



CURSO DE FORMACIÓN VIRTUAL

Escuela de la Ternura para todas y todos

La Escuela de la Ternura se fundamenta en la premisa de que la ternura es esencial en la crianza de niños y niñas para promover su bienestar integral; se aleja de los modelos autoritarios y punitivos y se centra en el amor, el respeto y la compasión como pilares fundamentales para el desarrollo emocional y social de las niñas, niños y adolescentes.

La investigación en psicología del desarrollo y neurociencia ha demostrado que las manifestaciones persistentes de ternura y la ausencia de violencia en la crianza están estrechamente relacionadas con el desarrollo de habilidades socioemocionales, la autoestima positiva y la resiliencia en las niñas, niños y adolescentes. Por el contrario, la crianza basada en la violencia o el castigo físico puede tener efectos negativos a largo plazo en el bienestar emocional y la salud mental de las niñas, niños y adolescentes, así como en el establecimiento de relaciones saludables en el futuro.

Este curso virtual se basa en la premisa de que la ternura es una habilidad que puede ser aprendida y cultivada a lo largo del tiempo y, a través de la exploración de diferentes aspectos de la crianza basada en la ternura, proporciona herramientas prácticas y estrategias efectivas para las madres, padres y cuidadores/as que desean cuidar, educar y criar a las niñas, niños y adolescentes en un ambiente de amor y respeto mutuo.

Al participar en este curso, las madres, padres y cuidadores/as tienen la oportunidad de reflexionar sobre sus propias prácticas de crianza, explorar nuevas formas de relacionarse con las niñas, niños y adolescentes, y fortalecer los vínculos familiares a través del amor y la compasión.

Aprender la ternura implica un proceso de modelado genuino en la vida cotidiana, donde se asume primero como una identidad y luego como una vocación. Como afirmaba el poeta José Martí: *"siendo tiernos, elaboramos la ternura que hemos de gozar"*. En esta escuela se reconoce al





amor como un ingrediente esencial para la vida humana, y se considera que cultivar la ternura es un paso fundamental hacia un mundo más amoroso y compasivo.

Contenido

Conociéndonos:

El participante encuentra un espacio confortable para presentarse y comenzar a identificar los patrones de crianza estableciendo así una base sólida para el resto del curso.

1. Aprender y Cultivar la Ternura para Niñas, Niños y Adolescentes:

Los participantes se conectan con su propia historia de crianza para reconocer y sentir cómo fueron criados y cómo esto influye en la forma en que ellas y ellos cuidan, educan y crían a las niñas, niños y adolescentes.

2. Aprender a Escuchar:

La escucha empática es clave para una crianza efectiva. En este módulo, los participantes exploran estrategias para mejorar su capacidad de escuchar activamente a las niñas, niños y adolescentes, promoviendo una comunicación abierta y respetuosa.

3. Aprender a Decir:

La comunicación asertiva es fundamental en la crianza basada en la ternura. En este módulo, los participantes adquieren destrezas y capacidades para decir lo necesario y de forma adecuada en los procesos de crianza con ternura, para que las niñas, niños y adolescentes se sientan acogidos, cuidados, atendidos y reafirmados.

4. Aprender a Tocar:

El contacto físico es una expresión poderosa de amor y afecto. Los participantes adquieren la capacidad de entrar en contacto físico con las niñas, niños y adolescentes y reconocen el poder de las manos y de la caricia como un regalo poderoso para poder afirmar sus vidas.

5. Aprender a Acompañar:





La crianza basada en la ternura implica estar presentes para nuestros hijos e hijas en cada paso del camino. Este módulo propicia las condiciones para que los participantes adquieran capacidades y actitudes para acompañar con ternura, el cuidado, la educación y la crianza de niñas, niños y adolescentes.

6. Aprender a Sentir:

Es esencial reconocer nuestras emociones y saber manejarlas de manera saludable. Los participantes aprenden a manejar las emociones como insumos fundamentales para relacionarse como las niñas, niños y adolescentes dentro del concepto de crianza con ternura, de modo que posibilite el consuelo y la resiliencia.

7. Aprender a actuar

Los participantes aprenden aspectos fundamentales para actuar en situaciones delicadas o problemáticas por las que pudieran pasar las niñas, niños y adolescentes. Se fomenta la puesta en práctica de las estrategias adquiridas a lo largo del curso.

Evaluación

A lo largo del curso los participantes realizan actividades que fomentan la reflexión sobre el contenido que explora el curso así como aspectos de su propia infancia y su actualidad como madres, padres y cuidadores/as; dejan sus reflexiones plasmadas en un diario digital y al finalizar cada módulo cuentan con un cuestionario con enfoque metacognitivo para evaluar su experiencia.

