



para cada infancia



Nivel primario

APRENDIENDO A VIVIR CON RESPETO Y PAZ

# Hola!

**Amiguito, amiguita:**

**La presente cartilla “Aprendiendo a vivir con respeto y paz” te ayuda a amarte y respetarte para vivir en paz con tu familia y tu escuela.**

**Te invitamos a realizar las actividades en tu curso con la guía de tu maestra o maestro.**

***Mi nombre es:*** \_\_\_\_\_

***Estudio en:*** \_\_\_\_\_

***Mi curso es:*** \_\_\_\_\_

**Esta cartilla se realizó con la asistencia técnica de UNICEF Bolivia y el apoyo financiero del Comité Nacional de UNICEF Canadá.**

**Serie  
Todos aprendemos  
jugando**

**UNICEF**

**Sexta edición:  
Julio de 2023**

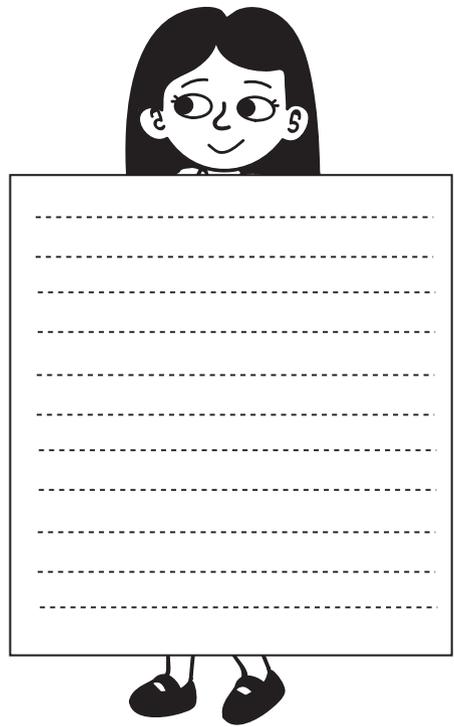
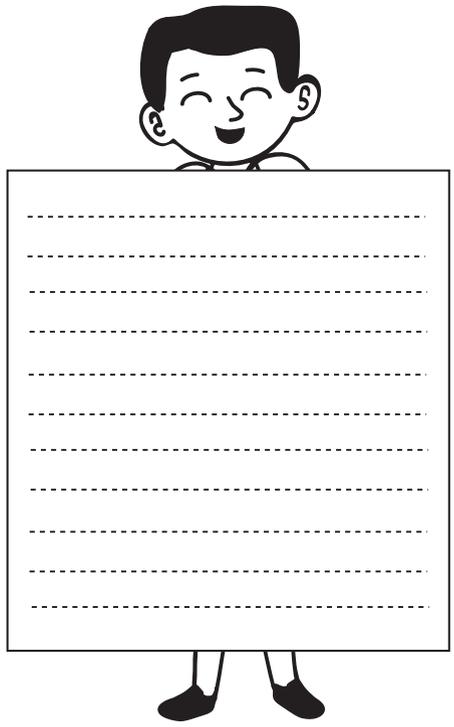
El respeto es el valor que permite que la persona pueda reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades del prójimo y sus derechos. Es decir, el respeto es el reconocimiento del valor propio y de los derechos de los individuos y de la sociedad.



# Actividad 1

## El significado del respeto

Como las plantas, los niños y niñas necesitan de cuidados para crecer fuertes y sanos. Anota en las hojas que tienen la niña y el niño y con la ayuda de tu maestra, maestro, lo que necesitas para crecer con respeto.



Conversa con las niñas y niños sobre lo importante que es practicar el respeto porque nos permite reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades de uno mismo, de una misma y de los demás.



# Actividad 2



Todas las niñas y niños necesitan de alimentos nutritivos para crecer fuertes y sanos como las flores, alegres y llenas de colores. Para desarrollar el valor del respeto debemos cultivar costumbres sanas como el saludo, dar las gracias, entre otros.

## La flor del respeto

Crea tu propia flor de papel, como se muestra en esta página. Al centro coloca tu nombre y en cada pétalo una práctica de respeto hacia ti mismo, hacia ti misma y hacia los demás.

1.

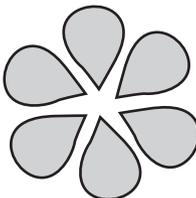


Corta un círculo del tamaño de la boca de un vaso, píntalo y coloca al centro tu nombre.

2. Corta seis pétalos, píntalos y coloca en cada uno de ellos una frase de respeto.

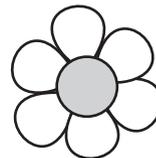


3.



Acomoda los seis pétalos en forma de una flor. Ponlos muy juntos.

4. Coloca carpicola en una cara del círculo, pon el círculo encima de los 6 pétalos de manera que se forme la flor.



5.



Recorta el tallo y pégalo a la flor.



Frases para colocar en los pétalos:

- Cuido mi cuerpo, me trato bien y me respeto.
- Cuido y trato bien mis pertenencias.
- Digo lo que pienso sin lastimar a otros.
- Si he ofendido a alguien me disculpo.

Anota otras dos ideas en los dos últimos pétalos:

-  
-



Ayuda a que la niña o niño cree su propia flor, recordando las prácticas de respeto que le caracterizan o que quisiera tener. Luego ayúdale a acomodar su flor en una macetita hecha de una botella o vaso desechable para que lo ponga cerca y le recuerde todo el tiempo.

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar de otro y comprender lo que siente o piensa sin que sea necesario que lo exprese directamente, haciendo que la comunicación sea respetuosa, entendiendo sus vivencias, emociones y opiniones.



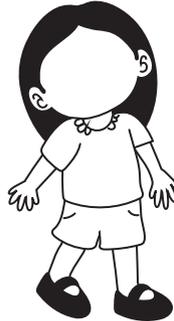
## Actividad 3

### Crea la empatía en tu escuela

Para crear empatía es necesario comprender las propias emociones. De acuerdo a cada historia dibuja en las caritas de las niñas y niños, la expresión que te imaginas que ellas y ellos están sintiendo.

Sonia se fue al parque a jugar con sus amiguitas. En su bolsillo llevaba su muñeca favorita. Cuando regresó a casa se dio cuenta que la había perdido. Esto le hace sentir muy triste.

¿Te acuerdas de alguna situación donde tú te has sentido triste?



Francisco celebró su cumpleaños. Algunos amiguitos le trajeron muchos regalos, la fiesta fue muy linda porque todos los invitados e invitadas llegaron a tiempo, Francisco se sintió muy alegre y feliz.

¿Te acuerdas de alguna situación donde tú te has sentido muy pero muy feliz?



Mario no hizo los deberes escolares. Él está muy preocupado porque la maestra le va a preguntar ¿qué pasó?, ¿cómo te puedo ayudar?

¿Te acuerdas de alguna situación donde tú te has sentido preocupado, preocupada por alguna tarea o deber que no has cumplido?



A Sofía la cambiaron de escuela. Ella no conoce a nadie y se siente nerviosa al entrar a la sala de clases.

¿Te acuerdas de alguna situación donde tú te has sentido nerviosa o nervioso antes de conocer a nuevas niñas o niños?



Roberto tiene un perrito y se siente muy responsable de cuidarlo, alimentarlo, bañarlo y sacarlo a pasear.

¿Te acuerdas de alguna situación donde te has sentido agotado, agotada por tener mucha responsabilidad?



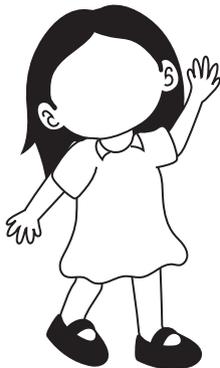
Manuel tiene 2 invitaciones para el mismo día. A él le gustaría ir a los 2 lugares, pero es imposible. Manuel no sabe qué hacer, se siente confundido.

¿Te acuerdas de alguna situación donde tú has sentido duda y confusión?



Cuando Carolina iba a la escuela, en el camino salieron 2 perros muy grandes que le ladraban. Carolina sintió miedo y tenía deseos de llorar.

¿Te acuerdas de alguna situación donde tú te has asustado mucho?



Pedro le está ayudando a su papá a construir un corral para encerrar a los animales. Pedro se siente muy importante de hacer esta tarea.

¿Te acuerdas de alguna situación donde tú te has sentido importante en las tareas de la casa?



Practica con las niñas y niños de tu clase, las distintas expresiones y gestos que nos ayudan a entender cómo se está sintiendo la persona que tiene rabia, miedo, esperanza, amor, culpa y entusiasmo. Con la ayuda de las estudiantes y los estudiantes anota en la pizarra qué podrían hacer o decir a Sonia, Francisco y a los otros niños, las otras niñas para hacerles sentir mejor, así practican la empatía.

### ¿Cuándo sabemos que estamos en peligro?

En el curso la maestra, el maestro nos recordará el cuento de la "Caperucita Roja". Presta mucha atención a la historia, ya que identificaremos situaciones de riesgo por las que pasó la Caperucita Roja y su abuelita.

Algunas situaciones de riesgo de:

**Caperucita Roja**

- Camina sola por el bosque.
- No lleva nada consigo para defenderse.
- No hay otras casas en el bosque.
- No sabe que el lobo es un animal capaz de matar.

¿Detectaste algún otro riesgo?, ¿cuál?

---

---



Algunas situaciones de riesgo de:

**Abuelita**

- La casa esta abierta.
- Está sola en casa.
- No hay vecinos.
- Es bastante anciana, un poco ciega y sorda.
- No tiene como comunicarse con los vecinos.
- No puede cuidarse sola.

¿De qué otra forma se puso en peligro la abuelita?

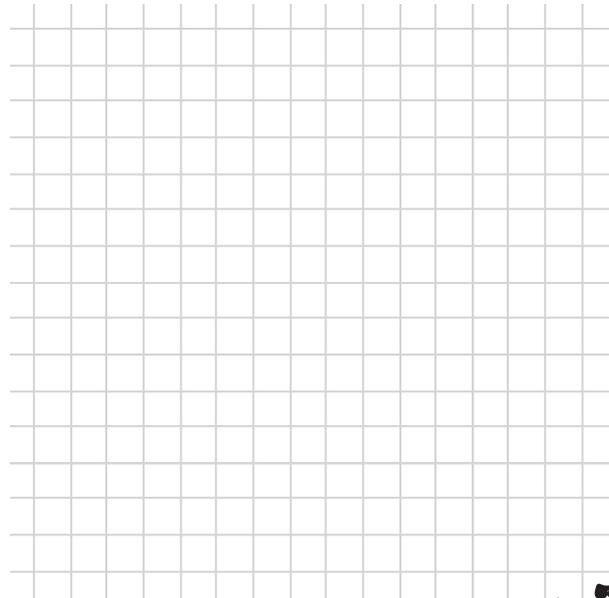
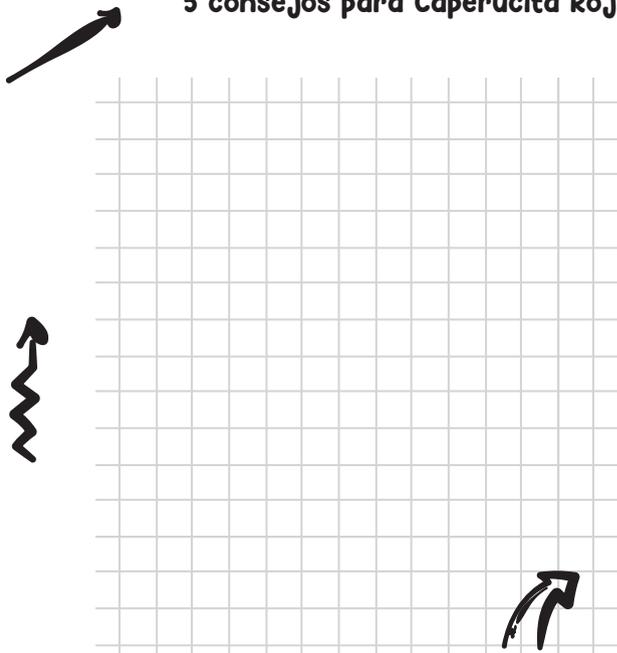
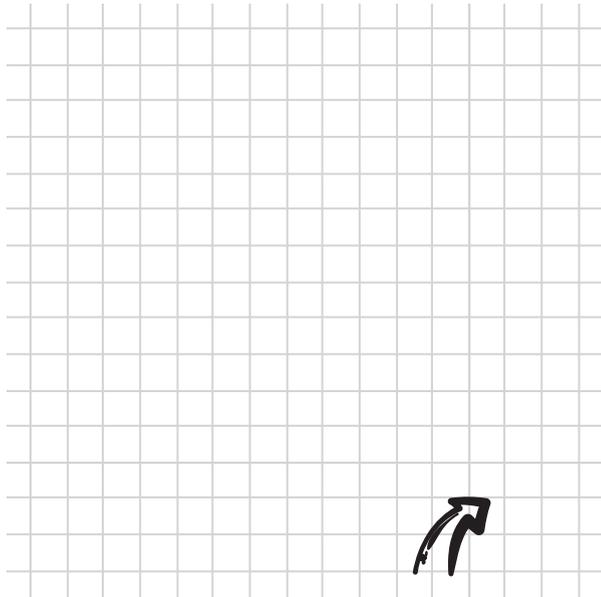
---

---

Ahora que recordaste la historia, escribe 5 consejos que darías a la "Caperucita Roja" y 5 consejos que darías a la abuelita para que las dos se cuiden, se protejan y ninguna de las dos corra riesgos en el bosque.

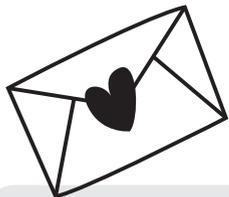
5 consejos para Caperucita Roja

5 consejos para la abuelita



Reflexiona con las estudiantes y los estudiantes sobre la importancia de saber cómo nos sentimos ante situaciones desconocidas y también les recordamos las 3 Reglas de Oro.





## Actividad 5

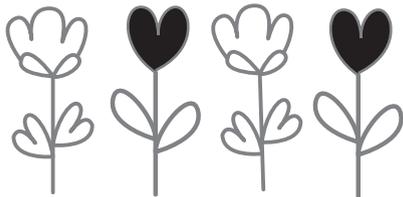
### Tu lugar seguro

Anota dentro el corazón tu lugar, tu persona favorita con quien te sientes seguro o segura y en qué momento lo disfrutas.

Todas y todos tenemos un lugar seguro donde estar cuando nos sentimos tristes, enojados, enojadas, asustados, asustadas o si hemos cometido un error.

Pero el mejor lugar donde podemos estar es con nuestra familia, con mamá, papá, hermano, hermana, abuela o con nuestra mascota.

**Mi lugar más seguro es:**  
\_\_\_\_\_  
**cuando estoy**  
**con:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Y lo disfruto cuando: \_\_\_\_\_



## Actividad 6



### Recordando las 3 Reglas de Oro

Ante cualquier situación de riesgo recuerda seguir las 3 Reglas de Oro. Es la mejor forma de protegerte cuando estás solo, sola y se te acerca algún extraño.



1) **DI ¡NO!**

Nadie puede tocarte ni obligarte a tener contacto físico que te haga sentir incómoda, incómodo, con miedo o vergüenza. ¡Di NO!



2) **CORRE Y PIDE AYUDA**

Corre, escápate y pide ayuda a las personas que están cerca.



3) **CUÉNTASELO A ALGUIEN DE CONFIANZA**

Puedes contarle a tu mamá, tu tía, tu papá, a la maestra u otra persona de confianza, pero tienes que decirlo. ¡No te puedes quedar callado, callada!  
Te escucharán y apoyarán.



Recuerda a las estudiantes y los estudiantes que el cuerpo da señales cuando está en peligro, a través de las sensaciones y las emociones. Es importante que la niña y niño sepa reconocer sus emociones y practicar sobre todo las 3 Reglas de Oro.



## Actividad 7

### Practica a vivir tus valores

¿Cuáles son los valores que practicas para vivir en respeto y paz? Completa las frases y comienza a dibujar, ¡manos a la obra!

La tolerancia es:

Dibuja cuando practicas la tolerancia en casa.

Dibuja cuando practicas la tolerancia en la unidad educativa.

El respeto es:

Dibuja cuando practicas el respeto en casa.

Dibuja cuando practicas el respeto en la unidad educativa



**La convivencia en paz es:**

---

---

**Dibuja cuando convivimos en paz en la casa.**

**Dibuja cuando convivimos en paz en la  
unidad educativa.**

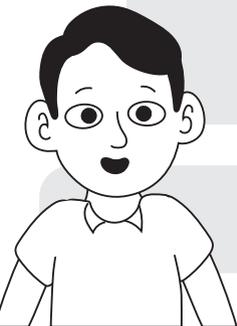
**La empatía es:**

---

---

**Dibuja cuando practicamos  
la empatía en casa.**

**Dibuja cuando practicamos la empatía  
en la unidad educativa.**



**Recuerda a las niñas y niños de tu clase, que nuestros comportamientos en la casa y en la escuela se basan en los valores que tenemos y practicamos día a día; y que el respeto es el valor fundamental que nos permite entender y vivir los demás valores en paz y alegría.**



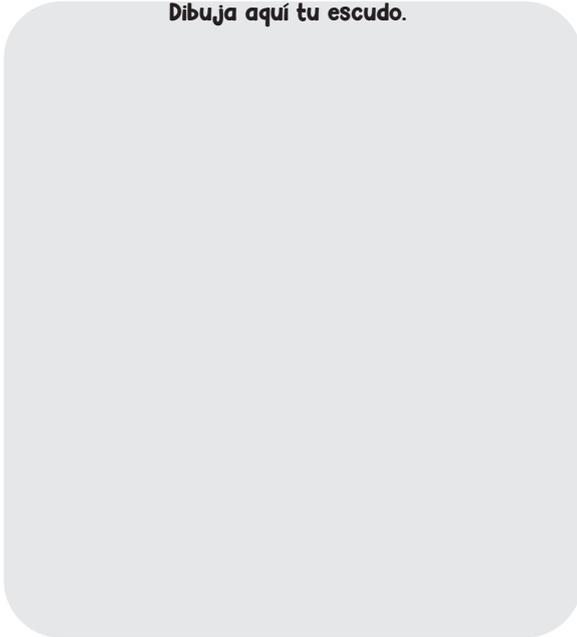


## Actividad 8

# Tu escudo personal

¿Sabes qué es lo que en verdad te protege de cualquier situación que no te gusta o que te pueda hacer daño? Tu fuerza, el ser quien eres y tus actitudes positivas hacia ti y hacia los demás. Todo ello te protege como si fuera un gran escudo. ¿Te imaginas? Responde las preguntas que seguro te harán sentir bien y dibuja un hermoso y original escudo para ti.

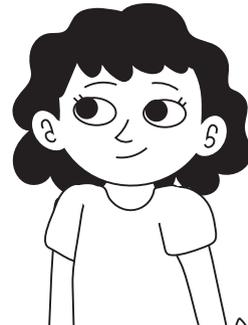
Dibuja aquí tu escudo.



1. Algo que me hace sentir feliz es .....
2. Una actividad que hago bien es.....
3. Algo que quiero aprender es .....
4. Algo que me gustaría hacer en el futuro es .....
5. La persona que me ayuda en casa es.....
6. Lo que más me gusta de mí es .....



Recalca que el realizar el escudo personal es ver las fortalezas que cada niña y niño tiene y que puede utilizarlas en todo momento para cuidarse, protegerse y sentirse bien.



**Las instituciones y personas que protegen los derechos de las niñas, niños y adolescentes son:**

- \* Maestras y maestros.**
- \* Dirección de la unidad educativa.**
- \* Defensorías de la Niñez y Adolescencia.**
- \* Policía Boliviana.**
- \* El Centro Especializado de Prevención y Atención Terapéutica (CEPAT)**

**¿Cuáles de estas instituciones que protegen los derechos de niñas, niños y adolescentes están más cerca a tu casa o unidad educativa?**

---

**Si tienes alguna pregunta o requieres alguna orientación llama a la línea gratuita**

**FAMILIA SEGURA 800 11 3040**







[bolivia@unicef.org](mailto:bolivia@unicef.org)  
[www.unicef.org/bolivia/](http://www.unicef.org/bolivia/)

