



Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia



ABC PROTECTOR



**Comunidades
Protectoras**

Proyecto Binacional Colombia-Ecuador



INTRODUCCIÓN

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

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

La cartilla está dividida en cuatro unidades:

1

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

2

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

3

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

4

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

PRESENTACIÓN

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

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

Cada guía tiene tres momentos importantes:



Sabías que...

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



Manos a La Obra

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



Tiempo de Compartir

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

UNIDAD 2

LA REFLEXIÓN:

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



¡SE TENÍA QUE DECIR Y SE DIJO!

Nombre: _____

Institución Educativa: _____

Grado: _____

¡Estos son mis Derechos!

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



**Sabías
que...**

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

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



Manos a La Obra

¿A QUÉ TENGO DERECHO?

Te contaré una historia...

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

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

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

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

Fuente: Cruz roja, Derechos Humanos

Recuerda:

Estos son tus derechos y también los de Carlos



Derecho a participar y a expresarse

Derecho a jugar y a tiempo libre

Derecho a un nombre

Derecho a recibir protección

Derecho a la salud.

Derecho a la educación

Derecho a vivir en condiciones dignas

(Una casa, ropa y comida).

Derecho a ser cuidado por su familia

De la historia de Carlos identifica

EL CUADERNO DE LOS DERECHOS

¿Qué derechos crees que le han sido vulnerados?

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

Nota:

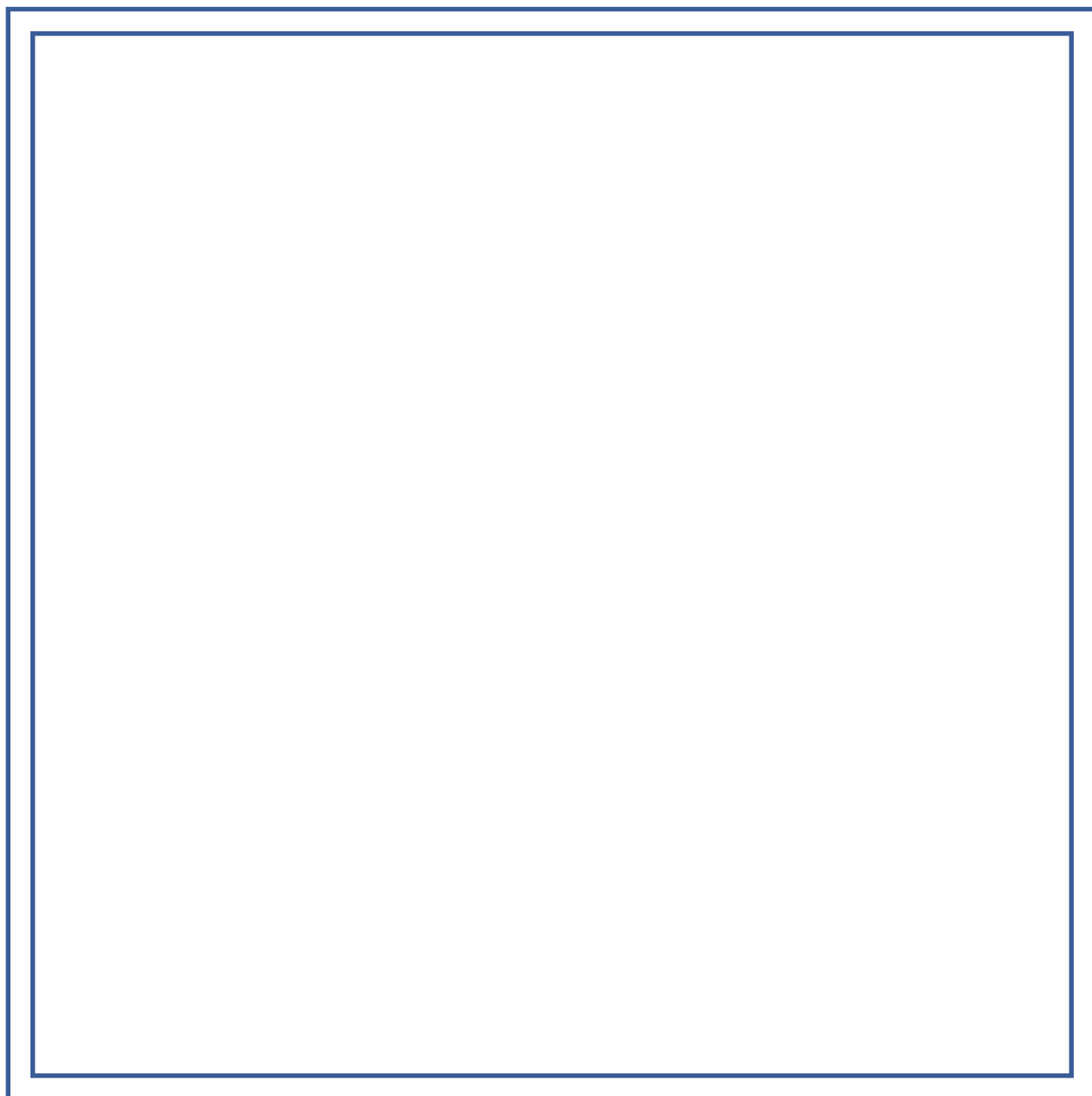
Todos los Derechos son importantes
y dependen uno del otro.

**"TODOS LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES
TENEMOS LOS MISMOS DERECHOS"**

EL ÁRBOL DE MIS DERECHOS

¿Cómo es tu vida?

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



Tiempo de Compartir

Conversa con tus padres acerca de los Derechos de los Niños, Niñas, Adolescentes y Jóvenes y pregúntales como ejercían ellos sus derechos y coméntanos lo que te contaron.

“El diálogo es la mejor opción para compartir expresiones y sentimientos, dialogar con tu familia es la mejor medicina”

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

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



Con mis derechos soy empático

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



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

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

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



Manos a La Obra

"Jugar nos desestresa y quita el aburrimiento"
¡Empieza!



Escribe lo que vas encontrando en el laberinto

¿Qué es para ti asertividad?



Con un visto marca en el recuadro lo que tu harías



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

Tiempo de Compartir

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

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

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

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





Mi plan de vida

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



**Sabías
que...**

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

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

Para tener en cuenta...

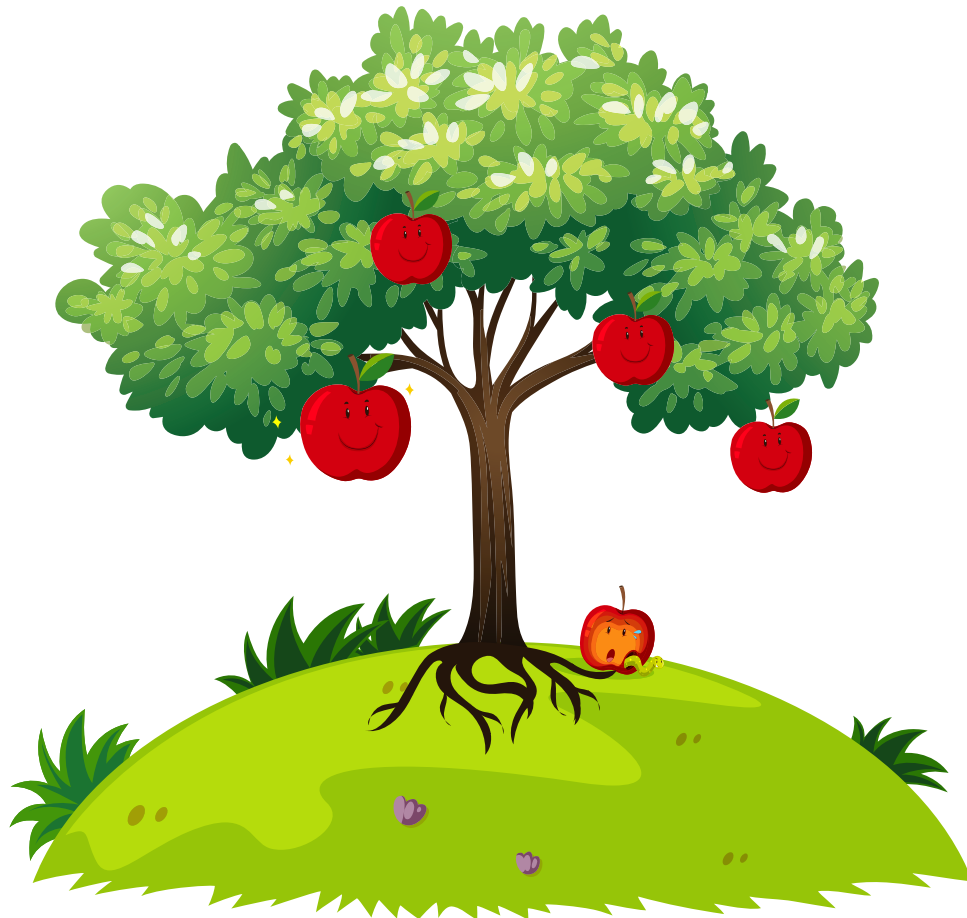
- **LA META:** Es un propósito que lleva a conseguir el objetivo como tal. Las metas son los procesos que se deben seguir y terminar para poder llegar al objetivo final.
- Tanto en las empresas como en las personas, es importante tener una misión (Es la forma de llegar a la visión a lo largo del tiempo)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

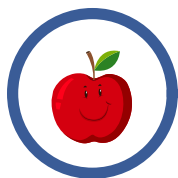
Aquí hay algunos Tips...

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



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





LOS FRUTOS

Son tus logros:



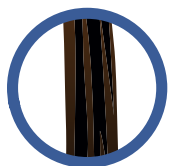
LAS HOJAS

Son tus metas



LAS RAÍCES

Son... ¿Quién eres?



EL TRONCO

Es... ¿Qué te sostiene en la vida?

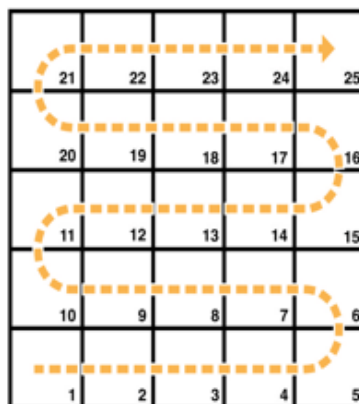
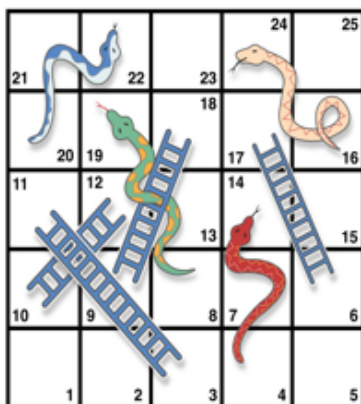


LOS PARÁSITOS

Aquello de lo que debes desprenderte:

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

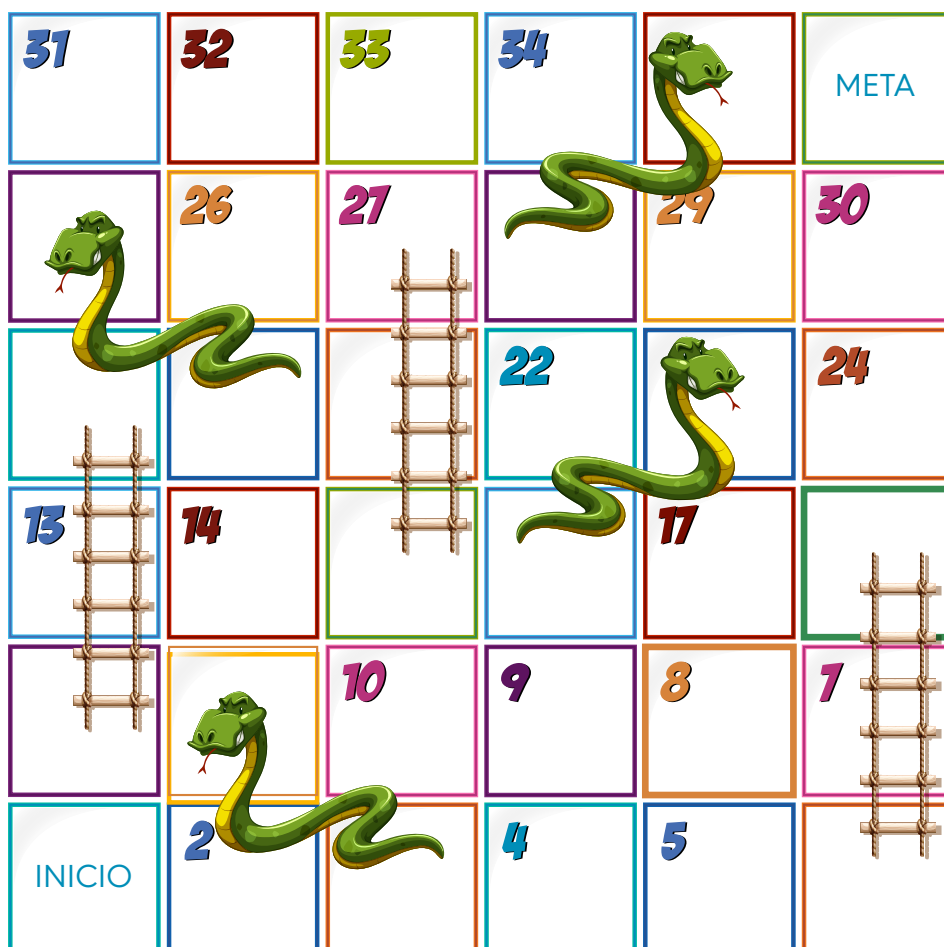
A todos nos gustaría que el camino hacia nuestras metas fuera como el del tablero de la derecha: sin ningún obstáculo. Desearíamos poder avanzar claramente, con un plan tan sencillo como saltar a la siguiente casilla. Pero la realidad es diferente y alcanzar nuestras metas es como un juego de "serpientes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



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

3. Observa el tablero y complétalo siguiendo las instrucciones:

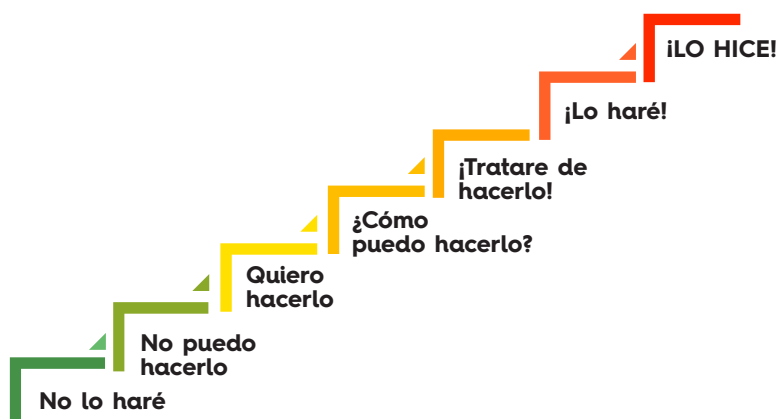
1. En la casilla número 25, correspondiente a la meta final, escribe una de las metas que hayas identificado en el ejercicio de los frutos del árbol.
2. En la casilla número 1 escribe la primera tarea que necesitas realizar para lograr tu meta.
3. En al menos dos de las casillas con serpientes (11, 14 y 21) escribe obstáculos que podrían presentarse en el camino.
4. En al menos dos de las casillas con escaleras (3, 4 y 13) escribe estrategias que te ayuden a evitar que los obstáculos te detengan.



Tiempo de Compartir

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

¡Yo puedo, Yo quiero, Yo soy capaz!



¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



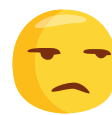
Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

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

"conozcamos la importancia de la familia y mi entorno"

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

A Sabías que...

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

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

¡ABRAN, LLEGÓ REGALOS!

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

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





De acuerdo a la actividad anterior y los regalos seleccionados:

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

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



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

Adrian Grenier

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

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

- Afecto
- Amistad
- Amor
- Asertividad
- Convivencia
- Dialogo
- Dignidad

- Disciplina
- Equidad
- Familia
- Honestidad
- Justicia
- Lealtad
- Libertad

- Paz
- Respeto
- Responsabilidad
- Sinceridad
- Solidaridad
- Tolerancia
- Trabajo
- Valores

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

Familiar

Entorno / Comunidad

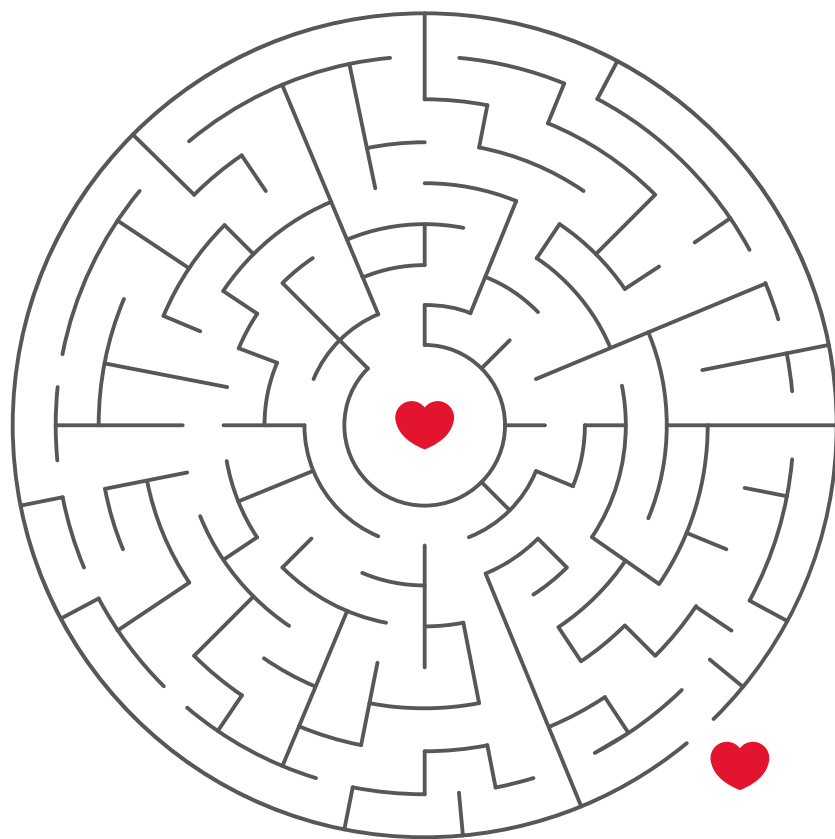
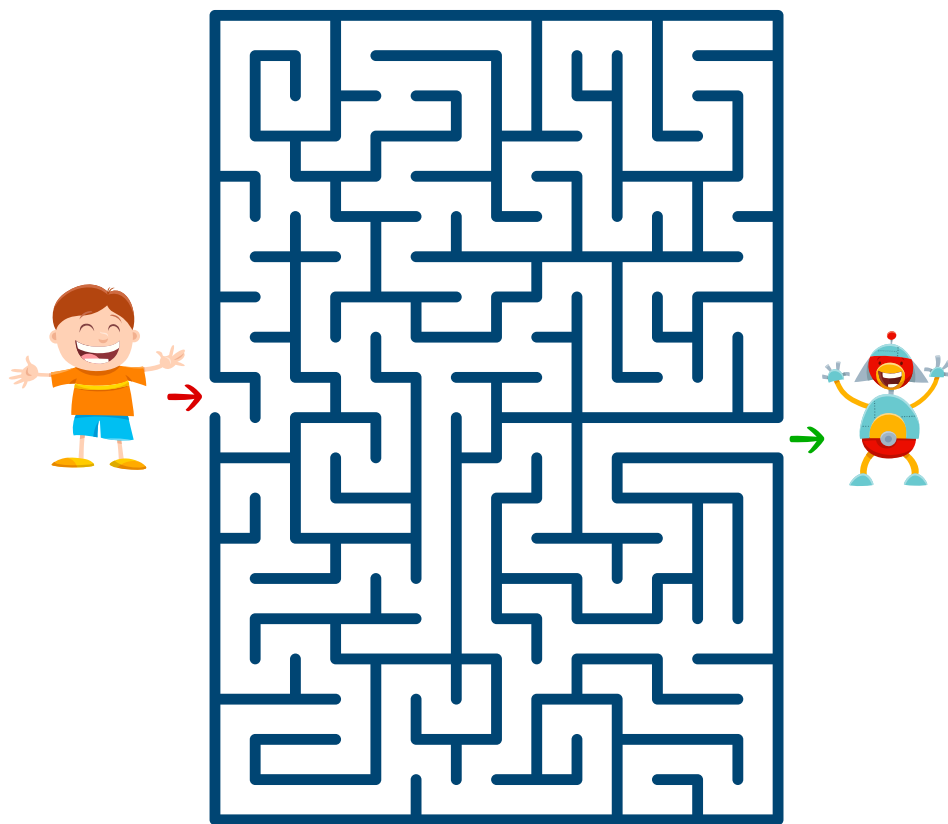


¡Sorpresa! Llegó la hora familiar

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

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







Ahora, responde:

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

¿Hubo trabajo en equipo?

¿Que reflexión te dejó trabajar en familia?

¡Comparte la actividad con tus amigos!

Tiempo de Compartir

¡Acercándome a los que amo!

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

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

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

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

Son totalmente gratis.

Líneas de Atención



Línea 141 ICFB

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

Línea 122- línea 018000522020

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

Línea Nacional de Emergencias

123 - 192

Línea de orientación COVID 19

01 8000 955590

Línea de información departamental
Call center:

305 734 1717

Para dudas sobre las guías o necesidad de alguna orientación sobre un tema propio o familiar, contacta a tu facilitador(a) al Celular:

318 361 3159
313 691 4868