

Guía de cuidado

de niñas, niños y adolescentes
en contextos de emergencia



CON EL APOYO DE:



GUÍA DE CUIDADO
DE NIÑAS, NIÑOS
Y ADOLESCENTES
EN CONTEXTOS DE
EMERGENCIA

HIAS Ecuador

Maricela Parra, Directora Nacional

Asistencia Técnica

Cristina Bastidas, Coordinadora Protección a la Infancia - HIAS

Elaboración

Gabriela Chiriboga Herrera, consultora

Revisión

Tomás Toapanta - HIAS

Carolina Salazar Daza - HIAS

Edición y corrección de estilo

Diseño, ilustraciones y diagramación

FAROLA: fernandaz@farola.com.ec

HIAS Ecuador

Leonidas Plaza N24-73 y Mariscal Foch, Edificio Sonelsa, piso 1. Quito, Ecuador.

Esta publicación ha sido producida con el apoyo de UNICEF y gracias al financiamiento de la Oficina de Población, Refugiados y Migración (PRM) del Departamento de Estado de los Estados Unidos, la Comisión Europea de Ayuda Humanitaria (ECHO), el Gobierno de Canadá y el Gobierno de Noruega.

Las opiniones expresadas reflejan los puntos de vista de las personas que han contribuido a esta publicación y no reflejan necesariamente las políticas ni la visión de UNICEF. El texto no ha sido editado de acuerdo a los estándares oficiales de publicación de UNICEF, por lo que tanto UNICEF como sus aliados no aceptan ninguna responsabilidad por posibles errores.

El contenido y la información de esta publicación pueden ser utilizados siempre que se cite la fuente. Para obtener autorización para la reproducción, traducción y almacenamiento mediante cualquier forma, medio, sistema o transmisión sea este electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo, la solicitud deberá dirigirse al correo hias.ec@hias.org

Índice de contenidos

1. Introducción	8
2. Guía de cuidado de niñas, niños y adolescentes en contextos de emergencia	10
2.1. El camino a un nuevo comienzo	10
2.2. Cuidar atentamente es cuidar dos veces	16
2.3. Crianza y cuidado respetuosos	24
2.4. Las barreras nos separan a todos	33
2.5. El desafío de cuidar de mí	40
2.6. Está bien no poder con todo	47
2.7. Para cuidar de uno, necesitamos una tribu	54
2.8. Un buen lugar para estar bien	60
2.9. Los cuidados que sostienen el mundo	65
3. Glosario	72
4. Anexo: Referencia de programas para niñas y niños menores de 5 años, personas con discapacidad y en movilidad humana	77
5. Bibliografía	79

1. Introducción

El cuidado incluye un conjunto de actividades humanas que realizamos de manera cotidiana para buscar nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean. Estas actividades comprenden un componente material y afectivo que nos vincula con las personas de nuestro entorno, familia, amigos y la comunidad en general.

Particularmente, cuando nos referimos al cuidado de la niñez y adolescencia, nos enfocamos en brindar ayuda para la realización de actividades de las que depende la vida de niñas, niños y adolescentes; quienes, debido a su edad están en el proceso de adquirir capacidades propias de cuidado. Estas acciones abarcan, entre otras, la alimentación, el abrigo, el aseo personal, la asistencia en situaciones de discapacidad, la atención para asegurar un buen estado de salud, y una larga lista de tareas cotidianas relacionadas con el cuidado indirecto. Por ejemplo, la preparación de la comida, el orden y aseo de la ropa y la vivienda, la gestión de los desechos, etc.

Cuando hablamos de cuidado, no solamente nos referimos a acciones concretas para la supervivencia, sino a otras expresiones significativas de afecto que pueden marcar la vida de las niñas, niños y adolescentes. La contención emocional, la creación y fortalecimiento del apego, la disciplina sin violencia, el aprendizaje a través del juego, también son parte del cuidado.

En los primeros años de vida, la provisión de cuidado hacia niñas y niños tiene una fuerte repercusión en su desarrollo físico, afectivo y psicosocial. El modo cómo cuidemos a niñas y niños afectará no solamente su crecimiento y estado de salud, sino que influirá fuertemente en su etapa de adolescencia y adultez. De ahí, la importancia de prestar especial atención a la provisión del cuidado en la primera infancia.

Por otra parte, queremos enfatizar en la importancia del autocuidado como una práctica indispensable para el bienestar personal y la realización de los derechos fundamentales de adolescentes y de personas cuidadoras. Debido

a que la provisión de cuidado se realiza mayoritariamente por mujeres y demanda una excesiva responsabilidad sobre sus vidas, es frecuente que se desatiendan necesidades personales a fin de cumplir con las obligaciones derivadas del cuidado. En este sentido, reconocemos la necesidad de fomentar acciones de autocuidado de parte adolescentes y personas cuidadoras que contribuyan a mantener y mejorar su estado de salud física y emocional.

Ahora bien, las dificultades de inclusión socioeconómica que afrontan las personas en movilidad humana en el país, nos plantean el desafío de brindar cuidado a niñas, niños y adolescentes, y la provisión de autocuidado en contextos de limitaciones económicas. Con este antecedente, presentamos esta guía, que nace con el objetivo de proponer reflexiones y actividades para el cuidado de niñas y niños, así como para el autocuidado de adolescentes y personas cuidadoras en situación de movilidad humana.



2. Guía de cuidado de niñas, niños y adolescentes en contextos de emergencia

2.1. El camino a un nuevo comienzo Introducción

La crisis económica que atraviesa Venezuela ha ocasionado que millones de personas salgan del país, en búsqueda de mejores condiciones de vida para sus familias.

La organización y el desarrollo del viaje —con más o menos recursos y redes de contacto en los países de destino— es una experiencia que marca la vida de las y los migrantes, y especialmente de las niñas, niños y adolescentes.

En este contexto, resulta muy difícil pensar y poner en práctica el cuidado hacia la niñez, aún cuando —paradójicamente— la esperanza de poder brindar cuidado de una mejor manera, haya sido la motivación principal para migrar.



Adolescente: Es la persona de ambos sexos entre diez y diecinueve años de edad.

Condición migratoria: Es el estatus de residente o visitante temporal que otorga el Estado ecuatoriano para que las personas extranjeras puedan transitar o residir en su territorio a través de un permiso de permanencia en el país

Cuidado: El cuidado se refiere a la acción de ayudar a un niño, niña o a una persona dependiente en el desarrollo y el bienestar de su vida cotidiana. En este sentido, implica hacerse cargo del cuidado material, que supone un “trabajo”, del cuidado económico, que hace referencia a un “costo económico”, y del cuidado psicológico, que refiere a un “vínculo afectivo”, “emotivo o sentimental”.

Llegar a los lugares de destino no siempre ha sido un alivio para las familias que se han encontrado con las dificultades derivadas de su condición migratoria, en un entorno marcado por las afectaciones económicas de la crisis sanitaria por la Covid-19. Así, las restricciones en el acceso a medios de vida, a un trabajo en condiciones dignas, o a una vivienda con servicios básicos, han dado forma a las limitaciones estructurales que tienen las familias para proveer cuidado a la niñez.

En este contexto, titulamos a esta breve guía como “El camino a un nuevo comienzo”. A través de ella, aspiramos propiciar las reflexiones de madres, padres y personas cuidadoras, sobre cómo comprender el proceso migratorio desde la mirada de las y los niños, cómo reflexionar conjuntamente acerca de los cambios que éste conlleva, y cómo plantearnos en conjunto un nuevo comienzo.



Niño/niña: Niño o niña es la persona que no ha cumplido doce años de edad.

Personas cuidadoras: Son las encargadas de asistir o brindar auxilio a aquellas personas que por sus condiciones físicas, mentales, psicológicas o de edad, no pueden valerse por sí mismas. Generalmente estas actividades son desempeñadas por la o el cónyuge o un familiar de la persona en situación de dependencia.

Contenido y actividades de reflexión

Como personas adultas, podemos gestionar los problemas que enfrentamos, aun cuando parezcan ser imposibles de resolver. En estos escenarios, analizamos detenidamente las situaciones más complejas, nos anticipamos, buscamos alternativas y finalmente decidimos.

Salir de casa, de un entorno conocido y seguro no es fácil. Tampoco ha sido sencillo separarnos de nuestros familiares o pareja para emprender un camino desconocido en busca de mejores días.

**Te compartimos un espacio para que reflexiones.
Siéntete libre de expresar lo que necesites:**

¿Has hablado con tus hijas o hijos sobre el proceso migratorio?
¿Te sientes segura/o de hacerlo?



.....

.....

.....

.....

Nuestras hijas e hijos, como otras personas de su edad, no tenían previsto un proceso que implique dejarlo todo de la noche a la mañana. No imaginaban cómo sería emprender un viaje tan largo, cambiar de un transporte a otro, caminar largos tramos, dejar atrás su mundo conocido.

Seguramente, percibieron nuestros temores e inseguridades en el camino. Muchos de ellas/os, también escucharon y fueron testigos de momentos que preferiríamos olvidar. Desde gritos hasta abusos, pasando por la falta de provisiones y un descanso adecuado durante el viaje.

A las y los niños más pequeños, aún a las y los adolescentes, les resulta difícil procesar acontecimientos tan desafiantes como las rutas migratorias. También les resulta muy complejo ponerlos en palabras. Te invitamos a buscar un momento adecuado y generar un entorno tranquilo, sin interrupciones y sin prisas, para conversar con tus hijas/os sobre el viaje.

Tus palabras les transmitirán tranquilidad y la sensación de protección que necesitan. Probablemente, surjan preguntas sobre el tema que te orientarán sobre cómo continuar con tu relato. Presta atención a su mirada, a sus gestos de asombro, de reflexión, de añoranza o de tristeza. Cuando terminen su charla, te invitamos a que le des una muestra de afecto a cada uno de tus hijas/os, un beso, un abrazo, una caricia, lo que acostumbres y le expreses que las dificultades del camino quedaron atrás.

Si te animas, puedes escribir en estas líneas como te sentiste durante la charla



Debido a la cantidad de cambios en el entorno, ahora que estamos en Ecuador, nuestras/os niños han expresado también ciertos comportamientos a los que no estábamos habituadas/os.

Algunas expresiones de esta extrañeza pueden ser deseos de aislarse, llorar en exceso, no querer hablar o comer, y hasta enfermarse con frecuencia.

Permítete sentir y expresar

¿Has notado alguno de estos cambios de comportamiento en tus niñas y niños?
¿Cuáles son?



.....

.....

.....

.....

En caso de necesitar orientación profesional sobre servicios de salud o de atención psicológica puedes consultar con personal de HIAS, a los números:

096-316-1400 - 02-382-5770

Para llamadas de Whatsapp:

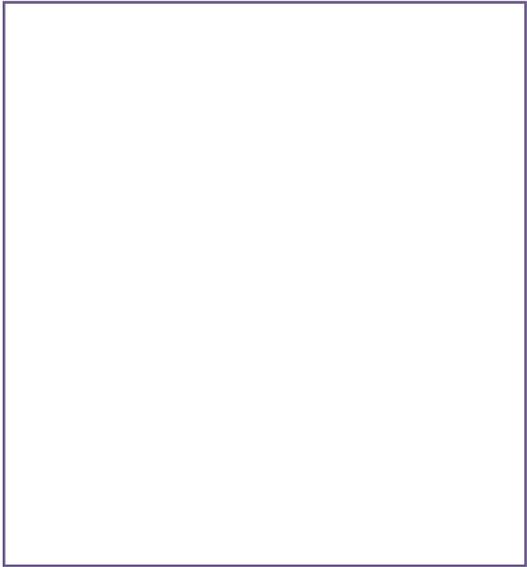
099-246-2019 / 099-246-2020 / 099-200-3820

Comunícate de lunes a viernes de 08:00 a 17:00

No hay nada malo en extrañar nuestro hogar, nuestra familia y amigas/os en Venezuela. Aunque no sea igual, podemos verlos y escucharlos usando los medios tecnológicos.

Ahora, en nuestro nuevo entorno, busquemos la manera de conectarnos con las personas que amamos y así tenerles más presentes.

Te invitamos a conversar con tus hijas/os sobre qué es lo que más extrañan de su hogar en Venezuela. Busquen juntas/os ideas de cómo sentir a esas personas y cosas más cerca. Puedes usar estas líneas para escribir o un espacio para dibujar, o ambas.



Antes de despedirnos, te proponemos una última reflexión:
Dado que nuestro horizonte es alcanzar una mejor forma de vida, para nosotras/os y nuestras/os hijos, puedes escribir:

¿Cuáles son tus expectativas a mediano plazo? y ¿Cómo tus aspiraciones brindarán alegrías y esperanza a tus niñas/os?

La actividad la pueden realizarla en conjunto.



2.2. Cuidar atentamente es cuidar dos veces

Introducción

La provisión de cuidado posibilita la vida humana. Estamos aquí porque muchas personas —algunas más y otras menos— han cuidado de nosotras/os.

Sin embargo, no siempre pensamos que las actividades que hacemos están relacionadas con el cuidado. Generalmente algunas tareas domésticas pasan por ser cuestiones rutinarias y no nos detenemos a pensar en que lo que hacemos es cuidar de otras personas.

Ciertamente, cuidar no es una tarea fácil. Aun cuando se crea que algunas personas, especialmente las mujeres, tienen un “don” natural para hacerlo. Más compleja resulta la provisión de cuidado en contextos socioeconómicos críticos. Particularmente, cuando luego de un proceso migratorio, nos establecemos en un lugar donde también enfrentamos dificultades para acceder a vivienda o a un trabajo digno.

En estos contextos, las limitaciones que afrontamos como personas adultas son muy difíciles de gestionar y nos exponen a situaciones de estrés y presión que parecen ser eternas. Quienes notan primero esta situación son nuestras hijas e hijos o las niñas y niños de nuestro entorno.

En esta guía, que hemos llamado “*Cuidar atentamente es cuidar dos veces*” buscamos transmitirte empatía para que en conjunto podamos reflexionar sobre las dificultades de brindar cuidado cuando no nos encontramos en situaciones socioeconómicas favorables.

Al mismo tiempo, te animamos a ver la provisión de cuidado con la esperanza de que es posible generar un cambio en cómo hacemos ciertas

Cuidado: El cuidado se refiere a la acción de ayudar a un niño, niña o a una persona dependiente en el desarrollo y el bienestar de su vida cotidiana. En este sentido, implica hacerse cargo del cuidado material, que supone un “trabajo”, del cuidado económico, que hace referencia a un “costo económico”, y del cuidado psicológico, que refiere a un “vínculo afectivo, emotivo o sentimental.

Empatía: Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, considerarla y respetarla.

acciones rutinarias para incidir positivamente en la vida de nuestras/os hijos, a largo plazo. Y de alguna manera, brindarnos la fortaleza para continuar con nuestro proyecto de vida.

Contenido y actividades de reflexión

La lista de actividades por hacer en nuestro hogar no tiene fin. A veces parecería que vivimos dentro de una rueda de tareas pendientes que no se detiene ni nos deja descansar. Y las presiones no ceden. Las cuentas por pagar no esperan.

Cuando tenemos trabajo, nos agobia dejar las tareas de casa inconclusas y más aún nos entristece tener que dejar a nuestras/os niños. Cada vez que tenemos alguna oferta de trabajo hasta lo pensamos dos veces: ¿Y si podría seguir en casa con mis hijas/os?

Expresa lo que sientes....

¿Has sentido presión por encontrar la manera de contar con recursos económicos, pero seguir estando con tus hijos en casa? ¿De qué manera resolviste esta situación?



.....

.....

.....

.....

Conciliación de la vida laboral y familiar:

Participación equilibrada entre mujeres y hombres en la vida familiar, el cuidado y en el mercado de trabajo, que tiene como objetivo conseguir la igualdad de oportunidades en el empleo, variar los roles y estereotipos tradicionales, y cubrir las necesidades de atención y cuidado a personas dependientes.

Cuidado atento: Realizar las tareas de cuidado prestando especial atención, reflexión y dedicación al hecho de procurar el bienestar de la persona cuidada.

La conciliación entre el trabajo y las tareas de cuidado no es fácil. Tampoco es sencillo hacer como muchos quisiéramos: únicamente disfrutar de ver crecer a nuestras/os niños y cuidarlos todo el tiempo.

Una alternativa que te proponemos es brindar un cuidado atento. Aprovechar el tiempo hará que las separaciones por cumplir con el trabajo sean menos dolorosas para las/os niños y para nosotras/os. En lo que pasas con tus niñas/os en casa —sean muchas o pocas horas por día— te invitamos a apartar un momento para compartir exclusivamente con cada una/o.

Por ejemplo, al momento de la lactancia, dedícate por completo a compartir con tu bebé. Procura evitar distracciones como el uso del celular. También puede ser un tiempo de juego para enseñarles a tus niñas/os qué jugabas a su edad, una canción o una historia típica de tu niñez.

Te invitamos a buscar un tiempo exclusivo para compartir con cada uno de tus hijas/os en casa.

Expresa tus ideas

En estas líneas puedes describir si se tratará de una hora en especial, si será un día de la semana o todos. Puedes conversar con tus niños y niñas y preguntarles qué es lo que más les gustaría hacer con papá, mamá o las personas que los cuidan.



.....

.....

.....

.....

Las actividades pueden variar cada día. Lo más importante es que puedan estar juntos y sentir que se tienen el uno al otro. También puedes diseñar una planificación semanal o mensual con las actividades de cuidado atento, que compartirás con tus hijas/os. Te proponemos un esquema que puede resultarte útil. Puedes diseñar un plan para cada uno de tus hijos/as o combinar las actividades.

Dedicación a actividades de cuidado atento

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1		Jugar a la rayuela con Valentina	Enseñarle a Valentina a distinguir los colores		Compartir la hora del desayuno, sin usar el celular ni ver la televisión. Juan y Valentina pasarán todo el día con su abuela	Salida al parque juntos	Enseñarles a mantener en orden los juguetes y la ropa
2	Contar historias a Juan antes de dormir			Indicarle a Juan las formas de las hojas de los árboles			
3	Preparar la merienda con Juan y Valentina						

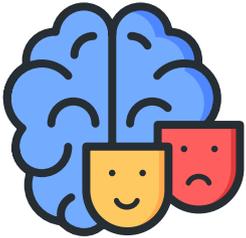
Algo muy positivo de realizar las tareas del cuidado es que se pueden compartir y cuando lo haces, los niños y niñas reciben la afirmación afectiva de estar cerca de quienes les cuidan. Además, pueden aprender cosas nuevas, sentir diferentes texturas, olores, sabores y explorar sus propias habilidades.

El cuidado en casa y el aprendizaje van de la mano. Pero no solo aprenden las niñas y niños de los padres, también quienes cuidamos aprendemos de los ellos. Descubrimos su manera de pensar, cómo se va formando su carácter, qué les gusta, qué les disgusta.

Explora a tu alrededor

Te invitamos a buscar una tarea doméstica que puedas compartir con tus hijos. Puedes organizar varias tareas de acuerdo a su edad y a sus gustos. Lo importante es que puedan compartir tiempo y aprendizajes juntos.

¿Has descubierto algo nuevo en tus niños al realizar las tareas compartidas?
¿Podrías escribir cómo fue y cómo te sentiste?



.....

.....

.....

.....

El cuidado necesita la cercanía, el contacto visual, el escuchar atento, el estar pendiente del otro y brindar una caricia o mostrar un gesto de afecto. De esta manera se fortalece el apego.

Uno de los mayores distractores de nuestra atención y de la provisión de cuidado es el acceso a las redes sociales. Si bien de alguna manera nos distraemos de las dificultades que nos agobian, corremos el riesgo de perder la cercanía con nuestros hijos, sea porque nosotros pasamos constantemente visitando las redes sociales o porque nuestros hijos se distraen a través de programas en Internet.

Explora lo que haces

¿Has notado últimamente que el uso de dispositivos tecnológicos te distrae de la atención que puedes brindar a tus niñas/os?

Te invitamos a descubrir si te es posible dejar de usar estos dispositivos para “conectar” con tus hijas/os, a la hora de compartir los alimentos o de jugar juntos.

.....

Apego: Es el lazo afectivo fuerte, estable y duradero entre el niño, niña o adolescente, con personas significativas en su vida, quienes se muestran accesibles y capaces de proporcionar cuidado, seguridad y protección y en ese proceso establecen un afecto profundo.



.....

.....

.....

.....

Realizar las tareas de la casa cuando las necesidades apremian, no siempre es fácil. Sin embargo, las niñas y niños no comprenden el uso del dinero ni su escasez y solo perciben tensión en el ambiente y buscan de alguna manera no siempre explicaciones sino cuidado, sentirse protegidos y la seguridad de sus padres, madres y personas cuidadoras. En estos momentos el cuidado se vuelve más esencial: cuando no hay manera de transmitir a los niños las preocupaciones de los adultos y buscamos brindarles contención emocional, no solo les afirmamos que estamos para proveerles su bienestar, sino que retomamos las fuerzas que necesitamos para continuar buscando mejores opciones de vida para nuestras familias.

Cuando no hay palabras para expresar, simplemente podemos brindar una caricia, un abrazo o dar una muestra de afecto a nuestras hijas e hijos. Todo esto nos llena de nuevas esperanzas.

**Después de todo, el cuidado va de ida y vuelta.
Y quien cuida atentamente cuida dos veces.**

Explora lo que sientes

Te proponemos dos esquemas para que completes con tareas de cuidado atento y/o tareas domésticas que puedas compartir con tus hijas e hijos.

Dedicación a actividades de cuidado atento y/o tareas domésticas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1							
2							
3							
4							
5							

Dedicación a actividades de cuidado atento y/o tareas domésticas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1							
2							
3							
4							

2.3. Crianza y cuidado respetuosos

Introducción

El ejercicio de la crianza implica disciplinar positivamente a las niñas y niños para que puedan regular sus emociones y adquirir habilidades sociales que les permitan relacionarse positivamente entre pares, con respecto y consideración.

De manera cultural, hemos asociado la disciplina dirigida a las niñas y niños con formas de castigo físico y psicológico, bajo la creencia de que “esa es la manera” porque así lo hicieron nuestras madres y padres con nosotras/os. Pensamos que al aplicar algún castigo a nuestras hijas o hijos ellos harán lo que deseamos, aprenderán a comportarse y a ser educadas/os.

Una concepción ERRADA es CREER que un niño silencioso como consecuencia de violencia física es algo CORRECTO.

Las huellas del maltrato físico o psicológico pueden afectar por años a nuestras hijas e hijos. Por este motivo, es esencial reflexionar sobre las formas en que disciplinamos, los motivos por qué lo hacemos y plantearnos formas alternativas de crianza, que inclusive signifiquen sanidad sobre nuestras experiencias de la infancia.

En esta Guía te invitamos a plantearte otra perspectiva sobre las formas tradicionales de enseñar o disciplinar a nuestras hijas e hijos, y proponemos una serie de ejercicios y actividades prácticas para promover formas de crianza y cuidado respetuoso y amoroso.

Contenido y actividades de reflexión

Hemos aprendido a criar a nuestras hijas e hijos del mismo modo en que nuestras madres y padres lo hicieron con nosotras/os. Algunos de esos patrones han cambiado con los aprendizajes que hemos adquirido y también con la experiencia de cuidar a nuestras hijas/os o ver cómo otras personas lo hacen.

La crianza incluye grandes desafíos para madres, padres y personas cuidadoras; y como decimos “nadie nace sabiendo”. Tampoco hemos conseguido algún manual o receta de cómo criar mejor, cómo hacer que estas tareas sean más llevaderas y menos desgastantes.

A medida que nuestras hijas e hijos crecen y van ganando habilidades de autonomía, nos enfrentamos a mayores desafíos que exigen nuestra intervención adecuada. Entre estos retos están los llantos incontrolables y sin razón aparente, “los caprichos” por no querer comer, cambiarse de ropa o bañarse, las exigencias de querer tal o cual juguete, o golosina y muchos otros casos que son el día a día de nuestra convivencia como madres padres y personas cuidadoras.

Expresa lo que sientes

Te proponemos escribir acerca de los momentos o situaciones en que los comportamientos de tus hijas e hijos desbordan tu capacidad de respuesta y sientes que tu paciencia empieza a agotarse.



.....

.....

.....

.....

¿Cuál es la reacción que con frecuencia asumes?



.....

.....

.....

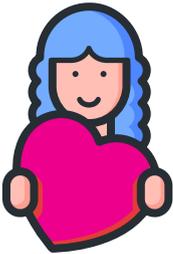
.....

La crianza y el cuidado demandan muchas habilidades de madres, padres y personas cuidadores, más cuando somos primerizas/os. Por eso, es importante que reflexionemos sobre algunos aspectos que te proponemos a continuación.

Estas actividades están orientadas a tu cuidado personal porque estamos conscientes de que no es posible brindar cuidado a nuestras hijas e hijos si no estamos en un buen estado físico y emocional.

Te invitamos a busques un tiempo y espacio en que puedas estar a solas y responder con sinceridad a estas preguntas:

¿Cuál es el recuerdo que tienes de tu madre, padre o persona cuidadora en cuanto a la disciplina? ¿Viene a tu memoria alguna experiencia positiva o negativa al respecto?



.....

.....

.....

.....

A PARTIR DE LA REFLEXIÓN ANTERIOR ¿Puedes identificar alguna experiencia de disciplina que ahora la consideras positiva y pudieras reproducir con tus hijas/os? Por ejemplo, tu madre te impedía ver televisión por una semana.



.....

.....

.....

.....

En el mismo sentido, ¿Puedes identificar alguna experiencia negativa de la disciplina recibida de tu madre, padre o persona cuidadora que haya marcado tu vida con sentimientos tristes o dolorosos; y que, no quisieras repetir con tus hijas/os? Por ejemplo, gritos, insultos, burlas, golpes, formas de abuso, inclusive sexual.

.....

.....



.....

.....

El ejercicio que has realizado es muy valioso para ayudarte a reflexionar sobre expresiones negativas y positivas de crianza y de aplicación de disciplina que deseas o no reproducir con tus hijas e hijos.

Hacer esta actividad puede remover sentimientos de confusión ante asuntos que no se han resuelto; y, que, si consideras que es el tiempo, puedes tomar cartas en el asunto.

En caso de necesitar orientación profesional sobre servicios de atención psicológica puedes consultar con personal de HIAS, a los números: 096-316-1400 ó 02-382- 5770 y para llamadas de Whatsapp: 099-246-2019 / 099-246-2020 / 099-200-3820

La crianza y el cuidado a nuestras hijas e hijos están muy relacionados. Ambos se tratan de proveerles lo necesario para su supervivencia y bienestar, a través de fortalecer el apego.

Es común pensar que por el hecho de estar juntos, en un mismo hogar, ese afecto crecerá de manera automática. Sin embargo, el entorno compartido también puede ser escenario de muestras de violencia que pueden afectar la vida de nuestras hijas e hijos, por mucho tiempo.

Estas formas de maltrato pueden ser de tipo físico o psicológico. Ambas expresiones lastiman a nuestros hijos e hijas y generan sentimientos negativos hacia sí mismos y hacia sus madres, padres y personas cuidadoras.

Esos sentimientos pueden ser: miedo, terror, ansiedad, baja estima, entre otros. Con los años, las niñas y niños que han sufrido alguna forma de maltrato se convierten en adultos que se colocan en el lugar de la víctima o el agresor y continúan reproduciendo relaciones violentas en sus familias o en la comunidad en general¹.

Por esto, es tan importante que como madres, padres y personas cuidadoras, reflexionemos en criar y cuidar de manera respetuosa. Esta forma de relacionarnos con nuestras hijas e hijos se basa en el reconocimiento de su dignidad como seres humanos y personas con derechos que están aprendiendo a conocerse a sí mismas/os, a relacionarse con otras personas, a definir sus propios proyectos de vida.

¹ Referencia tomada de UNICEF México (2021) Buen trato: Guía para la crianza y educación respetuosa, dirigida a madres, padres y personas al cuidado de niñas y niños y adolescentes. México: UNICEF 2da ed.

En este sentido, debemos ser conscientes de que nuestra presencia y actitud son reguladores de las emociones de nuestras hijas e hijos, quienes están aprendiendo a reaccionar a estímulos de sus propios cuerpos y del entorno.

De ahí, la importancia de que podamos educar con el ejemplo. Si tus hijas/os reclaman tu atención con gritos, o portándose de manera inadecuada, toma unos segundos para pensar en cómo ayudarles a gestionar sus emociones y calmarse (ambos) antes de afrontar la situación.

Sea cual haya sido el comportamiento de tu hija/o que haya propiciado una explosión de emociones y haya generado un clima de conflicto, lo más importante es mantener la calma. Si para las personas adultas resulta todo un desafío mantener la calma, imagina cuán difícil puede resultar para una niña/o.

De la misma manera, es importante recordar que proteger a nuestras hijas e hijos también implica evitar peligros. En adelante, recomendamos actuar para evitar daños físicos de las niñas/os. Por ejemplo, alejarlos de la cocina que está encendida, retirarlos a un lugar que no implique riesgo de caída, pedirles que nos entreguen objetos que pueden causarles daño, etc.

Dependiendo de su edad, podemos recurrir a:

- 1. Hablarles pausadamente para explicar las consecuencias de sus actos. Por ejemplo: si intentas sostener un objeto tan pesado se puede caer sobre tus pies y lastimarte.**
- 2. Dar explicaciones con claridad y firmeza acerca de los límites que se han establecido. Por ejemplo: Habíamos fijado un tiempo para usar el teléfono, no puedes excederte.**
- 3. Brindarles contención emocional ante la frustración. Lo cual puede demostrarse a través de palabras comprensivas: “Entiendo que estés molesta/o”, “Puedo ayudarte a que te tranquilices”, “Me quedaré cerca si me necesitas”.**
- 4. Darles muestras de afecto. A pesar de que parezca contraproducente, una buena manera de contener las reacciones de frustración y enojo de nuestras hijas/os es acercarnos, colocarnos a su altura para hablarles, mirarlos a los ojos y abrazarles. El contacto físico ayuda a calmar sus emociones y a darles la seguridad de nuestra templanza².**

² *Ibidem.*

A continuación, te invitamos a identificar situaciones que generan un clima de conflicto en el hogar, y a describir expresiones de crianza que pueden resultar perjudiciales para tus hijas/os y reemplazarlas con otras maneras positivas de criarles y cuidarles respetuosamente.

A continuación, te invitamos a identificar situaciones que generan un clima de conflicto en el hogar, y a describir expresiones de crianza que pueden resultar perjudiciales para tus hijas/os y reemplazarlas con otras maneras positivas de criarles y cuidarles respetuosamente.

Situación	Reacciones perjudiciales de madres, padres o personas cuidadoras	Formas de criar y cuidar respetuosamente
Milena se molesta cada vez que el padre le pide que recoja sus juguetes. Se lanza al suelo, grita y golpea sus puños en el piso.	<ul style="list-style-type: none"> • Gritarle • Proferir insultos • Recoger los juguetes en lugar de Milena, para evitar el berrinche 	<p>Hablar de la importancia de cuidar los juguetes para que no se dañen</p> <p>Ordenar los juguetes juntos</p> <p>Idear un juego o canción para poner los juguetes en orden</p>

Finalmente, te proponemos una reflexión adicional. Dado que una de las mejores maneras de enseñar a nuestras hijas/os es a través del ejemplo, te invitamos a identificar situaciones que como madre, padre o persona que provee cuidado, deberías modificar para influir de buena manera en el comportamiento de tus hijas e hijos.

Para empezar, te pedimos que identifiques expresiones que sueles usar y que pueden ser ofensivas para otras personas, inclusive para tus hijas e hijos. ¿Podrías reemplazar esas expresiones por otras que reflejen cordialidad y amabilidad?



Nada de lo que haces está bien

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Veo que te resulta difícil pintar como te pide la maestra, yo te puedo ayudar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A pesar de que nos gustaría, no tenemos recetas para criar y cuidar a nuestras hijas e hijos. Sin embargo, una brújula que nos puede orientar aún en situaciones complejas de manejar es detenernos unos instantes a pensar:

Tómate un minuto, Reflexiona:

- * ¿Lo que harás ayudará al bienestar de tu hija/os o solo interrumpirá su mal comportamiento?
- * ¿Lo que harás demostrará tu amor y respeto o será algo de lo que te vas a arrepentir?; y, por último,
- * ¿Puedes aprovechar esta situación para aprender en conjunto, para fortalecer a tu familia?

La crianza y el cuidado respetuosos se aprenden sobre la marcha. Por eso, es esencial que con frecuencia pongas en práctica estas recomendaciones hasta que se conviertan en un hábito de convivencia de tu hogar. El resultado será maravilloso: dibujarás hermosos recuerdos de la niñez de tus hijas e hijos.



2.4. Las barreras nos separan a todos

Introducción

Emprender el proceso migratorio con personas con discapacidad ha sido un desafío muy grande para las familias venezolanas que han optado por salir del país.

La exposición a rutas y dificultades del viaje y las limitaciones socioeconómicas en los lugares de destino afectan el ejercicio de los derechos de las personas migrantes con discapacidad, particularmente el acceso a la salud y educación, además de la posibilidad de interacción social y la provisión atenta o especializada de cuidado.

Al respecto, es común que las expresiones de xenofobia se vean empañadas con tratos lastimeros que son tanto o más perjudiciales para las personas con discapacidad y sus familias. Para hacer frente a miradas asistencialistas que directa o indirectamente promueven una perspectiva que anula los derechos de las personas con discapacidad y las sitúan como completamente “dependientes” del cuidado de otros, proponemos los contenidos de esta guía que hemos llamado “Las barreras nos separan a todos”.

Bajo el título propuesto, te invitamos a reflexionar sobre las barreras que limitan a las personas con discapacidad y que aíslan a las familias y marcan brechas de desigualdad que rompen los tejidos sociales.

En estas páginas proponemos una mirada de la discapacidad desde una perspectiva social, es decir cómo la identificación de mecanismos construidos socialmente limitan el acceso a los derechos o el desenvolvimiento de las personas con discapacidad en su vida cotidiana. En este sentido, no se trata de qué o cuánto es capaz de hacer una persona sino de cuáles son las barreras impuestas en nuestra sociedad y cómo hacer para superarlas.

Desde esta mirada también proponemos que la búsqueda del bienestar de las personas con discapacidad en situación de movilidad humana, exija una respuesta social. Esto significa que la responsabilidad debe ser de la sociedad y no exclusiva de las familias y, menos aún, de las mujeres.

Asistencialismo: Actitud política orientada a resolver problemas sociales a partir de la asistencia externa en lugar de generar soluciones estructurales.

Discapacidad: La definición social de la discapacidad establece a ésta como la situación de la persona que por sus condiciones físicas o mentales duraderas se enfrenta con notables barreras de acceso a su participación social.

Movilidad humana: Término genérico que abarca todas las diferentes formas de movimiento de personas.

Xenofobia: Conjunto de actitudes, prejuicios y comportamientos que entrañan el rechazo, la exclusión y, a menudo, la denigración de personas por ser percibidas como extranjeras o ajenas a la comunidad, a la sociedad o a la identidad nacional.

Contenido y actividades de reflexión

En algún momento de nuestra paternidad o maternidad nos hemos preguntado si habrá un manual que nos oriente cómo actuar de mejor manera con nuestras hijas e hijos, cómo enseñarles, cómo disciplinarlos, cómo no hacerles daño.

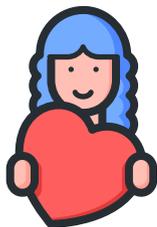
Estas preguntas se hacen más complejas cuando cuidamos a niñas y niños con discapacidad. Las interrogantes vienen llenas de culpa, de dolor o de la sensación de pérdida porque de alguna manera sentimos que nuestras aspiraciones como madres y padres se ven limitadas por vernos casi obligados a dar cuidado constantemente, y de maneras que nadie nos enseña a hacer.

Salir de la intimidad del cuidado y enfrentarnos al entorno que nos rodea, sea nuestra familia o el barrio, puede resultar un desafío enorme que no siempre deseamos enfrentar. No queremos escuchar preguntas incómodas, miradas curiosas o lastimeras, ni queremos sentir que hay más barreras que las oportunidades que se nos ofrece.

La experiencia migratoria ha supuesto una dificultad más a esta constante identificación de limitaciones cuando se trata de cuidar a personas con discapacidad, sea cual sea su tipo. Ahora, se ha sumado el hecho de ser personas en movilidad humana.

Explora lo que sientes

¿En el tiempo de permanencia en Ecuador, has sentido algún trato inadecuado, ofensivo o has percibido una referencia de minusvalía hacia ti y tus hijas o hijos con discapacidad?



.....

.....

.....

.....

Poner en palabras estas sensaciones y conversarlas con nuestras hijas e hijos puede ayudarles a afirmar nuestra empatía, nuestro reconocimiento hacia ellos como personas y sujetos de derechos y les ayuda además a no asimilar como natural ninguna forma de discriminación.

¿Te gustaría proponer alguna conversación con tus hijas e hijos al respecto?



Existen dificultades que afectan el ejercicio de los derechos de nuestras niñas y niños con discapacidad para alcanzar una integración plena en la comunidad. Una manera de detectar estas limitaciones y tomar cartas en el asunto es reconocer que las niñas y niños con discapacidad son sujetos de derechos y como tales, existe una serie de garantías institucionales, así como el apoyo de organizaciones de la sociedad civil para enfrentar esas limitaciones y promover relaciones de equidad y respeto.

¿Has podido identificar alguna limitación en el acceso a derechos de tus hijas/os con discapacidad? Por ejemplo, en el ámbito de la salud, la asistencia técnica especializada, la educación, el deporte, la cultura, entre otras



¿En cuál de las áreas señaladas necesitarías tomar acciones, establecer contactos, buscar intervenciones de instituciones públicas o de la sociedad civil para asegurar los derechos de tus hijas/os con discapacidad?



Si bien una buena parte de los derechos de nuestras hijas/os con discapacidad se realizan en el ámbito público, el cuidado atento y afectivo tiene como lugar privilegiado el contacto y las actividades cotidianas. Dependiendo de cada caso, la provisión de cuidado a personas con discapacidad puede ser una tarea agotadora a nivel físico, pero también a nivel emocional. Por ello, es importante que compartamos las actividades de asistencia, cuidado y juego con nuestras niñas/os con discapacidad con todos los miembros del hogar.

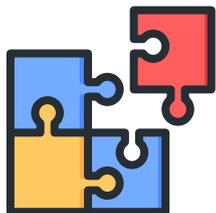
De esta manera, podemos brindar mayores nexos afectivos a nuestras hijas e hijos, novedosas experiencias derivadas de la interacción con unos u otros miembros de la familia y amigas/os cercanos, pero también contribuimos a aliviar la responsabilidad del cuidado de parte de sus cuidadoras principales, que generalmente son las madres.

Cuidado: Se refiere a la acción de ayudar a un niño, niña o a una persona dependiente en el desarrollo y el bienestar de su vida cotidiana. En este sentido, implica hacerse cargo del cuidado material, que supone un “trabajo”, del cuidado económico, que hace referencia a un “costo económico”, y del cuidado psicológico, que refiere a un “vínculo afectivo, emotivo o sentimental.

Cuidado atento: Realizar las tareas de cuidado prestando especial atención, reflexión y dedicación al hecho de procurar el bienestar de la persona cuidada.

Explora lo que haces

¿Cómo se organiza el cuidado, la atención y el juego con tus niñas y niños con discapacidad?



.....

.....

.....

.....

¿Hay alguna manera de hacer partícipe de estas actividades a otro integrante del hogar?



.....

.....

.....

.....

Te proponemos un esquema para organizar las tareas de cuidado de niñas y niños con discapacidad dentro de tu hogar. Si bien es importante promover la interacción de las personas con discapacidad, recuerda que no debe ser forzado ni contrario a su voluntad.

Actividades de cuidado con CORRESPONSABILIDAD

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Papá lleva a Joaquín al parque, a la tarde	Romina, la hermana mayor, lee cuentos a Joaquín antes de dormir		Adrián, el hermano menor, le muestra a Joaquín nuevas texturas (hojas de árboles, gelatina, papel mojado, lija, esponja, etc.)	Joaquín sale con papá a hacer compras		Joaquín recibe la visita de sus familiares o amigos cercanos
2							

En el ejemplo, nos referimos a un caso ficticio de un niño con parálisis cerebral infantil

A continuación, completa el esquema con las actividades que consideres más adecuadas para tus niñas y niños con discapacidad. Si tus hijas/os asisten a algún tipo de terapia, puedes anotar las recomendaciones de las y los profesionales:

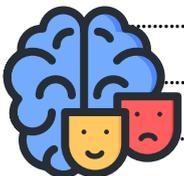
Actividades de cuidado con **corresponsabilidad**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1							
2							
3							

Entre las actividades propuestas te invitamos a prestar atención a aquellas en las que tus hijas e hijos con discapacidad puedan afirmarse como protagonistas de su propio desarrollo. Por ejemplo, puedes empezar a fortalecer su habilidad para la toma de decisiones y animarlo a asumir determinaciones sobre su vida a futuro.

Explora lo que piensas

¿En qué áreas cotidianas puedes contribuir a fortalecer la toma de decisiones de tus niñas y niños con discapacidad? ¿De qué manera puedes ayudarles en estas determinaciones y animarlos a que continúen en ellas?



.....
.....
.....

Ten presente que las barreras que juntos pueden vencer, allanarán el camino para que otros transiten por él.

2.5. El desafío de cuidar de mí

Introducción

Generalmente, cuando las y los adolescentes deciden emprender procesos migratorios se debe a su necesidad de salir de entornos violentos, superar abandonos paternos, o a la ausencia de familiares cercanos que brinden contención y protección. En otros casos, son los propios familiares quienes promueven la migración de sus hijas/os a tempranas edades, poniendo sobre sus espaldas la responsabilidad de proveer al hogar.

De esta manera, el proceso migratorio expone a las y los adolescentes a una serie de peligros en las rutas —peligros que se agravan cuando se trata de mujeres—, y los hace vulnerables a formas de abuso, extorción y explotación laboral o sexual de parte de personas con quienes comparten las rutas migratorias o aún de redes transnacionales que operan captando a adolescentes.

En estos casos, conseguir los medios de vida resulta una cuestión acuciante, que debe resolverse constantemente, desde la provisión de alimentos hasta la búsqueda de un lugar para pasar la noche. A ello se suman, los estereotipos que refuerzan la hipersexualización de los cuerpos femeninos y cosifican a las niñas y adolescentes al punto de convertirlas en mercancía.

Frente a estos contextos, proponemos esta Guía titulada “El desafío de cuidar de mí” como una invitación para que las y los adolescentes en movilidad humana puedan plantearse el reto de pensar en sí mismas/os, de recordar sus sueños y sus motivaciones personales, y orienten las acciones de su autocuidado con el horizonte de protagonizar sus propias vidas.

Adolescente: Adolescente es la persona de ambos sexos entre doce y dieciocho años de edad.

Autocuidado: Supone el ejercicio consciente y responsable de las actividades materiales y emocionales que contribuyen al bienestar personal.

Hipersexualización: consiste en la exaltación de los atributos sexuales de una persona por encima de otras cualidades.

Movilidad humana: Término genérico que abarca todas las diferentes formas de movimiento de personas.

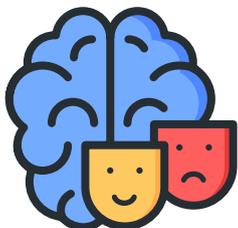
Trata de niñas, niños o adolescentes: Captación, transporte, traslado, acogida o recepción de un menor con fines de explotación.

Contenido y actividades de reflexión

Si hay una cuestión difícil de hacer y que hemos aprendido sobre la marcha, es a ver por nosotras mismas/os. A veces porque nos ha sido impuesto, a veces porque lo hemos preferido así.

Aunque las experiencias buenas y malas de todo este tiempo nos han traído hasta aquí, podemos reconocer que desearíamos la presencia de otra persona que haga por nosotros lo que tenemos que hacer por nuestra cuenta.

¿Te animas a escribir acerca de la persona que necesitarías cerca tuyo y si hay alguna manera de establecer un contacto o un vínculo con esa persona?



.....

.....

.....

.....

Hay ausencias que no se pueden suplir. Las personas no se pueden reemplazar con otras y el espacio que dejan suele quedar vacío por años o para siempre.

Sin embargo, llegan a nuestras vidas personas nuevas, que tienen un lugar propio dentro de nuestros corazones y su cercanía y las experiencias que nos proporcionan son significativas para nosotros/as.

¿En este tiempo has conocido a alguna persona que ha sido significativa para ti?
¿Cómo es tu relación con esa persona?



.....

.....

.....

.....

¿Cuál es tu percepción cuando estás cerca o en contacto con esa persona? ¿Te brinda confianza o algo de su comportamiento te genera inseguridad?



.....

.....

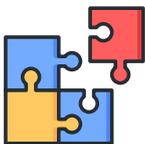
.....

.....

Día a día, desarrollamos muchas actividades que tienen que ver con nuestro bienestar y el de otras personas. Nos vemos casi obligadas/os a ello, agobiadas/os para buscar ingresos para pagar las cuentas y enviar dinero a Venezuela.

Cuidamos constantemente a otras personas, pero no cuidamos de nosotras mismas/os. Hoy te invitamos a tomar unos minutos al día para dejar volar tu imaginación y permitirte soñar. Unos minutos al día para pensar en ti, en lo que deseas para tu vida y en como podrás lograrlo.

Para empezar, te invitamos a escribir cuáles eran tus aspiraciones cuando niña/o.



.....

.....

.....

Y ahora, te proponemos escribir tus nuevas metas, ¿Qué te has planteado hacer en estos años, en tu tiempo en Ecuador?



.....

.....

.....

Quizá necesites apoyo del equipo de HIAS para completar el siguiente esquema que te proponemos, o podrías compartirlo con alguna persona de tu confianza. Es una planificación sobre cuáles son tus aspiraciones para este mes y año y cómo hacer para conseguirlas.

Metas y actividades para el autocuidado

MES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEPT	OCT	NOV	DIC
META												
CONCLUIR EL 2AÑO DE BACHILLERATO							Buscar información sobre el ingreso al colegio	Inscribirme en la página del Ministerio de Educación	Iniciar las clases		Asistir a las clases	
								Ahorrar para comprar los útiles			Presentar las tareas y los exámenes a tiempo	

Puedes usar este esquema, de acuerdo a las metas que te propongas. Por ejemplo, puede ser una fila para temas de salud, otro para deporte, etc.

Metas y actividades para el autocuidado

MES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEPT	OCT	NOV	DIC
META												

Si te parece que una planificación anual es muy extensa, también puedes hacerlo por mes, o por semana. Lo importante es que plasmes tus objetivos en un documento que veas constantemente. Así podrás visualizarlas con facilidad y hacer todo para cumplirlas.

Metas y actividades para el autocuidado

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
META							

Algunas o varias de tus aspiraciones pasarán por la posibilidad de ejercer tus derechos. Algunos de ellos como la educación, el deporte, la cultura, la salud, entre otros, están garantizados por la legislación nacional. Por eso, es importante que consideres la existencia de instituciones públicas ecuatorianas que tienen el deber de garantizar el ejercicio de tus derechos.

Explora lo que sientes

¿De qué manera el ejercicio del derecho a la salud, educación, cultura, entre otros, haría que te sientas más cerca de tus sueños y aspiraciones?



.....

.....

.....

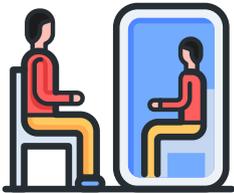
.....

.....

.....

.....

¿Qué consideras que te limita para poder ejercer tus derechos? ¿Qué acciones puedes tomar al respecto?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

También puedes buscar ayuda, contención y compañía con personas y organizaciones sociales que harán que te sientas seguras/os, acompañadas/os y fortalecidas/os para continuar con este enorme desafío, que es ser responsables de nosotras mismas/os.

También es importante que dediques tiempo para ti, y para las actividades que te gustan y te llenan de alegría y esperanza.

Por último, te proponemos identificar lo que consideras debes hacer menos o dejar de hacer, para sentirte mejor. También identifica otras actividades a las que debes dedicar más atención y tiempo.



Dedicarle menos tiempo a jugar en línea

.....

.....

.....

.....

.....



Usar ese tiempo para hablar con mis padres

.....

.....

.....

.....

.....

Una de las mejores y más provechosas maneras de cuidar de nosotras/os es reconocer cuán bien lo hemos hecho hasta aquí. Recuerda que no estás sola/o y que puedes contar con el apoyo del equipo de HIAS.

2.6. Está bien no poder con todo

Introducción

En América Latina, el cuidado se provee principalmente dentro de los hogares. Y dentro de ellos, son las mujeres las principales responsables. Este hecho no ha cambiado con la migración.

Si bien los flujos migratorios han separado a las familias, y éstas han optado por complejas estrategias de reunificación familiar, lo cierto es que las niñas y niños han permanecido en la mayoría de los casos, junto a las madres. En este contexto y en las acuciantes necesidades en los lugares de destino, son las mujeres quienes se ven ante la urgencia de proveer los bienes vinculados con el cuidado a sus hijas y hijos: alimentos, ropa y un techo seguro bajo el cual descansar, además de la provisión de contención emocional y la comunicación de seguridad en contextos poco favorables.

Cuidar cansa, mucho más cuando se realiza en solitario y no se cuenta con los medios indispensables para el bienestar básico de los niños.

Por ello, te presentamos esta guía que hemos llamado “Está bien no poder con todo” como una expresión de la empatía ante el agotamiento físico y emocional derivado de la provisión constante de cuidado material y afectivo a nuestros niños y como una invitación a propiciar gestos y eventos de autocuidado que refresquen nuestro ánimo y nos ayuden a cuidar mejor de otros, partiendo del cuidado personal.

Contenido y actividades de reflexión

Cuidar nos agota. Es algo de lo que nadie habla pero que quienes lo hemos pasado sabemos bien.

Autocuidado: Supone el ejercicio consciente y responsable de las actividades materiales y emocionales que contribuyen al bienestar personal.

Contención emocional: Es sostener las emociones de niñas, niños y adolescentes, a través, del acompañamiento y ofreciendo espacios para la expresión de los sentimientos y las rutas para solucionar problemas. Además, significa liberar emociones y tramitarlas para que no afecten el cuerpo o las relaciones interpersonales.

Cuidado: Se refiere a la acción de ayudar a un niño, niña o a una persona dependiente en el desarrollo y el bienestar de su vida cotidiana. En este sentido, implica hacerse cargo del cuidado material, que supone un “trabajo”, del cuidado económico, que hace referencia a un “costo económico”, y del cuidado psicológico, que refiere a un “vínculo afectivo, emotivo o sentimental.

Empatía: Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, considerarla y respetarla.

Migración: Movimiento de personas fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea a través de una frontera internacional o dentro de un país.

Reunificación familiar: Derecho de los extranjeros a entrar y residir en un país en el que sus familiares residen legalmente o del cual poseen la nacionalidad, a fin de preservar la unidad familiar.

De manera generalizada o hasta culturalmente, hemos crecido con la idea de que podemos y debemos hacer todo por nuestras hijas e hijos, olvidándonos de nosotras mismas e ignorando cualquier síntoma de nuestro cuerpo que pida algún descanso.

Si a las actividades de cuidado directo a nuestros niños, le sumamos las tareas domésticas y el trabajo remunerado, la sensación de malestar se multiplica por miles.

Explora lo que sientes

¿Has sentido en el último tiempo un cansancio derivado de cuidar constantemente o de combinar el cuidado con las tareas domésticas y el trabajo remunerado? ¿De qué manera haces frente a esa sensación de agotamiento?, ¿qué acción tomas?

.....

.....

.....

.....

La posibilidad de que las madres y cuidadoras podamos dedicar un tiempo —por pequeño que sea— a cuidar de nosotras mismas, requiere la corresponsabilidad de otros miembros de la familia.

Recuerda

Reconocer que también necesitamos un respiro o un tiempo para “no hacer nada” es tan valioso como cualquier otra actividad que pareciera ser más “productiva”.

¿Te has planteado algún tiempo y espacio para tu descanso, lejos de las tareas de cuidado?



.....

.....

.....

.....

¿Cuentas con el apoyo de otro miembro de la familia para la realización de las tareas de cuidado en tu ausencia?

Pensemos que no se trata de un abandono o un distanciamiento prolongado, sino el tiempo que puede durar una salida al parque, o a caminar por el barrio.



.....

.....

.....

.....

Como madres, y más cuando somos jefas de hogar, estamos dedicadas constantemente a hacer actividades productivas que tienen remuneración o no, dentro o fuera del hogar.

Estar expuestas a la realización de tareas sin un verdadero descanso puede hacer que nuestro cuerpo diga de alguna manera, lo que no queremos o no nos permitimos reconocer: ¡Es que no podemos con todo! Y está bien que así sea.

Te invitamos a reflexionar sobre tus actividades favoritas, tus hobbies, las cosas que más te gustan.



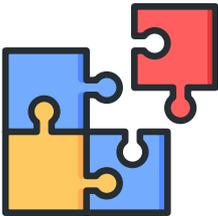
.....

.....

.....

.....

Ahora, te proponemos buscar intencionadamente un tiempo y un espacio para hacer en el día algo que te haga bien y que sea una muestra de amor por ti misma.



.....

.....

.....

.....

Cuando llevamos un largo tiempo dedicadas exclusivamente al cuidado de nuestras hijas e hijos, resulta muy difícil apartar un tiempo para uso propio, para hacer algo que personalmente nos guste y nos llene de emociones positivas. Al principio, tomar tiempo para una misma, puede parecernos un gesto egoísta y llenarnos de culpa, sin embargo, te invitamos a considerar la importancia de tu bienestar físico y mental, como muestra de tu amor y estima propias.

Por ello, te proponemos buscar conscientemente el tiempo y espacio que le dedicarás a tu autocuidado. Puede ser a través de la realización de pequeñas acciones o gestos que te reconforten, te permitan descansar y sentirte mejor física y emocionalmente.

Te proponemos un esquema que puede ayudarte a identificar acciones diarias o mensuales orientadas a tu autocuidado.

Actividades para el autocuidado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Salir a caminar 30 minutos, a la mañana	Averiguar cómo retomar mis estudios secundarios/ universitarios	Volver a leer un libro que había comenzado hace meses	Agendar una cita médica odontológica	Salir a caminar 30 minutos, a la mañana	Preparar una receta nueva	Salir a pasear en bicicleta



Actividades para el autocuidado

MES	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEPT	OCT	NOV	DIC
META												
Realizar programas de formación gratuita				Realizar el curso de primeros auxilios				Realizar el taller de defensa personal				Realizar el curso sobre Derechos Humanos
Cuidar mi salud		Agendar una cita ginecológica			Asistir a charlas de cuidado de la salud mental							

Estas actividades pueden o no implicar un costo económico, pero siempre tendrán un enorme valor significativo para nosotras, para renovar nuestras energías, para orientar los pensamientos y las fuerzas, para retomar las actividades cotidianas de mejor manera y también para cuidar de manera más atenta a nuestros niños.

El cuidado se realiza mejor cuando viene de personas que se cuidan atentamente a sí mismas. A primera vista, parecería que el cuidado es un camino de una vía. De un lado está la persona que cuida, y del otro, quien pasivamente recibe las atenciones. Pero las relaciones de cuidado son mucho más complejas y desafiantes.



2.7. Para cuidar de uno, necesitamos una tribu

Introducción

Los vínculos de cuidado se comprenden mejor cuando son vistos desde la lógica de la interdependencia, es decir, como una relación de dependencia compartida entre dos o más personas.

Podemos entender mejor estas relaciones cuando las apreciamos a lo largo de la vida. Es decir, en cada etapa de nuestra existencia estamos en algún punto, en algún cruce, de esta red de cuidado que nos sostiene y sostiene la vida de otros (PUCE - UNICEF, 2020f). Al inicio de la vida y generalmente en los últimos años, necesitamos la asistencia de otras personas, mientras que, en los años de adolescencia o adultez podemos proveer cuidado a otros.

En nuestras sociedades, la tarea de cuidado se ha vuelto como una carga pesada sobre los hombros de las mujeres, quienes están casi obligadas a cuidar, prácticamente en solitario, bajo la creencia de que cuentan con “dones” innatos para hacerlo.

Esta realidad se ha convertido en una situación común al interior de hogares de personas en movilidad humana, lejos de sus entornos cercanos, con escasas o nulas redes de contacto en las comunidades de acogida, las mujeres en movilidad humana se ven solas frente a la enorme tarea cotidiana de cuidar.

Por ello, presentamos esta Guía que recuerda un proverbio africano “Para cuidar de uno, necesitamos una tribu”, con el afán de reflexionar sobre la necesidad de extender las redes y los nexos de contacto entre familias en situación de movilidad humana y las comunidades de acogida, teniendo como horizonte la conformación de redes de cuidado, la repartición de las tareas que conlleva y la posibilidad de liberar el tiempo de las mujeres que cuidan.

Comunidad de acogida: Comunidad nacional o local en la que residen las personas en situación de movilidad humana.

Cuidado: El cuidado se refiere a la acción de ayudar a un niño, niña o a una persona dependiente en el desarrollo y el bienestar de su vida cotidiana. En este sentido, implica hacerse cargo del cuidado material, que supone un “trabajo”, del cuidado económico, que hace referencia a un “costo económico”, y del cuidado psicológico, que refiere a un “vínculo afectivo, emotivo o sentimental.

Interdependencia: Relación de dependencia recíproca entre dos o más personas o cosas.

Movilidad humana: Término genérico que abarca todas las diferentes formas de movimiento de personas.

Redes de cuidado: Se refieren al tejido que construyen las madres comunitarias alrededor del cuidado que proveen a los niños y niñas de su hogar y que les permite recibir apoyo de personas e instituciones tanto a nivel personal como para su labor.

Contenido y actividades de reflexión

Como padres, madres y personas cuidadoras, nos vemos constantemente como actores activos del cuidado. Estamos para cuidar de nuestras hijas e hijos, pero nadie lo hace por nosotros.

La sensación de brindar cuidado en solitario y no contar con quien nos "reemplace" al menos por un momento puede llevar a una sensación de agotamiento y de frustración.

A esto le sumamos el hecho de estar lejos de nuestro hogar, de nuestros padres y abuelos, de los vecinos de la infancia que nos pudieran dar una mano, cuidando de las niñas y niños.

Explora lo que sientes

En el tiempo que estás en el país, ¿has percibido esta sensación de cuidar en solitario? ¿De qué manera has gestionado esta sensación y has compartido las tareas de cuidado?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Personas cuidadoras: Son las encargadas de asistir o brindar auxilio a aquellas personas que por sus condiciones físicas, mentales, psicológicas o de edad, no pueden valerse por sí mismas. Generalmente estas actividades son desempeñadas por la o el cónyuge o un familiar de la persona en situación de dependencia.

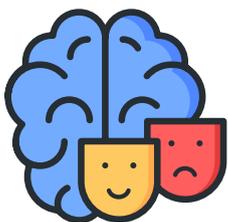


A pesar de que socialmente se asuma que desde la gestación las mujeres adquieren algún “don especial” para cuidar de sus hijas e hijos, el cuidado es una práctica que se entrena con el tiempo y justamente, con la práctica.

Cuidamos mejor mientras más lo hacemos. Aprendemos a cuidar, mientras cuidamos.

Desde esta perspectiva, podemos abrirnos a la posibilidad de que tanto hombres como mujeres podemos emprender de la mejor manera el cuidado de nuestras hijas e hijos. Y que las tareas de cuidado pueden ser más llevaderas y enriquecedoras cuando las compartimos con otras personas de nuestra comunidad.

Te invitamos a considerar ciertos momentos del cuidado (Por ejemplo, la preparación de los alimentos, el aseo de la casa, la realización de las tareas de la escuela, el tiempo de juego, etc.) que se pueden compartir con otros miembros de la familia.



.....

.....

.....

.....

.....

Puede ser que en un inicio nuestras hijas e hijos noten el cambio, ya que otra persona está haciendo lo que generalmente hace mamá, y es normal que lo noten y que lo expresen. Estos momentos pueden manejarse bien a través de conversaciones y explicaciones claras que den a las niñas y niños la seguridad de que otras personas también pueden asistirlos.

Empatía: Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, considerarla y respetarla.

Inclusión social: Proceso consistente en mejorar la habilidad, las oportunidades y la dignidad de las personas que se encuentran en desventaja debido a su identidad, para que puedan participar en la sociedad.

Solidaridad: Construcción de una cultura basada en la ayuda mutua que debe existir entre las personas que conforman la sociedad y especialmente entre las/os miembros de las familias.

Xenofobia: Conjunto de actitudes, prejuicios y comportamientos que entrañan el rechazo, la exclusión y, a menudo, la denigración de personas por ser percibidas como extranjeras o ajenas a la comunidad, a la sociedad o a la identidad nacional.

Aunque en un inicio puede resultar curioso o hasta incómodo para las niñas y niños, en un corto o mediano plazo, recibirán de mejor manera el cuidado provisto de otros integrantes del hogar y tendrán nuevas experiencias que los harán sentirse a gusto.

El establecimiento de nexos de cuidado sanos en un nuevo entorno lleva su tiempo. Y es normal que sintamos algo de angustia y desesperación al sentirnos solas/os en lugares antes desconocidos.

Frente a esta percepción, los vínculos de confianza se forman a través de gestos cotidianos, que pueden ser la puerta para el inicio de relaciones sólidas, sostenidas a lo largo del tiempo. Desde el saludo atento, las expresiones de cortesía, gratitud y generosidad, hasta las charlas más extensas para conocernos mejor, fomentan estas relaciones y las entretejen como se hace una red.

Explora lo que sientes

Te invitamos a escribir sobre las redes de vecinos y amigos que has ido construyendo en tu barrio.

¿Te gustaría escribir sobre alguna de estas relaciones en particular, cómo surgió, cuánto tiempo comparten, etc.?



.....

.....

.....

.....

.....

Cuidado atento: Realizar las tareas de cuidado prestando especial atención, reflexión y dedicación al hecho de procurar el bienestar de la persona cuidada.

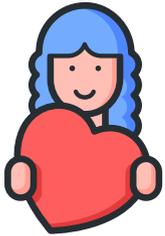
Discriminación: Toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que se base en determinados motivos, como la raza, el color, el sexo, el idioma, la religión, la opinión política o de otra índole, el origen nacional o social, la posición económica, el nacimiento o cualquier otra condición social, y que tenga por objeto o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos humanos y libertades fundamentales de todas las personas



La solidez de esta red depende siempre de quienes la componen. Los nudos se hacen más fuertes cuando mayores expresiones de confianza y respeto se muestran. En estos espacios crece la empatía y la solidaridad puede hacer frente a expresiones de prejuicios xenófobos.

Sobre los nudos de estas redes comunitarias, vecinales o barriales es que pueden llevarse a cabo prácticas de cuidado inclusivas, entre familias en movilidad humana y de las comunidades de acogida.

¿Te gustaría contar con una red de cuidado comunitaria que te apoye en la atención de tus hijas e hijos? ¿Conoces alguna red de este tipo o te gustaría conformarla?



.....

.....

.....

.....

Recuerda

Las redes de cuidado pueden impulsarse por hombres y mujeres que vean la importancia de compartir las tareas de cuidado de niñas, niños, adolescentes, con o sin discapacidad, que así lo requieran.

Estos espacios son propicios para la socialización y el aprendizaje compartido de nuestra hijas e hijos, para el entendimiento de diversas culturas y el enriquecimiento de nuevos vínculos a partir de la comprensión de lo que tenemos en común y lo que nos caracteriza como únicos.

Conversa con tus hijas/os sobre su relación con vecinos y amigos en el barrio. Escucha sus opiniones y valora cómo se han establecido estos vínculos y apóyalos para que se fortalezcan.



.....

.....

.....

.....

Si consideras que la conformación de una red, es una buena alternativa para la provisión del cuidado, te invitamos a buscar una cercana a tu barrio o a formar una nueva, con familia y amistades que has ido construyendo en este tiempo. Puedes escribir los nombres de personas de tu confianza con quienes te gustaría integrar a esta red.



.....

.....

.....

.....

Las redes funcionan siempre sobre vínculos de confianza y respeto y están conformadas para brindar cuidado atento. Son espacios libres de toda forma de violencia y discriminación.

Puedes contribuir a cuidar de otras niñas y niños en estos espacios o apoyarte en las redes para el cuidado de los tuyos.

¿Te animas a describir cómo funcionaría una red de cuidado en tu comunidad?

¿Quiénes podrían contribuir a cuidar? ¿Quiénes necesitarían más apoyo en el cuidado de sus hijas e hijos? ¿Sería una red activa todos los días, por algunas horas? ¿Qué actividades de cuidado se podrían incluir en estos espacios?



.....

.....

.....

.....

La organización de una red de cuidado puede parecernos compleja en un inicio o encontrar algunas limitaciones en su desarrollo. Para animarte, puedes escribir un lema o una frase que te reconforte, nosotros nos quedamos con esta: "Para cuidar de uno, necesitamos una tribu".

2.8. Un buen lugar para estar bien

Introducción

Cuando los procesos migratorios tienen en su origen crisis políticas o socioeconómicas, la opción por salir del país se plantea como una cuestión de supervivencia. La migración, aunque pareciera ser una alternativa, se comprende mejor como una reacción, una respuesta a una situación de grandes necesidades.

Eventualmente, los proyectos de vida de las personas en movilidad humana que han asumido la salida del país en estos contextos pueden verse seriamente truncados por las grandes necesidades que surgen en el proceso y en los países de tránsito y destino, frente a escasez recursos materiales y también emocionales para hacerles frente.

Para muchas familias en movilidad humana, la alternativa de contar con un espacio seguro para pasar la noche puede suponer mucho más que tener un lugar adecuado para asearse y descansar. Es un lugar para encontrar alivio y darse un respiro en medio del camino, también es un buen espacio para soltar la maleta de emociones recogidas en la ruta y para retomar fuerzas, sea que se trate de un punto más en el viaje o ya se encuentren en el destino que habían planificado.

La permanencia en lugares de abrigo temporal condiciona las posibilidades de brindar cuidado a nuestros niños. Las personas que permanecen en estos espacios comparten con otras familias de manera cotidiana y ven de alguna manera alterada la dinámica de la intimidad de un hogar.

Por ello, proponemos esta Guía en la que reflexionamos sobre las residencias temporales como “Un buen lugar para estar bien”, y proponemos algunas pautas para la realización del cuidado en estos entornos.

Migración: Movimiento de personas fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea a través de una frontera internacional o dentro de un país.

Movilidad humana: Término genérico que abarca todas las diferentes formas de movimiento de personas.

País de destino: En el contexto de la migración, país que corresponde al destino de una persona o de un grupo de personas, independientemente de si migran de forma regular o irregular.

País de tránsito: En el contexto de la migración, país por el que pasa una persona o grupo de personas, en cualquier viaje hacia el país de destino, o bien desde el país de destino hacia el país de origen o de residencia habitual.

Contenido y actividades de reflexión

Todas las personas necesitamos cierta estabilidad para avanzar con nuestros proyectos de vida. Para muchos, esta necesidad ha sido cubierta por la permanencia en lugares de abrigo temporal.

De alguna manera, estos espacios brindan la contención y la provisión básica para nuestro bienestar.

Adaptarse a estos espacios compartidos no es algo sencillo.

¿Podrías escribir alguna de las emociones que has experimentado en este tiempo en la residencia temporal?



Cuidado: El cuidado se refiere a la acción de ayudar a un niño, niña o a una persona dependiente en el desarrollo y el bienestar de su vida cotidiana. En este sentido, implica hacerse cargo del cuidado material, que supone un “trabajo”, del cuidado económico, que hace referencia a un “costo económico”, y del cuidado psicológico, que refiere a un “vínculo afectivo, emotivo o sentimental.”

Las dinámicas habituales de las familias se ven afectadas por el funcionamiento de la residencia temporal. Además de gestionar la convivencia con familias de distinto origen y costumbres, resulta un desafío y un aprendizaje y existen también algunas rutinas que cumplir y necesidades colectivas que atender.

En estos espacios, la provisión de cuidado a los que veníamos acostumbradas/os con nuestras hijas e hijos han cambiado y algunas de estas formas nuevas nos resultan más agradables que otras.

Explora lo que sientes

Escribe qué ha cambiado en tus rutinas de cuidado de tus niños en la residencia temporal. Te invitamos a recordar a qué cambios se han adaptado fácilmente y a cuáles no.



.....
.....
.....
.....
.....
.....

En ocasiones, la convivencia cotidiana en las residencias temporales puede afectar los vínculos de cuidado que se dan en la intimidad y con la cercanía de quien recibe y provee atenciones.

Por ello, te proponemos fortalecer el contacto con tus niñas y niños identificando las necesidades y deseos que de ellos surja.

El cuidado atento viene de observar, escuchar y prestar interés por encima de cualquier distracción a las necesidades y deseos de nuestros niños de jugar, compartir y expresarse.

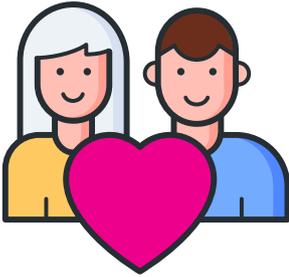
Apego: Es el lazo afectivo fuerte, estable y duradero entre el niño, niña o adolescente, con personas significativas en su vida, quienes se muestran accesibles y capaces de proporcionar cuidado, seguridad y protección y en ese proceso establecen un afecto profundo.

Cuidado atento: Realizar las tareas de cuidado prestando especial atención, reflexión y dedicación al hecho de procurar el bienestar de la persona cuidada.

Personas cuidadoras: Son las encargadas de asistir o brindar auxilio a aquellas personas que por sus condiciones físicas, mentales, psicológicas o de edad, no pueden valerse por sí mismas. Generalmente estas actividades son desempeñadas por la o el cónyuge o un familiar de la persona en situación de dependencia.

Explora lo que sientes

Te animamos a escribir acerca de las actividades de cuidado atento que te gustaría realizar más seguido con tus niñas y niños. Puedes conversar con ellos sobre sus preferencias e identificar los recursos que tienes a mano, buscar un tiempo y el mejor lugar para hacerlo.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Los nexos de cuidado en la intimidad que se dan entre padres, madres, personas cuidadoras y las niñas, niños y adolescentes, tienen un efecto positivo a largo plazo en la memoria de ellos.

Con los años, el apego y la complicidad que se da durante las charlas y el juego, contribuye a generar sensaciones de seguridad, protección y también de afirmación en el amor que les brindamos.

Quizá en un inicio sientas que las charlas pueden ser un poco forzadas y siempre promovidas de tu parte, pero conforme crezca este tiempo a solas con tus hijas e hijos, ambos encontrarán la riqueza de estar juntos.

Las preguntas de tus niñas/niños pueden dar lugar a encuentros que llenarán sus memorias de las más grandes muestras de tu amor por ellos.

Explora lo que sientes

Escribe un tema del que quisieras hablar con tus hijas/os, una historia que contarles, una canción o un juego de tu infancia que desees enseñarle.



Inclusive, puedes planificar con tus hijas/os, las actividades que quisieran realizar juntos, durante una semana o un tiempo más extendido.

Actividades de cuidado compartidas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	Contar una historia antes de dormir		Acompañar a tus hijas/os en las tareas escolares				
2		Jugar en la terraza o área común, un juego de tu infancia		Indicarle a Juan las formas de las hojas de los árboles	Compartir con tus hijas/os las tareas de orden del espacio para la familia		
3							

Las actividades pueden variar cada día. Lo importante es que puedan estar juntos y sentir que se tienen las/los unos a las otras/os.

Estar cerca ya es un buen motivo para estar bien.

2.9. Los cuidados que sostienen el mundo

Introducción

Los procesos migratorios, así como el cuidado, son tan antiguos como la humanidad.

Sin embargo, no hace mucho se piensa en estrategias migratorias como alternativas para el cuidado. Así también, se reflexionó sobre la existencia de cadenas globales de cuidado, protagonizadas principalmente por mujeres que salían de sus lugares de origen para realizar tareas domésticas y para cuidar otros hogares.

Actualmente, resulta complejo separar la migración del cuidado. La migración como una estrategia figura como una necesidad imperiosa cuando más apremiante es cuidar. Proveernos de alimentos y medicina, así como acceder a los materiales didácticos básicos, los implementos de aseo, la vestimenta, hacen parte de las provisiones elementales para cuidar la vida. Estas necesidades se presentan imperiosas cuando se trata de atender a niñas y niños.

La migración entonces es una estrategia para cuidar mejor. No solo se procuran mejores condiciones materiales sino se busca una mejor forma de vivir.

Esas cadenas de cuidado que cruzan fronteras están conformadas por mujeres principalmente, que se hacen cargo del cuidado de las niñas, niños y adolescentes, en donde se encuentren: en origen, en la ruta o en destino. Los hombres participan desde su rol de proveedores materiales, pero no siempre como proveedores directos del cuidado cercano y afectivo.

Las mujeres, como eslabones de esas cadenas, llevan a sus hijas e hijos consigo o los encargan al cuidado de otras mujeres en sus hogares de origen. Paradójicamente, las mujeres migrantes se desempeñan en tareas domésticas

Cadenas globales de cuidado: Eslabonamientos que unen a hogares en distintas partes del mundo y que se conforman para dar a los miembros de esos hogares los cuidados que necesitan. En las cadenas, las personas y los hogares se transfieren trabajos de cuidados de unos a otros, pero no de manera igualitaria, sino sobre la base de ejes de desigualdad.

Cuidado: El cuidado se refiere a la acción de ayudar a un niño, niña o a una persona dependiente en el desarrollo y el bienestar de su vida cotidiana. En este sentido, implica hacerse cargo del cuidado material, que supone un "trabajo", del cuidado económico, que hace referencia a un "costo económico", y del cuidado psicológico, que refiere a un "vínculo afectivo, emotivo o sentimental.

Migración: Movimiento de personas fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea a través de una frontera internacional o dentro de un país.

País de destino: En el contexto de la migración, país que corresponde al destino de una persona o de un grupo de personas, independientemente de si migran de forma regular o irregular.

País de origen: En el contexto de la migración, país de nacionalidad o de anterior residencia habitual de una persona o grupo de personas que han emigrado al extranjero, independientemente de si lo hacen de forma regular o irregular.

País de tránsito: En el contexto de la migración, país por el que pasa una persona o grupo de personas, en cualquier viaje hacia el país de destino, o bien desde el país de destino hacia el país de origen o de residencia habitual.

y de cuidado de otras personas en lugares de destino, descuidando su atención propia y la cercanía con los suyos.

Las mujeres migrantes se ven sujetas a situaciones de cuidado incesante. Sobre ellas se encuentra la responsabilidad de proveer afectiva y materialmente de cuidado a sus hijas/os que están consigo y a quienes se encuentran en el lugar de origen. Esto, mientras proveen cuidados de manera remunerada en los lugares de destino, a costa, generalmente del tiempo para su autocuidado.

En este contexto, proponemos la última parte de una serie de ejemplares en la cual reflexionamos acerca de “Los cuidados que sostienen el mundo”, para discutir acerca del rol de las mujeres como proveedoras de cuidado y la urgencia de intervenciones públicas y sociales que respondan a la necesidad de aliviar esta responsabilidad que pesa sobre sus hombros.

Contenido y actividades de reflexión

Las fronteras marcan las separaciones entre las familias. Sin embargo, hay un vínculo invisible que nos une: el deseo de cuidarnos.

Entre las motivaciones principales para salir de un entorno conocido y por ello, seguro, está el interés de buscar mejores alternativas de vida para nosotros y nuestras hijas e hijos.

Si hay algo que nos impulsa a salir adelante es el deseo de brindar a nuestras hijas e hijos una mejor calidad de vida. Esta enorme responsabilidad es muy difícil de enfrentar en solitario, y más aún cuando las demandas de cuidado crecen en nuestro lugar de origen y en nuestro actual lugar de residencia.

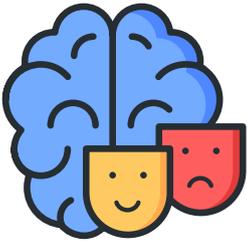
Corresponsabilidad: Las actividades de cuidado deben ser asumidas por todos los miembros de la familia, sin distinción de género, promoviendo la distribución corresponsable del trabajo no remunerado, de manera que dichos trabajos no recaigan exclusiva o mayoritariamente en las mujeres, facilitando su participación activa en la vida económica, social política y cultural.

Personas cuidadoras: Son las encargadas de asistir o brindar auxilio a aquellas personas que por sus condiciones físicas, mentales, psicológicas o de edad, no pueden valerse por sí mismas. Generalmente estas actividades son desempeñadas por la o el cónyuge o un familiar de la persona en situación de dependencia.

Explora lo que sientes

Te invitamos a escribir acerca de la manera en que mantienes contacto con tu familia en tu lugar de origen

¿Cómo respondes a sus necesidades de cuidado?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

El uso de los medios tecnológicos ayuda a mantener vivos estos vínculos y hace que nos sintamos acompañadas/os.

Te proponemos que apartes un espacio en el día y dediques un momento exclusivo para compartir con alguna persona de tu entorno cercano, que dependa de ti.

También puedes proponer estos espacios para fortalecer los vínculos entre tus hijas/os y sus familiares en Venezuela o en otros países.

Autocuidado: Supone el ejercicio consciente y responsable de las actividades materiales y emocionales que contribuyen al bienestar personal.



Explora tu lado creativo

Te invitamos a promover actividades en casa para fortalecer los vínculos afectivos de las niñas/os y adolescentes con su familia en otros países. Podrías escribir poemas, dedicar canciones, o hacer dibujos.



.....

.....

.....

.....

Como padres, madres y personas cuidadoras, podemos sentir a menudo cómo nos agobia la presión por contar con la provisión necesaria para quienes dependen de nosotros.

Explora lo que sientes

¿Has sentido en el último tiempo un cansancio derivado de cuidar constantemente o de combinar el cuidado con las tareas domésticas y el trabajo remunerado? ¿De qué manera haces frente a esa sensación de agotamiento, qué acción tomas?



.....

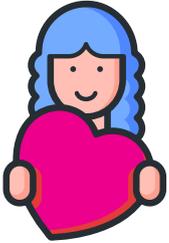
.....

.....

.....

Una alternativa para hacer frente a las demandas de cuidado es promover la corresponsabilidad en la realización de las tareas.

La corresponsabilidad puede ir de la mano con la promoción de expresiones de autocuidado de nuestras hijas e hijos. Te invitamos a buscar una tarea de autocuidado que puedas promover para que tus hijos realicen de manera autónoma. Puedes organizar varias tareas de acuerdo a su edad y sus gustos. Lo importante es que puedas acompañarlos en el proceso y que generen aprendizajes compartidos.



.....

.....

.....

.....

Con el tiempo y la puesta en práctica de estas tareas de autocuidado, nuestras hijas e hijos crecerán en autonomía y podremos encontrar mayores espacios para el cuidado de nosotros, como padres, madres y personas cuidadoras.

Dado que las tareas de cuidado se aprenden cuando se ponen en práctica, podemos promover la realización de cuidados compartidos dentro del hogar, por otros miembros de la familia.

Explora las posibilidades

¿Qué tareas del hogar pueden llevarse de mejor manera si se comparten con otros miembros del hogar?



.....

.....

.....

.....

Guíate en el siguiente esquema para la organización semanal de tareas de cuidado, compartidas entre todas las personas que componen la familia.

Tarea de cuidado compartidas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Yesenia	Preparación del desayuno			Limpieza del servicio higiénico			
Juan Carlos		Limpieza de las habitaciones				Preparación del almuerzo	
Andrés			Compras en el mercado		Lavar y ordenar la ropa		
Anaí				Pasear a los perros, por la mañana			Preparación de la cena

Tarea de cuidado compartidas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Las tareas del cuidado pueden resultar agobiantes y es injusto pedir que el cuidado del mundo repose sobre las manos de las mujeres.

Por ello, dado que el cuidado puede llevarse adelante mediante redes de apoyo comunitarias, te invitamos a revisar la Guía "Para cuidar de uno, necesitamos una tribu" en donde proponemos la alternativa de fortalecer redes con familiares, amigos y vecinos, que contribuyan al cuidado de nuestras niñas y niños, en la comunidad local.



3. Glosario

Adolescente: Persona de ambos sexos entre doce y dieciocho años de edad³.

Apego: Es el lazo afectivo fuerte, estable y duradero entre el niño, niña o adolescente con personas significativas en su vida, quienes se muestran accesibles y capaces de proporcionar cuidado, seguridad y protección y en ese proceso establecen un afecto profundo⁴.

Asistencialismo: Actitud política orientada a resolver problemas sociales a partir de la asistencia externa en lugar de generar soluciones estructurales⁵.

Autocuidado: Supone el ejercicio consciente y responsable de las actividades materiales y emocionales que contribuyen al bienestar personal.

Cadenas globales de cuidado: Eslabonamientos que unen a hogares en distintas partes del mundo y que se conforman para dar a los miembros de esos hogares los cuidados que necesitan. En las cadenas, las personas y los hogares se transfieren trabajos de cuidados de unos a otros, pero no de manera igualitaria, sino sobre la base de ejes de desigualdad⁶.

Conciliación de la vida laboral y familiar: Participación equilibrada entre mujeres y hombres en la vida familiar, el cuidado y en el mercado de trabajo, que tiene como objetivo conseguir la igualdad de oportunidades en el empleo, variar los roles y estereotipos tradicionales, y cubrir las necesidades de atención y cuidado a personas dependientes⁷.

Condición migratoria: Es el estatus de residente o visitante temporal que otorga el Estado ecuatoriano para que las personas extranjeras puedan transitar o residir en su territorio a través de un permiso de permanencia en el país⁸.

3 Congreso Nacional del Ecuador (2002) Código Orgánico de la Niñez y Adolescencia. Quito: Ley No. 2002-100.

4 UNICEF México (2021) Buen trato: Guía para la crianza y educación respetuosa, dirigida a madres, padres y personas al cuidado de niñas y niños y adolescentes. México: UNICEF 2da ed.

5 RAE (2021) Diccionario de la lengua española. En línea <<<https://dle.rae.es/>>>

6 Pérez Orozco, A., & García Domínguez, M. (2014). ¿Por qué nos preocupamos de los cuidados? Centro de Capacitación de ONU Mujeres.

7 RAE (2021) Diccionario panhispánico de español jurídico. En línea <<<https://dpej.rae.es/>>>

8 Asamblea Nacional del Ecuador. (201). Ley Orgánica de Movilidad Humana. Quito: Registro Oficial Suplemento No. 938 de 6 de febrero de 2017.

Contención emocional: Es sostener las emociones de niñas, niños y adolescentes, a través, del acompañamiento y ofreciendo espacios para la expresión de los sentimientos y las rutas para solucionar problemas. Además, significa liberar emociones y tramitarlas para que no afecten el cuerpo o las relaciones interpersonales⁹.

Comunidad de acogida: Comunidad nacional o local en la que residen las personas en situación de movilidad humana¹⁰.

Corresponsabilidad: Las actividades de cuidado deben ser asumidas por todos los miembros de la familia, sin distinción de género, promoviendo la distribución corresponsable del trabajo no remunerado, de manera que dichos trabajos no recaigan exclusiva o mayoritariamente en las mujeres, facilitando su participación activa en la vida económica, social política y cultural¹¹.

Crianza: Es el entrenamiento y formación de los niños por los padres o por quienes proveen cuidado. También se define como los conocimientos, actitudes y creencias que madres, padres y cuidadores asumen en relación con la salud, la nutrición, la importancia de los ambientes físico y social y las oportunidades de aprendizaje de sus hijos en el hogar [...]. La crianza del ser humano constituye la primera historia de amor sobre la que se edifica en gran parte la identidad de la niña/o y se construye el ser social¹².

Crianza y cuidado respetuosos: Son las prácticas vinculadas con asistencia para la supervivencia y el bienestar de niñas y niños, que contribuyen al reconocimiento de su dignidad y valía en tanto seres humanos, portadores de derechos.

Cuidado: El cuidado comprende la acción de ayudar a un niño, niña o a una persona dependiente en el desarrollo y el bienestar de su vida cotidiana. Engloba, por tanto, hacerse cargo del cuidado material, que implica un “trabajo”, del cuidado económico, que implica un “costo económico”, y del cuidado psicológico, que implica un “vínculo afectivo, emotivo, sentimental¹³”.

9 Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). *Contención emocional a las familias en situaciones en crisis. Guía para docentes tutores en actividades con familias*. Quito: MINEDUC.

10 Referencia adaptada de Organización Internacional para las Migraciones - OIM (2019) *Glosario de la OIM sobre la migración*. Ginebra: OIM.

11 Parlamento Latinoamericano. (s/f). *Ley Marco sobre economía del cuidado*. Quito: Asamblea Nacional del Ecuador.

12 Adaptado de: Izzedin, R. & Pachajoa, A. (2009). *Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza... ayer y hoy*. *Liberabit*, 15(2), 109-115.

13 Batthyány, K. (2015). *Las políticas y el cuidado en América Latina. Una mirada a las experiencias regionales*. *Cepal. Asuntos de Género*, 3-47.

En otra definición, el cuidado se refiere a las actividades humanas orientadas a reparar, mantener y continuar nuestro mundo a fin de que vivamos de la mejor manera posible, siendo que este mundo incluye nuestro cuerpo, nosotros mismos y nuestro entorno, todos los cuales buscamos entrelazar en una red compleja que sustenta la vida¹³.

Cuidado atento: Realizar las tareas de cuidado prestando especial atención, reflexión y dedicación al hecho de procurar el bienestar de la persona cuidada.

Cuidado incesante: Situación que define a las mujeres migrantes- trabajadoras del cuidado, en tanto su vida transcurre a través de la provisión de cuidado, sea directa o indirectamente, mientras que ven seriamente limitada su posibilidad de autocuidarse, alcanzar la conciliación de su vida familiar/ laboral, y ejercer en libertad sus derechos fundamentales¹⁴.

Discapacidad: Situación de la persona que por sus condiciones físicas o mentales duraderas se enfrenta con notables barreras de acceso a su participación social¹⁵.

Discriminación: Toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que se base en determinados motivos, como la raza, el color, el sexo, el idioma, la religión, la opinión política o de otra índole, el origen nacional o social, la posición económica, el nacimiento o cualquier otra condición social, y que tenga por objeto o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos humanos y libertades fundamentales de todas las personas¹⁶.

Empatía: Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, considerarla y respetarla¹⁷.

Hipersexualización: Consiste en la exaltación de los atributos sexuales de una persona por encima de otras cualidades. En el caso de niñas y adolescentes la hipersexualización puede ser la raíz de formas de violencia más extremas, inclusive la violencia de tipo sexual o el femicidio¹⁸.

13 Fisher, B., & Tronto, J. (1990). *Toward a Feminist Theory of Caring*. En E. Abel, & M. Nelson, *Circles of Care*. Albany: State University of New York Press.

14 Chiriboga Herrera, G. (2021). *La cadena de cuidados: una mirada feminista al uso del tiempo y la conciliación familiar*. En M. d. Pando Ballesteros, J. M. Enriquez Sánchez, & C. Duce Diaz, *Feminismo(s): Historia y retos actuales*. Madrid: En edición.

15 RAE (2021) *Diccionario de la lengua española*. En línea <<<https://dle.rae.es/>>>

16 OIM (2019) *Óp*. Cit.

17 UNICEF México (2021) *Óp*. Cit.

18 Gobierno de México (2021). *Blog del Sistema Nacional de Protección de Niñas, niños y adolescentes*. En línea << <https://www.gob.mx/sipinna/es>>>

Inclusión social: Proceso consistente en mejorar la habilidad, las oportunidades y la dignidad de las personas que se encuentran en desventaja debido a su identidad, para que puedan participar en la sociedad¹⁹.

Interdependencia: Relación de dependencia recíproca entre dos o más personas o cosas²⁰.

Maltrato físico: También conocido como castigo corporal, se refiere a cualquier castigo que incluya el uso de la fuerza física con la intención de causar cierto grado de dolor o malestar, por leve que sea; por ejemplo, pegar a los niños, ya sea con la mano o con algún objeto²¹.

Maltrato psicológico: Es cualquier actitud que provoque en el niño, niña o adolescente sentimientos de descalificación o humillación. Esto incluye agresión verbal, amenazas, intimidación, denigración, ridiculización, el hacerles sentir culpa o manipulación²².

Migración: Movimiento de personas fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea a través de una frontera internacional o dentro de un país²³.

Movilidad humana: Término genérico que abarca las diferentes formas de movimiento de personas²⁴.

Niño/ niña: Niño o niña es la persona que no ha cumplido doce años de edad²⁵.

País de destino: En el contexto de la migración, país que corresponde al destino de una persona o de un grupo de personas, independientemente de si migran de forma regular o irregular²⁶.

País de origen: En el contexto de la migración, país de nacionalidad o de anterior residencia habitual de una persona o grupo de personas que han emigrado al extranjero, independientemente de si lo hacen de forma regular o irregular²⁷.

País de tránsito: En el contexto de la migración, país por el que pasa una persona o grupo de personas, en cualquier viaje hacia el país de destino, o bien desde el país de destino hacia el país de origen o de residencia habitual²⁸.

19 OIM (2019) Óp. Cit.

20 RAE (2021) *Diccionario de la lengua española*. Óp. Cit.

21 UNICEF México (2021). Óp. Cit.

22 UNICEF México (2021) Óp. Cit.

23 OIM (2019) Óp. Cit.

24 *Ibidem*

25 Congreso Nacional del Ecuador (2002) *Código Orgánico de la Niñez y Adolescencia*. Quito: Ley No. 2002-100.

26 OIM (2019) Óp. Cit.

27 OIM (2019) Óp. Cit.

28 OIM (2019) Óp. Cit.

Personas cuidadoras: Son las encargadas de asistir o brindar auxilio a aquellas personas que por sus condiciones físicas, mentales, psicológicas o de edad, no pueden valerse por sí mismas. Generalmente estas actividades son desempeñadas por la o el cónyuge o un familiar de la persona en situación de dependencia²⁹.

Redes de cuidado: Se refieren al tejido que construyen las madres comunitarias alrededor del cuidado que proveen a los niños y niñas de su hogar y que les permite recibir apoyo de personas e instituciones tanto a nivel personal como para su labor³⁰.

Reunificación familiar (derecho a la): Derecho de los extranjeros a entrar y residir en un país en el que sus familiares residen legalmente o del cual poseen la nacionalidad, a fin de preservar la unidad familiar³¹.

Solidaridad: Construcción de una cultura basada en la ayuda mutua que debe existir entre las personas que conforman la sociedad y especialmente entre las/os miembros de las familias³².

Trata de niñas, niños o adolescentes: Captación, transporte, traslado, acogida o recepción de un menor con fines de explotación³³.

Xenofobia: Conjunto de actitudes, prejuicios y comportamientos que entrañan el rechazo, la exclusión y, a menudo, la denigración de personas por ser percibidas como extranjeras o ajenas a la comunidad, a la sociedad o a la identidad nacional³⁴.

29 Parlamento Latinoamericano. (s/f) Óp. Cit.

30 Bedoya-Hernández, M. (2013). *Redes del cuidado: Ética del destino compartido en las madres comunitarias antioqueñas*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (2): 741- 753.

31 OIM (2019) Óp. Cit.

32 Parlamento Latinoamericano. (s/f) Óp. Cit.

33 OIM (2019) Óp. Cit.

34 OIM (2019) Óp. Cit.

4. Anexo: Referencia de programas para niñas y niños menores de 5 años, personas con discapacidad y en movilidad humana

El Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) como ente rector de la política pública vinculada con la protección a la infancia y a la atención a personas con discapacidad, ha difundido los siguientes instrumentos que dan cuenta del retorno progresivo y las medidas asumidas al respecto, a fin de garantizar los derechos de la población destinataria de estos programas:

- Procedimiento para la continuidad y reapertura de las modalidades de atención familiar Creciendo con Nuestros Hijos – CNH y Círculos de Cuidado recreación y Aprendizaje – CCRA, que tiene como objetivo “Promover la protección, cuidado y atención integral de las niñas y niños de 0 a 3 años y mujeres gestantes, en las modalidades de atención familiar Creciendo con Nuestros Hijos (CNH); y Círculos de Cuidado Recreación y Aprendizaje (CCRA); mediante diferentes estrategias que permitan la continuidad de la atención, de acuerdo con las fases determinadas por cada cantón y las resoluciones emitidas por las autoridades competentes”.

Disponible en: <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/08/3.1-Procedimiento-de-las-modalidades-creciendo-con-nuestros-hijos-%E2%80%93-CNH-y-circulos-de-cuidado-recreacio.pdf>

- Procedimiento para la continuidad y reapertura de la modalidad de Centros de Desarrollo Infantil con el fin de atender los requerimientos de protección, cuidado y atención integral de las familias de niñas y niños de 1 a 3 años de edad, familias con niñas y niños de 0 a 12 meses; y madres gestantes, que tiene como objetivo “Establecer el procedimiento para promover la protección, cuidado y atención integral de las niñas y niños de 0 a 3 años de edad y mujeres gestantes, mediante el accionar de las diferentes estrategias que permita la reapertura de las unidades de atención directa, a través de convenios con Gobiernos Autónomos Descentralizados, Organizaciones de la Sociedad Civil y privados; de manera parcial, total y/o complementaria (consejerías familiares y/o visitas domiciliarias, de acuerdo a las fases establecida por cada cantón y las resoluciones emitidas por las autoridades competentes.”

Disponible en: <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/08/3.7-Procedimiento-Centros-de-Desarrollo-Infantil-1.pdf>

- Procedimientos para la continuidad y retorno progresivo de los servicios de protección social para personas con discapacidad en el marco de la emergencia sanitaria covid-19, con el objetivo de “Establecer procedimientos para el retorno de las personas con discapacidad, sus familias y asistentes de cuidado al servicio de Atención en el Hogar y la Comunidad.”

Disponible en: <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/08/3.8-Procedimientos-servicio-de-atencion-en-el-hogar-y-la-comunidad.pdf>.

- Lineamientos para la continuidad del servicio extramural de Movilidad Humana, con el objetivo de “Establecer lineamientos y estrategias de carácter operacional para la atención a las/os usuarios/as de los servicios extramural de Protección Especial- Movilidad Humana mediante la adopción de medidas orientadas a la atención integral, preservación de la salud y la integridad de la población atendida, así como del personal de la unidad y sus usuarios externos.”

Disponible en: <https://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/08/3.14-Procedimientos-de-Movilidad-Humana.pdf>

5. Bibliografía

Aguirre, R., Batthyány, K., Genta, N., & Perrotta, V. (2014). Los cuidados en la agenda de investigación y en las políticas públicas en Uruguay. *Íconos. Revista de Ciencias Sociales*, Num. 50: 43-60.

Asamblea Nacional del Ecuador. (2017). Ley Orgánica de Movilidad Humana. Quito: Registro Oficial Suplemento No. 938.

Ayuda en acción . (22 de 10 de 2018). Niños migrantes. Obtenido de Niños migrantes: consecuencias de la migración en la infancia: <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/infancia/ninos-migrantes/>

Banco Mundial. (2020). Retos y oportunidades de la migración venezolana en Ecuador. Quito: BM.

Batthyány, K. (2015). Las políticas y el cuidado en América Latina. Una mirada a las experiencias regionales. *Cepal. Asuntos de Género*, 3-47.

Bedoya-Hernández, M. (2013). Redes del cuidado: Ética del destino compartido en las madres comunitarias antioqueñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (2): 741- 753.

Chiriboga Herrera, G. (2021). La cadena de cuidados: una mirada feminista al uso del tiempo y la conciliación familiar. En M. d. Pando Ballesteros, J. M. Enríquez Sánchez, & C. Duce Díaz, *Feminismo(s): Historia y retos actuales*. Madrid: En edición.

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. (2016). Guía para la intervención psicológica con inmigrantes y refugiados. Madrid: COP Madrid.

Congreso Nacional del Ecuador. (2002). Código Orgánico de la Niñez y Adolescencia. Quito: Ley No. 2002-100.

Enríquez, J. M., Muñoz de Baena, J. L., Otero, L., Santos, A. B., Pérez, C., & Ferrari, E. (2014). Educación plena en Derechos Humanos. Madrid: Trotta.

Gobierno de México. (2021). Blog del Sistema Nacional de Protección de Niñas niños y adolescentes. Obtenido de <https://www.gob.mx/sipinna/es>

Grupo de Trabajo para Refugiados y Migrantes. (2021). Evaluación conjunta de necesidades. Quito: GTRM.

Guimarães, N. (2019). Os circuitos do cuidado. Reflexões a partir do caso brasileiro. Congress of the Latin American Studies- LASA , (págs. 1-38). Boston.

Hill Collins, P., & Bilge, S. (2019). Interseccionalidad. Morata.

Izzedin, R., & Pachajoa, A. (2009). Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza... ayer y hoy. Liberabit, 15 (2): 109- 115.

Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). Contención emocional a las familias en situaciones en crisis. Guía para docentes tutores en actividades con familias. Quito: MINEDUC.

O'Donnell, G. (2007). Disonancias. Críticas democráticas a la democracia. Buenos Aires: Prometeo.

Oficina Internacional para las Migraciones. (2019). Glosario de la OIM sobre migración. Ginebra: OIM.

Parlamento Latinoamericano. (s/f). Ley Marco sobre economía del cuidado. Quito: Asamblea Nacional del Ecuador.

Pérez Orozco, A. (2020). Cuidados y migraciones. Clacso.

Pérez Orozco, A., & García Domínguez, M. (2014). ¿Por qué nos preocupamos de los cuidados? Centro de Capacitación de ONU Mujeres.

Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela. (2021). Recuperado el 31 de Agosto de 2021, de <https://www.r4v.info/es/ecuador>

PUCE, UNICEF. (2020a). ¡¿A qué rato creciste?! Quito: Guía de parentalidad 1.

PUCE, UNICEF. (2020b). ¡Me voy a volver! Quito: Guía de parentalidad 2.

PUCE, UNICEF. (2020c). ¿Y ahora qué le digo? Quito: Guía de parentalidad 5.

PUCE, UNICEF. (2020d). ¿Y los hijos no vienen con manual? Quito: Guía de parentalidad 3.

PUCE, UNICEF. (2020e). Acordarme de mí. Quito: Guía de parentalidad 4.

PUCE, UNICEF. (2020f). Se cría en comunidad. Quito: Guía de parentalidad 7.

PUCE, UNICEF. (2020g). Un tiempo para hacer nada. Quito: Guía de parentalidad 6.

Real Academia Española de la Lengua. (2021). Diccionario de la lengua española. Obtenido de <https://dle.rae.es>

Real Academia Española de la Lengua. (2021). Diccionario panhispánico de español jurídico. Obtenido de <https://dpej.rae.es>

UNICEF México. (2021). Buen trato: Guía para la crianza y educación respetuosa, dirigida a madres, padres y personas al cuidado de niñas, niños y adolescentes. México: UNICEF .



CON EL APOYO DE:



FINANCIADO POR:



Cofinanciado
por la Unión Europea
Ayuda Humanitaria



En colaboración con
Canada