

Sanar el pasado para proteger el futuro

Semillas de apego siembra cuidado en quienes cuidan

Andrés Moya

*Profesor asociado y
director de la Universidad
de los Andes*

Camila Londoño

*Responsable de
comunicaciones*

Semillas de apego
Bogotá (Colombia)

Imagina que eres madre de niños pequeños y te has visto obligada a abandonar tu hogar para huir de un contexto violento. O que no te has ido, pero temes que tú y tu familia podáis ser víctimas de grupos armados en cualquier momento. Tal vez tuviste que desplazarte con tu familia cuando eras niña y ahora te cuesta estar presente en el cuidado de tus hijos debido a tu pasado difícil. En cualquiera de estos escenarios, la adaptación a la crianza se verá condicionada y alterada por estas experiencias traumáticas.

En Colombia hay muchas personas en esta situación. Como consecuencia de décadas de conflicto y violencia política, actualmente ocho millones de personas en Colombia viven desplazadas de sus hogares de origen. Además, en los últimos años, han llegado de Venezuela tres millones de emigrantes. Sin embargo, el país carece de programas integrales dirigidos a las familias y la primera infancia que han pasado por estas experiencias. Diversos estudios multidisciplinarios han demostrado que las adversidades extremas y persistentes en la primera infancia pueden tener consecuencias devastadoras (Sánchez-Ariza y otros, 2023; Bernhardt y otros, 2024).

Por ello, creamos *Semillas de Apego*, un programa que no solo brinda apoyo individual a los padres y las madres, sino que también promueve el bienestar familiar a través de una visión intergeneracional.

Asimismo, fortalece las comunidades locales mediante un modelo de cuidado basado en la conexión y el apoyo mutuo.

Cuidamos de las personas que cuidan

Semillas de apego es un programa psicosocial comunitario y grupal de Colombia que trata de romper la transmisión intergeneracional de la pobreza y el trauma resultantes del conflicto armado, los desplazamientos, la migración forzada y otras circunstancias adversas. Grupos de hasta 20 personas cuidadoras de niños y niñas de entre 0 y 5 años participan en 15 sesiones semanales dirigidas por dos facilitadoras comunitarias paraprofesionales, muchas de ellas antiguas participantes. El programa promueve la salud mental de las personas cuidadoras como objetivo y como vía para forjar vínculos saludables y seguros con la infancia (véase el Recuadro 1). Este enfoque nos diferencia de los programas de crianza tradicionales, que suelen centrarse únicamente en el bienestar infantil y dejan en segundo plano el estado físico y emocional de quienes se encargan del cuidado.

Para lograr estos objetivos, *Semillas de apego* ofrece espacios de reflexión y sanación colectiva que permiten compartir vivencias emocionales y cultivar un enfoque basado en el amor, el respeto y el acompañamiento afectivo en la crianza.



Photo: Camila Londoño

“También promueve el bienestar familiar a través de una visión intergeneracional.”

← Yoxana Serpa, participante en Barranquilla (Atlántico), junto a su hijo

Cada sesión comienza con una conversación sobre las experiencias diarias de las personas cuidadoras con sus hijos e hijas, para fomentar la apertura y la confianza entre los miembros del grupo. Así se crea un entorno seguro donde pueden compartir sus experiencias sin temor a juicios y expresar sus emociones libremente. A continuación, se realizan ejercicios de atención plena para facilitar la conciencia y regulación emocionales, para luego pasar a la actividad o el momento principal.

Esta consiste en una práctica reflexiva guiada por preguntas y prácticas culturales locales como el canto, la danza, las manualidades y la narración, que simbolizan o sirven como metáfora de su mundo interior y su vínculo con sus hijos. Este enfoque permite a las participantes conectar con sus emociones, reconocer las necesidades emocionales de sus hijos y reflexionar sobre sus experiencias de vida, sus dinámicas familiares, su infancia y los desafíos de la crianza. Al centrarse en lo que necesitan, comprenden que son mucho más que una persona cuidadora y que merecen tiempo, cuidados y atención, lo que a su vez amplía su repertorio de estrategias de crianza y fomenta relaciones saludables con sus pequeños. Al final de cada sesión, cada participante recibe una «semilla», una tarjeta con una propuesta para replicar actividades

1 Nuestro enfoque

Semillas de Apego

Caring for the caregiver

Community and group-based model

15 weekly sessions

Groups of **15-20** caregivers

Groups are guided by **2** community facilitators



Core Dimensions and Objectives

Weeks 1-7 Caregiver mental health

Weeks 8-12 Child-caregiver relationships and Early childhood development

Weeks 13-15 Parenting teams.



Group sessions

Sessions follow the same structure:

- * Welcome and initial discussion
- * Emotional awareness & regulation exercise
- * Main activity: reflective practice w/ arts and crafts
- * Group discussion and area of practice for the week.



After the sessions, we use a WhatsApp chatbot to deliver a:

- * Postcard with the area for practice at home
- * Sesame Workshop digital content on children's socioemotional learning (starting from week 7)

Monitoring and supervision

- * Facilitators report progress session by session on a phone app
- * Participate in weekly reflexive supervision systems focused on their emotional well-being



clave con sus hijas e hijos, parejas u otros familiares durante la semana siguiente.

Yoxana Serpa, participante venezolana del programa en Barranquilla (Colombia), nos cuenta:

«Fue mi lugar de desahogo, mi refugio, mi paño de lágrimas. Había aguantado tanto sin compartirlo con nadie, que el programa me permitió hablar de todo lo que había reprimido, como la violencia que siempre había normalizado. Si me aferraba a estos sentimientos y se los transmitía a mis hijos, les generaría inseguridad, como me pasó a mí.»

La sanación surge de la experiencia compartida

Cuando implementamos el programa por primera vez, durante un piloto de adaptación en 2015, dirigían las sesiones dos psicólogas profesionales. Pero con el tiempo hemos evolucionado hacia un modelo en el que se encargan de ello los miembros de la comunidad, por dos razones concretas.

En primer lugar, aquí un modelo profesionalizado es difícilmente escalable. Al igual que otros muchos países, Colombia tiene un déficit de profesionales de la salud mental, especialmente en las zonas más afectadas por el conflicto, donde la necesidad es mayor.

En segundo lugar, hemos constatado que el modelo comunitario potencia las experiencias compartidas entre personas facilitadoras y participantes, lo que refuerza el impacto. El grupo se siente identificado con los ejemplos que aportan quienes lideran las sesiones, lo que reduce el estigma a la hora de hablar de salud mental y demuestra que el cambio es posible. Al compartir sus propias experiencias, crean un espacio en el que cada participante se identifica con las vivencias ajenas, lo que fomenta la comprensión mutua tanto con las personas facilitadoras como con el resto del grupo. Esta dinámica favorece una mayor implicación en las actividades y ayuda a descubrir el propio potencial para sanar, crecer y lograr cambios significativos.

La clave del éxito de este modelo comunitario radica en garantizar que las facilitadoras también cuenten



↑ Grupo de participantes en Jamundí (Valle del Cauca) durante un ejercicio de activación física y respiración

“Al centrarse en lo que necesitan, comprenden que son mucho más que una persona cuidadora y que merecen tiempo, cuidados y atención.”

con el apoyo y la preparación necesarios. Durante su formación, disponen de ayuda psicológica, lo que les brinda la oportunidad reflexionar sobre su vida y reforzar su bienestar personal (Niño y otros, 2024). Este proceso también les permite ver su propio potencial y ganar confianza en su capacidad de ayudar. Hemos comprobado de primera mano que este proceso mejora la salud mental, favorece el desarrollo infantil saludable y promueve el empoderamiento y la resiliencia.



Photo: Camila Londoño

Cindy Rodríguez es una de las 50 facilitadoras del programa. Se incorporó en 2022 como participante y madre de dos hijos, de 10 meses y 5 años respectivamente. En aquel momento, afrontaba circunstancias difíciles como la pérdida de un familiar, la ayuda a una madre con depresión,

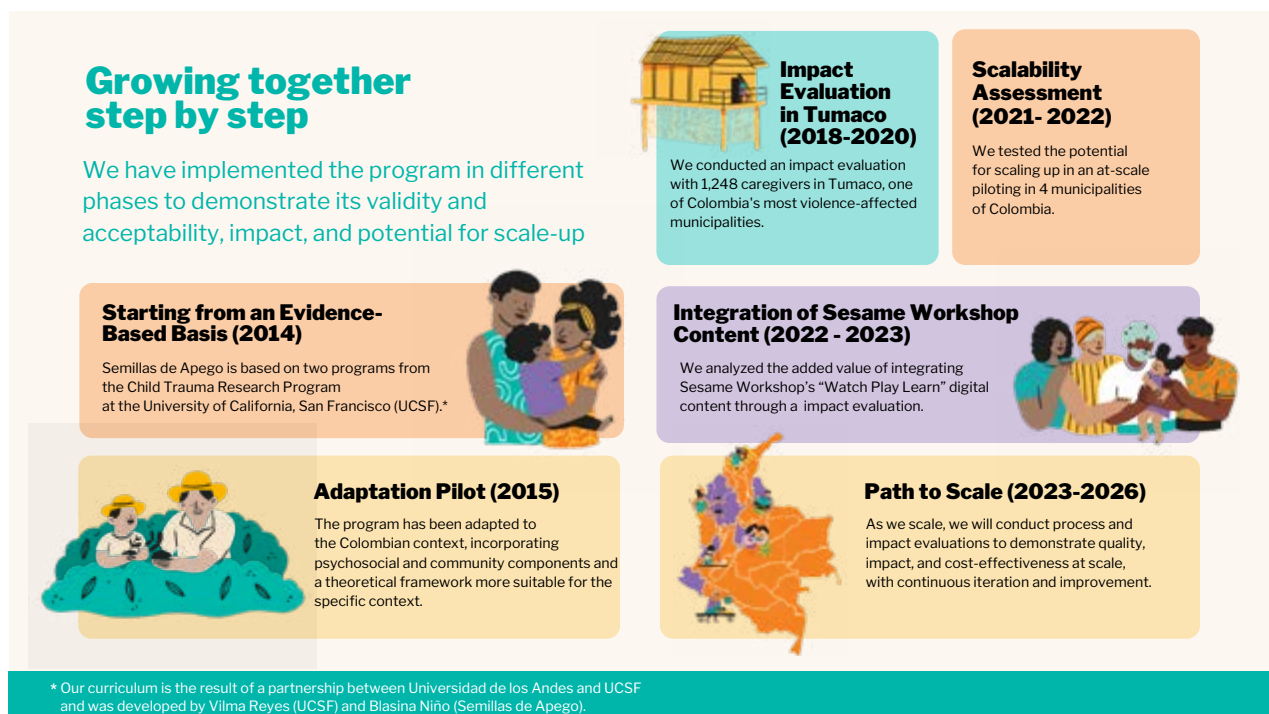
← Cindy Rodríguez, facilitadora del programa en Barranquilla (Atlántico), Colombia

la recuperación de una cesárea complicada, la inseguridad alimentaria y el desempleo, que hacía que dependiese económicamente de su pareja. Cindy recuerda:

«Participar en el programa no fue fácil, pero me cambió la vida. Antes de Semillas de apego, era muy reservada y me sentía triste. Reflexionar sobre mi papel como mujer y cuidadora me hizo darme cuenta de que soy mucho más que eso. Empecé a hacerme escuchar, me sentí más fuerte, descubrí nuevas habilidades y aprendí a valorar mis propias capacidades. Mi nueva labor como facilitadora del programa ha supuesto cambios positivos que se han reflejado en la vida de mis hijos.»

Ahora, Cindy ha logrado la independencia económica y está estudiando psicología. Su caso, como tantos otros, demuestra que el programa ayuda a curar las heridas del pasado, redefinir el presente y construir un futuro mejor.

2 Fases



3 Pruebas del impacto

Impact

Results from the program's impact evaluation (2018 - 2020)*

Caregiver's mental health

46% reduction in at-risk symptoms of anxiety

26% reduction in at-risk symptoms of depression

59% reduction in at-risk symptoms of sensitivity



Child - caregiver relationships

38% reduction in at-risk symptoms of parental stress

Children's socioemotional development

68% reduction in at-risk levels of social-emotional competencies

79% reduction in at-risk levels of behavioral problems

Children's mental health

36% reduction in at-risk symptoms of anxiety

43% reduction in at-risk symptoms of depression

36% reduction in at-risk symptoms of posttraumatic stress

Camino de esperanza y resiliencia

En los últimos diez años, el programa ha llegado a más de 5300 madres, padres y otras personas cuidadoras en siete regiones y 12 municipios, lo que demuestra su capacidad para seguir ampliándose (véase el Recuadro 2).

Las evaluaciones de impacto del programa confirman los testimonios de participantes como Yoxana y Cindy. Un ensayo aleatorizado y controlado reflejó mejoras en la salud mental de quienes participaron y en la calidad de su relación con los niños y las niñas a su cargo, así como en el desarrollo temprano y la salud mental durante la infancia (véase el Recuadro 3).

“El grupo se siente identificado con los ejemplos que aportan quienes lideran las sesiones, lo que reduce el estigma a la hora de hablar de salud mental y demuestra que el cambio es posible.”

Estas cuidadoras han emprendido un camino que les ha permitido aceptar su historia como punto de partida para sanar y que les ha dado instrumentos para construir una nueva realidad para ellas y para sus hijos, un nuevo capítulo basado en la esperanza y la resiliencia.

➤ Este artículo está disponible en earlychildhoodmatters.online/2025-32

Bibliografía

Bernhardt, K.; Le Beherec, S.; Uppendahl, J.R.; Fleischmann, M.; Klosinski, M.; Rivera, L.M. y otros (2024). «Young children's development after forced displacement: a systematic review». *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 18(1): 20.

Niño, B.; Reyes, V. y Moya, A. (2024). *Manual de Implementación, Entrenamiento y Supervisión de Semillas de Apego*. Bogotá: Universidad de los Andes.

Sánchez-Ariza, J., Cuartas, J. y Moya, A. (2023). «The mental health of caregivers and young children in conflict-affected settings». *AEA Papers and Proceedings*, Vol. 113: 336-41.