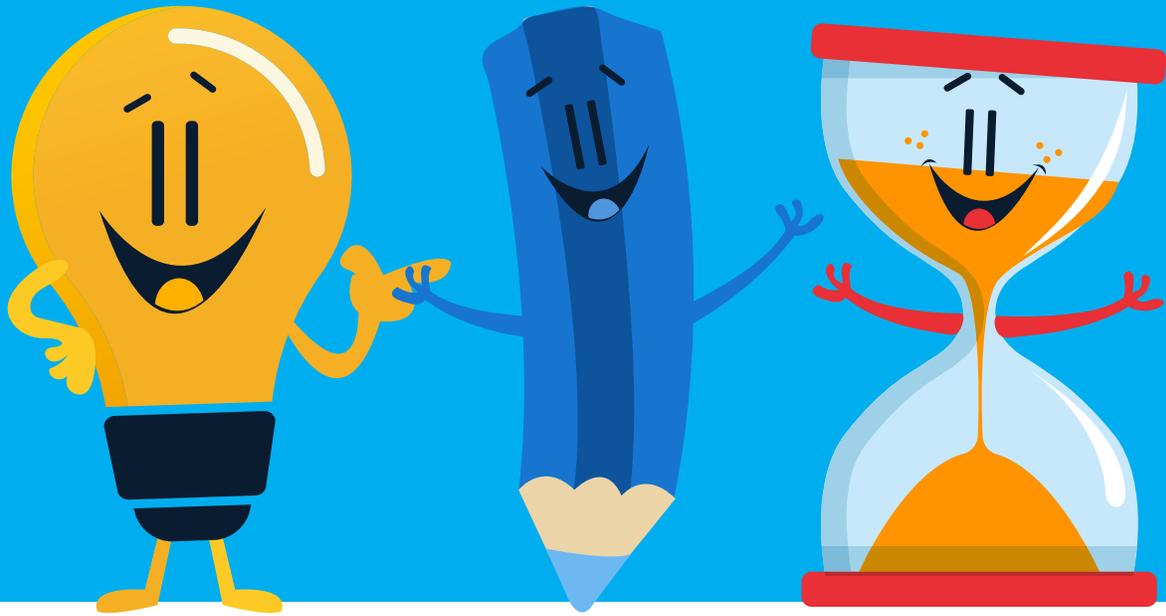




ALDEAS
INFANTILES SOS
COLOMBIA



ABC PROTECTOR



Naciones Unidas
Consolidación de la Paz



Comunidades
Protectoras

Proyecto Binacional Colombia-Ecuador



UNHCR
ACNUR
La Agencia de la ONU
para los Refugiados



ONU
MUJERES



unicef

INTRODUCCIÓN

La Cartilla el ABC protector hace parte de la implementación del proceso de fortalecimiento de capacidades para niños, niñas y adolescentes en el marco del proyecto binacional Colombo-Ecuatoriano “**Comunidades Protectoras**”.

Se plantea partir de un proceso individual que propone el desarrollo de una serie de actividades para realizar de forma personal, las cuales se pueden compartir con otros, a medida que avanza la guía. Las actividades vinculan símbolos y elementos tradicionales de la vida cotidiana, cultura colombiana, actividades y juegos divertidos, sopa de letras, emparejados, escaleras, laberintos, bingos, entre otros, que posibilitan familiarizarse con temas de protección, paz y reconciliación de una forma amigable, ágil y creativa.

La cartilla está dividida en cuatro unidades:

1

Unidad UNO La REFLEXIÓN: Actividades que invitan a los NNA a reconocerse a sí mismos, analizar sus maneras de interactuar, de pensar y de actuar que llevan al desarrollo o fortalecimiento de sus capacidades.

2

Unidad DOS La ACCIÓN: Actividades que inspiran a los NNA a desarrollar directamente su proceso, apropiar y aplicar los resultados de su reflexión en la vida cotidiana. Esto se logra a través de elementos lúdicos, creativos y reflexivos.

3

Unidad TRES La PARTICIPACIÓN ACTIVA: Actividades que promueven e incentivan a trabajar conjuntamente con otras personas para que empiecen a generar transformaciones en sus entornos.

4

Unidad CUATRO ENTORNOS PROTECTORES: Actividades que refieren la importancia de un ambiente protector donde los niños, niñas y adolescentes adquieren las mejores herramientas posibles para la construcción de su vida, disfrutando de oportunidades para desarrollar su capacidad individual en un entorno seguro y propicio.

PRESENTACIÓN

Esta herramienta fue pensada para que puedas fortalecer tus capacidades, habilidades y aprendizajes desde el hogar, en torno a varios temas correspondientes al desarrollo integral para la implementación de acciones que nos permitan definir caminos de bienestar individuales y colectivos.

Te presentamos varias actividades para que puedas realizar de una manera tranquila y diferente, en algunas integras a tus amigos y familiares quienes te apoyaran en desarrollar algunos puntos, podrás expresar y compartir tus pensamientos, ideas y opiniones.

Cada guía tiene tres momentos importantes:



Sabías que...



Encontraras una breve introducción, datos curiosos, concepto o explicación del tema a tratar. Información importante para que desarrolles las actividades planteadas.



Manos a La Obra



Este es el momento central donde encontraras las actividades que te permitirán cumplir con el objetivo, la habilidad y o capacidad propuesta. Son actividades divertidas, recreativas, participativas que disfrutaras mucho.



Tiempo de Compartir



Será el momento para reflexionar, compartir lo que aprendiste con familia y/o amigos y finalmente expresar como te sentiste al realizar las actividades planteadas.



UNIDAD 1

LA REFLEXIÓN:

Elabora una portada con las imágenes o símbolos que prefieras. Eso sí... podrás ponerle tu propio estilo. **Decora como quieras.** Usa colores, marcadores, hojas, recortes de revistas. También si lo deseas, hazle dibujos o símbolos.

Nombre: _____

Institución Educativa: _____

Grado: _____

Me cuido, nos cuidamos

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Conocer sobre el coronavirus y que precauciones debo tener en cuenta para auto protegerme y proteger a mi familia y a la comunidad.	Toma de decisiones responsables - autocuidado



Sabías que...

¿Qué se entiende por coronavirus COVID-19?

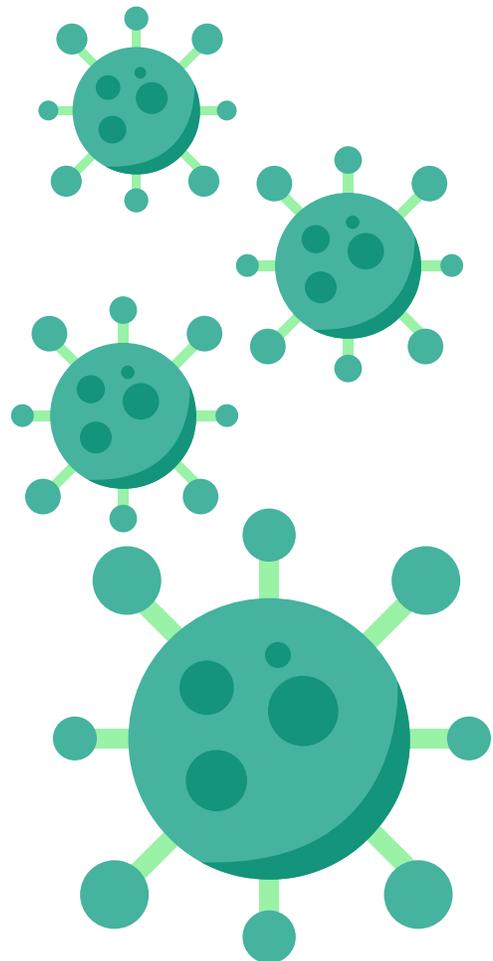
De acuerdo al Ministerio de Salud “Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave”.

¿Cómo se contagia el COVID-19?

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus.

¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Primero quedándote en casa y con estas cuatro **4 precauciones** que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio.



1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón



6

2. Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada

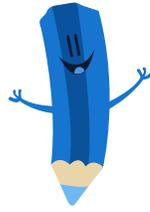


3. Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de fiebre, tos o dificultades respiratorias.



4. Acudir al médico en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar





Manos a La Obra

Teniendo en cuenta la anterior información encuentra las palabras claves en la sopa de letras:

C	O	R	O	N	A	V	I	R	U	S	L
A	O	A	X	C	Z	A	N	A	E	H	A
V	L	N	D	F	E	O	F	R	S	T	V
E	A	H	T	G	B	F	E	O	T	P	A
M	E	G	R	A	B	G	C	M	O	O	R
E	R	B	J	H	C	R	C	A	R	E	S
D	A	L	U	J	I	T	I	X	N	A	E
I	F	I	E	B	R	E	O	C	U	D	M
C	O	N	T	A	M	I	N	A	D	O	A
O	I	A	M	G	H	R	I	C	A	S	N
C	C	R	N	U	B	A	E	O	R	Z	O
A	A	I	X	D	Ñ	U	D	B	A	X	S
A	S	Z	O	A	P	G	R	E	S	O	T
R	E	S	P	I	R	A	T	O	R	I	A
T	S	U	P	E	R	F	I	C	I	E	S
O	U	Z	T	A	P	A	R	S	E	F	C
R	S	R	E	S	F	R	I	A	D	O	D

- Coronavirus
- Jabón
- Taparse
- Boca
- Nariz
- Toser
- Estornudar
- Resfriado
- Fiebre
- Infección
- Respiratoria
- Aguda
- Contacto
- Superficies
- Contaminado
- Lavar manos
- Agua
- Médico



Ponte Los Lentes



Ayudanos a descubrir a las personas que estan en riesgo y aquellas que si han tomado las precauciones necesarias para prevenir el contagio del coronavirus, con estos binoculares observa las imágenes y subraya con un color rojo las personas o acciones que estan en riesgo de un contagio, subraya con color verde aquellas personas o acciones que estan protegidas de un posible contagio.



Emparejados



Une cada elemento de la columna A con el que corresponda de la columna B teniendo en cuenta las acciones que se deben tomar en situaciones de riesgo por contagio del coronavirus





Tiempo de Compartir

Crea un mensaje que genere consciencia

¡Comparto lo que aprendí!



Líneas de Atención

Línea Nacional de Emergencias

123 - 192

Línea de orientación COVID 19

01 8000 955590

Línea de información departamental
Call center:

305 734 1717



¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece

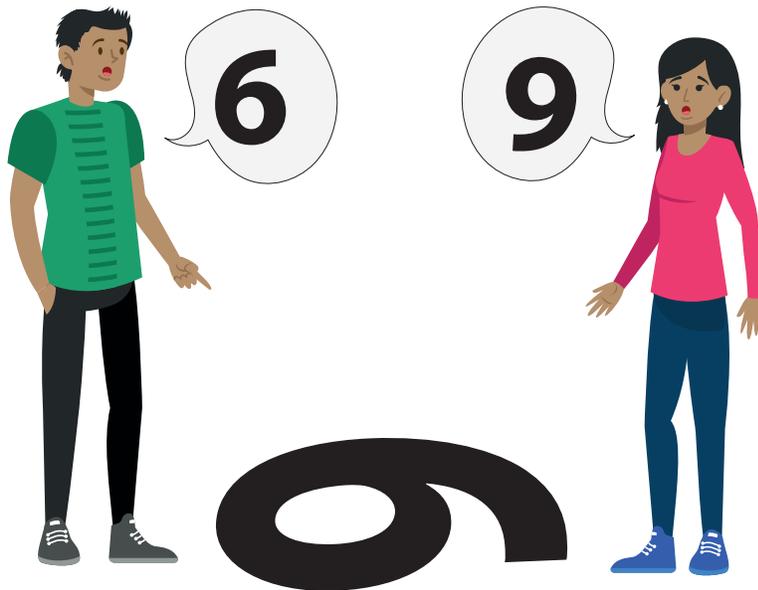


Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:

Descubriendo mi entorno

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Reconocer sus emociones y generar empatía hacia los demás	Auto regulación



La **empatía** consiste en ponernos en lugar de otra persona y tratar de entender un sentimiento, emoción o situación desde su posición. Es probable que tú ya lo hayas hecho antes, tal vez sin tan siquiera darte cuenta de que lo estabas haciendo.

¿Te ha pasado alguna vez, que te das cuenta que estás pensando desde la posición de otra persona, desde sus zapatos?



Manos a La Obra

Coloque su nombre en el centro de la hoja y luego proceda a buscar entre los miembros de su familia o amigos alguien que cumpla con las especificaciones solicitadas, escriba el nombre de esa persona en el recuadro y detrás de la hoja escribe las respuestas y cuando termine de llenar todo el formato grita BINGO

BINGO! de La Amistad

ENCUENTRA A ALGUIEN QUE:

Que te nombre cinco derechos	Que calce tú mismo número de zapato	Pertenezca a algún grupo infantil, juvenil u otro
Haya ayudado en alguna ocasión a otra/s persona/s	Toque un instrumento musical	Que te cuente un recuerdo de cuando era niño o niña
Practique algún deporte	ESCRIBE TU NOMBRE	Haya participado de algún proyecto comunitario
Que te nombre su juguete favorito o de la infancia	Que se identifique como un líder	Conozca que es la participación
Tenga tú misma estatura	Viva en un barrio o vereda diferente al que tú vives	Tenga tú mismo signo zodiacal





Es momento de escribir una pequeña historia del recuerdo más bonito de tu infancia

RECUERDA

Para mantener hábitos de vida saludable realiza 15 minutos diarios de ejercicio.





Tiempo de Compartir

Selecciona la frase, la historia, fragmento que te contaron y más te gusto del juego anterior escribe ¿porqué fue tu preferida? y realiza un dibujo



¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:

En busca de mi "SER"

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Profundizaremos en la búsqueda hacia el conocimiento de nuestro "YO", paso importante para realizar el fortalecimiento del crecimiento personal.	Conocimiento y reflexión acerca de mí mismo.



Como **autoconocimiento** designamos al conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos¹.

La palabra, como tal, se compone del prefijo -auto-, que significa 'propio' o 'por uno mismo', y el sustantivo -conocimiento-, que es la capacidad de comprender por medio de la razón.

El autoconocimiento es un proceso reflexivo en el cual una persona adquiere noción de su yo, de lo que lo caracteriza, de sus cualidades y defectos, de sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores.

Atravesar todo el proceso de autoconocimiento, nos permite comprender y reconocer quiénes somos, lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas. El autoconocimiento es la base de nuestra autoestima, que a su vez es fundamental en la relación con nosotros mismos y con las demás personas.

Conocernos a nosotros mismos, significa saber y comprender cuáles son:

- Nuestras cualidades y defectos.
- Nuestros puntos fuertes y los débiles.
- Las emociones que podemos manejar y las que nos cuestan más trabajo.
- Nuestros obstáculos internos y de dónde vienen.
- Nuestros valores, intereses y creencias personales.
- Las experiencias que nos han marcado.
- Nuestras expectativas, sueños, deseos y objetivos.
- Saber a qué le tememos y qué nos motiva a actuar.

1. "Autoconocimiento". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/autoconocimiento/>

Debemos aprender a aceptarnos, sin juzgarnos, criticarnos y mucho menos devaluarnos cuando encontremos algo que no nos gusta, entendiendo que es normal tener aspectos positivos, negativos y que estos últimos, los podemos mejorar o corregir.

**“De todos los conocimientos posibles,
el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”**

William Shakespeare
(Destacado dramaturgo, poeta y actor Inglés)



1. Obsérvate y analízate de arriba abajo, de abajo arriba, de un lado a otro, y responde las siguientes preguntas:

- Mi nombre es: _____
- Mis amigos me dicen: _____
- Mi barrio se llama: _____
- De grande quiero ser: _____
- Nací el año: _____
- ¿Cuál es tu color favorito?: _____
- ¿Cuál es tu canción preferida? _____
- ¿Cuál es el programa de televisión que más ves? _____
- El mejor sentimiento del mundo es: _____
- El peor sentimiento del mundo es: _____
- ¿A qué le tienes miedo? _____
- ¿Con quién vives? _____

2. Es importante identificar aquellas fortalezas y/o debilidades que poseemos a la hora auto conocernos.

• **Fortalezas:** “Aquellas capacidades que pueden adquirirse a través de la voluntad, las cuales representan rasgos positivos de la personalidad”. Es esa característica que te hace sobresalir del resto para bien.

• **Debilidades:** “Los hábitos, pensamientos y conductas negativas que impiden realizar labores con eficiencia, alcanzar metas y lograr aquello que se desea”





3. Encuentra en la siguiente sopa de letras algunas fortalezas y debilidades:

L	I	M	P	R	U	D	E	N	C	I	A	R	S	N	R	O	R	A
I	E	O	A	R	G	I	P	G	I	R	E	R	E	E	D	E	E	E
R	O	A	P	A	E	T	N	I	O	Z	P	C	D	A	I	S	A	D
R	T	L	L	L	L	S	T	T	D	I	R	E	D	A	E	M	A	A
E	P	E	T	T	E	N	G	E	O	D	S	I	A	F	E	D	S	R
S	A	E	M	A	A	S	O	E	L	L	L	M	O	P	I	F	A	S
P	M	D	R	D	C	D	E	D	N	I	E	E	O	C	M	I	A	I
O	A	O	S	S	O	I	D	R	B	E	D	R	A	E	C	J	S	N
N	B	O	Q	E	E	G	D	A	A	G	R	N	A	N	D	A	S	C
S	I	T	U	N	N	V	S	E	C	O	E	O	E	N	I	S	O	O
A	L	P	E	E	A	N	E	R	S	T	I	I	S	T	C	U	I	N
B	I	R	F	L	O	J	E	R	A	L	C	A	A	I	R	I	S	S
I	D	U	A	P	U	D	B	I	A	A	E	P	T	A	D	R	A	T
L	A	D	S	I	A	A	D	C	P	N	A	A	A	T	P	A	O	A
I	D	E	A	O	D	O	U	M	N	I	C	I	L	E	I	I	D	N
D	R	N	P	E	D	I	I	A	C	N	N	I	O	T	N	M	E	C
A	N	C	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	A	A	A	L	A	I
D	I	I	I	R	I	I	O	A	D	F	A	A	C	L	T	D	E	A
E	N	A	N	A	S	I	E	P	A	C	I	E	N	C	I	A	O	S

- Amabilidad
- Lealtad
- Responsabilidad
- Tolerancia
- Prudencia
- Perseverancia
- Paciencia
- Generosidad
- Apatía
- Deslealtad
- Irresponsabilidad
- Intolerancia
- Flojera
- Imprudencia
- Inconstancia
- Impaciencia
- Egoísmo

4. Haz un dibujo de ti en el siguiente espejo. Escribe al interior de la silueta las características que te definen como persona y al exterior de ésta, ¿cómo crees que eres visto por las demás personas?





Este ejercicio de autoconocimiento te permite clasificar tus características personales registradas en el ejercicio anterior como fortalezas o debilidades personales. Escribe a continuación cuales son aquellas fortalezas y debilidades que consideras posees:

Haciendo turismo interno

Mis Fortalezas

Mis debilidades:

- Debemos aprender a conocer y aceptar que tenemos fortalezas y debilidades.
- Todos tenemos fortalezas, éstas son un aspecto valioso que debemos resaltar.
- Reconocer nuestras debilidades es abrirnos la posibilidad de mejorar.



Tiempo de Compartir

1. Pregunta a alguien que se encuentre en casa, realiza una llamada telefónica o escribe un mensaje por WhatsApp a una persona muy cercana, familiar o amigo y pídele que te describa, resaltando 3 fortalezas y 3 debilidades que observa en ti.

Puedes apuntar las respuestas:

2. Es momento de despertar tu creatividad y aprovechar este tiempo en casa para hacer actividades con pintura, manualidades, recuperar viejos juegos de mesa o de cartas, leer un libro, revista o algo que te guste mucho. Anímate y comparte en familia.

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:



¿Quién Soy YO?

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Profundizar sobre Quien soy yo, desde mi identidad y autoestima, con el fin de fortalecer aspectos de mi personalidad, para que sean menos susceptibles.	Pensamiento crítico Reflexivo Respeto las diferencias y acepto la diversidad

¿A quién está dirigida?

A ti

Porque eres una persona con capacidades y aptitudes que merecen ser fortalecidas, en el sentido de aprovechar espacios de tu tiempo en casa.



La **Autoestima** es la convicción profunda del propio valor y de saber que eres querido y aceptado.

La construcción de la misma se desarrolla a lo largo de la existencia de la persona, y es influida por el entorno de tu familia, de lo académico y lo cultural en donde te desenvuelves.

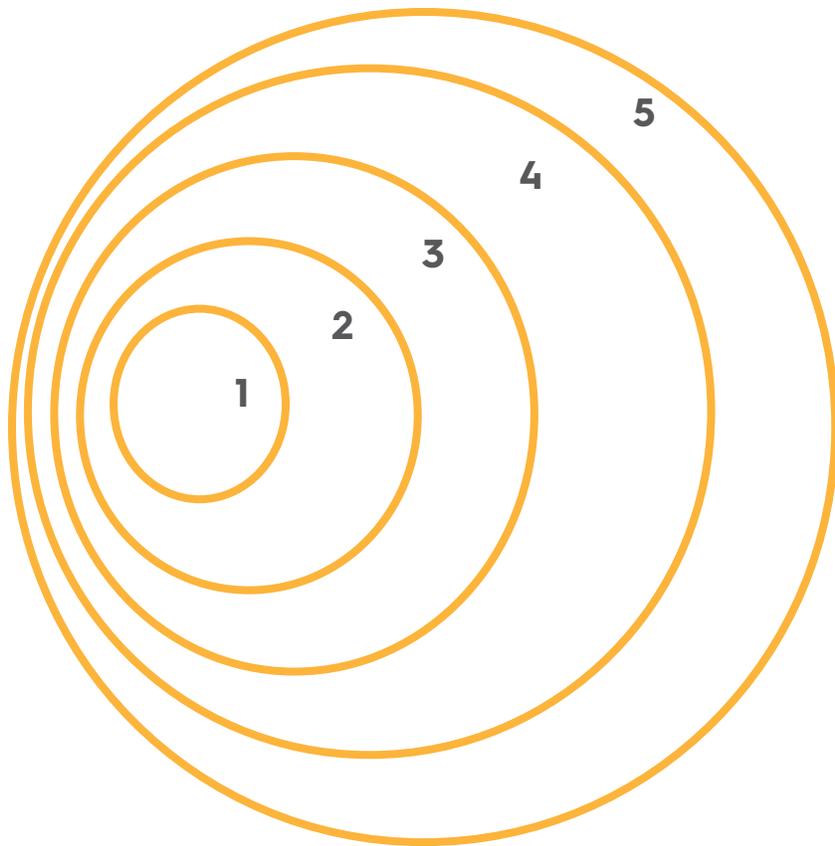
CONOCERME

ACEPTARME

QUERERME

VALORARME

CUIDARME



Dibuja en cada círculo el ámbito correspondiente

1. A tí
2. A tu familia
3. A tu escuela
4. A tu comunidad
5. Alguna institución que haga parte de tu entorno

¿Cómo te identificas dentro de tu territorio?

¿Cómo es tu Familia?

¿Cómo se caracteriza tu comunidad?





Manos a La Obra

¿Te gustaría cambiar algo de ti, física o intelectualmente?

Piensa definiciones propias a partir de la pregunta ¿QUIEN SOY YO?

Palabras que me describen

¿Con este ejercicio descubrí algo nuevo en mí?, ¿qué fue lo que descubrí?

¿Fue fácil o difícil tratar de describirme? y porque.

Quién soy?

Yo soy yo en todo el mundo no hay nadie exactamente como yo.
Hay personas que tienen algunas partes que se parecen a mí,
pero nadie es idéntico a mí.
Por lo tanto, todo lo que sale de mí es auténticamente mío,
porque yo solo(a) lo elegí.
Todo lo mío me pertenece: cuerpo, incluyendo todo lo que éste hace;
Mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas;
Mis ojos, incluyendo las imágenes que perciben;
Mis sentimientos, cualesquiera que éstos puedan ser:
coraje, alegría, frustración, amor, desilusión, excitación;
Mi boca y todas las palabras que salgan de ella,
agradables, dulces o bruscas, justas o injustas;
Mi voz, fuerte o suave y todos mis actos, sean éstos para otros o para mí mismo.
Me pertenecen mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.
Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos, todos mis fracasos y errores.
Porque todo lo mío me pertenece, puedo llegar a familiarizarme
íntimamente conmigo mismo.
Y al hacer esto puedo amarme y aceptarme y aceptar
todas las partes de mi cuerpo.
Entonces puedo hacer lo posible, trabajar para lograr lo mejor para mí.
Sé que hay aspectos de mí mismo que me confunden y otros que no conozco.
Pero mientras me conozca y me ame, puedo buscar valerosamente y con esperanza
la solución a mis confusiones y la forma de conocerme más.
La forma como luzca, como suene para los demás, lo que diga o haga, lo que
piense y sienta en un momento determinado, soy yo.
Esto es auténtico y representa dónde estoy en ese momento. Cuando más adelante
analice cómo lucía y sonaba, lo que dije e hice y cómo pensé y sentí, algo
parecerá no encajar.
Puedo descartar lo que parece no encajar, y conservar lo que sí encajó, e idear
algo nuevo para reemplazar lo que descarté.
Puedo ver, oír, sentir, pensar, halar y actuar. Tengo los instrumentos para sobrevivir,
para acercarme a los demás, para ser
Productiva (o), y para dar sentido y sacar del mundo las personas
y cosas ajenas a mí.
Me pertenezco, y por lo tanto, puedo manejarme.

Virginia Satir



Escribe una historieta donde el o la protagonista eres tú, teniendo en cuenta la lectura anterior Y compártela con tus amig@s.

A spiral-bound notebook with a blue cover and a teal spine. The notebook is open to a blank page with horizontal lines for writing. The spiral binding is visible at the top of the page.

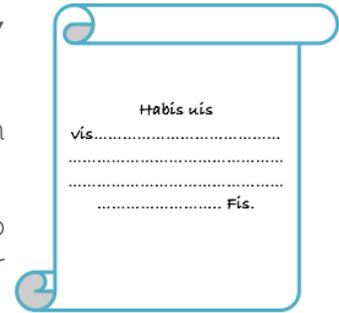


Tiempo de Compartir

Realiza y Comparte la Actividad con tu Familia, Hermanos, abuelos para que sea más divertido.

Realizar un cuento de ti mismo (Había una vez) puede ser en el entorno social, cultural y familiar.

Nota: las últimas dos letras de cada palabra serán: (IS), luego comparte tu cuento con toda la familia, ellos debe adivinar en que consistió tu cuento.



Diviértete y diviértelos

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:



UNIDAD 2

LA REFLEXIÓN:

Completa el meme con una situación en la que hayas sentido que uno de tus derechos fue vulnerado y como cambiarías esta situación, recuerda utilizar un lenguaje adecuado entendiendo que es un ejercicio que compartirás con otros.



¡SE TENÍA QUE DECIR Y SE DIJO!

¡Estos son mis Derechos!

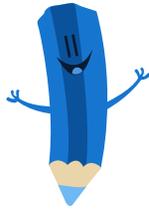
Objetivo	Capacidad/Habilidad
Identificar nuestros derechos para ejercerlos y defenderlos de manera asertiva, y así forjar nuestra historia de vida con plenitud.	Comunicación eficaz - asertividad.



Sabías que...

“Los derechos humanos son normas básicas necesarias para vivir como un ser humano, sin las cuales las personas no pueden sobrevivir ni desarrollarse con dignidad. Son inherentes al ser humano, inalienables y universales”¹, partiendo de lo anterior, debes tener claro que tú y otros niños, niñas, adolescentes y jóvenes tienen sus propios derechos y deben cumplirse para su pleno desarrollo en la sociedad.

Ahora bien, **¿Por qué empezamos a hablar de Derechos Humanos?** En el pasado, las distintas sociedades atravesaban por un sin número de guerras, las cuales vulneraban los derechos que tienen todas las personas, incluso antes de nacer, esta vulneración fue la base para determinar cuáles son nuestros derechos y poder defenderlos, en este caso, tus derechos son defendidos por la sociedad y los adultos, quienes son los encargados de hacerlos realidad, pero recuerda que tus derechos es lo más importante que tienes en tu vida y nadie te los puede quitar ni vulnerar.



Manos a La Obra

¿A QUÉ TENGO DERECHO?

Te contaré una historia...

Mi nombre es Carlos tengo 14 años y vivo en Tunja la capital de Boyacá, uno de los 32 departamentos de Colombia.

Antes de llegar a Boyacá, vivía con mis padres y mis tres hermanos pequeños en una veredita del municipio de Ipiales, en el Departamento de Nariño, allí mi familia y yo éramos muy pobres. Un día cuando tenía 10 años, decidí irme con unos amigos y amigas a la capital de Boyacá, porque habíamos escuchado que allí era fácil encontrar trabajo y ganar dinero.

Pero realmente la vida en la ciudad es muy dura también, sobre todo cuando no tienes familia o alguien para acogerte. Ahora estoy viviendo en la calle. Duermo debajo de los puentes, me lavo en el canal y nunca sé qué voy a poder comer en el día. Gano algo de dinero limpiando los cristales de los coches en las calles. A veces los chicos mayores me roban lo poco que tengo. No he visto a mi familia desde hace cinco años y les hecho mucho de menos.

Pero quiero estudiar un día para ser abogado, porque me gusta defender a la gente, aunque ahora no puedo pensar en el futuro, sólo puedo pensar en lo que puedo hacer hoy para encontrar comida y un sitio donde dormir.

Fuente: Cruz roja, Derechos Humanos

Recuerda:

Estos son tus derechos y también los de Carlos



Derecho a participar y a expresarse	Derecho a jugar y a tiempo libre	Derecho a un nombre
Derecho a recibir protección	Derecho a la salud.	Derecho a la educación
Derecho a vivir en condiciones dignas	(Una casa, ropa y comida).	Derecho a ser cuidado por su familia





De la historia de Carlos identifica

EL CUADERNO DE LOS DERECHOS

¿Qué derechos crees que le han sido vulnerados?

¿Si estuvieras en la situación de Carlos, qué harías tú?

Nota:

Todos los Derechos son importantes
y dependen uno del otro.

**“TODOS LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES
TENEMOS LOS MISMOS DERECHOS”**

EL ÁRBOL DE MIS DERECHOS

¿Cómo es tu vida?

Ilustra en el árbol todos los derechos que tienes, por ejemplo: tu familia, educación, amigos etc.



Con mis derechos soy empático

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Desarrollar la empatía y la asertividad, a partir del reconocimiento de mis derechos, para tejer relaciones cordiales con mis semejantes	Practicar la empatía y asertividad.



Vivimos en un mundo diverso, en el cual, cada uno de nosotros piensa, siente, cree y posee características físicas únicas, aunque ante la ley tenemos los mismos derechos, todos tenemos nuestras propias formas de entender y posicionarnos en la vida. Pero ¿Qué es asertividad? Se dice que “es la capacidad de decir lo que sentimos y pensamos de una forma adecuada, sin sentirnos culpables y respetando a los demás y a nosotros mismos”¹, siempre que expresamos nuestra opinión, chocamos con la opinión de otras personas. Sin embargo, cuando tu opinión está basada en el respeto y aceptas las ideas del otro serás, una persona asertiva, y ¿Qué es la empatía? se dice que “es la capacidad de una persona para ponerse en el lugar del otro y poder así comprender su punto de vista, sus reacciones, sentimientos y demás”², si logras comprender los sentimientos y lo que expresan los demás sin atacarlos, estarás practicando la empatía.

1. Caldés, Lucia, 2003. LA ASERTIVIDAD UNA FORMA POSITIVA DE ENTENDER LA AUTOESTIMA. Disponible en: http://eoeepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_5_habilidades_sociales/g_5.3.hhss_asertivas/1.1.La%20asertividad.pdf. Pág. 2

2. Corrales, A.; Quijano, N. K. y Góngora, E. A. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. Enseñanza e Investigación en Psicología. Disponible en: <https://www.redatyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>. Pág. 60.



Manos a La Obra

“Jugar nos desestresa y quita el aburrimiento”
¡Empieza!

Camino a la asertividad



Confianza en sí mismo

Defensa de mis derechos

Respeto por los demás

Compañerismo

Respeto por la diferencia

Expreso lo que siento

Resolución de conflictos de manera serena

Asertividad



Escribe lo que vas encontrando en el laberinto

¿Qué es para ti asertividad?

Con un visto marca en el recuadro lo que tu harías

¿Qué harías si un compañero tuyo se encuentra enojado?

- Enojarme con él o ella
- Burlarme de él o ella
- Pedirle disculpas
- Hablar con él o ella
- Ignorarlo o ignorarla
- Esperar a que se le pase el enojo

Al finalizar comenta, porque reaccionarias así ante esa situación y si crees que tú acción es empática





Tiempo de Compartir

Comparte mediante una historieta o relato en que momentos de tu vida, crees que has practicado la empatía y en qué momentos no lo has hecho y escribe una reflexión de las dos situaciones.

“Hacer el desayuno, el almuerzo y la cena en familia, es una buena opción para disfrutar de un momento juntos”

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:

Mi plan de vida

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Consolidar el tema de plan de vida, partiendo del reconocimiento de sí mismo.	Conocimiento y reflexión acerca de mí mismo.



Sabías que...

Un plan de vida es un programa estructurado, donde se detalla quién eres, qué quieres, hacia dónde vas, qué haces, cómo lo haces y hasta dónde quieres llegar. Es único e intransferible.

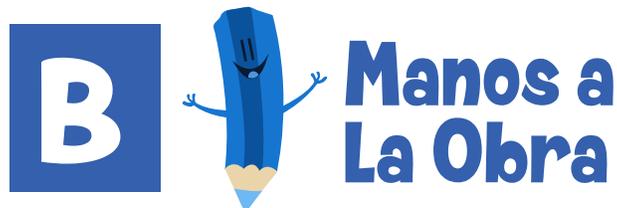
Muchas veces creemos que los futbolistas, los cantantes famosos, los desarrolladores de aplicaciones o cualquier otro personaje con una historia de éxito, lo obtuvieron porque “tuvieron suerte”. Pero si preguntamos a estas personas qué hicieron para ello, nos daremos cuenta de que han estado trabajando “para su suerte” por lo menos durante un par años. En ese tiempo seguramente diseñaron varios planes para lograr lo que se propusieron. Ahora te toca a ti, **¿consideras que es importante hacer un plan para alcanzar tus metas?**

Para tener en cuenta...

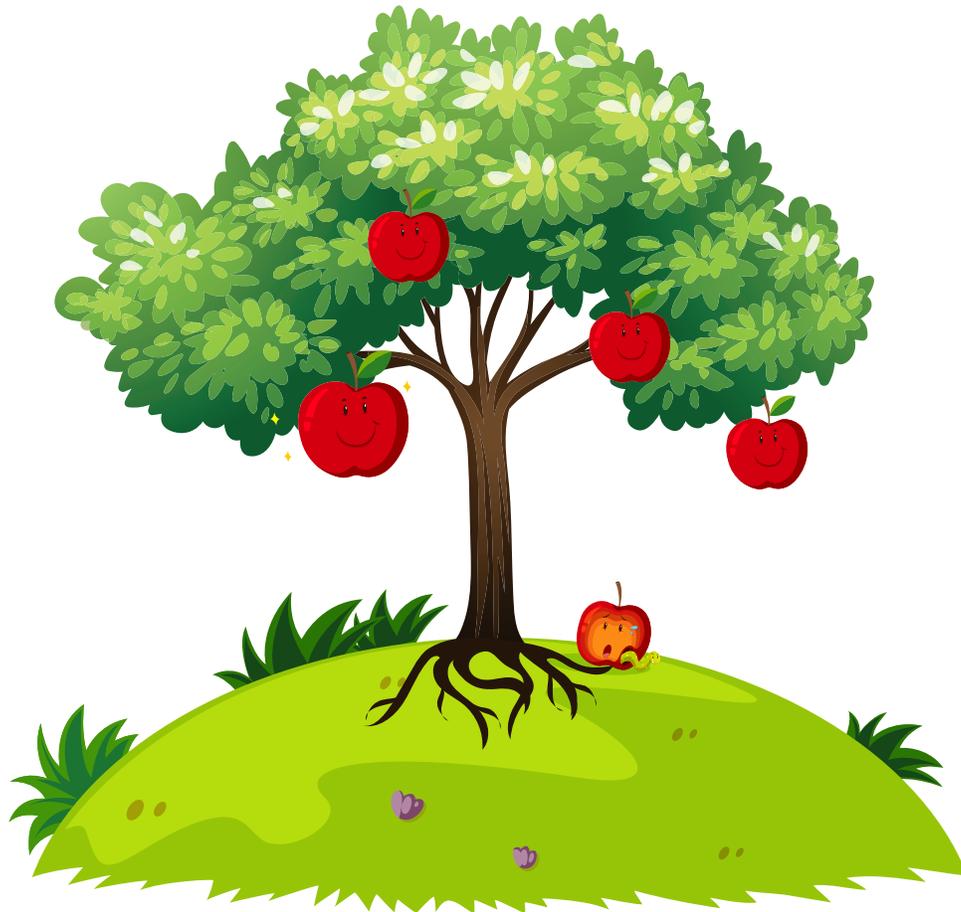
- **LA META:** Es un propósito que lleva a conseguir el objetivo como tal. Las metas son los procesos que se deben seguir y terminar para poder llegar al objetivo final.
- Tanto en las empresas como en las personas, es importante tener una misión (Es la forma de llegar a la visión a lo largo del tiempo) y una visión (Es la visualización del futuro, la persona en la que te quieres convertir)
- También es importante saber realmente quién eres y a dónde quieres llegar, porque si TÚ no trazas lo que quieres ser, serás lo que los demás quieren que seas.
- Haz todos los días algo que tenga que ver con tu proyecto de vida y cuando menos lo esperes, habrás hecho hasta lo imposible. Ten confianza en ti mismo, algo crucial es que lo que pienses de ti mismo tiene que ser positivo, tienes que llegar a amar la persona que eres y estar contento con quien eres para poder lograr lo que quieres. Cada persona es un ser único, piensa en tus cualidades y no en tus defectos.

Aquí hay algunos Tips...

- Plantéate metas a corto y largo plazo, todo se consigue paso a paso. Una vez que cumplas tus metas cercanas, aumenta las metas, obténlas de tu imaginación. Recuerda que si fallas en alguna de tus metas, no será necesariamente un fracaso, sino simplemente una muestra de que existe otro camino mejor y más efectivo para lograrlas.
- Nunca seas pesimista, no lograrás conseguir nada con un pensamiento así.
- No te plantees metas negativas. Estamos en esta vida para estar en sintonía con lo positivo, no con lo negativo. No te enfoques en las cosas malas de la vida, porque es una pérdida de tiempo. Solo enfócate en las cosas buenas y además de conseguir tus metas, tendrás una vida feliz.



1. Este árbol representa tu plan de vida. Por eso cada una de sus partes, se convierten en un momento de Reflexión.





LOS FRUTOS

Son tus logros:



LAS HOJAS

Son tus metas



LAS RAÍCES

Son... ¿Quién eres?



EL TRONCO

Es... ¿Qué te sostiene en la vida?

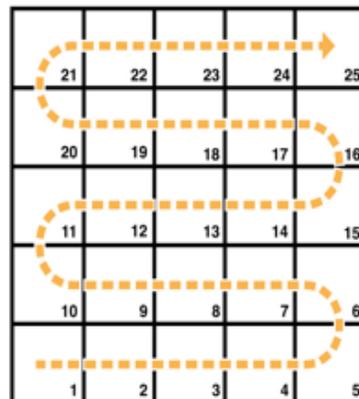


LOS PARÁSITOS

Aquello de lo que debes desprenderte:

2. Lee el siguiente texto y observa las imágenes que se muestran a continuación:

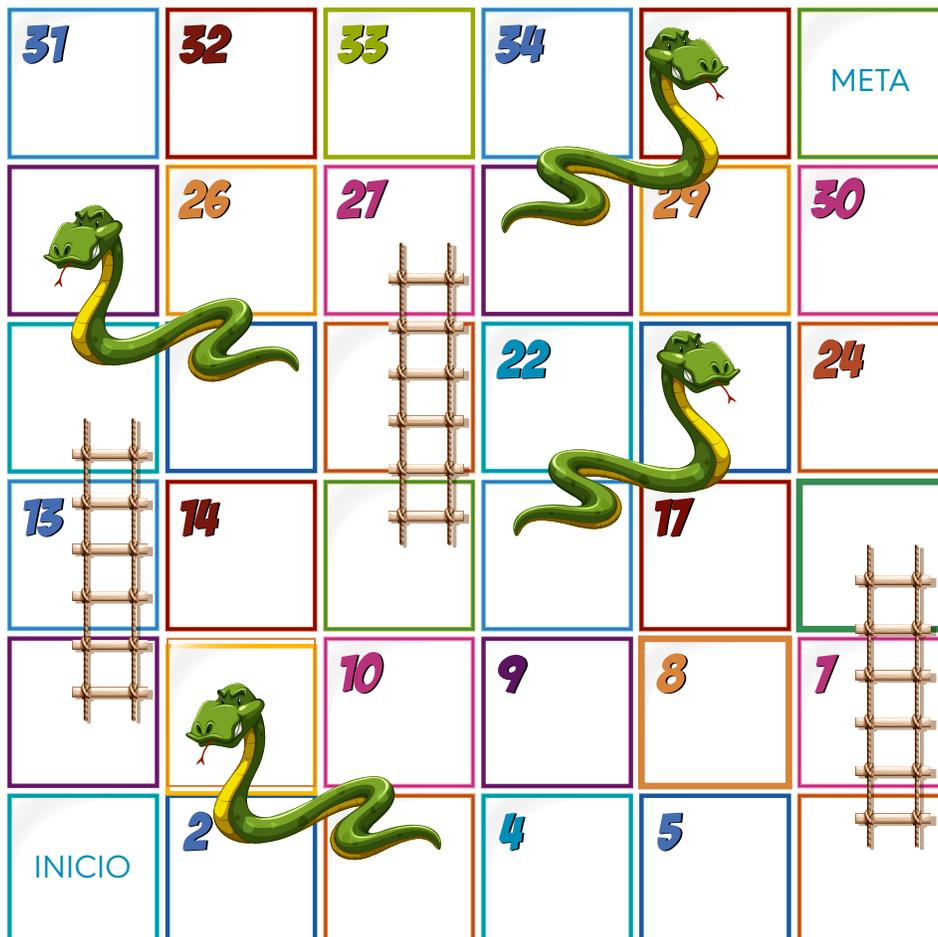
A todos nos gustaría que el camino hacia nuestras metas fuera como el del tablero de la derecha: sin ningún obstáculo. Desearíamos poder avanzar claramente, con un plan tan sencillo como saltar a la siguiente casilla. Pero la realidad es diferente y alcanzar nuestras metas es como un juego de "serpientes y escaleras". Hay momentos en los que te va muy bien y es fácil avanzar, y otros en los que al encontrarte con un obstáculo tienes la oportunidad de regresar e intentarlo de nuevo.



Que obstáculos crees que puedes tener en tu plan de vida:

3. Observa el tablero y complétalo siguiendo las instrucciones:

1. En la casilla número 36, correspondiente a la meta final, escribe una de las metas que hayas identificado en el ejercicio de los frutos del árbol.
2. En la casilla número 1 escribe la primera tarea que necesitas realizar para lograr tu meta.
3. En al menos dos de las casillas con serpientes (11, 23 y 25) escribe obstáculos que podrían presentarse en el camino.
4. En al menos dos de las casillas con escaleras (7,13 y 21) escribe estrategias que te ayuden a evitar que los obstáculos te detengan.

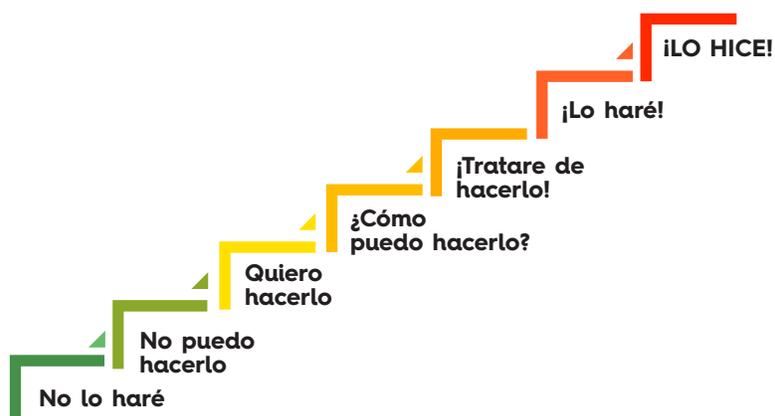




Tiempo de Compartir

1. Conversa con personas adultas de confianza (pueden ser tus abuelos, tíos, o padres) acerca de las metas que se fijaron en su juventud. Pregúntales cómo se imaginaban en el futuro y qué tanto se acercaron a estas metas. Reflexiona con ellos sobre la importancia de establecer un plan de vida.
2. ¿Qué te parece realizar unas palomitas de maíz en compañía de un familiar y mirar una película? ¡Anímate! Y comparte en familia.
3. Cuando sientas que a veces necesitas un empujoncito para cumplir tus metas, observa la imagen y recuerda la afirmación:

¡Yo puedo, Yo quiero, Yo soy capaz!



¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:



“conozcamos la importancia de la familia y mi entorno”

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Reconocer la importancia de la familia y del entorno, como eje vital en la sociedad.	Pensamiento reflexivo



En las familias hay diferentes creencias, principios, costumbres, relaciones y demostraciones de afecto que se transmiten de generación en generación.

Por tal motivo fortalecen los lazos de unión y confianza en la familia y el entorno...

¡ABRAN, LLEGÓ REGALOS!

Observa al amigo caracol con los regalos abordo, después toma un plumón y rellena los círculos de acuerdo a las siguientes claves

- **Amarillo:** regalos que identificas en casa.
- **Verde:** regalos que identificas en tu entorno o comunidad.



De acuerdo a la actividad anterior y los regalos seleccionados:

¿Cuáles te gustaría fortalecer en el interior de tu familia? ordénalos según tu preferencia

¿Cuáles te gustaría fortalecer en tu entorno o comunidad? ordénalos según tu preferencia



“Lo que es importante, es la familia, los amigos, la retribución a su comunidad y la búsqueda de sentido en la vida”.

Adrian Grenier

Ahora busca un espacio donde estés cómodo y encuentras las claves para fomentar la unión familiar y convivencia en tu entorno.





A	F	E	C	T	O	Z	C	V	D	D	A	D	I	R	E	C	N	I	S
T	R	J	W	L	E	V	A	J	N	E	A	I	Q	G	Q	C	Q	C	V
L	X	A	W	V	R	O	T	E	P	S	E	R	B	S	U	O	T	R	W
Ñ	J	S	V	I	E	K	S	M	R	S	R	J	S	V	I	N	P	V	P
W	H	O	N	E	S	T	I	D	A	D	Q	T	Q	Q	D	V	V	A	Q
D	N	L	W	V	W	Q	M	M	Q	O	R	Q	G	Ñ	A	I	N	L	A
F	M	I	X	C	K	P	X	S	E	M	T	M	B	O	D	V	S	O	F
B	D	D	M	T	R	A	M	I	S	T	A	D	M	L	G	E	E	R	P
D	R	A	V	B	B	Z	C	S	P	B	U	T	I	E	F	N	Y	S	I
A	F	R	B	A	N	I	L	P	I	C	S	I	D	A	D	C	T	E	F
D	K	I	M	W	M	P	V	S	R	W	G	T	R	L	B	I	O	W	A
I	I	D	F	O	J	A	B	A	R	T	K	U	S	T	Q	A	L	W	M
V	O	A	X	W	Y	L	J	Y	T	O	T	I	N	A	W	Q	E	B	I
I	L	D	P	A	R	N	Y	O	G	O	L	A	I	D	K	P	R	Q	L
T	S	V	V	J	T	A	R	Y	Ñ	F	M	O	Ñ	P	R	L	A	M	I
R	E	J	U	S	T	I	C	I	A	R	J	L	G	W	E	L	N	N	A
E	D	C	A	Ñ	K	W	M	M	R	O	M	A	Q	S	S	R	C	T	Ñ
S	W	D	I	G	N	I	D	A	D	W	W	M	M	A	P	E	I	T	J
A	A	Y	M	B	L	I	B	E	R	T	A	D	V	B	O	A	A	S	K
A	V	X	R	E	S	P	O	N	S	A	B	I	L	I	D	A	D	S	I

- Afecto
 - Amistad
 - Amor
 - Asertividad
 - Convivencia
 - Dialogo
 - Dignidad
- Disciplina
 - Equidad
 - Familia
 - Honestidad
 - Justicia
 - Lealtad
 - Libertad
- Paz
 - Respeto
 - Responsabilidad
 - Sinceridad
 - Solidaridad
 - Tolerancia
 - Trabajo
 - Valores

Escoge dos claves para el fomento de la unión familiar y sana convivencia en tu entorno, posteriormente crea 2 compromisos a nivel:

Familiar

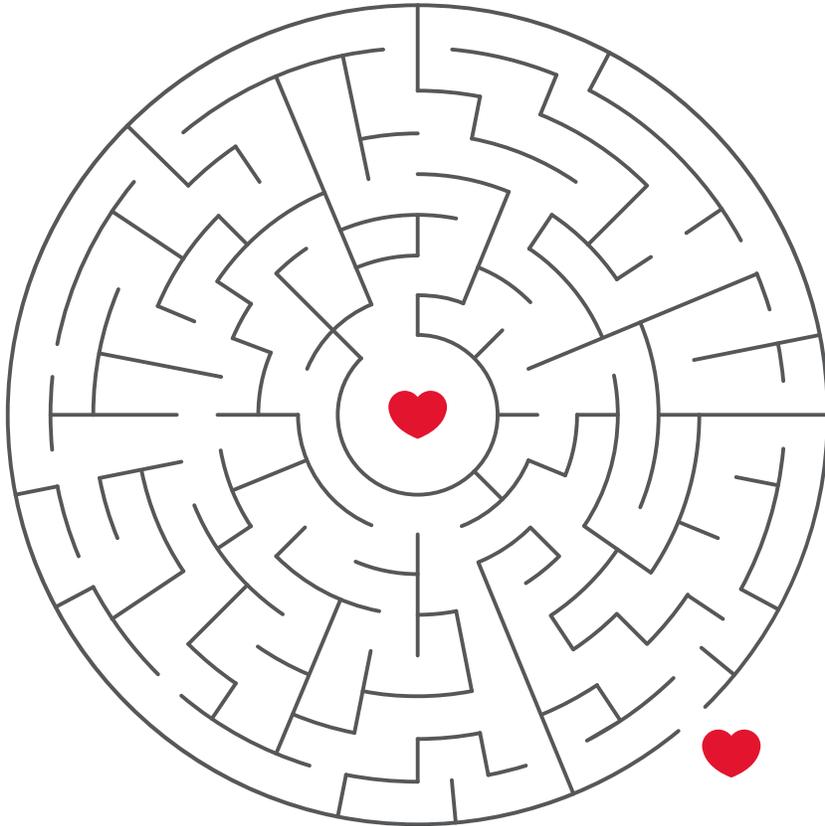
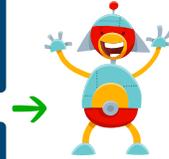
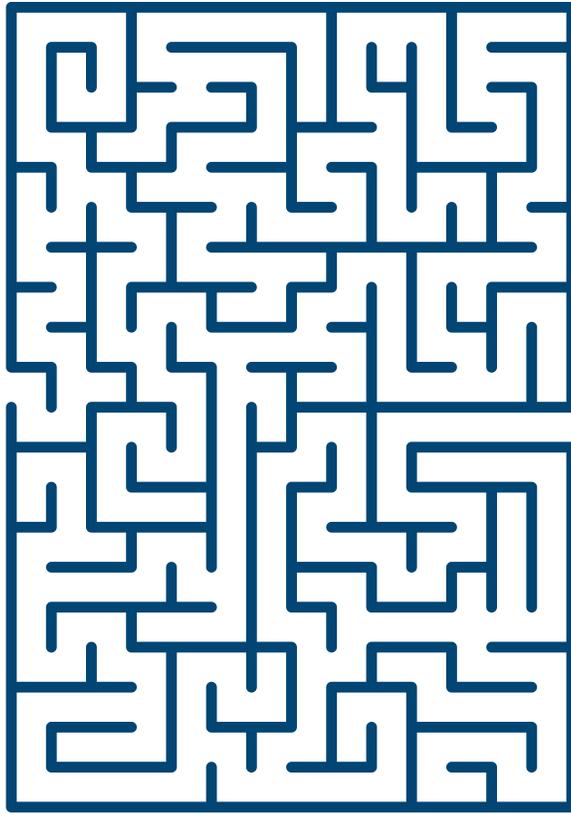
Entorno / Comunidad

¡Sorpresa! Llegó la hora familiar

Busca un espacio con las personas que convives y diles que te acompañen a vivir esta aventura de obstáculos en los laberintos.

A continuación, encontraras 3 laberintos donde cada participante de la familia tendrá un tiempo de 5 minutos... Vamos, ¡empecemos esta aventura!







Ahora, responde:

A nivel familiar **¿qué dificultades se presentaron al momento de resolver los laberintos?**

¿Hubo trabajo en equipo?

¿Que reflexión te dejó trabajar en familia?

¡Comparte la actividad con tus amigos!



Tiempo de Compartir

¡Acercándome a los que amo!

Realiza una llamada telefónica, escríbele un mensaje por WhatsApp o mensaje de texto a una persona muy cercana, familiar o amigo y compárteles tus experticias durante la ejecución de las actividades.

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



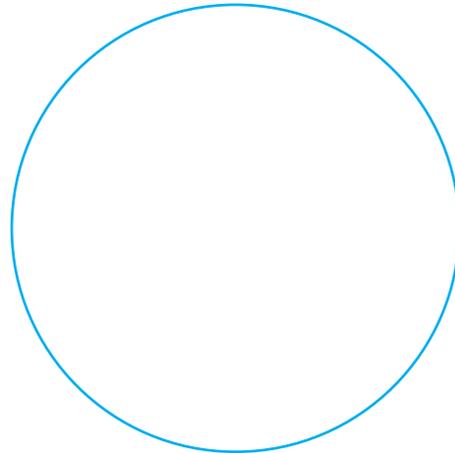
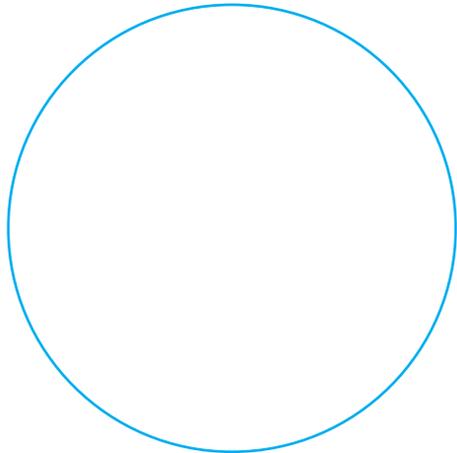
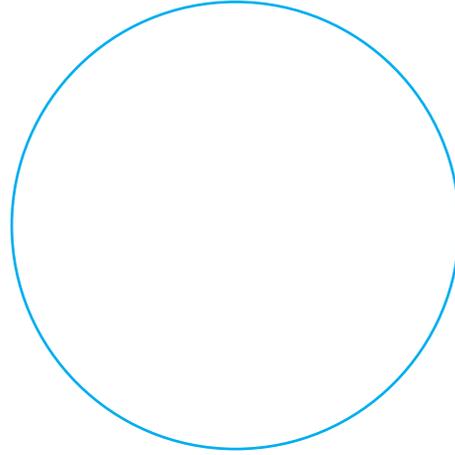
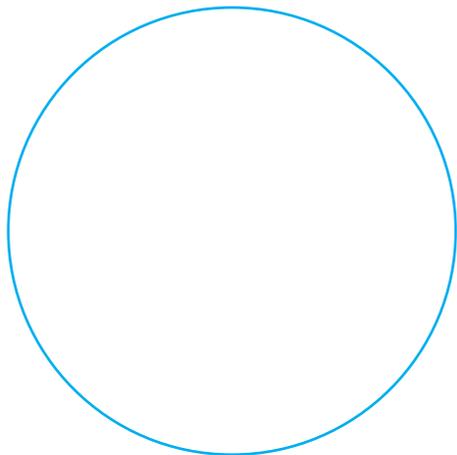
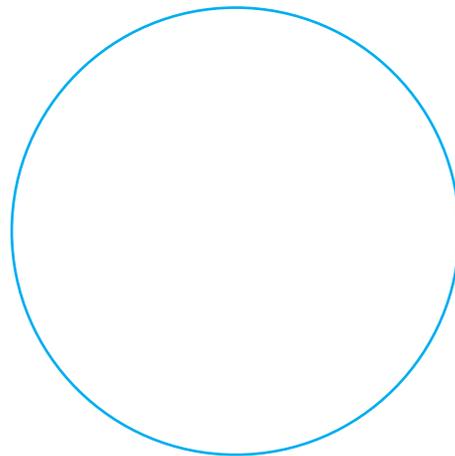
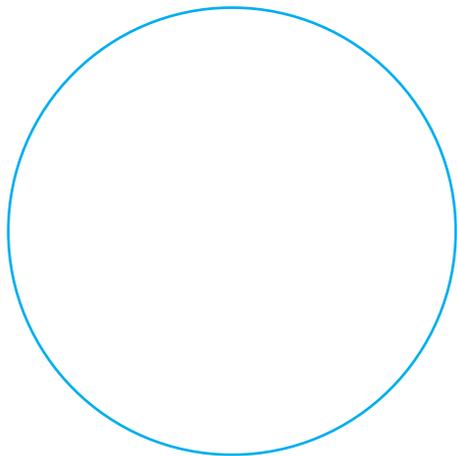
Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:

UNIDAD 3

LA PARTICIPACIÓN:

Escribe en los círculos los espacios en los que has participado y de qué manera, por ejemplo en tu institución educativa, en la comunidad, en tu familia etc.



Aprendiendo a comunicarme, resolver conflictos y tomar decisiones

Objetivo	Capacidad/Habilidad
<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar la capacidad de decir no.• Reconocer que decir no es un derecho y una decisión que no requiere necesariamente de explicación	Pensamiento crítico reflexivo, en cuanto a la comunicación, resolver conflictos y tomar decisiones



Sabías que...

Decir no a una petición, crítica, acusación o queja de forma asertiva implica expresar nuestro desacuerdo, sin tratar de herir a los demás, pero sin sentirnos dominados. Cuando somos capaces de decir no, somos más libres, pues llevamos el control de nuestras cosas, tiempo, cuerpo y decisiones. Decir no es un derecho que no necesita de explicaciones o razones.

Corran chicos y chicas echen un vistazo a los cuadros y ¡Practicemos estos tips cuando nos encontremos en situaciones negativas en nuestro entorno!!!

Escucho activamente a la otra persona

Empatizo de forma verbal (me pongo en el lugar del otro y expreso como creo que se siente).

No ceder ante los chantajes emocionales que el otro intentará hacernos ante las distintas alternativas.

Expreso mi objetivo en términos de derechos personales, sin justificarme (si nos justificamos, el otro puede darnos la vuelta a la justificación y dejarnos sin argumentos)

Escucho activamente a la otra persona

Ahora a jugar

Elige a dos personas que estén en casa y haz que pasen al frente. Y llévalos a un espacio que sirva de escenario para que actúen. Indícales que van a interpretar el papel de la otra persona. Crea un escenario que incluya algún tipo de reto o dificultad.

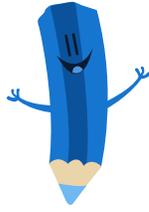
Al final del juego señala que reacción tuvieron las dos personas que se interpretaron una a la otra.



¿Cuál fue la reacción que más se repitió?
1_2_3_4_5_6_7_8_9_10_11_12_13_14

¡Dato!.....si el momento se torna pesado, usa los comentarios como herramienta para discutir áreas de percepción y maneras efectivas para confrontar los problemas y llegar a una solución de mutuo acuerdo





Manos a La Obra

Echa un vistazo..... hora de jugar!

¿Escuchar y reconocer la importancia que tiene aquello que el otro o la otra quieren decir y comunicar?

ahora responde en las noticolor

Generalmente prefieres tomarte la palabra qué escuchar a los demás?

En que situaciones?

¿Has vuelto a hablar con alguien después de haberte peleado con él o ella?

¿lo haz perdonado de corazón?

¿Qué has aprendido de los conflictos o cuando no se tiene una buena comunicación con las personas que están a nuestro alrededor?

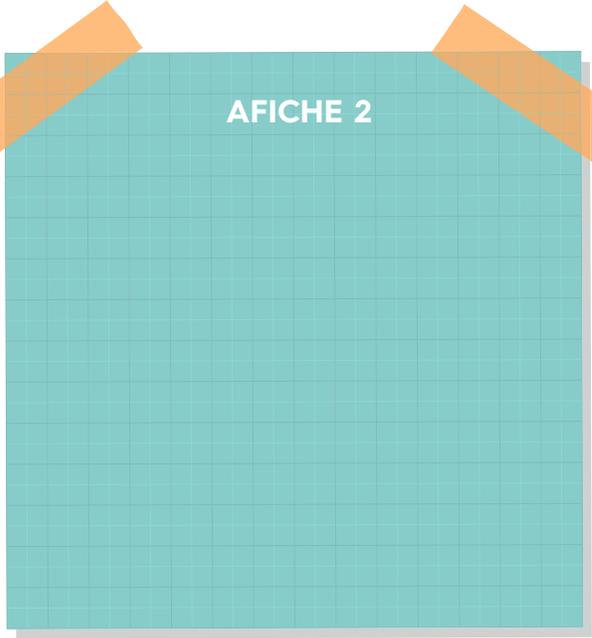
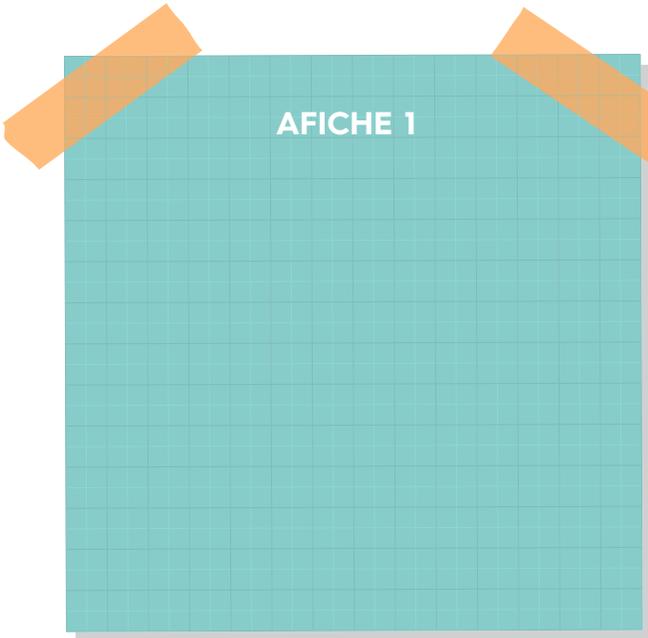
Haz una pequeña reflexión de lo aprendido

Cambia la forma de ver las cosas y las cosas cambian

A continuación, descifra y organiza las palabras que tengan que ver con el buen uso de la comunicación resolver conflicto y toma de decisiones ubícalas en el afiche #1 y las que no el afiche#2

Noinu rolav arutnip ocitárcomed
 sonrotne,nóicacifitsuj,aítapme
 nóinipo sonamreh sotneimitnes y
 senoicome ed ojenaM,nódrej,-
 saplucsid,ahcucse,nóicarepooC,o-
 golaid asopiram luza omsim is
 ed otneimiconoC adaiac alucilep
 nozaroc datsima,dadnamreh,ogeu
 ailimaf ,rerroc ovitresa sodreuca
 ogzaredil ainedurp nóicetorp
 ,otepser,lortnocotua

empatía, manejo de emociones y
 sentimientos, justificación, entornos,
 democráticos, respeto, protección
 prudencia, liderazgo acuerdos,
 asertivo correr, familia unión
 cooperación, escucha, disculpas,
 perdón, autocontrol hermanos
 opinión juego, hermandad, amista,
 corazón película, dialogo criada
 autoestima Conocimiento de sí
 mismo, azul, mariposa. Pintura, valor



¡luzes cámara acción! ¡hora de actuar!

El tema será **“Selecciona cuidadosamente tus palabras”**

Objetivos: Desarrollar la capacidad de expresar sus pensamientos, sentimientos o emociones de forma honesta y clara, sin ofender o amenazar a otros.

Reúnete con las personas que están cerca de ti en este momento e invítalas a sumergirse al mundo de la actuación, cuando estés reunido con algunos integrantes de tu entorno explícales que en ese momento se van a disponer con la mejor actitud y van a realizar una dramatización y para ello cada uno estará tendrá un papel en la historia que recrearan en conjunto con el tema propuesto, después de dada las instrucciones disponerse a organizar el escenario donde sacaran sus mejores dotes de actor, sean recursivos con lo que hay en casa recuerda el tema es **“Selecciona cuidadosamente tus palabras”**:

Queridos actores, ya estando en escena toma fotografías o busca revistas, periódicos y recrea los momentos que se vivieron en escena y pégalos alrededor de la cámara.



Iguales en las Diferencias

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Fomentar la igualdad de género en los NNAJ.	Estructural para reconocimiento y ejercicio de los derechos. Respetar la diferencia.



¿Los diferentes comportamientos, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres deben ser considerados, valorados y favorecidos de la misma manera?

¡Sí! A eso le llamamos igualdad de género, lo que quiere decir suprimir la discriminación entre sexos y no favorecer de manera preferente, al hombre sobre la mujer y viceversa en los aspectos que conforman la vida social.

“Se esperan ciertos comportamientos sociales apropiados para las personas que poseen un sexo específico. Es la estructura social la que prescribe la serie de funciones para hombres y mujeres como propias o “naturales de sus respectivos géneros.”¹

Los seres humanos nos comunicamos entre sí, de esta manera es como creamos ideas que traspasan de generación en generación sobre lo que deberíamos ser en función de nuestro sexo: masculino o femenino o lo que es ser hombre y mujer o lo que es ser un mal hombre o una mala mujer, creando muchas veces percepciones erradas como:

- Las niñas solo deben jugar con muñecas y vestir colores pasteles.

- Los niños deben jugar con carros y vestir colores neutros.

- Las niñas deben jugar con ollas y prepararse para en un futuro dedicarse a los oficios del hogar

- Los niños pueden jugar con su bicicleta y prepararse para en un futuro ser el que hace aportes netamente económicos

1. “Equidad de género” Educando en igualdad. Disponible en <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/15125/3/EDUCANDO%20EN%20IGUALDAD%20cartilla-1.pdf>



Manos a La Obra

Lee la historia y responde las preguntas.

Patricia es una chica de 16 años, Está cursando grado Décimo; vive con su mamá, papá, abuela y dos hermanos, uno de 20 y el otro de 15. Le va muy bien en sus estudios, pero tiene dificultades para relacionarse con algunas chicas de su curso, por eso ella ha decidido juntarse con un grupo de chicos que le agradan mucho. Con este grupo, ella ha aprendido varios deportes como el fútbol y le encanta. Por eso, empezó a cambiar su forma de vestir para poder practicar más cómodamente. Su familia se disgustó con este cambio, impidiéndole desarrollarse libremente y prohibiéndole continuar la amistad con los chicos, porque decían que no era femenino ni apropiado para ella. Pero, además, Patricia está inconforme en la familia, porque por ser mujer le toca a ella hacer los quehaceres de la casa, incluyendo la lavada de la ropa y el arreglo de la habitación de sus dos hermanos; porque, su padre afirma que eso no es tarea de hombres sino de las mujeres. La abuela de Patricia ha discutido varias veces con los padres de la niña, porque cree que no es justo la forma en que la tratan, pero no ha logrado nada.²

RESPONDE

¿Alguna vez te has sentido identificado (a) con Patricia?

¿Hay juegos que consideras propios solamente de niñas y de niños? ¿Cuáles?

2. Comunidades educativas comprometidas con la no violencia contra las niñas, las jóvenes y las mujeres. Disponible en: <https://repositorios.educacionbogota.edu.co/jspui/bitstream/123456789/970/2/Cartilla%207.pdf>





¿Estás de acuerdo con la afirmación del padre de Patricia?

Escribe una breve reflexión sobre la historia

2. Diseña una historieta con los aspectos que consideres más importantes de la igualdad de género.

Realiza una breve explicación de tu creación

3 . Realiza el decálogo de la igualdad de género.

Decálogo de la igualdad

Un decálogo texto con diez compromisos o normas que se deben seguir para el buen ejercicio de una actividad



Niños, niñas y adultos, todos buscando la igualdad

Objetivo	Capacidad/Habilidad
NNA identifican situaciones y acciones discriminatorias y fortalecen sus capacidades para aceptar las diferencias.	Estructural de participación y libre expresión.



**Sabías
que...**

El enfoque diferencial es un desarrollo progresivo del principio de la igualdad y no discriminación. Aunque todas las personas son iguales ante la ley, esta afecta de manera diferente a cada una, de acuerdo con su condición de clase, género, grupo étnico, edad, salud física o mental y orientación sexual.

¿Para qué es esta guía?

Te acerques más a tu familia, escuela, comunidad

Para que te reconozcas y reconozcas a los demás un poco más

Lleves notas y te diviertas pasando el tiempo.

poco a poco aprendas que la igualdad está presente en todos tus entornos.

para que aprendas algo nuevo de ¿SABIAS



Manos a La Obra

Laberinto

Ayuda a encontrar la vestimenta que me identifica

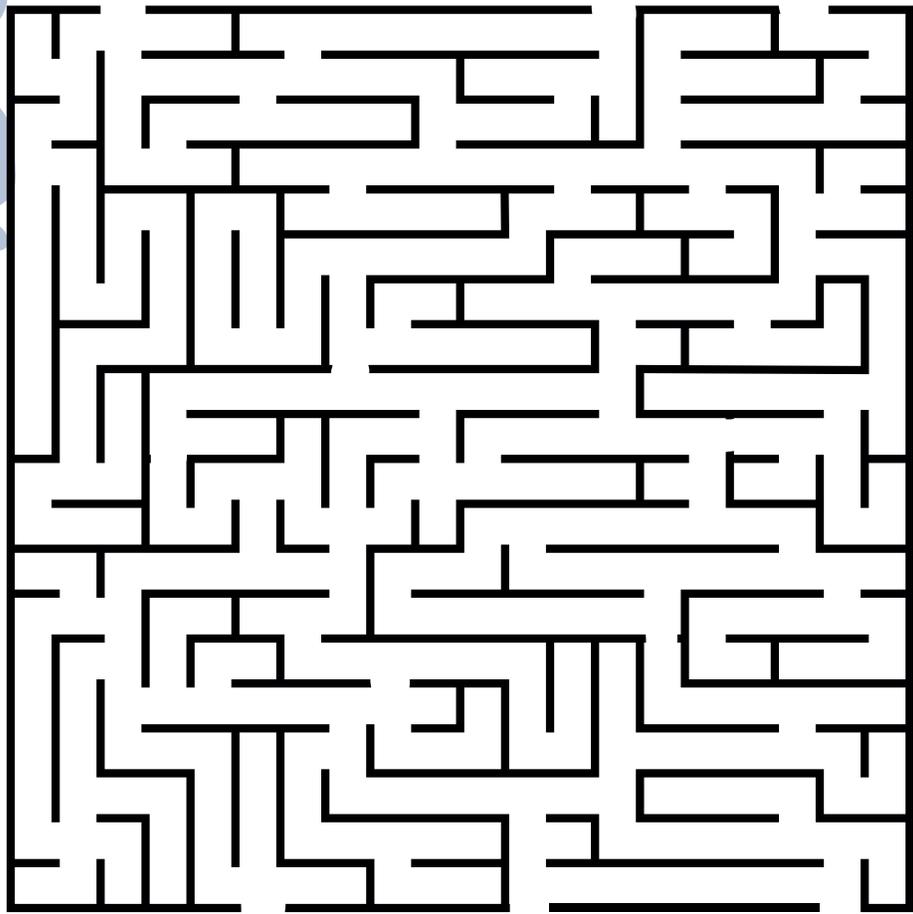
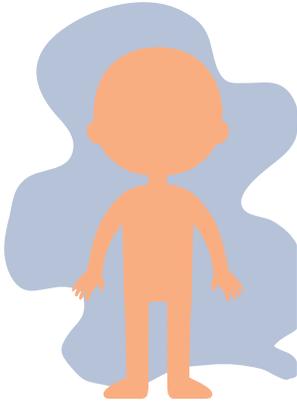


Tabla valorativa de Capacidades

En una escala de 1 a 5, siendo 5 el puntaje más alta;
¿Qué valoración le darías a cada capacidad según la forma en que la vivencias en tu vida?

CAPACIDADES	1	2	3	4	5
Respetar la vida e integridad propia y la de los demás					
Participar y construir la cultura e identidad propia y colectiva					
Jugar, recrear y divertirse con todos y todas, practicando la igualdad.					
Escuchar y dialogar con los otros y otras sin importar de donde vienen.					
Convivir con los demás sin hacer daño.					
Transformar los conflictos creativamente y sin violencia					
Confiar en el otro					
Perdonarse a sí mismo y a los demás.					
Reconstruir la memoria individual y colectiva.					
Acepto tal y como son a las personas que me rodean.					
Cuando me relaciono con otras personas, no miro el color de piel, ni la raza.					



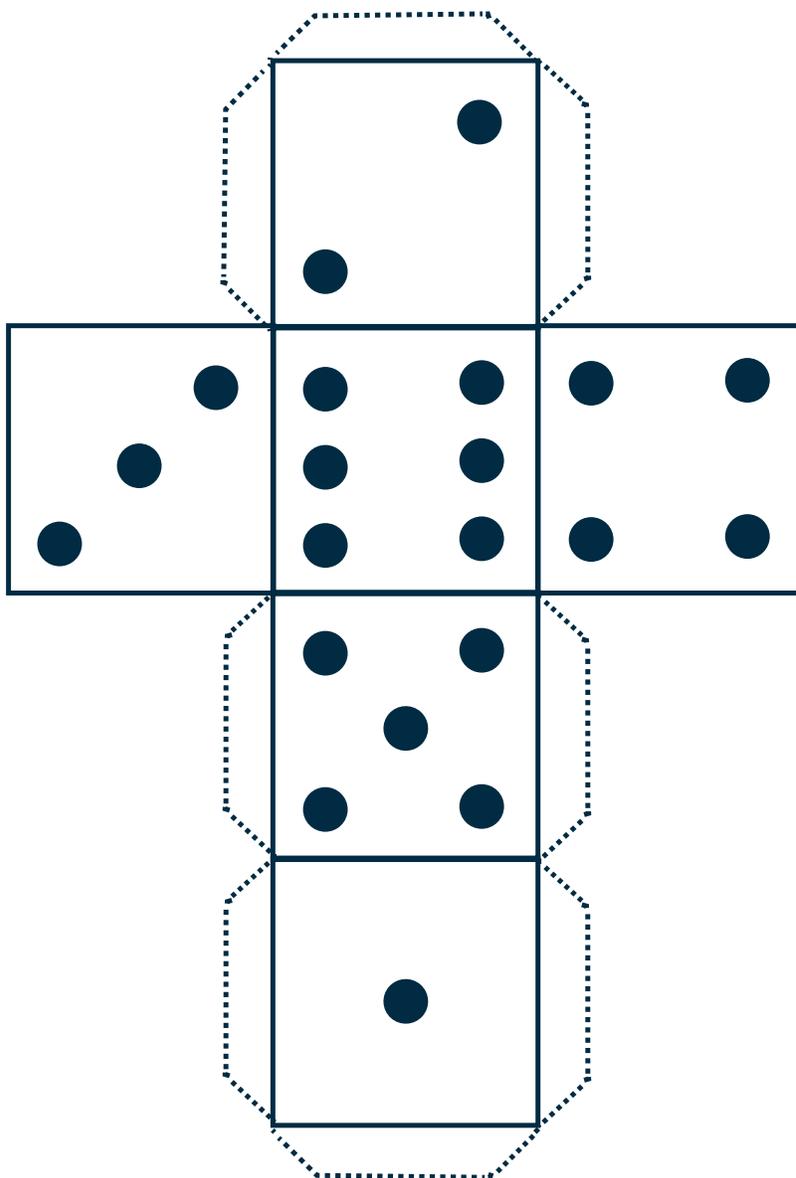
Dibuja los ojos y la nariz y descubre lo diferente que somos.



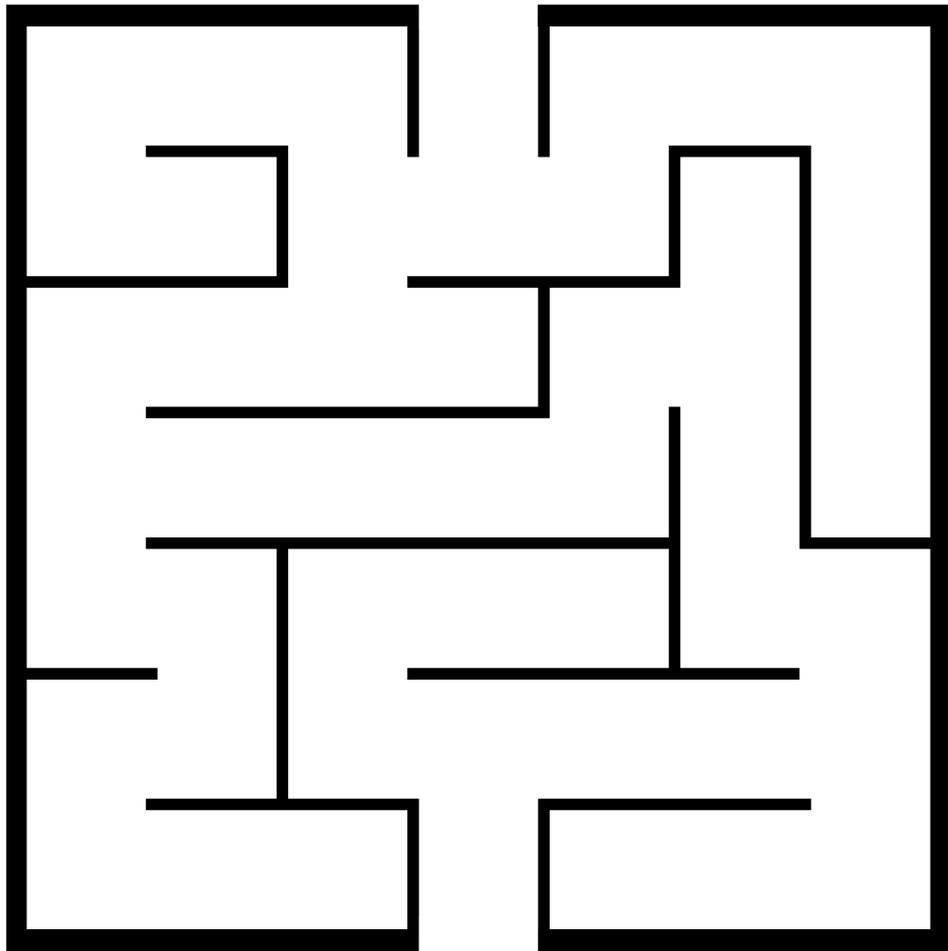
Tiempo de Compartir

Instrucciones de Juego: después de armar el dado, junto con tu familia ayuden a Carlitos y María a encontrar lo que los identifica dentro de su comunidad

Nota: la persona que saque mayor cantidad en los dados tiene la oportunidad de intentar buscar la salida.



Identifica junto con tu familia que cosas más identifican a tu comunidad y así pueden seguir jugando hasta que todos hayan participado.



Vestuario
Costumbres



¿Qué tan observador eres?

Marca que tiempo te tomaste en resolver la sopa de letras.

Q	W	B	A	X	M	Q	M	V	C	N	B	Z	V	W
F	E	T	B	M	L	Ñ	O	P	S	E	B	Y	E	S
I	G	U	A	L	D	A	D	N	S	P	O	A	I	L
B	N	H	V	S	M	E	I	O	I	S	B	N	A	A
T	O	Q	C	X	V	N	V	M	D	S	W	R	A	R
D	I	D	S	E	V	Z	E	B	Q	O	P	Q	E	U
M	C	V	A	W	R	I	R	O	P	L	K	J	S	T
I	A	Q	C	N	B	V	S	S	D	O	P	L	A	L
I	C	L	V	B	S	W	I	V	M	R	S	Q	I	U
C	I	Q	X	C	N	C	D	M	W	S	O	P	L	C
X	N	Ñ	W	E	U	J	A	X	C	S	R	Y	N	I
Ñ	U	Q	P	O	T	M	D	E	R	E	C	H	O	R
B	M	X	V	S	F	N	M	I	O	P	E	Ñ	L	U
N	O	A	C	V	U	R	S	B	N	S	U	T	O	L
M	C	Q	I	N	C	L	U	S	I	O	N	L	Ñ	P

- Igualdad
- Inclusión
- Comunicación
- Diversidad
- Pluricultural
- Derecho

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:

Domando Mi Monstruo Interior

Objetivo	Capacidad/Habilidad
1. Reconozco mis emociones y los efectos que éstas tienen en mi comportamiento. 2. Amplio mi vocabulario con el fin de expresarme mejorando el dialogo con mi familia y la comunidad.	Auto regulación/ Comunicación eficaz - asertividad



Todas nuestras emociones, hasta las negativas, tienen un gran valor y siempre nos dejarán una enseñanza. Por ello, debemos ver y usar nuestras emociones como una gran oportunidad para crecer y mejorar.

Por eso es tan importante que las reconozcamos, identificar que situaciones nos hacen sentir bien y cuales mal, además que hacer si me desbordo en emociones y como controlarme. Así estaré mejor y las relaciones con mi familia y amigos serán mas agradables,



Manos a La Obra

1. Qué tal si hoy descubrimos cuáles son mis emociones y que hechos me producen esas sensaciones.

Instrucciones:

Primero, lee las emociones relacionadas a cada carita y pinta la que se identifique con el **¿Cómo te sientes hoy?**.

Ahora, recuerda algunos hechos de la semana y escribe sobre la carita que se más se relacione con la emoción que sentiste al vivir eso.



Feliz, tranquilo, amoroso, despreocupado, capaz, confortado, tolerante, radiante, realizado, complacido, emocionado, afectuoso, optimista, satisfecho, fuerte, tierno



Deprimido, aburrido, vacío, preocupado, derrotado, agobiado, distante, agotado, cansado, tonto, avergonzado, solo, desalentado, aislado



Asustado, angustiado, inseguro, aturdido, confundido, cobarde, alarmado, indeciso, desesperado, amenazado, culpable, confuso, destruidos.

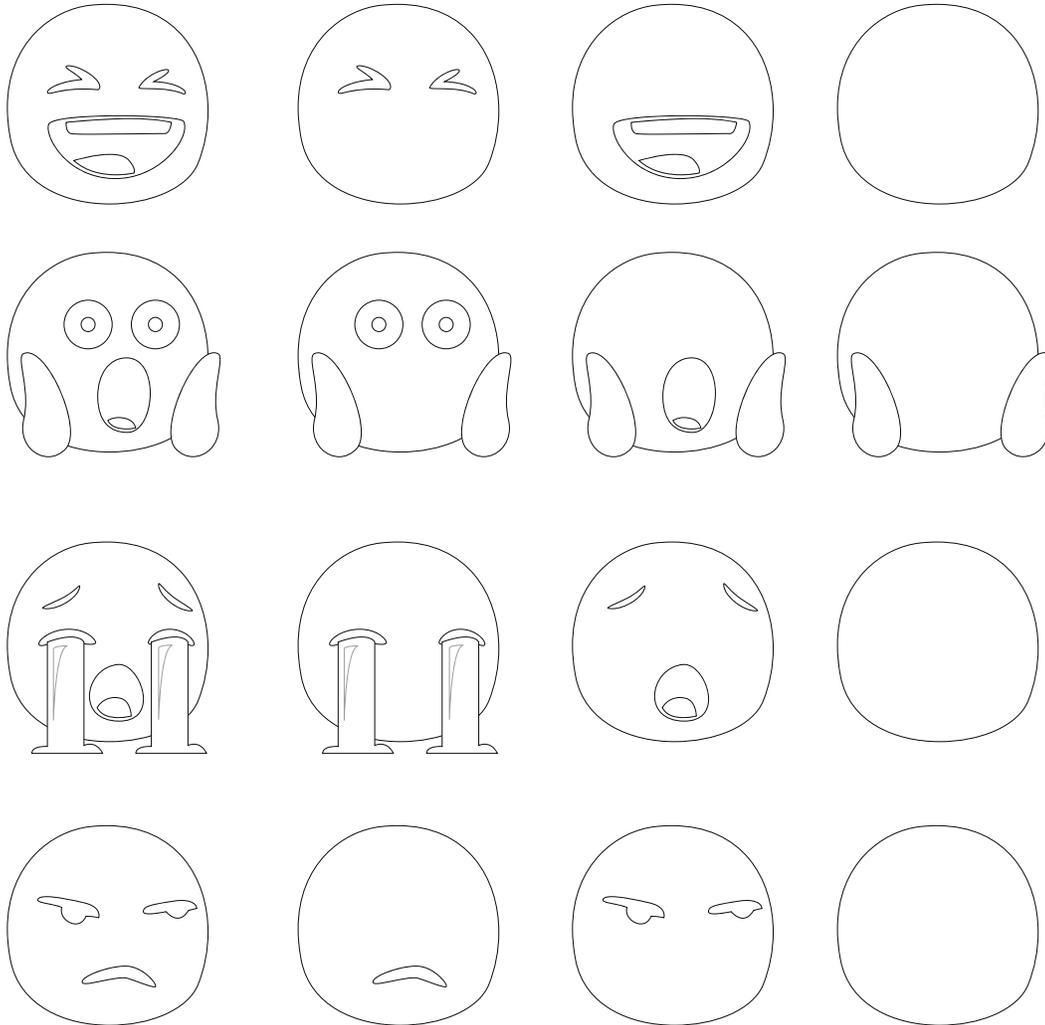


Rabioso, irritado, lejano, inconforme, disgustado, frustrado, incómodo, explotado, despreciado, violento, resentido, enfurecido, furioso, agresivo.

Continúa recordando situaciones del mes y por qué no? De toda tu vida, registra al menos tres momentos en cada una de las caritas.

DIBUJANDO MIS EMOCIONES

Completa las diferentes emociones



2. Reto de las Palabras Mágicas.

¿Qué tal un reto familiar? Pues eres el líder/ lideresa de esta actividad que realizarás con todos los miembros de tu familia...

Instrucciones:

1. Recortarás las palabras que se encuentran en los siguientes carteles.
2. Luego reunidas a los miembros de tu familia y les leerás las instrucciones del reto.
3. A la suerte se asignará a cada uno de los miembros de tu familia los carteles. (si faltan cartelitos elabora unos a tu gusto para que nadie se quede sin palabra mágica),

4. Cada uno de los miembros de la familia guardará el cartel y será el responsable de decir esa palabra siempre que la requiera.

POR FAVOR cuando queremos pedir ayuda.

GRACIAS cuando nos han ayudado.

PERDÓN cuando nos equivocamos.

LO SIENTO cuando no podamos ayudar

Por ejemplo así:

“Gracias por escucharme”

“Perdón por hablarte así”

“Por favor hagamos silencio”

“Lo siento pero no me siento muy bien hoy”

5. Al siguiente día todos los miembros de la familia cambiarán de cartelitos, así durante toda la semana. Hasta que usemos estas palabras todos los días en nuestros diálogos cotidianos.

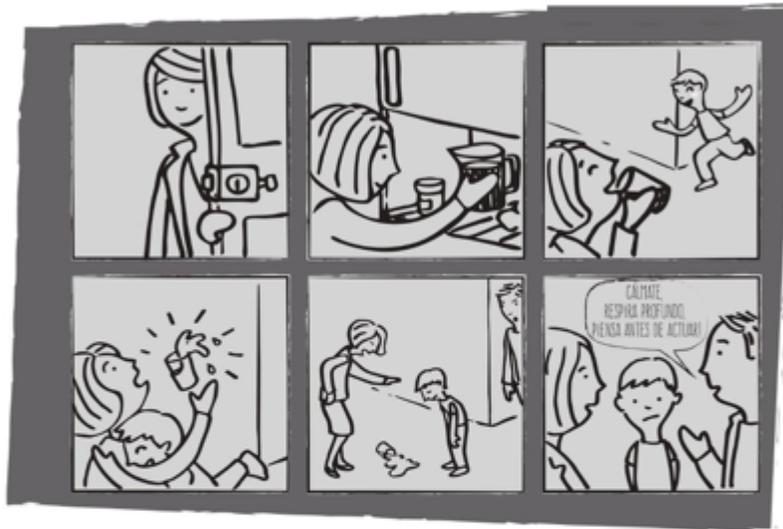
POR FAVOR

GRACIAS

PERDÓN

LO SIENTO

EL ALTO AFECTIVO



¿QUÉ VALE LA PENA (O CONVIENE) HACER SIN LASTIMAR A OTROS O LASTIMARME?

¿QUE TAL SI HOY PIENSAS MÁS ANTES DE ACTUAR?



SÍ NO TUVIERAS MIEDO ¿QUÉ HARÍAS?







UNOS TIPS PARA ENFRENTAR LOS MIEDOS Y MANEJAR OTRAS COSAS FEAS.

- No te preocupes ni te avergüences, todo el mundo siente miedo a algo incluso a alguien, el primer paso de los y las valientes es reconocerlo.
- Háblalo con tus padres, o tus profes o un adulto de confianza, incluso con tus mejores amigos y amigas.
- Es importante que pienses en cómo puedes afrontarlo y recuerda **“El mejor remedio para el miedo es la acción”**. Actúa y acabalo.
- Los adultos a tu alrededor deben ayudarte a analizar y comprender que estas fuera de peligro.
- Cuando sientas emociones negativas respirar profundamente, piensa en cosas agradables, en algún momento feliz, aléjate por un momento de la situación que te está incomodando. Regresa cuando estés más tranquilo (la) para solucionarla.



Tiempo de Compartir

Cuéntale a alguien de confianza sobre cómo te sientes en tu casa. Un familiar, amigo, amiga o persona que te escuche y entienda.

Comparto lo que aprendí!

Toma una fotografía con tu familia y los cartelitos con las palabras mágicas, cuéntanos como te fue con ese reto, puedes publicarlo en tus redes con el #ComunidadesProtectoras #CuarentenaEnFamilia o envíala por whatsapp a los grupos de colectivo de comunicaciones de tu colegio.

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

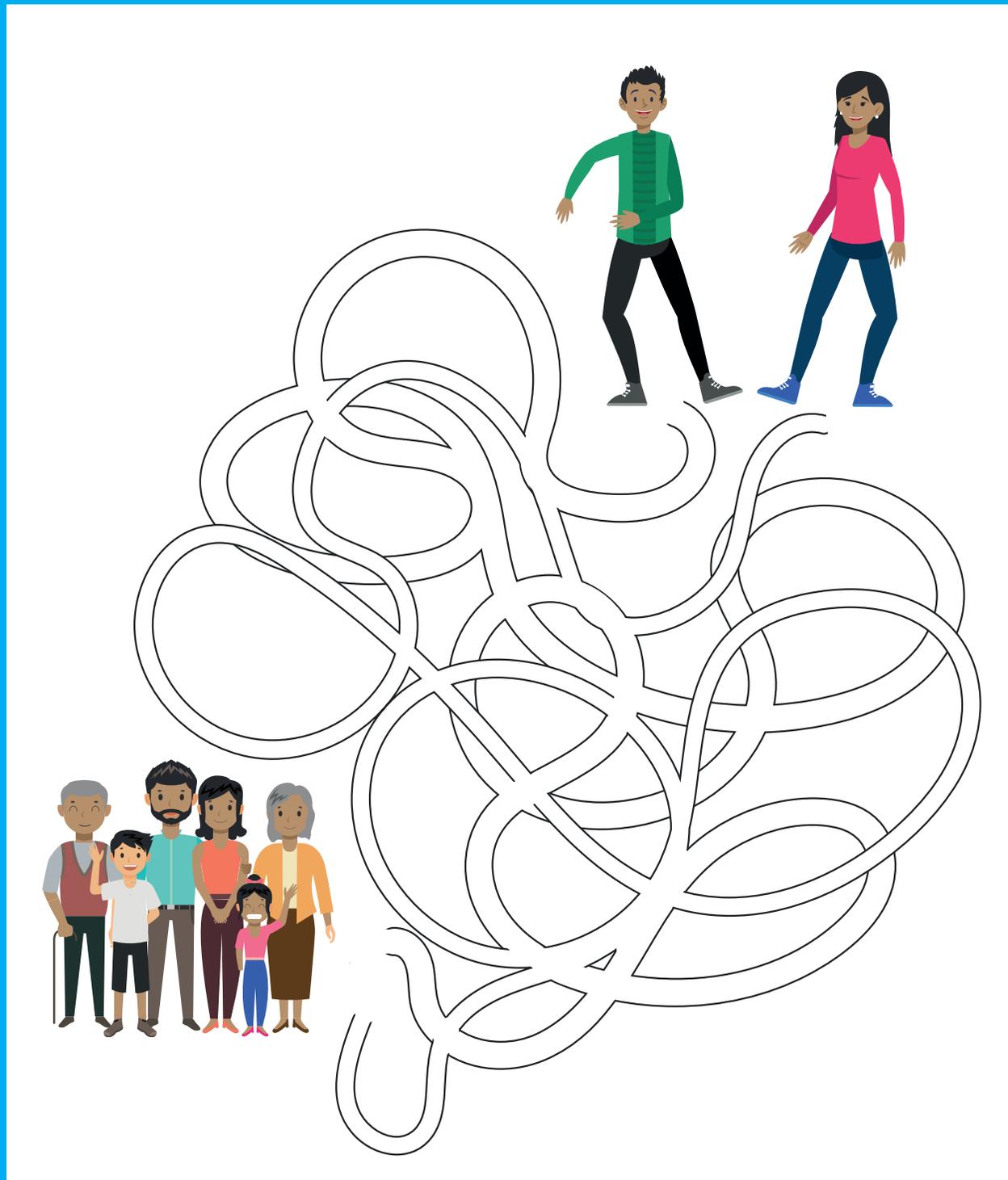
¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:



UNIDAD 4

ENTORNOS SEGUROS:

Con tu ayuda lograras que Ana y Carlos se sientan seguros al encontrar uno de los entornos protectores, su familia.



Entornos Protectores

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Reconocer quienes hacen parte de los entornos protectores de los N.N.A.J y que acciones hacen para protegerlos.	Pensamiento Crítico y Reflexivo.

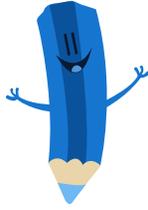


“Entornos seguros y protectores”, entornos donde las personas llegan a desarrollarse plenamente, donde puedan ver respetados sus derechos y que estén libres de cualquier forma de violencia. Reconocer estos entornos seguros y protectores es importante para todos los entornos donde conviven personas, pero lo es aún más para aquellos entornos donde conviven niños, niñas y adolescentes cuya protección es responsabilidad última de los adultos a cuyo cuidado están y de las instituciones, organizaciones o entidades responsables de gestionar ese entorno¹.

“ Los derechos humanos se ejercen en un mundo de interrelaciones, lo cual implica responsabilidades de distintos actores sociales, que deben ser promovidas y apoyadas por el Estado en su condición de garante ”

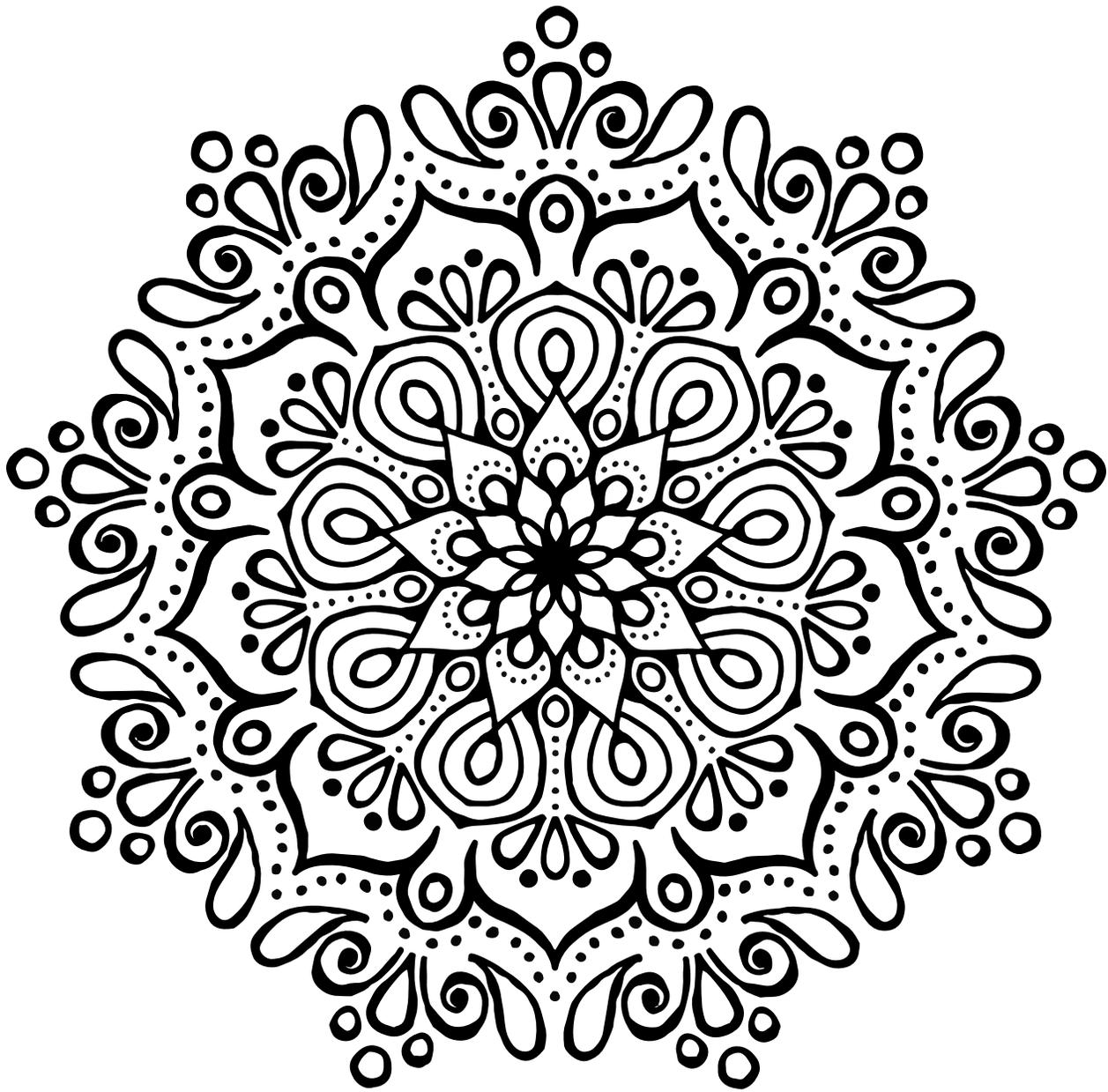
DNP, ICBF, MEN y MPS (2006)

1. <https://adopcionpuntodeencuentro.com/web/guia-la-promocion-de-entornos-seguros-y-protectores-en-aldeas-infantiles-sos-en-america-latina-y-el-caribe-de-pepa-horno/>



Manos a La Obra

1. Este ejercicio tiene un Mándala que puedes pintar de manera libre, este es un elemento que representa el cosmos (el todo) nos conecta con nuestro yo interior y hace que nos olvidemos de los problemas, el estrés o la tristeza, luego pasa a informarte sobre los diferentes entornos.



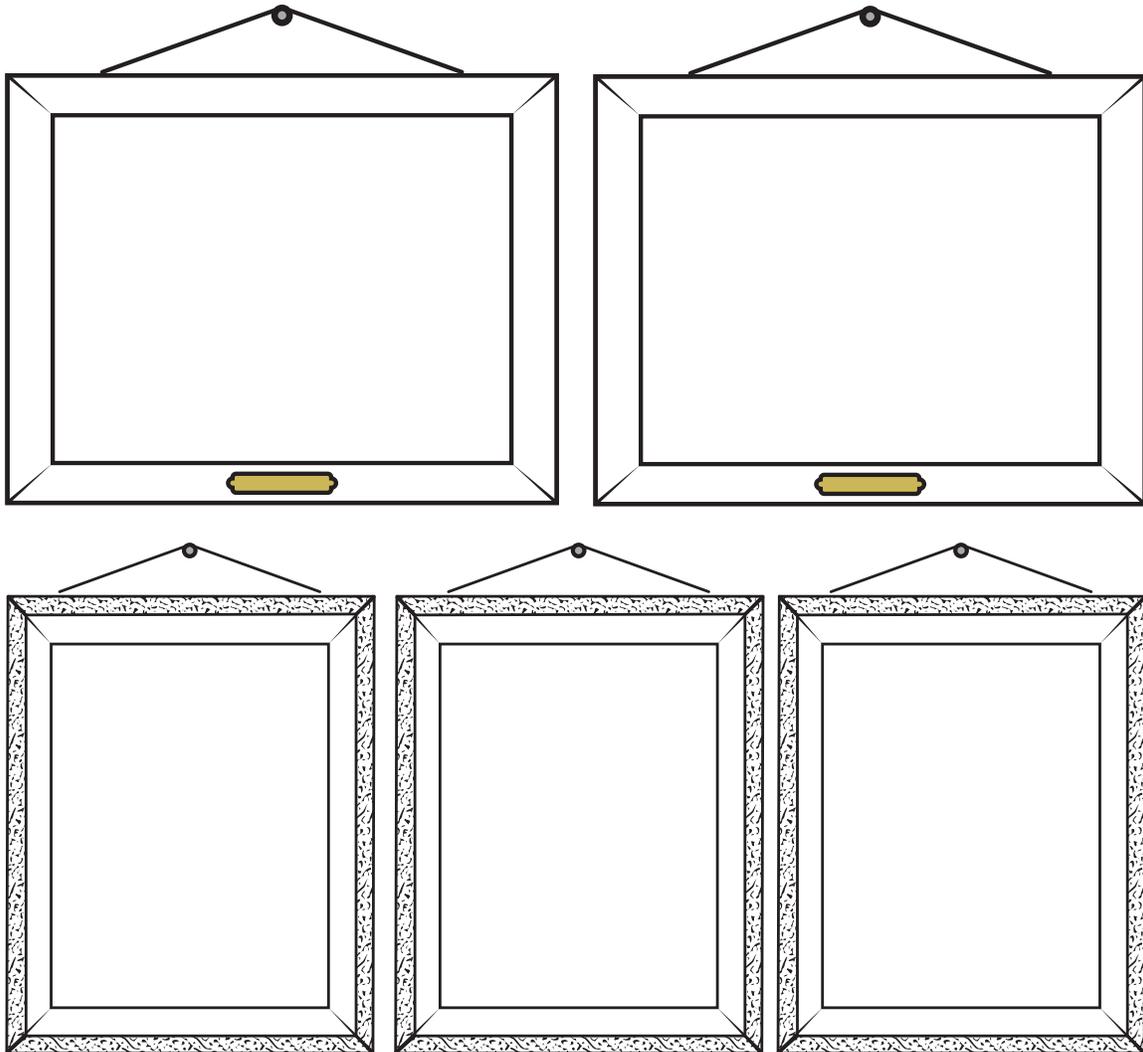


LA FAMILIA

La familia es el núcleo primario de protección de la infancia y la adolescencia, y tiene un rol decisivo en su desarrollo.

Por eso la familia debe ser protegida y el Estado es corresponsable con ella. Todos los niños y niñas tienen derecho a una y su rol varía a medida que los niños niñas, y adolescentes van creciendo y debe adaptarse a su avance en el proceso de la vida².

- Dibuja a todos los integrantes de tu familia, si las tienes no olvides a tus mascotas.





¿Cuáles fortalezas y debilidades crees que tiene tu familia?

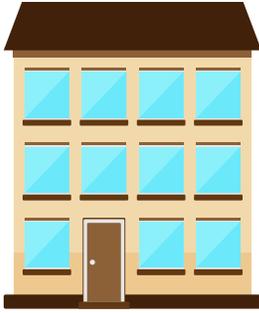
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

Conversa con tu abuelo o abuela o una persona mayor y pregúntale **¿cómo hacían para cuidar a sus seres queridos?**

ACCIONES

SENTIMIENTOS

PALABRAS



Escuela

Todo niño tiene derecho a la educación. Esto es lo que establece la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño. El objetivo de la educación es permitir al niño desarrollar su potencial en la mayor medida posible y aprender a respetar los derechos humanos y las libertades fundamentales³.

Busca o encuentra algunas palabras que hacen parte de este entorno protector.

P	S	Q	W	E	R	T	Y	Y	U	I	O
A	I	U	Y	T	J	R	E	W	Q	Ñ	L
R	O	P	Ñ	L	K	U	H	G	F	L	P
T	C	X	O	Z	A	S	G	S	D	K	Ñ
I	V	B	H	N	M	A	S	A	F	J	N
C	V	C	C	N	B	V	C	X	R	H	N
I	Q	W	E	E	R	T	Y	U	I	G	B
P	Z	A	R	S	D	F	G	K	O	F	V
A	P	R	E	N	D	I	Z	A	J	E	C
C	X	C	D	D	E	V	F	R	T	D	X
I	F	G	H	U	J	T	E	R	K	S	Z
O	V	B	N	M	P	Ñ	L	O	I	A	A
N	O	I	C	A	T	N	E	M	I	L	A

1. _____
2. _____
3. _____

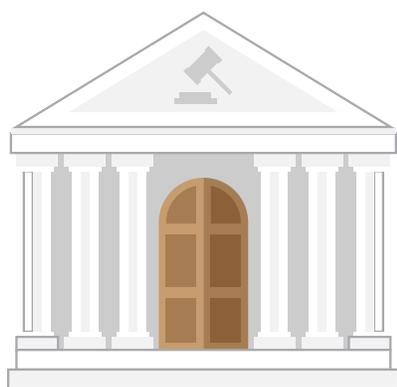
4. _____
5. _____

3. <https://www.unicef-irc.org/publications/236-la-escuela-y-los-derechos-del-ni%C3%B1o.html>.

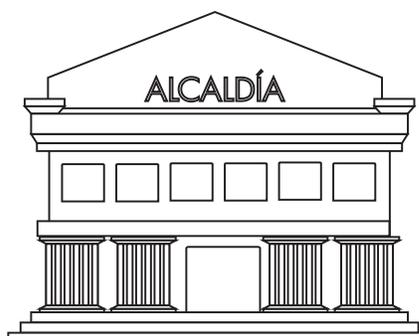
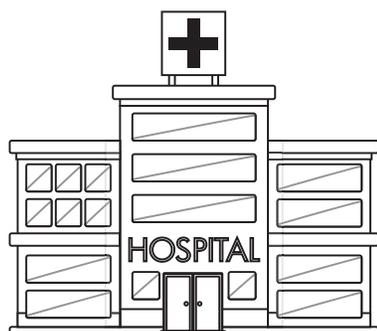


Instituciones Públicas

Aunque la Convención sobre los Derechos del Niño está dirigida a los gobiernos como representantes del pueblo, en realidad se refiere a las responsabilidades a todos los miembros de la sociedad. En general, sólo es posible convertir estas normas en realidad cuando todo el mundo las respeta -los padres y madres y los miembros de la familia y de la comunidad; los profesionales y otras personas que trabajan en las escuelas, en otras instituciones públicas y privadas, al servicio de la infancia, en los juzgados y a todos los niveles del gobierno y cuando todos y cada uno de estos individuos llevan a cabo sus funciones con respecto a estas normas.



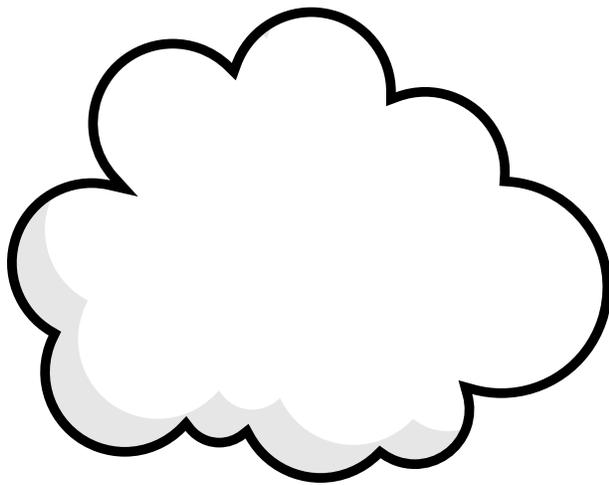
Colorea y nombra las instituciones públicas que deben proteger





Tiempo de Compartir

1. Escribe en las burbujas ideas, conclusiones o pensamientos de lo que aprendiste.



Junto a tus familiares dialoguen de cómo se sienten y planeen actividades juntos en familia, puedes tomar la iniciativa y comenzar con un juego de mesa.

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:

¿Qué harías tú?

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Identificar situaciones de Riesgo que comúnmente se desarrollan en nuestros entornos.	Reconocer situaciones comunes de nuestro entorno, analizarlas y dar mi opinión. crítico.



Un dilema es una situación problemática en la que se identifican dos valores en tensión, escenario que ubica a los niños y niñas en una disyuntiva que invita a la reflexión, la discusión y el análisis respecto al **¿Qué hacer?**, **¿Qué camino tomar?** o **¿Qué pasaría si...?** La duda es el punto de partida y guía en el camino de la incertidumbre, es ella quien al florecer provoca en los niños y niñas hablar sobre sus formas de interpretar cada una de las situaciones planteadas y afrontar el gran reto de tomar una decisión y sus posibles consecuencias⁴.



1. Leo las situaciones y me guío con las preguntas y tus respuestas para analizar y responder el dilema ¿QUÉ HARÍAS TÚ?

LOS FULANOS⁵

Sebastián vive en una vereda donde es difícil sobrevivir porque los grupos armados siempre están enfrentados. Él sostiene que la violencia no es un buen camino, a tal punto, que es considerado un niño pacifista. Su hermano mayor hizo parte de un grupo armado, llamados Los Fulanos, jóvenes que aparentemente protegían la vereda de otros grupos que habían en poblaciones vecinas, pero ahora él está en la cárcel.

4. <https://www.misenal.tv/noticias/para-grandes/que-harias-tu/de-la-tv-al-cole-que-harias-tu>. (Guías Pedagógicas).

5. Basado en las guías pedagógicas de <https://www.misenal.tv/noticias/para-grandes/que-harias-tu/de-la-tv-al-cole-que-harias-tu>



Últimamente a Sebastián lo molestan los matoneros de su vereda y los Fulanos le ofrecen protección a cambio de hacer parte de la su grupo. Él sabe que hacer parte de ellos le garantizará no sufrir los abusos, pero para cumplir con el reto de ingresar a Los Fulanos, le piden a Sebastián que robe una de las vacas de su vecino. Él no quiere hacerlo. No sabe qué hacer.

1. ¿Todos los grupos de jóvenes son violentos? ¿Cuándo se vuelven violentos?

2. ¿A qué se arriesgan los que pertenecen a los grupos violentos?

3. ¿Hay grupos de adultos que se parezcan a estos grupos?

4. ¿Hasta dónde se debe llegar para protegerse?

5. ¿Se justifica hacer algo ilegal para sobrevivir?

¿QUÉ HARÍAS TÚ?



LA NIÑA EJEMPLAR

Martha vive con sus papás y con su hermano José. Es una gran familia, muy unida y amorosa. Sólo hay una cosa que no le gusta a Martha: a José por ser hombre lo dejan hacer de todo y a ella no. Ella siente que es injusto porque es muy juiciosa y se esfuerza mucho en el colegio, todo lo contrario de su hermano, al que siempre le va mal. Este año Martha gana diploma de honor y José en cambio debe recuperar.

Los papás celebran el éxito de Martha haciéndole su comida favorita, pero ella lo que realmente quiere de premio es permiso para ir, con su amiga Mercedes y su mamá, a las fiestas del pueblo que se celebran una vez en el año. También quiere que sus papás la vean como la niña grande y responsable que es. Sin embargo, está desilusionada, pues no sólo no la dejan ir, sino que siguen creyendo que por ser niña deben sobreprotegerla. Es por esto, que justo el día de las fiestas del pueblo, Martha tiene un fuerte deseo de rebelarse e irse sin permiso. Pero es una decisión difícil: por un lado, no quiere defraudar a sus papás, pues ser la consentida de la casa tiene su lado bueno... pero por el otro, siente que es injusto y está cansada de que a su hermano lo dejen hacer de todo y a ella no⁶.

Para esta actividad el mundo es al revés: Piensa en la versión de la historia de José (Hermano de Martha), en la que José es quien sufre las injusticias a comparación de su hermana Martha (quien para este caso abusa de su poder y privilegios al ser la hija consentida de papá y mamá).

Una vez que tengas la versión de las dos historias responde a estas preguntas.

¿Qué piensas que debería hacer Martha?

6. Basado en las guías pedagógicas de <https://www.misenal.tv/noticias/para-grandes/que-harias-tu/de-la-tv-al-cole-que-harias-tu>



¿Cuál es el dilema que plantea?

¿Es una situación fácil/difícil?

¿Qué pierde y qué gana Martha en cada camino a escoger?

¿Has vivido situaciones similares?

¿QUÉ HARÍAS TÚ?

BIGOTUDA

Jhon Jairo, el mejor amigo de Pablo y el capitán del equipo de fútbol del salón, ha puesto a escoger a Pablo entre sus amigos de toda la vida y Luisa, su nueva amiga que es rara porque tiene bigote y se viste y actúa como un niño. Si Pablo decide seguir siendo amigo de Luisa, Jhon Jairo lo echa del equipo y todos sus amigos lo rechazan. Si Pablo escoge seguir a Jhon Jairo, pierde la amistad de Luisa y la oportunidad de seguir conociendo y haciendo planes nuevos y divertidos⁶.

Lo siguiente es útil para el desarrollo de la actividad, en él se toman unas frases detonadoras que opinaron algunos niños y niñas que han hecho el ejercicio y algunas preguntas que pueden balancear la duda.

FRASES DETONADORAS

Violeta:

«Mis amigos no me dejan otra opción porque son mis amigos de toda la vida».

Martín Alejandro:

«Tampoco puedo decepcionar a la niña, ni a mis amigos».

Jessica:

«Si ella decide no cambiar pues tendrá que seguir aguantando que la molesten».

Johan:

«Ellos, si son amigos de verdad deberían entenderlo».

Edwar:

«Las niñas no deben tener bigotes».

7. Basado en las guías pedagógicas de <https://www.misenal.tv/noticias/para-grandes/que-harias-tu/de-la-tv-al-cole-que-harias-tu>



¿Qué piensas de estas frases?

¿Te identificas con alguna de ellas?

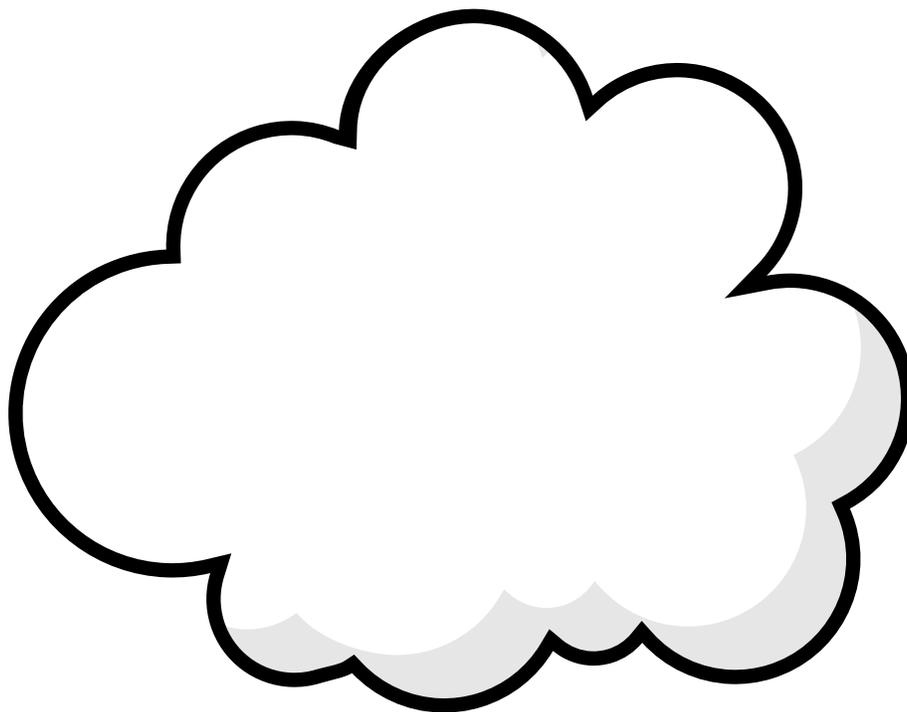
¿Te ha pasado alguna situación similar?

¿QUÉ HARÍAS TÚ?



Tiempo de Compartir

1. Escribe en la nube una idea, conclusión o pensamiento de lo que aprendiste.



Es momento de que saques a pasear a tu mascota por 20 minutos, recuerda recoger el piso lo que tu perro hizo. Cuando llegues a tu casa límpiale las patitas con agua y jabón no con gel puede ser irritante para ellos, durante el día juega con ella, no la maltrates, les hará bien a los dos.

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:



Navego Segur@

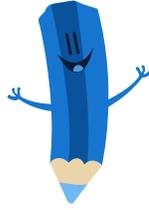
Objetivo	Capacidad/Habilidad
<ol style="list-style-type: none">1. Seleccionar adecuadamente la información personal que publico en mis redes..2. Reconocer los riesgos a los que puedo estar expuest@ cuando uso internet.	Pensamiento crítico y reflexivo/ identificación de riesgos



¿Sabías qué por día más de 800 millones de personas le dan “Me gusta” a algo en FaceBook? y **¿Sabías qué las redes sociales más populares del mundo son en primer lugar Facebook?** con más 2500 Millones de Usuarios, le sigue YouTube con 1.900 millones de Usuarios y en tercer puesto WhatsApp con 1.600 Millones.

No es increíble que cada día se conecten cada vez más y más personas en toda la tierra?, pues eso es súper, como si fuera una fiesta de miles y miles y miles de amigos, amigas y posibles amigos y amigas, pero espera!!!. Como sabes, entre más y más gente en un entorno más complicado es la convivencia, por eso es tan importante que tú como usuari@ de internet tengas claro el cómo usar adecuadamente esta maravillosa herramienta de comunicación y por supuesto aprendas a identificar los riesgos que hay en ese entorno virtual.

Recuerda: La internet es un entorno virtual pero con riesgos muy muy reales, así como cuando estas en la calle, fuera de tu casa o en el colegio. Que tu comportamiento en la virtualidad sea un reflejo de lo mejor de ti en la realidad.



Manos a La Obra

1. Hoy te contare la ciberhistoria de Anita, ella tiene su celular y por eso ya puede entrar a internet y usar muchas de sus redes sociales, se divierte, aprende y se comunica con sus familiares más lejanos con solo dar un toque a su pantalla. Pero si lo notas está muy triste y preocupada, pues se enfrenta a varios riesgo virtuales, se su héroe o heroína y ayúdala a salir de cada riesgo, siguiendo el camino correcto y aprendiendo más sobre cada uno de esos peligros digitales lograra llegar hasta donde sus reales amig@s.

Instrucciones: Ubícate en el caso que quieres resolver, organiza los párrafos para darle sentido a la historia. Cuando resuelvas cada caso habrás logrado que Anita se sienta apoyada y protegida en el entorno virtual.

CASO 1

- Anita debe hacerles saber a los acosadores que están haciendo mal, que eso es molesto y pedir que paren, sin agresividad ni amenazas. Guardar las pruebas del acoso, tratar de conocer o asegurar la identidad de los autores, sin lesionar los derechos de ninguna de ellos.
- Anita pide ayuda!!! a tu padre o tu madre, a la profe o a una persona adulta de confianza. Asegúrate de que esa persona te entienda y te proteja.
- 1 Ciberbullying:** Anita está siendo atormentada, amenazada, acosada, humillada o avergonzada por otro niño, niña o adolescente.
- Si continua el Acoso, Anita debe denunciar ante las autoridades, ingresar a www.teprotejo.org o a www.caivirtual.policia.gov.co
- Anita no te adelantes a juzgar ni las circunstancias ni las personas que parecen implicadas sean las culpables. Mantén la duda razonable porqué actuar sobre bases equivocadas puede agravar los problemas y crear otros.
- Hazle entender a Anita que NUNCA debe responder a las provocaciones. Eso es un estímulo para quienes la acosan. Tiene que mantener la calma y no actuar de forma exagerada o impulsiva en ningún caso.



CASO 2

- **Ciberacoso:** Anita está siendo atormentada, amenazada, acosada, humillada o avergonzada por un ADULTO.
- Anita pide ayuda!!! a tu padre o tu madre, a la profe o a una persona adulta de confianza. Asegúrate de que esa persona te entienda y te proteja.
- NO debe eliminar ningún correo, chat o demás información que tenga alguna evidencia de amenaza o acoso. Anita debe guardarlo como prueba pues el ciberacoso es un delito y debe ser denunciado.
- Anita NO debe responder a las provocaciones de forma grosera o agresiva, así solo lograra alentar y fortalecer al agresor o agresora.
- Puede bloquear al ciberacosador, si continua acosándola Anita debe parar eso tomar el control de la situación no soportar más los contenidos ofensivos y denunciar. Tanto la Policía Nacional como la Fiscalía tienen un departamento que investiga los ciberdelitos, denúncialo.
- Dile a Anita: "Mantén la calma, vamos a buscar apoyo en tu familia, profes o algún adulto de confianza, no sientas pena de contar lo que te está pasando"

CASO 3

- El acosador le pidió a Anita fotos y videos con contenido sexual, ella ha enviado algunas fotos, sin imaginar que este hombre la ha engañado, continuara pidiéndole más fotos y chantajeándola con amenazas.
- Anita publico tanta información de su vida privada que el acosador tiene ya muchos datos para engañarla y hacerle creer que es un chico de su misma edad, con gustos similares. Logra engañarla y ganarse su confianza.
- **Grooming:** Anita está siendo acosada por un adulto a través de una de sus redes sociales en línea. El acosador tenía un perfil falso, de donde se hizo pasar por un niño. Ella le creyó todo, no sabe que ese hombre quería ser su amigo solo para hacerle daño.
- Dile a Anita que cuente su problema a sus padres, un adulto de confianza o profesores. Aconséjale que NO borre y guarde toda la evidencia (conversaciones, chat...), no lo denuncie en la plataforma solo debe bloquearlo.
- Inmediatamente Anita debe denunciar ante las autoridades, no tiene que ir a ningún lado solo ingresar a www.teprotejo.org o a www.caivirtual.policia.gov.co

2. Ahora que ya conoces la historia de Ana y algunos de los riesgos que puede correr en ese entorno, recuerda y cuéntanos alguna experiencia tuya o de alguien que conozcas que fue así de incomoda o molesta como lo que vivió ANA mientras navegaba en internet.

3. Y hablando de Navegar... **¿Qué tal si nos vamos a un lugar donde solo van los expertos navegantes a buscar tesoros?**

Instrucciones:

1. Tu expert@ Navegante en el Mar, debes conseguir un dado y una ficha o semilla o piedrita para usarla durante el juego.
2. Ubica tu ficha sobre el barco pirata al inicio, lanza el dado y corre los números que este te indique.
3. En cada pequeña isla encontraras tips o consejos que serán muy útiles para un/una navegante como tú cuando flotes en la internet.
4. Ten en cuenta que caer en el paso rojo te regresa hasta donde indica la flecha.
5. Y por supuesto, si caes en el paso verde te adelantara hasta el paso donde indica la flecha.
6. Reúnete con alguien de casa y veamos quien llega primero con más tesoros que te harán sentir segur@ en internet.



NAVEGA SEGURO



Ahora síiiii, **¿Qué tal un poco de magia?** ... construye tu propio adivinador.

Instrucciones:

1. Recorta el cuadro que esta al final de las instrucciones solo por la línea de afuera.



2. En el espacio en blanco plantea tus propias preguntas y respuestas divertidas relacionadas con el tema de hoy.



3. Voltea tu cuadro dejando la parte impresa hacia abajo.

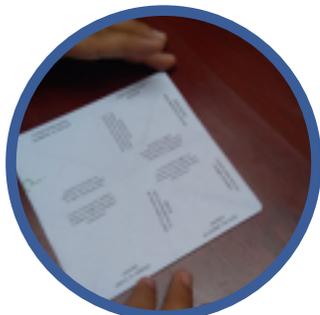


4. Une una de las puntas con la otra punta, asienta y desdobra, este movimiento solo es para marcar. Haz lo mismo con la otra punta.



5. Ahora une las cuatro puntas al centro de tu cuadro.

6. Voltea el cuadro y podrás ver la impresión de las preguntas y respuestas hacia arriba.



7. Nuevamente lleva las cuatro puntas al centro del cuadro. Aquí ya se pueden ver los números.



8. Doblar a la mitad para asentar y marcar, abres y hace lo mismo con la otra mitad.



9. Coloca los cuatro dedos en cada espacio y listo divierte adivinando sobre las prácticas virtuales de tus amig@s:



	1 ¿Qué compartes por internet?	2 ¿Estas usando adecuadamente internet?	
8 ¿Cuánto tiempo gastas navegando en internet?	Siempre o a menudo comparto con mis amigos o familiares fotos, videos o mensajes por correo electrónico o por redes sociales. Ya es demasiado, suelta tu teléfono y ve a jugar, ve a jugar, ve a disfrutar tu realidad.	Recuerdo solo la parte buena de las cosas que encuentro en internet, como las oportunidades de aprender. Oye!! Ya saben mucho de ti, no publiques tu vida privada.	3 ¿Cuánto saben de ti tus amig@s virtuales?
7		La cantidad de amigos que tienes en internet no te permite hablar con ellos, solo ves sus fotos y videos. Si pero es que como cuando hablas con alguien en un chat o por correo electrónico, te olvidas de que estás hablando con alguien y te olvidas de que estás hablando con alguien.	4 ¿Eres muy popular en internet?
	9	¿Chatear es tu plan favorito?	



Tiempo de Compartir

Si tienes internet en tu casa, navega por lugares seguros, no respondas a personas desconocidas que te contactan por redes sociales. Si te sientes amenazado/a, habla con un adulto.

Oyeeee!!! Ciberviajero hoy tendrás un gran reto, compartir con alguien tus aprendizajes, ayuda a que tus amigos y amigas reales disfruten de las redes sin ponerse en riesgo.

Realiza una llamada telefónica o escribe un mensaje por WhatsApp a esa persona que quieres salvar de los riesgos y pídele que te cuente si alguna vez ha estado en alguna situación de las descritas y que hizo para salir de ese embrollo.

Puedes apuntar las respuestas:

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:



Por una familia mejor, no levantes la voz

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Fomentar la comunicación dentro de la familia y crear una buena relación padres e hijos donde prime el respeto y la confianza	Capacidad: Pensamiento reflexivo. Habilidad: Mejorar la comunicación



Sabías que...

La comunicación es un proceso básico para la convivencia, debido a que a través de la comunicación establecemos contacto con las personas, transmitimos nuestros pensamientos y sentimientos. En este sentido, todos, por muy distintos que seamos, queremos ser escuchados, comprendidos y tenidos en cuenta por lo tanto la comunicación es importante en la relación entre las personas y lo es más en el ámbito familiar⁷.

Una buena comunicación es la clave para mantener buenas relaciones en el interior de la familia que debe estar fundamentada en el amor, la aceptación, el respeto, y la relevancia que representan las emociones que prevalecen, para que se desarrolle un ambiente en armonía, donde se comuniquen los integrantes con franqueza y libertad. La comunicación no es solamente "hablar", va mucho más allá, también nos comunicamos con nuestros gestos, silencios, tonos, postura, etc. Todos estos elementos entran en juego cuando interactuamos con otras personas y determinan que la comunicación sea buena o no⁸.

Mediante una buena comunicación familiar, se desarrollan capacidades comunicativas, que ayudan a solucionar conflictos que surgen en las familias y establecer los parámetros que deben existir basados en el respeto y afecto.

Para que exista una ideal comunicación familiar entre los padres, hijos y hermanos en un grupo familiar, deben de establecer elementos que contribuyan a una comunicación positiva y favorable, tales como:

8. La comunicación familiar: definición, características y más. Disponible en <https://casateyveras.com/c-convivencia/comunicacion-familiar/>

9. Contacto visual y no verbal. Disponible en: <https://www.analisisnoverbal.com/contacto-visual-y-comunicacion-no-verbal/>

- Respeto a todos los miembros de la familia
 - Expresar los sentimientos
 - Escucha activa
 - Transmitir mensaje con coherencia
 - Honestidad
 - Tolerancia
- Reconocer los roles que tiene cada miembro familiar como son: el padre, la madre, hijo, hermano, etc.
 - Estar consciente de lo que quieres decir
 - Comprender y saber escuchar
- Realizar prácticas que permitan una buena comunicación familiar?

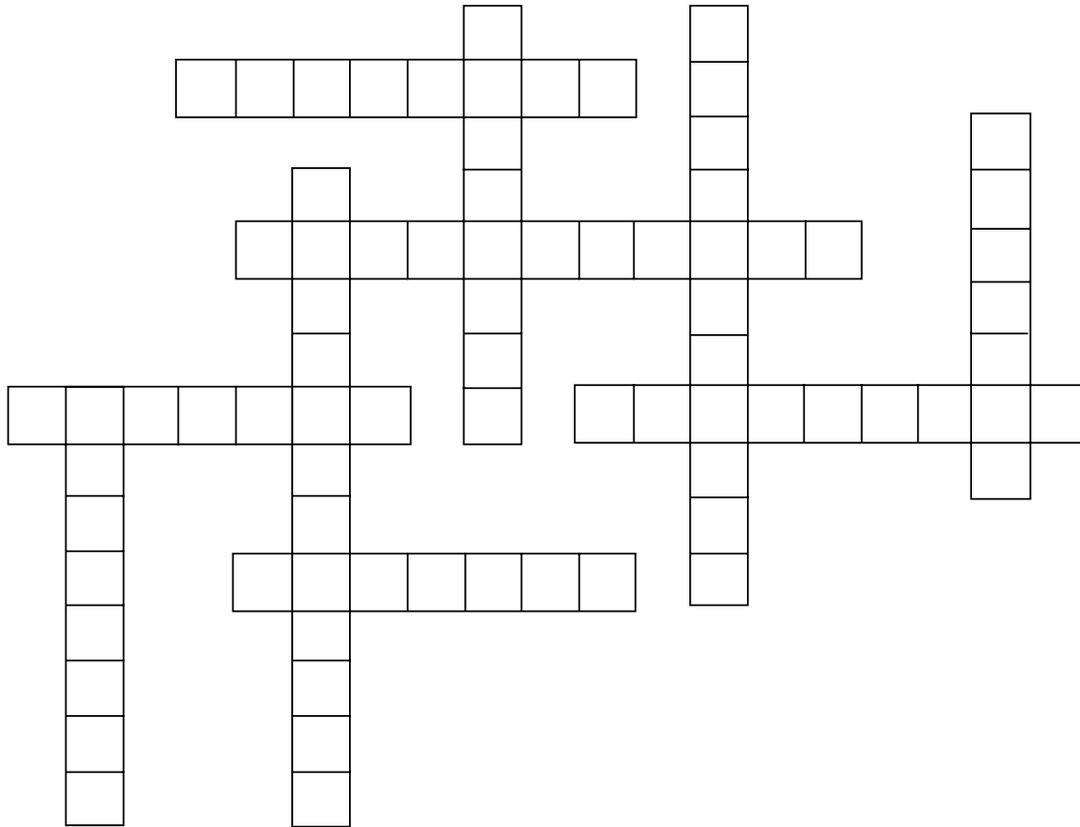
LA UNIÓN DE LA
FAMILIA NO SE MIDE
POR EL NÚMERO DE
MIEMBROS, SINO
POR LA UNIÓN Y LA
COMUNICACIÓN QUE
HAY ENTRE ELLOS





Manos a La Obra

Ubica las palabras en la cruzada



VERTICALES

- **CONVIVENCIA:** Concepto vinculado a la coexistencia pacífica y armoniosa de grupos humanos en un mismo espacio.
- **LIBERTAD:** Facultad y derecho de las personas para elegir de manera responsable su propia forma de actuar dentro de una sociedad.
- **COMUNICACIÓN:** Proceso básico para la convivencia que consciente de intercambiar información entre dos o más participantes.
- **ESCUCHAR:** Acción de poner atención en algo que es captado por el sentido auditivo.
- **RESPECTO:** Consideración y valoración especial que se le tiene a alguien o a algo, al que se le reconoce valor social o especial diferencia



HORIZONTALES

- **CONFLICTO:** Situación en la cual dos o más personas con intereses diferentes entran en confrontación.
- **HERMANO:** Persona que tiene parentesco, es hijo de los mismos padres o al menos del mismo padre o de la misma madre.
- **SOLUCIÓN:** Respuesta eficaz a un problema, duda o cuestión.
- **COMPRENSIÓN:** Facultad del ser humano para percibir las cosas y entender las implicaciones de una determinada cuestión.
- **FAMILIA:** Grupo de personas que poseen un grado de parentesco y conviven como tal.

CHISPAZO PARA REFLEXIONAR

Lee el cuento junto a tu familia o cuidador(a), y responde las preguntas de la ficha, luego comenta estas respuestas en familia.

El lunes llegó una circular del colegio manifestando que Santiago no estaba rindiendo académicamente, que se mostraba muy callado en la clase y le costaba interactuar con los demás compañeros. Roció quien es la madre de Santiago se alteró al ver la circular y comenzó a reprocharle a su hijo por esta situación, pero Santiago simplemente agachó la cabeza y no dijo nada. Esto parece haber enfurecido más a Roció quien aumentando el tono de voz comenzó a decirle:

Posteriormente la señora al ver que su hijo permanecía con la cabeza agachada y solo lloraba, lo comenzó a golpear en la cabeza preguntándole si es que acaso no le estaba prestando atención, luego sacó el cinturón y lo comenzó a golpear. Finalmente le dijo que se fuera a la habitación y se mantuvo serio con él sin dirigirle la palabra por un largo tiempo⁹.

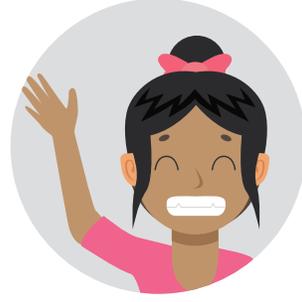


PAPÁ, MAMÁ O ACUDIENTE

¿Cómo reaccionarías ante una situación como la que atraviesa Santiago?

¿Crees que la reacción de la madre fue la correcta? ¿Porqué?

¿Qué hace usted cuando su hijo o hija tienen dificultades?

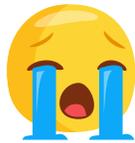


HIJO, HIJA

¿Cómo crees que se sintió Santiago en esa situación?



FELIZ



TRISTE



ASUSTAD@



ENOJAD@

¿Alguna vez te has sentido así? ¿cuándo?

¿Si tienes algún problema a quién acudes para resolverlo? ¿Porqué?

¿Cómo crees que la comunicación ayudaría a solucionar el conflicto entre Santiago y su mamá?





SOPA DE LETRAS DE LA COMUNICACIÓN

1. Encuentra en la sopa de letras algunos aspectos de una buena y mala comunicación y ubícalos en la columna que creas que es correcta.
2. Con las palabras encontradas forma dos frases sobre la comunicación eficaz en la familia

D	I	A	L	O	G	O	A	D	L	M	I
A	X	I	Y	H	I	J	K	A	P	T	R
P	C	C	A	J	O	P	I	P	O	C	R
E	O	N	R	M	M	N	F	L	K	S	E
L	J	E	F	H	O	J	E	O	O	E	S
E	O	I	U	M	H	R	R	T	M	P	P
A	N	C	R	V	A	J	I	I	K	L	E
S	E	A	H	N	V	R	K	P	J	O	T
B	X	P	C	Z	G	V	Y	B	V	G	O
V	D	I	S	C	U	S	I	O	N	D	M
X	A	A	I	T	A	P	M	E	M	B	V





FRASE 1:

FRASE 2:



Tiempo de Compartir

Comunícate con un integrante de tu familia o amigo con el que hayas tenido una discusión y soluciona las diferencias a través del dialogo, si la persona no está cerca puedes realizar una llamada telefónica o escribir un mensaje por WhatsApp.

Selecciona con un círculo la manera como te comunicaste con esa persona y cuéntanos tu experiencia



¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:



RECUERDA que no estás solo (a) siempre habrá alguien dispuesto a escucharte y ayudarte. Si necesitas algún tipo de apoyo, orientación, consulta, informar acerca de un problema o situación que te haga sentir inseguro (a), no dudes en comunicarte con las siguientes líneas de atención.

Son totalmente gratis.

Líneas de Atención



Línea 141 ICFB

Para reportar una emergencia, donde tú, un amigo o un familiar están en riesgo.

Línea 122- línea 018000522020

Si eres víctima o sientes que estas en una situación de riesgo de trata de personas

Línea Nacional de Emergencias

123 - 192

Línea de orientación COVID 19

01 8000 955590

Línea de información departamental
Call center:

305 734 1717

Si necesitas alguien con quien hablar o algún apoyo u orientación sobre un tema personal o familiar no dudes en contactarte con las líneas de whatsapp del proyecto comunidades protectoras

318 361 3159
313 691 4868