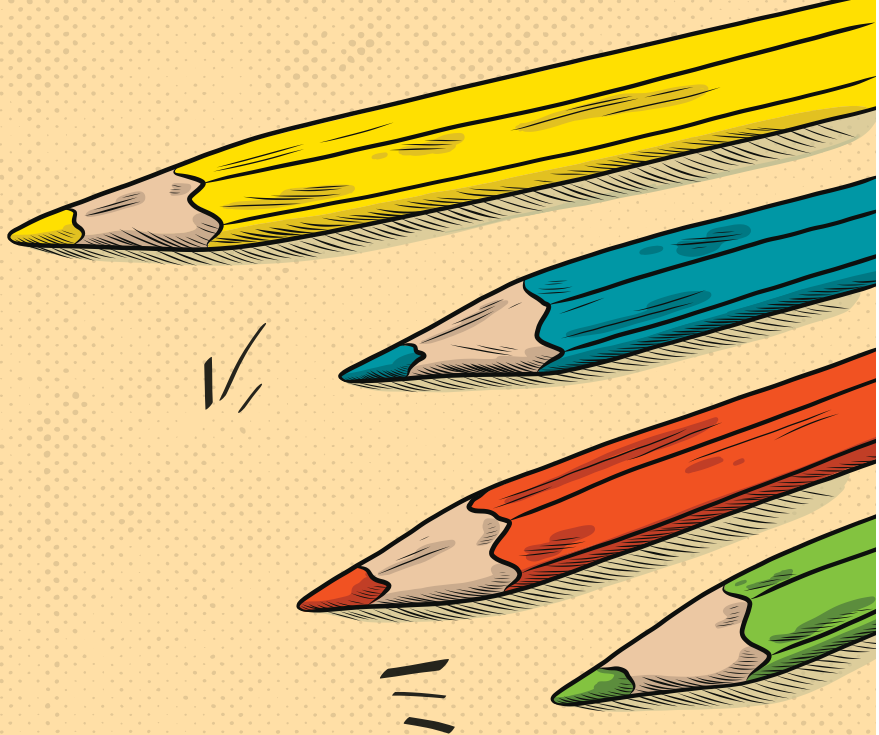




Familias en *sintonía*

**Cartilla para padres,
madres y cuidadores**

Fortalecimiento de habilidades
socioemocionales para la
convivencia escolar y familiar



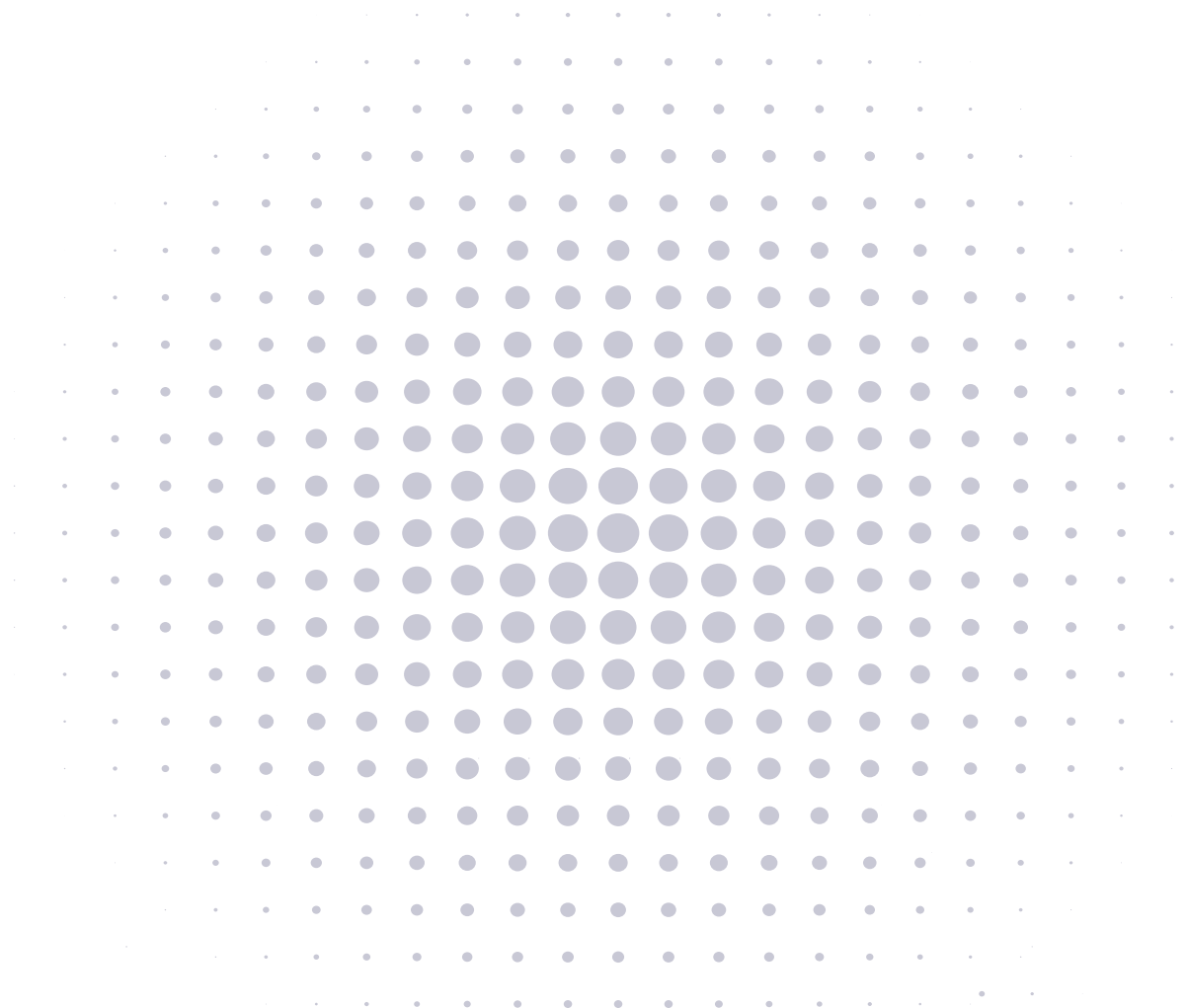
**Fortalecimiento de habilidades socioemocionales
para la convivencia escolar y familiar**

Familias *en sintonía*

**Cartilla para padres,
madres y cuidadores**

Fortalecimiento de habilidades
socioemocionales para la
convivencia escolar y familiar







Introducción

La convivencia escolar se construye cada día a partir de las relaciones que establecemos con los demás, de la manera en que expresamos nuestras emociones y de las herramientas que utilizamos para resolver los conflictos de forma pacífica. En este proceso, la familia y la escuela cumplen un papel fundamental como escenarios de formación, acompañamiento y cuidado, donde niños, niñas y adolescentes aprenden a comunicarse, reconocer sus emociones, fortalecer la empatía y construir vínculos basados en el respeto y la confianza.

En el marco de la iniciativa **“Ondas de convivencia y justicia escolar restaurativa”** del Colegio Unión Europea IED, esta cartilla surge como una herramienta pedagógica orientada a fortalecer las habilidades socioemocionales de las familias y promover prácticas de convivencia pacífica y justicia restaurativa en el entorno escolar y comunitario. La propuesta hace parte de un proceso institucional que busca generar estrategias de acompañamiento, participación y corresponsabilidad entre la escuela y los hogares, reconociendo que la formación emocional es un compromiso compartido.

A través de actividades sencillas, reflexivas y vivenciales, esta cartilla invita a padres, madres y cuidadores a participar activamente en el desarrollo emocional de sus hijos e hijas, fortaleciendo habilidades como la autorregulación, la empatía, la comunicación asertiva, la resolución pacífica de conflictos y la capacidad de actuar conscientemente frente a las situaciones cotidianas. Del mismo modo, promueve la construcción de acuerdos familiares, el reconocimiento de redes de apoyo y la generación de espacios seguros para el diálogo y la escucha.

Las actividades aquí propuestas han sido diseñadas para desarrollarse en el hogar de manera flexible y participativa, permitiendo que cada familia las adapte a sus dinámicas, tiempos y necesidades. Más que buscar resultados inmediatos, esta cartilla pretende acompañar procesos cotidianos de transformación emocional y convivencia, entendiendo que educar para la paz implica aprender juntos, reconocer las diferencias y fortalecer relaciones basadas en el cuidado mutuo.

Esperamos que este material se convierta en una oportunidad para compartir, conversar y crecer en familia, aportando a la construcción de ambientes escolares y comunitarios más seguros, inclusivos y restaurativos, donde el respeto, la empatía y la convivencia sean pilares fundamentales para el bienestar de toda la comunidad educativa.



Presentación

En la comunidad Unionista reconocemos que la convivencia escolar es un pilar fundamental para el desarrollo integral de nuestros estudiantes, en este sentido promovemos continuamente procesos pedagógicos con la comunidad educativa orientados a la prevención de conflictos y la promoción del desarrollo y fortalecimiento de habilidades socioemocionales. Así mismo, comprendemos que la convivencia no se construye únicamente dentro del colegio; esta se fortalece desde el hogar, donde niños, niñas y adolescentes aprenden a reconocer sus emociones, comunicarse y relacionarse con los demás.

En este sentido, la familia cumple un papel fundamental en la prevención de conflictos escolares, ya que las habilidades socioemocionales como la empatía, la autorregulación y la comunicación asertiva se desarrollan principalmente en los entornos cotidianos.

Esta cartilla ofrece herramientas prácticas y actividades lúdicas para que padres, madres y cuidadores acompañen el desarrollo socioemocional de sus hijos, al mismo tiempo que fortalecen su propio rol desde la habilidad emocional conocida como agencia, la cual se entiende como la capacidad de actuar conscientemente ante las situaciones que se presentan en la cotidianidad y la corresponsabilidad entendida como el compromiso compartido en la formación de nuestros niños niñas y adolescentes.



Objetivo general

Fortalecer las habilidades socioemocionales de padres, madres y cuidadores, promoviendo prácticas de convivencia pacífica, corresponsabilidad familiar y justicia restaurativa que contribuyan al bienestar de niños, niñas y adolescentes y al mejoramiento de la convivencia escolar y familiar.

Objetivos específicos

Fortalecer la capacidad de reconocimiento, expresión y regulación emocional de los integrantes de la familia, favoreciendo respuestas reflexivas y la prevención de conflictos.

Promover el desarrollo de la empatía, la escucha activa y el respeto por las diferencias, fortaleciendo los vínculos familiares y las relaciones interpersonales.

Fomentar prácticas de comunicación asertiva, diálogo y resolución pacífica de conflictos en el hogar y en los entornos de interacción cotidiana.

Potenciar la agencia y el rol formador de padres, madres y cuidadores, fortaleciendo su capacidad para acompañar de manera consciente el desarrollo socioemocional de niños, niñas y adolescentes.

Impulsar la corresponsabilidad entre familia y escuela mediante la construcción de acuerdos, el fortalecimiento de redes de apoyo y la participación activa en la promoción de ambientes protectores, inclusivos y restaurativos.



¿Por qué es importante el rol de la familia?

Cuando la familia se involucra activamente y de manera asertiva en el desarrollo emocional de los niños, niñas y adolescentes, existe una tendencia a la reducción de conflictos escolares como agresiones, malentendidos, exclusión entre otras. Además, cuando se establecen acciones claras de corresponsabilidad los estudiantes desarrollan mayor autocontrol y habilidades sociales, lo que les permite fortalecer y afianzar las relaciones interpersonales con pares y figuras de autoridad de manera más sana, estableciendo límites, fortaleciendo el respeto por las normas y los demás. En este sentido los padres, madre y/o cuidadores desempeñan un papel fundamental pues se convierten en guías activos, no solo observadores, que promueven la práctica de acciones concretas con miras al desarrollo de la empatía, pues esta no se enseña solo con palabras; se aprende a través de la experiencia diaria, la escucha y el ejemplo.

Con el fin de orientar este proceso en compañía de las familias se genera este instrumento con algunas actividades propuestas, las cuales se pueden desarrollar con niños, niñas y adolescentes de cualquier edad y donde la participación activa de todos los miembros de la familia es fundamental.

Manos a la obra: fortaleciendo la convivencia familiar



1. Actividades de regulación emocional y autocontrol

Estas actividades están orientadas a fortalecer la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones de manera consciente, promoviendo respuestas más reflexivas y disminuyendo las reacciones impulsivas en los entornos familiares y escolares.

Actividad “El semáforo familiar”

Objetivo

Fomentar y orientar la regulación emocional de los integrantes de la familia con el fin de prevenir reacciones impulsivas.

Materiales

- Cartulina
- Colores (rojo, amarillo, verde)

¡Manos a la emoción!

En familia con el material que deseen dibujan o construyen un semáforo. Posterior a esto en conjunto van a definir qué significa cada color de la siguiente manera

- **Rojo: me detengo**
- **Amarillo: pienso**
- **Verde: actúo**

Con el fin de practicar como podemos reaccionar, cada miembro de la familia propone una situación que pudiera suceder en lo cotidiano, donde se observe por ejemplo el enojo, discusiones, momentos felices, situaciones de temor, etc. En ese momento los demás miembros de la familia identificarán con cada color de acuerdo con la acción que consideren deberían realizar.

Vamos avanzando...

Para finalizar la familia conversará tratando de dar respuesta a estas dos preguntas.

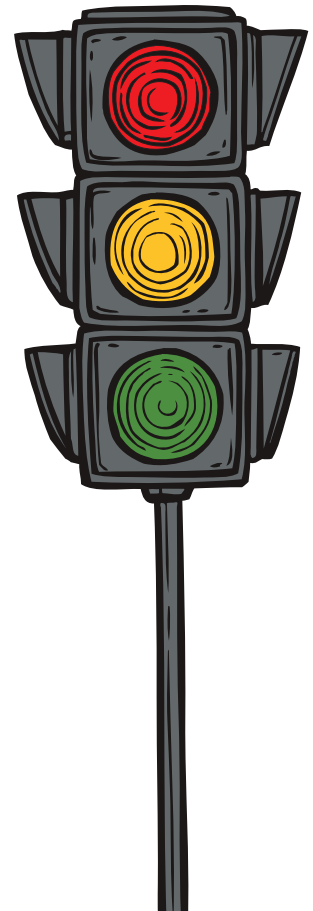
¿Qué pasa cuando actuamos sin pensar?

¿Cómo podemos evitar conflictos usando el semáforo?

Es importante poco a poco incluir el uso de semáforo en lo cotidiano, implementando el ejercicio en las actividades reales.

¿Qué aprendemos?

Esta actividad favorece el desarrollo del autocontrol, el cual es un elemento clave para evitar conflictos escolares.



Actividad “El mural de las emociones y soluciones”

Objetivo

Relacionar las emociones con formas adecuadas de actuar que conozco u otras que pueda implementar.

Materiales

Para esta actividad necesitarás cartulina, papel Craft, papel periódico o una pared donde pueda fijar post it o papeles pegados con cita.

Post-it o papeles de colores y cinta pegante.



¡Manos a la emoción!

- Crea un mural con el papel o en una pared que puedas usar, recuerda decorar el mural como te guste, pues en este espacio vas a representar tus emociones diarias.
- Divide el mural en dos partes, una de ellas llevará el título de “Emociones” y la otra parte llevara el título de “soluciones”

Cada vez que ocurra una situación:

- Escribirán en un papel de colores la emoción que siente como enojo, tristeza, alegría, etc.
- Y en un segundo papel una solución que se proponga, por ejemplo: hablar, respirar, pedir ayuda, entre otras opciones
- Estos papeles se pegarán en el lado del mural que corresponda “Emoción” o “solución”.

Vamos avanzado...

Como parte del proceso de seguimiento a los avances observaremos qué emociones aparecen con más frecuencia, así mismo evaluaremos si las soluciones mejoran y se amplían con el tiempo.

Ahora pensemos...

¿Qué emoción aparece más en casa?

¿Estamos resolviendo mejor los conflictos?

¿Qué aprendemos?

Esta actividad hace que sea visible el proceso emocional de la familia en la cotidianidad, además nos ayuda a promover prácticas o acciones de gestión y regulación emocional que todos podemos aplicar.

Actividad “Pausa consciente para padres”

Objetivo

Regular ante alguna situación emociones adultas antes de intervenir en las situaciones que se presentan con los niños, niñas y adolescentes.

¡Manos a la emoción!

Antes de reaccionar ante alguna situación, se propone hacer una pausa de 10 segundos.

Preguntarse:

¿Estoy reaccionando o educando?

¿Cuáles son las alternativas que tengo?



Vamos avanzado...

Reflexionar y analizar ¿Cómo cambia mi respuesta cuando me detengo?

¿Qué aprendemos?

Este ejercicio permite que los padres, madres o cuidadores puedan modelar el proceso de autorregulación emocional y evita escalar conflictos. Este ejercicio puede ser desarrollado por los niños, niñas y adolescentes.



Recomendación final

Para que estas actividades funcionen como seguimiento real ten en cuenta lo siguiente:

- No realice todas las actividades al tiempo.
- Establecer un momento fijo semanal para el desarrollo de las actividades, promoviendo la constancia y permitiendo el seguimiento.
- Es importante involucrar a todos los miembros de la familia.
- Evita que estas actividades se conviertan en control o castigo.



2. Actividades de empatía y fortalecimiento de vínculos familiares

Este apartado busca promover la capacidad de comprender las emociones y necesidades de los demás, fortaleciendo relaciones basadas en la escucha, el respeto y el cuidado mutuo.

Actividad “Diario de empatía familiar”

Objetivo

Fortalecer la empatía y el reconocimiento emocional de forma progresiva.

Materiales

- Cuaderno o carpeta
- Colores, marcadores

¡Manos a la emoción!

Familia, te invitamos a usar un cuaderno o carpeta con hojas en blanco y crea un diario dividido en secciones donde puedas responder las siguientes preguntas

¿Qué pasó?

¿Cómo me sentí?

¿Cómo se sintió el otro?

¿Qué hice o puedo hacer mejor?

Importante

Sería fantástico que se hiciera registro diario de las situaciones que fueron de impacto, sin embargo, recuerda registrar mínimo 2 o 3 situaciones por semana. Los padres, madres o cuidadores también pueden participar con sus propias situaciones y reflexiones

Nota: el registro puede ser escrito o dibujado (según edad).

Vamos avanzando...

Revisar semanalmente en familia con el fin de identificar avances, esta revisión se puede orientar a partir de algunas preguntas como las siguientes:

¿Estoy pensando más en los demás antes de actuar?

¿Se están generando menos reacciones impulsivas?

¿Qué he aprendido sobre mis emociones?

¿Qué aprendemos?

Este ejercicio permite evidenciar la evolución que se tiene en la familia frente a la empatía y toma de perspectiva (puntos de vista y alternativas) al afrontar alguna situación.

Actividad “Caja de la empatía”

Objetivo

Fomentar acciones empáticas concretas en diversas situaciones de lo cotidiano.

Materiales

- Caja reciclada y papeles pequeños



¡Manos a la emoción!

Utilizando los materiales reciclados que elijas decorar una caja en familia de un tamaño mediano.

Cada día los miembros de la familia pensarán y escribirán cuáles acciones realizaron durante el día que fueran empáticas con otras personas, de la familia, de la comunidad escolar o del barrio, por ejemplo **“Escuché a mi hermano”, “Ayudé sin que me lo pidieran”**

Estas acciones se guardarán en la caja cada día.

Vamos avanzado...

La familia dispondrá de un momento durante la semana y con disposición generará un espacio para abrir la caja, leer y reconocer acciones empáticas que cada uno de los integrantes de la familia realizó, posterior a esto se realizará la reflexión teniendo en cuenta algunas preguntas: **¿Cómo me sentí al ayudar?**
¿Qué impacto tuvo la acción que realice en el otro?

Finalmente, si las acciones de empatía fueron con las personas de la familia, la persona beneficiada de esa acción podrá expresar como se sintió.

¿Qué aprendemos?

Esta actividad permite reforzar conductas positivas pensando en el bienestar del otro, además al realizarlo constantemente promueve la creación del hábito de realizar acciones empáticas con los demás.

Actividad “Árbol de logros emocionales”

Objetivo

Visualizar avances en el desarrollo de habilidades emocionales.

Materiales

- Cartulina (árbol) y hojas de papel

¡Manos a la emoción!

Usando los materiales dibujar un árbol y decorarlo.

Durante cada día se observa el comportamiento emocional y cada uno de los logros que se alcanzan se escribe en una hoja, algunos ejemplos pueden ser : “Controlé mi enojo”, “Escuché sin interrumpir”, entre otros, estos logros se pegan en el dibujo del árbol.



Vamos avanzado...

Como parte del seguimiento se va haciendo visible el crecimiento del árbol con el tiempo, y se va reconociendo como se ha avanzado frente al proceso de regulación emocional. En el ejercicio de construcción del árbol pueden participar todos los integrantes de la familia.

Como parte de la reflexión se puede abordar y responder semanalmente la siguiente pregunta

¿Qué hemos mejorado como familia?

¿Qué aprendemos?

Con este ejercicio la familia reconoce que la formación y regulación emocional es un proceso continuo, se busca reforzar la comprensión de progreso y la motivación en el avance el cual se observa en el crecimiento del árbol.



3. Actividades de corresponsabilidad familiar y convivencia pacífica

Las actividades de este apartado fortalecen el compromiso compartido de todos los integrantes de la familia en la construcción de ambientes respetuosos, dialogantes y restaurativos.

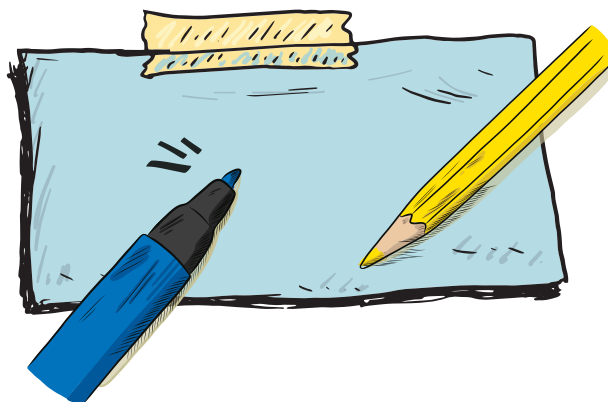
Actividad “Contrato familiar de convivencia”

Objetivo

Fortalecer corresponsabilidad de la familia en el desarrollo socioemocional de los niños, niñas y adolescentes de la institución, de esta manera prevenir conflictos.

Materiales

- Cartulina y marcadores



¡Manos a la emoción!

Utilizando la cartulina o una hoja de papel y marcadores elaborar un acuerdo que contenga:

Normas claras: estas normas deben ser lo más específicas posibles, en un lenguaje claro para todos, donde se pueden incluir acciones concretas, se debe establecer el compromiso de cada miembro de la familia y además se puede establecer consecuencias restaurativas, no castigos, por ejemplo, reparar el objeto que se rompió, pedir disculpas, ayudar a la persona afectada, etc.

La familia deberá Firmar el acuerdo y ubicarlo en un lugar visible.

Vamos avanzado...

Cada semana se revisará el cumplimiento de los acuerdos y se responderá de manera ampliada a las siguientes preguntas:

¿Se cumplieron los compromisos firmados? ¿Qué se puede mejorar?

¿Todos estamos cumpliendo? ¿Estamos restaurando como familia?

¿Qué aprendemos?

Esta actividad permite el desarrollo de la responsabilidad compartida (corresponsabilidad), además permite fortalecer el diálogo y la comprensión de la naturaleza de las normas, promueve la autorregulación.

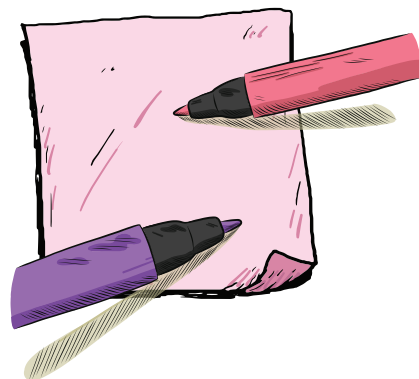
Actividad “Acuerdos familia- escuela”

Objetivo

Fomentar corresponsabilidad de los padres, madres o cuidadores frente al desarrollo socioemocional y la prevención de conflictos en el entorno escolar.

Materiales

Papel



¡Manos a la emoción!

Para esta actividad cada familia debe escribir los compromisos familiares los cuales consideren que podrían aportar al fortalecimiento de la prevención de conflictos, algunos compromisos por ejemplo podrían estar relacionados al respeto a los demás y la diferencia, utilizar lenguaje adecuado, establecer límites en el uso de elementos electrónicos entre otros.

A partir de la creación de estos compromisos la familia los relaciona con normas del colegio utilizando elementos como el manual de convivencia.

Los acuerdos se deben ubicar en un lugar visible, además se debe realizar seguimiento al cumplimiento de esta cada semana.

Vamos avanzado...

Cada semana se revisará el cumplimiento de los compromisos y se abordará la siguiente pregunta

¿Estamos alineados con lo que el colegio promueve?

¿Cuál ha sido el impacto del cumplimiento de los compromisos frente al mejoramiento de la convivencia escolar?

¿Qué aprendemos?

Esta actividad permite que las familias reconozcan la importancia de la articulación y de fortalecer la coherencia entre hogar y escuela.



4. Actividades de agencia, autonomía y redes de apoyo

Este apartado está enfocado en fortalecer la capacidad de actuar conscientemente frente a las dificultades, reconocer cuándo se necesita ayuda y acudir a redes de apoyo seguras.

Actividad “Mapa de redes de apoyo”

Objetivo

Desarrollar la habilidad emocional agencia, la cual permite que las personas tomen un papel activo en su propio desarrollo emocional lo cual impulsa la de la transformación de su realidad y permitirá la búsqueda de ayuda.

Materiales

- Hoja y colores

¡Manos a la emoción!

En la hoja cada integrante de la familia dibujará 4 círculos, a cada uno de ellos le asignará un nombre:

Familia	Amigos
Colegio	Otros

Posterior mente escribirá los nombres de las personas de ese círculo las cuales consideren que los podrían ayudar en momentos de dificultad, en el espacio marcado como otros se puede escribir las autoridades o instituciones en las que puedo encontrar ayuda si llegara a necesitarla.

Vamos avanzado...

Como seguimiento es importante revisar y actualizar estos círculos y reflexionar alrededor de la siguiente pregunta: **¿Pido ayuda cuando la necesito?**



¿Qué aprendemos?

Esta actividad fortalece autonomía responsable (agencia), pues permite identificar y gestionar el proceso emocional a partir del reconocimiento, esto incluye reconocer cuando se requiere ayuda e identificar los círculos seguros de redes de apoyo.

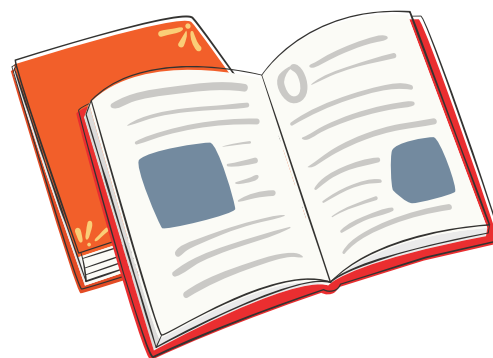
Actividad “Bitácora de compromisos parentales”

Objetivo

Fortalecer la agencia de los padres en el acompañamiento del desarrollo socioemocional de los niños, niñas y adolescentes.

Materiales

- Cuaderno



¡Manos a la emoción!

Durante la semana se elige un día para realizar un ejercicio de escritura donde pueda responder y reflexionar sobre el rol parental tomando como base las siguientes preguntas.

¿Qué hice bien como padre/madre?

¿Qué puedo mejorar?

Compromiso semanal

Es importante recordar que el rol de padre, madre o cuidador se construye de manera constante, evite juzgarse o juzgar el rol de otro, ponga su enfoque en las cosas en las que aún puede avanzar.

Vamos avanzado...

Con este ejercicio se pretende constantemente evaluar cumplimiento de compromisos, propios frente a la participación en el proceso formativo y cómo aplico en lo cotidiano lo que comparto con mi familia frente a las estrategias de resolución de conflicto. puedo apoyar mi reflexión en la siguiente pregunta:

¿Estoy siendo coherente con lo que enseño?

¿Qué aprendemos?

A partir de la actividad se promueve autorreflexión y cambio consciente en adultos, frente al propio manejo de emociones y cómo guiamos el desarrollo emocional de los niños, niñas y adolescentes.

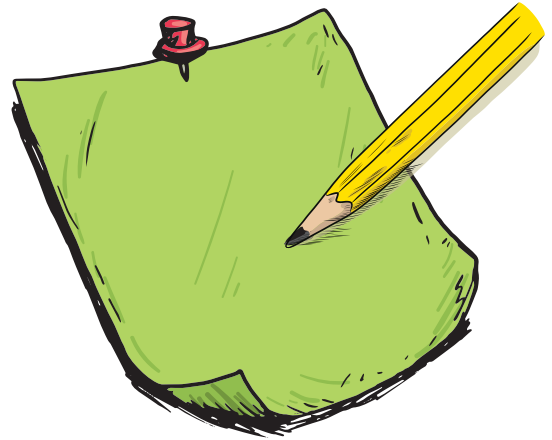
Actividad “Mi rol como formador emocional”

Objetivo

Fortalecer la conciencia del rol parental en los procesos de convivencia y fortalecimiento socioemocional.

Materiales

- Hoja y lápiz



¡Manos a la emoción!

Para este ejercicio se recomienda que el padre, madre o acudiente elija un espacio en el cual se sienta cómodo y se permita responder las siguientes preguntas enfocadas al rol parental.

¿Cómo reacciono ante las emociones de mi hijo?

¿Qué ejemplo estoy dando?

Identificar una mejora concreta.

Vamos avanzado...

A partir del ejercicio de perspectiva a través de las anteriores preguntas cada padre, madre o acudiente se permitirá reflexionar si ¿Estoy educando con el ejemplo o solo corrigiendo? Esta reflexión permitirá ajustar las acciones y ser más consciente frente a las respuestas emocionales

¿Qué aprendemos?

Esta actividad aporta el desarrollo de la agencia como habilidad emocional, pues permite que el padre, madre o cuidador reconozca el impacto que sus decisiones tienen el desarrollo socioemocional de los niños, niñas y adolescentes.



Reflexión final

Cada familia es un espacio donde se aprende a amar, escuchar, comprender y crecer juntos. A lo largo de esta cartilla, cada actividad ha sido una invitación para fortalecer los vínculos familiares, reconocer las emociones y descubrir nuevas maneras de resolver las diferencias desde el respeto y el diálogo.

Educar las emociones no significa evitar los conflictos, sino aprender a enfrentarlos con empatía, paciencia y comunicación. Los momentos compartidos, las conversaciones sinceras y los pequeños cambios en la convivencia cotidiana pueden transformar el ambiente familiar y convertirse en una base sólida para el bienestar de todos sus integrantes.

Ser padres, madres y cuidadores implica un aprendizaje constante. No se trata de ser perfectos, sino de estar dispuestos a escuchar, acompañar y construir relaciones más sanas y afectivas. Cada palabra de apoyo, cada gesto de cariño y cada oportunidad para dialogar deja una huella significativa en la vida de los hijos e hijas.

Esperamos que esta cartilla sea una herramienta útil para continuar fortaleciendo habilidades emocionales, promoviendo la convivencia pacífica y construyendo hogares donde el respeto, la confianza y el amor sean el punto de partida para crecer juntos.

Porque las familias que aprenden a comprender sus emociones también aprenden a construir paz.

