



# 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

**Buenas Noches!**

Autor versión portugués: Angelina Neves.

País de origen de la metodología: Mozambique.

Proyecto de recuperación psicosocial desarrollado por Cruz Roja Mozambicana y UNICEF.

Año de ejecución: 1992.

Adaptación al castellano y a la cultura colombiana: UNICEF, Colombia.

Ilustraciones: Elena M. Ospina y Luis Eduardo León.

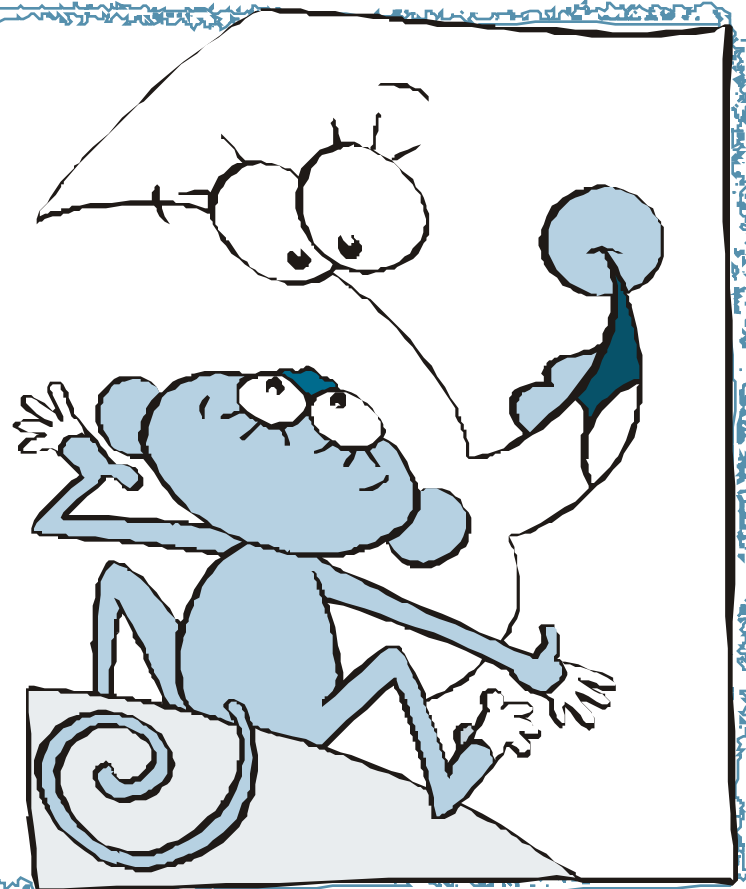
Financiación: UNICEF con fondos ECHO.

Año de ejecución del Proyecto en Colombia: 1997.

Entidades de contraparte: Cruz Roja Colombiana, Ministerio de Educación.

Adaptación 1999

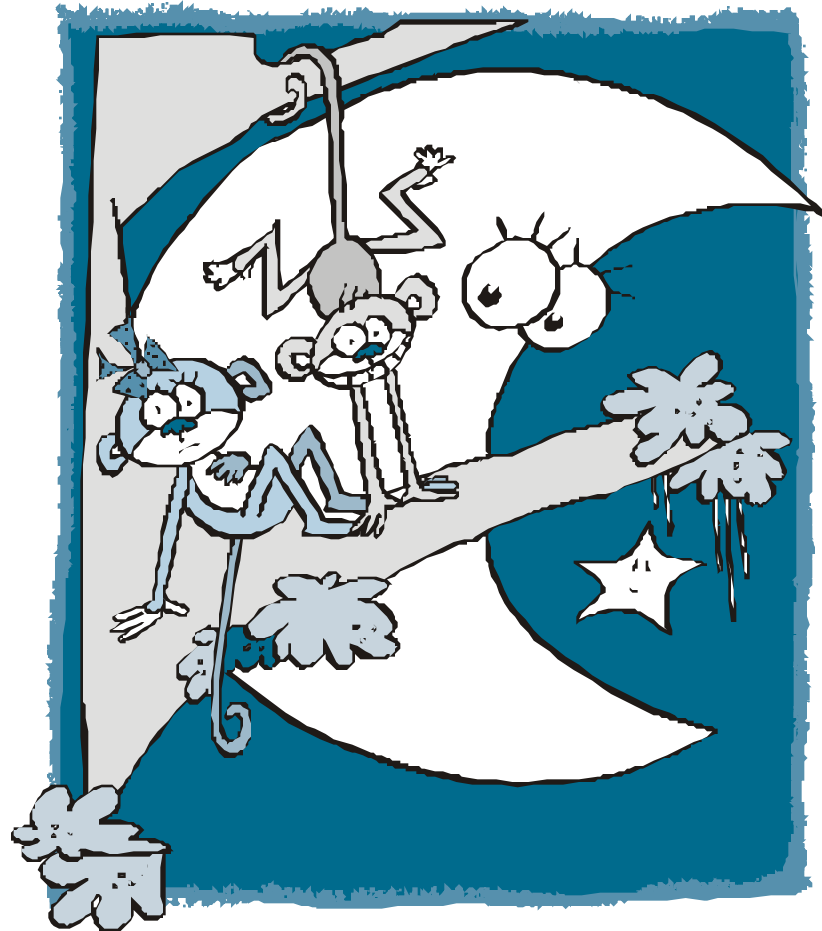
Unicef, Colombia





"Miquito, hijo, cierra los ojos por favor,  
ya duerme..."

Dijo la mamá miquita.

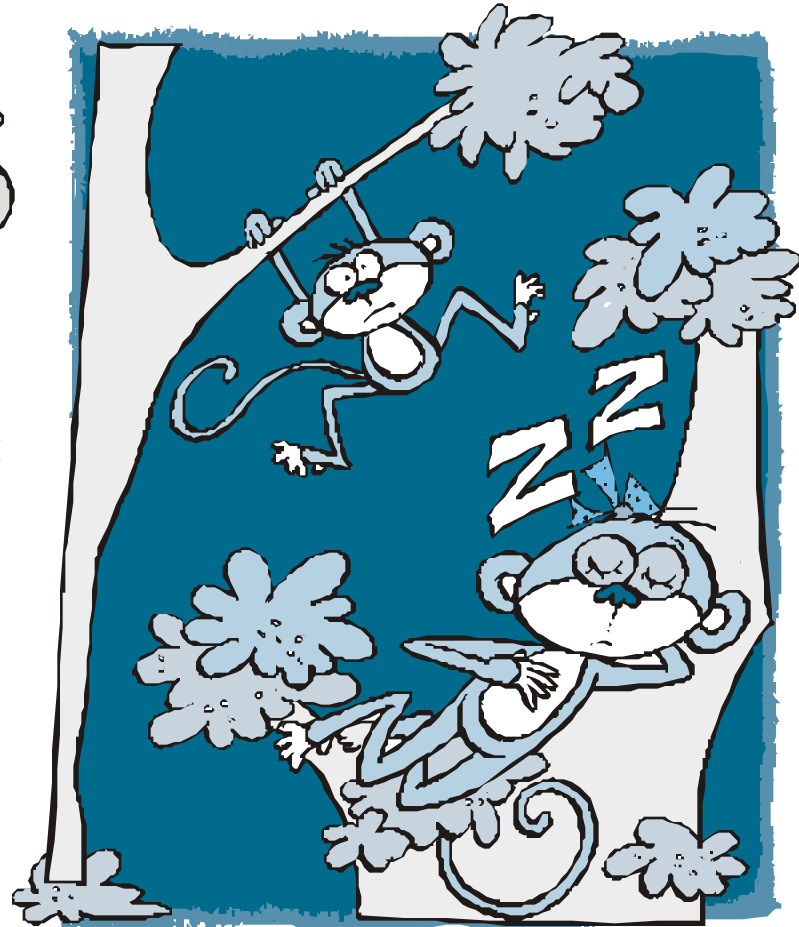


...Ya es hora de dormir estoy muy  
cansada,

anda, duérmete..."



Pero el miquito solamente quería jugar.  
La mamá mica estaba muy pero muy  
triste y cansada.  
Hace mucho tiempo que dejaron su  
casita.



Por eso, resolvió, irse a dormir a  
otro árbol.



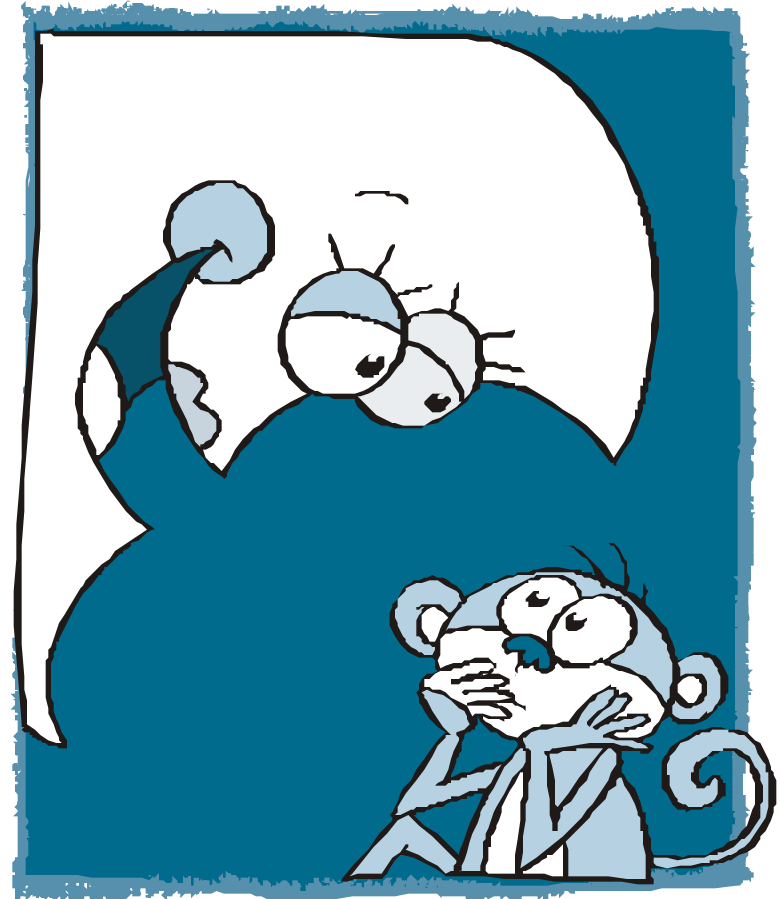
**"Estoy con miedo de la oscuridad...".  
Dijo el miquito casi a punto de llorar,  
mientras la luna lo miraba....**



**" ¿ Miedo a la oscuridad ? No lo creo...  
exclamó la luna y explicó: La oscuridad no  
hace daño a nadie... La noche es bonita  
llena de estrellas, es tranquila, buena para  
descansar..."**



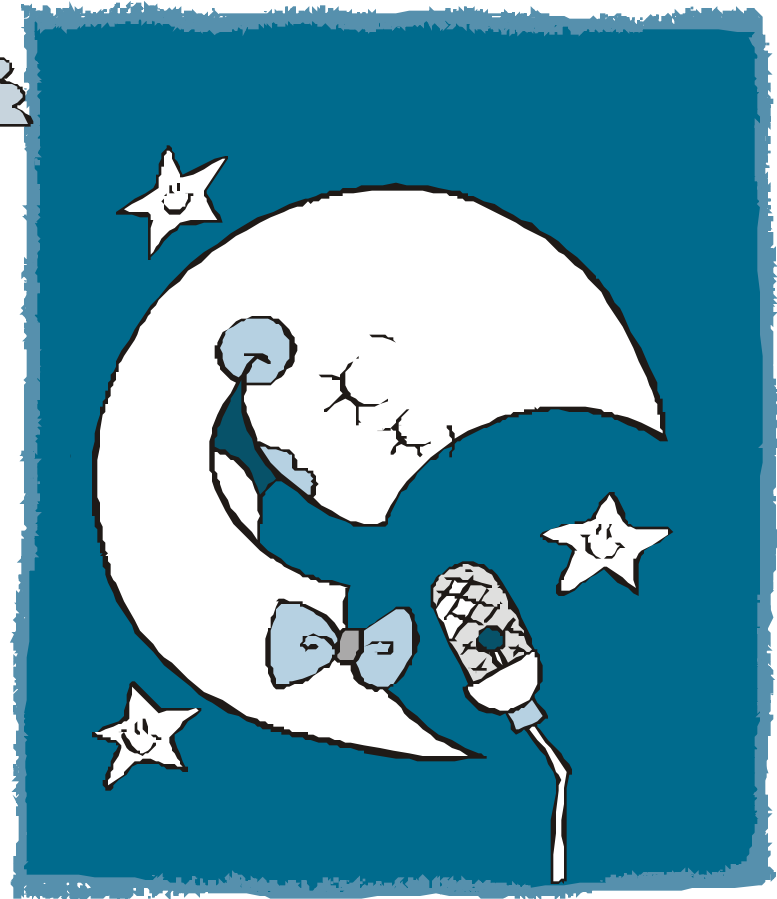
"...En la noche todos duermen grandes y pequeños, caballos, bueyes y pajaritos..."



"Nadie debe tener miedo a la oscuridad. Cierra los ojos miquito que yo te voy a cantar una canción para que duermas bien..."



El miquito cerró los ojos y la luna cantó así:



"Buenas noches... hasta mañana  
Duerme bien... sueña conmigo  
Un lindo sueño... lindo muy lindo,  
hasta mañana...".





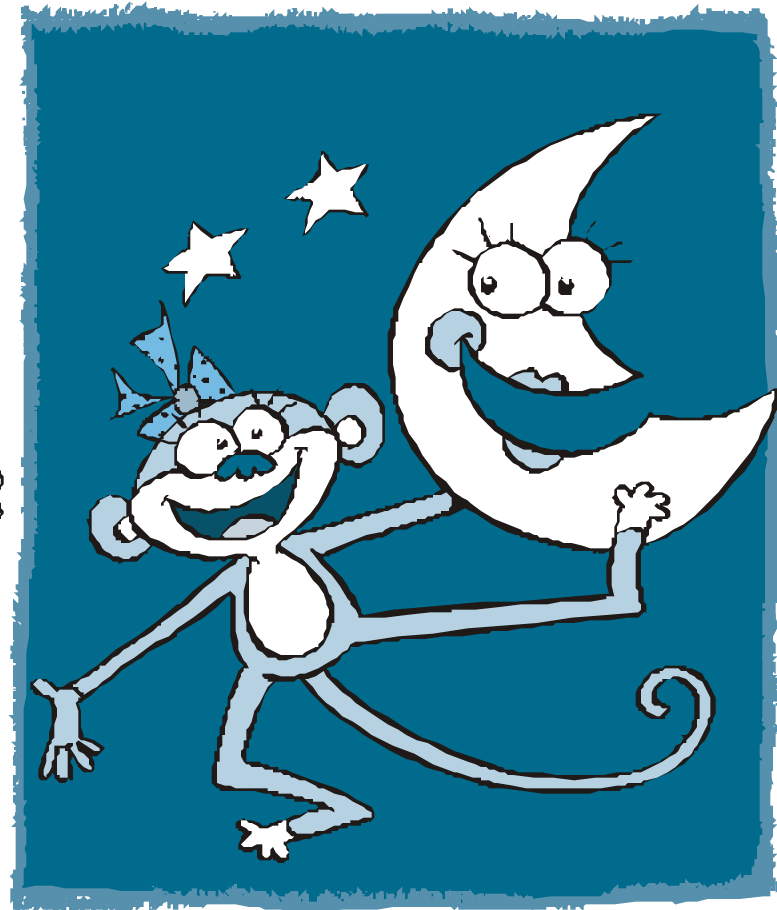
El miquito se adormeció y la luna fue a llamar a la mamá mica.



"¿Cómo logró dormir a mi hijo, doña Luna?".  
Preguntó la mamá miquita.



"Le canté una canción...  
a todos los pequeñitos les  
gustan mucho las canciones y que  
los acaricien mientras duermen".



"...Enséñeme esa canción doña Luna",  
le pidió la mamá mica.  
La luna enseñó a la mamá mica su  
canción.



Entonces la mamá mica fue a acostarse junto a su hijito abrazándolo con ternura.



Feliz doña Luna siguió tranquila su camino, pues sabía que ahora las familias cuidarían mejor a sus hijitos.