

EL PLANETA

SOY NIÑA

KIT DE EMPODERAMIENTO  
PARA LAS NIÑAS

## Organización Soy Niña

Revista Planeta Soy Niña: kit de empoderamiento para las niñas, Organización Soy Niña; ilustraciones por Mariana Acuña Angulo. 1ª ed. San José, Costa Rica: Organización Soy Niña, 2020.

### Autoras:

Fernanda Chacón Vargas

Mayarí Pérez Arroyo

### Con el apoyo de:

Lucrecia Arguedas Vargas, Gaby Quirós Castro y Gabriela Núñez Murillo.

### Diseño Gráfico:

Mariana Acuña Angulo

Organización Soy Niña, Costa Rica

<https://soynina.org>

Facebook: @SoyNinaCR

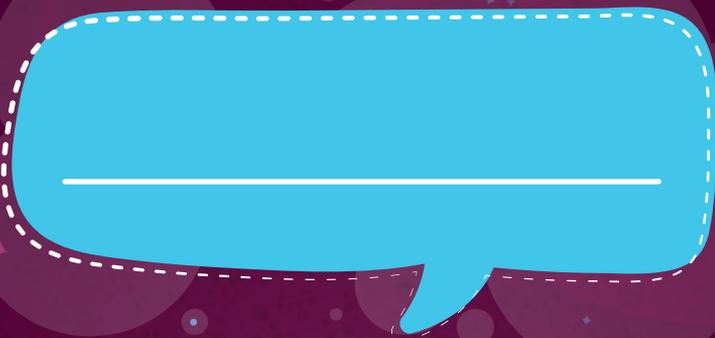
Instagram: soyninacr

**\*Este documento puede ser utilizado total o parcialmente, siempre y cuando no sea para su venta y se cite la fuente.**

Con la colaboración del Sistema de Naciones Unidas y sus Agencias:  
Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA), Organización Panamericana de la Salud, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y Patronato Nacional de la Infancia



Esta revista pertenece a:



Escribí tu nombre completo  
y BIEN GRANDE, para que  
todos y todas sepan  
que es tuya.



Hola,

Mi nombre es Luna, soy una niña que al igual que vos, pertenece al Planeta Soy Niña. Un día me puse a pensar que no hay tantas revistas para niñas en donde nos podamos informar, divertir y conocer. Entonces un día saqué todos mis materiales de trabajo y mi inspiración y decidí crear esta revista con mucho amor para las niñas del mundo. Te invito a jugar, a compartir y a disfrutar conmigo durante este gran recorrido que haremos juntas por el universo.

El Planeta Soy Niña es hermoso. Tiene muchos colores, escarcha, arcoiris, unicornios y música. También tiene emociones, sentimientos y pensamientos de las niñas. Lo emocionante de este planeta es que está hecho exclusivamente para niñas, para que nos escuchemos todas y compartamos nuestras experiencias. En este lugar, la voz de las niñas es lo más importante. Así que te invito a expresarte y a dejar salir todo lo que estás sintiendo en estos días. Yo también te contaré muchas cosas sobre mí y sobre mi vida.

Además de información muy importante para las niñas, esta revista también tiene juegos, magia, dibujos que vos podés colorear y espacios para que podás expresar tus emociones. Esta es tu revista, es un pequeño mundo especial para vos.

¡Espero que podás disfrutarla y que vos y yo seamos grandes amigas!





# CAPÍTULO 1:

Cómo vivimos el  
distanciamiento físico en

# EL PLANETA SOY NIÑA

Hola,

Te quiero contar que durante estas semanas he estado en mi casa y no he salido a ningún lugar. Todo comenzó cuando escuché en las noticias que hablaban acerca de un tal "coronavirus". En mi casa cada vez se hablaba más sobre el tema y mis papás me dijeron que ya no podía ir a la escuela porque el coronavirus estaba en nuestro país y ya había enfermado a varias personas.

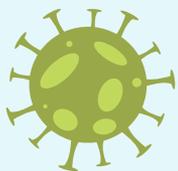
Sentí mucho miedo y confusión. No sabía bien qué era el coronavirus y me imaginaba que era un monstruo gigante que le hacía daño a la gente...

Empecé a tener muchas pesadillas, a veces no podía dormir. Además, estar en la casa todo el día me aburría un montón. Tenía taaaantas ganas de ver a mis amigas y amigos de la escuela, de ir al parque y jugar, pero no me dejaban salir y eso me hacía sentir enojo y a veces tristeza.

Un día hablé con la maestra de la escuela y me preguntó cómo me sentía. Les conté sobre mis emociones y mis pesadillas, entonces ellas me escucharon y me hicieron sentir mejor.



«¿Sabés qué es un virus?», Me preguntó la profe. Los virus son un tipo de bichito invisible. Son muy pequeños y cuando se meten en tu cuerpo, pueden enfermarte, por ejemplo te pueden provocar gripe, resfriado o varicela.



Recuerdo que una vez tuve gripe, me dio fiebre, tenía moquitos, me dolía la garganta, la cabeza y me sentía cansada. Pero después de unos días se me pasó y ya volví a jugar y hacer las cosas que me gustaban. El nuevo coronavirus da algo parecido a la gripe pero en ocasiones puede hacer que las personas se enfermen gravemente. Dicen que este virus es muy inteligente y se contagia entre las personas por medio de nuestra saliva y de nuestros mocos. Las personas que se enferman por el nuevo coronavirus tienen tos seca, malestar en la garganta, fiebre, cansancio y dificultades para respirar; algunos hasta pierden el olfato. ¡Ya entendí de qué se trataba!

Dicen que es muy feo enfermarse de esto, pero la mayoría de personas se recuperan después de unos días. Además, las profes me explicaron que algunas personas se pueden enfermar tan fuerte por el virus que podrían morir, sobre todo las personas adultas mayores o abuelitos y abuelitas, o personas con algunas enfermedades como diabetes, cáncer y otras.

Por eso es muy importante quedarnos en nuestra casa lo más que podamos y, si por alguna razón tenemos que salir o tener contacto con personas con quienes no vivimos, tenemos que procurar mantenernos distanciadas de las demás personas al menos dos metros. Así vamos a cuidarnos a nosotras mismas, a nuestra familia y a las personas que podrían tener más riesgo de enfermarse gravemente. Entre más caso hagamos a lo que nos dicen quienes saben de todo esto, como el



Ministro de salud, más pronto volver a salir e ir a la escuela, pero siempre con precauciones.

Por mientras, tenés que permanecer en tu casa porque ahí estás PROTEGIDA del virus. Algunas cosas que he hecho para no aburrirme tanto es leer cuentos, dibujar, hacer tareas de la escuela, ver la tele, ver películas, cocinar con mi familia, jugar con ellos y ellas, hablar por mensajes con mis amigas.

¿Qué otras cosas podemos hacer para cuidarnos y cuidar a las otras personas en este momento?

1. Lavarnos las manos con agua y jabón mientras cantamos 2 veces "Cumpleaños Feliz".

2. Taparnos la nariz y la boca al toser o estornudar usando la parte interior de nuestro codo.

3. No tocarnos la carita si no nos hemos lavado las manos antes o si las tenemos sucias.

Si vos y tu familia se cuidan mucho, el coronavirus no llegará a visitarles. Por mientras, los y las doctoras están buscando tratamientos e inventando una vacuna que nos permita estar más protegidas y así volver a vernos, saludarnos y abrazarnos como antes.

¡Adiós  
Coronavirus!



¿Y vos cómo te has sentido?  
Guardá tus emociones en los  
siguientes círculos y contáme  
cuáles han sido tus miedos en  
estas semanas y también qué  
te ha hecho sentir feliz



Cosas que te asustan:

Cosas que te hacen feliz:

A mí me gusta mucho pintar para sentirme más tranquila.



Contame qué has hecho en tu casa para sentirte mejor y qué cosas nuevas has aprendido.

Cosas que he hecho en casa:

Cosas nuevas que he aprendido:

A stylized rocket ship with a white body and purple fins is flying towards the left against a dark red, starry background. It leaves a trail of white smoke.

# CAPÍTULO 2:

## Conociéndonos



Ahora sí, quiero presentarme mejor y comenzar a conocernos más.

Soy Luna, vivo en Desamparados y tengo 10 años.

Me gusta mucho jugar con mis amigos y amigas de la escuela. También me hace muy feliz pasar tiempo con mi familia, pintar, ir al parque y jugar con mi perrita que se llama Venus. Hay muchas otras cosas que me gustan, como los unicornios y los colores.

¡Los amo! También disfruto escuchar música, hacer videos bailando, hablar con mis amigas y contarnos secretos, los videojuegos y los experimentos.

Soy una niña muy alegre, valiente y que puede hacer muchas cosas. Algo muy importante es que soy muy buena amiga, me gusta respetar a todas las niñas como son y jugar con todas. Me emociona tanto conocerte. Siento que vamos a ser grandes amigas.

Ahora es tu turno, quiero saber quién sos:

Yo soy \_\_\_\_\_ Me gusta que me digan \_\_\_\_\_

Vivo en \_\_\_\_\_ Tengo \_\_\_\_\_ años

Me gusta mucho \_\_\_\_\_

Disfruto \_\_\_\_\_



¡Me da mucha alegría conocerte!



# ¿Cómo me veo?

Armá una muñeca lo más parecida a vos. Elegí los rasgos físicos más parecidos a los tuyos. Colorea tu color de piel, dibujá tu cabello y tu rostro.

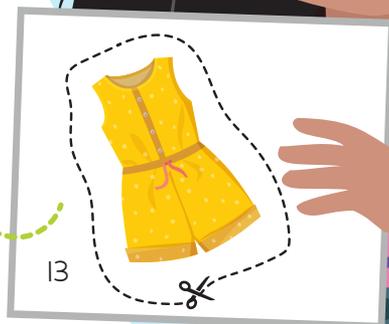
Elegí la ropa que más te gusta y te haga sentir cómoda, recortala y pegala sobre el cuerpo que más se parece a vos.

Todas las niñas tenemos rasgos físicos diferentes, algunas pueden ser más pequeñas, otras más grandes, unas tener la piel de un color, otras de otro, algunas pueden tener el cabello largo o corto.

Lo importante es que no importa la forma física que tengamos, todas somos niñas hermosas.

Ser diferentes nos hace a todas valiosas.

Recortá las figuras que vienen en la página de recorte número 1.



## La autoestima



Me gustaría  
hacerte una  
pregunta  
¿has escuchado  
la palabra  
autoestima?

sí

no

¿Cómo la describirías?

---

---

---

---

---

---

---

---

Te cuento que la autoestima es la forma en la que yo pienso y me siento sobre mí misma.

Cuando tengo una buena autoestima, me acepto como soy. Confío en que soy capaz de alcanzar mis metas, incluso cuando las cosas no me salen bien al principio.

Me siento orgullosa de todo lo que puedo hacer y, sobre todo, me respeto y me amo tal cual soy.

The background is a vibrant yellow and orange gradient with a large, soft-focus nebula in the center. Scattered throughout are various celestial objects: a blue planet with a pink ring, a bright orange planet with dark spots, a purple planet with white spots, and a pink planet with white swirls. There are also numerous small white and blue stars, some with four-pointed shapes, and larger white bokeh-like circles.

# CAPÍTULO 3:

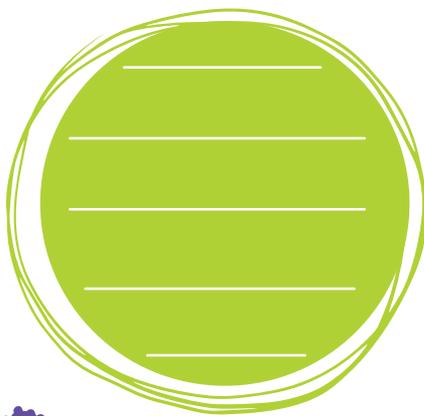
¿Cómo es tu forma de ser?

Ahora quisiera que me contaras un poco más sobre tu personalidad

Una cosa que amo de mí



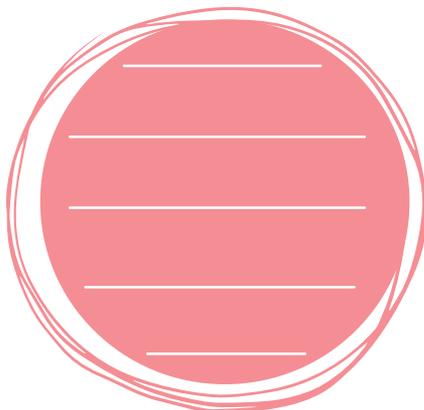
Dos cosas divertidas sobre mí



Dos cosas que me dan miedo



Tres cualidades positivas



¡Muchas gracias por compartir!  
Ya siento que nos conocemos más

## Rasgos de personalidad

Juguemos a encontrar diferentes rasgos de personalidad en esta sopa de letras.

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

ALEGRE  
COOPERADORA  
ESFORZADA  
INTELIGENTE  
ORDENADA  
RELAJADA  
SEGURA  
TÍMIDA  
CAPAZ  
DESORDENADA  
ESTUDIOSA  
NERVIOSA  
PREOCUPADA  
RESPETUOSA  
SINCERA  
VALIENTE

¿Te identificas con alguno de estos rasgos?

Muy bien, ¿qué tal si ahora elegís seis rasgos de personalidad con los que vos te identificás. Te voy a pedir que los escribás en forma de afirmación.

Una afirmación se redacta siguiendo esta fórmula sencilla:

1. Empezá con YO

2. Luego con SOY

3. Terminá con una de estas:

- ALEGRE
- AMABLE
- COOPERADORA
- ESTUDIOSA
- ESFORZADA
- FUERTE
- INTELIGENTE
- RESPECTUOSA
- ORDENADA
- SINCERA
- RELAJADA
- VALIENTE
- SEGURA
- CREATIVA
- AGRADECIDA
- POSITIVA

Escribirlo de esta forma resalta nuestros talentos y nos ayuda a desarrollar una mentalidad positiva



1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

El siguiente ejercicio es: decir tus afirmaciones **¡EN VOZ ALTA!**

¡Sí! Vas a tomar una respiración profunda, te vas a conectar con tu afirmación y luego la decís en voz alta. Podés contárselas a alguien en tu casa que esté cerca de vos.

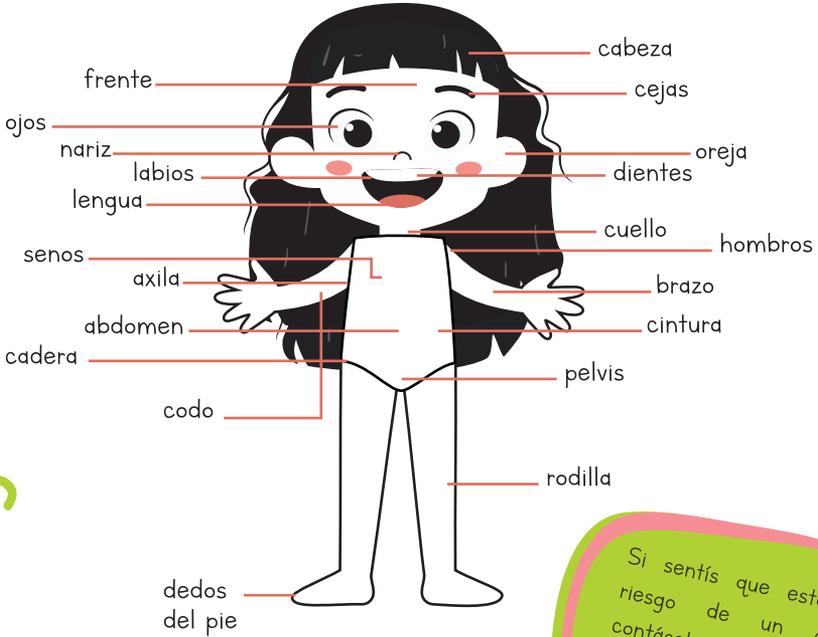


The background is a dark teal space filled with various celestial objects. At the top, there's a ringed planet (like Saturn) and a comet with a long tail. In the middle, a large, bright orange moon with craters is on the right, and a smaller cratered planet is on the left. At the bottom, another comet is on the left, and a pink, textured planet is on the right. The text is centered in a light blue, cloud-like shape.

# CAPÍTULO 4:

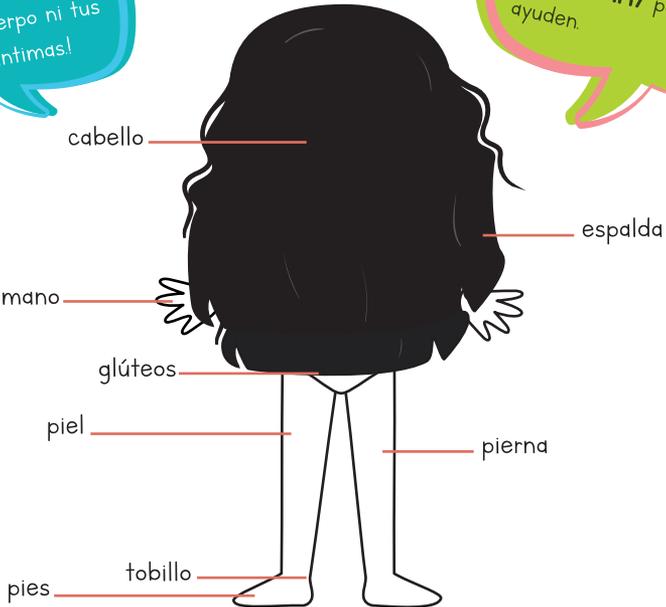
Mi cuerpo

Las niñas tenemos distintas partes del cuerpo, acá te voy a enseñar algunas de las mías. Podés colorear el dibujo después de haber leído cada parte.



Nadie tiene derecho a tocar tu cuerpo ni tus partes íntimas!

Si sentís que estás en riesgo de un abuso contásele a una persona de confianza o llamá al 9-1-1 ó al 1147 para que te ayuden.



## ¿Cómo ha cambiado mi cuerpo?

¿Cuáles son algunos cambios que has visto en tu cuerpo?

Depende de la edad que tengamos, podemos ver que algunas partes de nuestro cuerpo van cambiando, algunas partes se hacen más grandes o se ven diferentes. Por ejemplo, es normal que cuando cumplamos 6 años, se nos caigan algunos dientitos llamados "dientes de leche", y luego comiencen a crecer otros dientes más grandes y fuertes que son los que nos acompañarán el resto de la vida.

Te voy a enseñar fotos mías de cuando era más pequeña y cómo creo que me vería si fuera mayor:



¿A cuál versión de Luna te pareces más en este momento? Marcá con una carita feliz el dibujo al que más te parezcas.

Ahora contame si estas partes de tu cuerpo han cambiado, si están más pequeñas, iguales o las notás más grandes. Pintá el cuadrado con el que más te identificás.

¿Cómo están tus dientes?

|              |         |             |
|--------------|---------|-------------|
| Más pequeños | Iguales | Más grandes |
|--------------|---------|-------------|

¿Cómo está tu cabello?

|           |       |           |
|-----------|-------|-----------|
| Más corto | Igual | Más largo |
|-----------|-------|-----------|

¿Cómo está tu cabeza?

|             |       |            |
|-------------|-------|------------|
| Más pequeña | Igual | Más grande |
|-------------|-------|------------|

¿Cómo está tu abdomen?

|             |       |            |
|-------------|-------|------------|
| Más pequeño | Igual | Más grande |
|-------------|-------|------------|

¿Cómo están tus brazos?

|              |         |             |
|--------------|---------|-------------|
| Más pequeños | Iguales | Más grandes |
|--------------|---------|-------------|

¿Cómo están tus piernas?

|              |         |             |
|--------------|---------|-------------|
| Más pequeñas | Iguales | Más grandes |
|--------------|---------|-------------|

¿Cómo están tus pies?

|              |         |             |
|--------------|---------|-------------|
| Más pequeños | Iguales | Más grandes |
|--------------|---------|-------------|

¿Cómo está tu cadera?

|             |       |            |
|-------------|-------|------------|
| Más pequeña | Igual | Más grande |
|-------------|-------|------------|

¿Cómo está tu cintura?

|             |       |            |
|-------------|-------|------------|
| Más pequeña | Igual | Más grande |
|-------------|-------|------------|

¿Cómo están tus senos?

|              |         |             |
|--------------|---------|-------------|
| Más pequeños | Iguales | Más grandes |
|--------------|---------|-------------|

¿Cómo está tu espalda?

|             |       |            |
|-------------|-------|------------|
| Más pequeña | Igual | Más grande |
|-------------|-------|------------|

¿Cómo están tus vellos?

|              |         |             |
|--------------|---------|-------------|
| Más pequeños | Iguales | Más grandes |
|--------------|---------|-------------|

## Ideas sobre mi cuerpo

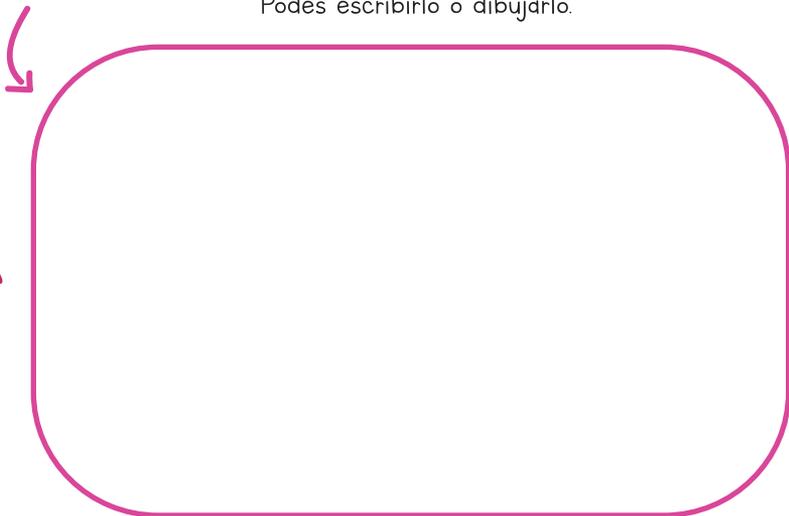
Contame qué partes de tu cuerpo te gustan.  
Podés escribirlo o dibujarlo.



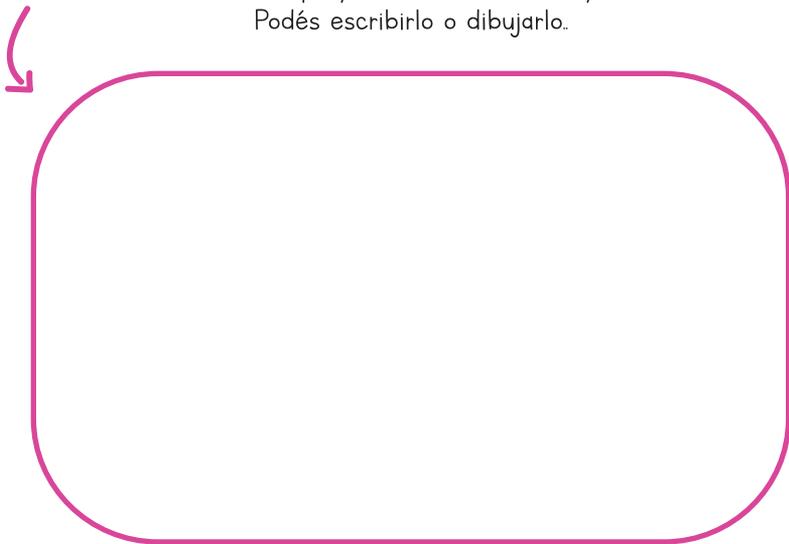
Contame qué partes de tu cuerpo NO te gustan.  
Podés escribirlo o dibujarlo.



¿Qué cosas chivas podés hacer con tu cuerpo?  
Podés escribirlo o dibujarlo.



¿Qué podés hacer en esta época de distanciamiento físico para  
cuidar de tu cuerpo y mantenerte fuerte y saludable?  
Podés escribirlo o dibujarlo.





# CAPÍTULO 5:

Mensajitos y saluditos

¡Este es un espacio exclusivo para mandar mensajitos!

Contame ¿Quién te ha hecho falta durante este tiempo de distanciamiento físico? Escríbele una carta de saludo a esa amiga o familiar que has extrañado tanto estos días. Podés hacerlo por acá:



De: \_\_\_\_\_ Para: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



De:

Para:



¿Qué actividades les recomendarías hacer a otras niñas durante el distanciamiento físico?



A green notepad with a white hole punch at the top and seven horizontal white lines for writing. It is decorated with a pink torn paper edge at the top left and a blue torn paper edge at the bottom right.



A pink notepad with a white hole punch at the top and seven horizontal white lines for writing. It is decorated with a pink torn paper edge at the top left and an orange torn paper edge at the bottom left.



# EL PLANETA

# SOY NIÑA

KIT DE EMPODERAMIENTO  
PARA LAS NIÑAS

Con la colaboración de:



NACIONES UNIDAS  
COSTA RICA



OPS  
Organización  
Panamericana  
de la Salud

OMS  
Organización  
Mundial de la Salud



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas

unicef   
para cada niño

 pani | Patronato  
Nacional de  
la Infancia

SOY NIÑA