

# Acompañamiento de las familias en la construcción de proyectos de vida



Guía para docentes tutores

Ministerio de Educación



República  
del Ecuador

**Equipo técnico Mineduc**

Peggy Vinueza  
Gabriela Chamorro  
Jennifer Barrera

**Equipo consultor Plan Internacional -  
Fundación Idea Dignidad**

Myriam Pérez  
Gabriela Morales

**Diseño y diagramación**

db



Hasta lograr la igualdad

**© Ministerio de Educación**

Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa  
Quito-Ecuador  
[www.educacion.gob.ec](http://www.educacion.gob.ec)

Ministerio de Educación



**DISTRIBUCIÓN GRATUITA  
PROHIBIDA SU VENTA**

**La reproducción parcial o total de esta publicación,  
en cualquier forma y por cualquier medio mecánico  
o electrónico, está permitida siempre y cuando sea  
autorizada por los editores y se cite correctamente  
la fuente.**

Este documento contó con la revisión y validación del siguiente equipo de profesionales de los Departamentos de Consejería Estudiantil y docentes representantes de las Coordinaciones Zonales y Subsecretarías de Educación:

Jeniffer Morejón Rivadeneira – DECE 10D02

Diana Lapo Quizhpe – DECE 22D02

Andrea Ulloa Batallas – DECE 16D02

Jenny López Jara – DECE 23D01

Valeria Moncayo Astudillo – DECE 09D18

Hernán Crespo Cabrera – DECE 03D01

Alexander Uzho Pacheco – DECE 07D01

Sheyla Massay Reyes – DECE 09D03

Andrea Pazmiño Llerena – DECE 17D06

Carmen Espín Santacruz – Docente 17d04

Ana María Serrano Luzón – Docente 17d04

Anabel Topon Quilago – Docente 17d04

Adriana Gualavisi Cajas – Docente 17d04

Tamara Delgado Vera – Docente 17d04

Elsa Altamirano Zapata – Docente 17d05

Ruth Vásquez Sandoval – Docente 17d05

Rocío Rubio Lugmaña – Docente 17d05

Andrés Espinel Jaramillo – Docente 17d05

Gabriela Montaña Romero – Docente 17d05

Marco Arrieta Zabala – Docente 17d06

Erika Veloz Calderón – Docente 17d06

Andrea Gaibor Arroyo – Docente 17d06

Jorge Gavilanez Congacha – Docente 17d06

María Isabel Vaca Caspi – Docente 17d06

# Contenido

<b>Presentación .....</b>	<b>5</b>
---------------------------	----------

## **PRIMERA PARTE**

Familias preparándose para acompañar la construcción del proyecto de vida .....	6
---	---

1. ¿Qué es el proyecto de vida integral? .....	7
--	---

2. El proyecto de vida es un factor protector de riesgos psicosociales.....	9
---	---

3. Factores que favorecen el desarrollo de los proyectos de vida.....	16
---	----

4. Planificar el proyecto de vida .....	22
---	----

## **SEGUNDA PARTE**

Campaña para promover la construcción de proyectos de vida integrales con estudiantes .....	30
---	----

## **TERCERA PARTE**

Realización del taller con familias .....	34
---	----

## **CUARTA PARTE**

Encuentro comunitario.....	46
----------------------------	----

## **ANEXOS**

Anexo 1: Enlaces para información sobre sexualidad .....	53
--	----

Anexo 2: Imágenes de referencia que acompañen el slogan .....	53
---	----

Anexo 3. Links: recursos audiovisuales sobre el proyecto de vida .....	53
--	----

Anexo 4: Infografía para la campaña .....	54
---	----

Anexo 5: Hoja de autógrafos .....	55
-----------------------------------	----

Anexo 6: Lo que da sentido a mi proyecto de vida .....	56
--	----

Anexo 7: Personajes: camino hacia mi proyecto de vida .....	57
---	----

Anexo 8: Situaciones: camino hacia mi proyecto de vida .....	59
--	----

Anexo 11: Personajes: Anuncio clasificado.....	64
--	----

Anexo 12: Otras actividades recomendadas .....	65
--	----

<b>Referencias bibliográficas .....</b>	<b>67</b>
---	-----------

# Presentación

La presente guía se enfoca en el acompañamiento de las familias a hijas e hijos en la construcción de proyectos de vida de manera integral, comprendiendo que es un proceso que involucra algunas áreas de desarrollo humano, y que permite fortalecer las capacidades y alcanzar aspiraciones personales, profesionales y familiares.

Estos proyectos se van construyendo durante la vida escolar y a lo largo de la vida, de igual manera, se rediseñan continuamente, por lo cual, es importante que cada persona reconozca sus factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones. En este proceso, las familias tienen un rol fundamental para acompañar a sus hijas e hijos en el descubrimiento, motivación, apoyo y desarrollo de habilidades, intereses y posteriores elecciones vocacionales y profesionales, considerando los contextos y posibilidades familiares.

Asimismo, las familias e instituciones educativas tienen la responsabilidad de identificar los factores de riesgo que obstaculizan el proyecto de vida tanto como los factores protectores que fortalece el desarrollo de habilidades y capacidades de la niñez y adolescencia. Esto permite la gestión de emociones y el estrés, identificar recursos y oportunidades, tomar decisiones informadas, desarrollar comportamientos saludables y, construir conexiones y redes de apoyo.

La guía propondrá que madres, padres, cuidadoras y adultos responsables de niñas, niños y adolescentes sean parte del proceso de animación socioeducativa que contempla: (1) actividades de socialización de la temática al interior de las instituciones educativas y de las familias, mediante campañas educomunicacionales; (2) actividades de talleres para que las familias tengan la oportunidad de conocer herramientas para acompañar la construcción de proyectos de vida de sus hijas e hijos y; (3) actividades de participación comunitaria al interior de los establecimientos.

Finalmente, este documento está destinado a docentes tutores, Departamentos de Consejería Estudiantil y autoridades de las instituciones educativas, en el cual encontrarán orientaciones para fortalecer su práctica educativa y acompañamiento a niñas, niños y adolescentes en la construcción de proyecto de vida integrales, en coordinación directa con las familias, a fin de vincularlas al proceso educativo de manera activa, considerando que su participación es crucial en la orientación vocacional y profesional de la niñez y adolescencia.



## PRIMERA PARTE:

Familias preparándose para acompañar la construcción del proyecto de vida.



## 1. ¿Qué es el proyecto de vida integral?

El proyecto de vida es:	Una guía para que niñas, niños y adolescentes fortalezcan sus capacidades y alcancen objetivos.
	Un recurso para la igualdad, el ejercicio de derechos y el desarrollo social.
	Un factor protector de riesgos psicosociales.

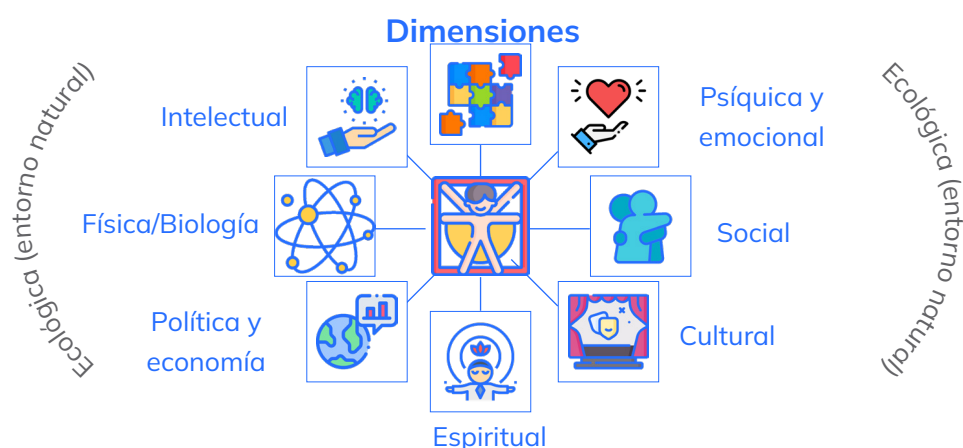
**¿Recuerdan cuando eran niños o niñas y tenían un gran sueño que deseaban cumplir cuando fueran grandes?**

Cuando hablamos de imaginar el proyecto de vida integral, es una invitación a soñar, pero con la conciencia de que para que ese sueño se cumpla debemos construirlo, paso a paso. Es decir, el proyecto de vida es aquel plan o planes que soñamos y que construimos para desarrollar nuestras capacidades y alcanzar nuestras aspiraciones personales, profesionales y familiares, siempre en el marco del respeto a los derechos de las personas (Fernández Sessarego, 2012).



Los proyectos de vida contienen un conjunto de metas a mediano y largo plazo. Algunos de estos abarcan sólo una o varias áreas de la vida, por ejemplo, metas profesionales o económicas. Sin embargo, hay otros proyectos de vida que son integrales porque tratan de equilibrar otras áreas que pueden ser importantes para la vida plena y satisfactoria de una persona, por ejemplo, el desarrollo emocional, intelectual, la salud física y mental, las relaciones interpersonales, la relación consigo mismo, el autocuidado y la espiritualidad.

Imagen 1. Integralidad de un proyecto de vida



Fuente: Fundación Idea Dignidad

## 1.1 El proyecto de vida fortalece las capacidades y objetivos de la niñez y adolescencia

En el caso de las niñas, niños y adolescentes (NNA), el proyecto de vida es una herramienta muy útil en su proceso de crecimiento y desarrollo porque aporta a su:

Autoconocimiento	Ayuda a ir descubriendo quiénes son, cuáles son sus fortalezas, sus retos, sus gustos, sus habilidades y lo que es importante para ellas y ellos (valores). Esto les permite aprender a tomar decisiones más ajustadas a sus intereses y aspiraciones y no a los de otras personas.
Desarrollo integral	Para planificar su proyecto de vida integral, las niñas, niños y adolescentes (NNA), tienen en cuenta todas las dimensiones de la vida y esto les permite crecer de manera más completa y equilibrada.
Sentido de pertenencia y significado	Ayuda a encontrar un propósito en sus vidas al identificar lo que realmente les importa
Planificación a largo plazo	Ayuda a visualizar su futuro y a tomar decisiones en el presente, que los acerque a sus objetivos a largo plazo. Esto fomenta la responsabilidad y el compromiso con su propio desarrollo.
Establecimiento de metas	Enseña a fijarse objetivos alcanzables con un sentido de dirección y propósito.
Resiliencia	Las niñas, niños y adolescentes al enfrentar obstáculos y desafíos en el camino hacia las metas de su proyecto de vida, aprenden a recuperarse y seguir adelante.



## 1.2 El proyecto de vida es un recurso para la igualdad, el ejercicio de derechos y el desarrollo social

Una de las funciones de los derechos humanos es que nos permiten desarrollar proyectos de vida al más alto nivel posible, por lo tanto, realizar el proyecto de vida es un derecho fundamental y como tal goza de protección jurídica<sup>1</sup>, por esta razón, la Corte Interamericana de Derechos Humanos y varios Estados como el Ecuador, lo incluyen en sus normas y sentencias judiciales.

Cuando las personas aprendemos a identificar gustos, preferencias, habilidades y aspiraciones y nos trazamos un plan claro para el futuro, tenemos la capacidad de:

- . Sentirnos en mejores condiciones para tomar decisiones, resolver problemas, planificar, comunicarnos, ejercer derechos y participar de manera activa en la sociedad.
- . Estar mejor preparadas para impedir que otros obstaculicen o nos impidan ejercer nuestros derechos y para exigir protección cuando estén en riesgo.

## 2. El proyecto de vida es un factor protector de riesgos psicosociales

Para perseguir las metas del proyecto de vida, niñas, niños y adolescentes necesitan desarrollar habilidades para enfrentar desafíos, lo cual, **se logra cuando desarrollan seguridad** y aprenden a gestionar sus emociones y el estrés, a identificar recursos y oportunidades, a tomar decisiones informadas, a desarrollar comportamientos saludables y, a construir conexiones y redes de apoyo.

La niñez y la adolescencia son las primeras etapas de desarrollo físico, intelectual y emocional, por lo tanto, las niñas, niños y adolescentes necesitan ser acompañados y protegidos hasta que alcanzen el nivel de madurez y seguridad necesario para su autonomía e independencia.



Mientras esto ocurre, están más expuestos que los adultos a sufrir daños causados por: violencia o conflictos familiares, descuido (negligencia), necesidades básicas insatisfechas, acoso escolar (bullying), discriminación y, a presiones de grupo o a expectativas de adultos. Esto los lleva a sentir inseguridad, ansiedad, estrés y baja autoestima que a su vez tiene consecuencias en su rendimiento escolar como abandono escolar, el inicio de relaciones sexuales tempranas, convivencia en pareja o, maternidad y paternidad tempranas o forzadas, el consumo de drogas o sustancias psicoactivas, autolesiones, intentos de suicidio o, la exposición a ser reclutados por grupos delincuenciales o, la repetición de violencias.

<sup>1</sup> Porque "cada persona se construye como un ser único y se sitúa ante el mundo" (Caso Tibi contra Ecuador, 2004, párrafo 245).

Frente a este contexto, es fundamental que las familias e instituciones educativas generen condiciones adecuadas y brinden recursos con los que niños, niñas y adolescentes puedan defenderse ante situaciones de riesgos o vulnerabilidad. Por ejemplo, acompañándolos a regular sus emociones, reducir el estrés, manejar la ansiedad y depresión, cultivar hábitos o prácticas de autocuidado, resolver problemas proactivamente, fortalecer su autoestima, empoderarlos en sus derechos, desarrollar habilidades sociales e interpersonales.

Cuando aseguramos su bienestar psicológico, las niñas, los niños y adolescentes desarrollan habilidades y comportamientos saludables y seguros ante situaciones difíciles. De esta manera, estamos construyendo para ellas y ellos, una especie de **ancla o soporte** que les ayude a adaptarse mejor a los cambios, a salvaguardar su equilibrio mental, a sostenerse a sí mismos y a recuperarse de los efectos negativos de las dificultades que se les presentan. Esto es posible si las familias, docentes u otros cuidadores mantienen una **actitud de escucha activa, empatía y apoyo** a toda señal o alerta que se presente en la cotidianidad.

### 2.1 Factores que dificultan el desarrollo de los proyectos de vida integral

Entre los factores que obstaculizan el desarrollo de los proyectos de vida integral, unos son personales, otros familiares o sociales, pero a todos los llamaremos riesgos psicosociales porque aumentan la probabilidad de que una persona inicie o se mantenga en situaciones de crisis que afectan su desarrollo integral.

Los factores de riesgos son:	Discriminación
	Violencia
	Violencia basada en género
	Violencia en contra de niñas, niños y adolescentes (adultocentrismo, estilos de crianza)
	Movilidad humana insegura
	Trabajo infantil
	Desapariciones
	Uso y consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas.

### 2.1.1 La Discriminación



Es todo acto de distinción, exclusión, rechazo, restricción o preferencia de las personas por su edad, sexo, género, color de piel, nacionalidad, condición económica, entre otros.

La discriminación tiene origen en los **estereotipos** y en los **prejuicios** que son creencias y valoraciones negativas de una persona o de un grupo, ya sea **por falta de conocimiento o por concepciones erróneas**. Por ejemplo, cuando decimos que “los/las adolescentes son rebeldes e inmaduros”, que “las niñas son lloronas”, que “las personas extranjeras vienen a quitarnos nuestros trabajos”, “que las mujeres son mejores para la crianza” o, que “hay que desconfiar de las personas negras”. Estas frases desconocen los retos que enfrentan niñas, niños, adolescentes y personas en general.

Por lo general la discriminación se ha ejercido contra las mismas personas y grupos a lo largo de la historia: mujeres, niñas, niños, adolescentes, indígenas, montubias, afrodescendientes, migrantes, con discapacidad, entre otros. Para estas personas, la discriminación ha sido un obstáculo para poder ejercer sus derechos, sentirse seguros, o sentir pertenencia a los espacios y grupos, porque les excluye y reduce sus oportunidades para alcanzar las metas de sus proyectos de vida.

- . La discriminación anula la diversidad y atenta contra el goce de los derechos. (Comité de Derechos Humanos, 1989, párr. 7).
- . La discriminación como los delitos de odio, están sancionados penalmente por la normativa ecuatoriana (Código Orgánico Integral Penal, art. 176 y 177).

## 2.1.2 Violencias

La violencia se ha utilizado a lo largo de la historia de la humanidad, para dominar a otros. Puede ser física (golpes, empujones), pero también puede ser psicológica (gritos, insultos, desvalorización), o sexual (tocamientos, acoso, violación). Cualquiera, puede llegar a tener consecuencias fatales como lesiones físicas o mentales graves, el suicidio o, la muerte.



Fuente: Fundación Idea Dignidad adaptada de Amnistía Internacional

En una sociedad en la que existen violencia estructural y violencia cultural es más probable que se den las violencias directas (golpes, insultos), por eso, **madres, padres y cuidadores debemos estar atentos para identificarlas y prevenirlas.**

Algunos ejemplos de violencia estructural son las necesidades humanas insatisfechas como: desempleo, escaso acceso a salud, educación, explotación laboral, entre otras. En Ecuador, la tasa de pobreza por necesidades hasta diciembre de 2023 era de 30,8% y la pobreza extrema, 9,8% (ENEMDU 2024).

Algunos ejemplos de violencia cultural son las ideas, creencias y símbolos negativos que se compar-ten dentro de una misma sociedad y se transmiten de una generación a otra: como la discrimina-ción, la publicidad sexista, los chistes que ridiculizan a las mujeres, a las personas negras, indígenas o LGBTI, entre otros.

**Violencia basada en género (VBG)**, es aquella que se dirige contra las mujeres y contra todas las personas que no siguen el modelo femenino/masculino establecido hace siglos atrás.



En Ecuador la violencia basada en género es un grave problema de derechos humanos y de salud pública: 7 de cada 10 mujeres ha vivido algún tipo de violencia, 6 de cada 10 ha vivido violencia psicológica y 3 de cada 10, violencia sexual (INEC, 2012).

Estas cifras se evidencian en sociedades patriarcales como la nuestra, empieza desde la infancia cuando le impedimos a los niños llorar o a las niñas enojarse o, cuando fomentamos en los niños la libertad, el deporte, pero a las niñas la preparamos para la crianza y el hogar como si esos fueran sus roles naturales.

Todas las formas de violencia y discriminación contra niñas, niños y adolescentes, causan daños a su desarrollo físico, intelectual y emocional y dejan secuelas hasta la vida adulta, en su autoestima, su identidad, sus relaciones, su desempeño y en su proyecto de vida. Es por esto que existen normas que las sancionan y que promueven el derecho a una vida libre de violencias.

### 2.1.3 Adultocentrismo y estilos de crianza

¿Has dicho o escuchado estas frases? “aquí mando yo”, “es un niño, que va a saber”, “cuando seas grande podrás...”

El **adultocentrismo** es la creencia de que las niñas, niños y adolescentes (NNA) son seres inferiores incompletos o incapaces porque no tienen las mismas características que las personas adultas. El adultocentrismo busca moldear a la niñez y adolescencia, a imagen y semejanza del adulto y para lograrlo, busca la obediencia por todos los medios, **incluso usando la violencia** o, a través de estilos de como la crianza autoritaria, que son el vehículo que usa el adulto para viajar de una generación a otra y mantenerse en creencias de su propia infancia.

En la **crianza autoritaria** la madre o el padre suelen esperar mucho de sus hijas e hijos (haces lo que yo digo, punto) o, ponen sus propias expectativas en ellos (quiero que logres o tengas lo que yo no tuve). Por eso **imponen una gran cantidad de reglas, castigos o presiones**, las cuales generan **consecuencias negativas** para su desarrollo ya que no se les permite tener voz, ni voto y se les impide desarrollar su capacidad de participar, proponer y crear.

También hay otros estilos de crianza que impiden el desarrollo de las habilidades necesarias para construir un proyecto de vida integral, por ejemplo, **la crianza negligente** (descuido frecuente, indiferencia), o **la permisiva** (demasiado complaciente).

Se ha demostrado que las exigencias y desaprobaciones constantes generan en las niñas, niños y adolescentes, un alto nivel de estrés y una percepción de fracaso al pensar que no están a la altura de lo que se espera de él o ella.

Otro problema del adultocentrismo es que **no sabe cuidar ni abordar la sexualidad** porque no aprendió a hacerlo ya que era un tema oculto en el pasado y, como resultado, nuestros hijos e hijas terminan obteniendo **información de personas y en lugares poco adecuados** o, quedan **expuestos a una sexualidad violenta** o riesgosa para su salud física y emocional: violencia sexual, violencia de género, infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados que limitan o retrasan el logro de sus metas.

Varias investigaciones muestran que las mujeres que tuvieron hijas o hijos durante la adolescencia alcanzaron un menor nivel educativo, tuvieron menores oportunidades laborales y su nivel de ingresos económicos fue más bajo, en comparación con las mujeres que fueron madres en la edad adulta (UNFPA, 2020).

### 2.1.4 Violencia sexual

- . Debido a la falta de educación sexual integral y cuidados por parte de las personas adultas, en Ecuador se producen cerca de 50 mil casos de violencia sexual contra NNA cada año.
- . En la mayoría de los casos, los agresores son personas muy cercanas a las niñas, niños y adolescentes: tíos, padres, abuelos, hermanos mayores, primos, profesores, entrenadores, entre otros.
- . La violencia sexual incluye violaciones, pero también otros actos como tocamientos, mirar, o exponer a información inadecuada.
- . La violencia y el acoso sexual son graves delitos que afectan el desarrollo integral y obstaculizan el proyecto de vida de NNA, por eso, están sancionados en el Código Orgánico Integral Penal.

### 2.1.5 Movilidad humana insegura

La migración o movilidad humana es la capacidad y el derecho que tenemos todas las personas de ir de un lugar a otro, dentro de una misma provincia, país o fuera de estos. A lo largo de la historia, la humanidad ha migrado para conocer, desarrollar el proyecto de vida o, buscar protección. Lo ideal es que podamos migrar de forma voluntaria y segura, pero, debido a la violencia y la extrema pobreza, muchas personas se ven obligadas a migrar quedando expuestas a múltiples riesgos: ser víctimas de tráfico o trata de personas, desaparición, violencia sexual, enfermedades, lesiones, desnutrición, discriminación, separación de sus familias, retrasos educativos, entre otros. Las niñas, niños y adolescentes migrantes por su vulnerabilidad, están más expuestos que las personas adultas.

- . 4 de cada 10 personas migrantes venezolanas en Ecuador, declararon haber sufrido discriminación y 2,5% han trabajado o realizado actividades en contra de su voluntad (OIM 2023).
- . Estados Unidos reportó más de 16.000 ecuatorianos detenidos, expulsados y deportados en abril de 2024, según un informe de la organización 1800Migrante.

### 2.1.6 Trabajo infantil

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el trabajo infantil contribuye al mantenimiento y crecimiento de la pobreza porque genera abandono escolar. También atenta contra su bienestar físico y mental, interfiere con su derecho a la educación, causa deserción o les exige combinar el estudio con un trabajo pesado que consume mucho de su tiempo (IPEC, 2021). En América Latina y el Caribe, 8.2 millones de niñas, niños y adolescentes de entre 5 y 17 años trabajan, y de estos más del 50% son trabajos peligrosos (OIT, 2020).

### 2.1.7 Desapariciones

Es la salida voluntaria o involuntaria de un niño, niña o adolescente de su lugar habitual de residencia, perdiendo contacto con las personas con las que convive (Ministerio de Educación, 2021). La Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos (INREDH) reporta que, del 1 al 31 de enero de 2022, se registraron aproximadamente 600 denuncias de desaparición de personas de las cuales, el 64% eran niñas, niños y adolescentes. En muchos casos, las NNA son forzados a la explotación sexual y laboral o al tráfico de órganos.

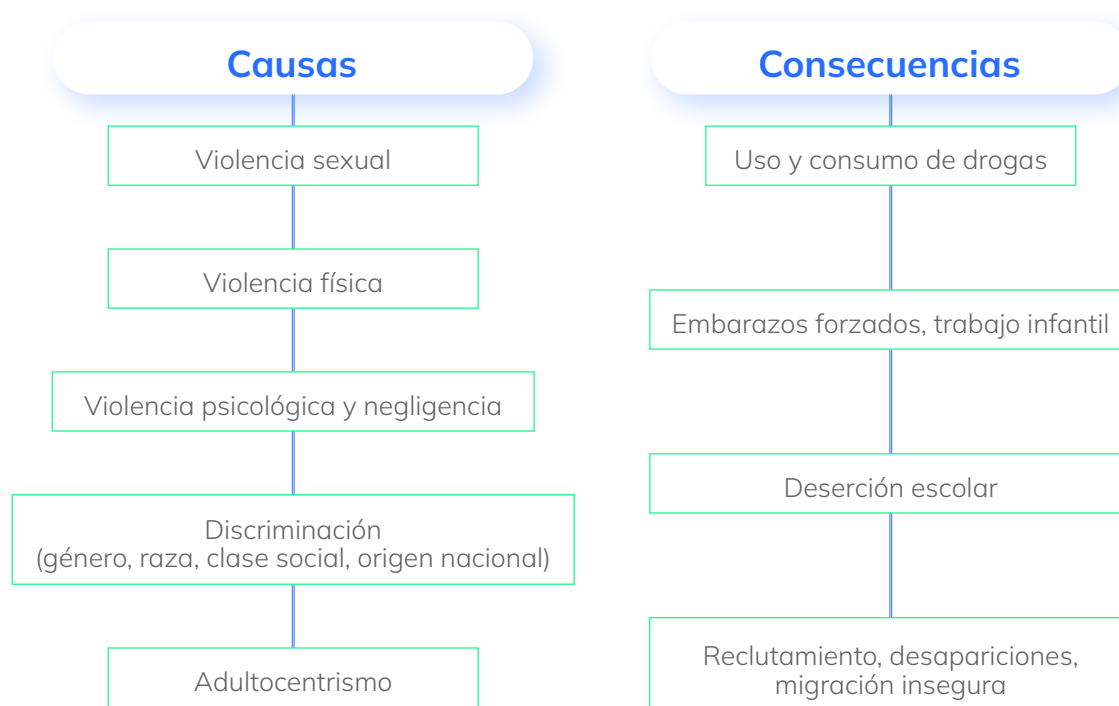
### 2.1.8 Uso y consumo de alcohol, tabaco y drogas

Nos referimos a cualquier sustancia psicoactiva natural o elaborada que, al consumirla por cualquier vía, actúa sobre el sistema nervioso y causa alteraciones en la química del cerebro, por lo tanto, en los pensamientos, emociones y comportamientos (OPS). Esto incluye las sustancias ilegales, también legales como tabaco, alcohol, bebidas energizantes que incluso están a mayor alcance. También existen adicciones que no involucran sustancias (apuestas, video juegos, redes sociales, entre otras), pero afectan negativamente la vida y el desempeño de las personas.

Se piensa que las adicciones son el problema pero casi siempre, son el resultado de relaciones familiares altamente conflictivas o estilos de crianza que generan altos niveles de estrés, ansiedad, baja autoestima, frustración y represión de emociones.

- . Esto hace que las niñas, niños y en especial las y los adolescentes cedan con mayor facilidad a las presiones del entorno.
- . Cuanto más temprano se inicie el consumo, mayor es el riesgo de dependencia, porque la maduración cerebral y emocional no se han completado.
- . El proyecto de vida se afecta porque la persona adicta centra toda su vida y esfuerzos en obtener aquello que le ayuda a evadir su realidad, abandonando sus intereses, metas, relaciones y el desarrollo de sus capacidades.

Imagen 3. Factores que obstaculizan el desarrollo del proyecto de vida integral



Fuente: Fundación Idea Dignidad

### 3. Factores que favorecen el desarrollo de los proyectos de vida

<b>Los factores protectores son:</b>	Padres, madres y cuidadores que acompañan de manera cercana y respetuosa a hijas e hijos
	Desarrollar una crianza consciente
	Ayudar a hijas e hijos a conocerse
	Proteger y respetar derechos
	Aumentar las redes de apoyo
	Instituciones educativas que contribuyen en el desarrollo y proyecto de vida

A continuación, nos centraremos en las pautas que las familias, docentes y cuidadores necesitan para que niñas, niños y adolescentes desarrollen las habilidades necesarias para enfrentar los retos y alcanzar sus proyectos integrales de vida.

#### 3.1 Padres, madres y cuidadores acompañan de manera cercana y respetuosa

Las niñas, niños y adolescentes (NNA) que se encuentran en las primeras etapas de desarrollo, significa que su cuerpo, su cerebro y sus emociones están reuniendo lo necesario para valerse por sí mismos cuando sean adultos. Mientras esto ocurre, necesitan que las personas adultas los acompañemos siendo cercanos y respetuosos en su cuidado, enseñanza y protección. Acompañar significa estar junto a ellas y ellos, no sobre, ni atrás.

Las investigaciones más recientes confirman que las NNA tienen las capacidades necesarias para ir construyendo poco a poco su propio proyecto de vida, por ello, necesitan de apoyos para desarrollar sus habilidades. Son las personas adultas quienes les enseñamos mediante lo que nos ven hacer y lo que les motivamos a hacer por ellas y ellos mismos, estas son las formas más importantes de acompañar y estar.

**Las familias son cuidadores primarios**, por tanto, representan el vínculo más cercano y duradero que tenemos, tiene la responsabilidad de acompañar a las niñas, niños y adolescentes, mientras se preparan para desarrollar su propia autonomía e independencia.



Los profesionales de la educación, de la salud mental, de servicios sociales, líderes de organizaciones sociales (especialmente juveniles), complementan este rol porque pueden ser un sostén emocional adicional, otorgan oportunidades de aprendizaje, experiencias, participación comunitaria y conexión social, que les dan un sentido de pertenencia y compromiso.

Las habilidades para la vida van a ser entonces, esos comportamientos aprendidos que nuestras hijas e hijos usen para enfrentar situaciones de la vida diaria (Ministerio de Educación, 2021). Cada niña, niño o adolescente tiene necesidades específicas según la etapa de desarrollo en que se encuentra, considerando que hay otras necesidades que son comunes a todas las etapas, estas son:

Tabla 1. Necesidades para el desarrollo de NNA

Necesidades	Ejemplos
Fisiológicas básicas	Alimentación, hábitos de higiene personal, sueño.
Lazos afectivos	Vínculos seguros y continuos (apego), bajo nivel de estrés, poder expresar y aceptar sus emociones.
Intelectual o de aprendizaje	Lugares y ambientes libres de juzgamientos que les haga sentir motivadas/os y que les permitan comunicarse, explorar, aprender, practicar, proponer, equivocarse, corregir.
Sociales	Que les permita sentir que pertenecen y que están en un ambiente seguro en donde tienen un rol.
Valores	Que puedan conocer las creencias y tradiciones de su entorno y las de otros grupos para poder elegir con cuáles se sienten identificadas/os o, les importan. Por ejemplo: respeto, empatía y solidaridad.

(Fuente: elaboración propia Fundación Idea Dignidad)

### 3.2 Crianza consciente

Todos los seres humanos necesitamos vínculos que nos permitan desarrollar seguridad porque es con esa confianza en sí mismas/os que podemos potencializar nuestras habilidades para la vida. Los estudios más recientes en neurodesarrollo están demostrando que el estilo de crianza más favorable a este objetivo es la crianza consciente, o crianza con apego porque favorece conexiones afectivas y brinda herramientas sobre cómo lograrlo. Por ejemplo:

Tabla 2. Crianza consciente

Recuerda que:	Qué hacer:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada niña, niño y cada adolescente es diferente y <b>va a su propio ritmo</b>.</li> <li>• Se puede aprender a ser <b>cariñosa/o y firme a la vez</b>.</li> <li>• En lugar de reaccionar impulsivamente a una conducta negativa de mi hija o hijo, trato de descubrir las situaciones y necesidades que crearon esa conducta.</li> <li>• Evitar los castigos o rechazar al niño cuando éste se equivoque o haga algo que no nos guste. Es mejor enseñar a reparar y resolver conflictos.</li> <li>• Ser flexibles frente al error y al fracaso porque son parte de la vida y del aprendizaje.</li> <li>• Enseñar y aprender junto a nuestras hijas e hijos a identificar, nombrar, sentir y aceptar cada emoción cuando se presenta.</li> <li>• Cualquier tipo de violencia causa dolor y daños que pueden llegar a ser irreparables o difíciles de deshacer. Se recomienda que las personas adultas aprendamos a gestionar nuestras emociones; hay muchas maneras, la más sencilla de recordar es: si estamos enojados o ansiosos, podemos retirarnos a un lugar más tranquilo y respirar lentamente por la nariz sintiendo como nuestro abdomen se llena y se vacía de aire. Esto nos permite recuperar la tranquilidad y razonar.</li> <li>• No todo es ser mamá, papá o cuidadora/or: también necesitamos tiempo y proyectos propios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir acuerdos de convivencia conjuntos en los que todas (adultos y NNA) puedan expresar por qué ese acuerdo es importante. Esto logrará mayor compromiso en su cumplimiento.</li> <li>• Los <b>límites deben ser claros, consistentes</b> y tener sentido, es decir, una razón y una explicación de por qué son necesarios y que son para protegerlos.</li> </ul> <p>Los límites deben ser coherentes por parte de los adultos. Si decimos que no se grita, el adulto es el primero en cumplir lo que dice.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer sus esfuerzos, tanto o más que los resultados. Esto, les enseña el valor del esfuerzo y dedicación que ponemos para lograr una meta.</li> <li>• Los proyectos de vida son un viaje continuo lleno de altibajos. Es parte del recorrido experimentar la frustración y aprender a gestionarla.</li> <li>• Compartir tiempo de calidad: una hora de juego, conversación o lectura conjunta, vale más que 10 horas frente a la tele.</li> <li>• Permitirles sentir y expresar sus emociones: TODAS las emociones son necesarias porque cumplen una función, por ejemplo: aunque no es agradable sentir miedo, nos ayuda a identificar peligros y ponernos a salvo. La Rabia nos prepara para la defensa cuando existe el riesgo de ser agredidos o desvalorizados.</li> </ul>

Fuente: elaboración propia Fundación Idea Dignidad

Busca más información para reducir el estrés que se siente por las diversas situaciones que influyen en la crianza. No se trata de ser madres y padres perfectos, sino, ser más conscientes de la forma en cómo estamos acompañando a hijas e hijos, en su comportamiento y construcción de identidad. No tenemos que saberlo todo, pero si podemos aprender y practicar otras estrategias hasta que cada vez nos relacionemos mejor.

### 3.3 Ayudarles a hijas e hijos a conocerse

¿Quién eres? ¿Qué es importante para ti? ¿Cuáles son tus límites o tus No Negociables? Este es el tipo de preguntas que nos hacemos cuando reflexionamos sobre nuestra identidad y esta exploración es lo que llamamos autoconocimiento.

La identidad es algo que vamos construyendo y adaptando a lo largo de la vida según nuestras relaciones, experiencias, emociones, valores, creencias y motivaciones. Que nuestras hijas e hijos vayan teniendo una imagen más precisa de lo que quieren, lo que les importa y los aspectos que quieren fortalecer y los que no, les va a facilitar el camino hacia su proyecto de vida porque les da sentido y motivación. También es importante que aprendan a conocer y aceptar todas sus facetas, esto lo logran cuando les damos seguridad y los acompañamos en cada etapa de su vida, de manera respetuosa.

#### ¿Cómo tener una imagen más clara de lo que somos y lo que nos importa?

Diferenciando cuáles de los aspectos que forman parte de nuestra identidad, vienen de nosotras/os mismas/os y cuáles son el resultado de la presión social. Por ejemplo, se nos dice que el cuerpo es algo superficial mientras que, por otro lado, a nuestro alrededor en especial el mercado y los medios de comunicación lo exaltan como si fuera el centro de todo.

La sexualidad es una dimensión constitutiva del ser humano que incluye el conocimiento del cuerpo y nuestra relación con este; lazos afectivos, además de las dimensiones biológicas, psicológicas, políticas y culturales que evolucionan a lo largo de la vida. Es primordial que les ayudemos a las niñas, niños y adolescentes a vivirla y a acceder a información que corresponda a su grado de maduración cerebral, física y emocional. Anexo 1: Enlaces para información sobre sexualidad.

Si sabemos o, tenemos sospechas de que una niña, niño o adolescente cercano, ha sido o, está siendo víctima de violencia, abuso sexual o cualquier otra forma de violencia, la legislación ecuatoriana, nos obliga a poner en conocimiento inmediato a las respectivas autoridades para que se den la protección y las sanciones necesarias. Estas instituciones son: La Fiscalía, la Policía, Juntas cantonales de protección de derechos, casas de salud, tenencias políticas o Defensoría Pública, más cercanas a tu domicilio o tu lugar del trabajo.

El cuerpo es la casa que habitamos, por lo tanto, al igual que nuestra mente y emociones, necesita ser cuidado y protegido de posibles daños, esto incluye hábitos saludables como la higiene personal, una alimentación equilibrada en cuanto a nutrientes, prevención del estrés, ejercicio regular (sin excesos), el descanso adecuado y, recreación.



Cuando practicamos estos hábitos y les enseñamos a nuestras hijas e hijos a tenerlos, les estamos dando pautas para cuidar de sí mismos (autocuidado), que serán fundamentales para evitar que colapsen o enfermen mientras persiguen las metas de su proyecto de vida.

- . Cuando se trate de temas complejos como sexualidad, adicciones u otros, se recomienda buscar juntos información que ayude a comprender las posibles consecuencias de sus decisiones y acciones.
- . ¡Cuidado! no hablamos de información que fataliza o condena sino, que explica sobre los posibles riesgos o beneficios a corto, mediano y largo plazo de una decisión o conducta.

### 3.4 El respeto y la protección de los derechos son indispensables para construir un proyecto de vida integral

Todos los seres nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Por otro lado, la diversidad nos enriquece y nos prepara para adaptarnos a diferentes contextos y situaciones.

En lo único en lo que somos exactamente iguales, es que somos seres humanos y eso, es lo que nos hace tener los mismos derechos. Que una persona tenga derechos no se los quita a otra, entonces, respetar los derechos de nuestras hijas e hijos no hace que los adultos tengamos menos derechos, por el contrario, reafirma que los derechos son mutuos. Es decir, no hacemos a otros, lo que no queremos que nos hagan.

El mayor obstáculo para vivir plenamente los derechos es la desigualdad y las violencias, por eso, es importante que las personas adultas estemos atentas a identificar las situaciones en donde puedan estar presentes y les enseñemos a nuestras hijas e hijos a identificarlas también.

- . Si promovemos la igualdad de derechos y el respeto a la diversidad, contribuimos a que nuestras hijas e hijos crezcan en entornos con iguales oportunidades para que puedan desarrollar sus proyectos de vida.
- . También logramos esto cuando les protegemos de las violencias.
- . Aprendamos sobre derechos junto a nuestras hijas e hijos. Así será más probable que no acepten injusticias, violencia o discriminación.

### 3.5 Aumentar las redes de apoyo

La seguridad que todas las infancias y adolescencias necesitan viene en primer lugar de las/los cuidadores primarios (madre, padre u otras personas encargadas) y será complementada por los referentes secundarios que pueden ser tías, tíos, abuelas/os, trabajadoras/es domésticos, pero también docentes o terapeutas y más adelante amigas/os, parejas, entre otros. Estas otras redes de apoyo son importantes porque ofrecen otras visiones del mundo, otros conocimientos y otras formas posibles de ser y hacer.

**Cualquier cuidador/a o referente es bueno sí:**

- . Satisface aquello que las niñas, niños y adolescentes aun no pueden satisfacer por sí mismos (alimento, abrigo, afecto, cuidado, protección).
- . Sirve de ejemplo para que la niñez y adolescencia aprenda a regular sus propias necesidades a medida que van creciendo.

### 3.6 Entornos escolares que inspiran proyectos de vida

Complementar el trabajo de acompañamiento que hace la familia, implica preparar a las y los estudiantes para alcanzar sus metas personales y profesionales de manera significativa, esto es posible por medio de:

<b>Educación académica formal:</b>	necesaria para adquirir conocimientos, habilidades y competencias en todas las áreas académicas sin excepción.
<b>Orientación vocacional y profesional:</b>	comprende un sinnúmero de estímulos y experiencias que permite explorar gustos, habilidades, intereses, capacidades y deseos en relación con lo que se desea hacer. Con base al autodescubrimiento y la información disponible pueden tomar decisiones vocacionales y profesionales como parte de construcción de sus proyectos de vida.
<b>Proporciona oportunidades para el desarrollo de habilidades socioemocionales:</b>	como la inteligencia emocional, la empatía, la resolución de problemas, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo.
<b>Promueve valores y ciudadanía activa:</b>	fomenta la responsabilidad social, el respeto por la diversidad, la justicia, la solidaridad y la participación ciudadana activa, preparándoles para contribuir positivamente a la sociedad.
<b>Acompañamiento y seguimiento psicosocial:</b>	mediante la promoción de derechos, la prevención de problemáticas sociales, el fomento de la convivencia armónica, la inclusión socioeducativa de la comunidad educativa

## 4. Planificar el proyecto de vida

<b>Aspectos para construir el proyecto de vida:</b>	Vocación y profesión.
	La importancia del contexto (realidad socioeconómica y cultural)
	Elegir profesiones libres de prejuicios y los estereotipos.
	La importancia de planificar

### 4.1 Acompañar a niñas, niños y adolescentes a construir sus proyectos de vida integral

Hasta aquí, hemos dicho que las niñas, niños y adolescentes son sujetos de derechos, dotados de autonomía progresiva con capacidad de tomar decisiones de acuerdo con la evolución de sus facultades. Por tanto, son ellas y ellos quienes diseñan sus proyectos de vida y nuestro rol es apoyarles en cada elección y decisión que tomen.

#### 4.1.1 Vocación y Profesión

##### ¿Quiénes de ustedes aún realizan esa actividad o actividades que tanto les gustaba hacer en su infancia o en la adolescencia?



El aprendizaje social nos ha hecho creer que sólo tenemos que concentrarnos en actividades “exitosas”, sin embargo, recordemos que, esto no es lo único que define el valor de una persona, sino la forma como ella se esfuerza por equilibrar los distintos aspectos de su vida.

Por lo general encaminamos los proyectos de vida hacia la elección y desarrollo de una profesión, esto no debe significar que tengamos que renunciar a nuestra vocación, por el contrario, muchas personas han hecho de su vocación su profesión y una forma de subsistencia. Otras la desarrollan a la par o complementan a su actividad profesional.

Entonces se debe tener presente que, “la orientación vocacional y profesional (OVP) es una parte importante de la construcción de los proyectos de vida integrales, pues involucra decisiones vocacionales y profesionales que definirán su futuro en el mundo laboral u ocupacional” (Ministerio de Educación, 2021).

Tabla 3. Diferencias entre vocación y profesión

<p>La <b>vocación</b> es el conjunto de gustos, intereses, conocimientos y habilidades que determinan una tendencia en la persona hacia el desarrollo de cierta/s actividad/es a lo largo de la vida en el contexto de la realidad en que se desenvuelve cada persona (Ministerio de Educación, 2021). Son actividades en las que tenemos más interés, hemos desarrollado mayor habilidad, capacidad o talento.</p>	<p>La <b>profesión</b> son las decisiones que adoptará cada niña, niño y adolescente en el ejercicio de una actividad ocupacional o laboral puntual (Ministerio de Educación, 2015). Para elegir una profesión, entran en juego otros componentes como: la preparación, las necesidades del contexto cercano, la realidad socio económica del lugar que habitamos, la oferta y demanda del mundo laboral, las oportunidades y las limitaciones que existen (Ministerio de Educación, 2021).</p>
---	---

Fuente: Ministerio de Educación, 2021

Es importante que las familias puedan alentar a sus hijas e hijos a explorar sus intereses y pasiones desde temprana edad, esto puede implicar la experimentación de varias actividades que les permita descubrir lo que les apasiona.



Al brindar un entorno de autoexploración y crecimiento personal, las familias les estamos ayudando a identificar su vocación y seguir un camino que les brinde satisfacción y significado. Además, al brindarles información y recursos y, al alentar el desarrollo de habilidades relevantes, les estamos ayudando a prepararse para ingresar con éxito al mercado laboral en un campo elegido.

En las próximas líneas vamos a presentar algunas pautas útiles para apoyarles a niñas, niños y adolescentes o estudiantes en el diseño de su proyecto de vida integral. Las hemos organizado en las tres principales fases evolutivas de esta etapa:

Tabla 4. Pautas que contribuyen a desarrollar las habilidades necesarias para la vida y para el proyecto de vida integral.

### En la etapa inicial

- Expresarles amor y permitirles experimentar en ambientes controlados (de bajo riesgo) para que desarrollen seguridad.
- Identificar a través del juego y de la exploración del entorno las actividades que más le gusta realizar.
- Compartir actividades artísticas que permitan observar cómo se ve a sí misma/o y cómo ve a las/los demás.
- Asignar responsabilidades y roles para mejorar y desarrollar su liderazgo y relación con los otros, a través de juegos en los que pueda: escuchar, ceder el turno, ser empático y respetar criterios.
- Fomentar valores como la solidaridad, participando en contextos en donde hay jerarquías y es necesario seguir reglas, siempre que estas tengan sentido y participar con ellas y ellos en actividades productivas, asociativas y comunitarias.
- Se recomienda identificar y llevar un registro de sus fortalezas, sus actitudes, sus valores y las destrezas que van desarrollando.
- Identifique qué es lo que le gusta hacer y qué es lo que aburre, para establecer diálogo y explorar sus intereses y gustos.
- Buscar y participar en actividades artísticas





## En la niñez y etapa escolar

- Continuar reforzando las pautas de la primera infancia.
- El juego de roles, el arte, la literatura, la creatividad y la exploración del entorno siguen siendo fundamentales.
- Desarrollar con ellas y ellos actividades que permitan la socialización de temas de interés dirigidas a motivar el diálogo entre pares y el reconocimiento propio como sujeto de derechos.
- Realizar con ellas y ellos actividades que le ayuden a identificar sus destrezas en la comunicación para que aprendan a negociar, trabajar en grupo y organizar sus tareas. Este proceso le brindará elementos para la toma de decisiones.
- Aceptar sin juzgamiento los errores o fracasos y motivarles a esforzarse, corregir y encontrar otros caminos para el logro.
- Procurar que tengan espacios y momentos en donde puedan explorar sus intereses y hablar de ellos tanto con adultos como con otros niños y niñas.
- Promover sus habilidades de adaptación, iniciativa, aprendizaje y mantenimiento de su compromiso en las actividades que realiza.
- Seguir registrando sus avances o fortalezas, o guardar lo que va elaborando para más adelante volver a verlo juntos e identificar los cambios y los avances.
- Identifique ¿cuáles son las asignaturas que más le gustan? Para explorar de manera espontánea y conocer un poco más lo que desea para su futuro y apoyarlo en las decisiones que tome.

## En la adolescencia.

La adolescencia es una etapa de cambios significativos y será importante confiar más en ellos y ellas y, en que las pautas y el acompañamiento que dimos en las etapas anteriores sentaron las bases más importantes. También:

- Escuchar sobre sus intereses, habilidades y expectativas y prestar atención a sus inquietudes y anhelos. Permitirle identificar sus fortalezas y debilidades, así como sus intereses para que pueda tener una idea más clara de lo que quiere hacer en un futuro.

- Pueden estar a cargo de actividades donde pueden poner en práctica habilidades como la solidaridad, empatía, trabajo en equipo, cumplimiento de metas, adaptación, compromiso, seguimiento de avances y reconocimiento de esfuerzos.
- Construir juntas/os las reglas y las tareas del hogar permitiéndoles argumentar y dar sentido, fomentando solidaridad, equilibrio y justicia.
- Comprender que las relaciones con sus pares toman más importancia y son un espacio de enriquecimiento de la identidad. Hacerles saber que podrán contar con nosotras/os cuando nos necesiten, cometan errores o fracasen.
- Ayudarles a identificar sus nuevas áreas de interés y motivación. No se trata de hacer un examen sino de acercarnos a comprender sus preferencias.
- Fomentar habilidades de innovación, solución de problemas, pensamiento crítico y creativo y la iniciativa mediante preguntas o situaciones desafiantes (de bajo o moderado estrés) que impulsen la reflexión, el planteamiento de hipótesis (teorías) y posibles soluciones.
- Facilitar los medios y las motivaciones para que culmine su educación formal, técnica o informal, y cuente con un certificado de formación, ya que puede ser útil para su integración en el mercado laboral.
- Facilitar su participación en ambientes sociales, laborales, productivos, empresariales, asociativos y comunitarios y alguno(s) en contextos jerárquicos.
- Impulsar los conocimientos en temáticas relacionadas con la comunicación y la tecnología, reconociendo los beneficios y riesgos de vivir en la era digital.
- Promover actividades prácticas como la búsqueda de empleo en plataformas virtuales, redacción de la hoja de vida o aplicación a trabajo.
- Mantener pautas de autocuidado.
- Acompañar en el proceso de planeación y proyección de su futuro.
- Tenga presente que la familia es fundamental para que las /los hijas/os reconozcan algunas características o elementos de reflexión para ampliar el conocimiento de sí mismo, así como de sus intereses y deseos.
- Recuerde que la influencia más importante en la toma de decisión, además como cuidador/a más que nadie le interesa el bienestar, o lo que con seguridad la decisión que le ayude a tomar será la más adecuada para ella o él.

### 4.1.2 La importancia del contexto (realidad socioeconómica y cultural)

El entorno social, económico y cultural de cada NNA tendrá características particulares que lo diferencia de otros. No es lo mismo vivir en la Sierra que en la Costa, la Amazonía o en las islas Galápagos, ni es lo mismo vivir en un entorno rural que en la ciudad o, elegir una vocación o una profesión en los años setenta cuando se inició el boom petrolero, que hacerlo hoy cuando la informática, la robótica y las telecomunicaciones dominan buena parte del mundo.

Las condiciones de seguridad o la existencia de instituciones educativas de educación superior cercanas a nuestro lugar de vivienda como: universidades, institutos tecnológicos o centros de formación ocupacional también son aspectos que tenemos que considerar. Evaluar los aspectos económicos también es importante al momento de planificar el proyecto de vida, ya que ayudará a tomar las decisiones necesarias de cuánto al dinero se va a requerir o, si debemos buscar otras fuentes de financiamiento como becas o préstamos.

- . Toda la información que podamos identificar del lugar en donde se va o se quiere desarrollar el proyecto de vida es sumamente útil para tomar decisiones.
- . Por lo general se consideran condiciones socioeconómicas, institucionales y servicios que existen, oportunidades reales.
- . Por ejemplo, si una meta del proyecto de vida es la educación superior, es necesario saber qué tipo de oferta educativa existente: carreras que se ofrecen, demanda y oferta de la profesión elegida, costos, calidad de las instituciones, opciones de crédito o becas, residencia, costo de vida, condiciones de seguridad, redes de apoyo, servicios del Estado presentes, entre otros.

### 4.1.3 Elegir profesiones u ocupaciones libres de prejuicios y los estereotipos

Finalmente, es indispensable que las niñas, niños y adolescentes puedan hacer elecciones en función de sus motivaciones y no de ideas generalizadas o impuestas. Así mismo, deberán tomar decisiones informadas a partir del conocimiento de sus intereses, habilidades y oportunidades de formación y opciones de ocupación. Para apoyarles podemos:

- Evitar asociar algunas profesiones con ciertas etnias, nacionalidades, sexo, género o clase social.
- Reconocer las luchas y los logros obtenidos por mujeres, clase obrera, pueblos y nacionalidades a lo largo de nuestra historia.
- Fomentar el diálogo permanente con la comunidad, para aceptar las distintas necesidades, entender las realidades culturales y conocer los intereses de la niñez y adolescencia.
- Generar conciencia de los juicios o normas sobre ciertas ocupaciones o carreras, y evite transmitir prejuicios sobre profesiones u ocupaciones prestigiosas, para no encasillar por profesiones u ocupaciones clásicas (profesor, médico, militar, policía, entre otras)

- Las familias deben identificar las posibilidades reales de los recursos y financiamiento.
- Revisar los posibles caminos después de colegio, conocer sí su hija/o desea estudiar o trabajar y analizar las posibilidades del contexto.

#### 4.1.4 La importancia de planificar y construir proyectos de vida integrales

En la etapa adolescente la existencia de un proyecto de vida mejora sus probabilidades de desarrollo de hábitos saludables y reduce situaciones de riesgo. Planear les permite ubicar de forma más clara sus posibilidades dentro de un contexto real. Si existe ese plan, nace la oportunidad de visualizarse a futuro y eso le va a generar una vida más estable y satisfactoria.

La construcción de proyectos de vida integrales se ejecuta a partir de tres ejes de trabajo que son:

	<p><b>Autoconocimiento:</b> implica examinarse e identificar en cada persona sus habilidades, destrezas, capacidades, gustos e intereses, conflictos, entendiendo su modo de ser y cómo responde a los estímulos del mundo.</p>
	<p><b>Información:</b> comprende buscar datos o información verídica de manera continua y de utilidad sobre expectativas de vida, personales, comunitarias o profesionales debe ajustarse su etapa evolutiva, realidad social y cultural que rodea a cada persona, permitiéndole construir sus opiniones, valores e identidad.</p>
	<p><b>Toma de decisiones:</b> es la capacidad de elegir entre alternativas, preferir una cosa en lugar de otra de manera consciente y responsable. Este eje cobra importancia en la adolescencia ya que debe deliberar hacia donde se dirigen sus intereses y cristalizarlos a partir de la búsqueda de alternativas, identifica efectos y consecuencias y elige la mejor alternativa.</p>

Elaborado: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir, 2023.

Cada eje de trabajo le dará sentido de manera diferenciada a cualquier acción que se planifique durante los momentos de su crecimiento o trayectoria estudiantil y experiencias vividas.

Cuando acompañamos a niñas, niños y adolescentes a planificar sus proyectos de vida, como familias estamos permitiendo encaminar decisiones con libertad y responsabilidad. Por ello, es oportuno tener en cuenta sus gustos, valores, habilidades y las cosas que no les gustan o, los riesgos que

pueden obstaculizar. También podemos estar muy atentas/os a que el proyecto de vida no se lleve por delante su salud física o mental.

Por esto, las metas de los planes de vida son los logros que una persona desea alcanzar, ayudan a definir hacia dónde se quiere ir y deben ser personales, flexibles, precisos y realistas, por ejemplo, no es muy realizable proponernos viajar a la luna en seis meses con toda la familia. Por lo menos no en seis meses, y no con toda la familia. Y los objetivos son los pasos concretos o acciones específicas que permiten lograr las metas. Ejemplo:

- . Mi meta: Mejorar mi salud
- . Mis objetivos:
  - . Caminar 15 minutos diarios.
  - . Incluir en mi alimentación frutas y verduras.

**Elementos y fases del proyecto de vida:** la planificación es el o los momentos cuando vamos ordenando y concretando los elementos del proyecto de vida. Existen diversas formas de planificar un proyecto de vida, aquí pondremos un ejemplo de seis fases:

Imagen 4. Pasos para planificar un proyecto de vida



Fuente: Idea Dignidad

## SEGUNDA PARTE

Campaña para promover la construcción de proyectos de vida integrales con estudiantes




## Organización de la campaña:

La campaña es una estrategia de comunicación que busca sensibilizar sobre la importancia del acompañamiento familiar a las y los estudiantes en la preparación y desarrollo de sus proyectos de vida.

La campaña es el resultado de la planificación, convocatoria y desarrollo de actividades integradas en las que se involucran los diversos actores de la comunidad educativa, cada uno con roles específicos: familias (madres, padres y cuidadores), instituciones educativas con su personal docente y administrativo, actores comunitarios claves y las niñas, niños y adolescentes de todos los grados desde Educación Inicial hasta Bachillerato.

Es una estrategia de comunicación que cuenta con las actividades y recursos que la misma institución y los comités de madres y padres de familia disponen. El desarrollo de la campaña debe considerar que las familias y sus integrantes son diversos: en su composición, origen nacional, identidades sexuales, identidades culturales, niveles educativos. Por lo tanto, es necesario que los contenidos, las actividades y los recursos (imágenes) reflejen esta diversidad, ya que esto enriquece el universo de posibilidades que las NNA van a tener para construir sus proyectos de vida. También es importante tener presente la etapa de desarrollo en que se encuentran las y los estudiantes.



Se recomienda que los recursos y las estrategias a utilizar permitan la comunicación entre todas y todos los actores de la comunidad educativa, con las y los estudiantes y sus familias en el centro de las acciones. Es preciso elaborar recursos visuales como afiches, banners, pancartas, periódicos murales, boletines de prensa, dípticos, post o infografías que pueden ser impresos o en el caso de los grados más grandes, compartidos por WhatsApp o por redes sociales.

Se sugiere darle una identidad a la imagen de la campaña, con acciones o personas propias de la comunidad que puedan compartir sus experiencias en la construcción de su proyecto de vida. También se pueden utilizar materiales audiovisuales como videos que pueden ser usados en la institución educativa o ser recomendados para ver en familia en casa. Ver Anexo 3: enlaces de recursos audiovisuales sobre el proyecto de vida.

La campaña tiene un acto de presentación institucional y una clausura o cierre. Cuando sea posible, se buscará el apoyo de los medios locales de comunicación: radio, prensa, TV. o el uso de redes sociales institucionales.

Se sugiere potenciar las capacidades comunicativas de padres y madres, es decir que ellas y ellos sean portadores de mensajes dirigidos a otras familias. Para dar mayor integralidad, se recomienda relacionar la campaña con otras actividades del plan de acción institucional.

## Objetivo de la campaña:

Sensibilizar a las familias sobre la importancia de incrementar sus herramientas para acompañar a sus hijos e hijas en la construcción de sus proyectos integrales de vida.

## Slogan de la campaña:

# Los proyectos de vida comienzan en familia



El slogan transmite la idea de que las niñas, niños y adolescentes son protagonistas en la construcción de sus proyectos de vida, porque todo el tiempo se está reescribiendo el proyecto de vida y se parece más un espiral que a una línea recta. En este sentido, la implicación de la familia eleva la calidad tanto del proceso de elaboración del proyecto de vida como de los resultados al alcanzarlo. Es decir, la familia puede enriquecer y hacer más sólidos los proyectos de vida con acompañamiento adecuado.

## Ejecución de la campaña:

Público objetivo: familias de las y los estudiantes, además, involucra y participa toda la comunidad educativa de todos los grados. La duración de la campaña es de una semana, tendrá un evento de inicio y cierre.

## Contenidos clave:

El material de reflexión que se encuentra en la primera parte de esta guía y orienta el desarrollo de los materiales que cada institución y grado elabora. El slogan es el mensaje principal y puede estar acompañado de mensajes clave como los siguientes:

- . La construcción del proyecto de vida en familia promueve la participación activa de sus miembros, reforzando la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo. ¡Construyamos juntos!”.



- . La familia es el primer espacio de experimentación para niñas, niños y adolescentes, abordando aspectos emocionales, educativos, económicos y sociales. ¡Fomentemos un desarrollo integral!”.
- . La familia puede proporcionar un entorno seguro y de apoyo emocional donde cada miembro puede expresarse y crecer, fomentando la autoconfianza y el autoconocimiento. ¡Es el poder del apoyo familiar!”
- . Los vínculos seguros en la familia proporcionan un sentido de pertenencia y apoyo incondicional, fortaleciendo la autoestima y la seguridad de niñas, niños y adolescentes para desarrollar sus proyectos de vida. ¡Cultivemos relaciones fuertes y seguras!”.
- . Fomentar la exploración y el aprendizaje en familia desarrolla habilidades prácticas y sociales esenciales, como la escucha activa, la resolución de conflictos y la gestión del tiempo. ¡Aprendamos juntos!”

Ver Anexo 4: Infografía para la campaña

## TERCERA PARTE

Realización del taller con familias



El taller con familias es una oportunidad para el encuentro entre madres, padres y representantes legales con el docente tutor. El objetivo es que, al finalizar el taller, las familias fortalezcan sus estrategias de acompañamiento en la construcción de proyectos de vida integrales de sus hijas e hijos.

En este espacio es importante que estén presentes habilidades como la escucha activa, intercambio de experiencias y saberes, dar respuestas a inquietudes, motivación de reflexiones, incorporación de nuevos conocimientos.

La primera parte de la guía describe los contenidos teóricos que serán la base para la realización de cada actividad del taller. La estrategia metodológica es participativa y vivencial, con elementos lúdicos que motivan a la reflexión y adquisición de herramientas prácticas para su uso cotidiano en la vida de las familias. El o la docente tutor es la persona que facilitará el taller, tomando en cuenta las recomendaciones presentes en esta guía.

## Planificación del taller con familias

Tanto la fecha, hora y logística del taller será el resultado de una preparación entre el/la docente tutor y el comité de gestión de madres y padres de familia. El docente tutor de cada paralelo facilitará el taller con familias, de acuerdo con el cronograma establecido previamente con el Departamento de Consejería Estudiantil. Para esto es necesario enviar la convocatoria con antelación para conseguir una mayor participación de las familias.

La planificación implica el arreglo del espacio, la revisión de los contenidos y agenda de taller, la preparación de materiales y recursos necesarios, mismos que se detallarán por actividad más adelante. Se podrá compartir un refrigerio al finalizar la actividad, siempre que sea previsto y organizado por el comité gestor de madres y padres de familia.

## Pautas para la facilitación

A partir del reconocimiento de que las familias cuentan con conocimientos, saberes y prácticas, el trabajo socioeducativo es facilitar actividades para que las y los participantes fortalezcan sus conocimientos y herramientas en el acompañamiento al proyecto de vida de sus hijas e hijos.

Es fundamental hacer del espacio un lugar seguro, por esta razón recomendamos que al inicio de la jornada de familias se establezcan acuerdos grupales, mediante la construcción colectiva de pautas a cumplirse durante el taller, que promoverán el mantenimiento de un espacio horizontal y seguro para todas y todos.

No es admisible en ninguna circunstancia acciones racistas, sexistas, xenófobas o cualquier forma de discriminación y violencia. Esta es una regla para todas y todos. Si algo así sucede, es imperativo que la facilitadora o facilitador intervenga.

## Pautas para la/el docente facilitador

- . Facilitar significa ayudar a las madres, padres y cuidadores a descubrir, idear y crear sus propios aprendizajes sobre: cómo acompañar mejor a sus hijas e hijos para que logren construir y desarrollar sus proyectos de vida.
- . La o el docente no tiene que conocer el tema a profundidad pero si es muy importante que revise los contenidos de esta Guía.
- . Es recomendable que esté sensibilizada/o previamente, sobre derechos humanos, interés superior de niñas, niños y conozca los desarrollos más actuales sobre desarrollo infantil y adolescente y crianza consciente, útiles también para su labor docente.
- . Si se tienen dudas sobre los temas o la metodología, asesórese con las y los profesionales DECE .
- . Todas las experiencias que las madres, padres y cuidadores tienen son válidas y son el punto de partida. Recuérdeles que se trata de generar nuevos aprendizajes que resulten más útiles, mejoren la relación con sus hijas e hijos y garanticen su bienestar, su desarrollo y protejan sus derechos.
- . Identifique aspectos del perfil de las y los participantes: nivel educativo, número de personas, edades, prácticas culturales, etc. Esto permite adaptar las actividades, los contenidos y el lenguaje al público objetivo.
- . Identifique el tiempo y el lugar que dispone y use las actividades que mejor se adecúen a esas condiciones.
- . Trate de establecer de común acuerdo con las y los participantes las reglas a seguir en cada proceso educativo, por ejemplo, evitar el uso del celular durante las actividades, pedir la palabra, escuchar con interés, respetar las opiniones, no juzgar, no aconsejar o interpretar, hablar desde el yo (yo creo, yo pienso, yo he experimentado...).

### Microcurrículo del taller “Acompañamiento de las Familias en la Construcción de Proyectos de Vida Integrales de sus hijas e hijos”

El microcurrículo orienta el trayecto pedagógico, con el fin de tener claridad de la planificación a llevarse a cabo, cuenta con: indicadores de proceso, criterios de verificación y el hilo conductor de los temas. Permitirá el seguimiento del proceso de reflexión-acción-reflexión y la constatación en el tiempo de si se provocó una pedagogía social que genere impacto en las familias, al momento de construir y acompañar el proyecto de vida.

Tabla 5. Microcurrículo

Indicador del proceso	Criterios de verificación	Temas de las actividades
Revisar la importancia de tener un proyecto de vida en NNA.	Reflexionan sobre los beneficios de tener un proyecto de vida.	<p><b>¿Qué es un proyecto de vida?</b></p> <p>El proyecto de vida como una guía para que NNA fortalezcan sus capacidades, alcancen objetivos y desarrollen su autorrealización.</p> <p>¿Quiénes pueden apoyar la construcción del proyecto de vida integral? La familia y la institución educativa como actor clave.</p>
Identificar los factores que obstaculizan el proyecto de vida y los impactos que dejan en la vida de NNA.	Reconocen y nombran los factores que obstaculizan el desarrollo del proyecto de vida, estableciendo análisis y relación con su entorno.	Principales riesgos psicosociales y su impacto en el alcance del proyecto de vida de las NNA (factores estresantes, de riesgo y entornos de desprotección).
Identificar los factores protectores que favorecen el desarrollo del proyecto de vida en NNA.	Reconocen y emplean pautas que favorecen a la construcción y desarrollo del proyecto de vida.	Factores que favorecen el desarrollo del proyecto de vida (Factores protectores).
Reconocer los elementos importantes al momento de imaginar y construir el proyecto de vida.	Imaginan y acompañan la construcción del proyecto de vida, tomando en cuenta los elementos importantes.	<p><b>Vocación y profesión</b></p> <p>La importancia del contexto (realidad socioeconómica y cultural)</p> <p>La importancia de planificar: objetivos, metas y riesgos.</p>

Fuente: elaboración propia Fundación Idea Dignidad

Cada actividad se desarrolla en 3 ciclos: vinculación con la experiencia, reflexión crítica e integración de conocimientos.

Agenda del Taller: Acompañamiento de las familias en la construcción de proyectos de vida integrales de sus hijas e hijos.

La o el docente tutor facilitará el taller disponiendo de sus habilidades pedagógicas, lúdicas y técnicas. El taller está planificado por un tiempo aproximado de 2 horas y 30 minutos incluido el momento de refrigerio. La facilitación velará por el cumplimiento de la agenda en la que se detalla el recorrido pedagógico de las actividades propuestas.

Agenda del taller con familias:

Acompañamiento de las familias en la construcción de proyectos de vida integrales

Tiempo	Actividades	Recursos y materiales
5 minutos	<p><b>Bienvenida y acuerdos de convivencia</b></p> <p>La facilitadora/or invita a madres, padres y representantes (familias) a sentarse en círculo en el espacio dispuesto para el taller. Se da la bienvenida reconociendo la importancia de que las familias se hayan dado cita a los talleres organizados por la institución educativa para el beneficio de niñas, niños y adolescentes.</p> <p>Además, junto con las familias se establecen acuerdos de convivencia priorizando el respeto, la participación y el intercambio de saberes entre todas y todos, a fin de construir un espacio seguro y de confianza.</p>	Tarjetas para los nombres y acuerdos.
10 minutos	<p><b>Rompehielo: Autógrafos</b></p> <p>Reparta a cada participante una copia del recurso: Hoja de autógrafos (anexo 5), si no se dispone de copias, se puede entregar una hoja en blanco y el o la facilitadora puede leer las instrucciones.</p> <p>El o la facilitadora debe indicar a las personas participantes que se pongan de pie y caminen libremente por el lugar para conseguir las firmas de sus compañeros/as (si alguien no puede firmar puede hacer cualquier señal o símbolo que le represente), mencionando que tienen 5 minutos para completar la actividad.</p> <p>Camine por el salón para asegurarse que todos/as se encuentren integrados/as.</p>	

	<p>Después del tiempo indicado, solicite a las personas participantes que vuelvan a sus lugares para reflexionar a partir de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. ¿Qué coincidencias encontraron?</li> <li>. ¿Cómo se sienten al encontrar tantas coincidencias entre ustedes?</li> <li>. ¿Cómo se sienten al encontrar personas que son distintas a ustedes?</li> <li>. ¿Creen que es posible que todos/as actuemos y pensemos igual? ¿Por qué?</li> </ul> <p>El o la facilitadora cierra la actividad, agradeciendo y pidiendo que cada persona diga su nombre. Al finalizar reflexione sobre la importancia del respeto y reconocimiento de la diversidad como forma de conocer diferentes perspectivas, posturas o puntos de vista.</p>	<p>Esferos</p> <p>Anexo 5: hoja de autógrafos</p>
2 min	<p><b>Meta:</b></p> <p>Fortalecer las estrategias de las familias para acompañar la construcción del proyecto de vida de sus hijas e hijos.</p>	
30 minutos	<p><b>Proyectos que dan sentido a mi vida</b></p> <p>Entregue a cada participante la <b>hoja</b>: Lo que da sentido a mi proyecto de vida (<b>anexo 6</b>) y pida que llenen individualmente la columna vacía, respondiendo a cada aspecto solicitado. Si no se dispone de impresiones o copias, se puede entregar una hoja en blanco y el o la facilitadora puede leer las instrucciones.</p> <p>Cuando cada persona termine de responder pídale que recorten o rasguen cada casilla para que al final tenga 7 papelitos por separado. Estos papelitos deben colocarse en el piso, en una mesa o a sus pies.</p> <p>Se pedirá a las y los participantes que cierren los ojos por un momento y se irán dando las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vamos a iniciar con tres respiraciones profundas, voy a ir conectando con este momento, dejo ir cualquier pensamiento que llegue a mí mientras respiro.</li> </ul>	

- Ahora van a visualizar por un momento la situación en la que se encuentra Ecuador, han sido unos años difíciles en temas de seguridad: ¿cómo estoy viviendo la inseguridad? ¿Cuándo salgo de casa tengo miedo? ¿Cómo me afecta la inseguridad? ¿Cómo afecta mi rol como mamá, papá o cuidador? Las respuestas son para ustedes mismos/as, no las tienen que verbalizar.

Mientras se hace esta visualización, el o la facilitadora irá quitando algunos papelitos a cada participante.

- Pídales que vayan respirando mientras hacen el ejercicio y finalmente, realizar 3 respiraciones profundas para regresar al espacio, mientras abren los ojos en su propio tiempo.

Preguntar ¿cómo se sintieron? Y si hay alguna persona que desee compartir algo.

Se pedirá que tomen sus papelitos y se pregunta si se dan cuenta de algo. Cuando se mencione que hay menos papelitos, pida a las personas participantes que miren cuáles les quedaron.

Solicite que por un momento piensen ¿qué pasaría si se les fuera arrebatado eso que da sentido a sus vidas y que estaba representado en sus papeles?

Abra el espacio para quienes quieren responder: ¿Cómo se sienten? ¿cuáles creen que son las causas en la realidad para perder eso que da sentido a nuestras vidas? ¿Cómo eso afecta el proyecto de vida de las personas?

**Usando los contenidos de la primera parte de la guía, precise que:**

Los proyectos de vida son planes que soñamos y construimos para desarrollar nuestras capacidades, aspiraciones y expectativas personales, profesionales y familiares, siempre respetando los derechos de las personas.

Los proyectos de vida son integrales porque no se refieren sólo al desarrollo profesional, sino que integran las distintas dimensiones que tenemos como seres humanos (intelecto, emociones, cultura, espiritualidad, relaciones, capacidades, profesión, vocación, etc.)

Esferos y marcadores.

Anexo 6: Lo que da sentido a mi proyecto de vida



No es obligatorio plantearse un proyecto de vida, sin embargo, orientarse hacia uno, brinda dirección, propósito y motivación y beneficia el desarrollo integral porque fomenta el autoconocimiento, búsqueda de información y toma de decisión.

El desarrollo del proyecto de vida es un derecho humano fundamental y este derecho está protegido jurídicamente, más aún si es de niñas, niños y adolescentes que por su etapa de desarrollo, son más vulnerables a sufrir daños que afectan la construcción de sus proyectos de vida, entonces necesitan una protección especial.

### **El camino hacia mi proyecto de vida**

El o la facilitadora pedirá a los participantes colocarse en línea horizontal, es decir, una persona junto a la otra.

Una vez que estén ubicados, se les entrega un papel donde cada uno/a tendrá un personaje (anexo 7) que le fue asignado.

Cada participante tendrá que familiarizarse con el personaje y por ese momento asumir ese rol.

El o la facilitadora dará la siguiente reflexión:

A partir de este momento ustedes van a iniciar el camino hacia su proyecto de vida, pero como ustedes ya conocen, los caminos pueden tener obstáculos, nos podemos encontrar con piedras, derrumbes o accidentes que nos obligan a modificar nuestra ruta o camino, o hace que nos detengamos a esperar para poder avanzar, algo similar ocurre con el camino hacia el proyecto de vida.

A continuación, se mencionará varias situaciones (anexo 7) y cada uno darán un paso hacia adelante Si es probable que esto le pase a tu personaje, ya que entonces estarán avanzando en el camino hacia su proyecto de vida.

Si consideras que a tu personaje No le pasaría esta situación se mantiene en el mismo lugar.

Se pregunta si tienen dudas, una vez resueltas, el o la facilitadora iniciará la actividad mencionando las situaciones.

La actividad concluye cuando se hayan mencionado todas las situaciones, en ese momento se les pedirá que miren al resto de participantes y se preguntará:

Un letrero que diga

“Mi proyecto de vida” y una canasta o caja para encestar.

Anexo 7 y 8.

30 minutos



	<p>. ¿Todos y todas avanzaron iguales?</p> <p>. Veamos algunos personajes ¿Qué personaje le tocó?</p> <p>. ¿Qué creen que sucedió para que unos personajes avancen y otros no?</p> <p>. ¿Qué le obstaculizó para que no pueda avanzar tanto?</p> <p><b>Ideas clave:</b></p> <p><b>Usando los contenidos de la primera parte de la guía, precise que:</b></p> <p>Mientras más factores obstaculizantes se presenten en la vida de las niñas, niños y adolescentes, se hará más difícil avanzar hacia su proyecto de vida. No todos y todas tienen las mismas oportunidades, habrá factores que los podamos prevenir o atender como cuidadores y otros que no están bajo nuestro control.</p> <p>¿Qué factores creen ustedes que pueden interferir en el desarrollo de un proyecto de vida?, ¿Sobre qué factores ustedes pueden actuar?</p> <p>Además, de los factores por ustedes mencionados, otros factores psicosociales que aumentan la probabilidad de que un sujeto inicie o se mantenga en situaciones críticas que afectan a su desarrollo integral y por lo tanto dificulten el cumplimiento de su proyecto de vida son:</p> <p>Violencia estructural, discriminación, movilidad humana, adultocentrismo, exposición al consumo de drogas, escaso acceso a información integral sobre salud sexual, crianza no consciente y violencia en el espacio familiar.</p>	
10 minutos	Refrigerio	Compartir con las familias
20 minutos	<p><b>Gincana: factores que favorecen el desarrollo del proyecto de vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• En un muro o pizarra, ubique un papelógrafo con la imagen del recurso factores protectores (Anexo 9).</li><li>• De no disponer de la impresión, se puede dibujar el camino con los factores protectores en la pizarra o en un papelógrafo.</li></ul>	<p>Esferos</p> <p>Anexo 9 y 10.</p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Divida a las y los asistentes en 6 grupos.</li><li>• A cada grupo se le asignará un tema (anexo 10) que corresponden a los 6 factores que favorecen el desarrollo de sus proyectos de vida.</li></ul> <p><b>De la siguiente indicación:</b> todos los grupos deberán dirigirse a la mesa a buscar el sobre que corresponde al factor protector que le fue asignado, para lo cual tendrán aproximadamente 5 minutos para preparar los retos que tiene cada tarjeta. Cuando hayan presentado las pautas se les pedirá que las coloquen en el camino hacia el proyecto de vida (anexo 9) colocado en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>En plenaria se analizará las pautas presentadas por los grupos para reforzar los factores protectores del proyecto de vida.</p> <p><b>Usando los contenidos de la primera parte de la guía, precise que:</b></p> <p>Este ejercicio nos invita a analizar que existen varios factores que influyen en la protección del proyecto de vida de niñas, niños y adolescentes, además, todas y todos como madres, padres y cuidadores tenemos un rol fundamental como garantes de los derechos de nuestras hijas e hijos, nos cuidamos en comunidad y todos aportamos en sus proyectos.</p> <p>El desarrollo integral de las niñas, los niños y adolescentes depende de un entorno seguro proporcionado por cuidadores primarios y secundarios, que satisfacen sus necesidades básicas, enseña habilidades para la vida y promueve el manejo del estrés y las emociones.</p>	
30 minutos	<p>La diversidad, la comunicación asertiva, la aceptación del fracaso y el autocuidado entre otros factores son esenciales para su desarrollo humano y su crecimiento personal. Además, aprender de sus cuidadores la importancia de la protección de sus derechos y la participación en decisiones que afectan su vida es fundamental para su desarrollo autónomo y saludable.</p> <p><b>Anuncio clasificado</b></p> <p>Se dividirá a los y las participantes en grupos, cada grupo no debe tener más de 5 integrantes.</p>	<p>Hojas, esferos, pinturas, marcadores, papelotes (por grupo), material para decorar.</p> <p>Anexo 11</p>

La diversidad, la comunicación asertiva, la aceptación del fracaso y el autocuidado entre otros factores son esenciales para su desarrollo humano y su crecimiento personal. Además, aprender de sus cuidadores la importancia de la protección de sus derechos y la participación en decisiones que afectan su vida es fundamental para su desarrollo autónomo y saludable.

### **Anuncio clasificado**

Se dividirá a los y las participantes en grupos, cada grupo no debe tener más de 5 integrantes.

El o la facilitadora indicará que: cada grupo va a crear un anuncio clasificado, preguntar: ¿conocen lo que es? Un anuncio clasificado busca difundir a través de la prensa, ya sea mediante periódicos o revistas un servicio.

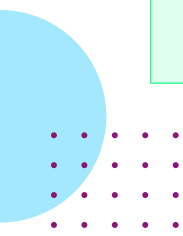
El anuncio clasificado que van a realizar será sobre un personaje que se les asignará (anexo 10) como pueden observar, a cada grupo le tocó una o un adolescente, no sabemos su nombre, pero sí que tiene 17 años y está a punto de graduarse del colegio. Entonces, cada uno de los grupos va a tener que asignar cualidades a su personaje, tomando en cuenta lo siguiente

Tienen 10 minutos para realizar el anuncio clasificado. Entregar papelotes y material para decorar que puede o no ser usado.

Una vez pasado este tiempo indique a los grupos que van a presentar sus resultados, pero que lo harán mediante una presentación muy creativa, ya que al ser un anuncio clasificado es necesario ser buenos comunicadores, este se elegirá por votaciones y dependerá de todas las cualidades que tenga su personaje y de la creatividad al anunciarlo.

- ¿Cuál es su nombre?
- ¿Qué profesión u ocupación tiene?
- ¿Cuál es su vocación?
- ¿Qué objetivos espera cumplir en 5 años?
- ¿Qué metas se pondría para alcanzar esos objetivos en 5 años?
- ¿Qué cualidades tiene para enfrentarse a los riesgos u obstáculos que se le presenten?
- ¿Qué personas le acompañan en el desarrollo de sus objetivos?

Hojas, esferos, pinturas, marcadores, papelotes (por grupo), material para decorar.  
Anexo 11



	<p>En plenaria:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué les pareció la actividad?</li><li>• ¿Fue difícil o fácil incorporar todos los elementos en el anuncio?</li><li>• ¿Qué les pareció más difícil?</li></ul> <p><b>Usando los contenidos de la primera parte de la guía, precise que:</b></p> <p>Es importante que tanto el componente vocacional como el profesional sean considerados al momento de desarrollar el proyecto de vida.</p> <p>La vocación son los gustos, intereses, conocimientos y habilidades para desarrollar una actividad a lo largo de la vida. La profesión son las decisiones que tomamos para realizar una labor específica, en base al conocimiento, preparación, contexto, realidad económica, oferta y demanda del mundo laboral, oportunidades y limitaciones.</p> <p>Evitar la estigmatización (asociación) de determinadas profesiones con determinadas etnias, nacionalidades, sexo, género o clase social.</p> <p>Hay que reconocer que todas las dimensiones del proyecto de vida son importantes y se deben fijar objetivos específicos para cada una de ellas. Las metas son parte de un objetivo, pero son más precisas, porque mencionan un momento, lugar o logro específico. Todo esto debe priorizar la salud física y mental de la persona.</p>	
10 minutos	<p><b>Cierre:</b></p> <p>Se pedirá a las y los participantes que se coloquen en círculo.</p> <p>Solicitar a las y los participantes que en una palabra o frase mencionen: <b>qué se llevan del espacio y a qué se comprometen.</b> El o la facilitadora puede iniciar, por ejemplo:</p> <p>Hoy me llevo...la necesidad de plantear mi proyecto de vida junto a mi familia, porque mis sueños son importantes.</p> <p>Hoy me llevo...información para acompañar los proyectos de vida de mis hijos.</p> <p>Hoy me llevo...la motivación para impulsar a mis hijos a construir sus proyectos de vida y apoyarles en sus decisiones.</p> <p>Escuchar a cada una de las personas asistentes, agradecer por el espacio y cerrar el taller.</p>	<p>Espacio amplio que permita la comodidad de las y los asistentes.</p>



	<p>Hoy me llevo...la necesidad de plantear mi proyecto de vida junto a mi familia, porque mis sueños son importantes.</p> <p>Hoy me llevo...información para acompañar los proyectos de vida de mis hijos.</p> <p>Hoy me llevo...la motivación para impulsar a mis hijos a construir sus proyectos de vida y apoyarles en sus decisiones.</p> <p>Escuchar a cada una de las personas asistentes, agradecer por el espacio y cerrar el taller.</p>	
5 minutos	Evaluación del taller	Ficha de evaluación



## Ficha de evaluación del taller con familias

CRITERIOS	ESCALA DE EVALUACIÓN: Marque la casilla que mejor exponga su respuesta.		
	SI	NO	Parcialmente
1. El taller cumplió con sus expectativas			
2. El objetivo del taller es: Fortalecer las herramientas de cuidadores y docentes en el acompañamiento de la construcción de proyectos de vida integrales de NNA.  ¿El taller cumplió con el objetivo propuesto?			
3. Los contenidos fueron adecuados para el tema			
4. Los aprendizajes serán de utilidad en su rol como cuidador o cuidadora			
5. El taller fue lúdico, participativo y divertido			
6. Los recursos y materiales utilizados fueron adecuados para las actividades y temas tratados			
7. La o el facilitador domina el tema			
8. La o el facilitador respondieron a las inquietudes planteadas			
9. ¿Cuál fue para usted el tema más útil? describa			

## CUARTA PARTE

Encuentro comunitario





El Encuentro Comunitario es un espacio de intercambio donde se busca la conexión entre: las familias, escuela o colegio y la comunidad, a través de actividades lúdicas, participativas y festivas, de acuerdo con el modelo pedagógico del Programa Educando en Familia.

### Objetivo:

Propiciar espacios de encuentro entre familias, estudiantes, docentes y comunidad ampliada con el objetivo de mejorar la convivencia, crear sentido de pertenencia y fomentar la colaboración en el proceso educativo entre todas y todos. El encuentro comunitario tiene tres momentos:

- . Jornada de intercambio
- . Actividades culturales, deportivas
- . Actividad de compartir

### 1, Jornada de intercambio:

La jornada de intercambio es un espacio de encuentro, que busca reforzar los vínculos entre las/os madres, padres y/o cuidadores y sus hijas e hijos. El o la docente tutor debe realizar esta actividad con el grupo de estudiantes y la/os cuidadores a su cargo. Para que esta actividad se realice de forma adecuada será importante tomar en cuenta:

- . El/la docente tutor debe comunicar con anticipación sobre la realización de la jornada de intercambio.
- . Se debe contar con el espacio y los materiales necesarios para la realización de la actividad.
- . La actividad debe ser participativa, lúdica y vivencial.
- . Su duración debe ser de máximo una hora.
- . La jornada de intercambio tendrá el nombre de “Yo construyo mi proyecto de vida en familia”

## Jornada de Intercambio: Yo construyo mi proyecto de vida en familia

Duración	Actividades	Materiales y recursos
10 minutos	<p><b>Rompehielo: Mi sueño de niña/o</b></p> <p>Ubique a las personas participantes en círculo para que puedan observarse unas a otras. Establezca <b>acuerdos de convivencia</b> y deles la bienvenida a todas y todos, enfatizando la importancia de su participación y reconociendo a todas las familias por darse el tiempo de asistir.</p> <p>Indique que en este primer momento nos vamos a <b>presentar</b>, en esta presentación vamos a incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre y cómo me gusta que me llamen.</li> <li>- Para adultos: ¿Qué quería ser de niña/o?, ¿Qué soñaba de niña/o que haría cuando sea grande?</li> <li>- Para niñas, niños y adolescentes: ¿Qué quiero ser cuando sea grande?</li> </ul> <p>La facilitadora o facilitador anotará los sueños de los participantes para ponerlos dentro del círculo o en la pizarra para que todos lo vean. Agradezca a todas y todos y mencione que esos sueños serán parte de la jornada del día, junto con la creatividad, el respeto, la escucha activa y el acompañamiento colectivo.</p>	Espacio amplio y cómodo.
20 minutos	<p><b>Línea de tiempo</b></p> <p>Conforme grupos entre madres, padres con sus hijas e hijos, tome en cuenta que algunos cuidadores no estarán presentes, por lo tanto, asegúrese que cada niñas, niño y adolescente (NNA) pertenezca a un grupo de familia (tal vez que le acoja una familia amiga).</p> <p>Entregue una hoja de papel bond y pida que cualquier persona del grupo ubique la hoja horizontalmente y dibujen una línea, en la que el punto de inicio será el día del nacimiento (fecha de nacimiento) de su hijas e hijo. Si hay más de un hijo e hija, se hará la línea de tiempo con las experiencias de ellos y ellas.</p>	<p>Hojas de papel bond</p> <p>lápices de colores</p> <p>esferos.</p>



El o la facilitadora dará la siguiente instrucción: van a recordar eventos, paseos, viajes, celebraciones, pérdidas, logros y fechas importantes que han marcado su vida (del NNA) de manera positiva o negativa. Irán ubicando estas experiencias significativas a lo largo de su línea de vida hasta la actualidad, utilizando distintos colores y de manera cronológica.

Posteriormente, con niñas, niños y adolescentes, anoten habilidades, intereses, deseos, prioridades, valores o proyectos a futuro que se han desarrollado en cada etapa y que se buscan fortalecer para el futuro (armando una telaraña).

#### Reflexión:

De manera general, mencione que cada experiencia por la que han atravesado ya sea positiva o negativa ha sido importante en la vida de cada uno de ustedes, porque son esas experiencias significativas las que los llevan a ser lo que son ahora, han dejado de seguro muchas enseñanzas y lecciones para el camino de vida presente y futuro. Asimismo, es fundamental reconocer los valores, intereses, necesidades, habilidades de niñas, niños y adolescentes para reforzar y potenciar en familia. Es fundamental construir un proyecto de vida en familia. Dense las gracias por todo lo que han aprendido.

El o la facilitadora dará la siguiente instrucción: con la línea de tiempo terminada, ahora van a realizar el **mural de su proyecto de vida familiar**, donde se incorporarán las **metas o sueños** que tiene cada uno de los miembros de la familia.

lápices de  
colores  
esferos.

Cuando todas las familias hayan terminado, en plenaria preguntar:

¿Cómo se sintieron?

¿Creen que tener un proyecto de vida es importante?

¿Qué pasará si las NNA no cuentan con un acompañamiento adecuado?

	<p><b>Reflexión:</b></p> <p>El proyecto de vida es un proceso personal y dinámico que implica la reflexión y planificación de objetivos, metas y valores que guiarán su vida a lo largo de la vida. El proyecto aborda metas académicas, profesionales, emocionales, familiares, sociales y personales que contribuyen al desarrollo integral de las personas. En este contexto, las familias tienen un rol fundamental en el acompañamiento y desarrollo de habilidades, intereses, gustos, valores, estudios, en el autoconocimiento, búsqueda de información y toma de decisiones. Los proyectos no son estáticos y evolucionan con el tiempo. Por tanto, es necesario de niñas, niños y adolescentes se sientan comprendidos, acompañados por sus madres, padres y cuidadores para que puedan explorar, crecer y alcanzar sus sueños de manera segura y consciente.</p>	
10 minutos	<p><b>Cierre</b></p> <p>Pedir a las y los participantes que se pongan en círculo para responder a la siguiente pregunta:</p> <p><b>Adultos:</b> ¿Cómo puedo acompañar a mis hijas e hijos para que construyan su proyecto de vida?</p> <p><b>NNA:</b> ¿Qué necesito para cumplir mi proyecto de vida?</p> <p>Se agradece a todas y todos y se les compromete a que acompañen a sus hijas e hijos en la construcción de su proyecto de vida, enfatizando que con el apoyo de las familias los niños, niñas y adolescentes tendrán más oportunidades para cumplir todos los sueños que se propongan.</p>	Papelote y marcadores

#### Reflexión final:

Tener un proyecto de vida nos brinda una dirección, siendo especialmente útil para el crecimiento y desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, ayudándoles en su autoconocimiento, planificación de metas y toma de decisiones.

Todas y todos podemos construir un proyecto de vida, acompañarnos en el proceso hará que las dificultades que se presenten puedan ser afrontadas; el camino hacia el proyecto de vida puede parecer largo, pero trabajando juntos y juntas podemos lograrlo.

## 2. Actividades festivas

La segunda y tercera parte del encuentro comunitario son las actividades culturales y colectivas para compartir, que reúne a las y los cuidadores y a niñas, niños y adolescentes de los distintos paralelos. Las actividades pueden ser artísticas, lúdicas y deportivas, con la participación intergeneracional, promoviendo acciones colaborativas, cooperativas y de refuerzo de relaciones familiares.

Las actividades festivas son coordinadas previamente con el DECE, los docentes, la autoridad, las familias y los estudiantes de cada año o curso con el apoyo de las autoridades de la institución.

### Actividades recomendadas:

Mañana o tarde deportiva: campeonatos deportivos de distintos deportes que se adapten al espacio y contexto con la participación de equipos de hombres y mujeres de todas las edades.

Juegos tradicionales que fomenten la cooperación y colaboración de los equipos, destacando los saberes y actividades culturales y comunitarias.

## 3. Actividad de compartir alimentos

La provisión de recursos necesarios se acordará previamente con las familias de cada curso, además de ser importante la realización de comisiones para organizar:

- . La limpieza, recolección de basura y control de los servicios higiénicos.
- . La alimentación o refrigerio, para los cuidadores y NNA en cada curso.

# ANEXOS

## Anexo 1: Enlaces para información sobre sexualidad

<https://lc.cx/kbyedF>

<https://lc.cx/ojT7cA>

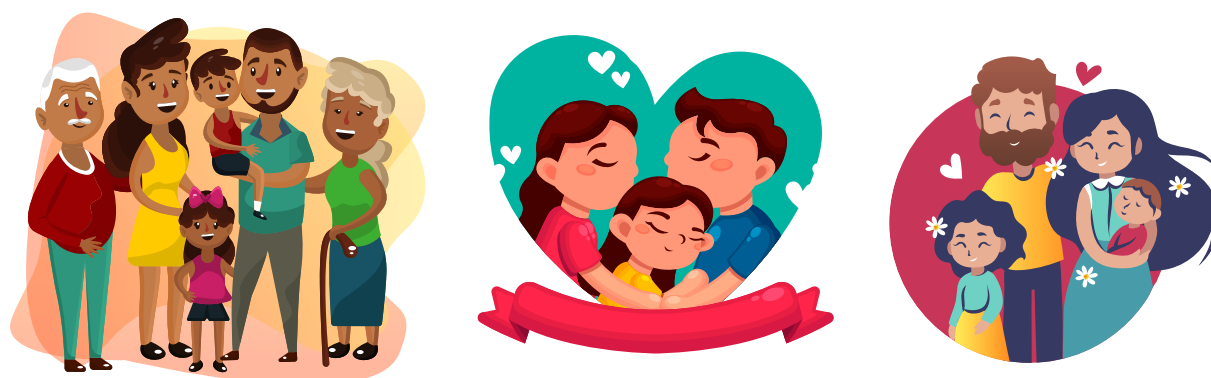
[www.caib.es/sites/salutsexual/es/la\\_sexualidad\\_infantil/](http://www.caib.es/sites/salutsexual/es/la_sexualidad_infantil/)

[www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-23912016000100047](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912016000100047)

[www.psicohuma.com/blog/la-sexualidad-ninos-adolescentes/](http://www.psicohuma.com/blog/la-sexualidad-ninos-adolescentes/)

[www.ideadignidad.org/recursos-y-herramientas](http://www.ideadignidad.org/recursos-y-herramientas)

## Anexo 2: Imágenes de referencia que acompañen el slogan



## Anexo 3. Links: recursos audiovisuales sobre el proyecto de vida

Somos familia, proyectos de vida para la continuidad educativa:

<https://www.facebook.com/share/v/184dZnRgbs/?mibextid=jmPrMh>

Proyecto de vida adolescentes mujeres:

<https://www.youtube.com/watch?v=KrkPCNfkIAI>

Pautas para la orientación de los adolescentes y acompañamiento en sus proyectos de vida:

<https://www.youtube.com/watch?v=1HH5lxcKUss>

## Anexo 4: Infografía para la campaña



### Los proyectos de vida comienzan en familia



#### Participación activa:

La construcción del proyecto de vida en familia promueve la participación activa de sus miembros, reforzando la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo. ¡Construyamos juntos!”



#### Espacio integral:

La familia es el primer espacio de experimentación para niñas, niños y adolescentes, abordando aspectos emocionales, educativos, económicos y sociales. ¡Fomentemos un desarrollo integral!”



#### Entorno seguro:

La familia puede proporcionar un entorno seguro y de apoyo emocional donde cada miembro puede expresarse y crecer, fomentando la autoconfianza y el autoconocimiento. ¡Es el poder del apoyo familiar!”



#### Vínculos seguros:

Los vínculos seguros en la familia proporcionan un sentido de pertenencia y apoyo incondicional, fortaleciendo la autoestima y la seguridad de niñas, niños y adolescentes para desarrollar sus proyectos de vida. ¡Cultivemos relaciones fuertes y seguras!”



#### Desarrollo de habilidades:

Fomentar la exploración y el aprendizaje en familia desarrolla habilidades prácticas y sociales esenciales, como la escucha activa, la resolución de conflictos y la gestión del tiempo. ¡Aprendamos juntos!”



## Anexo 5: Hoja de autógrafos

Busca personas con estas características	
Realiza el mismo deporte que tú	
Prefiere la misma comida	
Le gusta el mismo programa de televisión, podcast o libro	
Se levanta a la misma hora	
Tiene la misma inicial de tu nombre	
Comparten el mismo miedo	
Usa la misma talla de zapatos	
Le gusta la misma música	
Tiene el mismo número de hermanos	
Le indigna lo mismo que a ti	

## Anexo 6: Lo que da sentido a mi proyecto de vida

1. Llena las casillas vacías con cada aspecto solicitado.
2. Cuando termines recorta o rasga cada aspecto para separarlo de los demás



	<b>1</b>
1 persona que le da sentido a mi vida (alguien que sea muy importante para mí)	
1 capacidad o rasgo que me hacen ser quien soy (algo que me defina)	
1 posesión material muy preciada (ejemplo: anillo, casa, planta)	
1 aspecto espiritual importante para mi (mis creencias)	
1 rasgo o característica que me hace per- tenecer o identificarme con un grupo. (Ejemplo: edad, raza, creencia religiosa, posición política, etc)	
1 objetivo que me he propuesto (un sueño)	
1 meta que estoy desarrollando y que me acerca a ese objetivo	

## Anexo 7: Personajes: camino hacia mi proyecto de vida

Cortar por la línea de puntos



1. Niña de 7 años, migrante ecuatoriana, llegó a EEUU hace dos meses, actualmente vive en un albergue con otras personas migrantes.
2. Niño de 9 años, nacionalidad indígena, vive en una comunidad rural en la provincia de Orellana, su mamá y papá se dedican a actividades agrícolas.
3. Adolescente mestiza de 15 años, vive en la provincia de Esmeraldas. Está cursando su segundo año de bachillerato, pero tras la situación de inseguridad de la provincia, las clases ahora son solo virtuales.
4. Adolescente de 15 años, vive en la ciudad de Guayaquil, hace 1 año inició el consumo de alcohol en una fiesta y desde ahí consume todos los fines de semana.
5. Adolescente de 15 años, su madre le pregunta si tiene algún conflicto que esté interfiriendo en sus estudios, él le cuenta que es víctima de acoso escolar. Deciden acudir al DECE a informar los hechos y buscan atención psicológica para la familia.
6. Niña de 8 años, vive en la ciudad de Cuenca. Tiene discapacidad auditiva, fue retirada de la escuela al no recibir la adaptación curricular correspondiente.
7. Adolescente de 16 años, vive en la ciudad de Quito. Después del colegio ayuda a su mamá en un puesto de comida rápida ya que así sostienen la economía de la casa. Su docente tutor solicitó hablar con sus madres porque no ha presentado sus tareas.

8. Adolescente de 17 años, vive en Tulcán. Su sueño es ingresar a la universidad Politécnica Nacional, su mamá y papá deciden sacar un préstamo en el banco para poder cubrir los gastos de los estudios universitarios de su hija.
9. Adolescente de 17 años a punto de graduarse del colegio, dentro de dos meses tiene que rendir el examen de ingreso a la universidad Central del Ecuador, sin embargo, no ha tenido tiempo para estudiar ya que se encuentra al cuidado de sus hermanos menores (7 y 2 años) porque su mamá y papá trabajan como comerciantes en distintas provincias del país.
10. Niña de 10 años, en tránsito desde Venezuela hasta Ecuador por tierra desde hace 20 días. Con su padre llegarán a Quito para establecerse y espera retomar sus estudios, no cuenta con cédula ni pasaporte.
11. Adolescente de 14 años, víctima de violencia sexual por parte de su tío. Actualmente vive en la Casa de acogida del Tena, ya que sus cuidadores no podían garantizar su cuidado y protección.
12. Niña de 9 años, vive en la ciudad de Ambato. Su padre le da 2 correazos cada vez que tiene alguna dificultad con una tarea, razón por la cual prefiere decir que la profesora no ha enviado deberes.
13. Adolescente de 17 años, vive en Guaranda y desea estudiar medicina en Quito, su papá y mamá, aunque no quieren alejarse de su hija deciden apoyar su sueño y enviarla a Quito a continuar con su proyecto de vida.
14. Niña de 11 años, descubre que le gusta tocar la guitarra tras una clase en su escuela, su mamá al notar este gusto y habilidad decide inscribirle en clases de guitarra para reforzar sus aprendizajes.

## Anexo 8: Situaciones: camino hacia mi proyecto de vida

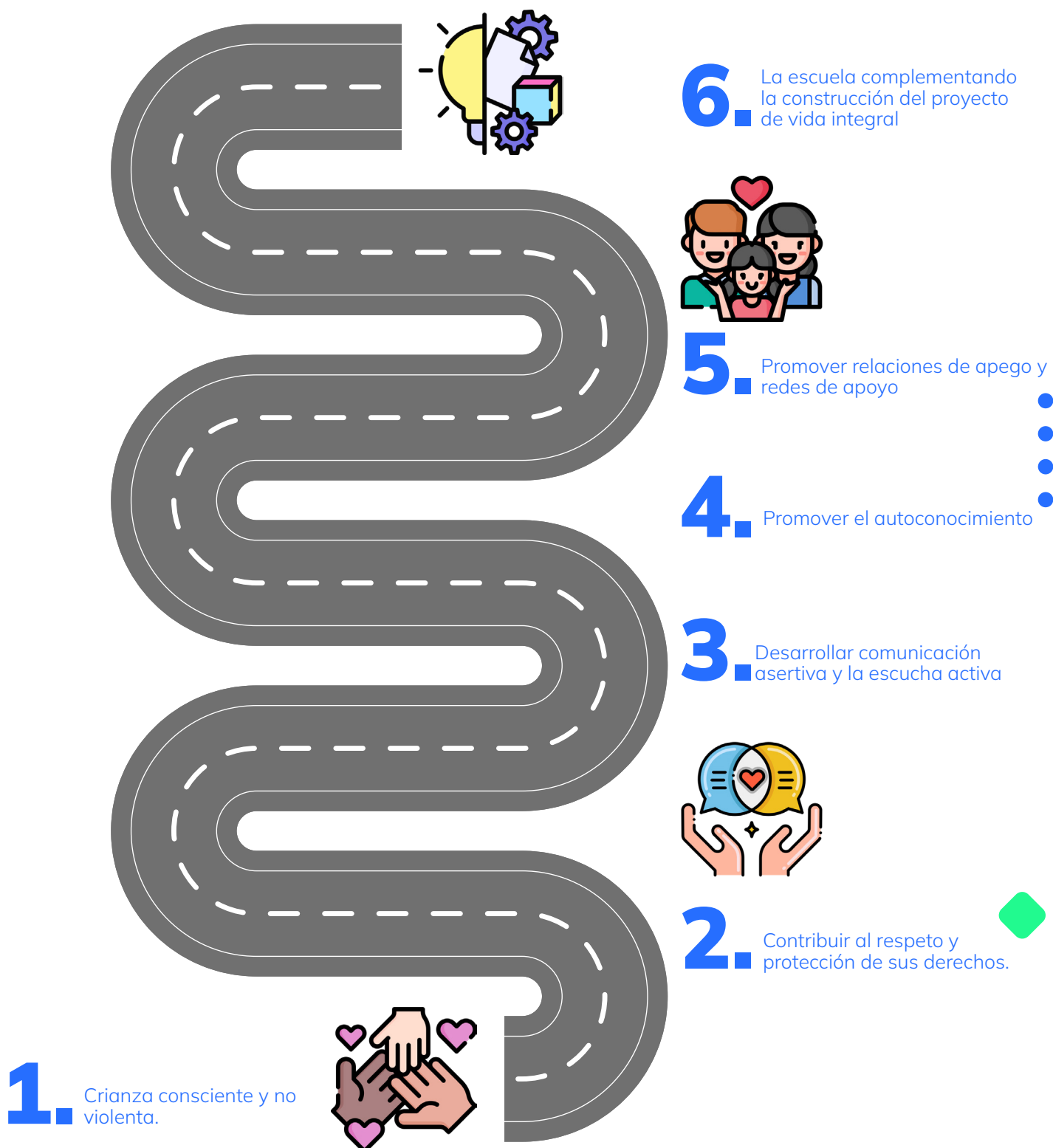
Cortar por la línea de puntos



1. Sus padres respetan y apoyan su decisión al elegir su profesión y vocación.
2. Puede elegir libremente en que institución educativa desea estudiar
3. Cuenta con un óptimo servicio de internet que le permite acceder a información en línea.
4. Nunca ha sufrido de discriminación.
5. Tiene tiempo de descanso y recreación
6. Tiene acceso al menos de 3 comidas adecuadas y son nutritivas.
7. Puede elegir una profesión, libre de estereotipos de género y raza.
8. Cuenta con al menos un adulto que garantice su seguridad y protección.
9. No ha sido víctima de ningún tipo de violencia.

## Anexo 9: Factores protectores que favorecen el proyecto de vida de niñas, niños y adolescentes

### Proyecto de vida Integral



## Anexo 10: Pautas recomendadas para que las familias puedan acompañar a sus hijas e hijos a desarrollar factores protectores que favorezcan sus proyectos de vida.

### Crianza consciente y no violenta

La crianza consciente se refiere a que madres, padres y representantes educan a niñas, niños y adolescentes usando el diálogo, construyendo acuerdos, negociando, poniendo límites, dando seguridad a hijas e hijos, ayudándoles a regular el estrés de la escuela o colegio, apoyándoles en sus necesidades, fortaleciendo su autoestima, validando sus emociones, brindando expresiones de afecto mediante abrazos, motivándoles a continuar, confiando en ellos y, reconociendo sus propios errores, así como sabiendo que la violencia no es la vía de enseñanza y que causa dolor que muchas veces es irreparable.

**Reto:** Dramatización pensando en que un niño o niña llega a casa y cuenta a su familia que le fue mal en una prueba. Frente a esta situación la familia debe responder usando las pautas de crianza consciente y no violenta.

### Contribuir al respeto y protección de sus derechos.

El respeto por los derechos de niñas, niños y adolescentes son fundamentales y están protegidos por una serie de instrumentos y normativa internacional y nacional. Las madres, padres y representantes somos las personas que velamos por el bienestar y protección integral de la niñez y adolescencia, por tanto, debemos enseñarles sobre sus propios derechos y a respetar los derechos de todas las personas, sin ninguna distinción.

Necesitamos comprender que todas las personas somos diferentes pero compartimos los mismos derechos y eso no impide que nos podamos relacionarnos y convivir en armonía. Es así que, las familias debemos informarnos y transmitir los valores y derechos con coherencia, sin afectar a nadie. La diversidad nos enriquece y aprendemos de todos.

**Reto:** dramatización para representar un diálogo entre una madre y padre con sus dos hijos que conversan que tienen compañeros en su institución educativa, considerando que uno de ellos es indígena, otra persona es venezolana, y la otra es una persona afroecuatoriana o mestiza, poniendo en práctica el respeto y derechos de los demás.

## Desarrollar comunicación asertiva y la escucha activa

Yo como mamá, papá, o representante le enseño a mi hija o hijo a expresar ideas, opiniones y valoraciones, evitando usar descalificaciones, reproches o enfrentamientos desde el ejemplo.

Cuando mi hija o hijo hablan, le escucho con atención y muestro auténtico interés en lo que me dice, lo cual se nota en mis gestos y en mi postura corporal, evito interrumpirle, juzgarle, gritarle o desaprobarlo con palabras o gestos. Cuando mi hija o hijo ha terminado de contarme o explicarme algo y tengo dudas, le pido que amplíe su explicación o le digo brevemente lo que entendí para asegurarme si le estoy comprendiendo.

**Reto: dramatización sobre una comunicación entre una madre y un hijo que tiene dudas sobre sus capacidades para dar el examen de matemáticas, poniendo en práctica lo aprendido.**

## Promover el autoconocimiento

Ayudo a mi hija e hijo a explorar y reconocer sus cualidades y características sin juzgamientos.

Evito hacer comentarios negativos sobre el cuerpo o el aspecto de mi hija o hijo o sobre el de otras personas. Mi hija o hijo ven que procuro tener hábitos saludables como la higiene personal, una alimentación equilibrada, hacer ejercicio y descansar.

Cuando se trate de temas complejos, acompaño a mi hija o hijo a buscar información que les ayude a comprender posibles riesgos, beneficios o las implicaciones a largo plazo de una decisión o conducta.

**Reto: proponer una actividad deportiva, baile, o relajación como parte del autocuidado y hablar con sus hijos sobre las formas de resolver las tensiones que pueden presentar con las tareas escolares.**

## Promover relaciones de apego y redes de apoyo

Procuro cubrir, de acuerdo a mis condiciones, las necesidades de alimento, abrigo, afecto, cuidado, protección, de mi hija o hijo de acuerdo a su etapa de desarrollo.

Procuro que mi hija o hijo de acuerdo con su edad, pueda ir aprendiendo a satisfacer sus propias necesidades para ganar independencia y autonomía.

Procuro que en la vida de mi hija o hijo existan otras personas que refuercen la seguridad en sí mismos y les brinden confianza.

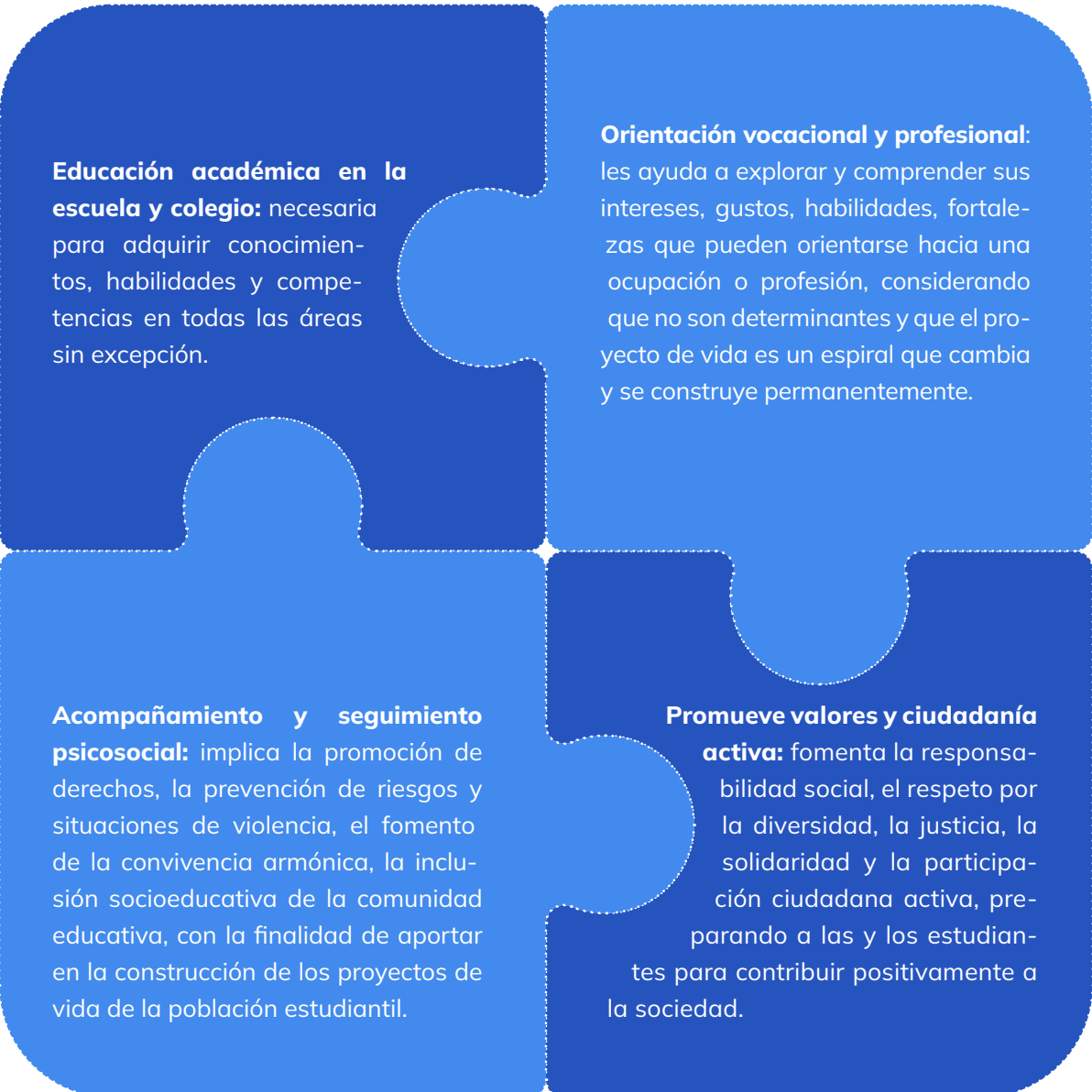
Estoy atenta de las relaciones que establece mi hija o hijo con sus compañeros y compañeras, ya sea en la escuela o colegio, así como en las redes sociales.

**Reto: realizar una conversación de una hija con su familia en la que pide permiso para ir a bailar y no hay quien la vaya a dejar ni a traer, utilizando la comunicación empática, estableciendo límites y hablando de las redes de apoyo.**



## La escuela complementando la construcción del proyecto de vida integral

Reto: armar el rompecabezas y mencionar lo más importante de lo que leyeron, destacando que la institución educativa tiene una gran responsabilidad junto a la familia en brindar todas las



**Educación académica en la escuela y colegio:** necesaria para adquirir conocimientos, habilidades y competencias en todas las áreas sin excepción.

**Orientación vocacional y profesional:** les ayuda a explorar y comprender sus intereses, gustos, habilidades, fortalezas que pueden orientarse hacia una ocupación o profesión, considerando que no son determinantes y que el proyecto de vida es un espiral que cambia y se construye permanentemente.

**Acompañamiento y seguimiento psicosocial:** implica la promoción de derechos, la prevención de riesgos y situaciones de violencia, el fomento de la convivencia armónica, la inclusión socioeducativa de la comunidad educativa, con la finalidad de aportar en la construcción de los proyectos de vida de la población estudiantil.

**Promueve valores y ciudadanía activa:** fomenta la responsabilidad social, el respeto por la diversidad, la justicia, la solidaridad y la participación ciudadana activa, preparando a las y los estudiantes para contribuir positivamente a la sociedad.

facilidades para que un niño, una niña o adolescentes construyan sus proyectos de vida.

## Anexo 11: Personajes: Anuncio clasificado



## Anexo 12: Otras actividades recomendadas

Actividad	Instrucciones	Materiales y recursos
<p><b>Mi propósito de vida</b></p>	<p>El o la facilitadora va a pedir que las personas participantes en la hoja de papel bond respondan a las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. ¿Qué es eso que amo hacer? pasión</li> <li>. ¿Qué necesita el mundo? misión</li> <li>. ¿Para qué soy bueno/a? vocación</li> <li>. ¿Por qué te pagan o quisieras que te paguen? Profesión</li> </ul> <p>Cada persona tendrá 10 minutos para responder.</p> <p>Trascurrido el tiempo el o la facilitadora preguntará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. ¿Fue fácil responder a esas preguntas?</li> <li>. ¿Dónde estuvo la dificultad?</li> <li>. ¿Cómo se conectan tus respuestas unas a otras?</li> <li>. ¿Cómo creen que esto les acerca a su propósito de vida?</li> </ul> <p>Reflexión: Responder a estas interrogantes no otorga un mayor conocimiento de nosotras/os mismos/as. Tener un propósito es tener un para qué, que nos dará el impulso para trabajar cada día y dar pasos para acercarnos al cumplimiento de eso objetivos y metas que anhelamos.</p>	<p>Esfero y hoja de papel bond</p>

<p><b>Mi proyecto de vida</b></p>	<p>El o la facilitadora deberá socializar el video:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KrkPCNfkIAI">https://www.youtube.com/watch?v=KrkPCNfkIAI</a></p> <p>Esto puede ser antes del encuentro o al momento del mismo.</p> <p>Una vez finalizado, dialogar con las y los participantes, realizando las siguientes preguntas generadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. ¿Qué les pareció la respuesta de la abuela?</li> <li>. ¿Creen que la tarea que le enviaron a la adolescente es útil?</li> <li>. ¿Qué papel juega el acompañamiento de la abuela en la vida de la adolescente?</li> </ul> <p>Reflexión: El proyecto de vida permite que NNA puedan tener un camino hacia el cumplimiento de sus metas y objetivos, el acompañamiento de madres, padres y cuidadores es indispensable porque son quienes van abriendo esos caminos, validando sus aciertos y acompañando y guiando sus desaciertos.</p>	<p>Proyector (si se dispone)</p>
<p><b>Cierre: Somos la red</b></p>	<p>Pedir que las y los asistentes se coloquen en círculo.</p> <p>Solicitar que cada uno diga lo que agradece del espacio el día de hoy, mientras habla tendrá consigo un ovillo de lana, cuando finalice su intervención entregará la lana a la persona que quiera.</p> <p>El o la facilitadora puede iniciar:</p> <p>Yo agradezco de este espacio.....</p> <p>Al finalizar, con la lana se habrá formado una red, pedirles que observen y destacar que para que las NNA crezcan en entornos seguros que les permita el cumplimiento de su proyecto de vida es necesario que formemos redes de sostenimiento colectivo, señalar que este espacio es el inicio de uno.</p> <p>Agradecer por el espacio y cerrar el taller.</p>	<p>Ovillo de lana</p>

## Referencias bibliográficas

- Aguado, R. (2005): Manual práctico de Terapia de Interacción Recíproca. Síntesis. Madrid.
- Alianza para la prevención y la protección del riesgo psicosocial en niños, niñas y adolescentes. (s/f). Guía para intervención integral en prevención de los riesgos psicosociales en niños, niñas y adolescentes, Perú.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2014). Código orgánico integral penal (COIP). Ecuador.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2018). La Ley para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. Ecuador.
- Bandura, A, (1971) Social Learning Theory, Stanford University. Recuperado de: [https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura\\_SocialLearningTheory.pdf](https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf)
- Bruñol, M. (s/f). Infancia, autonomía y derechos: una cuestión de principios.
- Comité de Derechos Humanos. (1989). No discriminación. Párrafo 7.
- Congreso Nacional. (2003). Código de la niñez y adolescencia. Ecuador.
- Corte Interamericana de Derechos Humanos, Caso Tibi Vs. Ecuador Sentencia de 07 de septiembre de 2004.
- Defensoría del Pueblo del Ecuador. (2024). Vivo mis derechos, manual de implementación para facilitadoras y facilitadores, Quito.
- Defensoría del Pueblo del Ecuador. (2019). El derecho a la igualdad y no discriminación de las personas en movilidad humana. Quito.
- ENEMDU. (2024). Pobreza y desigualdad. Recuperado de: [www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/POBREZA/2023/Diciembre/202312\\_Boletin\\_pobreza\\_ENEMDU.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/POBREZA/2023/Diciembre/202312_Boletin_pobreza_ENEMDU.pdf)
- Fernández, Sessarego Carlos. (2012). Breves Apuntes sobre el Proyecto de Vida y su Protección Jurídica, Facultad de Derecho de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú..
- Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (1989). Convención sobre los derechos del niño.
- Galtung, Johan. (2003). Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia. Gernika: Bakeaz/Gernika Gogoratuz.
- Gardner, H. (2001). Estructuras de la mente. La teoría de las Inteligencias Múltiples. Fondo de Cultura Económica Ltda, Santafé de Bogotá, D.C., Colombia.

- Gómez-Gómez, E. (2018). "El cuerpo y la capacidad de agencia". Expomotricidad. Pp. 229-238. Recuperado de: [//cutt.ly/nm4wyQd](https://cutt.ly/nm4wyQd).
- Fundación Idea Dignidad. (2024). Guía para construir comunidades de crianza consciente.
- INEC, Encuesta Nacional de Relaciones Familiares y Violencia de Género contra Mujeres, Ecuador, 2012.
- Ministerio de educación (MinEdu). (2020). Protocolos y rutas de activación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo. Quito.
- Ministerio de Educación Ecuador. (2021). Manual de orientación vocacional y profesional (OPV). Quito.
- Ministerio de Educación Ecuador. (2021). Guía de Desarrollo Humano Integral Dirigida a docentes para la implementación de Habilidades para la Vida en el Sistema Nacional Educativo. Quito.
- Organización internacional para las migraciones. (OIM). (2023). La OIM Ecuador publica los resultados de su encuesta periódica para el monitoreo del flujo de población venezolana correspondiente a los meses de noviembre y diciembre de 2022. Recuperado de: <https://ecuador.iom.int/es/news/la-oim-ecuador-publica-los-resultados-de-su-encuesta-periodica-para-el-monitoreo-del-flujo-de-poblacion-venezolana-correspondiente-los-meses-de-noviembre-y-diciembre-de-2022>
- Organization panamericana de la salud (OPS). (s/f). Abuso de sustancias. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>
- Piaget, J. (1967). A Child's Conception of Space, Norton Edition.
- Rodríguez, S. (2013). Superando el adultocentrismo. Santiago, Chile: UNICEF.
- Sanmartín, J. (2008). ¿Hay violencia justa? Reflexiones sobre la violencia y la justicia basada en los derechos humanos. Revista de Filosofía, nº 43, 2008, 7-14 ISSN: 1130-0507.



@MinisterioEducacionEcuador



@Educacion\_EC

Ministerio de Educación



República  
del Ecuador