descansar, conectar, escuchar, fortalecen su bienestar y su salud mental. A través de un recorrido por estaciones sensoriales, las y los participantes experimentan distintas formas de habitar el cuerpo y el territorio, identificando qué prácticas les ayudan a regularse, a encontrar equilibrio y a sostenerse en la vida diaria. Esta experiencia propone un espacio seguro para probar, sentir y reflexionar, integrando el pensamiento crítico con la vivencia corporal y la construcción colectiva de bienestar. La experiencia busca que las y los niñas, niños y adolescentes reconozcan, a través del cuerpo, prácticas cotidianas que fortalecen su bienestar, identifiquen recursos personales y comunitarios que sostienen los buenos vivires y movilicen acciones concretas para incorporarlas en su vida diaria.

Al final de la experiencia, las y los participantes:

- Identifican prácticas corporales y cotidianas que fortalecen su bienestar y equilibrio.
- Reconocen recursos personales, comunitarios y territoriales que sostienen los buenos vivires.
- Asumen un compromiso personal para incorporar una práctica de buen vivir en su vida diaria.

La experiencia está proyectada para desarrollarse con niñas, niños y adolescentes de 12 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Habitar mi cuerpo es habitar mi bienestar!

Inicia la experiencia con la actividad «Respirar el presente». Para su realización, invita al grupo a ponerse de pie en círculo. Propón un ejercicio breve de respiración consciente: inhalar profundo, exhalar lento, sentir los pies en el piso y el cuerpo presente.

Guía la reflexión con preguntas como: ¿Qué siento en mi cuerpo cuando me detengo un momento? ¿Qué señales me da mi cuerpo cuando necesito descanso, movimiento o conexión?

Explica que esta experiencia funciona como un laboratorio para explorar prácticas que nos sostienen, y que el cuerpo será el principal guía. Conecta con la siguiente actividad de profundización anunciando que pasarán a recorrer distintas estaciones para experimentar formas de buen vivir desde el movimiento, la calma y la conexión.

¡Mi cuerpo sabe lo que me hace bien!

La profundización de esta experiencia se centrará en la actividad las «Estaciones de buen vivir». Para ello, organiza el espacio en

cuatro estaciones corporales, cada una inspirada en prácticas que fortalecen los buenos vivires. Divide al grupo en equipos pequeños para que roten por cada estación.

- **Estación 1:** Movimiento que libera. Invita a realizar movimientos suaves: estiramientos, caminar consciente, realizar balanceos. Mientras estén en esta estación, invita a reflexionar sobre: ¿Qué cambia en mí cuando me muevo?
- **Estación 2:** Calma que sostiene. Dispón un espacio para sentarse o recostarse y propón hacer un ejercicio breve de respiración o silencio. Invita a reflexionar sobre: ¿Qué necesito para descansar mejor?
- **Estación 3:** Conexión que nutre. Invita al grupo a trabajar en parejas o tríos, según lo que cada persona necesite para sentirse cómoda, y explica que realizarán un ejercicio de expresión y escucha en el que cada quien podrá elegir la forma de comunicarse que mejor le funcione: hablar, escribir, dibujar, usar gestos, señas o apoyos comunicativos, para compartir algo que le hace bien, mientras la otra persona se enfoca en recibir lo que se expresa sin interrumpir; luego intercambian roles respetando los ritmos y modos de cada uno. Invita a la reflexión sobre: ¿Cómo se sintió compartir? ¿Cómo se sintió recibir lo que la otra persona expresó? ¿Qué formas de escucha descubrieron en el ejercicio?

- **Estación 4:** Creatividad que florece. Pide a las y los participantes dibujar o escribir una práctica que les haga sentir bienestar. Invita a reflexionar sobre: ¿Qué prácticas me sostienen en mi vida diaria?

Durante la experiencia, refuerza que los buenos vivires se construyen desde prácticas cotidianas que fortalecen el equilibrio emocional, corporal y comunitario. Menciona que autores como Aaron Antonovsky resaltan la importancia de reconocer recursos que fortalecen el sentido de coherencia, es decir, aquello que nos permite sentir que la vida es comprensible, manejable y significativa.

Asimismo, refuerza que los recursos identificados durante las estaciones no se limitan a lo personal, sino que incluyen recursos comunitarios y territoriales, en coherencia con la noción de buenos vivires como prácticas situadas que se construyen en lo colectivo.

Puedes apoyarte en la Guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes y jóvenes. Tejiendo buenos vivires y sentido de vida que se encuentra relacionada en las referencias de esta cartilla.

¡Cultivar mis prácticas es cultivar mi bienestar!





Pare el cierre, propón la actividad «Acuerdo de sostenimiento». Para ello, invita al grupo a formar una fila frente a una línea marcada en el piso. Pide que cada participante piense en una práctica de buen vivir que quiera incorporar en su vida diaria, por ejemplo: caminar en las mañanas, respirar antes de dormir, tomar agua, pedir ayuda, escuchar a alguien, estirarse al despertar. Uno por uno, avanzan un paso al cruzar la línea diciendo en voz alta su práctica elegida; si algún participante no quisiera hacer la actividad, invita a pensar en su práctica de modo personal, aunque no la comparta.

Puedes reforzar con una frase como: «Cada paso que dimos hoy es una práctica que sostiene nuestro bienestar en cada una de nuestras acciones cotidianas».

Finaliza, retomando lo aprendido: «Con esta experiencia descubrimos que reflexionar sobre lo que sostiene el cuerpo y la vida permite ampliar la conciencia sobre las condiciones que favorecen o limitan el bienestar, tanto a nivel personal como comunitario».

Materiales sugeridos

- Papel kraft o papelógrafo
- Cinta adhesiva
- Hojas blancas o de colores
- Marcadores, colores, crayones
- Elementos simples para estaciones sensoriales (opcional): telas, cojines, música suave, objetos naturales (piedras, hojas), vasos con agua.
- Espacio amplio para moverse.

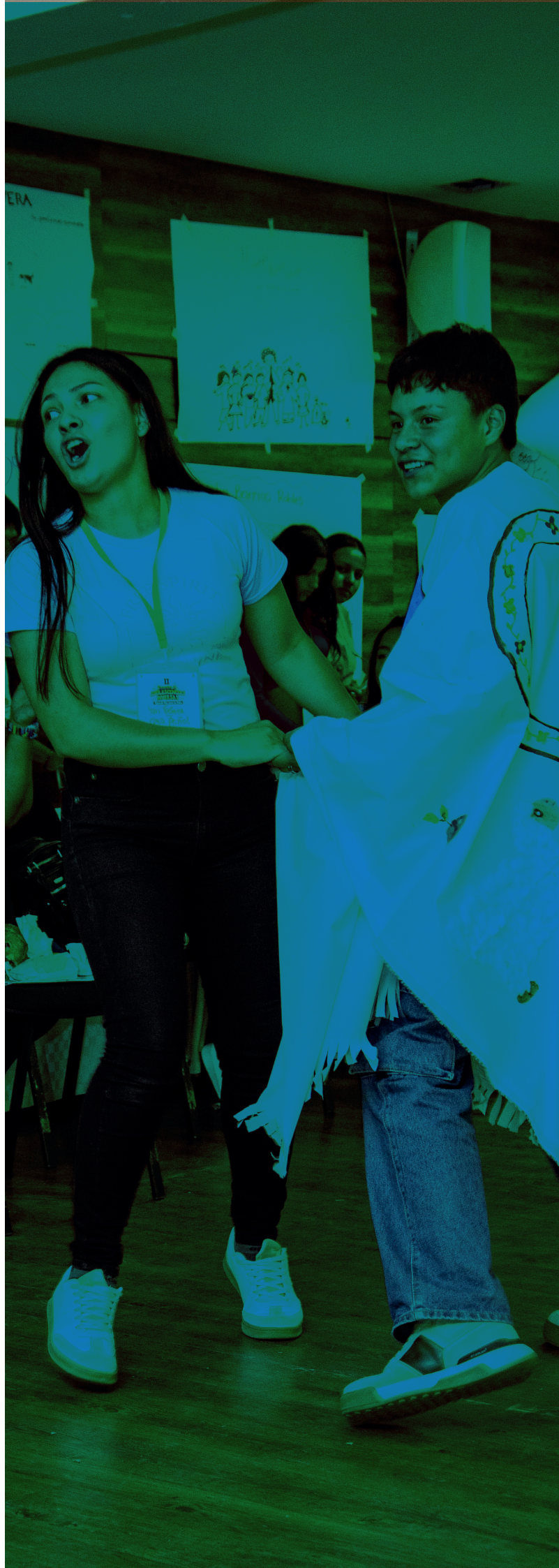
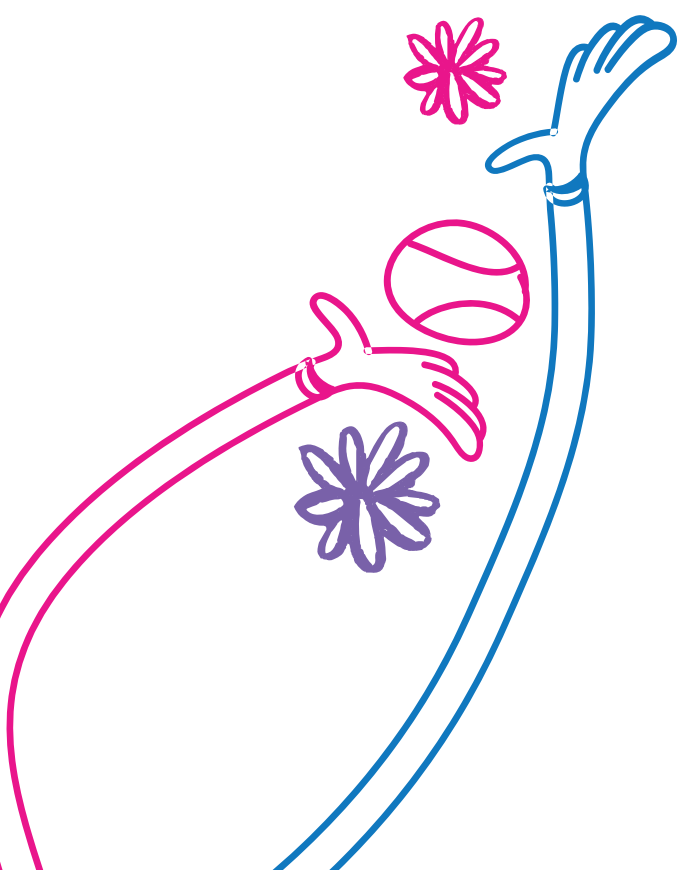
Recomendaciones

- Asegura un ambiente seguro y respetuoso durante las actividades corporales.
- Permite que cada participante adapte los movimientos a sus posibilidades.
- Evita forzar la participación en ejercicios corporales; la observación también es válida.
- Mantén un tono cálido y acompaña sin juzgar.
- Adapta las estaciones según el espacio disponible. Elabora con anticipación los carteles con las preguntas para la reflexión de cada estación.
- Los materiales propuestos para esta experiencia son adaptables, puedes reemplazarlos por otros que tengas disponibles.
- Si identificas señales de malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de atención cuando sea necesario.

Luego de este recorrido por las experiencias pedagógicas que conforman el capítulo **«Fuente que despierta»**, te invitamos a continuar la reflexión dejándote llevar por estas preguntas que abren nuevos cauces para el pensamiento crítico y los buenos vivires:

- ¿Qué aprendizajes comunes dejan estas experiencias sobre cómo niñas, niños y adolescentes comprenden, sienten y transforman su relación con las emociones, los derechos y las prácticas que sostienen su bienestar?

- ¿De qué manera podemos fortalecer las prácticas de reflexión, cuidado y agencia que emergen en las experiencias para que no se queden en el aula, sino que fluyan hacia la vida familiar, comunitaria e institucional como corrientes de buen vivir?
- ¿Qué ajustes o innovaciones necesitamos incorporar para que estas experiencias sigan despertando pensamiento crítico de manera inclusiva, situada y coherente con los territorios, sus saberes y sus ríos culturales?





**BIENESTAR
FAMILIAR**

Capítulo 2

REMAMOS JUNTOS



REMAMOS JUNTOS

En el capítulo **«Rememos juntos»** encontrarás experiencias pedagógicas que celebran la fuerza del cuidado colectivo como un río que sostiene, acompaña y transforma la vida comunitaria. Aquí, el cuidado no se entiende como un acto individual ni aislado, sino como una práctica compartida que nace de los vínculos, la solidaridad y la capacidad de remar juntas y juntos hacia el bienestar común.

El cuidado colectivo es una corriente vital que atraviesa territorios, familias, escuelas y comunidades. Es la certeza de que nadie se cuida en soledad y de que cada gesto compartido, como una palabra amable, una escucha atenta o una mano extendida, fortalece la convivencia, la resiliencia y la paz territorial. Cuidarnos mutuamente es una forma de resistencia, de esperanza y de construcción de futuro.

¿Y por qué remar juntas y juntos?

Porque niñas, niños y adolescentes crecen en contextos donde a veces el cuidado se fragmenta: responsabilidades que recaen en pocas personas, vínculos debilitados, violencias normalizadas o silencios que impiden pedir ayuda. En muchos territorios, el individualismo, la desconfianza o la falta de redes hacen que el bienestar parezca una tarea solitaria, lo que desconoce que la salud mental florece cuando se teje en comunidad, cuando se reconoce que «yo estoy bien porque tú estás bien», y que el bienestar es un proyecto compartido.

En este capítulo encontrarás experiencias pedagógicas que activan el cuidado desde la palabra, la creación simbólica y la acción

comunitaria como: **«Conectores que nos guían»** invita a reconocer los conectores de vida presentes en los territorios; **«Rutas descubiertas»** conlleva al establecimiento de conexiones existentes en el territorio pero muchas veces desconocidas; **«Estaciones saludables»** explora los recursos que sostienen el bienestar desde las categorías salutogénicas; y **«Guardianes de los buenos vivires»** propone un pacto colectivo para cuidar lo que nos hace bien y fortalecer la comunidad.

Cada experiencia combina metodologías como la creación colectiva, la reflexión situada, el trabajo simbólico, la conversación en círculo y la exploración multisensorial. Son remos que impulsan la capacidad de cuidarnos mutuamente, de reconocer los recursos que nos sostienen y de construir salud mental comunitaria como un proceso vivo, participativo y profundamente intercultural.

**¡BIENVENIDAS Y
BIENVENIDOS A ESTE
CAUCE DONDE EL CUIDADO,
LA COMUNIDAD Y LOS
BUENOS VIVIRES REMAN AL
MISMO RITMO!**

CONECTORES QUE NOS GUÍAN

Esta experiencia pedagógica invita a niñas, niños y adolescentes a reconocer los conectores de vida presentes en su territorio como personas, lugares, prácticas y saberes que sostienen los buenos vivires y fortalecen la salud mental. A partir de la metodología adaptada de «nudos y conexiones», los grupos construyen un gran croquis del territorio donde ubican recursos asociados a las siete categorías salutogénicas de modos de vida en armonía.

Esta cartografía colectiva permite comprender cómo el territorio es un río de apoyos, donde cada conector aporta a la armonía interna y externa de la comunidad.

«**Conectores que nos guían**» tiene como objetivo que las niñas, niños y adolescentes identifiquen y analicen los recursos territoriales que fortalecen su bienestar, comprendan el aporte de cada conector de vida y fortalezcan el sentido de pertenencia mediante la construcción colaborativa de un mapa colectivo.

Al final de esta experiencia, las niñas, niños y adolescentes:

- Ubican en un croquis territorial los conectores de vida presentes en su entorno.
- Comprenden el valor de cada recurso para la salud mental y los buenos vivires.
- Fortalecen el sentido de pertenencia y cohesión comunitaria.

La experiencia está proyectada para desarrollarse con niñas, niños y adolescentes de 12 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡El territorio también vive en mí!

Para la actividad de acogida, propón identificar los «Latidos del territorio». Para lograrlo, invita al grupo a ponerse de pie en círculo. Pide que, inicialmente, realicen tres respiraciones profundas y luego, invita a cerrar sus ojos para visualizar un lugar de su territorio que les haga sentir calma, fuerza o alegría; estos pueden ser: un árbol, una calle, una cancha, una casa, un río, una montaña, un sonido o una persona. Invita a que interioricen cómo ese lugar habita en cada uno y cómo los reconforta o sostiene.

Realiza esta actividad con calma, dando el tiempo suficiente para la visualización y la interiorización. Luego, pide a las y los participantes que abran los ojos y compartan voluntariamente lo que recordaron, por qué lo eligieron y qué sensación les trae.

Finaliza con una frase como, por ejemplo: «Así como cada uno recordó un lugar que lo sostiene, vamos a descubrir cómo nuestro territorio está lleno de espacios, personas y prácticas que cuidan nuestra vida. Vamos a dibujar ese río de apoyos que nos acompaña todos los días».

¡Nuestro mapa es un tejido de apoyos!

Para esta profundización, retoma las siete categorías salutogénicas: propósito, territorio, alimento, movimiento, ancestralidad, vínculo y pensamiento. Puedes apoyarte en la Guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes y jóvenes. Tejiendo buenos vivires y sentido de vida que se encuentra relacionada en las referencias de esta cartilla.

Para cerciorarte de que la información quede clara en las y los participantes. Invita a que, de forma voluntaria, compartan ejemplos cotidianos a medida que vas explicando las categorías y cada uno de los conectores de vida. Refuerza que los conectores de vida no son recursos clínicos, sino comunitarios, culturales y cotidianos.

Organiza el grupo en equipos más pequeños y pide que realicen un croquis del mapa del lugar que habitan. Puedes preparar con anticipación una plantilla del croquis, o proyectarlo para que lo copien, en todo caso, puede no ser una réplica exacta, sino una referencia del lugar para realizar el ejercicio.

Invita a que cada equipo ubique en el croquis territorial las categorías y al menos un conector por categoría. Pueden incluir, entre otros: personas significativas, espacios protectores, prácticas culturales, rutas de movimiento, lugares de descanso, saberes ancestrales, actividades que fortalecen el pensamiento y la calma. Motiva la creatividad animando al grupo al uso de colores, símbolos y trazos que representen la diversidad del territorio.

Cada equipo presenta sus conectores, explica por qué los eligió y describe cómo fortalecen los buenos vivires y la salud mental comunitaria. Entre tanto, presta atención a las relaciones entre los mapas, para que cierres mostrando cómo los recursos se conectan como afluentes de un mismo río.

¡Cada lugar y práctica alimenta mi salud mental!

Para el cierre, invita a cada grupo a reunirse alrededor de su mapa para identificar las «corrientes que nos sostienen». Entrega a cada participante un pequeño recorte en forma de gota de agua o piedra de río y pide que escriban un conector de vida que descubrieron o valoraron durante la experiencia y una acción concreta para fortalecerlo o ponerlo en práctica en su vida cotidiana.

Cuando todos hayan escrito, invita a que ubiquen su gota o piedra sobre el mapa, justo en el lugar donde ese conector aparece o se relaciona. Voluntariamente, las y los participantes pueden comentar por qué eligieron ese conector y cómo piensan activarlo o cuidarlo.

Con los mapas llenos de compromisos, guía una conversación grupal con preguntas como: ¿Qué descubrimos hoy sobre los recursos que sostienen nuestra salud mental y nuestros buenos vivires? ¿Qué conectores usamos poco y podríamos activar más? ¿Cómo cambia nuestra relación con el territorio cuando reconocemos que está



lleno de apoyos? ¿Qué podemos hacer como grupo para fortalecer estos conectores en la comunidad?

Finaliza retomando los aprendizajes centrales, y con una frase como: «Con esta experiencia trazamos un mapa que no solo muestra caminos y lugares, sino también los recursos que nos sostienen. Comprendimos que nuestro territorio es un tejido de apoyos y que cada conector de vida fortalece nuestra salud mental y nuestros buenos vivires. Al reconocerlos y activarlos, fortalecemos también nuestro sentido de pertenencia y nuestra capacidad de cuidarnos como comunidad».

Materiales sugeridos

- Mapa mural o papel kraft para el croquis
- Post-it o papeles de colores
- Recortes de papel en forma de gota de agua o de piedra de río
- Pegamento o cinta adhesiva
- Rotuladores de colores, marcadores, resaltadores

Recomendaciones

- Permite que surjan nuevos conectores según el contexto. Puedes aprovechar el conocimiento que cada participante tiene sobre su propio territorio, reconociendo la riqueza de sus experiencias y saberes locales, para generar dinámicas que permitan explorar dichos territorios, y de esta manera posibilitar el intercambio y la reflexión en comunidad. Esto conectará con las realidades cotidianas de las niñas, niños y adolescentes, fortaleciendo su identidad, pertenencia y participación en el proceso.

- Facilita información geográfica local si es necesario.
- Incentiva la creatividad en la representación del territorio.
- Observa las dinámicas grupales y acompaña la participación equitativa.
- Reconoce que cada territorio tiene su propio cauce: adapta la actividad a su geografía, cultura y ritmos.
- Los materiales propuestos para esta experiencia son adaptables, puedes reemplazarlos por otros que tengas disponibles.
- Si identificas señales de malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de atención cuando sea necesario.



RUTAS DESCUBIERTAS

«**Rutas descubiertas**» invita a fortalecer las conexiones con el territorio mediante una exploración vivencial y participativa. A partir de un croquis inicial del territorio que habitan, los grupos validan y amplían sus conectores de vida directamente en el entorno: recorren caminos, observan espacios, dialogan con personas y documentan prácticas significativas que sostienen los buenos vivires.

Esta experiencia busca que las y los adolescentes identifiquen nuevos recursos territoriales mediante la exploración en campo, organicen colectivamente la recolección de información y fortalezcan su creatividad y capacidad para diseñar rutas de cuidado basadas en los conectores de vida.

Al final de la experiencia, las y los participantes:

- Amplían y validan el listado de conectores de vida presentes en su territorio.
- Fortalecen competencias investigativas y de documentación.
- Asumen un rol protagónico en el diseño de rutas de cuidado comunitario.

La experiencia está proyectada para desarrollarse con adolescentes de 12 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Los sonidos del territorio son claves de lo que necesitamos aprender!

Inicia la experiencia con la actividad de acogida «Sonidos que nos llaman». Para ello, invita a las y los participantes a organizarse en círculo. Pide que tomen un momento de silencio para disponerse a un ejercicio de atención plena.

Propón que, durante unos segundos, cada persona preste atención a las sensaciones del entorno según su propio modo de percibir; pueden enfocarse en sonidos, vibraciones, movimientos del aire, cambios de temperatura, o cualquier señal del ambiente que les resulte significativa.

Luego, invita a recordar un elemento de su territorio que suele acompañar sus recorridos diarios, como el agua, una risa, un motor, un animal, una canción, un eco o cualquier señal que evoquen. Pide que identifiquen qué recordaron, dónde suele aparecer y qué sensación les trae cuando emerge en su camino.

Finalmente, invita a quienes lo deseen a compartir lo que percibieron o evocaron, y refuerza la transición al siguiente momento con una frase como: «Cada señal del entorno es una pista del territorio que habitamos. Vamos a explorarlo con atención, descubriendo rutas y conectores de vida que fortalecen nuestros buenos vivires. Dejémonos guiar por lo que el territorio nos susurra».

¡Explorar nos conecta con la vida real del territorio!

Continúa la experiencia con la actividad «Rutas de exploración». Para realizarlo, divide el grupo en pequeños equipos de máximo 5 personas. Pide a cada equipo que dibuje un croquis sencillo del territorio que habitan: calles principales, puntos de referencia, lugares significativos, caminos que suelen recorrer. Aclara que no debe ser exacto, solo una guía para organizar la siguiente actividad.

Explica que la actividad consiste en construir colectivamente una ruta para una salida planificada que identifique conectores de vida en el territorio que habitan. Esta será una simulación; por tanto, invita a la apertura, la disposición y al despliegue de su creatividad.

Retoma las siete categorías salutogénicas: propósito, territorio, alimento, movimiento, ancestralidad, vínculo y pensamiento. Puedes apoyarte la Guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes y jóvenes. Tejiendo buenos vivires y sentido de vida que se encuentra relacionada en las referencias de esta cartilla.

Asigna roles dentro de cada equipo, por ejemplo, Cronistas: toma notas y registra testimonios. Fotógrafos/as: documenta visualmente los conectores. Guías: orienta el recorrido y cuida el ritmo del grupo. Dependiendo del número de participantes habrá una o más personas por cada rol. La

fecha de la salida puede ser imaginada, por ejemplo, durante una festividad para que haya visitantes y propios en el lugar.

Activa su disposición y creatividad para que comiencen a planear el recorrido. Propón a cada equipo que planifique una salida seleccionando rutas específicas en su croquis. En la salida, pueden encontrar conectores de vida como: personas significativas, prácticas culturales (más en una festividad), lugares protectores, rutas de movimiento, espacios de calma, saberes ancestrales, actividades que fortalecen el pensamiento y la armonía.

Cada equipo registra sus hallazgos en un diario de campo. Pueden agregar al croquis imágenes o dibujos de las personas o lugares significativos que encontraron en su ruta. Pide que den un nombre a la ruta y una frase o eslogan que invite a recorrerla, por ejemplo: «La ruta del agua. ¡Ven y recorre los ríos del buen vivir!».

¡Somos agentes de nuestros propios caminos!

Para el cierre, invita a las y los adolescentes a participar de la actividad «Feria de agencias de viaje». Para ello, pide a cada equipo que transforme su ruta en una agencia de viaje simbólica con un stand o puesto de atención que incluya: nombre de la ruta, frase o eslogan, conectores de vida identificados, fotografías o dibujos, testimonios o descripciones breves, fechas y responsables y preguntas guía para seguir explorando.

Organiza una feria en la que los equipos visitan las agencias de los demás, escuchan sus relatos y comparten aprendizajes.

Al finalizar, reúne al grupo en una conversación grupal con preguntas como: ¿Qué nuevos conectores descubrimos en el territorio? ¿Cómo se relacionan estos recursos con la prevención y promoción de derechos? ¿Qué rutas podríamos fortalecer como comunidad? ¿Qué aprendimos sobre nuestro territorio al recorrerlo?

Cierra retomando los aprendizajes con una frase como: «Hoy descubrimos que cada ruta del territorio es un cauce lleno de apoyos. Al recorrerlo, ampliamos nuestros conectores de vida y fortalecimos nuestra capacidad de cuidarnos como comunidad. Somos agentes de nuestros propios caminos y exploradores de los buenos vivires».

Refuerza que la exploración realizada en esta experiencia pedagógica permite reconocer, validar y resignificar los conectores de vida que se encuentran en sus territorios y su vínculo con las prácticas cotidianas de cuidado. Enfatiza que en que las rutas construidas no se agotan en este ejercicio, sino que funcionan como pistas para la continuidad de acciones de cuidado colectivo en la vida cotidiana.

Materiales sugeridos

- Copias del mapa del territorio o croquis grande (opcional)
- Papel periódico o cartulina
- Hojas para el diario de campo
- Revistas
- Tijeras
- Marcadores, colores, crayones
- Materiales para decorar los stands (preferiblemente reciclables)

Recomendaciones

- Asegura que todas y todos los participantes tengan un rol activo.
- Facilita los recursos para la documentación.
- Promueve la creatividad durante toda la experiencia.
- Acompaña la reflexión final para conectar hallazgos con los buenos vivires.
- Los materiales propuestos para esta experiencia son adaptables, puedes reemplazarlos por otros que tengas disponibles.
- Si identificas señales de malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de atención cuando sea necesario.



CAMINOS QUE NOS TRANSFORMAN

«**Caminos que nos transforman**» invita a niñas, niños y adolescentes a recorrer, de manera simbólica, distintas estaciones que representan los conectores de vida inspirados en las categorías salutogénicas. A través de objetos, imágenes, sonidos y pequeñas escenas en el espacio en que se desarrolla la actividad, cada estación muestra una situación cotidiana del territorio que despierta emociones, activa derechos y revela conectores de vida.

La experiencia busca que niñas, niños y adolescentes reconozcan cómo los conectores de vida se expresan en situaciones cotidianas, identifiquen emociones y derechos presentes en cada estación y fortalezcan su capacidad de reflexión y acción sobre su bienestar personal y comunitario.

Al final de esta experiencia, las y los participantes:

- Identifican emociones asociadas a distintas situaciones del territorio.
- Relacionan los buenos vivires con prácticas de cuidado emocional.
- Fortalecen su capacidad de agencia para elegir y cuidar sus rutas de bienestar.

La experiencia está pensada para niñas, niños y adolescentes de 8 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Cada camino despierta una emoción!

Esta experiencia pedagógica inicia con una actividad que conecta los sentidos: «Pasos que nos sostienen». Invita al grupo a moverse o ubicarse de la manera que les resulte más cómoda: caminar, desplazarse suavemente, balancearse, mover las manos, o simplemente permanecer en su lugar sintiendo su respiración. Explica que: «Cada paso, cada movimiento o cada sensación que aparece en nuestro cuerpo nos conecta con algo que sentimos».

Luego de unos segundos, invita a detenerse y compartir voluntariamente qué lugar recordaron, qué emoción les despertó ese lugar y por qué ese camino les resulta importante.

Conecta con el siguiente momento de profundización con una frase como: «Recorreremos caminos simbólicos que nos ayudarán a reconocer emociones, derechos y buenos vivires presentes en nuestra vida cotidiana».

¡Explorar nos ayuda a comprender nuestros buenos vivires!

Para la profundización de la experiencia, se toman como referencia las categorías salutogénicas como conectores de vida, de ahí que la actividad se denomine «Estaciones saludables». Para ello, explica al grupo que el lugar se transformará en un territorio simbólico con 7 estaciones, cada una

inspirada en una categoría salutogénica. Cada estación representa una situación cotidiana del territorio.

Antes de iniciar el recorrido, es importante recordar qué entendemos por conectores de vida. Los conectores agrupan los activos en salud, que son aquellos factores o recursos a nivel individual, familiar, comunitario o institucional que potencian la capacidad para mantener y mejorar la salud y el bienestar, ayudando a enfrentar situaciones de estrés (Morgan & Ziglio, 2007; citado en Gaceta Sanitaria, 2021), la división se realiza a partir de una comprensión de estos, desde los buenos vivires:

- Propósito: recursos que conectan con los planes y sentidos de vida, tanto individuales como colectivos, y que ayudan a sostener proyectos, sueños, reafirma la relación entre los ciclos de vida y sus experiencias vitales.
- Territorio: recursos simbólicos, espirituales, psicológicos, emocionales y físicos asociados a lugares que movilizan la armonía por medio del territorio.
- Alimento: activos relacionados con la nutrición y el saber comer en cuanto a cómo todo lo asociado a los alimentos, la siembra, la cosecha, la preparación, los nutrientes entre otras, inciden en los buenos vivires y la salud mental.
- Movimiento: conectores que cuidan la salud mental por medio de la activación física y la vitalidad.
- Ancestralidad: recursos como narraciones orales, fiestas y tradiciones culturales que afianzan la identidad y las raíces que dan sentido a las comunidades.

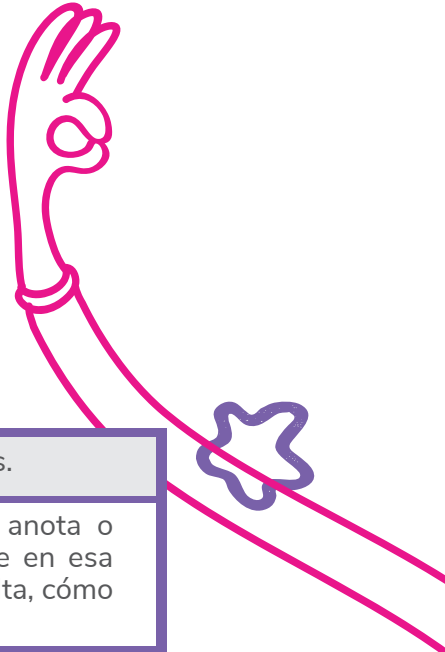
- Vínculo: ideas, personas y recursos que dinamizan las relaciones sociales, afianzan relaciones significativas y facilitan el apoyo emocional.
- Pensamiento: Conectores que permiten espacios para la movilización de la armonía y la paz interna, que entrenan la compasión y los buenos vivires como ética de vida.

Prepara 7 estaciones multisensoriales con diferentes elementos como los que te sugerimos a continuación:

1. Propósito: «Lo que me orienta». Objetos: brújula, flechas, frases que inspiran.
2. Territorio: «Lo que me sostiene». Objetos: piedras, hojas, fotos de lugares del barrio.
3. Alimento: «Lo que me nutre». Objetos: semillas, frutas de papel, imágenes de comidas locales.
4. Movimiento: «Lo que me activa». Objetos: huellas en el piso, cuerdas, pelotas pequeñas.
5. Ancestralidad: «Lo que me conecta con mis raíces». Objetos: tejidos, símbolos culturales, historias breves.
6. Vínculo: «Lo que me acompaña». Objetos: hilos, siluetas de personas, corazones de papel.
7. Pensamiento: «Lo que me calma y me enfoca». Objetos: sonidos suaves, mandalas, frases de calma.

Divide al grupo en equipos pequeños de máximo 3 personas, procurando incluir niñas, niños y adolescentes. Cada equipo rota por las estaciones y realiza tres acciones:





Observar	Mirar, tocar, escuchar o interactuar con los objetos.
Registrar	En un diario de campo sencillo, cada persona anota o dibuja: qué emoción sintió, qué derecho aparece en esa situación, qué conector de vida está presente o falta, cómo esa categoría se vive en su propio territorio.
Conversar	En cada estación, el equipo responde preguntas como: ¿Qué emoción aparece aquí? ¿Qué derecho se relaciona con esta situación? ¿Qué o quién me ayuda en un momento así? ¿Qué puedo hacer para cuidar esta parte de mi vida?

Pide a cada equipo que elija una estación que les impactó, una emoción predominante, un derecho relacionado y un conector de vida clave, y lo consignent a modo de narrativa o con un dibujo colectivo.

¡Somos agentes de nuestros propios caminos!

Cierra esta experiencia con un «círculo de rutas y gratitudes. Invita al grupo a formar un círculo. Pide a cada equipo que comparta su escrito o dibujo.

Guía una conversación final con preguntas como: ¿Qué emociones descubrimos hoy? ¿Qué derechos reconocimos en estas situaciones? ¿Qué conectores de vida aparecieron con más fuerza? ¿Qué rutas queremos fortalecer como comunidad?

Finaliza retomando los aprendizajes y con una frase fuerza como: «Con esta experiencia descubrimos que nuestros caminos están llenos de señales que nos cuidan. Al reconocer emociones, derechos y conectores de vida, fortalecemos nuestra capacidad de recorrer nuestros caminos con conciencia, cuidado y buenos vivires».

Materiales sugeridos

- Fotografías, objetos o sonidos del territorio.
- Hojas para el diario de campo.
- Papel periódico o cartulina.
- Marcadores, colores, crayones.
- Cinta adhesiva.
- Elementos simbólicos para las estaciones.

Recomendaciones

- Asegura que cada estación sea clara y accesible para todas y todos. Ten presente las adaptaciones de movilidad si se requiere.
- Promueve la participación equitativa en los equipos.
- Acompaña emocionalmente si alguna estación activa recuerdos sensibles.
- Adapta las estaciones según el contexto territorial.
- Usa materiales disponibles o reciclados. Recuerda que los materiales son sugeridos, puedes adaptarlos con lo que tengas disponible.
- Si identificas señales de malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de atención

GUARDIANES DE LOS BUENOS VIVIRES

«Guardianes de los buenos vivires» es una experiencia pedagógica en la que niñas, niños y adolescentes crean un pacto colectivo para cuidar sus buenos vivires, representando sus compromisos en un tejido simbólico.

Esta experiencia tiene como objetivo fortalecer en niñas, niños y adolescentes la agencia, el sentido de pertenencia y la corresponsabilidad en el cuidado de los buenos vivires a través de una creación colectiva.

Al final de esta experiencia, las y los participantes:

- Identifican un conector de vida personal que desean fortalecer.
- Proponen acciones concretas de cuidado emocional y comunitario.
- Construyen una obra colectiva que simboliza su compromiso y fortalece los vínculos y el sentido de pertenencia.

La experiencia está proyectada para desarrollarse con niñas, niños y adolescentes de 8 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Lo que cuidamos con intención, florece en nuestros caminos!

Inicia esta experiencia proponiendo como acogida «Lo que quiero cuidar». Para ello, entrega a cada participante un elemento

simbólico, este puede ser: una semilla, piedra, hoja o símbolo pequeño.

Pide que lo protejan con sus dos manos e invita a pensar sobre: ¿Qué parte de mi vida quiero cuidar más? ¿Qué me ayuda a sentirme bien? ¿Qué conector de vida es importante para mí?

Invita a que, si lo desean, compartan qué eligieron y por qué es importante para ellas y ellos.

Conecta con la profundización con una frase como: «Lo que reconocimos en nuestro interior, hoy lo vamos a sembrar en comunidad».

¡Lo que tejemos juntas y juntos se vuelve fuerza para la comunidad!

Para la profundización de esta experiencia, se abordarán los buenos vivires desde la actividad «Tejido de los buenos vivires». Para ello, convierte el lugar donde se desarrolla la experiencia en un espacio de creación colectiva.

En el centro del lugar (puede ser un campo abierto o un salón) coloca un gran círculo de papel, tela o cartón. Entrega a cada participante una tarjeta para que dibuje o escriba un conector de vida que quiere fortalecer y una acción concreta para cuidarlo.

Invita a explorar la creatividad y a convertir cada tarjeta en un símbolo que puede ser: un dibujo, una forma de color, una palabra, una textura, un objeto.

Conduce a las y los participantes a pegar o colocar su símbolo en el gran círculo, logrando así, el «tejido de los buenos vivires». Mientras el tejido se entrelaza, guía la reflexión con preguntas como: ¿Qué patrones aparecen? ¿Qué colores predominan? ¿Qué nos dice este tejido sobre nuestro grupo? ¿Qué rutas de cuidado se repiten?

Refuerza aquí los conceptos de salutogénesis, propuesta por Aaron Antonovsky, que invita a comprender la salud como una capacidad relacional, es decir, un entramado de vínculos entre personas, instituciones, recursos y contextos que fortalecen el sentido de coherencia y bienestar. Y buenos vivires, expresados en nociones como natjëmban jisoiñam y sumak kawsay, que amplían la idea de calidad de vida hacia una realización humana integral y que resultan en un horizonte ético y político que nos recuerda que «soy porque somos», y que la salud mental florece en la juntanza y el diálogo de saberes.

Puedes apoyarte para esta reflexión en la Guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes y jóvenes. Tejiendo buenos vivires y sentido de vida o en el Manual técnico de la modalidad para la prevención de riesgos y el desarrollo de capacidades de la estrategia intersectorial Atrapasueños del ICBF, que puedes consultar en las referencias de esta cartilla.

¡Somos guardianes de lo que nos hace bien y de lo que hace bien a nuestra comunidad!

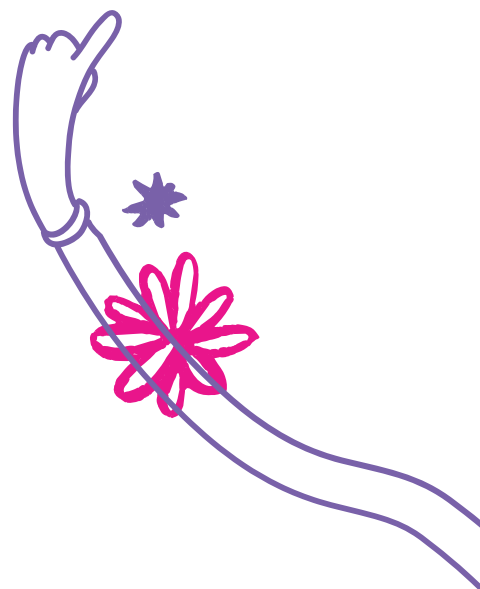
Para el cierre de la experiencia, invita a las y los participantes a generar un «pacto de guardianes». Para lograrlo, pide que se ubiquen en un círculo e invita a que cada persona comparta su conector de vida elegido, su acción de cuidado y una palabra que represente su compromiso.

Luego, conduce al grupo a completar un pacto colectivo a partir de sus palabras de compromiso, que puede ser: una frase, un poema, un acuerdo, una declaratoria, un canto o un gesto simbólico.

Cierra la experiencia retomando los aprendizajes y con una frase como: «Con esta experiencia aprendimos que cuando reconocemos lo que nos cuida y lo cuidamos juntas y juntos, nuestros buenos vivires se vuelven camino y cauce para seguir creciendo».

Materiales sugeridos

- Papel grande, tela o cartón para la actividad central
- Tarjetas o círculos de papel
- Marcadores, colores, crayones.
- Semillas, hojas, piedras u objetos simbólicos
- Cinta adhesiva
- Tijeras



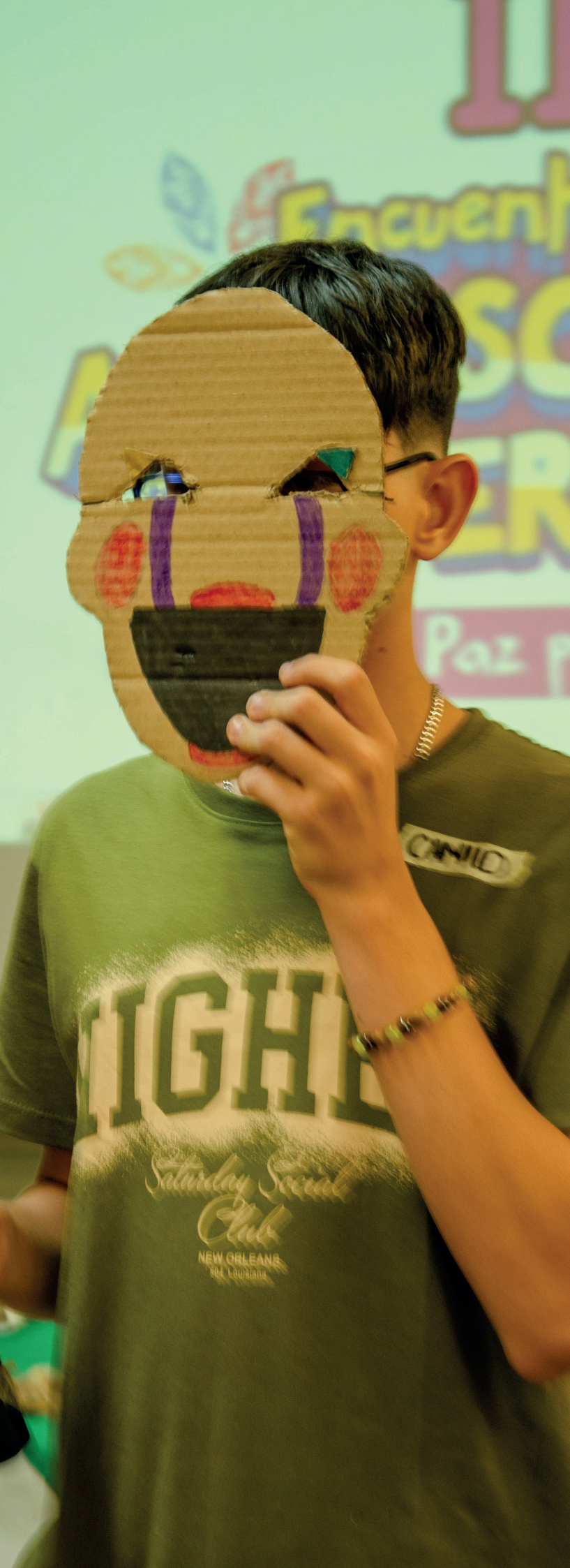
Recomendaciones

- Asegura que cada persona tenga un espacio para expresarse.
- Valida todas las formas de representación (dibujos, palabras, símbolos).
- Cuida que el pacto final sea construido colectivamente.
- Acompaña emocionalmente si surgen compromisos sensibles, esto puede ser en privado si es necesario.
- Adapta el tejido al espacio disponible.
- Usa materiales disponibles o reciclados. Recuerda que los materiales son sugeridos, puedes adaptarlos con lo que tengas disponible.
- Si identificas señales de malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de atención cuando sea necesario.

Luego de este recorrido por las experiencias pedagógicas que conforman el capítulo **«Rememos juntos»**, te invitamos a continuar la reflexión dejándote llevar por estas preguntas que abren nuevos cauces para el cuidado colectivo, la corresponsabilidad y los buenos vivires:

- ¿Qué aprendizajes comunes dejan estas experiencias sobre el reconocimiento y fortalecimiento de redes de apoyo, vínculos protectores y conectores de vida en niñas, niños y adolescentes
- ¿Cómo los compromisos que surgen en estas experiencias pueden proyectarse en la vida familiar, comunitaria e institucional para fortalecer el cuidado mutuo y la convivencia?
- ¿Qué ajustes o innovaciones metodológicas se requieren para que estas experiencias sigan fortaleciendo el cuidado colectivo de manera inclusiva y situada en los territorios?





Capítulo 3

CAUDAL DE MEMORIAS Y SABERES



CAUDAL DE MEMORIAS Y SABERES

En el capítulo **«Caudal de memorias y saberes»** encontrarás experiencias pedagógicas que celebran la riqueza de los saberes que fluyen en los territorios como un río que guarda historias, prácticas y memorias que sostienen la vida. Aquí, el saber no se entiende como un conocimiento aislado o individual, sino como un tejido vivo que se construye entre generaciones, comunidades y territorios, y que nutre los buenos vivires.

La ecología de saberes nos recuerda que no existe un único modo de conocer el mundo. Los saberes familiares, comunitarios, ancestrales, escolares y cotidianos se entrelazan como corrientes que dialogan, se complementan y se fortalecen mutuamente. Reconocer esta diversidad es una forma de dignificar las experiencias de niñas, niños y adolescentes, y de afirmar que sus vidas están sostenidas por una red amplia de aprendizajes, afectos y prácticas de cuidado.

¿Y por qué un caudal de memorias y saberes?

Porque niñas, niños y adolescentes crecen en territorios donde, a veces, los saberes que sostienen la vida pasan desapercibidos: historias que no se cuentan, prácticas que no se nombran, conocimientos que se consideran «menores» frente a otros más legitimados. En muchos contextos, la escuela y la comunidad no siempre dialogan, y eso puede hacer que niñas, niños y adolescentes sientan que sus saberes no importan o que no tienen un lugar en la construcción del bienestar colectivo.

En este capítulo encontrarás cuatro experiencias pedagógicas que activan la memoria, la creatividad y la reflexión situada, como **«Máscaras portadoras de relatos y emociones»**, que invita a reconocer historias personales y colectivas; **«Río de saberes que nos atraviesan»**, que explora los saberes que fluyen entre generaciones; **«Objetos que cuentan la vida»**, que recupera saberes transmitidos a través de objetos significativos; y **«Saberes en red»**, que propone tejer colectivamente los conocimientos que sostienen los buenos vivires.

Cada experiencia combina metodologías como la creación simbólica, la conversación en círculo, la exploración multisensorial y el trabajo colectivo. Son corrientes que impulsan la capacidad de reconocer los saberes que nos habitan, de valorar la diversidad de conocimientos presentes en los territorios y de construir salud mental comunitaria desde la memoria, la identidad y la interdependencia.

**¡BIENVENIDAS Y
BIENVENIDOS A ESTE
CAUDAL DONDE LA
MEMORIA, LOS SABERES Y
LOS BUENOS VIVIRES
FLUYEN EN COMPAÑÍA!**

MÁSCARAS PORTADORAS DE RELATOS Y EMOCIONES

Esta experiencia invita a las y los adolescentes a reconocer y expresar malestares emocionales vividos, causados o presenciados, a través de la creación simbólica de máscaras. Se parte del reconocimiento del daño como una experiencia humana que puede ser nombrada, escuchada y resignificada colectivamente en un entorno seguro y cuidadoso.

Retomando el sentido ancestral y teatral de la máscara como portadora de voces, emociones y memorias, las y los participantes construyen su propia máscara a partir de un relato personal. La actividad incluye momentos de exploración corporal, creación artística, expresión escénica, transformación simbólica y una galería de memoria colectiva.

«Máscaras portadoras de relatos y emociones» es una experiencia pedagógica que busca fortalecer en niñas, niños y adolescentes la capacidad de reconocer, expresar y transformar experiencias de malestar emocional a través de lenguajes simbólicos y colectivos, promoviendo la escucha respetuosa, la memoria compartida y la posibilidad de resignificar lo vivido como un acto de cuidado y reparación emocional.

AL final de esta experiencia, las y los participantes:

- Desarrollan habilidades para transformar experiencias difíciles a través del arte, el cuerpo y lenguajes simbólicos.
- Fortalecen la empatía, la escucha activa y el reconocimiento mutuo como caminos de cuidado y reparación colectiva.
- Comprenden que el malestar emocional puede ser nombrado, compartido y resignificado desde la autonomía, el respeto y la expresión con las manos, la voz y el gesto.

La experiencia está proyectada para desarrollarse con adolescentes de 12 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Lo que no se nombra, pesa; lo que se expresa, empieza a transformarse!

La experiencia inicia con la actividad «Respirar la historia», este es un momento inicial para preparar el cuerpo, la atención y la sensibilidad antes de entrar en el proceso creativo.

Pide a las y los participantes que se organicen en círculo. Procura ambientar el espacio con luz cálida, telas suaves, aromas naturales o música tranquila. Invita al grupo a realizar una breve práctica de conexión corporal por medio de una respiración consciente, estiramientos suaves o movimientos lentos que permitan sentir el cuerpo como un lugar seguro desde donde iniciar el viaje simbólico, a la vez que evocan una historia de su vida que los haga sentir tranquilos y en paz.

Finaliza este breve momento con una frase como: «Ahora que hemos respirado nuestras historias y preparado el cuerpo para escucharse, vamos a dar forma a aquello

que necesita ser contado. Pasaremos a crear una máscara que nos ayude a expresar lo que a veces no encuentra palabras».

¡Transformar lo vivido también es una forma de cuidarse!

Continúa la experiencia con una «transformación simbólica», en este momento de transformación introduce la actividad central de la experiencia que es la máscara como portadora de relato. Para ello, explica el sentido simbólico, cultural y emocional de la máscara como un medio para darle forma a lo que cuesta expresar con palabras. Puedes usar frases como: «Aquí, la máscara no es para ocultarse, sino para darle forma a algo que necesita ser contado».

Pide que cada participante elabore su máscara con los materiales disponibles, representando una experiencia emocional vinculada a un malestar emocional vivido, causado o presenciado. Acompaña esta construcción con preguntas como: ¿Qué historia quiero que esta máscara cuente o acompañe?, ¿Qué colores, formas o materiales expresan lo que quiero mostrar?, ¿A quién me gustaría compartirle esta máscara? ¿A quién no?, ¿Qué cambiaría si esta historia pudiera ser escuchada sin juicio?, ¿Qué transformación me gustaría que esta máscara inspirara en mí o en quienes me rodean?, ¿Qué nombre le pondría a esta máscara?

Con las máscaras listas, pide a las y los participantes que recorran el espacio en silencio, sintiendo cómo la máscara se relaciona con el cuerpo. Luego, invita a que

cada persona, de forma voluntaria, comparta un relato simbólico actuado, leído, narrado o simplemente mostrado. Valida tanto la palabra como el silencio.

Después de compartir los relatos, invita a las y los participantes a intervenir nuevamente la máscara, agregando trazos, materiales o colores que representen un cambio en la historia. Esta transformación puede ser personal o compartida con otras personas, siempre con consentimiento, como gesto de cuidado colectivo. Esta es una forma de decir: «esta historia puede cambiar», «ya no duele igual», «puedo mirarla desde otro lugar».

Refuerza en este espacio la idea de que el malestar emocional, cuando se nombra, se escucha y se acompaña, puede transformarse. No se trata de revivir experiencias dolorosas, sino de reconocer que todas las personas han atravesado momentos difíciles y que estos pueden encontrar nuevas formas de ser contados y comprendidos.

Puedes reforzar que, desde la salutogénesis, propuesta por Aaron Antonovsky, se explica que las personas fortalecen su bienestar cuando logran: comprender lo que han vivido (comprensibilidad), sentir que tienen recursos para afrontarlo (manejabilidad) y encontrar un sentido o propósito en la experiencia (significado). Puedes apoyarte para esta reflexión en la Guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes y jóvenes. Tejiendo buenos vivires y sentido de vida que encuentras en las referencias de esta cartilla. De esta manera, la máscara funciona aquí como un

puente simbólico que permite darle forma a lo que cuesta decir, organizar la experiencia en un lenguaje creativo y transformar el relato desde un lugar de agencia y cuidado.

¡Cada historia compartida deja una huella y puede abrir caminos nuevos!

Para el cierre, dispón un lugar para realizar una «galería restaurativa» con las máscaras y los nombres que cada participante le dio a la suya. Pide a las y los participantes que recorran la galería en silencio (o con música suave de fondo), como un acto colectivo de memoria y reparación.

Conduce una ronde de palabras para que voluntariamente las y los participantes respondan preguntas como: ¿Qué cambió en mí y en el grupo después de compartir este espacio juntas y juntos? ¿Qué me permitió abrir mi historia y acercarme con respeto a lo que otras personas decidieron mostrar? ¿Qué aprendizajes me llevo sobre lo que podemos construir colectivamente al vivir esta experiencia?

Finaliza retomando los resultados esperados y con una frase como: «Con esta experiencia caminamos entre historias que necesitaban ser vistas y escuchadas. Cada máscara nos mostró que el malestar emocional no nos define, que puede transformarse cuando lo nombramos, lo compartimos y lo miramos desde un lugar de cuidado».

Materiales sugeridos

- Papel periódico, cartón, cartulina y papel de colores.
- Pinturas, crayolas, marcadores y lápices de colores.
- Plastilina, arcilla o masa moldeable.
- Tijeras.
- Pegante, cinta adhesiva o silicona fría.
- Hilos, lanas, retazos de tela, cintas.
- Botones, semillas, palitos, hojas secas, plumas u otros elementos naturales.
- Hojas blancas para escribir relatos, música suave o sonidos ambientales.

Recomendaciones

- Crea un ambiente íntimo y cuidado, que favorezca la expresión libre, sin juicio ni presión.
- Valida los distintos ritmos de participación: compartir, guardar silencio, crear, transformar.
- Acompaña la expresión emocional con sensibilidad, sin interpretar ni forzar.
- Disponte para contener o activar rutas de apoyo si alguna vivencia despierta malestar.
- Cuida el cierre como un acto colectivo de sentido, donde la memoria y la escucha compartida dejen una huella transformadora.
- Usa materiales disponibles o reciclados. Recuerda que los materiales son sugeridos, puedes adaptarlos con lo que tengas disponible.
- Si identificas señales de malestar emocional que cause intranquilidad, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de atención cuando sea necesario.



RÍO DE SABERES QUE NOS ATRAVIESAN

«Río de saberes que nos atraviesan»

invita a niñas, niños y adolescentes a reconocer los saberes, prácticas y memorias de cuidado que fluyen en sus vidas como parte de un caudal colectivo. A través de un río simbólico, las y los participantes identifican aquello que han aprendido de sus familias, comunidades y territorios, comprendiendo que estos saberes son fuentes de bienestar, identidad y continuidad cultural.

Esta experiencia pedagógica busca fortalecer la capacidad de reconocer los saberes territoriales como activos de salud que sostienen la vida. A través de la metáfora del río, las y los participantes descubren que sus historias y aprendizajes forman parte de un tejido mayor que los antecede y los trasciende.

Al final de esta experiencia, las niñas, niños y adolescentes:

- Identifican saberes y prácticas de cuidado que fluyen en sus vidas como parte sus trayectorias.
- Comprenden cómo estos saberes fortalecen su bienestar, su identidad y su sentido de pertenencia.
- Asocian los saberes territoriales con recursos de salud que acompañan, orientan y sostienen.

La experiencia está pensada para desarrollarse con niñas, niños y adolescentes de 10 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Cada saber es una gota que alimenta nuestro río!

Inicia con una actividad de escucha colectiva: «Escuchar el agua». Para ello, invita a las y los participantes a formar un círculo. Ambienta el espacio con sonidos de agua, música suave o elementos que evoquen un río (telas azules, piedras, hojas, semillas).

Pide a las niñas, niños y adolescentes que cierren los ojos por un momento y escuchen el sonido del agua (puedes apoyarte en un instrumento andino llamado palo de lluvia o palo de agua).

Luego de esta escucha activa, acompaña con preguntas como: ¿Qué me recuerda el sonido del agua? ¿Qué aprendizajes o memorias llegan cuando pienso en un río? ¿Qué saberes han fluido hacia mí desde mi familia o comunidad?

Cierra la acogida con una frase como: «Ahora que escuchamos el agua y lo que despierta en nosotros, vamos a descubrir los saberes que fluyen en nuestras vidas».

¡Los saberes que fluyen también nos sostienen!

Inicia la profundización con la actividad «Gotas de memoria» a partir de una breve explicación sobre que en muchos territorios el río es símbolo de vida, abundancia, movimiento y equilibrio. Así como el agua

fluye y sostiene a quienes viven cerca de ella, los saberes comunitarios también fluyen entre generaciones, nutriendo los buenos vivires.

Explica los saberes como corrientes que sostienen los buenos vivires en la vida cotidiana, a partir de los principios del buen vivir, tales como relacionalidad: todo está conectado; reciprocidad: lo que recibimos también lo devolvemos; armonía: equilibrio entre personas, comunidad y naturaleza; cuidado mutuo: la vida se sostiene entre muchas manos; y memoria viva: lo aprendido se transmite para que la vida continúe.

Para esta profundización, te sugerimos apoyarte en la Guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes y jóvenes tejiendo buenos vivires y sentido de vida o en el Manual técnico de la modalidad para la prevención de riesgos y el desarrollo de capacidades de la Estrategia Intersectorial Atrapasueños del ICBF, que encuentras en las referencias de esta cartilla.

Entrega a cada participante una pequeña «gota» simbólica (puede ser un papel recortado en forma de gota, una piedra plana, una hoja o una semilla). Invita a observar su «gota» simbólica y a reflexionar sobre preguntas como: ¿Qué saber importante ha fluido hacia mí? ¿Quién me lo enseñó? ¿Cómo me ha cuidado, acompañado o fortalecido? ¿Qué parte de mi territorio o comunidad vive en este saber? ¿Qué palabra, símbolo o dibujo representa este saber?

Invita a que las niñas, niños y adolescentes escojan un saber que les haya evocado la reflexión anterior y escriban o dibujen en su «gota» el saber que eligieron. Invita a compartir voluntariamente, respetando los ritmos de cada participante.

¡Cuando unimos nuestras gotas, el río se hace más fuerte!

Para el cierre, conduce a recrear un «río colectivo de saberes». Para lograrlo, en el piso, coloca una gran tela azul, papel kraft o un camino hecho con telas que represente un río. Pide a cada participante que coloque su gota en el río, formando un caudal colectivo. Invita a recorrer este río simbólico en silencio, con música suave o con ayuda de un Palo de lluvia. Explica que este recorrido funciona como un acto de reconocimiento de la diversidad de saberes que sostienen la vida en la comunidad.

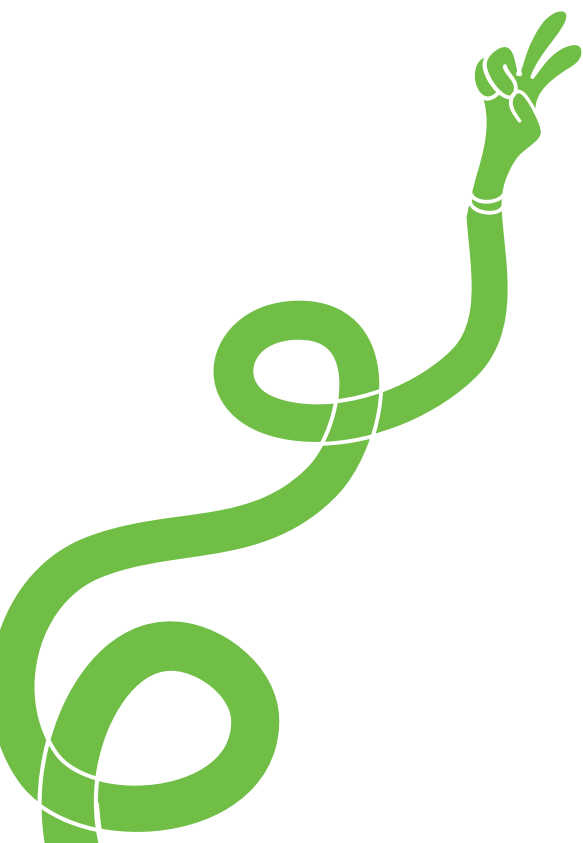
Cierra la experiencia con una frase como: «Por medio de esta experiencia descubrimos que los saberes también fluyen, que viajan de mano en mano y de vida en vida. Al unir nuestras gotas, formamos un río que nos recuerda que estamos conectadas y por tanto no estamos solas y solos».

Materiales sugeridos

- Telas azules, papel kraft o cartón para el río.
- Piedras, hojas, semillas o gotas de papel.
- Marcadores, colores, crayolas.
- Música suave, sonidos de agua, instrumento Palo de lluvia (opcional).
- Elementos naturales para ambientar.

Recomendaciones

- Propicia un ambiente tranquilo y simbólico que evoque el fluir del agua.
- Valida todas las formas de participación: narrar, dibujar, guardar silencio.
- Evita interpretar los saberes; acompaña desde la escucha.
- Reconoce la diversidad cultural de los saberes compartidos.
- Usa materiales disponibles o reciclados.
- Si surge malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de apoyo.



OBJETOS QUE CUENTAN LA VIDA

«Objetos que cuentan la vida» invita a niñas, niños y adolescentes a reconocer los saberes, memorias y prácticas de cuidado que habitan en diferentes objetos como mediadores vivos del cuidado, los cuales constituyen prácticas, vínculos y aprendizajes que sostienen la vida cotidiana y por ellos les resultan significativos. Cada objeto se convierte en un puente entre generaciones, un archivo vivo de historias, afectos y aprendizajes que han sostenido la vida en los territorios.

Esta es una experiencia pedagógica que busca fortalecer la capacidad de reconocer los saberes populares, familiares y comunitarios como fuentes legítimas de bienestar y cuidado. A través de la oralidad, la memoria y el simbolismo, las y los participantes descubren que los objetos cotidianos guardan relatos que enseñan, acompañan y sostienen, y que estos saberes forman parte de la ecología de conocimientos que nutren los buenos vivires.

Al final de esta experiencia, las niñas, niños y adolescentes:

- Reconocen diversos recursos que sostienen la vida y fortalecen el bienestar.
- Identifican prácticas de cuidado transmitidas a través de objetos, historias y memorias compartidas.
- Comprenden que los saberes territoriales son activos de salud que fortalecen el sentido de pertenencia y la identidad.

La experiencia está proyectada para desarrollarse con niñas, niños y adolescentes de 10 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Cada objeto guarda una historia que merece ser escuchada!

La experiencia inicia con la actividad «El objeto que me acompaña». Para realizarla, invita a las y los participantes a formar un círculo. Pide que cada persona elija un objeto de los que hay dispuestos en el centro (o que traigan uno propio si así se acordó previamente). Los objetos pueden ser: piedras, semillas, telas, utensilios, fotografías, cuencos, hilos, figuras pequeñas, elementos naturales o artesanales.

Propón un momento breve de observación silenciosa. Pide que cada participante tome el objeto entre las manos y sienta su textura, su peso, su forma. Acompaña este momento con preguntas como: ¿Qué historia podría guardar? ¿Qué cuidado podría representar? ¿Qué memoria podría traer?

Cierra la acogida con una frase puente, por ejemplo: «Ahora que hemos escuchado en silencio lo que este objeto despierta, vamos a descubrir las historias que la vida guarda en ellos».

¡Los saberes que heredamos también cuidan la vida!

Para esta actividad de profundización llamada «Memorias en las manos», inicia explicando que en muchas culturas los objetos son portadores de memoria porque enseñan, protegen, acompañan, recuerdan. Son parte de la ecología de saberes que sostiene la vida en los territorios. En este

sentido, los objetos son portadores de saberes y memorias que fortalecen los buenos vivires. Existe una estrecha relación entre los saberes heredados y los conectores de vida puesto que estos objetos permiten reconocer recursos que fortalecen el bienestar desde el territorio y la identidad.

Integra el referente de la salutogénesis, explicando que los saberes familiares y comunitarios funcionan como activos de salud porque fortalecen la comprensibilidad al dar sentido a la vida cotidiana, aumentan la manejabilidad al ofrecer recursos prácticos y afectivos y refuerzan el significado al conectar con la identidad, la historia y la pertenencia. Puedes apoyarte para esta reflexión en la Guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes y jóvenes. Tejiendo buenos vivires y sentido de vida que encuentras en las referencias de esta cartilla.

Invita a cada participante a observar su objeto y reflexionar sobre él con preguntas como: ¿Qué historia podría contar este objeto? ¿Qué práctica de cuidado representa? ¿Quién me enseñó a usarlo, cuidarlo o valorarlo? ¿Qué saber familiar o comunitario trae consigo? ¿Qué parte de mi vida o de mi territorio se refleja en él?

Luego, invita a compartir voluntariamente las reflexiones sobre el objeto. Pueden hacerlo narrando, mostrando el objeto, creando una pequeña escena o simplemente nombrando una palabra.

Propón la creación de una tarjeta de memoria con un dibujo sencillito, un símbolo o

una frase que represente el saber o práctica de cuidado que el objeto trae consigo. Estas tarjetas se convertirán en un tejido colectivo de saberes.

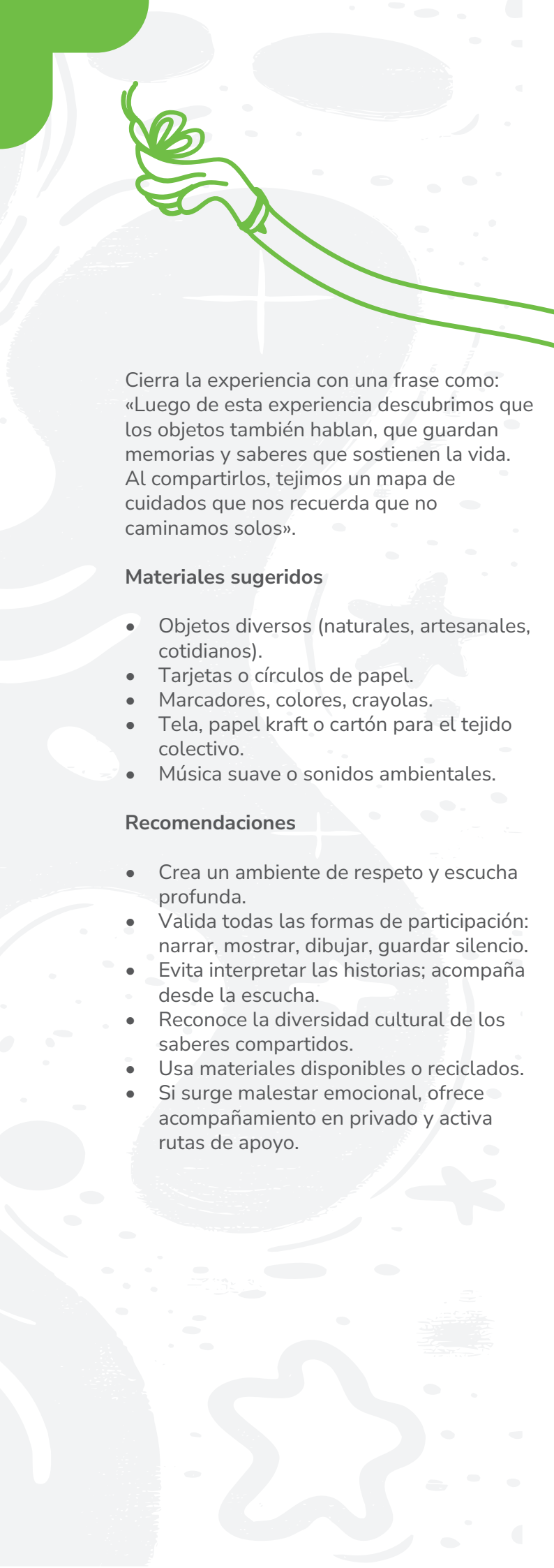
¡Lo que recordamos juntas y juntos fortalece nuestros caminos!

Para el cierre, las niñas, niños y adolescentes participarán en la elaboración de un «tejido de memorias». Para ello, dispón un gran círculo de papel, tela o cartón en el centro del espacio. Pide a cada participante que coloque allí su tarjeta de memoria junto al objeto que eligió o trajo.

Invita a recorrer este tejido colectivo en silencio o con música suave. Este recorrido funciona como un acto de reconocimiento de la diversidad de memorias y prácticas que sostienen la vida en la comunidad.

Conduce una plenaria con todo el grupo a partir de preguntas como: ¿Qué descubrí sobre los saberes que sostienen mi vida y la de mi comunidad? ¿Qué historias o prácticas de cuidado me sorprendieron o me inspiraron? ¿Qué me llevo sobre la importancia de reconocer y valorar los saberes que heredamos?

Refuerza que el tejido colectivo de memorias logrado en esta experiencia no es solo un cierre simbólico, sino una acción de cuidado compartido que fortalece el sentido de pertenencia, la continuidad intergeneracional y la salud mental comunitaria de niñas, niños y adolescentes.



Cierra la experiencia con una frase como:
«Luego de esta experiencia descubrimos que los objetos también hablan, que guardan memorias y saberes que sostienen la vida. Al compartirlos, tejimos un mapa de cuidados que nos recuerda que no caminamos solos».

Materiales sugeridos

- Objetos diversos (naturales, artesanales, cotidianos).
- Tarjetas o círculos de papel.
- Marcadores, colores, crayolas.
- Tela, papel kraft o cartón para el tejido colectivo.
- Música suave o sonidos ambientales.

Recomendaciones

- Crea un ambiente de respeto y escucha profunda.
- Valida todas las formas de participación: narrar, mostrar, dibujar, guardar silencio.
- Evita interpretar las historias; acompaña desde la escucha.
- Reconoce la diversidad cultural de los saberes compartidos.
- Usa materiales disponibles o reciclados.
- Si surge malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de apoyo.



SABERES EN RED

«**Saberes en red**» invita a niñas, niños y adolescentes a reconocer que los saberes que sostienen la vida no existen de manera aislada, sino que se tejen entre personas, generaciones, territorios y experiencias. A través de la construcción de una red simbólica, las y los participantes identifican prácticas, conocimientos y memorias que se entrelazan para formar un tejido colectivo de buen vivir.

Esta experiencia pedagógica tiene como objetivo fortalecer en niñas, niños y adolescentes la comprensión de que los saberes territoriales se construyen colectivamente y se sostienen en la interdependencia, reconociendo que cada persona aporta un hilo único al tejido comunitario que nutre los buenos vivires.

Al final de esta experiencia, las niñas, niños y adolescentes:

- Valoran la interdependencia como principio que sostiene los saberes y las relaciones comunitarias.
- Distinguen cómo diferentes saberes se entrelazan para fortalecer los buenos vivires en sus territorios.
- Aportan de manera consciente un saber propio al tejido colectivo, reconociendo su lugar en la red comunitaria.

La experiencia está proyectada para realizarse con niñas, niños y adolescentes de 10 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Cada hilo guarda un saber que nos conecta!

Inicia esta experiencia con la actividad «Hilos que nos unen». Para ello, invita a las y los participantes a formar un círculo. En el centro, coloca un ovillo de hilo o lana y un elemento donde pueda sujetarse la punta, por ejemplo, una silla.

Pide de manera voluntaria que una persona inicie la actividad sujetando la punta del hilo al elemento del centro. Luego, invítala a pensar en preguntas como: ¿Cuál es la enseñanza de vida que más recuerdas y de quién la escuchaste? ¿Qué relaciones sostienen mi vida? ¿Qué saberes he recibido de otras personas?

Después, esa persona debe tomar el ovillo, acercarse hacia alguien del círculo y entregarle el extremo del hilo. Quien recibe el hilo repite el gesto, es decir, piensa brevemente en las preguntas y entrega el ovillo a otra persona.

Continúa así hasta que todas y todos hayan participado. Es posible que no todas las personas queden sujetando un extremo, y eso está bien: la red se forma igual. Recuerda que la participación es voluntaria.

Cuando el tejido inicial esté listo, invita a que cada participante comparta una sola palabra que represente un saber que ha recibido de alguien importante (una abuela, un vecino, un maestro, una amiga, una persona de la comunidad).

Cierra este momento de acogida con una frase como: «Cada hilo que sostenemos hoy representa un saber que nos ha acompañado. Ahora vamos a descubrir cómo estos saberes se entrelazan para sostenernos colectivamente».

¡Los saberes se tejen cuando caminamos juntas y juntos!

Para la profundización: «Nudos de saber», explica que en muchas culturas tejer es una forma de transmitir saberes. Cada nudo es una historia, cada hilo es una relación, cada tejido es una memoria viva.

Refuerza en esta profundización que la red simbólica no solo representa la conexión entre saberes, sino que visibiliza prácticas concretas de cuidado que se sostienen en la vida cotidiana de los territorios. Fortalece el vínculo entre los saberes que se comparten y los conectores de vida, de modo que las niñas, niños y adolescentes reconozcan cómo estos saberes inciden en el bienestar, la identidad y la continuidad cultural.

Para esta profundización, te sugerimos apoyarte en el Manual técnico de la modalidad para la prevención de riesgos y el desarrollo de capacidades de la Estrategia Intersectorial Atrapasueños del ICBF, que encuentras en las referencias de esta cartilla.

Luego de esta breve introducción, explica que cada persona tiene un hilo que representa un saber que quiere aportar a la red colectiva. Ese saber se simbolizará haciendo un nudo en la mitad del hilo que le fue entregado.

Una vez todas y todos hayan elegido el saber que quieren aportar y lo hayan representado en su nudo, invita al grupo a unir su hilo al de otra persona. Explica que pueden hacer varias uniones si así lo desean. Aclara que no es necesario que cada persona ate su hilo solo una vez: algunas pueden tener dos o tres uniones, otras solo una. Lo importante es que todos los hilos queden conectados de alguna manera.

El grupo continúa este proceso hasta que todos los hilos estén enlazados, formando una red con múltiples uniones. A medida que se atan los hilos, se van colocando en el piso o sobre una tela, para que la red quede visible.

Finalizada la red de «Nudos de saber», puedes hacer énfasis en que: «Cada unión que hacemos representa cómo los saberes se sostienen entre sí. Ningún hilo queda solo; todos encuentran un lugar en la red».

¡La red que tejemos hoy sostiene los caminos de mañana!

Cierra esta experiencia con la «Red de buen vivir». Para ello, retoma la red de «Nudos de saber completamente extendida».

Invita al grupo a observar en silencio cómo se sostiene, cómo cada hilo aporta, cómo ningún nudo está solo.

Propón un recorrido alrededor de la red mientras suena música suave. Luego, conduce una plenaria con preguntas como: ¿Qué descubrí al ver nuestros saberes entrelazados? ¿Qué me enseña esta red

sobre la importancia de cuidarnos mutuamente? ¿Qué saber quiero seguir fortaleciendo en mi vida y en mi comunidad? ¿Qué hilos nuevos me gustaría tejer hacia el futuro?

Refuerza que el tejido colectivo construido no se agota en el ejercicio pedagógico, sino que actúa como una base para la agencia comunitaria, orientando la proyección de los saberes hacia la vida familiar, comunitaria e institucional, en coherencia con la apuesta de los buenos vivires como prácticas vivas.

Cierra la experiencia con una frase como: «Por medio de esta experiencia tejimos una red de saberes que nos recuerda que la vida se sostiene entre muchas manos. Cada hilo que aportamos fortalece el tejido colectivo que nos acompaña y nos orienta».

Materiales sugeridos

- Hilos o lanas.
- Tijeras.
- Papel kraft o tela para extender la red (opcional).
- Música suave de fondo o sonidos ambientales (opcional).

Recomendaciones

- Propicia un ambiente de confianza y colaboración desde el inicio.
- Valida todas las formas de participación: hablar, escuchar, tejer, observar.
- Evita interpretar los saberes; acompaña desde la escucha respetuosa.
- Reconoce la diversidad cultural de los saberes compartidos.
- Usa materiales disponibles o reciclados. Recuerda que los materiales son sugeridos, puedes adaptarlos con lo que tengas disponible.

- Si identificas señales de malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de atención cuando sea necesario.

Luego de este recorrido por las experiencias pedagógicas que conforman el capítulo **«Caudal de memorias y saberes»**, te invitamos a continuar la reflexión dejándote llevar por estas preguntas que abren nuevos cauces para reconocer, dignificar y fortalecer los saberes que sostienen la vida en los territorios:

- ¿Qué aprendizajes comunes dejan estas experiencias sobre cómo niñas, niños y adolescentes reconocen, valoran y ponen en diálogo los saberes familiares, comunitarios, ancestrales y escolares que nutren sus trayectorias de vida?
- ¿De qué manera podemos hacer que las memorias, prácticas y conocimientos que emergen en estas experiencias no se queden solo en el aula, sino que fluyan hacia la vida familiar, comunitaria e institucional como corrientes que fortalecen la identidad, la continuidad cultural y los buenos vivires?
- ¿Qué ajustes o innovaciones metodológicas necesitamos incorporar para que estas experiencias sigan tejiendo una ecología de saberes inclusiva, situada y coherente con los territorios, sus historias, sus tejidos comunitarios y sus memorias de resistencia y esperanza?





Capítulo 4

CONFLUENCIA DE LA AUTONOMÍA

14-15
de diciembre
2023

Encuentro



CONFLUENCIA DE LA AUTONOMÍA

En el capítulo **«Confluencia de la autonomía»** encontrarás experiencias pedagógicas que celebran la capacidad de niñas, niños, adolescentes, familias y comunidades para definir, ejercer y proteger sus propias formas de cuidado de la salud mental. Aquí, la autonomía no se entiende como independencia aislada, sino como una fuerza colectiva que se teje cuando las comunidades deciden cómo cuidarse, desde sus memorias, sus territorios y sus propios modos de comprender la vida.

La soberanía del cuidado emerge cuando los buenos vivires y la salutogénesis se encuentran. Es la certeza de que los saberes ancestrales, comunitarios y territoriales son fuentes legítimas de protección; que la salud mental se fortalece cuando se cuida en red; y que cada comunidad tiene derecho a definir sus propios rituales, prácticas, mediaciones y espacios de sanación. Esta soberanía se expresa en procesos participativos, acuerdos culturales, redes de cuidado y decisiones colectivas que hacen manejable, significativo y comprensible el cuidado de la vida en contextos concretos.

¿Y por qué hablar de confluencia y autonomía?

Porque niñas, niños y adolescentes crecen en territorios donde, a veces, las decisiones sobre el cuidado se toman lejos de sus voces, de sus familias y de sus saberes. En muchos lugares, las prácticas comunitarias de cuidado han sido deslegitimadas o invisibilizadas frente a modelos externos que no siempre dialogan con la cultura local. Esto

puede generar rupturas en el cauce del cuidado, desvíos o silencios que afectan la capacidad de las comunidades para agenciar su propio bienestar.

Este capítulo propone volver al río: reconocer las corrientes que ya existen, unir las, fortalecerlas y permitir que fluyan juntas.

Aquí encontrarás cuatro experiencias pedagógicas que activan la voz, la imaginación, la acción colectiva y la continuidad del cuidado: **«La fuerza de nuestras voces»**, que reconoce emociones, necesidades y expresiones como aguas iniciales del cuidado, **«La comunidad que soñamos»**, que invita a imaginar territorios donde el bienestar y los buenos vivires puedan fluir, **«La barca de los compromisos»**, que transforma los sueños en acciones y nos permite navegar juntas y juntos hacia comunidades más cuidadoras, y **«La cosecha de nuestro viaje»**, que celebra lo construido y crea un comité de jardineros para sostener el cauce del cuidado en el tiempo.

Cada experiencia combina metodologías como la creación simbólica, la conversación en círculo, la exploración multisensorial, la imaginación colectiva y los rituales comunitarios. Son prácticas que fortalecen el Sentido de Coherencia, activan redes de cuidado y reconocen la autonomía cultural como fundamento del bienestar.

¡BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS A ESTA CONFLUENCIA DONDE LA AUTONOMÍA, LOS SABERES Y EL CUIDADO SE ENCUENTRAN COMO RÍOS QUE SE ABRAZAN, PARA DAR FORMA A COMUNIDADES MÁS RESILIENTES, PROTECTORAS Y SOBERANAS DE SU PROPIO CUIDADO!

LA FUERZA DE NUESTRAS VOCES

«La fuerza de nuestras voces» invita a niñas, niños y adolescentes a reconocer que sus experiencias, relatos y memorias son fuentes legítimas de cuidado, resiliencia y orientación comunitaria. A través de la narración de momentos significativos de apoyo mutuo, alegría, resistencia o buenos vivires, el grupo identifica cómo las voces propias y colectivas sostienen la vida y fortalecen la autonomía comunitaria.

Esta experiencia pedagógica tiene como objetivo fortalecer en niñas, niños y adolescentes la capacidad de reconocer y valorar sus voces y experiencias como fuentes legítimas de cuidado, resiliencia y soberanía comunitaria.

Al final de esta experiencia, las niñas, niños y adolescentes:

- Reconocen sus vivencias como saberes válidos que aportan al cuidado colectivo.
- Expresan relatos personales o comunitarios que evidencian resiliencia, apoyo mutuo y buenos vivires.
- Valoran la fuerza de las voces propias y ajenas como recursos para la autonomía y el bienestar comunitario.

La experiencia está proyectada para realizarse con niñas, niños y adolescentes de 10 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Nuestras voces abren el camino para nuestro encuentro comunitario!

Inicia la experiencia con la actividad de acogida «Círculo de voces que cuidan». Para ello, invita a las y los participantes a formar un círculo. Pide que piensen por unos segundos, desde la postura o forma de concentración que les resulte más cómoda, en un momento en el que una palabra, un gesto o una presencia les dio fuerza, alivio o acompañamiento.

Guía este momento de reflexión con preguntas sencillas como: ¿Qué voz me sostuvo en un momento difícil? ¿Qué gesto o palabra me hizo sentir cuidada o cuidado? ¿Qué recuerdo me trae alegría o esperanza?

Luego, invita a que, de forma voluntaria, cada persona comparta una sola palabra que represente ese recuerdo.

Cierra este momento diciendo: «Cada palabra que compartimos hoy es una voz que nos ha sostenido. Vamos a escucharlas con respeto y cuidado».

¡Cuando compartimos, la resiliencia se hace visible!

En este momento de profundización llamado «Relatos que nos levantan», explica claramente que en esta actividad compartirán relatos breves que muestran cómo las voces, los vínculos y las prácticas comunitarias sostienen la vida.

Puedes introducir brevemente temas como la resiliencia como fuerza colectiva, la soberanía del cuidado como capacidad de nombrar y valorar nuestras propias formas de cuidarnos, y la legitimidad de los saberes vividos.

Para esta profundización, puedes apoyarte en el enfoque salutogénico, que reconoce las experiencias significativas como recursos que fortalecen el sentido de coherencia y la resiliencia comunitaria. También puedes relacionarlo con el Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098), que garantiza el derecho de niñas, niños y adolescentes a expresar sus opiniones y a que sus voces sean tenidas en cuenta, y con la Política Nacional de Salud Mental, que promueve la participación comunitaria y el reconocimiento de prácticas culturales como parte del cuidado.

Luego de esa explicación, invita a cada participante (de manera voluntaria) a compartir un relato personal o comunitario sobre: una práctica de apoyo mutuo, una experiencia de alegría o celebración, un gesto de cuidado que marcó la diferencia, un buen vivir que les ha sostenido.

Es importante que aclares que, no es necesario contar detalles íntimos, pueden narrar algo propio o algo que hayan visto en su comunidad o pueden hablar, dibujar o usar gestos si así lo prefieren. De igual manera, aclara que la escucha activa y respetuosa también es otra forma válida de participar.

Mientras comparten, puedes ir anotando en un papel grande palabras clave que aparezcan: fuerza, apoyo, comunidad, alegría, resistencia, cuidado, esperanza. Procura hacerlo a manera nube de palabras de colores para que sea más llamativo.

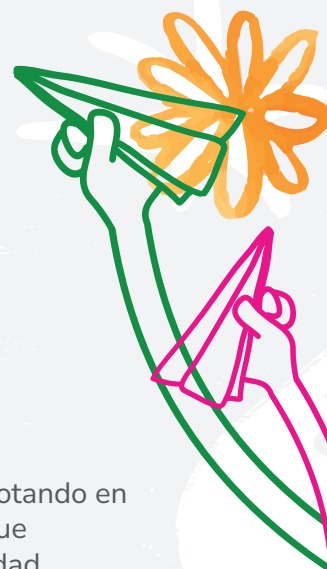
Cierra este momento con una frase como: «Cada voz que escuchamos hoy nos recuerda que el cuidado nace de nuestras experiencias y que la resiliencia es un tejido que construimos juntas y juntos».

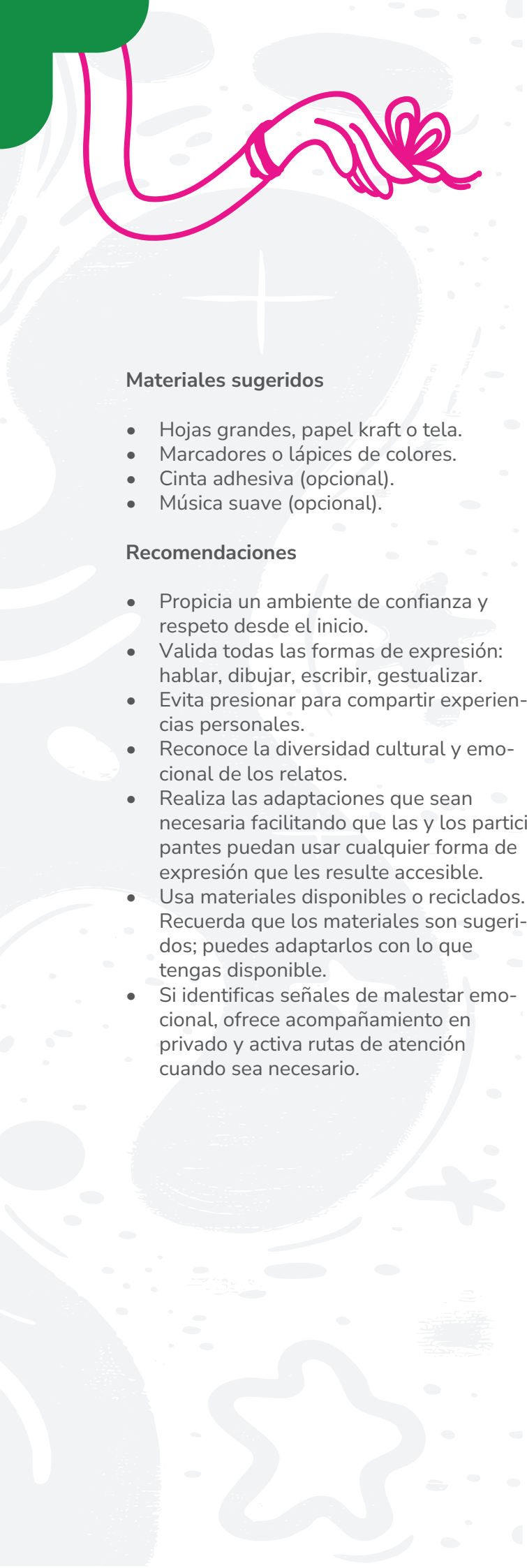
¡Lo que hemos vivido nos guía hacia adelante!

Para el cierre, propón un «mapa de voces que nos sostienen». Para ello, extiende en el piso una hoja grande o una tela. Invita al grupo a escribir o dibujar en ella una palabra o símbolo que represente la fuerza que encontraron en sus relatos.

Guía esta construcción colectiva con preguntas como: ¿Qué prácticas de cuidado aparecen en nuestras historias? ¿Qué voces quiero seguir escuchando en mi vida y en mi comunidad? ¿Qué aprendizajes de hoy fortalecen nuestra autonomía para cuidarnos?

Finaliza la experiencia retomando lo aprendido con una frase como: «Por medio de esta experiencia reconocimos que nuestras voces son fuerza, memoria y cuidado. Cuando las compartimos, construimos autonomía y soberanía para cuidar la vida en comunidad».





Materiales sugeridos

- Hojas grandes, papel kraft o tela.
- Marcadores o lápices de colores.
- Cinta adhesiva (opcional).
- Música suave (opcional).

Recomendaciones

- Propicia un ambiente de confianza y respeto desde el inicio.
- Valida todas las formas de expresión: hablar, dibujar, escribir, gestualizar.
- Evita presionar para compartir experiencias personales.
- Reconoce la diversidad cultural y emocional de los relatos.
- Realiza las adaptaciones que sean necesaria facilitando que las y los participantes puedan usar cualquier forma de expresión que les resulte accesible.
- Usa materiales disponibles o reciclados. Recuerda que los materiales son sugeridos; puedes adaptarlos con lo que tengas disponible.
- Si identificas señales de malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de atención cuando sea necesario.



LA COMUNIDAD QUE SOÑAMOS

Esta experiencia pedagógica invita a niñas, niños y adolescentes a imaginar y representar un territorio ideal donde el cuidado, la salud mental, el apoyo mutuo y los buenos vivires sean parte de la vida cotidiana. A través de la creación de dibujos, collages, maquetas u otras formas de expresión, el grupo visualiza las condiciones que necesitan para sentirse seguras, acompañadas y en bienestar, reconociendo que sus sueños también son rutas para transformar la comunidad.

«**La comunidad que soñamos**» busca propiciar que niñas, niños y adolescentes imaginen y representen la comunidad que desean habitar, para reconocer las prácticas de cuidado y bienestar que fortalecen la vida colectiva.

Al final de esta experiencia, las niñas, niños y adolescentes:

- Identifican prácticas comunitarias que promueven bienestar, apoyo mutuo y salud mental.
- Reconocen que sus sueños y visiones pueden orientar transformaciones colectivas.
- Representan de manera creativa elementos de una comunidad protectora y autónoma.

La experiencia está proyectada para desarrollarse con niñas, niños y adolescentes de 8 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Nuestros sueños son otra forma de cuidar lo que queremos!

Inicia esta experiencia con el desarrollo de la actividad: «Ventanas hacia lo posible», para ello, invita al grupo a ubicarse en círculo. Pide que observen o perciban el espacio y que identifiquen un elemento de él, puede ser un color, un sonido, una textura, una vibración, una luz o un objeto, que les haga pensar en algo que podría mejorar su comunidad.

Luego, propón que cada persona comparta voluntariamente una palabra que represente ese deseo o posibilidad. Busca tendencias o relaciones en lo que expresan tratando de hacer una lista con los deseos y posibilidades que mejorarían la comunidad que habitan.

Comparte esta lista con el grupo y cierra este momento con una frase como: «Cuando imaginamos lo que necesitamos, empezamos a construir la comunidad que merecemos y deseamos».

¡Cuando soñamos juntas y juntos lo que queremos vivir, reconocemos el cuidado que necesitamos para lograrlo!

Esta profundización nos invita a descubrir «La comunidad que habita en nuestros sueños». Para ello, explica al grupo que en este momento crearán una representación de la comunidad ideal, ese lugar donde sientan cuidado, compañía, sean escuchadas y escuchados y sientan bienestar.

En esta experiencia resulta pertinente precisar que la imaginación de la «comunidad soñada» no se plantea solo como un ejercicio aspiracional, sino como una lectura situada de las condiciones de cuidado que niñas, niños y adolescentes reconocen como necesarias y posibles en sus contextos. Ten en cuenta también que las representaciones construidas (dibujos, maquetas, mapas simbólicos) funcionan como dispositivos para identificar prácticas concretas de cuidado, apoyo mutuo y protección, más que como imágenes ideales desconectadas de la vida cotidiana.

Puedes apoyarte en referentes para darle profundidad y legitimidad al ejercicio, como: salud mental comunitaria (lineamientos ICBF y Política Nacional de Salud Mental), que reconocen que el bienestar se construye colectivamente y que las prácticas culturales y territoriales son fundamentales para el cuidado y, el enfoque de buenos vivires (perspectivas andinas y latinoamericanas), entiende el bienestar como una relación armónica entre personas, comunidad y territorio. Así mismo en la Política Nacional de Salud Mental que promueve la participación comunitaria, el fortalecimiento de redes de apoyo y el reconocimiento de prácticas culturales de cuidado y, la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), que reconoce el derecho a la participación, al bienestar integral y a vivir en entornos seguros y protectores.

Ahora, invita al grupo a crear, de manera individual o colectiva, una representación de su comunidad soñada. Propicia una lluvia de ideas para que elijan entre un dibujo, un

collage, una maqueta, un mapa simbólico, una representación con objetos del entorno o cualquier forma de expresión accesible para todas y todos.

Pide que en la representación incluyan elementos como lugares de encuentro, prácticas de cuidado, espacios seguros, personas o figuras que acompañan, actividades que generan bienestar, señales del territorio que orientan, vínculos que sostienen la vida, entre otros. Aclara que no es relevante la estética, sino la intención y el significado de su representación.

Pide que una o dos personas compartan para los demás: ¿Qué hace que esta comunidad sea un buen lugar para vivir? ¿Qué prácticas de cuidado aparecen en este sueño? ¿Qué necesitamos para acercarnos a esta comunidad ideal?

Invita al grupo a volver la mirada sobre su representación y cierra este momento diciendo una frase como: «Lo que soñamos juntas y juntos nos muestra el camino hacia el cuidado y el bienestar que queremos vivir».

¡Nuestros sueños también son rutas que nos conducen al lugar que deseamos!

Para el cierre, retoma la actividad «Ventanas hacia lo posible» y propón con ella la realización de un «mapa de sueños que nos guían». Para ello, extiende una hoja grande o tela en el piso.

Invita a cada persona a ubicar allí esa palabra que representa el deseo o posibilidad que evocaron al inicio, esta representación se puede hacer escribiendo la palabra misma, o un símbolo, o trazo o dibujo.

Guía este momento de reflexión con preguntas como: ¿Qué elementos se repiten en nuestros sueños? ¿Qué prácticas de cuidado queremos fortalecer en nuestra comunidad real? ¿Qué podemos empezar a construir desde hoy? ¿Qué voces y deseos queremos que guíen nuestro camino?

Finaliza con una observación guiada del «Mapa de sueños que nos guían» como una herramienta de orientación pedagógica que permite reconocer prioridades colectivas y abrir caminos para acciones de cuidado posibles en el territorio. Acompaña la reflexión con una frase que retome lo aprendido como: «Por medio de esta experiencia descubrimos que soñar es una manera de reconocer lo que necesitamos para vivir bien. Nuestros sueños son rutas que fortalecen la salud mental y el bienestar de la comunidad».

Materiales sugeridos

- Hojas grandes, papel kraft o cartón.
- Revistas, recortes, telas, semillas, hojas, objetos del entorno.
- Pegante, cinta, tijeras.
- Marcadores, colores, pinturas.

Recomendaciones

- Valida todas las formas de expresión: dibujar, escribir, gestualizar, construir, narrar.
- Evita presionar para compartir sueños personales.
- Reconoce la diversidad cultural y territorial de los imaginarios.
- Realiza las adaptaciones que sean necesarias facilitando que las y los participantes puedan usar cualquier forma de expresión que les resulte accesible.
- Usa materiales disponibles o reciclados. Recuerda que los materiales son sugeridos; puedes adaptarlos con lo que tengas disponible.
- Si identificas señales de malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de atención cuando sea necesario.



LA BARCA DE LOS COMPROMISOS

Esta experiencia pedagógica invita a niñas, niños y adolescentes a construir de manera simbólica una barca que represente los compromisos personales y colectivos que desean asumir para fortalecer el cuidado, la salud mental y el bienestar comunitario. A través de la creación de elementos que se incorporan a la barca como palabras, símbolos, gestos o trazos, el grupo transforma sus emociones, deseos y sueños en acciones concretas que orientan su camino colectivo.

«La barca de los compromisos» busca que niñas, niños y adolescentes definan compromisos personales y grupales que fortalezcan prácticas de cuidado y bienestar en su comunidad, reconociéndose como protagonistas de acciones cotidianas que transforman su entorno.

Al final de esta experiencia, las niñas, niños y adolescentes:

- Identifican acciones concretas que pueden aportar al cuidado propio y colectivo.
- Reconocen la importancia de asumir compromisos para fortalecer la salud mental comunitaria.
- Aportan ideas y compromisos que se integran en un plan de acción simbólico y colectivo.

La experiencia está proyectada para desarrollarse con niñas, niños y adolescentes de 8 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Reconocer lo que nos mueve es el primer paso para elegir hacia dónde vamos!

Invita al grupo a pensar sobre ¿qué nos mueve?. Para la actividad de acogida, propón que las y los participantes se ubiquen en círculo o en la posición que les resulte más cómoda. Pide que, durante unos segundos, piensen en silencio en algo que hoy les mueve por dentro: puede ser una emoción, un deseo, una preocupación, una fuerza, una intención.

Aclara que eso que les mueve puede tomar distintas formas, como una emoción (alegría, calma, rabia, esperanza), una necesidad (ser escuchado, descansar, jugar), un deseo (mejorar algo, acompañar a alguien) o una fuerza interna (valentía, curiosidad, cuidado). Invita también a que, si lo desean, lo relacionen con una imagen, un recuerdo, un sonido o una escena cotidiana que les ayude a nombrarlo.

Invita a compartir voluntariamente una palabra que represente eso que les mueve hoy. Entrega las fichas en forma de boletos y pide que consignen allí, escrita o dibujada, la palabra elegida. Explica que este será su boleto de entrada a la barca.

Cierra este momento con una frase como: «Lo que nos mueve hoy será el viento que impulse nuestra barca».

¡Cada compromiso que asumimos por nosotros o nuestra comunidad, es un remo que nos ayuda a avanzar!

En este momento de profundización se construye «La barca de los compromisos». Explica al grupo que la barca representará los compromisos que desean asumir para fortalecer el cuidado y el bienestar en su comunidad.

Antes de iniciar la construcción, invita a imaginar colectivamente la barca que están por crear: ¿Qué tipo de barca es? ¿Qué necesita para avanzar? ¿Qué la hace fuerte? ¿Qué podría ponerla en riesgo? ¿Qué aguas va a atravesar? Este ejercicio permite conectar los compromisos con las realidades del entorno y con la corresponsabilidad en el cuidado colectivo.

Introduce brevemente la idea de que la salud mental comunitaria se fortalece cuando existen acciones concretas de apoyo mutuo, escucha, respeto y cuidado, y que los compromisos colectivos permiten transformar los deseos en rutas posibles. Señala también que la autonomía comunitaria se construye cuando cada persona aporta desde lo que puede y desea.

Puedes apoyarte en los lineamientos del ICBF, la Política Nacional de Salud Mental y los enfoques de buenos vivires desde perspectivas andinas y latinoamericanas, que promueven la participación comunitaria, el fortalecimiento de redes de apoyo y el reconocimiento de prácticas culturales de cuidado.

¡Manos a la obra!

La barca puede construirse como un dibujo colectivo en papel grande, una maqueta sencilla con materiales reciclados o una figura simbólica hecha con telas u objetos del entorno. La construcción incluye remos, velas u otros elementos simbólicos que el grupo considere importantes.

Facilita que los materiales sean accesibles para todas y todos e invita a participar activando la creatividad y la imaginación. No es importante la estética de la barca, sino su sentido colectivo.

Pide que cada participante retome su boleto y consigne ahora un compromiso personal, que puede ser escrito, dibujado o representado con un símbolo. Orienta que estos compromisos pueden estar relacionados con acciones como escuchar sin juzgar, cuidar las palabras, pedir ayuda, acompañar a otras personas, crear espacios de juego o respetar las diferencias.

En un acto simbólico, cada participante ubica su boleto en la barca y comparte, si lo desea, la palabra que representa lo que le mueve y el compromiso que eligió asumir. De este modo, todas y todos aportan a la barca que los llevará hacia el lugar que imaginan como comunidad.

Cierra este momento con una frase como: «Cada compromiso que asumimos es un remo que nos impulsa hacia la comunidad de cuidado que queremos construir».

¡Cuando remamos juntas y juntos, la ruta se vuelve posible!

Para el cierre, propón la actividad «La travesía que elegimos». Ubica la barca en un lugar visible e invita al grupo a observarla en silencio durante unos segundos.

Guía la reflexión con preguntas como: ¿Qué compromisos se repiten? ¿Qué nos dice esta barca sobre lo que valoramos como comunidad? ¿Qué podemos empezar a hacer desde hoy para que esta barca avance? ¿Qué necesitamos para sostener estos compromisos en el tiempo?

Invita a que cada persona comparta, de manera voluntaria, un gesto, una palabra o un símbolo que represente cómo se siente al ver la barca construida.

Antes de finalizar, acuerda con el grupo dejar una huella simbólica de continuidad, como, por ejemplo, ubicar la barca expuesta en un espacio común, tomar una fotografía colectiva o elegir una palabra que recuerde los compromisos asumidos y acompañe las acciones cotidianas.

Cierra retomando lo aprendido con una frase como: «Con el desarrollo de esta experiencia descubrimos que nuestros compromisos son la fuerza que mueve nuestra barca. Cuando remamos juntas y juntos, el cuidado se convierte en camino».

Materiales sugeridos

- Papel kraft, cartón, telas o materiales reciclados.
- Marcadores, colores, pinturas.
- Revistas, recortes, semillas, hojas u objetos del entorno.
- Fichas en forma de boletos (rectangular)
- Pegante, cinta, tijeras.
- Música suave (opcional).

Recomendaciones

- Valida todas las formas de expresión: escribir, dibujar, gestualizar, construir, narrar.
- Asegura que la actividad no dependa de un único sentido o habilidad.
- Evita presionar para compartir compromisos personales.
- Realiza las adaptaciones que sean necesarias facilitando que las y los participantes puedan usar cualquier forma de expresión que les resulte accesible.
- Usa materiales disponibles o reciclados. Recuerda que los materiales son sugeridos; puedes adaptarlos con lo que tengas disponible.
- Si identificas señales de malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de atención cuando sea necesario.



LA COSECHA DE NUESTRO VIAJE

«La cosecha de nuestro viaje» es una experiencia pedagógica que invita a niñas, niños y adolescentes a celebrar lo vivido, reconocer los aprendizajes construidos colectivamente y proyectar acciones futuras para fortalecer el cuidado, la salud mental y el bienestar comunitario. A través de un espacio simbólico de cosecha y la creación de un «comité de jardineros y jardineras», el grupo reconoce que los procesos de cuidado requieren continuidad, acompañamiento y compromiso colectivo.

Esta experiencia tiene como objetivo propiciar en niñas, niños y adolescentes el reconocimiento de los aprendizajes construidos durante el proceso y definan acciones de continuidad para fortalecer prácticas de cuidado y bienestar en su comunidad, para consolidar una ruta colectiva que dé seguimiento a lo sembrado.

Al final de esta experiencia, las y los participantes:

- Identifican acciones que desean mantener, fortalecer o iniciar en su comunidad.
- Apropian la importancia de dar seguimiento a sus compromisos para lograr lo propuesto.
- Celebran colectivamente la ruta recorrida y la que está por venir.

La experiencia está pensada para niñas, niños y adolescentes de 8 a 17 años.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Celebrar lo que hemos cultivado nos muestra la fuerza de nuestro camino!

Para esta actividad de acogida «La mesa de la cosecha», invita al grupo a ubicarse en círculo. En el centro, coloca una tela o papel grande que representará la mesa de la cosecha.

Pide a cada participante que piense en silencio durante unos segundos en algo que siente que ha cultivado hasta este momento. Puede ser una habilidad como: escuchar, expresarse, pedir ayuda, una emoción como: confianza, calma, alegría, una relación como: amistad, apoyo mutuo, una comprensión: qué es el cuidado, cómo se construye el bienestar, o un gesto cotidiano: ser más paciente, acompañar a alguien.

Dispón hojas, semillas, piedras u objetos del entorno e invita a que cada persona escoja uno de estos elementos para representar simbólicamente esa cosecha personal que identificaron o, si lo prefieren, pueden representarla con un gesto o palabra y, explicando brevemente por qué la escogió, la ubique en la mesa.

Cierra este momento con una frase como: «Lo que hemos cultivado juntas y juntos es la semilla de lo que podemos seguir construyendo».

¡Lo que cosechamos hoy nos muestra cómo seguir cuidándonos mañana!

Para la profundización «Cosechas y caminos que continúan», explica al grupo que este momento es para reconocer lo que han construido colectivamente y para imaginar cómo seguir fortaleciendo el cuidado y el bienestar en su vida y con su comunidad.

Retoma temas clave como que la salud mental comunitaria se sostiene cuando las acciones de cuidado se mantienen en el tiempo. Refuerza que los procesos colectivos requieren continuidad para que los aprendizajes se vuelvan prácticas y que el cuidado es una siembra constante, no un evento aislado.

Te sugerimos apoyarte en referentes como la Política Nacional de Salud Mental, que destaca la importancia de la participación comunitaria y la continuidad de acciones de bienestar, y el enfoque de buenos vivires, que invita a cultivar relaciones y prácticas que sostienen la vida.

Ahora, ¡pasemos a la mesa!

Retoma la actividad de acogida e invita al grupo a observar los símbolos que ubicaron en la mesa. Guía a las y los participantes a identificar cosechas colectivas; puedes apoyarte en preguntas como: ¿Qué aprendizajes se repiten? ¿Qué prácticas de cuidado aparecieron en varias experiencias? ¿Qué descubrimos sobre nuestra comunidad? ¿Qué queremos seguir fortaleciendo?

Entrega a cada participante una ficha de papel de color para que en ella consigne una palabra, un símbolo o un dibujo que represente eso que quiere seguir

fortaleciendo para su comunidad y la ubique a lado de su cosecha. Esta mesa ahora completa con semillas y propósitos representará la cosecha colectiva del viaje.

Cierra este momento con una frase como: «Lo que cosechamos juntas y juntos nos muestra el camino para seguir cuidándonos».

¡Cuidar lo que sembramos es la mejor forma de hacerlo crecer!

Para el cierre, invita al grupo a conformar el «comité de jardineros y jardineras». Para lograrlo, inicia explicando que, así como un jardín necesita cuidado constante, los aprendizajes y compromisos también necesitan seguimiento.

A partir de un equipo simbólico encargado de recordar los compromisos, proponer acciones pequeñas y posibles, acompañar a quienes lo necesiten, mantener viva la conversación sobre el cuidado y convocar encuentros breves cuando sea necesario. Aclara que no es un comité de vigilancia sino de acompañamiento, que no tiene jerarquías y que los roles se pueden rotar libremente.

Con estas claridades, invita a quienes quieran ser parte del «Comité de jardineros y jardineras» para que lideren la construcción de un sencillo «plan de cuidado». Para ello, propicia que cada participante exprese un compromiso que el comité debería acompañar, por ejemplo: «recordar compromisos una vez al mes», «crear un espacio de escucha», «proponer actividades de bienestar», «acompañar a quienes lo necesiten», «mantener viva la barca de los compromisos».

Una vez todas y todos quienes lo deseen hayan participado, las personas que integran el Comité leen la declaratoria de acompañamiento colectiva como compromiso de grupo.

Cierra la experiencia retomando lo aprendido y reconociendo el camino recorrido, con una frase como: «En este camino reconocemos lo que hemos ido sembrando. Cuando cuidamos juntas y juntos lo que construimos, el bienestar sigue floreciendo en la comunidad y nos invita a continuar».

Materiales sugeridos

- Tela o papel grande para la mesa de la cosecha.
- Marcadores, colores, pinturas.
- Fichas de papel de colores.
- Hojas, semillas, piedras, telas u objetos del entorno.
- Fichas o símbolos para el comité de jardineros.

Recomendaciones

- Valida todas las formas de expresión: palabras, gestos, dibujos, objetos.
- Evita presionar para participar en el comité de jardineros y jardineras.
- Asegura que la actividad no dependa de un único sentido o habilidad.
- Reconoce la diversidad cultural y emocional del grupo.
- Realiza las adaptaciones que sean necesarias facilitando que las y los participantes puedan usar cualquier forma de expresión que les resulte accesible.

- Usa materiales disponibles o reciclados. Recuerda que los materiales son sugeridos; puedes adaptarlos con lo que tengas disponible.
- Si identificas señales de malestar emocional, ofrece acompañamiento en privado y activa rutas de atención cuando sea necesario.

Luego de este recorrido por las experiencias pedagógicas que conforman el capítulo **«Confluencia de la autonomía»**, te invitamos a continuar la reflexión dejándote llevar por estas preguntas que abren nuevos cauces para fortalecer la soberanía del cuidado y la autonomía comunitaria en los territorios:

- ¿Qué aprendizajes comunes dejan estas experiencias sobre cómo niñas, niños y adolescentes reconocen y fortalecen su habilidad para participar en decisiones de cuidado y agenciar prácticas que fortalecen el bienestar colectivo?
- ¿Cómo podemos hacer que los sueños, compromisos y cosechas que surgen en estas experiencias se proyecten en la vida familiar, comunitaria e institucional, fortaleciendo la soberanía del cuidado?
- ¿Qué ajustes, acuerdos o innovaciones comunitarias necesitamos promover para que estas prácticas sigan alimentando la autonomía cultural, las redes de cuidado y formas de gobernanza que fortalecen la salud mental desde los buenos vivires?



¿QUÉ PASOS SIGUEN?

Este recorrido por **Mayucuna de los buenos vivires** nos recuerda que cada experiencia es un afluente que alimenta el gran río del cuidado comunitario. En «Fuente que despierta» abrimos la mirada crítica para comprender lo que nos limita y lo que nos impulsa; en «Rememos juntos» reconocimos la fuerza de los vínculos y de la solidaridad que sostiene la vida; en «Caudal de memorias y saberes» honramos la diversidad de conocimientos que nutren los buenos vivires; y en «Confluencia de la autonomía» afirmamos la capacidad de las comunidades para decidir cómo cuidarse desde sus propios caminos.

Son trayectos distintos, pero profundamente conectados, que invitan a seguir navegando con sensibilidad, creatividad y compromiso colectivo.

Te proponemos continuar la reflexión en compañía de estos tres interrogantes:

- ¿Qué aprendizajes comunes dejan estas experiencias sobre cómo niñas, niños y adolescentes se reconocen como protagonistas del cuidado, la salud mental y los buenos vivires en sus territorios?
- ¿Cómo podemos hacer que las prácticas, compromisos y saberes que emergen en estas experiencias no se queden solo en el espacio pedagógico, sino que fluyan hacia la vida familiar, comunitaria e institucional como corrientes que fortalecen la soberanía del cuidado?
- ¿Qué ajustes, acuerdos o innovaciones necesitamos incorporar para que estas metodologías sigan siendo inclusivas, interculturales y pertinentes a los ritmos,

historias y realidades de cada territorio?

Te invitamos a documentar, compartir y transformar lo que surja en tu acompañamiento. Desde tu rol puedes recrear estas experiencias, adaptarlas a tu territorio y diseñar nuevas rutas que respondan a las voces, expresiones y necesidades diversas de los grupos que acompañas.

Ten en cuenta que, más que seguir una guía cerrada, se trata de activar procesos vivos, participativos y comunitarios que fortalezcan la salud mental como práctica cotidiana, intercultural y colectiva.

**¡QUE LOS MAYUCUNA
SIGAN FLUYENDO Y
QUE CADA GESTO DE
CUIDADO SIEMPRE
BUEN VIVIR EN LOS
TERRITORIOS!**

REFERENCIAS

Antonovsky, A. (1979/1987). Health, Stress and Coping / Unraveling the mystery of health. Jossey-Bass. Ver resumen y capítulos en: Eriksson, M. (2016). «The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health»

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF. (2025). Guía de acompañamiento psicosocial para adolescentes y jóvenes. Tejiendo buenos vivires y sentido de vida (Versión 1.0). Bogotá, Colombia: ICBF.

https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/g41.pp_guia_de_acompanamiento_psicosocial_tejendo_buenos_vivires_y_sentido_de_vida_v1_0.pdf

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF. (2025). Guía de Buenos Vivires como prácticas salutogénicas para el cuidado de la salud mental (Versión 1.0). Bogotá, Colombia: ICBF.

<https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/G42.PP%20Guia%20Buenos%20Vivires%20como%20Pr%C3%A1cticas%20Salutog%C3%A9nicas%20Para%20el%20Cuidado%20de%20la%20Salud%20Mental%20v1.pdf>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2025). Manual técnico Modalidad para la prevención de riesgos y el desarrollo de capacidades.

https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/mt4.pp_manual_tecnico_modalidad_para_la_prevenicion_de_riesgos_y_desarrollo_de_capacidades_v1.pdf

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2021). Herramientas para la aplicación en las modalidades y servicios de protección.

<https://www.icbf.gov.co/cartillatbri-intervencion-relacional-basada-en-la-confianza-v1>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Política Nacional de Salud Mental. Gobierno de Colombia.

Molina-Betancur, J. C., Agudelo-Suárez, A. A., & Martínez-Herrera, E. (2020). Mapeo de activos comunitario para la salud en un asentamiento informal de Medellín (Colombia). Gaceta Sanitaria, 35(4), 333–338.

<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.04.02>



**BIENESTAR
FAMILIAR**



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

 @icbfcolumbiaoficial

 @ICBFColombia

 @icbfcolumbiaoficial

 ICBFColombia

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co



**Atrapa
Sueños**
Estrategia Intersectorial



**BIENESTAR
FAMILIAR**

Dirección de Infancias y Adolescencias

2026