

# ¡Vaya a donde vaya, SOY EXTRAORDINARIA!



Canada 

unicef  | para cada infancia

## **¡Vaya a donde vaya,soy extraordinaria!**

Aida Oliver

**Representante**

Rocío Mojica

**Oficial de Protección**

Andrea Tague Montaña

**Oficial de Género**

Angie Pineda Ardila

**Autora**

Jhana Valentina Gutiérrez Díaz

**Diseño e ilustración**

Thalía Valentina Puentes

**Diagramación**

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Primera edición

Diciembre 2021

Este material es producido gracias a la financiación del Gobierno de Canadá (fuente de financiación).

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa del editor.

*¡Vaya a donde vaya,*  
**SOY EXTRAORDINARIA!**





## ¿Sabes qué es una bitácora?

Una bitácora es un libro utilizado desde épocas antiguas, en ella **las viajeras y viajeros iban registrando de muchas formas sus experiencias durante los recorridos que hacían.** Escribían, dibujaban y pintaban todo aquello que pudiera serles útil para recordar y compartir con otras personas las emociones y pensamientos sobre paisajes, encuentros, animales o gente que veían y conocían en el camino. Además, llevaban su bitácora a donde fueran, porque todos los días eran apropiados para abrirla y depositar en ella su confianza para hablar sobre el viaje.

**¡Hoy, queremos invitarte a que esta bitácora haga parte de tu vida, Vayas a donde vayas!**

# ¡Vaya a donde vaya, SOY EXTRAORDINARIA!

Esta bitácora es una acompañante de viaje, la hemos creado para que puedas llevarla a donde quieras, tiene muchos datos y actividades que pueden serte útiles en distintos momentos, cuando te sientas sola, cuando quieras reflexionar sobre lo que te pasa o quieras compartir con tus amigas, familia u otras mujeres a quienes creas que pueda serle útil.

Se realiza en el marco del proyecto "Protección e igualdad de oportunidades para niños, niñas y adolescentes provenientes de Venezuela en contexto de movilidad humana en Colombia, Ecuador y Perú" financiado por el Gobierno de Canadá, cuyo propósito es que cada vez más niñas y mujeres adolescentes que por diversas circunstancias han tenido que encontrarse en condiciones de migración, cuenten con la posibilidad de hallar espacios en donde se sientan seguras, protegidas, y sobre todo en los que sus derechos sean garantizados.

Si eres una niña o una mujer adolescente que por diferentes motivos tuviste que salir de tu país, Venezuela, u otro país, y ahora te encuentras en Colombia, queremos recordarte que vayas a donde vayas **¡Eres Extraordinaria!**, y que cada una de las cosas que te hacen ser tú, son valiosas e importantes. Guardas en tu interior la fuerza para emprender este viaje en el que haremos un recorrido que seguro **¡te va a gustar!**

Puede que hayas pasado por muchas circunstancias agradables, desagradables o que te hayan generado diferentes emociones durante este trayecto, estamos



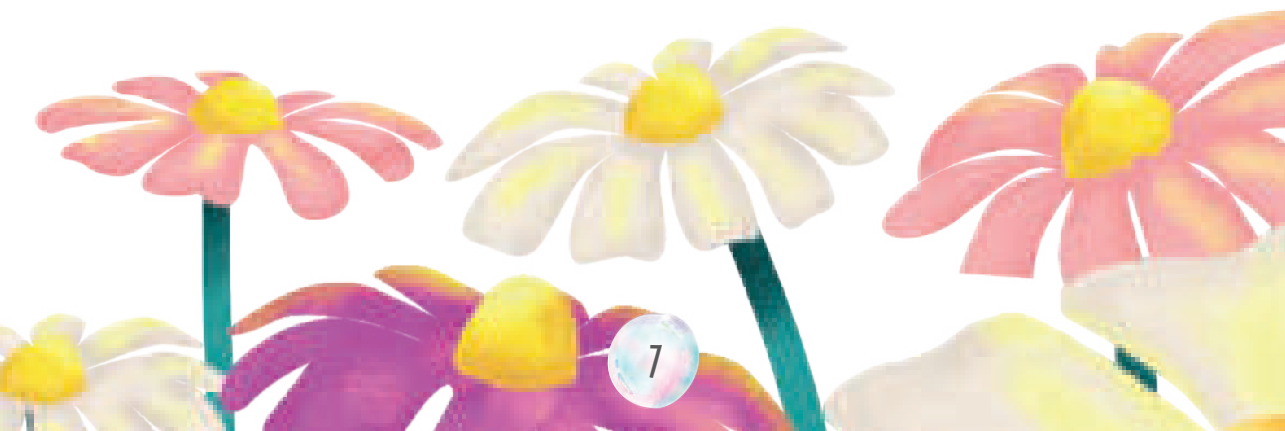
aquí para acompañarte y decirte que, aunque muchos episodios que se hayan presentado en tu vida quizá no hayan sido los mejores, **tus derechos siempre te acompañan**, eres y serás valiosa en cada rincón del planeta a donde vayas.

Las bitácoras nos sirven para registrar todo aquello que es de nuestro interés en un camino que decidimos recorrer, la invitación que te hacemos es hacer de esta bitácora parte de ti y a darle la confianza para conocer más sobre las posibilidades que tienes como niña y mujer adolescente en contexto de migración en territorio colombiano.

Hallarás varios momentos en este camino, **encontrarás cuáles son tus derechos y porque es tan importante que los reconozcas para que los hagas valer ante las entidades responsables**. Descubrirás un momento para dar lugar al cuidado de tus pensamientos, de tus emociones y de tu cuerpo. Luego, haremos una parada sobre nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos, **¿qué son? ¿cómo identificarlos?** y a qué entidades podemos acudir en caso de sentirnos en riesgo.

Hablaremos también sobre los riesgos a los que estamos expuestas como niñas y mujeres adolescentes en contextos de migración, cómo identificarlos si estamos cerca y poder acudir a espacios seguros e ir afianzando nuestras prácticas de autocuidado y cuidado colectivo si en algún caso llegamos a sentirnos en riesgo. En el punto de llegada de nuestro recorrido, exploraremos los espacios en los cuales podemos participar, como derecho y a la vez como ejercicio de nuestra ciudadanía para transformar los entornos que habitamos.

**A partir de hoy esta será tu bitácora  
¡Vamos, iniciemos este maravilloso recorrido!**



Mi nombre es:

-----

y a donde vaya **isoy extraordinaria!**



Nací en:

-----

Y hoy me encuentro en:

-----



Las cosas que más disfruto  
hacer son:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

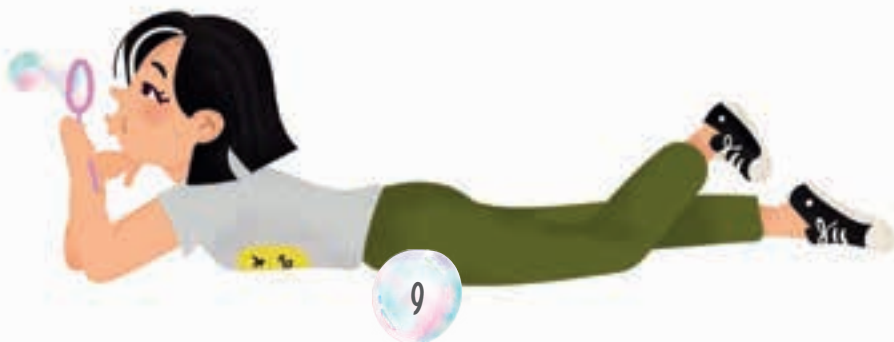
En este recorrido nos acompañarán  
cinco protagonistas muy especiales,  
**¡vamos a conocerlas!**

**Soy Priscila**, un niña tímida y sonriente.

Nací hace 9 años en Colombia y soy de la comunidad indígena Wayú. Vivo en la Guajira y las cosas que más me gustan hacer es jugar con los animales, correr e ir a las rancherías en dónde están mis primos, porque jugamos todo el tiempo y me quieren mucho.



**Soy Ana**, tengo 16 años, nací en Cusco, Perú y hoy me encuentro en Bogotá, Colombia. Lo que más disfruto hacer es leer sobre animales, caminar por los parques y hablar con mis amigas. Quiero ser veterinaria y ayudar a todos los animales que pueda.



**Soy Xiomara,** tengo 7 años y nací en Miranda, Venezuela. Hoy me encuentro viviendo en Cúcuta, Colombia. Me encanta bailar, dibujar, jugar al fútbol y comer helado de vainilla en los días soleados.



**Yo soy Vivi,** tengo 23 años, nací en Puerto Príncipe, Haití, y en este momento me encuentro en Cali, Colombia. Me gusta mucho ver películas y comer perro caliente, cada vez que puedo pinto porque aprendí desde niña y me hace sentir muy libre y creativa.





**A mí me dicen Clari** desde pequeña, aunque mi nombre completo es Claribel. itú puedes llamarme como quieras! Tengo 18 años y nací en Guayaquil , Ecuador . Ahora vivo en Arauca, Colombia, me encanta ir de paseo al río, hablar por videollamada con mis amigas de Venezuela y Colombia, las matemáticas y leer sobre mujeres científicas. **¡Mi sueño más grande es llegar a ser como una de ellas!**

¿Cuál de las protagonistas  
te gusta más? ¿Por qué?



A large, colorful watercolor-style silhouette of a person's head and shoulders, filled with a gradient of blue, green, and purple. The interior of the silhouette is filled with horizontal dashed red lines for writing.

# CONTENIDO



Mis Derechos  
viajan conmigo.



Cuido mis  
pensamientos, cuido  
mis emociones,  
cuido mi cuerpo.



Derechos sexuales y  
derechos reproductivos.




¡Vamos a participar!



Prevención de riesgos en  
contextos de migración  
para niñas y  
adolescentes.

# MIS DERECHOS VIAJAN CONMIGO

An illustration of a woman with dark hair and glasses, wearing a light blue shirt and dark pants, walking on a winding path. She is holding a yellow bottle. In front of her, a young child with curly hair, wearing a blue shirt and dark pants, is also walking on the path. The path leads up a green hill towards a small house with a red roof. The background is a light blue sky.

**Hola a todas,** quiero contarles que hoy estoy muy feliz de que nos encontremos y podamos iniciar este recorrido con todas las niñas y adolescentes que nos están leyendo.

**Hola Ana isí!** A mí me emociona hacer nuevas amigas para descubrir cosas juntas.

**¡Hola a todas!**  
Ana tiene toda la razón,  
contamos con un mapa que  
nos va a llevar a muchos  
lugares interesantes que  
quizá no conozcamos.

Y ahora que hablas del  
mapa, ¿ya se dieron cuenta  
en qué punto del mapa  
estamos?


**¡Si!!!**  
Estamos  
aquí, justo en  
**¡Nuestros  
derechos!**

# ¿Por qué es importante conocer nuestros derechos?

Venimos de diferentes lugares, y hemos llegado aquí como resultado de distintas situaciones. En algunas ocasiones llegamos acompañadas de familiares o personas cercanas, en otras lo hemos hecho solas, en otros momentos nos hemos visto obligadas a movernos de nuestras ciudades y países de origen hacia otros territorios en dónde buscamos unas mejores condiciones de vida.

Esto no ha sido fácil porque muchas veces hemos tenido que enfrentar o ver cosas que no deberíamos, como la falta de atención médica, el rechazo o palabras feas de nuestros compañeros y compañeras de clase, por eso es tan importante reconocer que a donde quiera que vayamos tenemos derechos, nada ni nadie nos los puede arrebatarnos.

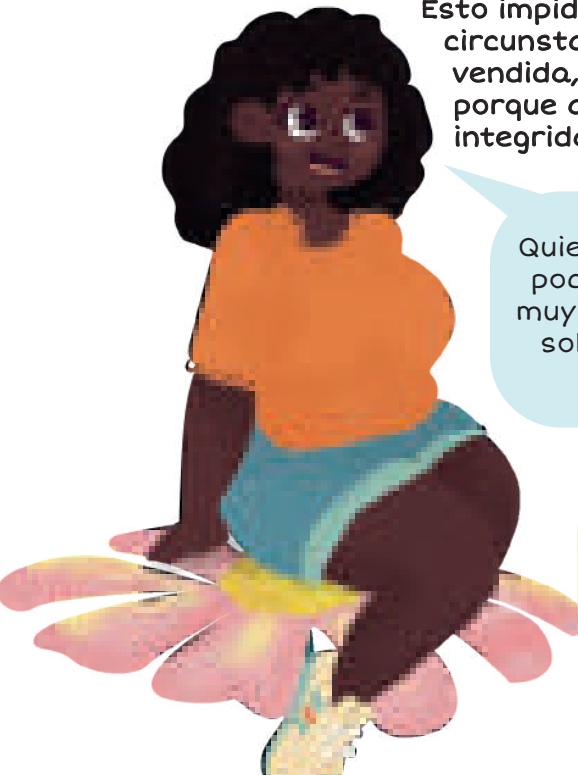
Los derechos nos sirven como una manta que nos protege del frío, es decir nos protegen de riesgos que puedan ir en contra de nuestra integridad o dignidad como niñas y adolescentes.




Podrían explicarme  
¿qué es la dignidad?

# La dignidad es necesaria para mantener relaciones de igualdad, Y desarrollar todo nuestro potencial como personas

Todas las personas, niñas, niños, mujeres y hombres de distintas edades, con diferentes identidades étnicas, diversidad de género, con cualquier creencia y nacionalidad, **sin importar el estatus migratorio**, contamos con los mismos derechos y debemos ser tratadas y tratados con dignidad. Entonces la dignidad es el valor y respeto que tenemos por el hecho de ser personas.



Esto impide que nuestra vida, en ninguna circunstancia sea intercambiada, vendida, comprada o explotada, porque atenta contra nuestra integridad y dignidad como personas.



Quiero contarles que hace poco, conocí a una mujer muy especial que me habló sobre la **Plataforma de acción de Beijing**,

¿Eso quiere decir que ocurrió en China?  
¿De qué se trata?  
**¡Cuéntenos!**

Hace 26 años, más de 30.000 mujeres, niñas y adolescentes participaron, durante la cuarta conferencia mundial sobre la mujer que se realizó en Beijing, China, en la creación de un documento para promover los derechos humanos muy importante para alcanzar la igualdad de género y la no discriminación, su nombre es la **Plataforma de acción de Beijing**.



¡Participaron muchas mujeres, niñas y adolescentes! ¿Y qué pasó después?

La Plataforma de Acción de Beijing nos ha permitido conocer la importancia de realizar acciones que deben adelantarse para **disminuir y erradicar la desigualdad entre hombres y mujeres**, además, también señala lo necesario que es desarrollar acciones para fortalecer el papel y las voces de las niñas, adolescentes y mujeres en todo el mundo.

Año tras año, se han identificado avances, voluntades o acciones que ayudan a que la desigualdad de las niñas y las mujeres disminuya y cada vez sea más posible que **todas gocemos plenamente de nuestros derechos**.

También se ha manifestado preocupación porque, lamentablemente, aún hay países en los que, para muchas niñas y adolescentes resulta más difícil tener oportunidades de acceso a la educación, salud, vivienda digna, **vivir una vida libre de violencias o no ser discriminadas por el hecho de ser niñas y adolescentes**.

Es por esto que **la Plataforma de Beijing**, hace un llamado urgente a los Estados, las comunidades y familias a intensificar los esfuerzos, para mejorar las condiciones de vida como **tener acceso a educación de calidad, salud con la mejor atención, vivienda digna, entre otras**, y transformar las creencias o ideas que predominan en la sociedad, que impiden a las mujeres, niñas y adolescentes liderar el proyecto de vida que ellas decidan.

¿Sabes?, a mí me gustaría contarles otro dato importante, es sobre la **CEDAW**, estas son las iniciales de varias palabras que están en inglés, y traduce...

**CEDAW: Es la Convención para la eliminación de la discriminación contra la mujer.**  
Adoptada por la asamblea general de las Naciones Unidas en 1979.  
Es considerada la carta internacional de los derechos de las mujeres y las niñas.

Está conformada por 23 personas de distintos lugares del mundo, en su mayoría **mujeres, que dedican parte de su vida a verificar y seguir que los derechos de las mujeres sean cumplidos**, en especial los que están en la convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación hacia las mujeres y las niñas.

En caso de que no se estén cumpliendo, su deber es **actuar y hacer recomendaciones a los Estados para que esto no siga ocurriendo.**



# Un mapa para conocerme mejor



## Orientación de la actividad

- **Dibuja tu silueta** en el cuadro que encuentras a continuación.
- **Escoge un color, ubica los puntos de tu cuerpo que más te ayuden a hacer las cosas que te gustan** y escríbelas a un lado. Por ejemplo: tus manos (me ayudan a dibujar), tus pies (me ayudan a jugar fútbol), tu boca (me ayuda a cantar), tus ojos (me ayuda a observar la naturaleza).
- **Ahora corta un pedazo de lana y pásala por los puntos que acabaste de ubicar.** Por ejemplo: de los ojos a la boca, de la boca a las manos, de las manos a los pies. Si no tienes lana lo puedes hacer con el lápiz de color que usaste.
- **Luego, escoge otro color, ubica los puntos de tu cuerpo que más se relacionen con tus emociones** y escríbelas a un lado. Por ejemplo: Nariz, se relaciona con la alegría.
- **Ahora corta un pedazo de lana y pásala por los puntos que acabaste de ubicar.** Si no tienes lana lo puedes hacer con el lápiz de color que usaste. Puedes seguir ubicando distintos puntos, como las cosas que no te gustan, los buenos recuerdos, entre otros. Al final hallarás un mapa de ti misma con muchos caminos encontrados y por explorar.

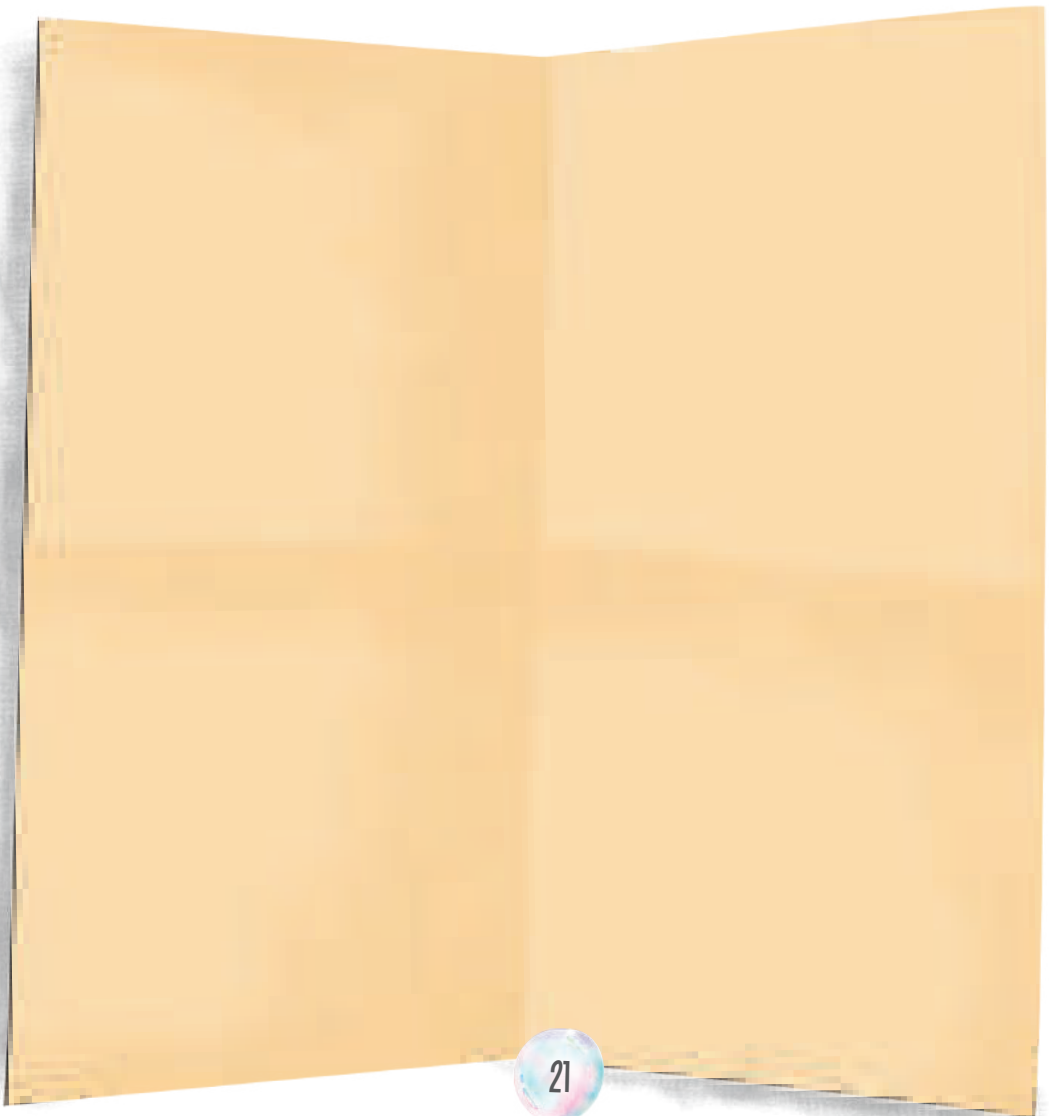


Ahora, tomemos un descanso creativo. Te invito a elaborar un mapa de ti misma. ¡Vamos!



**Para esta actividad, necesito:**

- Colores.
- Tijeras (o rasga)
- Colbón.
- Lana, hilo o un pedazo de tela que ya no uses.



Todas las niñas,  
adolescentes, mujeres  
jóvenes y adultas,  
tenemos derechos. Sin  
importar de dónde  
vengamos o hacia  
dónde vayamos.

Si nací en un país, y  
ahora me encuentro en  
otro, mis derechos deben  
ser garantizados.

Nos encontramos en un lugar  
del mapa muy importante.  
¡Vamos todas a conocer  
nuestros derechos!



# ¡Vaya a donde vaya! Siempre tendré derecho a...

Un nivel de vida adecuado para mi desarrollo físico, mental, espiritual y moral (no necesariamente religioso).

La vida.

La libertad de pensamiento, de conciencia y de religión.

La no discriminación por ser niñas y adolescentes.

# ¡Vaya a donde vaya! Siempre tendré derecho a...

Tener un nombre, a adquirir y preservar una nacionalidad, a tener una familia y a ser cuidada y querida.

ser tratada con igualdad ante la ley sin importar la condición migratoria en la que me encuentre.

La asistencia y protección del Estado, en caso de ser temporal o permanentemente privada de vivir con mi familia, o que para protegerme deba salir de mi hogar.

Expresarme libremente y a opinar en temas que afectan mi vida personal, social, económica, religiosa, cultural y política.

Descanso y esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de mi edad, a participar libremente en la vida cultural y en las artes.

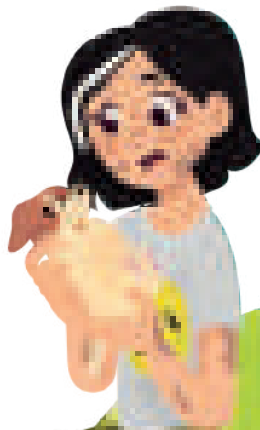
La educación  
inclusiva y de calidad, sin  
importar si soy niño o niña, mi  
etnia, mi religión, si tengo  
alguna discapacidad, si vivo  
en un área rural o en la  
ciudad, o si estoy en una  
situación de emergencia.

Disfrutar del más  
alto nivel posible de  
salud y de servicios  
de tratamiento de  
enfermedades y la  
rehabilitación  
de la salud.

Tener la  
información y  
herramientas  
adecuadas para  
prevenir enfermedades  
y poder recibir cuidados  
apropiados cuando  
estoy enferma.

Vivir sin miedo,  
con las  
personas que  
amo y me aman.

Que mis opiniones sean  
escuchadas y tomadas en  
cuenta respetuosamente, a  
participar en la toma de  
decisiones en mi comunidad,  
escuela y en actividades  
sociales, culturales y  
deportivas.



# ¡Vaya a donde vaya! Siempre tendré derecho a...

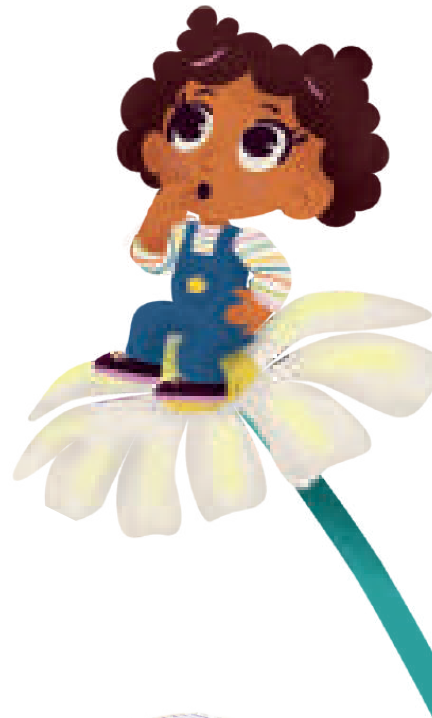
Vivir mi sexualidad en libertad y a elegir mi identidad de género (cómo me siento) y mi orientación sexual (quién me gusta y a quién amo) sin coerción ni violencia.

Vivir en entornos libres de violencia, explotación o abuso, y a recibir protección cuando la necesite.

Decidir si quiero o no tener pareja, a que nadie me obligue a mantener una relación de pareja sin mi consentimiento, ni a vivir en unión libre o casarme durante la infancia por conveniencias, razones económicas u otras que vulneren mis derechos, afecten mi libre desarrollo o los proyectos de vida que tenga.



Recibir información y acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.



La autonomía y la autodeterminación sobre mi cuerpo, por eso tengo derecho a decir NO ante situaciones que sobrepasan mis límites personales o en las que me siento en riesgo.

Acceder a servicios de agua, saneamiento e higiene que contemplen mis necesidades específicas como niña.

A recibir información oportuna y veraz sobre mi menstruación y contar con espacios seguros que garanticen mi privacidad y dignidad durante mi ciclo menstrual, sin sufrir ninguna discriminación.

# ¿Quiénes son responsables de que mis derechos se cumplan?

Para que nuestros derechos se cumplan debe haber un compromiso de muchas personas e instituciones del país en que me encuentre. Como niñas y adolescentes tenemos el derecho a estar protegidas ante los riesgos que pueda haber en el lugar que estemos habitando, así no sea nuestro país de origen.

## Si necesito información, ¿Cómo lo puedo encontrar en Internet?

Ministerio de relaciones exteriores:  
[www.cancilleria.gov.co](http://www.cancilleria.gov.co)  
Línea 01 8000 938 000

Migración Colombia:  
[www.migracioncolombia.gov.co/visibles](http://www.migracioncolombia.gov.co/visibles)  
Línea 01 8000 51 04 54

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.  
[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)  
Línea 141

Mi Seguridad Social.  
<https://miseguridadsocial.gov.co/>  
Línea 018000960020

Ministerio de salud y protección social.  
[www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)  
Línea 018000 95 25 25

Ministerio de Educación.  
[www.mineducacion.gov.co](http://www.mineducacion.gov.co)  
Línea 01 - 8000 - 910122

Defensoría del pueblo.  
[www.defensoria.gov.co](http://www.defensoria.gov.co)  
Línea 018000 914814.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF  
[www.unicef.org/colombia](http://www.unicef.org/colombia)

Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR).  
[www.acnur.org/colombia.html](http://www.acnur.org/colombia.html)

Organización Internacional para las Migraciones (OIM).  
[www.colombia.iom.int/oi-m-en-colombia](http://www.colombia.iom.int/oi-m-en-colombia)

Cruz Roja Colombiana.  
[www.cruzrojacolombiana.org/](http://www.cruzrojacolombiana.org/)  
Línea 132

Personería.  
En cada territorio dónde me encuentre puedo localizar una personería.

Secretaría de la mujer.  
En cada territorio dónde me encuentre puedo localizar una secretaria de la mujer

Consulta el siguiente directorio telefónico por departamentos en Colombia.  
<https://manifiesta.org/directorio-manifiesta-victimas-de-violencias-basadas-en-genero/>



A cartoon illustration of a young girl with dark hair and large eyes, wearing a white t-shirt with a yellow smiley face. A small blue bird is perched on her head. She has her hands raised near her face in a surprised or excited expression. The background is a light blue sky with soft clouds.

**¡Recuerda siempre!**

- **Todas las niñas, niños y adolescentes en condición de migración** podemos estudiar en una Institución Educativa pública en Colombia y **NO necesitamos tener un estatus migratorio regular (visa, PEP, PPT, etc.)** para poder hacerlo.
- **Tenemos derecho a acceder al Programa de Alimentación Escolar y al Programa de Transporte Escolar**, si la Institución Educativa a la que asistimos lo ofrece.
- Las niñas, niños y adolescentes, sin importar nuestra nacionalidad o estatus migratorio, **tenemos derecho a una atención íntegra en salud, a la protección y a la educación.**

# Soy un caleidoscopio

Un caleidoscopio está compuesto por varios materiales que nos permiten ver figuras distintas a través de un lente. Eres única, y tienes muchos destellos y figuras distintas que te componen.

¡Cómo un caleidoscopio!

¿Te animas a crear un caleidoscopio que te identifique?  
¡Vamos! Puedes hacerlo sola o con alguien más.



## Orientación de la actividad

- Ubica en los círculos de la izquierda un color para cada una de las características que te componen.
- Completa la información al frente de cada círculo. (La que quieras escribir).
- Elige una forma del caleidoscopio y luego píntala con uno de los colores de tus círculos, hazlo así con todas las formas. Hasta que tu caleidoscopio quede de los colores que están en los círculos a tu izquierda.
- Al final, verás que eres única y que todos esos colores, formas y características te componen.



Mi edad es: .....

Me identifico con el género: .....  
(Ej. Femenino, masculino, otro)

Mi pertenencia étnica es: .....  
(Ej. Indígena, Afrodescendiente, mestiza, otra)

El lugar que más me gusta habitar es: .....  
(Ej. La ciudad, el campo, otro)

Escribe otra característica tuya: .....

.....

# DÍA INTERNACIONAL DE LAS NIÑAS

## ¡Vayamos a dónde vayamos!

### Somos extraordinarias

¡Llegamos a un  
grandioso lugar!

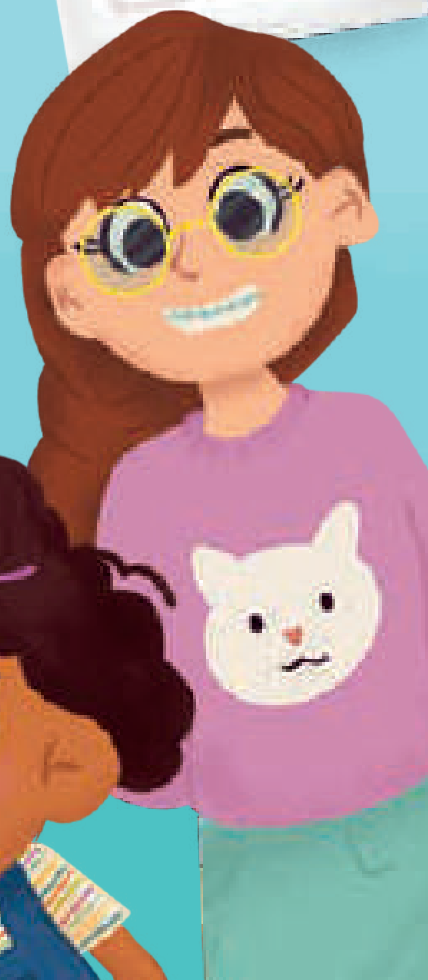
Siii  
¡A mí me encanta  
esta fecha!



Un fecha para recordar que somos extraordinarias y tenemos derecho a ser tratadas con dignidad e igualdad y a no ser discriminadas por ser niñas.

Se conmemora cada 11 de octubre, y nos impulsa a seguir viendo a todas las niñas del mundo como agentes de cambio.

Es la oportunidad para reconocer que somos diversas.



# Cuido mis pensamientos, cuido mis emociones, cuido mi cuerpo

¡Miren todas!  
Este lugar se ve muy  
abundante, verde y lindo.

¡Lo reconozco!  
Hay varias personas que  
me han hablado de él.

Mis Derechos  
viajan conmigo.

Cuido mis  
pensamientos, cuido  
mis emociones,  
cuido mi cuerpo.

Derechos sexuales y  
derechos  
reproductivos.

¡Vamos a participar!

Prevención de riesgos en  
contextos de migración  
para niñas y  
adolescentes.

Ahí dice: Cuidado  
¡Oh oh, eso  
parece una  
advertencia!

Jijijj  
Xiomara, no creo que sea  
una advertencia, se trata  
de **El Cuidado**  
¿Te gustaría saber más  
sobre él?  
¡Sigamos explorando!

# El cuidado

Es una acción compuesta por varios aspectos que rodean nuestras vidas, nos llevan a preservar y fortalecer el sentido de Dignidad del que ya tuvimos la oportunidad de hablar, ¿lo recuerdas?

Cuidado

colectivo

Tiene que ver con **las actividades para preservar el bienestar y las relaciones** que sostenemos con las personas a nuestro alrededor, como nuestra familia, cuidadores y cuidadoras, amigas y amigos, y personas de la comunidad.

autocuidado

Tiene que ver con las **actividades que puedo realizar para mantener el bienestar** de mi cuerpo, mis emociones y mis pensamientos. **¡Lo puedo realizar sin ayuda de nadie!**

Co-cuidado

Tiene que ver con las actividades en las que se involucra **la responsabilidad compartida del cuidado a todos los seres vivos**, humanos y no humanos, como los animales, las plantas y todos los seres que nos rodean.

Imagina que esta flor es tu vida  
¡Cada pétalo es un aspecto importante de ti  
y tiene un color especial!



Mis  
pensamientos

Mis emociones

Mi cuerpo

Yo  
Cuido

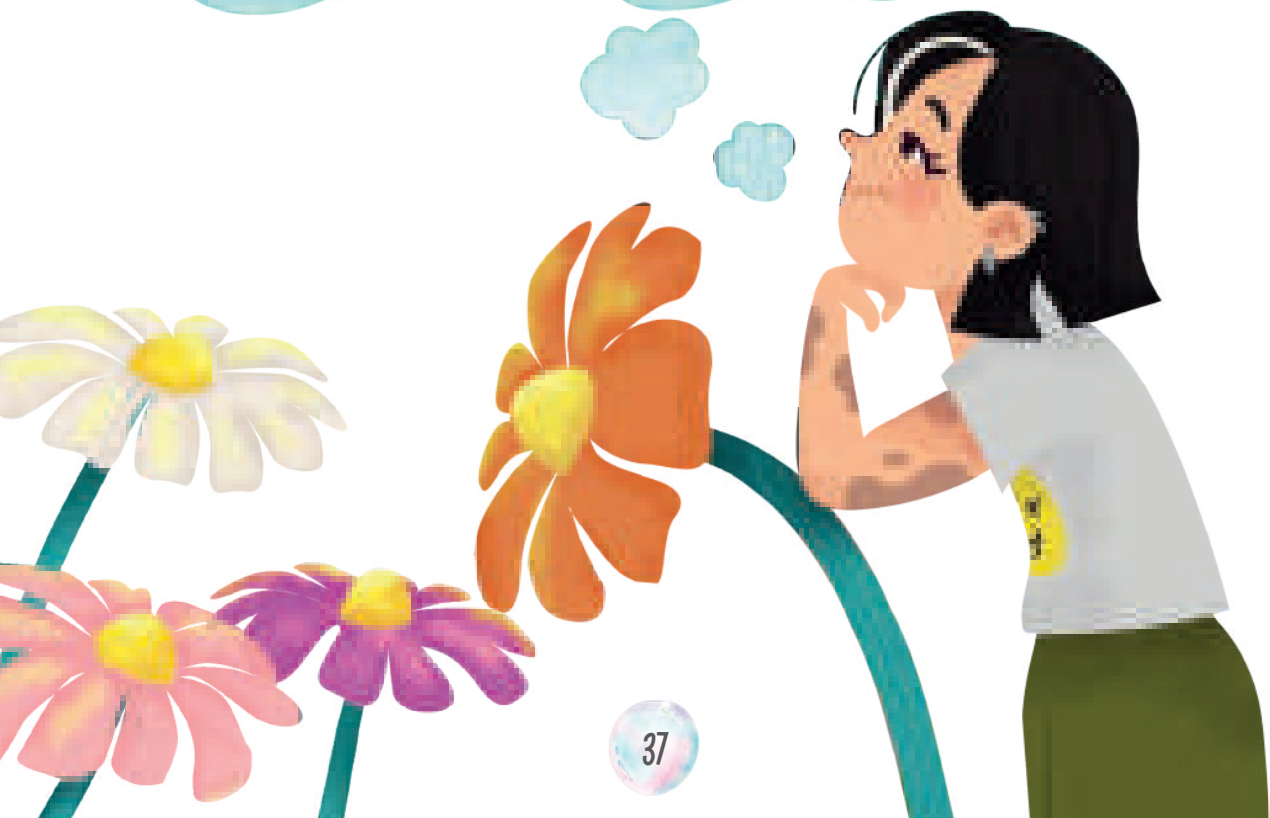
Escribe en los pétalos vacíos aquello que consideres importante  
para ti y a lo que puedas brindarle cuidado.

¡Luego dales todo el color que quieras o utiliza  
materiales distintos para rellenarlo!

En el mundo, **las personas creamos ideas sobre las cosas y sobre la gente**, partiendo de cómo hemos crecido, nuestra crianza, nuestras vivencias, lo que hay en nuestro entorno y todo lo que lo compone.

Nuestros valores, creencias y cultura determinan el modo en que nos relacionamos con el mundo. En ocasiones, creamos ideas falsas sobre otras personas y les damos un trato que puede hacerles daño. También, **es posible crear ideas positivas sobre estas personas y alimentar sanamente la convivencia.**

A estas ideas las llamamos **Imaginario sociales**, dependiendo del cómo se construyan, podemos fortalecer la posibilidad de cuidarnos colectivamente, en comunidad, y **también potenciar nuestro autocuidado.**



# ¿Cómo pienso que me ven las demás personas?



Aquí puedo escribir o dibujar, cómo percibo que las demás personas me ven o lo que piensan de mí, por ejemplo: Me ven muy amigable, me ven como una niña o una adolescente un poco tímida, me ven poco amigable, me ven sonriente, me ven como una chica muy habladora, me ven poco sociable, me ven de cabello corto...



Me ven  
-----  
-----

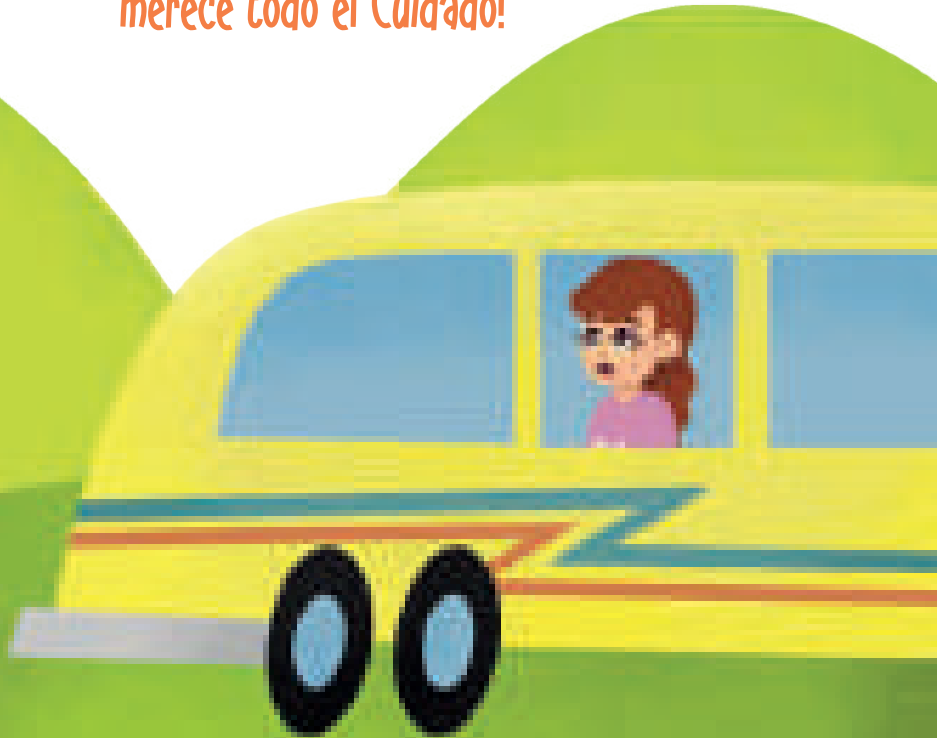
Me ven  
-----  
-----

Me ven  
-----  
-----

Me ven  
-----  
-----

En algún momento de tu llegada a otro país o a un territorio desconocido para ti, quizá te hayas sentido juzgada o señalada por haber nacido y crecido en otro lugar. Esto se debe a que se ha creado un imaginario social negativo, **pero no significa que tu seas eso por lo que te han dicho**. En realidad, hay muchas personas a tu alrededor que piensan diferente y **valoran quién eres, te respetan, buscan tu bienestar, que tus derechos sean garantizados y que estés protegida**.

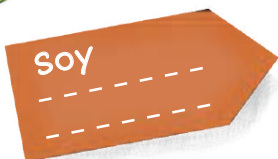
*¡Eres una chica muy Valiosa y extraordinaria que merece todo el Cuidado!*



# ¡Por eso, te invitamos a que describas cómo eres!



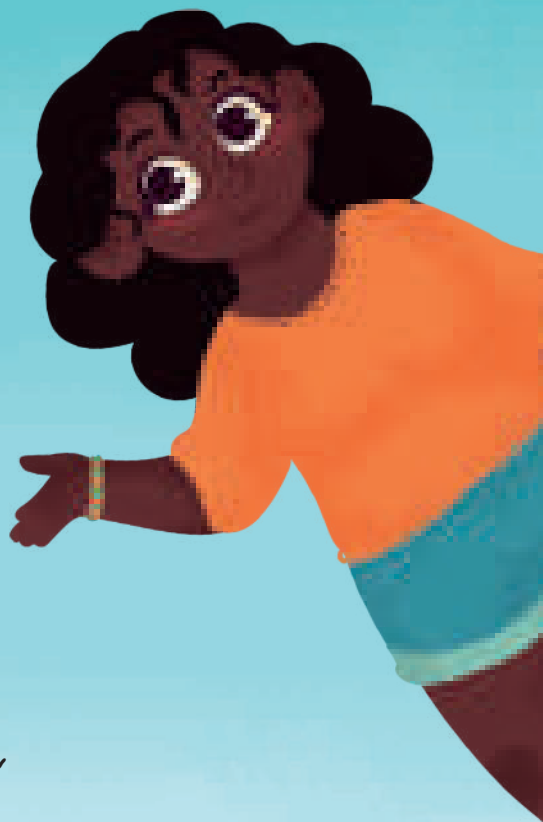
Aquí puedo **escribir o dibujar, cómo soy en distintos aspectos**, por ejemplo: soy de estatura baja, soy una niña o una mujer adolescente un poco tímida, soy sonriente, soy callada, soy una chica muy habladora, soy muy amigable, **soy inteligente, soy creativa**, soy amorosa, soy de cabello largo...



# Historias inspiradoras de mujeres migrantes.

Hay muchas mujeres que se han encontrado en una situación similar a la tuya o a la nuestra y durante su infancia o adolescencia, por diferentes razones tuvieron que moverse hacia otros países, enfrentándose a situaciones complejas.

Hoy se han demostrado a sí mismas y al mundo que pueden desempeñarse en distintas actividades y hacer grandes aportes al cambio social desde el arte, el deporte, la cultura, la ciencia, las luchas sociales y muchos campos más.

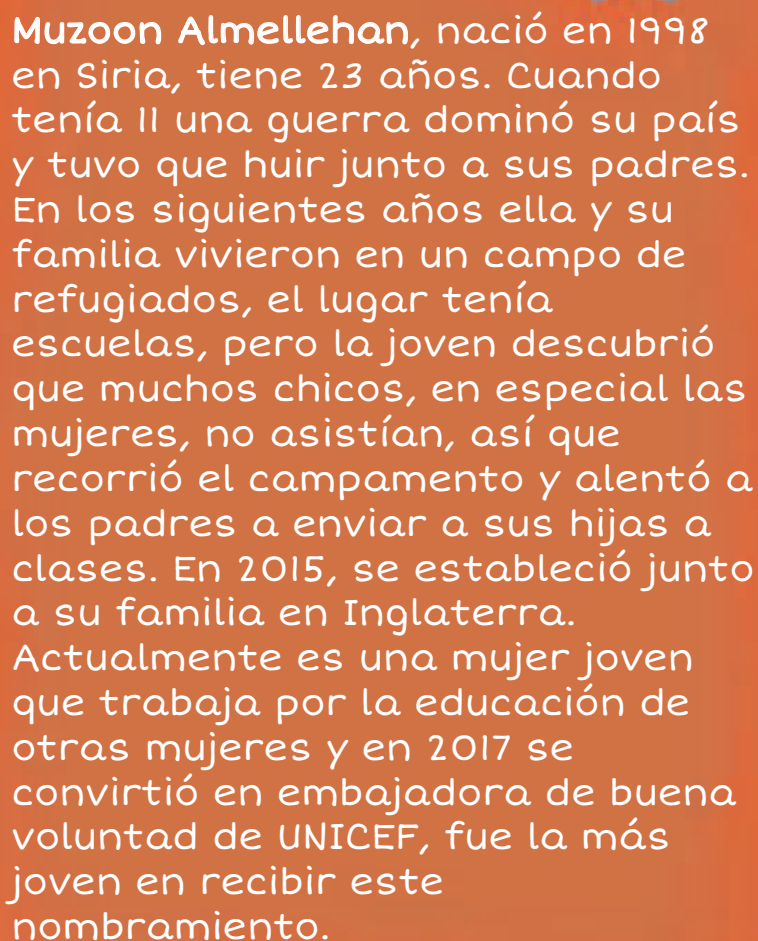


¡Conozcamos algo de sus historias e inspirémonos en algunas de ellas!

**Nadia Nadim**, nació en 1988, tiene 33 años y sobrevivió a una infancia difícil en Afganistán junto a su padre, quien murió cuando Nadia tenía 12 años. Ante las dificultades de la guerra su madre decidió escapar a Europa con sus cinco hijas.



Llegaron hasta Pakistán en unas condiciones difíciles y desde allí a Italia. Se escondieron en un camión y llegaron a Dinamarca donde solicitaron asilo, allí Nadia descubrió su pasión por el fútbol. Se convirtió en la primera nacionalizada danesa en jugar en la selección de Dinamarca.



**Muzoon Almellehan**, nació en 1998 en Siria, tiene 23 años. Cuando tenía 11 una guerra dominó su país y tuvo que huir junto a sus padres. En los siguientes años ella y su familia vivieron en un campo de refugiados, el lugar tenía escuelas, pero la joven descubrió que muchos chicos, en especial las mujeres, no asistían, así que recorrió el campamento y alentó a los padres a enviar a sus hijas a clases. En 2015, se estableció junto a su familia en Inglaterra. Actualmente es una mujer joven que trabaja por la educación de otras mujeres y en 2017 se convirtió en embajadora de buena voluntad de UNICEF, fue la más joven en recibir este nombramiento.



**Sandra Cauffman** Nació en Costa Rica el 10 de mayo de 1962. Una noche, cuando era niña, vio el primer alunizaje en el televisor, allí empezó su sueño de acercarse más a la Luna. Aunque creció en una familia de pocos recursos económicos no abandonó su sueño y su madre la apoyó, quería estudiar ingeniería eléctrica pero varias personas le dijeron que no era una carrera para una mujer, se desanimó un poco y eligió ingeniería industrial. Unos años después, antes de que pudiera terminar su carrera tuvieron que irse junto a su familia para Estados Unidos. Allí la vida no fue nada fácil, sin embargo, Sandra pudo estudiar ingeniería eléctrica y física como siempre quiso, pasaron unos años y pudo ser parte de la NASA para trabajar en el diseño de satélites y exploración espacial. En 2015 lanzó un satélite a Marte.

**Elisa Rojas** es de Chile y nació en 1979 con un problema genético que causaba que sus huesos se rompieran con facilidad, así que siempre necesitaría una silla de ruedas para moverse. Cuando niña era muy inteligente y curiosa. Por diferentes circunstancias tuvo que moverse a Francia, en dónde pudo acceder a la educación y convertirse en abogada.

Sin embargo, veía cómo las dificultades para las personas con discapacidad hacían que tuvieran obstáculos para tener trabajos o desplazarse por los espacios como las demás personas, así que ayudó a formar un grupo que luchara para lograr que las leyes hicieran justicia para la gente con discapacidades y sigue luchando por ello hoy en día.

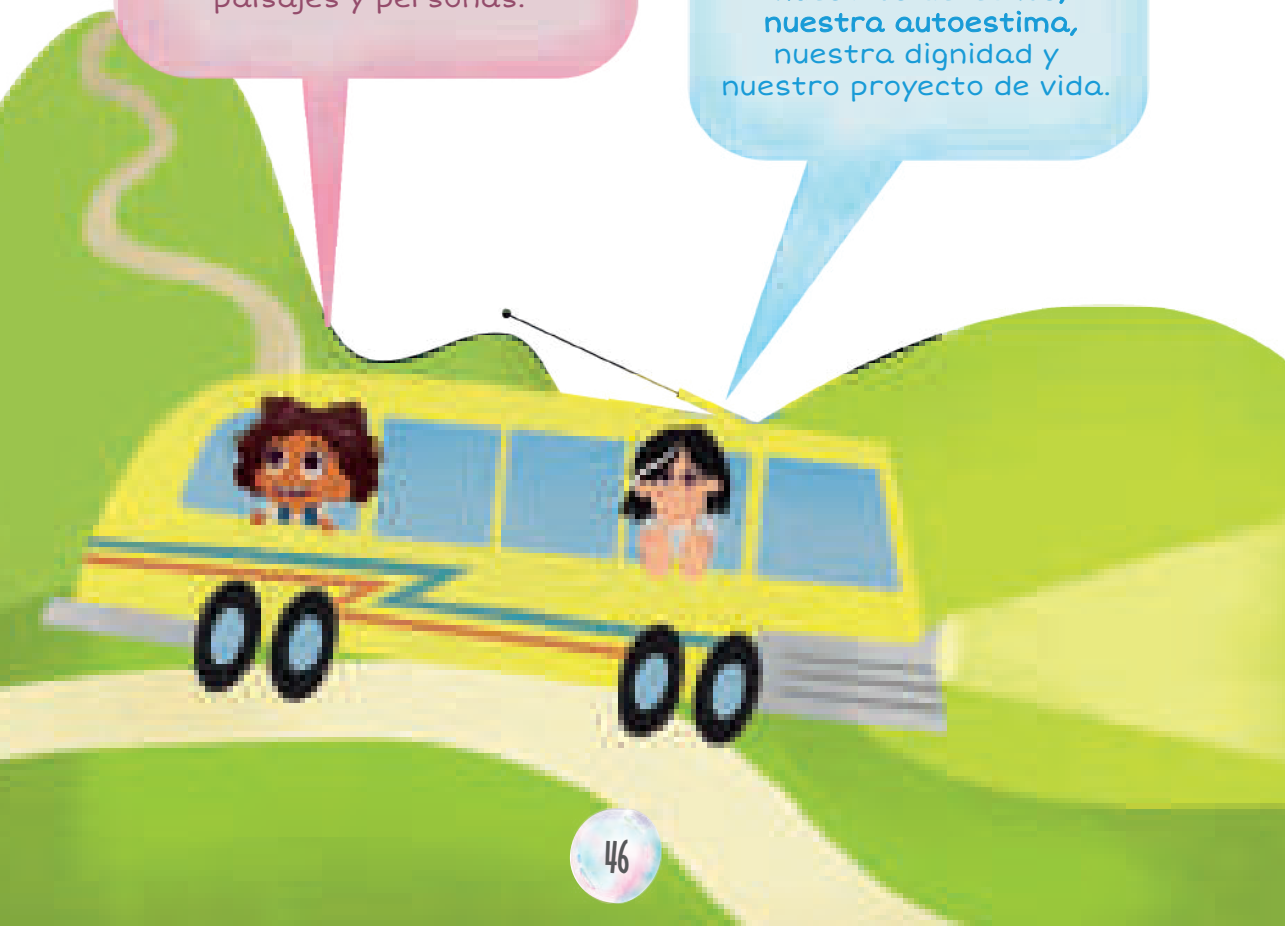


# ¡Presta atención!

Es importante que te pongas en **Alerta** si has **vivido alguna de estas situaciones**, ya que pueden afectar la confianza en ti misma, el amor propio y la posibilidad de creer en lo que haces y tus emociones.

Muchas veces, como niñas y adolescentes, **pasamos por situaciones que nos afectan**. Trasladarnos de un territorio a otro, puede ser una experiencia que trae anécdotas o historias con diversas características, lugares, paisajes y personas.

En ninguna circunstancia, deberíamos pensar que una situación de violencia es normal por ser niñas o mujeres adolescentes, ya que esto atenta contra **nuestros derechos, nuestra autoestima, nuestra dignidad y nuestro proyecto de vida.**



De acuerdo con tu experiencia, señala con un X frente a cada situación.

## Situación



Si la he vivido

No la he vivido

- Alguna vez me han dicho que **no puedo hacer cosas** por el hecho de ser niña o adolescente.
- Por ser niña o adolescente **han observado mi cuerpo de una manera que me ha hecho sentir** intimidada o incómoda.
- Me da pena hablar con otras personas sobre lo que siento o pienso por **temor a que piensen que estoy exagerando**.
- Como niña o adolescente me han **señalado por mi apariencia física y me he sentido mal**, pero no le he contado a nadie.
- Alguna vez me han dicho que por ser niña o adolescente **mi tarea en la vida es el trabajo doméstico o de cuidado de los niños y niñas** a mi alrededor.
- Hay personas que **me señalan por mi manera de vestir** y dicen que debo usar otras prendas.
- En ocasiones **me he sentido señalada por mi acento**, por las palabras o el lenguaje que uso.
- Me han **maltratado verbalmente por pertenecer a otro territorio o país**.
- Hay adultas o adultos que **me han gritado u ofendido**.

Si tienes una o varias respuestas marcadas con X y consideras que necesitas hablar con alguien sobre cómo te sientes, busca alguien en quién confíes y dialógalos. Recuerda, ninguna de esas situaciones es normal y es importante actuar para que no ocurran o se repitan.

## Tu autoestima es un tesoro.

¡Hemos encontrado un gran tesoro!

¡Si!, mira Xiomara, acá aparece otro tesoro. Todas lo llevamos dentro ¡Exploremos qué se trata!



# Hay dos tesoros enormes e invaluablees que debemos cuidar



## Nuestra Autoconfianza

La autoconfianza es la **confianza que desarrollamos en nosotras mismas** para realizar actividades en las que tenemos habilidades o capacidades.

### Por ejemplo:

- Cuando valoro mis emociones y no me juzgo por sentirlas.
- Cuando realizo actividades que me traen bienestar.
- Cuando no me juzgo por no saber algo e intento aprenderlo.

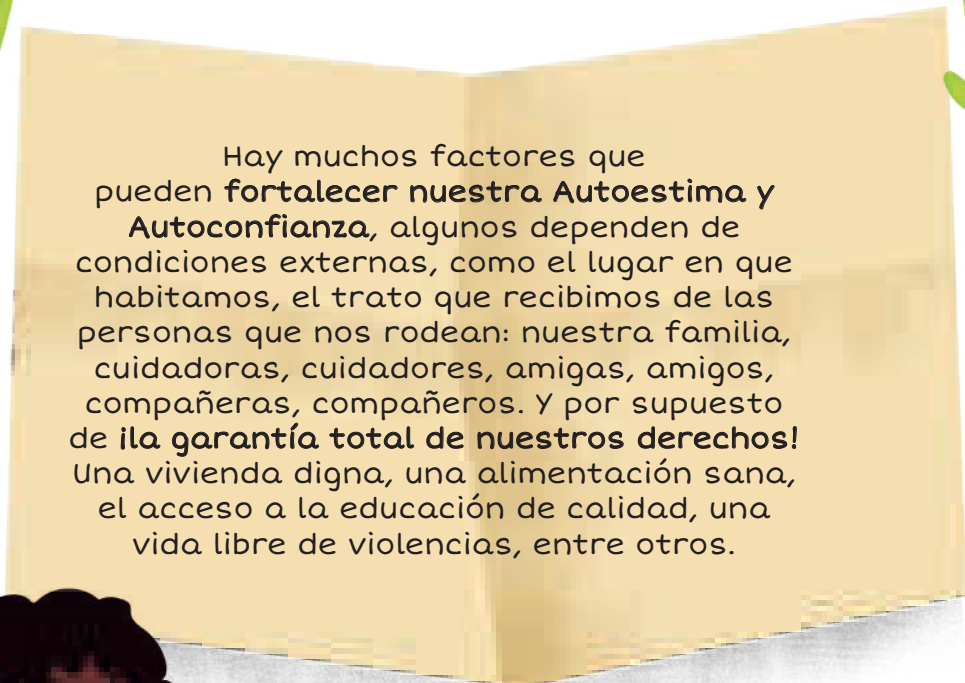
## Nuestra Autoestima

La autoestima es la **relación que vamos forjando con nosotras mismas**. Es la imagen que vamos construyendo de nuestra persona, el valor y aprecio que nos tenemos.


### Por ejemplo:

- Cuando reconoces tus cualidades (**responsable, creativa, participativa, alegre, valiente, soñadora, solidaria**).
- Cuando estás orgullosa de tus logros y cualidades.
- Cuando rechazas toda actitud negativa hacia ti.

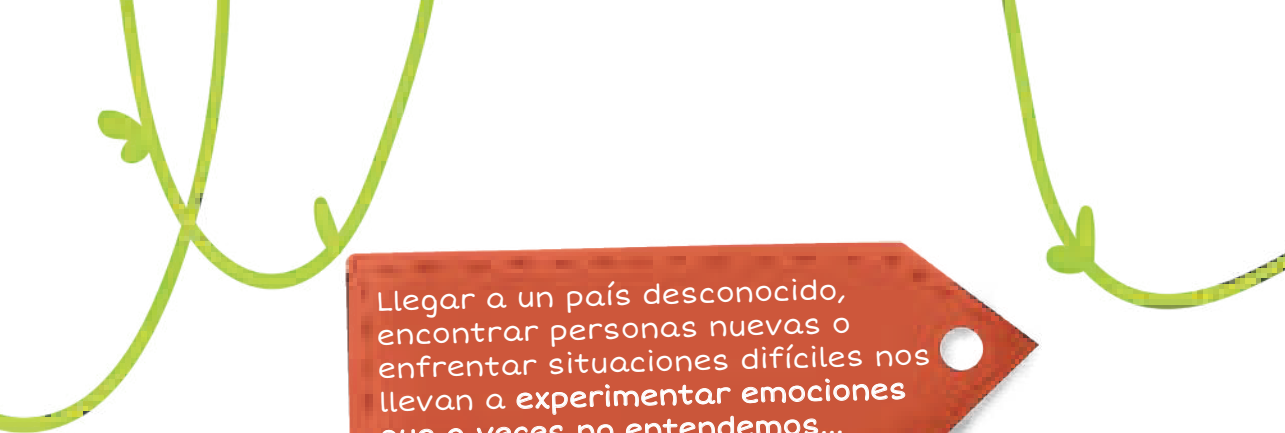




Hay muchos factores que pueden **fortalecer nuestra Autoestima y Autoconfianza**, algunos dependen de condiciones externas, como el lugar en que habitamos, el trato que recibimos de las personas que nos rodean: nuestra familia, cuidadoras, cuidadores, amigas, amigos, compañeras, compañeros. Y por supuesto **de la garantía total de nuestros derechos!** Una vivienda digna, una alimentación sana, el acceso a la educación de calidad, una vida libre de violencias, entre otros.



Otros factores que fortalecen nuestra Autoestima y Autoconfianza, pueden depender de nosotras, para esto queremos brindarte algunos consejos para que te des unas dosis diarias de Amor propio.



Llegar a un país desconocido, encontrar personas nuevas o enfrentar situaciones difíciles nos llevan a **experimentar emociones que a veces no entendemos...**

Hay circunstancias que pueden provocarnos rabia, molestia o nos hacen sentir disgustadas. Otras que nos generan angustia, tristeza, culpa o nos hacen sentir muy chiquititas, sin fuerza.

También habrá otros **momentos que nos recuerden cosas agradables**, gente solidaria que nos hizo sentir bien, paisajes que nos han gustado, cosas graciosas que nos dieron alegrías o nos hicieron sonreír mucho.

Aunque ninguna emoción es buena o mala, es importante que empecemos a identificar cuales de esas emociones provocan menor o mayor bienestar y quizá afectan nuestra autoestima y autoconfianza, impidiendo que nos sintamos bien con nosotras mismas o que nos brindemos amor propio.

Es por eso que, en este momento del camino, queremos que nos acompañes a explorar algunos consejos para que te brindes a ti misma unas...

## Dosis diarias de amor propio



# Dosis diarias de amor propio

Para esta actividad, puedes sentarte en un lugar cómodo, en dónde te sientas segura. Lee el ejercicio completo y luego, síguelo paso a paso.



## DOSIS DE AIRE

- ✓ Cierra los ojos e imagina un lugar que te guste o te transmita tranquilidad.
  - ✓ Ahora respira despacito por la nariz hasta que tus pulmones se llenen de mucho aire- **a esto lo llamamos inhalar.**
  - ✓ Luego, deja el aire un momento dentro de tu cuerpo y cuenta en tu mente hasta 4. - **a esto lo llamamos retener.**
  - ✓ Después, suelta el aire lentamente por la nariz hasta que sientas que lo expulsaste todo. - **a esto lo llamamos exhalar.**
- 🕒 Repítelo las veces que quieras, te aconsejamos hacerlo **mínimo 3 veces.**



## DOSIS DE CREATIVIDAD

- ✓ Busca un material o materiales con los que puedas y te guste hacer cosas, los que tengas cerca.
  - ✓ Respira profundo, cierra los ojos y siente esa emoción que más te esté habitando ahora.
  - ✓ Ahora intenta poner parte de esa emoción que identificaste en ese material, puedes pintar, construir, romper, escribir.
- 🕒 Tómate el tiempo para hacerlo, a veces puedes tardar unos minutos o hasta días, solo recuerda terminarlo y darle un nombre.



**¡Hazlo las veces que quieras!**

## DOSIS DE AUTOMASAJE

- ✓ Busca un espacio donde te sientas cómoda y segura.
- ✓ Centra la atención en tu cuerpo, con la yema de los dedos recórrelo lentamente de abajo hacia arriba.
- ✓ Ahora cierra los ojos y percibe si está rígido en alguna parte, totalmente o está relajado.
- ✓ Si está rígido en alguna parte, masajea con la yema de los dedos suavemente.
- ✓ Ahora, piensa en qué momentos tu cuerpo se pone tenso, o suda mucho sin qué sepas por qué.
- ✓ Escríbelo e intenta, cada vez que te ocurra, darte unas dosis de aire y un masaje suave con la yema de tus dedos

**¡Hazlo las veces que lo sientas necesario!**

## DOSIS DE OBSERVACIÓN

- ✓ Ubícate frente a un espejo, no importa el tamaño.
- ✓ Detalla tu rostro, las partes de tu cuerpo con las que mejor te sientas y con las que no. Puedes decir todas las cosas que más te agradan y desagradan de ti.
- ✓ Ahora, piensa en aquellas cosas bellas que nunca te has dicho o nunca te han dicho y te gustaría escuchar. Escríbelas en un papel y si quieres, luego dílas en voz alta. Si lo prefieres, también puedes dibujarlas.

**¡Hazlo al menos una vez a la semana, no importa dónde estés!**

En este espacio puedo dedicarme unas palabras que me hagan sentir bien, un dibujo o una pintura, también puedo recortar y pegar objetos que sean importantes para mí.



**¡Para mi amor propio, no hay límites!**



# Mi cuerpo es invaluable

Hay varias partes del cuerpo que nos permiten tener un registro único, como nuestras huellas. Tú eres una chica Extraordinaria y puedes dejar una gran huella.

Vivi, tengo una pregunta, en el mapa dice "Mi cuerpo es invaluable", ¿tú sabes qué significa?

Significa que **tu cuerpo, el mío y el de todas tiene un valor enorme** que no puede ser intercambiable con nada, tampoco comprado, vendido o explotado.



Además, nos invita a reconocer que **todos los cuerpos son diversos y tienen el mismo valor**, sin importar nuestro tamaño, discapacidad, rasgos, tonos de piel o cómo decidamos lucirlo. ¡**Todos los cuerpos son hermosos!**

¿Cómo es tu cuerpo?



¿Qué es lo que más te gusta de él?

¿Te gustaría describirlo o dibujarlo?  
¡Puedes hacerlo acá!

Así soy:

-----  
-----  
-----  
-----

Así me veo:

Ana, he oído en varios lugares hablar de la OISGD, pero no entiendo muy bien.



Priscila, la OSIGD es una abreviatura de Orientación sexual e identidades de género diversas.



La **orientación sexual** está relacionada con la atracción, afectos, gustos, relaciones sexuales y emociones expresadas hacia otras personas.

Hay personas que **se sienten atraídas** por personas de su mismo sexo o género, por el opuesto, o por ambos. Así existen personas con orientación sexual: homosexual (lesbianas, gays), heterosexual y bisexual.

La identidad de género es la forma como cada persona se construye, se define, se expresa y vive en relación con los elementos de género que adopta y que a menudo expresa a través de acciones, palabras y apariencias. La identidad de género de una persona no siempre puede estar alineada con el sexo que se le asignó al nacer.

Así, podemos identificarnos como niñas, niños, hombre y mujer, pero también existen otras identidades denominadas:

**no binarias:** aquellas personas que no se identifican como hombres o mujeres.

**transgénero:** aquellas personas que sienten que el sexo que se les asignó al nacer (femenino o masculino) no coincide con su identidad de género o con el género que sienten que son en su interior es decir con sentirse hombre o mujer.

# Es muy importante saber que Orientaciones sexuales e identidades de género no son lo mismo

Hacen parte de la afectividad y de la sexualidad de cualquier ser humano, no deben ser impuestas y a cualquier edad tenemos derecho a decidir sobre éstas y cómo queremos vivirlas sin ser discriminadas.

Muchas niñas y adolescentes en contexto de migración se reconocen con una orientación sexual e identidad de género diversa.

- ✓ Ninguna persona debe juzgarte o discriminarte por las decisiones que tomas en torno a tus afectos y a tu sexualidad.
- ✓ Tus derechos siempre te acompañan.
- ✓ Habla sobre tus emociones con aquellas personas en las que sientas confianza.
- ✓ Si en algún momento llegas a tener dudas, busca información confiable, no todas las redes sociales o las páginas en internet brindan contenidos que te ayudan a aclarar inquietudes, si estás leyendo esto y te encuentras en Colombia te sugerimos acudir a estas páginas o a las instituciones que trabajan por la equidad de género como las secretarías de la mujer.

¡Si eres una de ellas, recuerda esto!

<https://profamilia.org.co>

<https://colombiadiversa.org/>

[https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/conexion-justicia/Documents/caja-herramientas-genero/consultele\\_al\\_Experto\\_LGBT.pdf](https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/conexion-justicia/Documents/caja-herramientas-genero/consultele_al_Experto_LGBT.pdf)

Muchas de nosotras hemos llegado a otro país sin la compañía de nuestras familias, cuidadoras y/o cuidadores.

Otras, por diferentes circunstancias, hemos tenido que separarnos de las personas que nos acompañaban.


## Es muy importante saber que **¡NO ESTAMOS SOLAS!**

Hay instituciones y personas responsables de protegernos y brindar los cuidados necesarios para que nuestra vida, integridad y dignidad no se vean afectadas.




En nuestras vidas, las niñas y adolescentes en contextos de movilidad humana, pueden estar atravesadas por momentos de alegría o momentos difíciles en los que podemos llegar a sentirnos solas.


## Si te encuentras en esta situación nunca olvides que. . .



Puedes aplicar las dosis de amor propio a diario.



Eres única y tu valor es infinito.



Puedes escribir en tu bitácora sobre las emociones que sientes, todas son importantes.

Hasta ahora hemos  
hecho un gran  
recorrido, ¿les ha  
gustado?



Mis Derechos  
viajan conmigo.



Cuido mis  
pensamientos, cuido  
mis emociones,  
cuido mi cuerpo.



Derechos sexuales y  
derechos reproductivos.



¡Vamos a participar!



Prevención de riesgos en  
contextos de migración  
para niñas y  
adolescentes.

¡He aprendido mucho!,  
además me siento  
contenta porque tengo  
información valiosa para  
mi autocuidado.



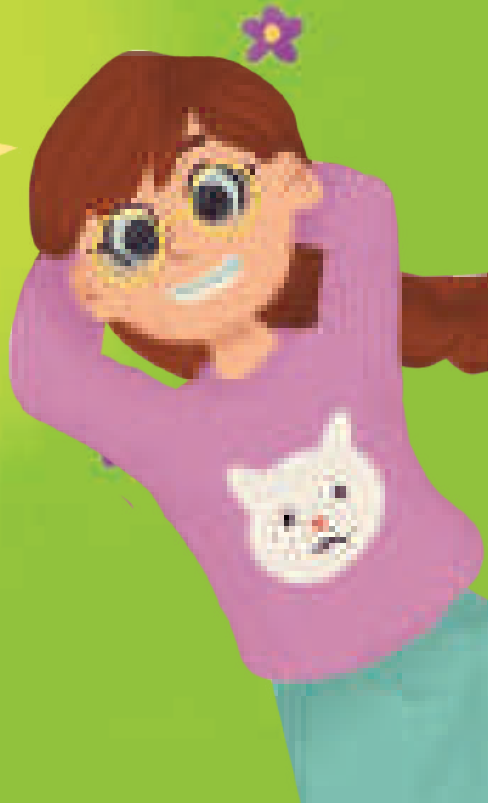
¡Qué emocionante!  
Ya quiero saber de qué se trata.



Hallaremos pasos importantes para comprender la relación entre nuestra sexualidad, la salud y los derechos.



Si, Priscila. Seguiremos aprendiendo mucho. En este momento nos encontramos en un punto súper importante de esta caminata.



¡Vamos juntas!

Primero, es importante aclarar **qué es la Sexualidad.**

Si no lo sabes, o no lo tienes tan claro te contamos que...



La sexualidad es fundamental en los seres humanos, está presente durante toda nuestra vida, y en ella se manifiestan las maneras en que establecemos las relaciones afectivas con las demás personas y con nosotras mismas, la posibilidad y decisión de amar, de sentir placer, de vestirnos como más nos guste, de reproducirnos si así lo deseamos, entre otras.

Las personas somos diferentes, por tanto, se vive de diversos modos, a través de pensamientos, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos y prácticas en las relaciones interpersonales.

¡Sexualidad no es lo mismo  
que relaciones sexuales!

Sobre esto es clave saber que nuestros cuerpos durante la infancia no están preparados para tener relaciones sexuales, hasta después de la pubertad se encuentran en condición apropiada para ello, y la decisión sobre tenerlas o no debemos tomarla a partir de información clara y sin mitos sobre cómo hacerlo sin correr riesgos de tener embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual o que sean en contra de nuestra voluntad.



# ¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el ciclo de tu vida en el que empiezas a ver cambios a nivel corporal, interna y externamente, en tus gustos, en tus emociones y en las relaciones con el mundo. Muchas de estas transformaciones se dan por la producción de hormonas como los estrógenos y la progesterona, que le envían mensajes a nuestro cuerpo para que se empiece a modificar. Es entonces cuando empezamos a tener la menstruación, un sangrado producido por nuestros ovarios que regularmente llega cada mes y nos anuncia el inicio de una etapa fértil y reproductiva, es decir, podemos tener hijas o hijos siempre y cuando sea nuestra decisión. También se ensanchan nuestras caderas, nuestros senos crecen y aparece el vello en varias zonas del cuerpo en dónde antes no se encontraba.



# Y entonces, ¿Qué son los Derechos sexuales y derechos reproductivos?

Los derechos sexuales y derechos reproductivos son derechos humanos.

Garantizan que las personas, incluyéndonos a todas las niñas y mujeres del mundo, podamos vivir libres de discriminación, riesgos, imposiciones, amenazas y violencia en el ámbito de nuestra sexualidad, nuestros afectos y nuestra reproducción.

Es importante comprender que los cuerpos van experimentando cambios durante la infancia, la pubertad y la adultez. A medida que se van dando estos cambios, entendemos mejor cómo ejercer y exigir que se garanticen nuestros derechos sexuales y nuestros derechos reproductivos.

Lo más valioso es disfrutar cada edad con las transiciones y cambios que trae, dándonos mucho afecto y autocuidado.



# Nuestros Derechos sexuales

- Tengo derecho a **decidir libre y autónomamente** cuándo y con quién inicio mi vida sexual.
- Tengo derecho a **recibir información y acceso a servicios de salud de calidad** sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.
- Tengo derecho a **vivir y expresar libremente** la orientación sexual e identidad de género.
- Tengo derecho a la **protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados**.
- Tengo derecho a una **educación integral en la sexualidad** a lo largo de la vida.
- Tengo derecho a **fortalecer la autonomía y la autoestima** en el ejercicio de la sexualidad.
- Tengo derecho a **explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera**.
- Tengo derecho a **elegir las parejas sexuales**.
- Tengo derecho a **vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia**.
- Tengo derecho a **tener relaciones sexuales consensuadas**.
- Tengo derecho a **decidir sobre la unión con otras personas**.

# Nuestros Derechos reproductivos

- Tengo derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción ni violencia.
- Tengo derecho a decidir libremente si deseo o no tener hijas o hijos.
- Tengo derecho a decidir libremente el tipo de familia que quiero formar.
- Tengo derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que deseo y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
- Tengo derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, en espacios de educación y trabajo.
- Tengo derecho a acceder a métodos anticonceptivos seguros, aceptables y eficaces, incluyendo la anticoncepción de emergencia.
- Tengo derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.
- Tengo derecho a acceder a servicios para la interrupción voluntaria del embarazo (IVE) en los casos permitidos por la ley (Sentencia C-355 de 2006) y acorde a lo establecido en la sentencia C-055 de 2022, por la cual se despenaliza la IVE hasta las 24 semanas.



De acuerdo con la edad que tengo y a mi vivencia, elijo dos de mis derechos sexuales y dos de mis derechos reproductivos y los escribo en los siguientes cuadros.



Derechos reproductivos

---

---

---

---

---

Derechos sexuales

---

---

---

---

---

Ahora pienso, ¿estos derechos que escogí se garantizan para mí, o las mujeres que se encuentran a mi alrededor?



Si



No



A veces

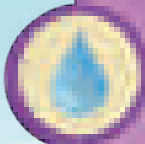
¡Colorea la respuesta!



Dibujó o escribo, cómo me imagino un mundo en el que a todas las niñas y mujeres adolescentes se nos garanticen nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos.



El derecho al agua, a la higiene y al saneamiento tiene estrecha relación con nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos.



Tenemos derecho a acceder a servicios de agua, saneamiento e higiene que contemplen nuestras necesidades específicas como niñas.



Tenemos derecho a recibir información oportuna y clara sobre la menstruación y cómo vivirla sin escondernos y de una manera digna y adecuada.



Tenemos derecho a contar con infraestructuras amigables para que podamos llevar nuestra menstruación de manera segura, con privacidad y dignidad, sin sufrir ninguna discriminación o tener el riesgo de contraer alguna enfermedad o ser víctimas de alguna violencia.

**Cuando decimos saneamiento, nos referimos a...**

- Poder usar baños en buen estado en los lugares que habitemos o en los que, por diferentes circunstancias debamos pasar alguna temporada
- Sistemas de tuberías por dónde transite agua potable y no contaminada, que tengan condiciones de aseo suficientes para que nuestra salud no se vea afectada.

¿Por qué? Podrías explicarme.



Tener **espacios seguros para poder acceder a información sobre la menstruación**, así todavía no hayamos llegado a nuestra etapa de pubertad.




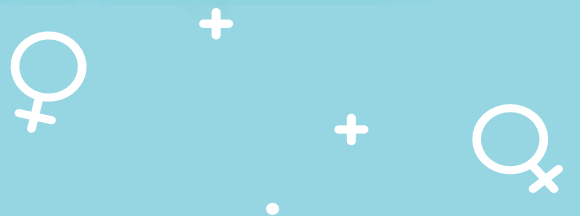
Que nos hablen claro, **sin mitos o estigmas sobre nuestra menstruación**.



Contar con el **acceso a espacios adecuados con agua potable para tener un aseo apropiado** y también, con productos de higiene menstrual que se adecuen a nuestros cuerpos.



Que, vayamos a donde vayamos, en los lugares dónde socialicemos, por ejemplo, la escuela, hogares de acogida, u otros, sea posible **recibir acompañamiento y una apropiada Educación integral para la sexualidad**.



Debemos saber que aún nuestros cuerpos, nuestra mente y emociones de niñas no están listos para tener relaciones sexuales. Estaremos preparadas un tiempo después de la pubertad, cuando tengamos la información suficiente y clara sobre nuestro cuidado personal, nuestra salud sexual y reproductiva, y sobre todo,

**cuando sea a partir de nuestro consentimiento, sin presiones o amenazas.**



# El consentimiento

El consentimiento es la capacidad que tienes de decidir si quieres o no participar en una situación específica, por ejemplo, mantener una relación afectiva o amorosa con alguien. Las personas a tu alrededor deben respetar si decides

**DECIR NO.**



Actividad: ¡completa la frase, retiñe y grítala muy fuerte!



¡C\_an\_ \_ d\_g\_ nO \_s nO!

¡Momento de pausa! Me detengo  
por un instante y pienso...

¿Cómo me siento hoy?

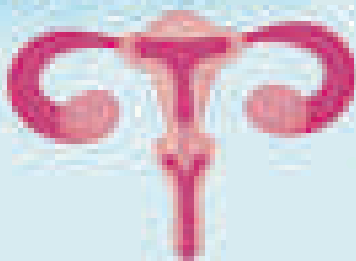


Te estarás preguntando ¿qué son la salud sexual y salud reproductiva?



Cuando hablamos de salud sexual y salud reproductiva, hacemos referencia al bienestar físico, mental, emocional y social en todo lo que está relacionado con **nuestro sistema reproductivo.**

Se encuentra la capacidad de disfrutar de una vida sexual a partir del consentimiento, sin violencias, sin riesgos, y con la libertad para decidir si tener hijos o no, con quién, cuándo y con qué frecuencia.



La salud sexual y reproductiva involucra **tanto a hombres como a mujeres durante toda la vida,** desde la infancia.

Todas la niñas y adolescentes en contexto de migración o movilidad humana **tenemos derecho a acceder en el país en donde nos encontremos, a Servicios de salud de calidad en los que se nos garanticen la atención necesaria y se nos brinden espacios en los que se facilite información sobre la prevención de embarazos no deseados, del uso de anticonceptivos, prevención de Enfermedades de transmisión sexual o atención inmediata en caso de ser víctimas de violencias basadas en género.**

Para ello es clave saber que...



Cuando llegamos a otro país por motivos de migración o movilidad humana, tenemos derecho a acceder al **Paquete Inicial Mínimo de Servicios en Salud Reproductiva dentro de la crisis humanitaria (PIMS)**.

Para más información sobre el PIMS podemos acceder a esta dirección en internet.

<https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ANEXO%202-CONTEXTO%20Y%20GENERALIDADES%20SOBRE%20EL%20PIMS.pdf>



# Si lees esto y hoy te encuentras en Colombia debes saber que...

... gracias a muchas mujeres que han luchado por nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos, desde el año 2006, a partir de la Sentencia C335 del mismo año, las mujeres de todos los territorios y edades, **tenemos el derecho fundamental a decidir sobre la Interrupción voluntaria del embarazo- IVE** y acorde a lo establecido en la sentencia C-055 de 2022, las mujeres ya no seremos juzgadas si decidimos acceder a la IVE, hasta las 24 semanas de gestación.

En Colombia, se puede acceder a la IVE, después de la semana 24 de gestación si se presenta en una de estas tres circunstancias (Sentencia C-355 de 2006):

Cuando la continuación del embarazo ponga en peligro la vida o la salud física, mental o psicológica de la mujer.

Cuando exista grave malformación del feto y afecte su vida.

Cuando el embarazo sea el resultado de un abuso o relación sexual sin consentimiento.

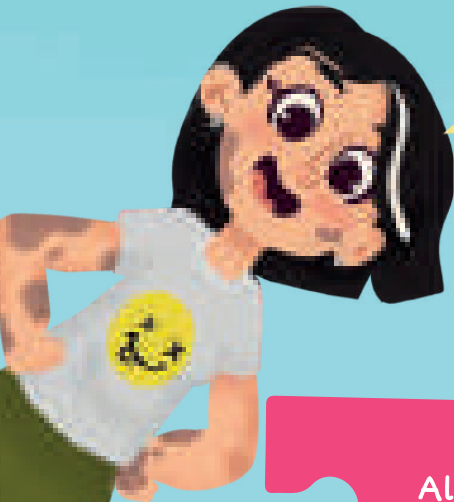


Recuerda, si te encuentras en algunas de estas tres circunstancias, es tu derecho exigir la IVE y acudir a las entidades de salud más cercanas, ya que están obligadas a darnos una atención rápida y oportuna.

## Un dato importante

Las organizaciones y colectivas de mujeres trabajaron con mucha fuerza para que ninguna mujer sea juzgada por decidir sobre su cuerpo, en los casos en que, desde su autonomía, sin importar su nacionalidad, edad, cultura o religión, determine interrumpir voluntariamente un embarazo y que tenga derecho a ser atendida con las condiciones médicas y de salud apropiadas para este procedimiento. Esta decisión fue emitida por la Corte Constitucional colombiana en la sentencia C-055 de 2022 y representa un gran logro por la libertad y autonomía reproductiva de las mujeres y niñas en Colombia.





Para tener acceso a mis derechos sexuales y derechos reproductivos, puedo contar con varias entidades y espacios.

### Algunas de ellas son:

- ✓ Secretarías de salud.
- ✓ Profamilia.
- ✓ Secretarías o casas de la mujer en los municipios.
- ✓ Espacios seguros (UNFPA- Fondo de población de las Naciones Unidas).
- ✓ ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar familiar.
- ✓ Organizaciones y agencias que protegen los derechos de las mujeres y la niñez en tu territorio.
- ✓ EPS - entidades prestadoras de salud.

También, podemos consultar y acudir a algunas leyes en Colombia que protegen nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos, veamos cuáles son:



### **Código de infancia y adolescencia (Ley 1098 de 2006)**

Asegura que todas las escuelas y el sistema de salud, tiene la obligación de “orientar a la comunidad educativa para la formación en la salud sexual y reproductiva y la vida en pareja”. También establece medidas de protección, salud, educación cuidado e identidad.

### **Ley 1146 de 2007**

Establece los mecanismos para atendernos y ayudarnos a prevenir cualquier tipo de violencia sexual contra nosotras.

### **Sentencia C-355 de 2006**

Esta sentencia fue emitida por la Corte Constitucional en Colombia y garantiza nuestro derecho a decidir sobre la interrupción voluntaria del embarazo en caso de estar en las tres causales establecidas.

### **Sentencia C-055 de 2022**

Esta Sentencia emitida por la Corte Constitucional en Colombia, indica que ninguna mujer puede ser juzgada si decide interrumpir voluntariamente su embarazo hasta las 24 semanas de gestación, y menciona que tiene derecho a ser atendida con las condiciones médicas y de salud apropiadas para realizar este procedimiento.

### **Sentencia T-636 de 2007**

Nos permite saber que la educación sexual debe darse en el nivel de educación básica de todas las escuelas, para asegurar que las mujeres desde el comienzo tengamos la capacidad para actuar de manera autónoma y con conciencia de nuestros derechos.

¡Ha sido muy emocionante y divertido hacer este gran recorrido juntas!



Mis Derechos viajan conmigo.



Cuido mis pensamientos, cuido mis emociones, cuido mi cuerpo.



Derechos sexuales y derechos reproductivos.



¡Vamos a participar!



Prevención de riesgos en contextos de migración para niñas y adolescentes.

Sí, el camino nos ha ido dando aprendizajes y herramientas claves para nuestra experiencias como niñas y mujeres adolescentes en contexto de migración.



El siguiente lugar de nuestro mapa, indica que es importante hacer una **pausa para identificar y prevenir los riesgos** a los que podemos estar expuestas.

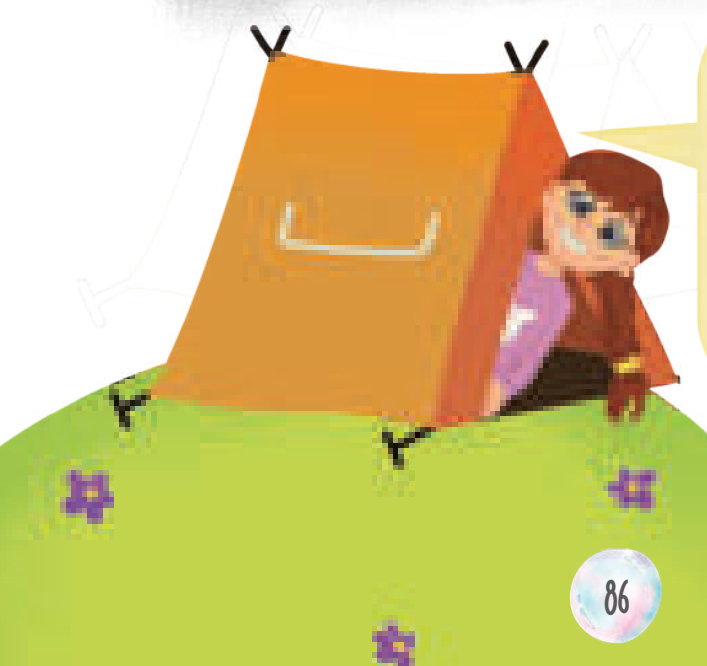
Esto nos permitirá tener muchos más recursos para **detectar algún riesgo a nuestro alrededor** y actuar desde nuestras posibilidades para evitar que nos ocurra.

Bien, queridas amigas, iniciemos la caminata por este nuevo lugar de nuestra bitácora.



# Alguna vez te has preguntado ¿Qué es un riesgo?

Cuando hablamos de un riesgo nos referimos a estar expuestas a una situación donde exista la posibilidad de sufrir un daño o de estar en peligro. Se da porque nos encontremos en una situación de vulnerabilidad o desventaja frente a algo o alguien más y el grado de amenaza a que ocurra algún suceso sea alto. En estos casos, podemos vernos afectados por los efectos negativos de una situación de riesgo.





Identifiquemos algunos de los riesgos a los que estamos expuestas como adolescentes y niñas en contextos de migración.



VBG

## Uno de los riesgos está relacionado con las Violencias Basadas en Género

Las violencias de género se refieren a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas debido a su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas. Hablamos de VBG para explicar cómo las desigualdades de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia. Si bien las mujeres y niñas estamos expuestas a sufrir violencia de género de manera desproporcionada, los hombres y los niños también pueden enfrentarlas. En ocasiones se emplea este término para describir la violencia dirigida contra las poblaciones LGBTQI+, al referirse a la violencia relacionada con las normas de masculinidad/feminidad o a las normas de género.



## Otro de los riesgos, está directamente asociado a la Violencia contra las mujeres y las niñas

La violencia contra las mujeres y las niñas se define como todo acto de violencia que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o mental para las mujeres o niñas, así como las amenazas por realizar estos actos, obligarnos a hacer algo en contra de nuestra voluntad, privarnos de la libertad de manera impuesta o a la fuerza, así se produzca en la vida pública o en la vida privada.

La violencia contra las mujeres y niñas abarca, la violencia física, sexual y psicológica que se produce en las familias o en la comunidad, así como por los Estados.

Hay varios tipos de violencias hacia las niñas y las mujeres.  
**¡Reconozcámoslas!**



### Violencia económica:

Consiste en lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de una niña o mujer de cualquier edad, manteniendo para ello un control total sobre sus recursos económicos o sus ingresos, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o asistir a la escuela.

### Violencia psicológica:

Consiste en provocar miedo a través de la intimidación; en amenazar con causar daño físico a una mujer o niña, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes; en someterla a maltrato psicológico o en forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo.

## Violencia emocional:

Consiste, por ejemplo, en disminuir la autoestima de una niña o mujer a través de críticas constantes, en infravalorar sus capacidades, insultarla o someterla a otros tipos de abuso verbal; en dañar la relación de una pareja con sus hijas o hijos; o en no permitir a la pareja ver a su familia ni a sus amistades.

## Violencia física:

Consiste en causar o intentar causar daño a una niña o mujer golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiéndole, negándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella.

## violencia sexual:

Cuando niñas, niños y adolescentes son engañados, obligados, intimidados, amenazados o manipulados para realizar con ellos cualquier comportamiento sexual. Es importante que tengas en cuenta que la violencia sexual se puede dar sin contacto físico, por ejemplo, cuando toman fotografías de tu cuerpo o cuando te dicen piropos en la calle.



Cómo vemos, estas violencias pueden representar un alto riesgo para nuestras vidas, nuestra dignidad e integridad. Ninguna de nosotras debe o debería sentirse responsable por haberlas vivido en algún momento de su vida. Si identificaste que has sido víctima de alguna de estas violencias es importante que no sientas culpa por haber tenido esta experiencia, que contactes a alguien adulta o adulto de tu confianza a quién puedas contarle lo ocurrido, que acudas a hacer una denuncia, ya que sin importar tu estatus migratorio eres sujeto de especial protección y tienes derecho a ser escuchada y atendida ivayas a donde vayas!



Escribo, pinto, dibujo, o rayo  
como quiera.



¿Alguna vez me he sentido  
en riesgo?

¿Qué he hecho ante  
esta situación?

¿Si me encontrara de nuevo en esa situación,  
con que herramientas cuento ahora para  
afrentarla?  
¿Que herramientas de esta guía podría  
aplicar para afrontarla?

Si has estado muy cerca de estos riesgos o has sido víctima de violencia hacia las niñas y mujeres, ¡Debes denunciar!  
No temas hacerlo.

Así es, recuerda que no estamos solas y que muchas veces necesitamos del apoyo de personas y entidades responsables de nuestra protección y cuidado. Te damos algunas pistas de la Ruta que puedes seguir...





## Sistema de salud

Esta atención la encuentras en hospitales, clínicas, centrales de urgencias o centros de salud, donde deben prestarte atención integral e inmediata, de manera gratuita. Cualquier negativa a cumplir con esta obligación, es una falta al ejercicio de tu derecho a la salud.



## Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF

En todas las ciudades hay Centros Zonales de Bienestar Familiar.

Solo atienden casos en los que se encuentren involucrados, niños, niñas, mujeres y hombres adolescentes. Si la agresión se trata de violencia sexual, estos lugares están habilitados para recibir tu denuncia y trasladarla a la Fiscalía. El ICBF debe velar por la protección, restablecimiento y garantía de tus derechos, además si te encuentras en riesgo, deben ofrecerte apoyo integral, incluyendo un albergue seguro.



## Profamilia

Si eres mujer adolescente, joven o adulta puedes acercarte a cualquiera de las clínicas Profamilia a nivel nacional para recibir el apoyo necesario e iniciar con la ruta de atención integral. Podrás encontrar atención libre de discriminación en el marco de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos.



## Fiscalías

la violencia sexual es un delito. Por eso, debes denunciarlo. Si eres mayor de 18 años puedes hacerlo de forma verbal o escrita, primero en los Centros de Atención Integral a Víctimas de Delitos Sexuales de la Fiscalía, la atención es de lunes a viernes de 8 a 12 del día y de 1 a 5 de la tarde, o en las Unidades de Reacción Inmediata (URI) de la Fiscalía, que prestan su servicio en todo el país las 24 horas del día.

## Estaciones de policía



También puedes hacer la denuncia en las estaciones de Policía o en las Unidades de Policía Judicial como la **Dijin, Sijin** . Éstas remiten el caso a la Fiscalía y luego a Medicina Legal.

## Medicina Legal



Para **establecer la gravedad de las lesiones** después de algún tipo de agresión, la autoridad que recibe la denuncia remite a la víctima al Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses.



## Comisariás de familia

Reciben denuncias en casos de violencia intrafamiliar para remitirlas a la Fiscalía. Estas pueden ordenar medidas de protección tales como exigir al agresor que se aleje del espacio en dónde está ejerciendo violencia, entre otros.

## Defensoría del pueblo y personería municipal

A estas entidades puedes acudir si necesitas asesoría y ayuda gratuita en caso de que requieras apoyo para la defensa de tus derechos, prevenir vulneraciones o restablecimiento de estos, por ejemplo, para la formulación de derechos de petición o acciones de tutela.

Quiero contarles algo, hace unos días íbamos caminando por la calle con mi hermana y un hombre nos lanzó un piropo ofensivo, nos sentimos agredidas por ese señor.



Acciones como los piropos sexistas, las ofensas, la intimidación o tocamientos abusivos por ser mujeres o niñas en la calle o espacios públicos, son considerados acoso callejero. Estos también pueden representar riesgos para nuestra salud mental, emocional o física según sea el caso. ¡Ningún piropo sexista o que te haga sentir incómoda es normal! ¡Ninguna forma de acoso es normal!



**La opción ante esto no es reaccionar con violencia,** es importante que si estás sola busques un entorno seguro o quienes estén a tu alrededor te den confianza, si lo ves posible, reacciona exigiendo respeto y explicando que este tipo de actos son ofensivos, no son normales y tampoco corresponden con el respeto que mereces. Además, va en contra de tu derecho a vivir una vida libre de violencias.



Si alguna vez te has encontrado en situaciones similares, es importante tener en cuenta que:

No somos responsables de que exista, nuestro estilo de vestir o de lucir hace parte de la libertad que tenemos de decidir cómo vernos o qué prendas usar.

Bajo ninguna circunstancia se puede justificar el acoso y entre más personas lo comprendan, incluyendo quienes se encuentran en nuestro entorno cercano, los riesgos de ser víctimas de acoso disminuirán.

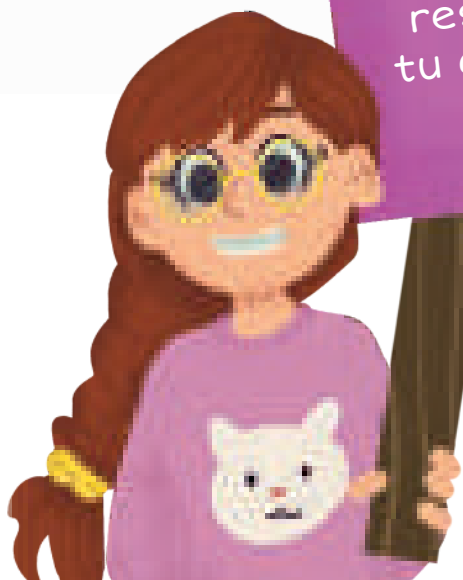
La discriminación, las agresiones verbales o físicas que tengan consecuencias en nuestra salud, bienestar o que atenten contra nuestra dignidad o integridad a causa de nuestra identidad de género u orientación sexual diversa, también son consideradas Violencias Basadas en género y pueden generar riesgos para nuestras vidas.

Muchas veces, hay temores de expresar la identidad de género u orientación sexual diversa debido a que hay incertidumbre frente a las reacciones que las personas en nuestro entorno pueden llegar a tener.



Para muchas personas aún es difícil comprender que tenemos derecho a elegir sobre nuestra identidad de género u orientación sexual y que esto no corresponde a ningún malestar mental o moral, por el contrario, hace parte de nuestro desarrollo humano, por tanto, somos sujetas de derecho y debemos recibir el mismo trato en todos los ámbitos de la vida: personal, familiar, social e institucional.

Si tu identidad de género u orientación sexual es diversa, rodéate de personas con las que sientas la posibilidad de dialogar en confianza, que te traten con respeto y afecto, que respeten tu consentimiento y comprendan tus derechos.



Puedes compartirles lo  
aprendido en esta bitácora.

**¡Recuerda, no estás sola!**

Hemos venido  
conociendo algunos riesgos  
que nos afectan, ahora, me  
gustaría saber mucho más  
sobre cómo prevenirlos  
para que nunca nos ocurran.



# Prevenir es evitar con intención que algo ocurra

Muchas veces no depende de nosotras prevenir algunos riesgos que corremos a lo largo de nuestras vidas, tampoco aquellos a los que nos hemos enfrentado en el tránsito de un país a otro, o por los territorios que hemos recorrido.

Sin embargo, en nuestras manos pueden estar algunas acciones para ayudar a prevenir estos riesgos.



# ¿Cómo prevenir?

Ser observadoras y mantenernos alerta frente a alguna situación o comportamientos extraños de otras personas (familia, amigas, amigos, desconocidas, desconocidos).

Si detecto alguno de los riesgos que he conocido en mi bitácora, busco una persona de confianza y acudo a un espacio seguro y/ o entidad competente.

Recuerdo que ningún acto de violencia es normal, las Violencias Basadas en género y violencias contra las niñas y las mujeres son reales.

Comparto con otras niñas y mujeres adolescentes la información que voy conociendo sobre los riesgos y cómo prevenirlos para que juntas podamos construir redes de apoyo.

Hay otros actores cuyo deber es aportar a la prevención de estos riesgos y violencias.



### Funcionarias y funcionarios de:

- Secretaría de la mujer.
- Ministerio de salud.
- ICBF.
- Casas de la mujer.
- Ministerio de educación.



### Albergues que puedes encontrar en:

- Ipiales, Nariño.
- Villa del Rosario y Cúcuta, Norte de Santander.
- Tunja, Boyacá.
- Maicao, La Guajira.

Espacios amigables.

Si observas que hay alguna situación en la que identifiques algunas de estas acciones, enciende tu **ALERTA DE RIESGO**.



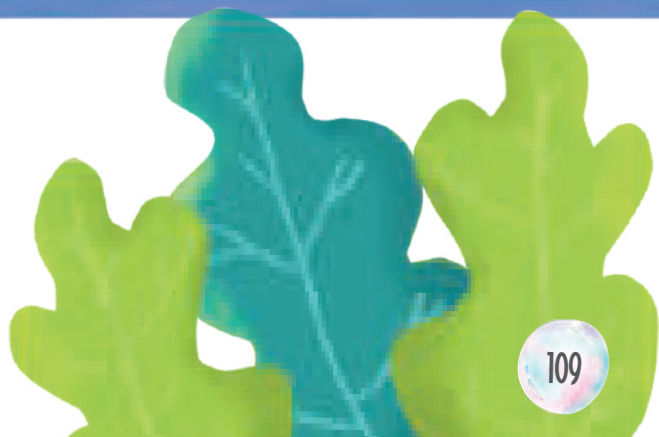
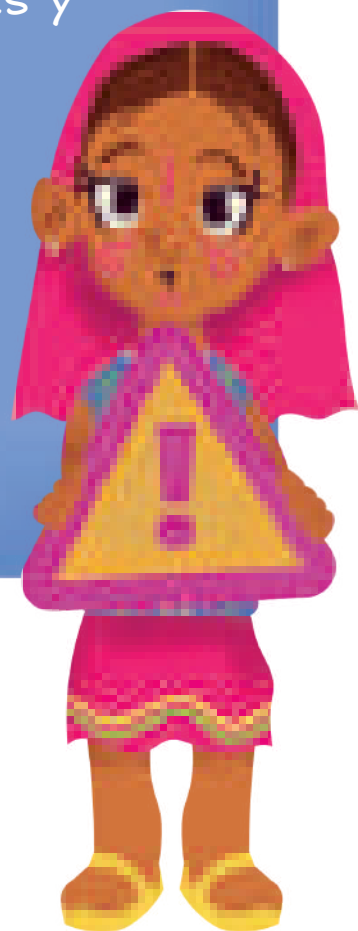
Hay otros riesgos a los que nos enfrentamos y ante los cuales debemos estar alerta, estos van en contra de nuestros derechos como niñas y adolescentes.

### Trata de Personas.

Cuando una persona te contacta para ofrecerte algún tipo de trabajo u oportunidad o te lleva o te recibe en otro lugar, ya sea dentro o fuera del país con el fin de explotarte. Puede ser para explotarte sexualmente, para trabajos forzados, para utilizarte en mendicidad, para casarte o irte a vivir con alguien que se beneficiará económica o sexualmente de ti, entre otras. Recuerda que incluso si tu aceptaste este ofrecimiento sabiendo de lo que se trataba, eres víctima del delito de trata de personas.



Cuando una niña o adolescente llega a otro país o territorio y es forzada a realizar trabajos domésticos por baja remuneración o no remunerados, a cambio de alimentación o vivienda sin ninguna garantía de sus derechos y reforzando el imaginario de que las niñas y mujeres deben dedicarse a las labores domésticas como cocinar, lavar, planchar, limpiar entre otras. **A esto se le llama Servidumbre doméstica.**



Cuando una niña, niño o adolescente debe realizar labores que exigen muchas horas de dedicación, para las que son demasiado jóvenes, que ponen en riesgo su salud y bienestar, que les roban tiempo de juego y que les apartan de la educación, como ventas ambulantes, trabajo doméstico, trabajos de carga, entre otros. **A esto se le llama trabajo infantil.**



Cuando una niña, niño, o adolescente es forzada o intercambiada para contraer matrimonio con alguien adulto o tener una relación de pareja sin su consentimiento bajo una relación desigual. **A esto se le llama Matrimonio infantil y uniones tempranas.**

Cuando niñas, niños y adolescentes son engañados, obligados, intimidados, amenazados o manipulados para realizar con ellos cualquier comportamiento sexual. **A esto se le llama violencia sexual.**

Es importante que tengas en cuenta que la violencia sexual se puede dar sin contacto físico, por ejemplo, cuando toman fotografías de tu cuerpo o cuando te dicen piropos en la calle.

Cuando te contactan para participar en actividades de grupos armados, puede ser separándote de tu familia y comunidad o utilizándote mientras continúas desarrollando tu vida cotidiana. **A esto se le llama Reclutamiento y Utilización infantil.**



Cuando alguien te ofrece o te entrega algo a cambio de alguna actividad sexual, **es explotación sexual.**

Te pueden ofrecer dinero, ropa, comida, alojamiento, celulares, transporte o cualquier otra cosa. Te puede contactar la persona directamente o a través de alguien más. Ambas personas son responsables del delito de explotación sexual. Puede ser una actividad sexual con o sin contacto físico, como por ejemplo cuando te ofrecen o te dan algo a cambio de que compartas fotos o vídeos a través de internet.

Cuando una mujer adolescente o adulta tiene una carga alta de trabajo mal remunerado fuera del hogar y al mismo tiempo tienen una carga alta de trabajo doméstico y de cuidado de sus hijos sin remuneración. **A esto lo llamamos sobrecarga de trabajo productivo y reproductivo. 112**

Marco con una X frente a las siguientes preguntas.



## Situación

Si

No

¿He estado cerca de alguno de estos riesgos, pero no sabía cómo se llamaba?

¿He tenido que enfrentar alguno de estos riesgos, pero no sabía cómo se llamaba?

¿Pienso que ahora tengo más información para identificar algunos riesgos a los que puedo estar expuesta?

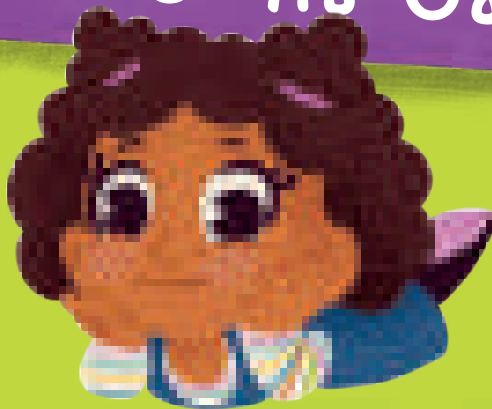
Ten a mano esta información si llegas a sentirte en una situación de peligro o riesgo.

Puedes marcar de manera gratuita y desde cualquier teléfono fijo o celular a la línea de protección a niños, niñas y adolescentes.

**#141**

O Comunícate con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) a la línea gratuita nacional:

**01 8000 918 080.**



# Tomemos un descanso

Vamos a escribir, dibujar, pintar o rayar sobre **¿Cómo me sentí en esta parte del recorrido?**



Para decorar nuestro dibujo o texto podemos utilizar objetos pequeños como pedazos de papel cortado, residuos de lápiz recién tajado, hojas caídas de los árboles, o lo que se te ocurra.

Se han preguntado alguna vez, ¿qué tanto es escuchada nuestra voz como niñas y adolescentes?



Mis Derechos viajan conmigo.



Cuido mis pensamientos, cuido mis emociones, cuido mi cuerpo.



Derechos sexuales y derechos reproductivos.



¡Vamos a participar!



Prevención de riesgos en contextos de migración para niñas y adolescentes.



Hay ocasiones en las que siento que soy escuchada, pero en otras me doy cuenta que mi opinión no parece muy importante para las y los adultos a mi alrededor.

A veces ocurre que la mirada adulta es puesta en el centro y se le da más valor, a esto se le llama adultocentrismo.

Sobre esto es importante saber que contamos con el derecho a la participación y a que nuestras voces sean escuchadas, más si es en la toma de decisiones que nos involucran directamente.

Así es, tenemos mucho que decir sobre cómo vemos el mundo, lo que sentimos, pensamos y que sean respetadas y consideradas nuestras opiniones en nuestras familias, comunidades o dónde quiera que estemos.





Hemos llegado a un lugar que nos invita a dar fuerza a nuestras voces y a hablar sobre aquello que nos inquieta, nuestras necesidades y todas las buenas ideas que tengamos para mejorar nuestras condiciones de vida y el entorno que habitamos.

## Opinión y participación

Es muy importante saber que de acuerdo con el Artículo 12 sobre la convención de los derechos de las niñas y los niños, **todos los Estados tienen la responsabilidad de garantizar el derecho a nuestra participación, a opinar y ser escuchadas y escuchados.**

En cuanto a la migración, deben tomarse acciones concretas para garantizar el derecho de las niñas y niños a manifestar la opinión, sobre todo en temas que afectan nuestras vidas durante los procesos de inmigración y asilo.

Los Estados deberán escuchar los motivos que hemos tenido para trasladarnos de país y ofrecernos información en nuestro propio idioma y de manera amigable, sobre nuestros derechos y los medios para hacerlos valer.



## SACAR LA VOZ

Tomemos aire y digamos juntas:

**¡Tenemos mucho por expresar!**

## Recuerda que...

en este espacio puedes expresar tus ideas como quieras:

Escribir, dibujar, pintar, rayar u otros.



¿Qué cosas me gustaría decirle a las y los adultos sobre los cambios que necesitamos para mejorar las condiciones de vida de niñas y adolescentes en contextos de migración?



Si he llegado acompañada, tengo a derecho a ser escuchada por mi familia, cuidadoras o cuidadores, y a que se dé valor a mi palabra sobre situaciones en las que tengo ideas para aportar o que involucran mi bienestar.

Si no he llegado acompañada, pero cuento con gente alrededor que me brinda confianza y protección, debo saber que mi opinión cuenta y debo ser escuchada cuando tenga opiniones sobre lo que me rodea.

Si ya estoy vinculada a una institución educativa, allí también puedo compartir mi voz y hacer uso de los mecanismos de participación que existen en todas las escuelas del país.



La comunidad en la que me encuentre también debe escucharme, cuando se tomen decisiones que puedan llegar a afectarme, como niña o mujer adolescente tengo el derecho a expresar mis necesidades y propuestas, también puedo representar a otras niñas y adolescentes que se encuentren en mí misma condición.

En espacios municipales, departamentales o nacionales también puedo manifestar mis inquietudes, iniciativas, reclamos o vincularme a espacios que me permitan tener interlocución con quienes están encargados de la toma de decisiones sobre las niñas y adolescentes en contextos de migración.

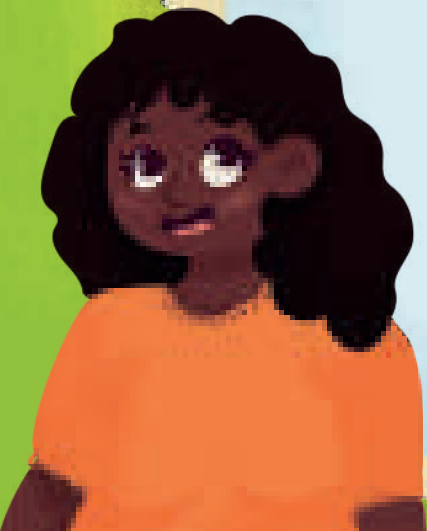
También debo saber que en todos los lugares y con las personas de instituciones que me encuentre, tengo el derecho a un buen trato y a que crean y respeten todo aquello que deseo manifestar, sin ser juzgada por expresar mis emociones o ideas.

# Recuerda que...

en este espacio puedes expresar tus ideas como quieras: Escribir, dibujar, pintar, rayar u otros.

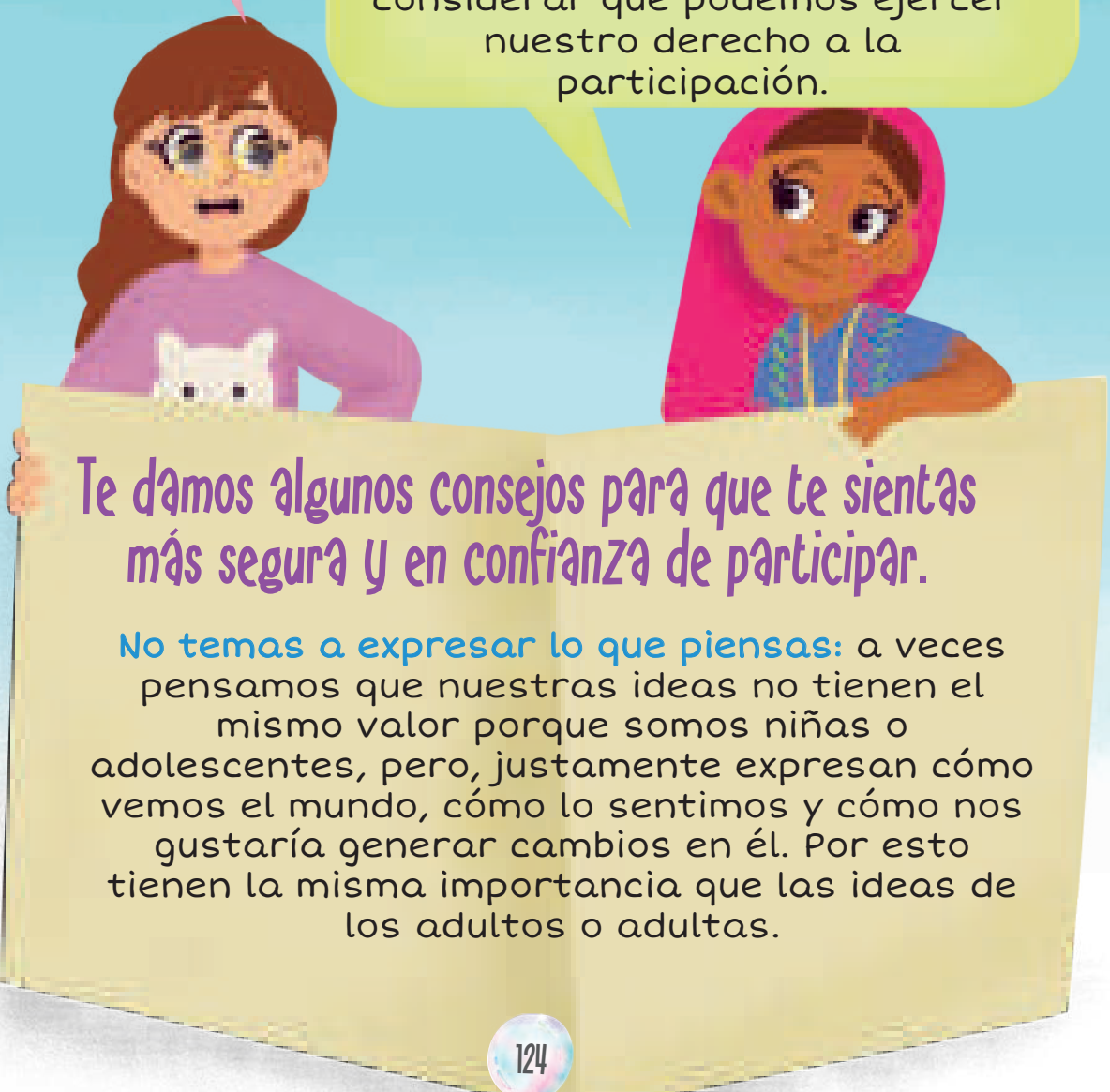


¿Si quisieras compartir algo de tu experiencia de migración con otras personas para que sepan que tu vivencia es valiosa, qué elegirías contar?



Pero esto no implica que aquellas que aún no hemos trabajado en fortalecer estas habilidades no podamos decir lo que opinamos y que nuestra palabra sea menos válida.

Algunas hemos desarrollado más habilidades que otras para considerar que podemos ejercer nuestro derecho a la participación.



Te damos algunos consejos para que te sientas más segura y en confianza de participar.

**No temas a expresar lo que piensas:** a veces pensamos que nuestras ideas no tienen el mismo valor porque somos niñas o adolescentes, pero, justamente expresan cómo vemos el mundo, cómo lo sentimos y cómo nos gustaría generar cambios en él. Por esto tienen la misma importancia que las ideas de los adultos o adultas.

Escribo, pinto, dibujo, o rayo como quiera.

**Organiza tus ideas:** en ocasiones queremos expresarnos, pero nos cuesta decir lo que opinamos porque tenemos muchas ideas, te recomendamos sacar papel y lápiz y escribirlas, así puedes organizar cómo quieres decirlas y cuáles pueden ser las más necesarias o importantes para comunicar.

**Si te da temor hablar en público:** recuerda que a todas las personas nos ha dado en algún momento temor hablar en público, así que no te preocupes, no eres la única. Ante estas situaciones, recuerda poner en práctica las dosis de amor propio para fortalecer tu autoconfianza, además de esto piensa en algo que te haga sentir tranquila y que te brinde seguridad, procura preparar lo que vas a decir e imagina todo lo importante que es aquello que piensas y cómo esto puede transformar el mundo y la realidad que vivimos.

Hablemos de algunos días importantes en los que todas las mujeres y niñas del mundo podemos participar para conmemorar las luchas por nuestros derechos.

8m | 8 de marzo

A principios de 1900 mujeres de distintos lugares del mundo se empezaron a movilizar para exigir mejores condiciones en sus trabajos, ya que las jornadas laborales eran muy largas y agotadoras, además en las fábricas trabajaban niñas y niños. Las mujeres que trabajaban en la fábrica de confecciones Triangle Shirtwaist en Nueva York en marzo de 1908 querían participar de las huelgas para exigir salarios igualitarios entre hombres y mujeres y mejores condiciones laborales. **La movilización terminó en un incendio al interior de la fábrica, en la que desafortunadamente fallecieron 123 mujeres trabajadoras y 23 hombres.**

Algunas personas mencionaban que el humo que salía de la fábrica durante el incendio era de color violeta por el color de las telas que manejaban allí, este color se convertiría en el color del movimiento de mujeres a nivel mundial.

Después de lo sucedido, las mujeres obreras en muchos países saldrían a protestar, "Pan y Flores" o "Pan y Paz" son unas de las primeras frases que se leyeron en los carteles que llevaban las mujeres.

**En 1977 la Asamblea General de la ONU proclamó oficialmente el 8 de marzo como el día internacional de la Mujer.**

Desde entonces, todas las mujeres y niñas del mundo, conmemoramos esta fecha y participamos en distintos espacios para recordar que muchas mujeres han trabajado a lo largo de la historia por nuestros derechos.

#25N

25 de  
noviembre

El 25 de noviembre se conmemora el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las mujeres y las niñas del mundo. **Ese día recordamos que, en el año 1960 en República Dominicana, dos hermanas llamadas Minerva y María Teresa Mirabal luchaban con mucho liderazgo por los derechos de las mujeres en ese país,** pero lamentablemente a muchas personas no les convenían sus luchas y murieron ese año a manos del gobierno de ese país.

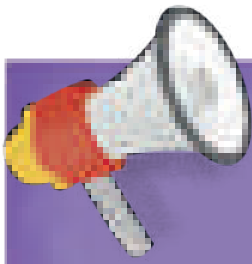
**Ellas se convirtieron en ejemplo de otras mujeres y así exigir que ninguna mujer o niña sea maltratada o violentada, por esto el 25N se conmemora en su nombre.**

Una de ellas usaba como apodo "La mariposa" por eso, este bello animal es símbolo del movimiento de mujeres "Larga vida a las mariposas"

El 25 de noviembre también fue la fecha elegida por el Primer Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe -celebrado en Bogotá en el año 1981- para conmemorar sus vidas y promover el reconocimiento mundial de la violencia de género.

La comunidad internacional se dio cuenta de la importancia de trabajar en contra de la violencia hacia las mujeres y las niñas en todo el mundo, por esto en diciembre de 1993, **la Asamblea General de Naciones Unidas aprobó la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.**

Desde entonces, todas las mujeres y niñas del mundo, conmemoramos esta fecha y participamos en distintos espacios para recordar que muchas mujeres han trabajado a lo largo de la historia por nuestro derecho a vivir una vida libre de violencias.



# ¡Vayas a donde vayas tienes el derecho a participar!

Recuerda, participar nos da la opción de crear cambios favorables en nuestro entorno.

## Hemos llegado al final de nuestro recorrido

Para nosotras ha sido muy divertido y enriquecedor acompañarte en este camino, juntas hemos podido compartir información que no conocíamos y además muy valiosa para todas las niñas y jóvenes en contextos de migración.

Cada vez que lo necesites y quieras, puedes acudir a tu bitácora, cuídala, comparte lo aprendido y recuerda:

**¡No estamos solas!**



# Recuerda que...

en este espacio puedes expresar tus ideas como quieras: Escribir, dibujar, pintar, rayar u otros.



## ¡CUÉNTANOS!

¿Qué fue lo que más te gustó de este viaje con Ana, Clari, Vivi, Priscila y Xiomara?

¿Descubriste algo nuevo de ti misma en este recorrido?  
¿Qué descubriste?

¿Qué parte de la bitácora disfrutaste más?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

¿Qué te gustaría saber en nuevas bitácoras?

-----

-----


-----

-----

-----

-----



A hot air balloon with a teal and yellow striped pattern is floating in a light blue sky. A woman with brown skin, wearing a pink headscarf and a blue and white patterned top, is sitting in the basket. The basket is brown with orange tassels hanging from the sides. The text is written inside the balloon's envelope.

Ten en cuenta, durante toda la vida es importante cuidar de nosotras mismas, nuestros cuerpos, pensamientos y emociones. . . *te tienes a ti misma sin importar donde vayas.*

Vaya a donde vaya ¡Soy extraordinaria! es una bitácora que puedes llevar a dónde quieras, si es necesario y quieres moverte cerca o lejos ella te acompañará. Ha sido pensada y elaborada por manos amigas que buscan brindarte consejo e información valiosa a ti y todas las niñas y mujeres adolescentes migrantes que conozcas.

Junto a Claribel, Ana, Vivi, Priscila y Xiomara, todas provenientes de distintos lugares de América Latina, emprenderemos un gran viaje por nuestros derechos, el cuidado y algunas recomendaciones claves para la vida.

