

Aprendiendo a cuidarme

Cartilla de actividades pedagógicas de autocuidado y autoprotección
para niños y niñas en situación de movilidad.



CONSEJO NORUEGO
PARA REFUGIADOS



Financiado por
Unión Europea
Protección Civil y
Ayuda Humanitaria



CONSEJO NORUEGO
PARA REFUGIADOS



Financiado por
Unión Europea
Protección Civil y
Ayuda Humanitaria

Aprendiendo a cuidarme

Cartilla de actividades pedagógicas de autocuidado y autoprotección para niños y niñas que se han desplazado dentro y fuera de su país.

Consejo Noruego para Refugiados,
equipo del programa de educación 2021.



Financiado por
Unión Europea
Protección Civil y
Ayuda Humanitaria

Todos los derechos reservados © 2021

La reproducción de este material debe contar con la autorización del Consejo Noruego para Refugiados.

Equipo programa educación NRC Colombia:

Elaboración de documento por los asistentes técnicos:

Ana María Cardoso Valderrama, Carmen Yurley López López, Andreina Moreno, Xiomara Vera, Mayra Ximena Quiguntar y María de los Ángeles Serna, Nolly Garzón, Milena Duque, Lorena Verdugo.

■ **Dirección de país**
Dominika Arseniuk

■ **Coordinación**
Ariel Rivera, Nathalie Duveiller e Ivone Maya.

■ **Revisión de documento**
Nathalie Duveiller, Maritza Lucumi, Nayibe Pérez, Óscar Rodríguez, Ivone Maya, David García y Marcela Olarte.

■ **Corrección de estilo**
Ana Sofía Buriticá

■ **Edición**
Juanita Lleras

■ **Diagramación**
María Ximena Roa

■ **Ilustraciones**
Alex Sarmiento

ISBN



Te damos la bienvenida a este proceso de mejora y aprendizaje sobre el autocuidado y la autoprotección. Te queremos invitar a que realices todas las actividades con calma y concentración. Mucho ánimo en la realización de las actividades y manos a la obra.

Para comenzar, queremos invitarte a que cada vez que realices una actividad de las que te proponemos lo celebremos juntos registrando tu importante avance colocando un adhesivo en la actividad realizada.

¿Cómo lo harás?

Es muy sencillo. Primero, realiza la actividad con éxito, después ve a la página de los adhesivos que hemos incluido especialmente para ti y por último pega un adhesivo en la casilla de la actividad correspondiente.

Como ves, es muy sencillo y muy divertido.

ACÁ TE PRESENTAMOS LAS ACTIVIDADES
QUE VAMOS A REALIZAR:



Contenido



10

Capítulo 1 - Yo soy

YO
SOY



1.1	Mi nombre.....	10
1.2	El mundo de los nombres.....	12
1.3	Me encantan las historias, ¿y a ti?	14
1.4	Un camino sobre mí y para mí	18
1.5	Mi familia	21
1.6	Una familia que florece.....	22
1.7	Mi origen	24
1.8	Un lugar aquí o allá	25
1.9	La maleta	26
1.10	Mis gustos.....	28
1.11	Escucharme.....	29
1.12	Atesoro mis gustos.....	31
1.13	Mis sueños, un proyecto de vida	33
1.14	Sueña para volar, crecer y crear	34
1.15	Proyector de futuros.....	37

Capítulo 2 - Yo puedo

YO
PUEDO



2.1	Mi entorno	40
2.2	Hábitos saludables.....	46
2.3	Lavado de manos.....	51
2.4	Tu sonrisa	52
2.5	El corazón del pez	53
2.6	Deberes	56
2.7	Una carta al viento	58
2.8	El cuidado del medio ambiente	61
2.9	Yo cuido el planeta	64

40





Capítulo 3 - Yo me cuido

**YO ME
CUIDO**

3.1	Mis deberes	66
3.2	Yo tengo, quiero y puedo	68
3.3	En mi niñez quiero jugar, crear y aprender	69
3.4	Cuando soy niño o niña, puedo... ..	72
3.5	Y mis principios ¿qué?	75
3.6	Los principios nos ayudan a ser justos entre todos	76
3.7	Los principios nos ayudan a ser justos a todos	77
3.8	Compromisos para cuidarme y protegerme	79
3.9	Mi cuerpo, mi tesoro	80
3.10	El semáforo para cuidar el cuerpo	82
3.11	La historia de Iris	84
3.12	Colorea tu propio arcoíris y dibújate dentro de él	92
3.13	Mi infancia, mi mejor etapa	93
3.14	Mi infancia, mi mejor etapa, ir a la escuela mi mejor opción	99
3.15	Aprendo y disfruto de mi tiempo libre sin miedo y en libertad	102
3.16	Vamos a versear: Vamos a jugar, leer y crear versos para agradar	104
3.17	Vamos a pensar en el futuro	105
3.18	Ramoncito es un lindo conejito: inquieto y amiguelo	108
3.19	Mi escudo protector	110
3.20	Nuestra niñez debe ser segura	111
3.21	Creando mi propia historieta con las dos letras que me protegen de riesgos con extraños "NO"	115
3.22	Dando pasos seguros, yo me cuido y cuido a los demás	117
3.23	Las aventuras de Ikal	123
3.24	Mi acceso a la ruta	127
3.25	Vamos a cantar	130



Capítulo 4 - Respuestas a los ejercicios

Presentación



Estamos felices de saber que posees esta cartilla.

- Te hemos preparado con mucho cariño actividades especialmente para ti y para que juntos logremos mayor autocuidado y autoconocimiento.
- Igualmente, en algunas actividades vamos a proponerte que compartas tus ideas y logros con tu familia, amigos y conocidos. Vas a ver que será muy emocionante.
- Te queremos presentar algunos amigos que te acompañarán en tu recorrido, ¿quieres saber quiénes son?

Te presentaré a mis

AMIGOS:



Ella es Valentina

Es mi amiga desde hace muchos años. Valentina tiene 9 años es muy valiente, sociable y extrovertida. 

Cuando sea grande **sueña con ser maestra**, siempre conserva su diario para atesorar los momentos que la hacen única y especial, su pasatiempo favorito es contar cuentos a sus amigos de las increíbles historias que ha vivido en los diferentes lugares que ha atravesado, su vida está llena de aventuras y retos que ha enfrentado con valor. A pesar de todos estos viajes heroicos el sueño de Valentina es establecerse en un lugar para **ver crecer su jardín con árboles de manzanas**, las frutas que más le gustan.



Además de Valentina, quiero presentarte a



Arón

con quien hace poco nos conocimos y desde entonces somos muy buenos amigos. Arón tiene una personalidad fuerte, su tono de voz es alto especialmente **cuando entona sus canciones preferidas** y utiliza su casa como pista de baile. Cuando llegan sus amigos siempre los recibe con una gran sonrisa, tiene una gran habilidad para el deporte, después de hacer sus tareas siempre toma su balón amarillo con franjas rojas y hace vibrar la cancha del pueblo.

Al llegar a casa le gusta tomar un baño para **refrescarse y mantenerse limpio** al final del día y toma un descanso para poder recuperar toda su energía.

Y una nueva integrante de este grupo de amigos es

Victoria

Ella hace poco llegó, vivía en otro lugar y ahora nosotros nos sentimos dichosos de conocerla.

Tiene **8 AÑOS**, es alegre y un poco tímida, se siente segura cuando está acompañada por su familia, es cariñosa y le gusta coleccionar momentos importantes en **su álbum de fotos**, cuando las palabras faltan le gusta escuchar, es atenta y tiene muchos amigos. Victoria es optimista, soñadora y le gusta salir al campo acompañada de su familia para disfrutar del olor de las flores y sentir el viento en sus manos. Vicky no necesita alas para volar por que su corazón está lleno de **sueños y metas** que la llevarán mucho más alto que las nubes.



— — — — — Ja, ja, ja, casi lo olvido,
yo me llamo

Ikal



7 AÑOS



¿Quieres saber de mí?

Pues te contaré, soy muy curioso y travieso,
soy un aventurero por naturaleza,
me gusta imaginar grandes expediciones cuando
tomo **las botas y el sombrero de mi abuelo.**

En mis ojos siempre están reflejados los lagos, montañas y
sembrados que llegan más allá de mi propia imaginación. Me gusta
mucho compartir con mis amigos las tardes soleadas para entonar
canciones y así mantener la **armonía en mi comunidad.**

Cuido los poderes de la naturaleza y mi piel está bañada por
tradiciones que marcan nuestra identidad.

Vas a ver que con Valentina, Arón, Victoria y
conmigo vamos a ser grandes amigos y nos vamos
a divertir mucho con las actividades de esta cartilla.

¿QUIERES COMENZAR?

CAPÍTULO 1

YO SOY

Actividad 1

Mi nombre

Pega aquí tu adhesivo

Mi nombre es

y mis apellidos son

Nací en (lugar de nacimiento)

y cumpla años el día

Mis amigos y amigas se llaman:

.....

El nombre de mi mascota es

En este momento vivo en

El nombre de mi cuidador o cuidadora es

.....

y su número de celular o teléfono es



AMOR PROPIO

Mi nombre es importante porque me sirve para identificarme y para que me conozcan los demás.



Es fundamental recordar que todos los días soy la mejor versión de mí mismo o de mí misma.



YO
SOY



El mundo de los nombres

Actividad 1.2

Como sabes todo tiene un nombre... las cosas, los animales, las formas, las figuras, los colores, las letras, los lugares y por supuesto ¡los seres humanos!. Este nos ayuda a identificarnos, a distinguirnos de los demás y nos acompaña durante toda nuestra vida.

Hoy estamos creando el mundo de los nombres de los niños y las niñas.
Queremos saber si el tuyo ya está aquí.

¡BÚSCALO!

Pega
aquí tu
adhesivo



SI NO ESTÁ, ESCRIBE EL TUYO AQUÍ:

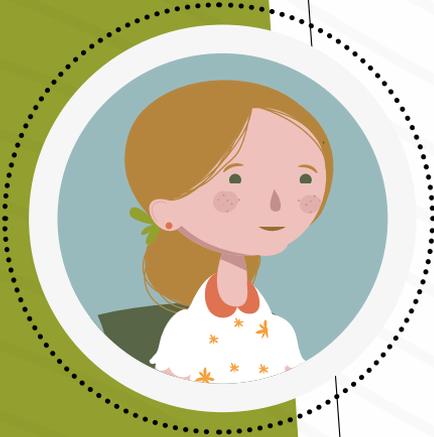
Si está, ¡píntalo con
tu color favorito!



En este mundo de los nombres, hemos encontrado nombres parecidos, algunos muy populares, otros muy extraños y otros algo difíciles de leer.



Nuestros nombres nos permiten habitar en el mundo y pertenecer a él.



Un nombre nos hace ser únicos, algo parecidos o algo diferentes, así como nuestros rasgos físicos, nuestros gustos y nuestra forma de hablar.

YO
SOY

Actividad 1.3.

Me encantan
las historias,

¿y a ti?

Pega
aquí tu
adhesivo



Hoy estuvimos **investigando** y resultó muy divertido.

Preguntamos sobre la **historia de nuestros nombres.**

Ahora sé que mi nombre es el mismo que el de **mi bisabuela.** La mamá de mi abuela. Dicen que me parezco mucho a ella. Debe ser por la sonrisa, a mí me encanta sonreír.

Yo logré saber que mi nombre significa Vencedora o Triunfadora... y así me siento.

Yo aún no logro saber qué significa mi nombre, pero sí sé que mi papá me dijo que para escoger mi nombre se tuvo en cuenta el nombre de mis antepasados.



La historia de Mi Nombre

Ahora llegó el momento para que investigues sobre tu propio nombre. Aprovecha a preguntar toda la información posible sobre el mismo. Usa esta libreta para escribir o dibujar toda pista o información que consideres importante.

Ten en cuenta que puedes consultar a las personas más cercanas a ti para que te ayuden a desarrollar la actividad.



POR EJEMPLO
PREGÚNTALES:

- ¿Qué significa tu nombre?
- ¿Quién propuso tu nombre?
- ¿Por qué fue ese y no otro?
- ¿Qué lo hace especial?
- ¿Otra persona en la familia tiene tú mismo nombre?

Esperamos que esta experiencia de investigar haya sido maravillosa.

Cuéntanos
¿Así fue?

YO
SOY

Ahora regálanos un dibujo sobre ti y sobre la historia de tu nombre.

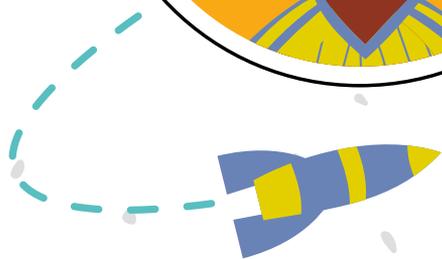
Paciencia. Sabemos que quisieras tener toda la información ya. Pero no siempre encontrarás todas las respuestas en un mismo día, ni en una misma semana, ni en una misma persona... todo lleva su tiempo.



Y descubrir quiénes somos es un trabajo de todos los días y para toda la vida.



Por ahora sabemos que la historia sobre nuestro nombre hace parte de lo que somos. Es en realidad el inicio de nuestra existencia. Existir siendo tú, siendo yo. Siendo la mejor versión de nosotros.



YO
SOY

Actividad 1.4.

Pega
aquí tu
adhesivo



Un
camino
sobre mí,
y para mí



¿Cómo vamos?

Avanzamos en nuestra próxima actividad, vas a ver que resultará muy divertida.

Este es un bello camino, esperamos que lo disfrutes tanto como nosotros. Aquí nos contarás cómo eres.

Iniciaremos por conocer tus características físicas, las cuales te hacen diferente, una persona única y muy especial.

Y ENTONCES... A CORRER SE DIJO

- Primero te invitamos a inscribirte en esta carrera.
- Luego toma un lápiz, color, crayón o esfero para ir por el camino.
- Al llegar a cada banderín, completa la información para continuar el recorrido.

Mi nombre es:

1 Tengo años

2 Mido centímetros.

3 Tengo lunares en:
.....

4 Tengo una cicatriz en:
.....

5 Mi cabello es (color),
(forma)
(¿qué tan largo es?).....

6 El color
de mis
ojos es

YO
SOY

Con esto, has logrado describir
tus rasgos físicos más puntuales.

Te contamos que este pequeño camino
ha terminado, pero aún nos queda
mucho por recorrer en **nuestra vida** para
continuar conociéndonos.

Además, porque tus rasgos físicos **irán
cambiando**, algunos más que otros.



**Pero tu esencia será
siempre la misma...
ser quien eres.**

Todos somos distintos y únicos. Nadie es
igual a nadie.

Y esto nos hace valiosos e interesantes,
por eso es **importante reconocernos y
reconocer a los demás.**

Regálanos un dibujo de ti con las
características físicas que señalaste en el
camino. También puedes agregar aquellas
que hayan hecho falta por mencionar.

¡AQUÍ ESTAREMOS PARA ACOMPAÑARTE!

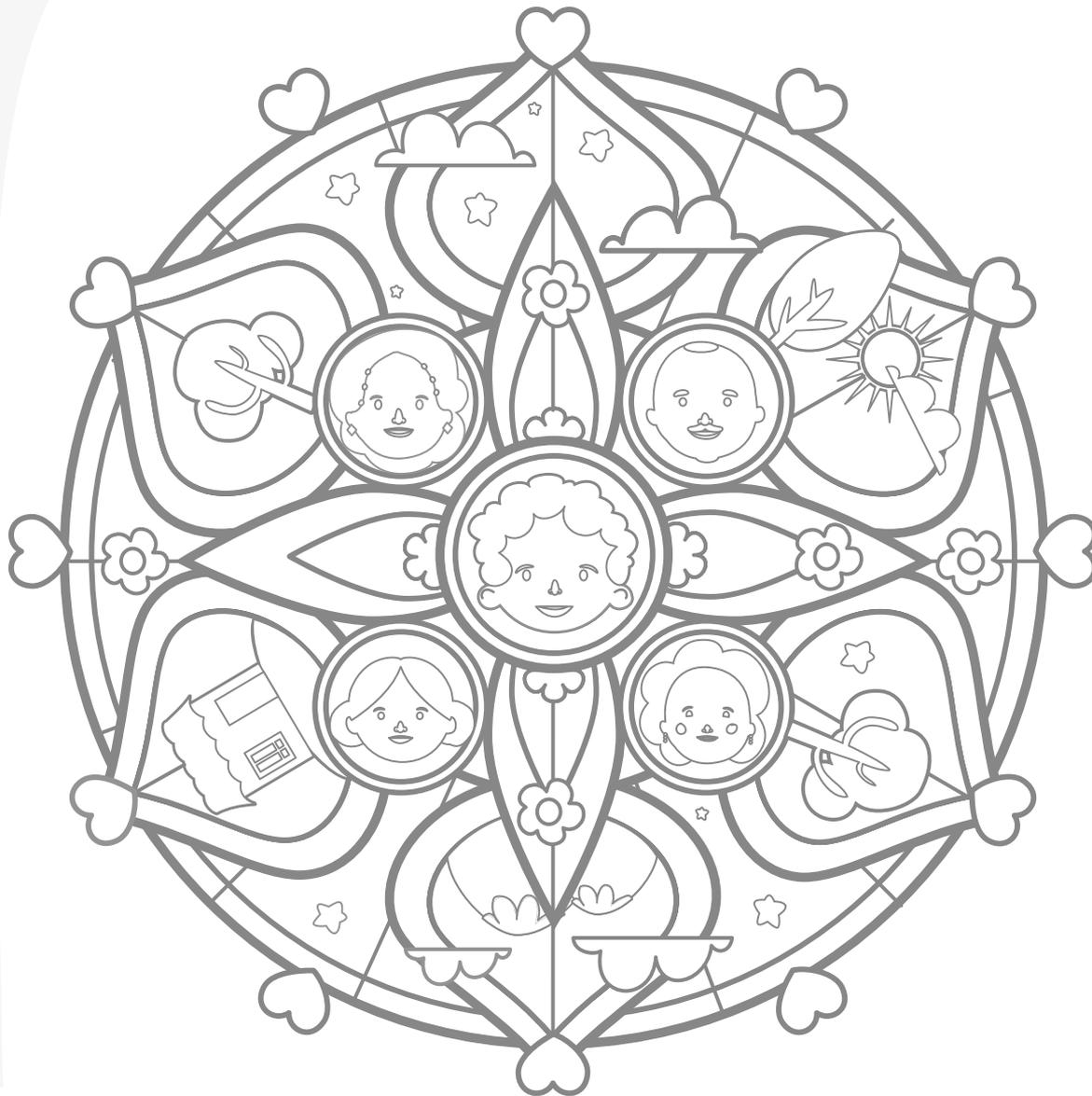


Actividad 1.5.

Mi familia

Escribe un mensaje para tu familia en esta mandala. Piensa en todo lo que quisieras decirles, lo que significan para ti y el lugar que han tenido en tu vida. Aprovecha. Que tu mensaje incluya todo lo que quieres decir.

Pega
aquí tu
adhesivo



A series of horizontal lines for writing a message, with a vertical red line on the left side.



YO
SOY

Actividad 1.6.

Pega
aquí tu
adhesivo

Una familia que florece

Sabes que algunas personas dicen que **los árboles guardan la memoria del planeta.** Increíble, ¿no? Los árboles crecen grandes y fuertes y extienden sus ramas con fuerza hacia el cielo. Los árboles también crecen junto a otros árboles, flores y aves. Se alimentan de la lluvia y el sol y cuando están listos, entregan generosamente sus frutos.

Yo creo que sí, porque la familia son todas aquellas personas que nos acompañan, cuidan y protegen, además en la relación que tienen las flores y las aves con el árbol, ¡todos crecen juntos... como una familia!

Lo que dices es verdad. Mira qué árbol tan grande, ¡es gigante! Tiene sus hojas de muchos colores... todos los árboles son diferentes, así como en las familias, todos somos diferentes. ¿Será que las aves y las flores también son parte de la familia de este árbol?



Hay diferentes tipos de familias pero todas son especiales para compartir momentos únicos que nos fortalecen cada día.

Por ejemplo, hay familias

Conformadas por papá, mamá e hijos/hijas.



Conformadas por mamá e hijos/hijas.



Conformada por otros familiares como abuelos, tías, primos etc.

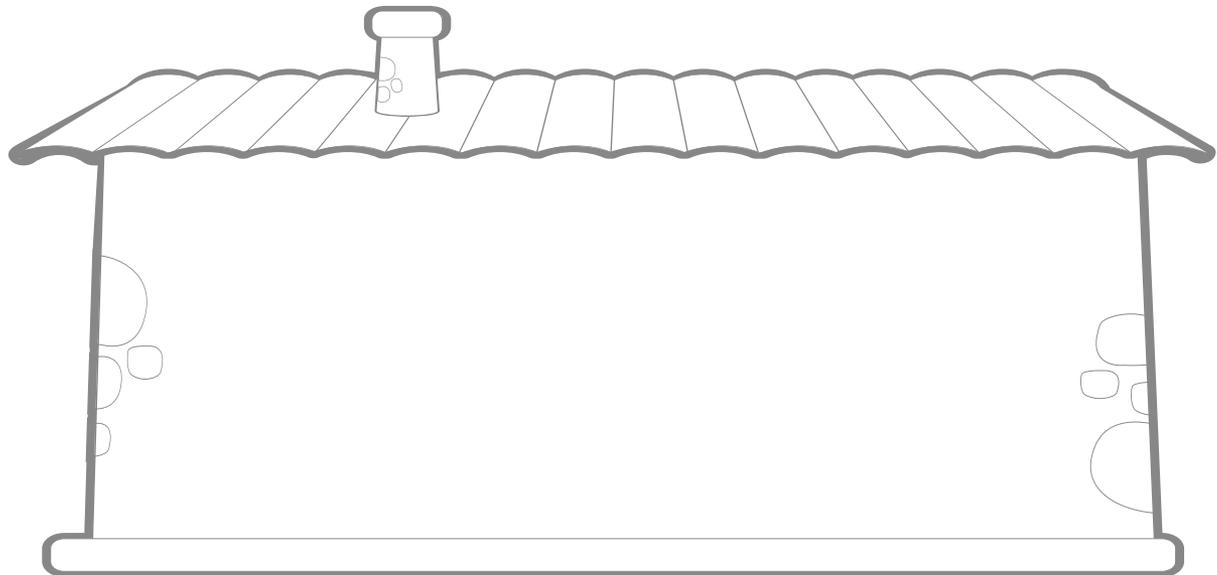


Conformadas por papá e hijos/hijas.



¿CONOCES FAMILIAS CONFORMADAS DE OTRAS FORMAS?

¿Nos ayudarías a conocer los integrantes de tu familia? Te invitamos a que dibujes dentro de esta casa a las personas que hacen parte de tu familia.



Un lugar aquí o allá

Actividad 1.8.

Ayúdanos ahora a identificar la siguiente información:

Pega aquí tu adhesivo

Mi lugar de origen es:



Tiene los siguientes dulces típicos:



Se celebran las siguientes fiestas:

Nuestras comidas típicas son:

Forma de vestir:

Se pueden visitar los lugares:



YO
SOY

Como sabes el lugar de donde eres hace parte de tu origen y saber de él, te ayuda a reconocer aquellos momentos y personas especiales e importantes para tu vida.

 El origen no es solo el lugar dónde naciste, si no de dónde sientes que haces parte.

 Reconocer que haces parte de un lugar, de un territorio y de todo lo que allí se vive, te regala valiosas herramientas que sabrás guardar en tus maletas apropiadas para disfrutar de este viaje que es la vida.

Muchas gracias por ayudarnos con esta actividad. No olvides registrar tu adhesivo para registrar el éxito en el desarrollo de la misma.

Actividad 1.9.

La maleta

Pega
aquí tu
adhesivo

¿De dónde vengo?
¿Quién me acompaña?

Muy bien. Estamos felices de seguir juntos realizando con cuidado las actividades que hemos preparado para ti. ¿Avanzamos con la próxima? Sabemos que te va a encantar.

AYÚDANOS A COMPLETAR
LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:

Un bonito recuerdo de tu lugar de origen es:

.....

¿Has vivido algún viaje?

Escribe cómo fue tu experiencia de viaje.

.....

.....

Cuéntanos otras cosas que viviste durante el viaje:

.....



Alistando mi maleta para salir de viaje

Hay viajes que emprendemos por diversión y otros porque son necesarios para nuestro bienestar. Lo mejor de los viajes es estar acompañados.

Cuéntanos, ¿con quiénes has viajado?

.....

.....

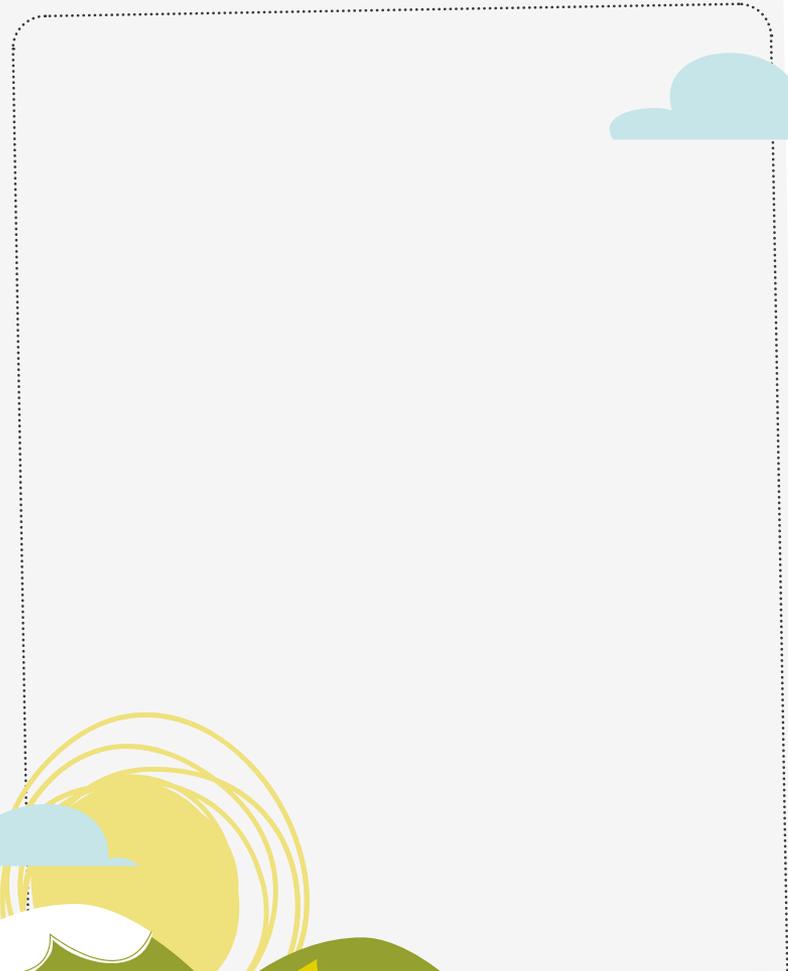
.....

.....

.....

.....

¿Quisieras incluir un dibujo que represente el viaje?
Acá te damos la opción para que lo hagas:



YO
SOY

Mis gustos

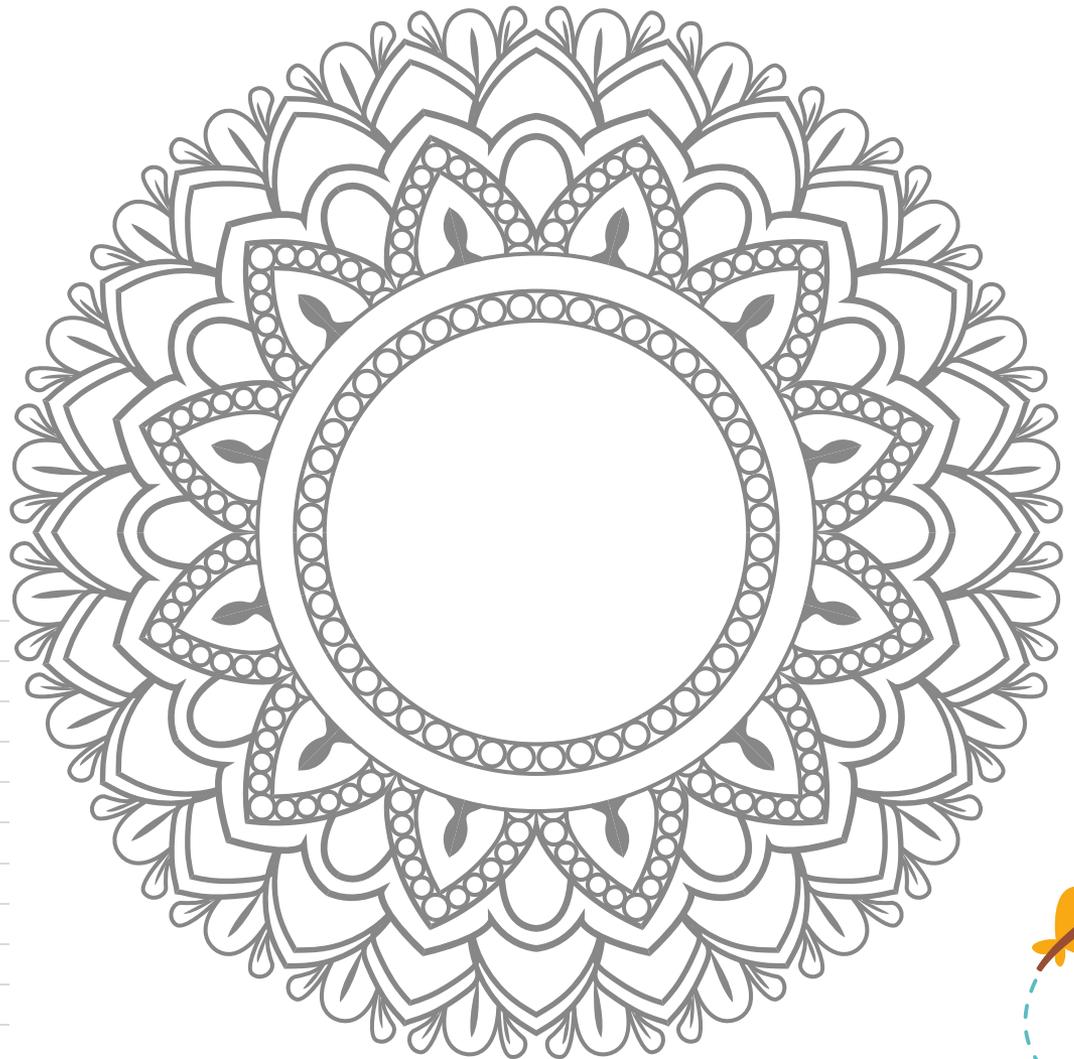
Actividad 1.10.

Pega
aquí tu
adhesivo

Ahora te invitamos a que colores con mucho cuidado y dedicación el siguiente mandala mientras lees y reflexionas sobre la siguiente frase:

De mis gustos yo gusto y mis gustos diferentes de los tuyos son, gustoso de eso me siento, porque nos enseña a tolerarnos mejor.

¿Qué te hace pensar esta frase? Quisieras incluir tus comentarios:



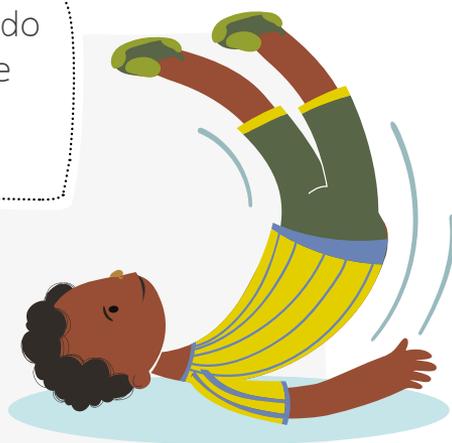
Actividad 1.11.

Escucharme

Pega
aquí tu
adhesivo

Te queremos invitar ahora a que pienses sobre todas las posibilidades, habilidades y reacciones de tu cuerpo como parte fundamental de tu vida. Por ejemplo, la importancia de tus sentidos para leer las señales del mundo que te rodea y también de las cosas que te gustan o no te gustan. Con esto, te invitamos a escuchar con cuidado tu cuerpo y tus sentidos, esta actividad te lo facilitará.

Hoy estamos haciendo
unos ejercicios que
nos ayudarán
a pensar.



Sí, pensar en nosotros
y en cada una de
nuestras partes
del cuerpo.

La nariz para **oler**.
Los oídos para **escuchar**.
La lengua para **saborear**.
Las manos para **palpar**.



Y el ejercicio para
sanar. Ahora voy a
escuchar lo que me
gusta de verdad, verdad.
Ohmmm...



YO
SOY



Escribe o dibuja tus gustos de los sentidos al
rededor de la mandala.
¡Coloréala a tu gusto!

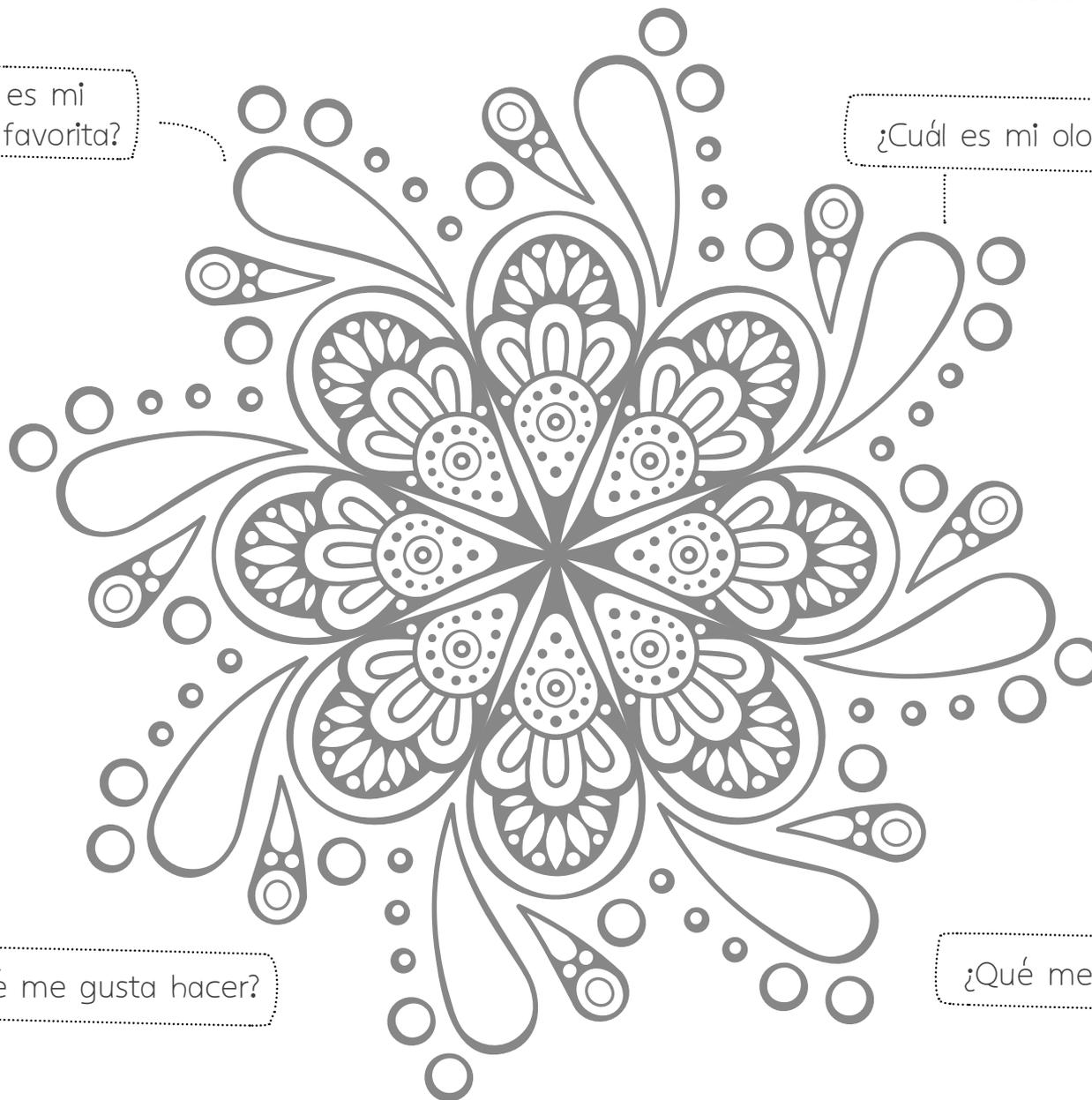
A mí me gusta

[Empty rounded rectangular box for writing]



¿Cuál es mi
comida favorita?

¿Cuál es mi olor favorito?



¿Qué me gusta hacer?

¿Qué me gusta ver?



Actividad 1.12.

Atesoro mis gustos

Pega
aquí tu
adhesivo

Las cosas que me gustan las cuido como un tesoro, ahora es tu turno de protegerlas en estos cofres, porque sabemos que también son valiosas para ti.

¿Cuál es tu
juguete favorito?



¿Cuál es el juego
que más te gusta?



¿Cuál es tu
animal favorito?



¿Cuál es la ropa que
más te gusta?



Escribe aquí los gustos que son importante para ti y que te haga falta contarnos.

YO
SOY

Como sabes los gustos nos rodean todo el tiempo. Ellos también nos acompañan para definir parte de nuestro **futuro** porque cuando hacemos los que nos gusta, nos sentimos muy **felices**.



No a todos nos gusta lo mismo. Por ejemplo, a mí me gusta correr y mi hermano menor prefiere ir a nadar y a Valentina le encanta cantar, además lo hace muy bien, yo creo que ella será **cantante**.



¡Gracias Ikal! Y sí, me gusta mucho cantar. Pero lo mejor de todo es que nuestros gustos son **diversos** y eso no nos impide estar **juntos**, porque estar **juntos** también nos gusta.



Actividad 1.13.

Pega
aquí tu
adhesivo

Mis sueños, un proyecto de vida

Ahora te invitamos a pensar con cuidado y reflexionar sobre esta información que nos comparte Arón.

Un trabajo conjunto y con amor, nos ayuda a alcanzar nuestros sueños.

En mis sueños
yo creo, confío
en mí y este es
un motivo para
sentirme vivo y
feliz.



¿Quisieras incluir un dibujo que lo que te hace pensar esta reflexión? Acá te dejamos un espacio para que lo hagas.



YO
SOY

Actividad 1.14.

Sueña para volar, crecer y crear

Ahora vamos a revisar conjuntamente que sabes de los sueños y deseos.



Pega
aquí tu
adhesivo

Sabías que...

Un sueño es algo que deseas cumplir. Los deseos nos impulsan, son como la llama de este cohete que quiere ir a la luna.



Así que
levanta la
mirada al cielo
y acompáñanos
a pensar
como... 

 En el cielo encuentras
estrellas.

Entre varias estrellas se
crean **constelaciones**.

Las constelaciones guiaron
a los **hombres y mujeres**.

Los hombres y las mujeres
encontraron **nuevos lugares**.

Nuevos lugares para cumplir
sus **sueños**.

Sueños que le pidieron
a las **estrellas**. 



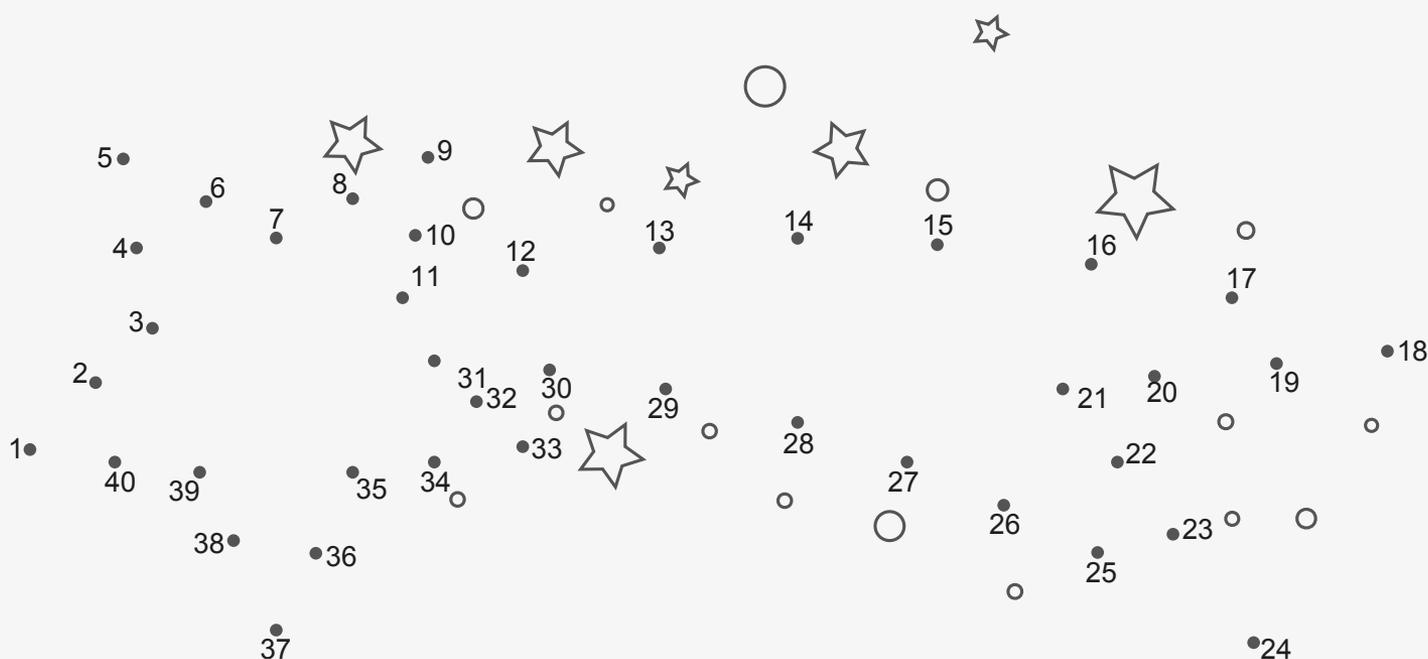
YO
SOY

Ahora es tu turno

¡Ven a crear tu propia constelación de sueños! Sueños que te permitan cumplir y hacer realidad tus deseos más profundos. ¿Quieres hacerlo?

Te invitamos a que...

1. Completes tu constelación dibujando más estrellas en ella.
2. Unas los puntos numerados con rayas.
3. Escribas todos tus sueños al lado de las estrellas.



Esta constelación es tu mapa de los sueños. Deseamos que hoy sueñes con ellos y los recuerdes cada vez que tengas la oportunidad de ver al cielo.

Ten en cuenta que los sueños pueden cambiar con el tiempo, pero serán estos sueños los que te mantengan con los ojos abiertos. **No permitas que nadie los interrumpa.**



Actividad 1.15.

Proyector de futuros



Pega aquí tu adhesivo

¿Sabes qué es un proyecto de vida y para qué sirve tener uno?



Un proyecto de vida es un plan que creas en el que incluyes tus metas, deseos y todo aquello que quieres lograr a lo largo de tu vida de acuerdo a tus capacidades, fortalezas, oportunidad y atendiendo también con cuidado tus dificultades.



Como imaginarás, tener uno, nos sirve para conocernos más y trazarnos metas y plazos que nos ayuden a saber qué debemos hacer para cumplir nuestros sueños.



Por eso vamos a crear una máquina que nos ayude a proyectar y conocer algo de nuestro futuro y, de esta forma, poder avanzar y ver un poco mejor nuestro proyecto de vida. Que emoción. ¿Verdad?

Para esto, vamos a preguntarnos:

¿Qué necesitamos para nuestra máquina?
¿Qué necesitamos para nuestro proyecto de vida?



YO
SOY

Te presentamos la máquina del futuro:

Debes poner metas
que puedas cumplir.

Define qué es lo
que te gusta y te
hace feliz.

Piensa qué
quieres ser
cuando seas
grande.

Es importante
mantener
rutinas que
te permitan
mejorar tus
habilidades.

Reconoce en
qué debes
mejorar.

Permite que las personas
en las que confías te
ayuden.

Reconoce para
qué eres bueno
o buena.

Ten en cuenta el tiempo.

Qué maravilla de máquina, ¿no te parece?
Ahora ayúdanos a escribir lo que debes tener en cuenta para
tu proyecto de vida. Por ejemplo, piensa en cosas como:



¿Para qué soy bueno o buena? _____

¿Quiénes me pueden apoyar? _____

¿Qué debo mejorar? _____

¿Qué me gusta hacer? _____

¿Qué debo aprender? _____

¿En cuánto tiempo deseo cumplirlo? _____

¿Qué necesito hacer? _____

¿A qué me comprometo para cumplirlo? _____



Con toda esta maravillosa información, usa tu imaginación
para dibujar aquí cómo te imaginas en el futuro.



CAPÍTULO 2

YO PUEDO

Actividad 2.1

Mi entorno

Pega
aquí tu
adhesivo

Has terminado con mucho éxito el primer capítulo de la cartilla que con tanto cuidado hemos preparado para ti. Muy bien, felicitaciones.

¿Quieres que avancemos juntos en el segundo capítulo? Ya verás que será muy divertido.



¿Sabías que ?

Nuestro entorno no es solo el lugar donde estamos sino que también lo conforman las personas que nos rodean, como nuestra familia, amigos, vecinos, etc. Así como los animales, las plantas y la relación que tenemos con ellos, por eso debemos aprender a convivir entre todos y respetarnos.

VAMOS JUNTOS A
CUIDAR Y PROTEGER EL
MEDIO AMBIENTE



YO PUEDO

Cuando iniciamos un nuevo viaje a una aventura, es necesario saber:

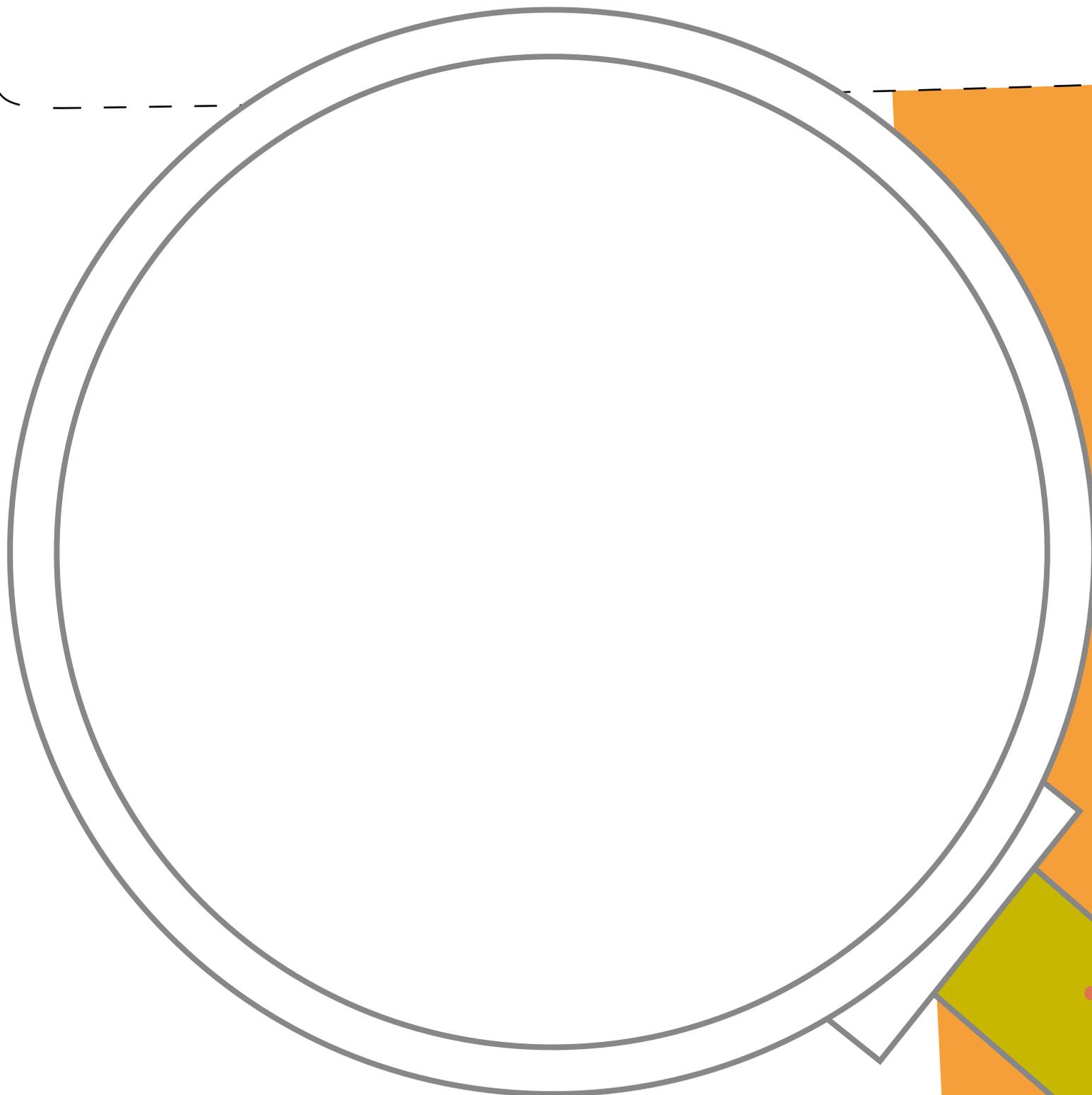
- ¿A dónde voy?
- ¿Dónde estoy? y ¿dónde he estado?
- ¿Qué lugares me gustan? y ¿qué lugares no me gustan?
- ¿Cuáles lugares me hacen sentir seguro? y ¿cuáles inseguro?
- ¿Dónde me siento cuidado?
- ¿Dónde tengo mis tesoros? y ¿cómo puedo llegar a ellos?



Te invitamos a que colorees esta imagen usando toda tu imaginación, aprovecha a usar distintos colores



Muy bien. Muchas gracias. Ahora te invitamos a dibujar tu entorno en esta lupa, piensa en todas las características propias de tu entorno: las cosas, personas, animales, objetos, entre otros elementos típicos de tu lugar.



YO
PUEDO

- QUÉ INTERESANTE -

Cuéntanos todo sobre tu entorno, puedes hablarnos de tu casa, tu escuela, los lugares que más visitas, los espacios en los que más pasas tiempo o donde más te gusta estar.

 ¿Qué te gusta?

.....

.....

.....

.....

Estas preguntas te pueden ayudar. Piénsalas y respóndelas con calma:

 ¿Qué no te gusta?

.....

.....

.....

.....

✿ ¿Qué puedes hacer para mejorarlo?

.....

.....

.....



**YO
PUEDO**

Actividad 2.2

Hábitos saludables

Pega
aquí tu
adhesivo

Ahora queremos que identifiquemos juntos algunos hábitos saludables.

¿Sabes qué son?

¡Claro que sí!

Los hábitos saludables son conductas apropiadas que nos ayudan a un bienestar óptimo, físico, mental y social. Por eso son tan importantes.

Empecemos entonces... para comenzar quisieras colorear esta imagen, ¿Qué parte del cuerpo es?





Como sabes la salud hace parte de nuestro bienestar, por eso es importante tener hábitos frecuentes como lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse, hacer ejercicio y comer saludable.

Cepillarse los dientes

Lavarse las manos

Bañarse

Hacer ejercicio

Te invitamos a que dibujes
cada una de estas
actividades en la
casilla correspondiente:

Comer saludable



YO
PUEDO

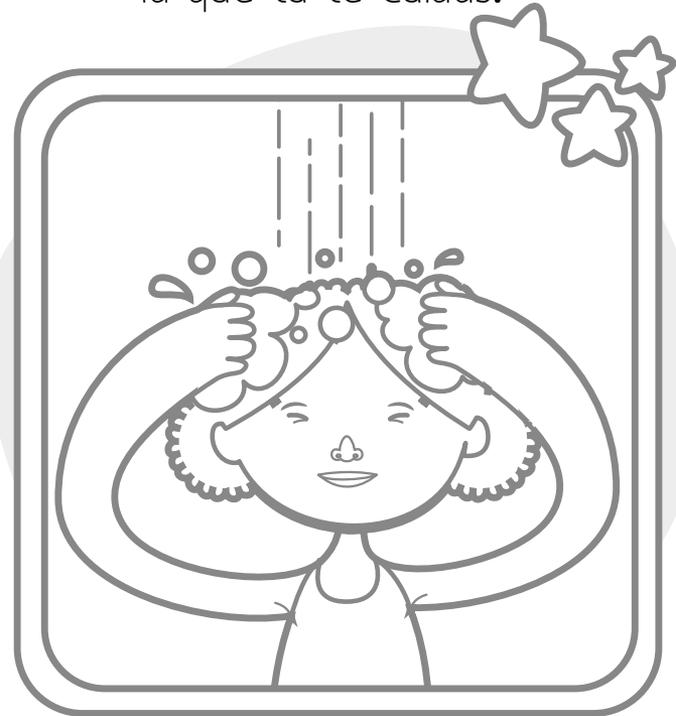


¿Sabías que?

Los hábitos o estilos de vida saludable están conformados en parte por tu alimentación, el deporte o ejercicio físico, el cuidado del medio ambiente y los hábitos de higiene personal.



Colorea las imágenes que correspondan a la forma en la que tú te cuidas.





**YO
PUEDO**

Ahora te proponemos que pongas
aquí tu mano y la dibujes con
mucho cuidado.
Diviértete dibujando bacterias y virus.



Nuestras manos limpias son muy importantes, ¿sabes por qué?
Porque con ellas hacemos muchas cosas:

¿QUÉ HACEMOS CON NUESTRAS MANOS?

Saludamos, sentimos, protegemos, acariciamos, nos tocamos la cara, abrazamos, jugamos... Cuando haces todo esto, una gran cantidad de virus y bacterias invisibles se quedan en tus manos y si están sucias podemos enfermarnos. Para evitar que esto pase, es importante lavarte las manos después de ir al baño, antes de tocar alimentos o comer. Recuerda usar agua y jabón si quieres cuidarte y cuidar a tu familia.

Así que ya sabes. ¡Haz mucha espuma con el jabón!

Actividad 2.3

Lavado de Manos

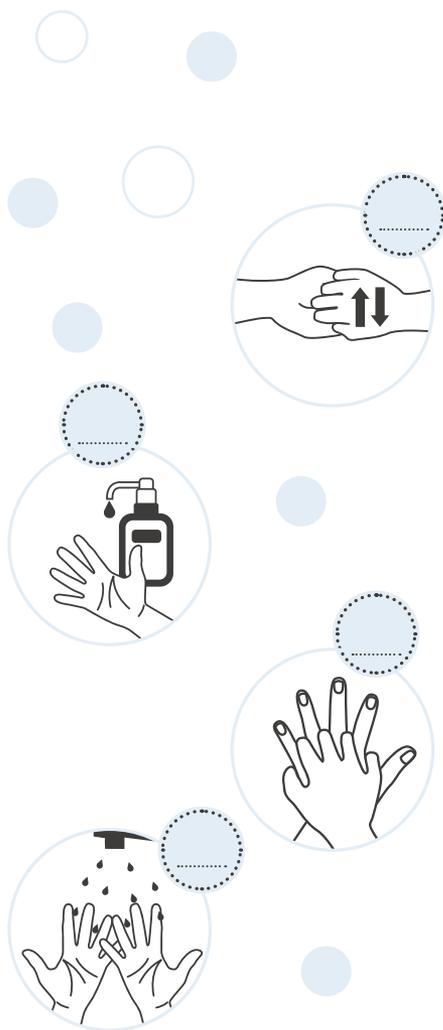
Pega
aquí tu
adhesivo

Vamos ahora a
proponerte otra actividad,
¿quieres que la hagamos juntos?



Enumera las imágenes según los
pasos descritos a continuación:

1. Moja tus manos con agua.
2. Aplica jabón.
3. Frota las palmas de la las manos (lejos del agua) por más de 30 segundos.
4. Entrelaza los dedos palma con palma.
5. Apoya el dorso de los dedos contra la palma de las manos entrelazadas.
6. Aprieta el pulgar izquierdo con la mano derecha, frota circularmente haz lo mismo con la otra mano.
7. Enjuaga con agua abundante.
8. Seque las manos.
9. Y listo. Tenemos manos limpias.



YO
PUEDO

Actividad 2.4.

Tu.
sonrisa

Pega
aquí tu
adhesivo



Con nuestras manos limpias, vamos ahora a realizar un correcto cepillado de dientes para poder evitar caries y otro tipo de enfermedades dentales, que pueden resultar muy molestas y dañinas para nuestro cuerpo.

Te proponemos que marques a cada una de las siguientes afirmaciones con **verdadero** o **falso**:

El cepillo sube y baja

F

V

El consumo de dulces no afecta a mis dientes

F

V

Me pueden dar caries si no me cepillo correctamente

F

V

Trato de no demorarme en el cepillado

F

V

Debo cepillar mi lengua

F

V

Lo ideal es cepillarse los dientes después de cada comida

F

V

Pega
aquí tu
adhesivo

Actividad 2.5.

El corazón del pez

Vamos ahora a hacer una lectura, al finalizarla te proponemos que respondas algunas preguntas sobre la historia.



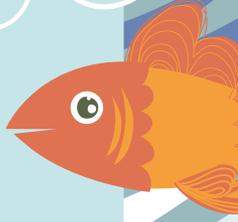
Había una vez un hermoso lugar que tenía un lago brillante en el que se reflejaban unos lindos peces que no dejaban de nadar. Allí vivía un pez llamativo con escamas brillantes al que le gustaba ver su reflejo en el agua y salir a nadar.

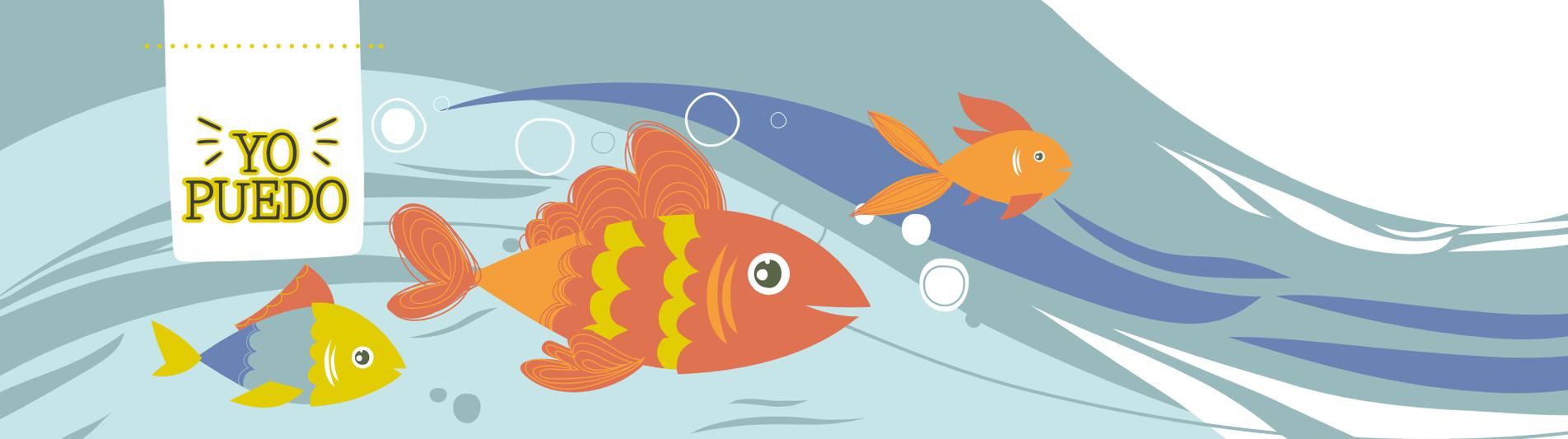
Delante de los otros peces danzó, nadó y a todos emocionó. Ese día todos festejaron juntos y se sintieron felices y motivados. Como todos los días, el pez salió a nadar y a exhibir sus escamas brillantes, lo que no sabía es que algo malo le iba a pasar. Un pescador lo sorprendió danzando, lo capturó y sus escamas brillantes le quitó.

El pez se entristeció tanto que dejó que este suceso le quitara su brillo interior, perdió su confianza y sin saber qué hacer se escondió. Por pena y tristeza jamás volvió a salir y su vecindario lo criticó.

Saltando y saltando, un salmón llegó a preguntar:

- ¿Qué te pasa pez?, ¿por qué tu corazón triste está? Se te nota que dejaste de brillar, si quieres conmigo puedes contar.





**YO
PUEDO**

- Me han dejado sin escamas, esas que yo solía amar. Todos los días las veía brillar y eso me hacía sentir muy especial, ahora no hay nada de mí que pueda admirar, creo que así no podré continuar y sin compañía quiero estar.

El salmón respondió:

- Tu mente te miente, no te trates mal. El color no importa, hay otras cualidades que puedes mostrar. A veces vas bien a veces vas mal, aún tienes cabeza y aletas también, recuerda que tu interior puedes hacer brillar. En el corazón la verdadera alegría hallarás, allí podrás

encontrar la confianza que te sostendrá y paso a pasito lo podrás superar. La vida es así, subes y bajas, pero recuerda que si lo intentas, lo conseguirás. A veces volverá a ocurrir pero ten presente que tu corazón no te dejará morir, valores y amor es lo que te hace mejor, siendo este nuestro gran resplandor.

Después de escuchar las palabras del salmón, el pez se recuperó, confió en él nuevamente y salió, danzó y nadó. Gracias a esto, su corazón se engrandeció y así su belleza interior brilló, brilló y brilló.



Qué linda historia, ¿verdad? Ahora te invitamos a que pienses las siguientes preguntas y escribas las respuestas a cada una de ellas:

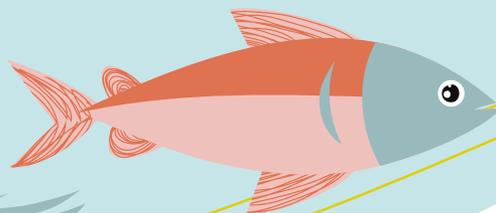
¿Qué hacía feliz al pez?

¿Qué te hace feliz a ti?

¿Cuál fue el consejo que le dio el salmón al pez después de perder sus lindas escamas?

¿Qué reflexión te deja este cuento?

¿Cómo puedes aplicar este aprendizaje en tu vida?



YO
PUEDO

¿Sabías
que?

Además de tener unos derechos también tienes deberes, que son todas aquellas tareas que debes realizar para vivir en armonía con las demás personas, siempre actuando desde el respeto y mostrando gratitud.

Por ejemplo, Arón cumple con sus tareas y sus lecciones escolares y además apoya a su mamá en la casa doblando la ropa, porque a pesar de su corta edad es consciente de la importancia de contribuir en la vida familiar de acuerdo a sus capacidades.



Actividad 2.6.

Deberes

DEBERES

Pega
aquí tu
adhesivo



- Tengo el deber de respetar a los demás sin importar su sexo, nivel socioeconómico, religión, nacionalidad o sus diversidades físicas y mentales.



- Debemos respetar a nuestros padres, maestros y a todas las personas, porque entre todos nos ayudan a encontrar el camino que conduce de la infancia a la vida adulta.

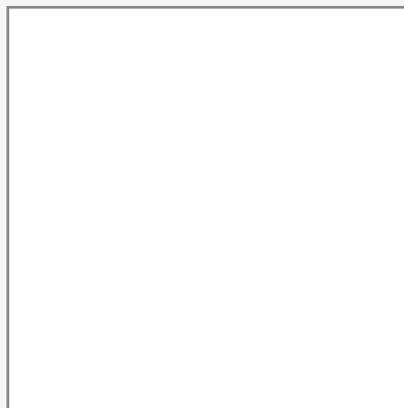
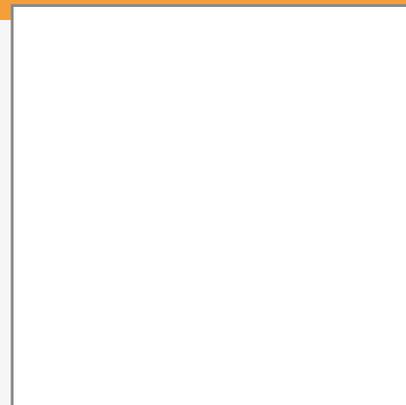
- Debemos respetarnos a nosotros mismos. Nuestro cuerpo, nuestro pensamiento y nuestros sentimientos son lo más importante que tenemos.

- Tengo el deber de respetar las leyes que rigen la sociedad, tener buena conducta en la escuela y portarme bien en casa.

- Debemos aprender a respetar las opiniones y costumbres de los demás, aunque no sean iguales a las nuestras.

- Debemos respetar y cuidar el medio ambiente.

Dibuja en los cuadros, los deberes que prácticas en la casa, la escuela y en tu entorno u otros deberes que también realices.



No debes olvidar que tus deberes solo los cumples tú, según tus capacidades y edad.



YO
PUEDO

Una carta al viento

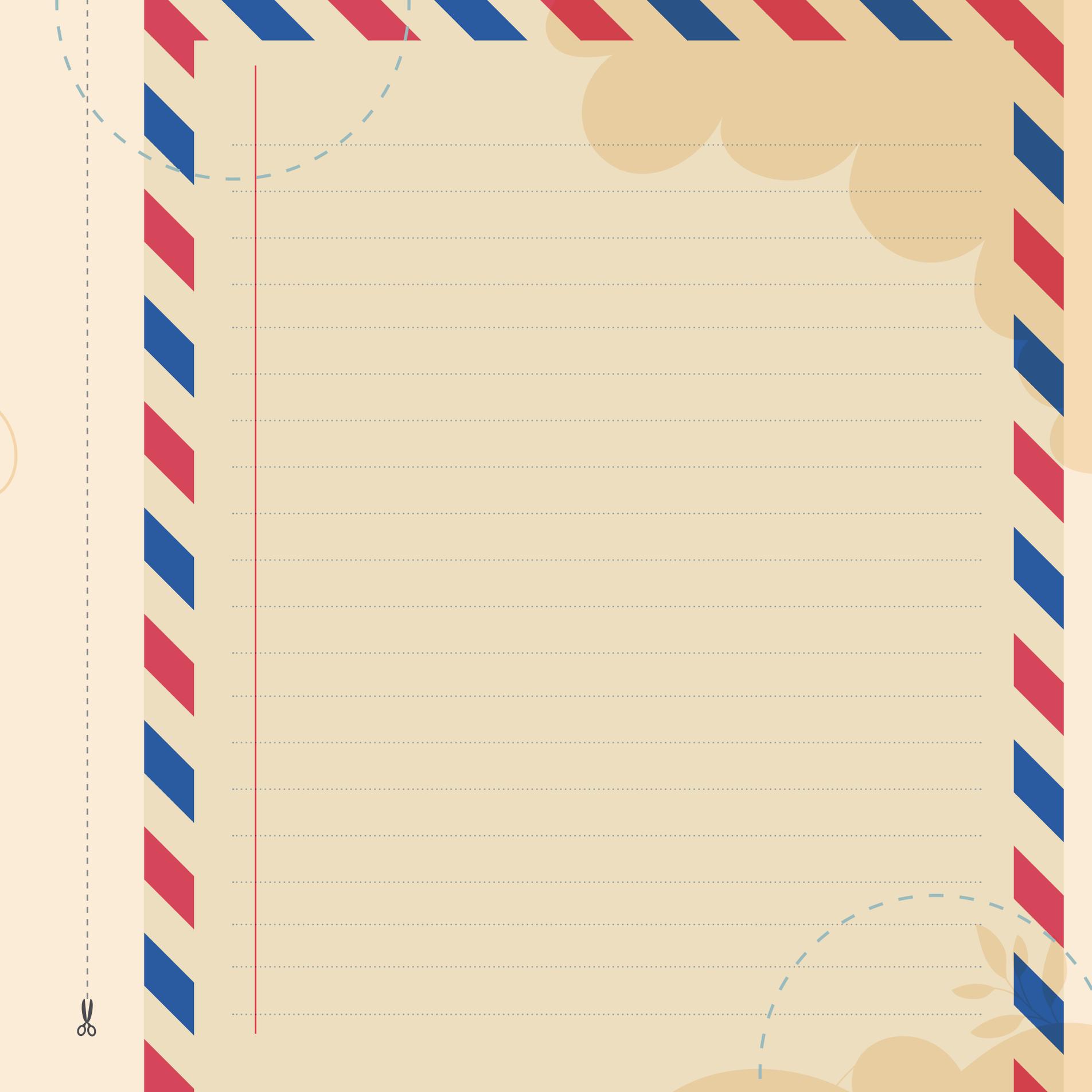
Hoy estoy escribiendo una carta, deseo que vuele muy lejos y que llegue al corazón de mis amigos y amigas. Quiero escribir esta carta sobre el deber ser de los niños y las niñas, y ese deber es vivir nuestra niñez y ser felices, para que esto sea posible, debemos cuidar de ella como un tesoro.

Actividad 2.7.

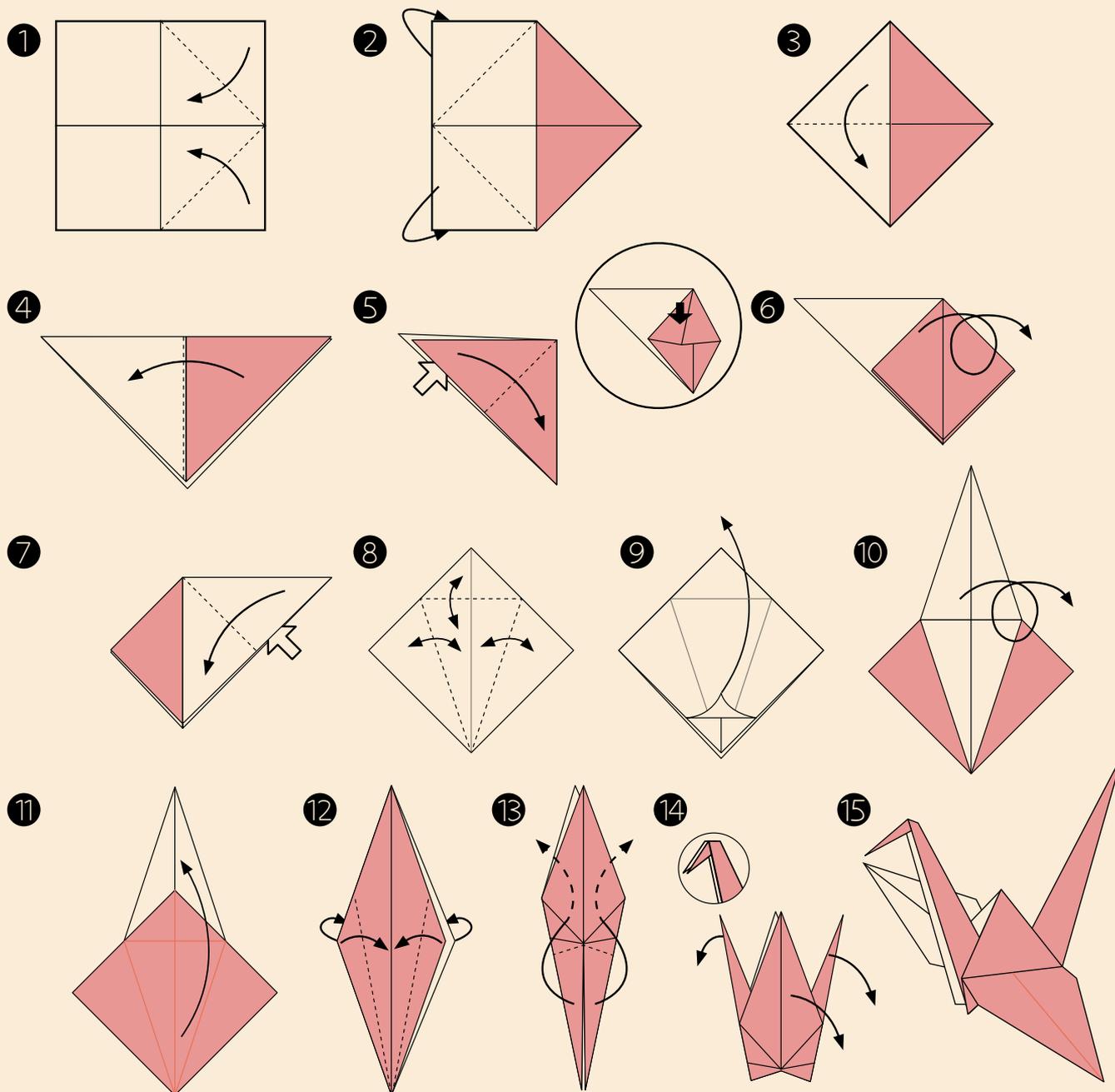
Te invito a que tú también escribas tu carta, si quieres hazlo acá y entregarla cuando lo desees, recuerda contarle a otro niño o niña, lo maravilloso que es vivir la niñez y cuidar de nosotros.

Pega
aquí tu
adhesivo





Ahora sigue estos pasos para que tu carta llegue lejos,
solo debes doblar el papel como se muestra en la imagen.
Recuerda que puedes pedir ayuda si la requieres.



Actividad 2.8.

El cuidado del medio ambiente

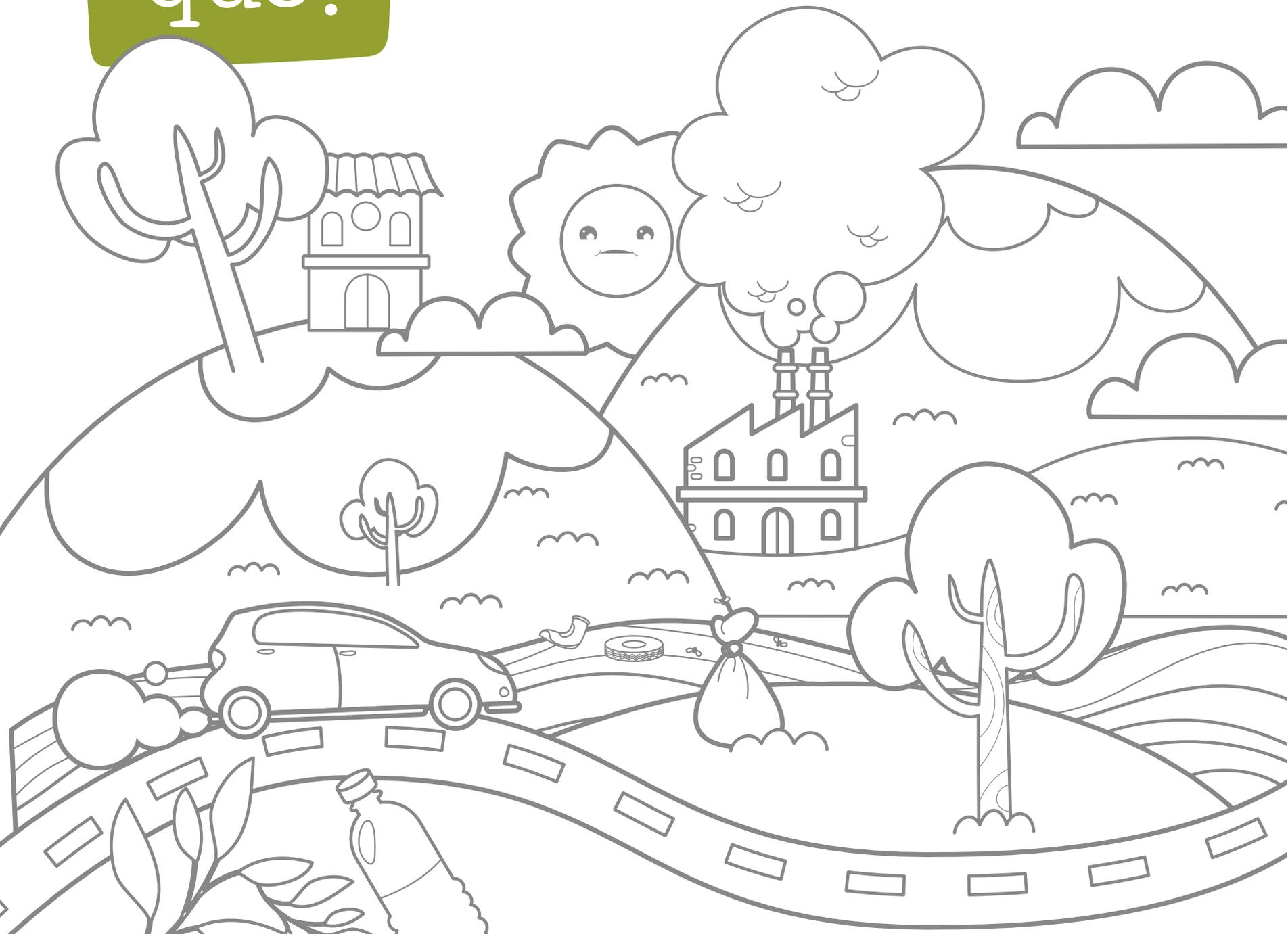
Pega
aquí tu
adhesivo

YO
PUEDO

¿Sabías
que?

No solo debemos cuidarnos a nosotros mismos, sino que también debemos cuidar y proteger todo lo que nos rodea. Para cuidar y proteger el medio ambiente debemos mantenerlo limpio y evitar contaminarlo.

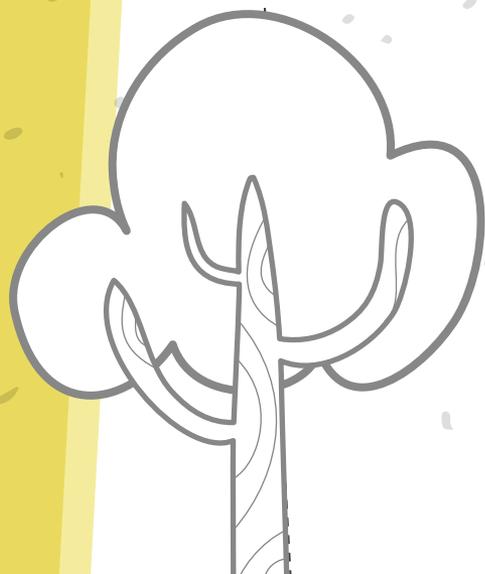
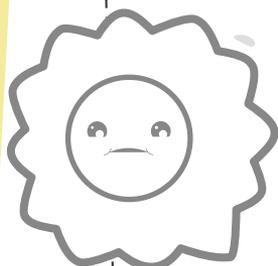
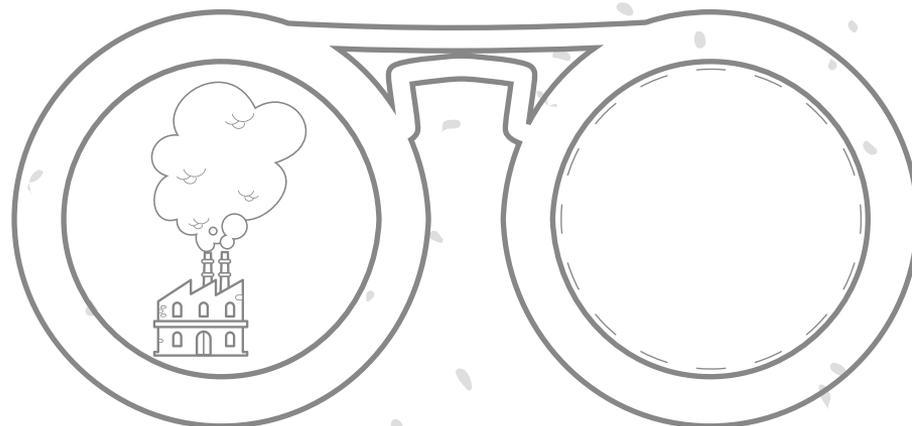
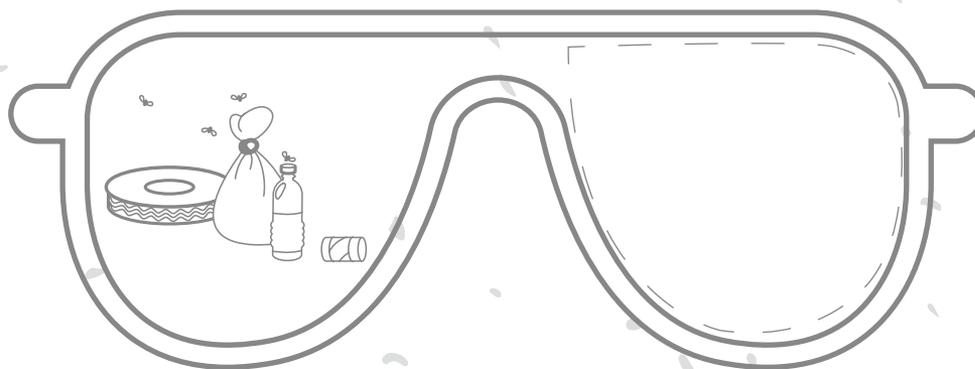
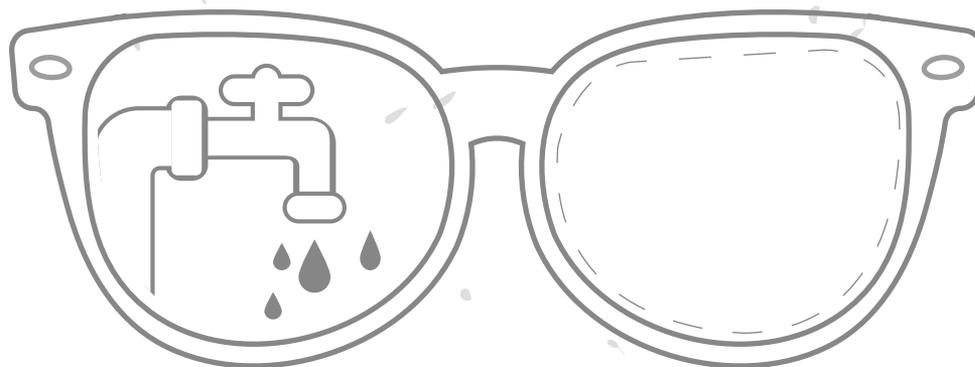
Colorea el siguiente paisaje y encierra con un color, las cosas que crees que lo están contaminando, observa con atención.



AHORA NOS
PONDREMOS
LAS GAFAS
DEL MEDIO
AMBIENTE

En cada uno de los lentes encontraremos una acción que no es adecuada para el cuidado y conservación del planeta.

Tu misión es dibujar en los lentes que están en blanco, la acción correcta, por ejemplo en el lente número uno podemos observar el desperdicio del agua, en el lente de la acción correcta deberás dibujar el uso adecuado del agua.



YO
PUEDO

Actividad 2.9.

Yo 
cuido el
planeta

Te proponemos que colores con mucho cuidado y atención este dibujo mientras reflexionas en cómo puedes aportar al cuidado del planeta.

Pega
aquí tu
adhesivo





CAPÍTULO 3

YO ME CUIDO

Actividad 3.1

Mis deberes

Pega
aquí tu
adhesivo

Haz realizado con mucho éxito dos capítulos de tu cartilla. Muy bien. Felicitaciones.

Te invitamos ahora a que mires con detenimiento y colorea con dedicación la siguiente imagen:

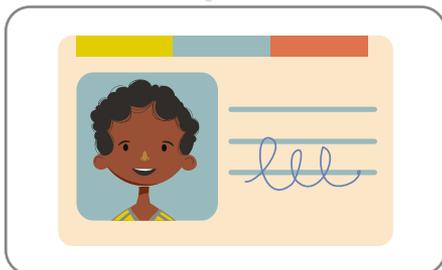




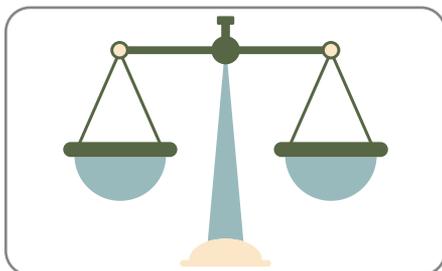
Yo tengo, quiero y puedo

Mira con mucha atención las siguientes imágenes y une con una línea los dibujos con el derecho que corresponden:

Pega
aquí tu
adhesivo



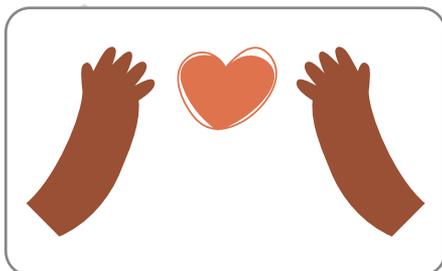
Derecho a un
buen trato



Derecho a tener
identidad



Derecho a ser
alimentado



Derecho a la
igualdad

Actividad 3.3

Pega
aquí tu
adhesivo

En mi niñez quiero jugar, crear y aprender

Ser un niño es amar la inocencia y la ternura, es poder imaginar un mundo grandioso en el que pueda correr y saltar con locura.

Ser un niño es poder disfrutar del amor y cuidados que viven a mi alrededor. También es poder disfrutar de derechos como salud, bienestar, educación y libertad para jugar.

Quiero contarles lo que para mí significa ser un niño.

Ser un niño es poder aprender y jugar con mis amigos, es saber que puedo colaborar pero nunca trabajar.



POR ESO MI NIÑEZ QUIERO DISFRUTAR CON SONRISAS,
TERNURA Y MUCHA FELICIDAD.

YO ME
CUIDO

¿Sabías que?

Los niños y las niñas somos personas tan importantes en la sociedad como los adultos y necesitamos de protección y del reconocimiento de nuestros derechos para disminuir los factores de riesgo que se encuentran a nuestro alrededor.

Algunos de nuestros derechos son la protección, la salud, la identidad, la libertad y la vida, somos una pieza fundamental para el cumplimiento de estos y es nuestro deber velar por ellos.

ADELANTE.



Ahora vamos a proponerte que hagamos juntos una actividad en la que utilizarás tu imaginación para pensar ¿qué es ser un niño o una niña?

En las nubes podrás dibujar todo lo que te permite reconocerte como tal, por ejemplo: dibujar, imaginar y jugar. ¿Qué más se te ocurre?





Actividad 3.4.

Cuando soy niño o niña, puedo...

En esta actividad vas a colorear los dibujos con los que te sientas identificado.

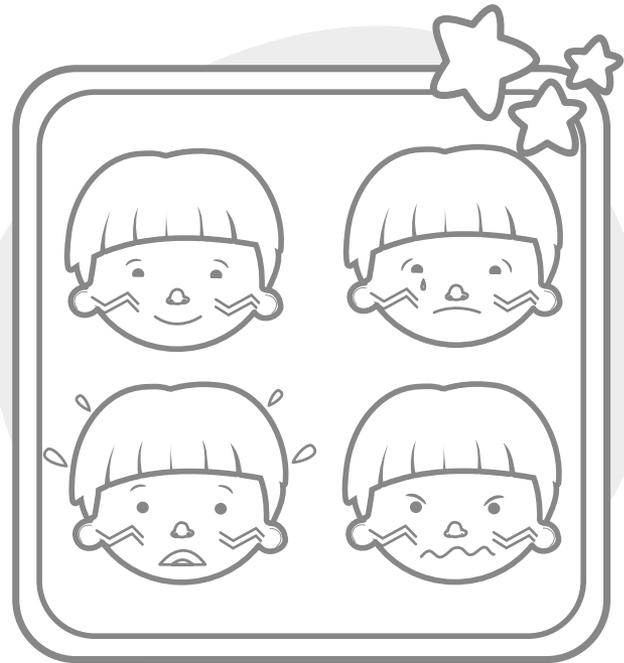
Por ejemplo:

Cuando soy niño o niña puedo:

- Dibujar
- Jugar
- Trabajar
- Ayudar a los padres en las labores del hogar
- Expresar lo que siento
- Estudiar

Ahora observa con mucha atención y lee con ayuda de algún familiar o adulto de confianza, los derechos de los niños y niñas. No te olvides colorear los dibujos.





Derechos de las niñas y niños



CUÉNTANOS ¿QUÉ APRENDISTE DE LOS DERECHOS?

Actividad 3.5

Pega
aquí tu
adhesivo

Y mis principios, ¿qué?

¿Sabías que los niños y las niñas tenemos derechos y también tenemos principios?

VAMOS A JUGAR Y A APRENDER QUÉ PRINCIPIOS DEBEMOS TENER



Los principios

Pin pararán
Pin pararán
Nada los detendrá.

¿Quién lo descubrirá?

1.

Los principios son como las reglas de un juego, en este caso de la vida.

¿Cuáles son tus
juegos favoritos y
los de tus amigos
y amigas?

2.

Los principios nos ayudan a definir quiénes somos y qué queremos.

Menciona una regla
muy importante de
tu juego preferido.

YO ME
CUIDO

Actividad 3.6

Los principios nos
ayudan a ser justos
entre todos

Pega
aquí tu
adhesivo

Cuéntanos...

¿Alguna vez has roto alguna regla de juego?



¿Cuál?



¿Qué pasa
cuando
rompes las
reglas de un
juego?

Actividad 3.7

Los principios nos ayudan a ser justos a todos

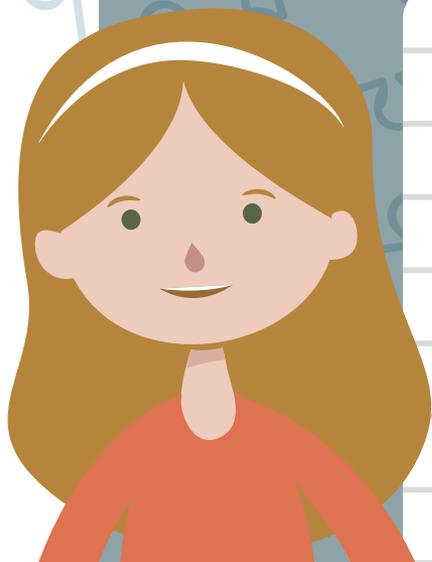
Pega
aquí tu
adhesivo

¿Sabías que el principio del juego es sentirnos felices, gozar con los demás y sentirnos libres?

Los principios nos permiten saber cómo relacionarnos con nuestro entorno.

— AHORA CUÉNTANOS ¿CÓMO TE SIENTES CUANDO JUEGAS LO QUE TE GUSTA? —

— ¿CON QUIENES DISFRUTO JUGAR? —



¿Cómo te gustaría jugar con
tus amigos y amigas?

- RECUERDA ESTOS PRINCIPIOS -

Comprométete con
todo lo que haces

Comparte con
los demás

Se justo o justa

Y sobre todo, gózate
lo que haces

¡QUE NADIE INTERRUMPA
TU FELICIDAD!

Compromisos para cuidarme y protegerme

Pega
aquí tu
adhesivo

YO

.....
(escribe tu nombre)

Me comprometo a:



Recordar y aprender los derechos de los niños y niñas.



Practicar los deberes de los niños y niñas.



Informarle a mi familia o un adulto de confianza si alguien me invita a un lugar desconocido.



Contarle a un familiar o adulto de confianza cuando me sienta mal, incómodo o incómoda por algo que me esté pasando.



Tener cuidado con las redes sociales.



Buscar ayuda si me sucede algo que no me gusta.

¡COLOREA LOS CHULITOS SI TE COMPROMETES!



YO ME
CUIDO

Actividad 3.9.

Mi cuerpo, mi tesoro

Pega
aquí tu
adhesivo

¡Hola! Ahora
aprenderemos
por qué nuestro
cuerpo es
nuestro tesoro
y debemos
cuidarlo.

¡Acompáñanos
a seguir
aprendiendo!



¿Sabías que?



Es importante que aprendamos cómo se llaman y dónde están ubicadas las partes de nuestro cuerpo.



En esta actividad debes unir con una línea el nombre y la parte del cuerpo al que corresponde. ¿Quieres que avancemos? adelante entonces.

Pecho

Dedos

Nalgas

Rodilla

Boca

Vagina

Cintura

Mejilla

Frente

Ojos

Cabeza

Piernas

Pene

Pies

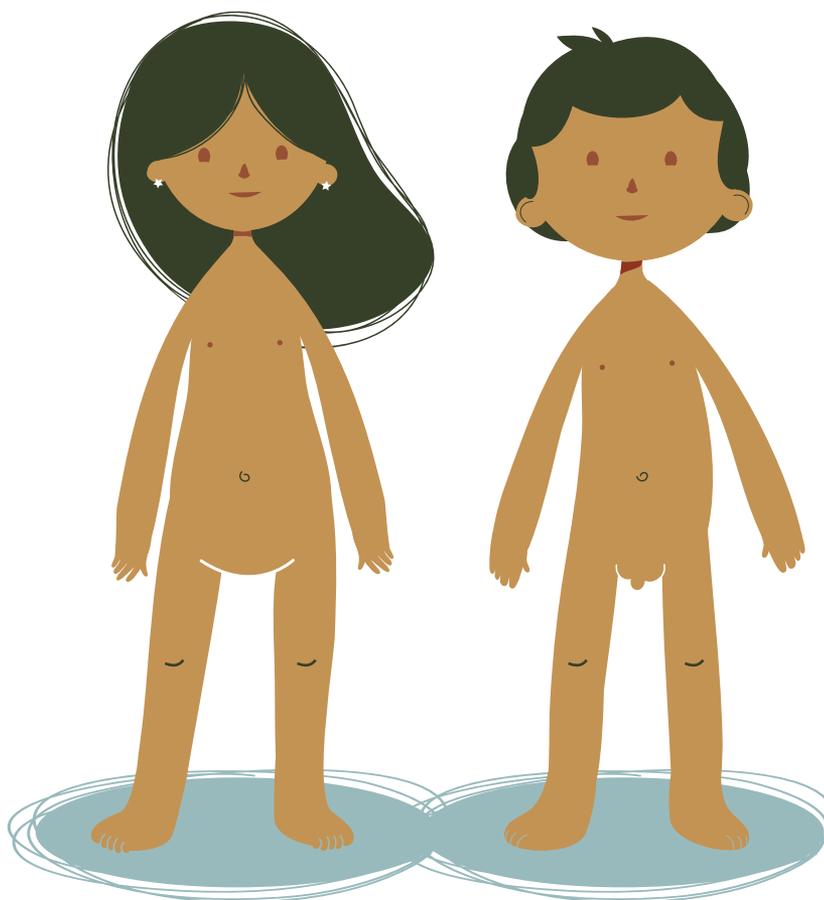
Cabello

Manos

Ombigo

Cuello

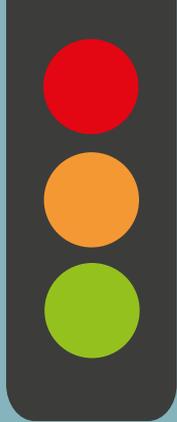
Nariz



Los niños y las niñas tenemos muchas cosas en común: una cabeza, dos brazos, dos piernas, un corazón; pero también tenemos diferencias, por ejemplo no tenemos el mismo sexo. Pero, aunque seamos diferentes, todos (niños y niñas) somos capaces de hacer lo que nos proponemos si ponemos nuestra mente en ello y nos apoyamos unos a otros.



YO ME
CUIDO



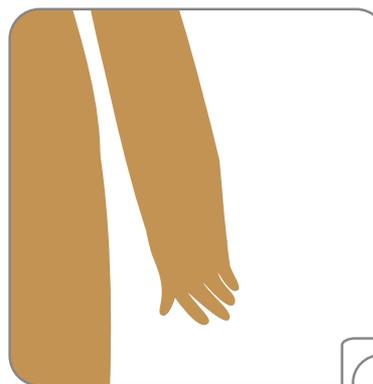
Actividad 3.10

El semáforo para cuidar el cuerpo

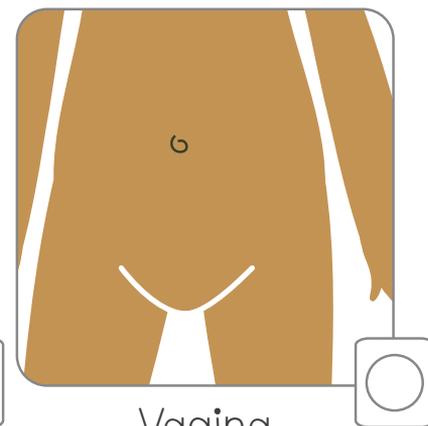
Pega
aquí tu
adhesivo

No olvides que todas las personas tenemos partes íntimas como el pecho, la vagina o el pene y que nadie debe ver, ni tocar. También tenemos algunas partes como las manos o la cara que podemos mostrar.

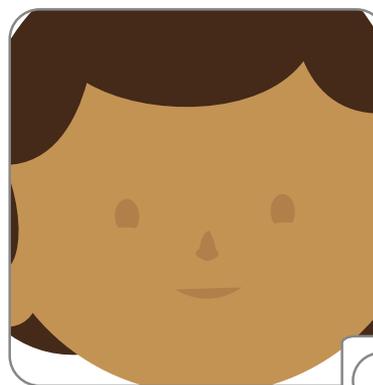
AHORA JUGAREMOS AL SEMÁFORO



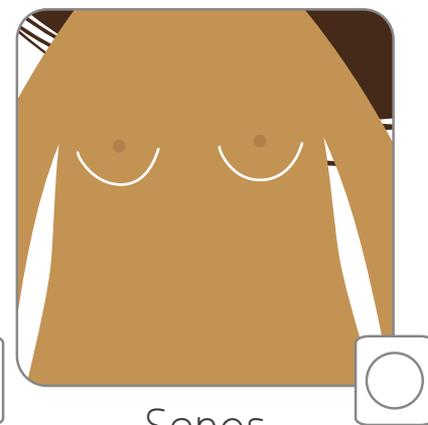
Manos



Vagina



Cara



Senos

Es muy importante

Colorea de **ROJO** si es una parte de tu cuerpo que esta oculta y nadie debe tocar y de **AMARILLO** si es una parte de tu cuerpo que aunque esté descubierta y todos puedan verla, te hace sentir incómodo que alguien la toque.



que tengas en cuenta este semáforo y que si alguien te toca o mira una parte de tu cuerpo señalada por el semáforo en rojo, debes comunicarlo de inmediato a algún adulto de tu confianza, puede ser familiar o docente.



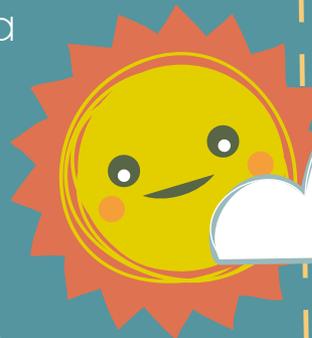
YO ME
CUIDO

Actividad 3.11

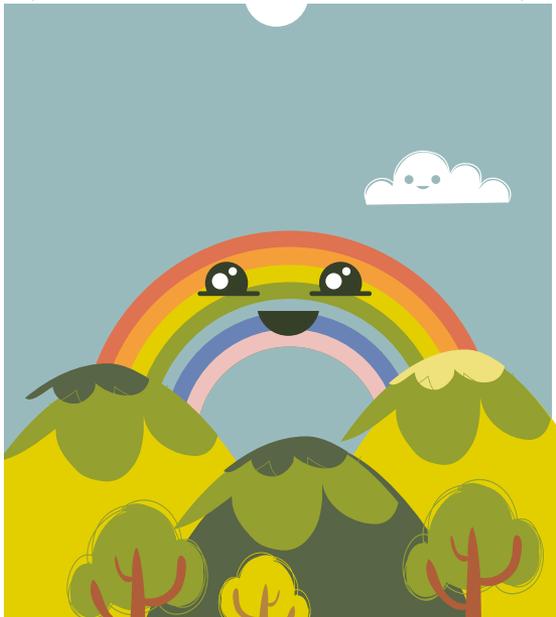
La historia de Iris

Pega
aquí tu
adhesivo

Te vamos a
contar ahora
la historia
de Iris: El
arcoíris que
casi pierde
sus colores,
¿la conoces?



En un bosque muy lejos de aquí,
se posaba sobre el cielo azul,
un hermoso y brillante arcoíris
llamado Iris.



La gente siempre se detenía
para admirar los hermosos
colores que adornaban el cielo.



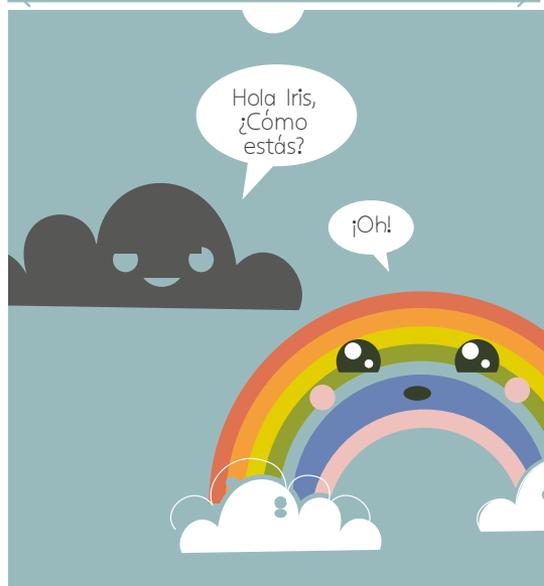
Iris se sentía orgullosa
de sus maravillosos colores.



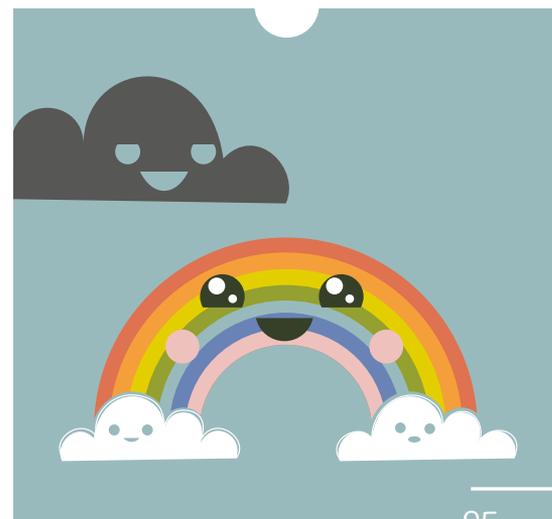
A los animales del bosque
les encantaba mirar al cielo
y saludar a Iris.



Un día una enorme nube gris se
acercó a Iris muy amablemente.



Al principio Iris sintió un poco de
miedo, pero con el tiempo dejó
de experimentarlo porque la
nube gris, casi siempre iba y la
visitaba.



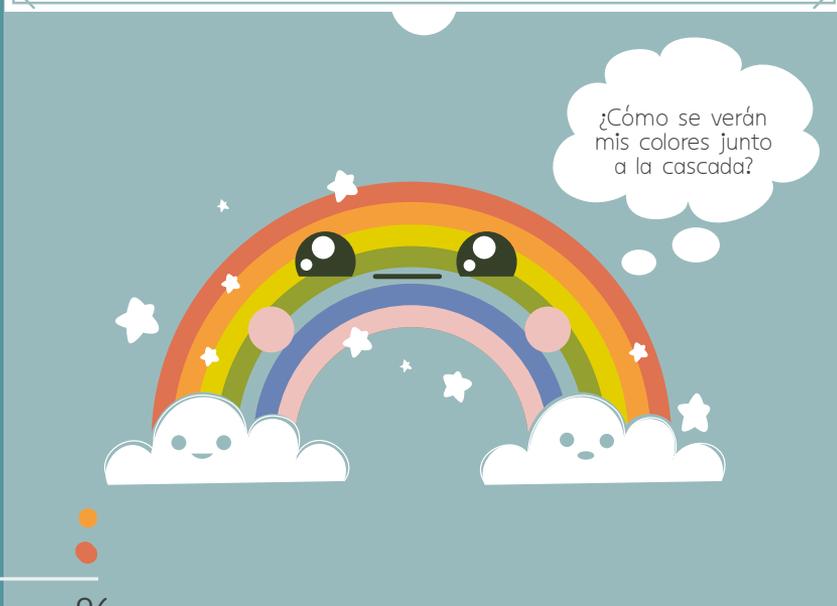
Iris dejó de temerle a la nube gris porque está siempre le decía palabras amables.



Un día la nube gris invitó a Iris a ir a la cascada, diciéndole que allí, sus colores se verían más brillantes.



La inocente y curiosa Iris, tenía muchas ganas de saber cómo se verían sus colores junto a la imponente cascada.



Lo que Iris no sabía, era que la malvada nube tenía otras intenciones.



Siempre que podía, la nube gris, tomaba uno de sus colores y le daba un regalo a cambio.



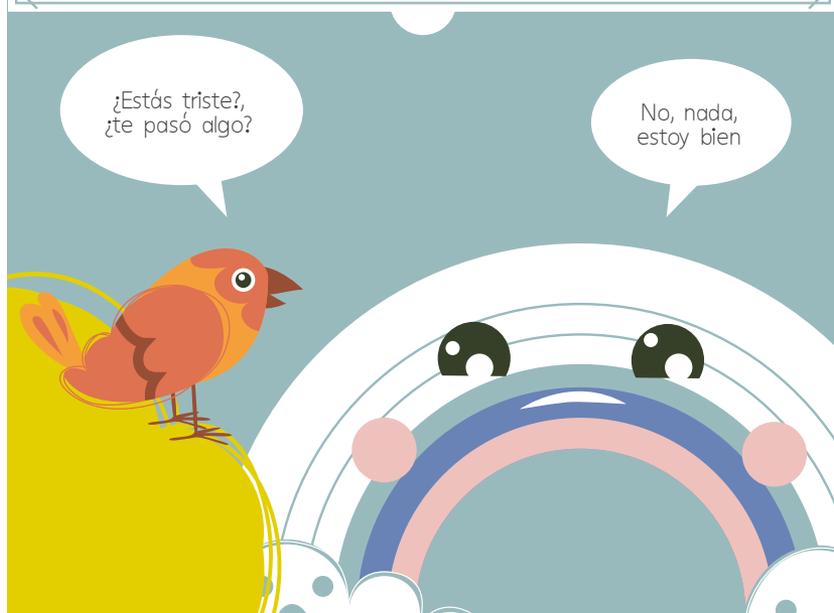
La nube gris le decía a Iris constantemente:



Iris estaba muy angustiada y triste porque pensaba que nadie la podía ayudar y que jamás iba a recuperar sus colores.



Con el tiempo, los animales del bosque y las personas, se dieron cuenta que Iris solo tenía tonos pálidos y tristes.



Un día, Kelly, una hermosa mariposa, se acercó a Iris para preguntarle dónde estaban sus hermosos colores.



Llorando, Iris le contó a la mariposa Kelly, que la nube gris se había estado robando sus colores pero que tenía miedo de contarle a alguien.



Juntas acordaron pedir ayuda para que la malvada nube gris no siguiera robando sus colores.

No te preocupes Iris, no estás sola.

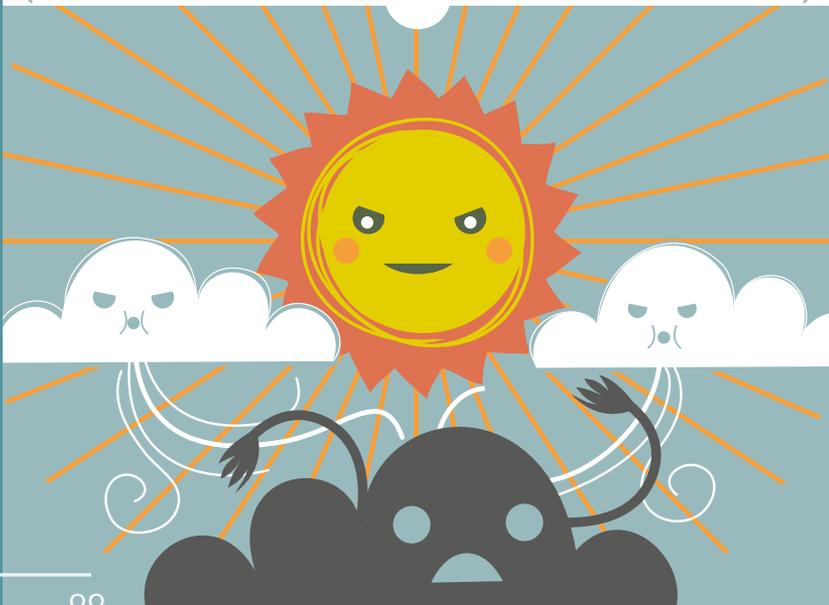


Iris y la mariposa, hablaron con el sol para que brillara muy fuerte cuando la nube gris viniera y así alejarla.

Claro Iris, yo te ayudaré.



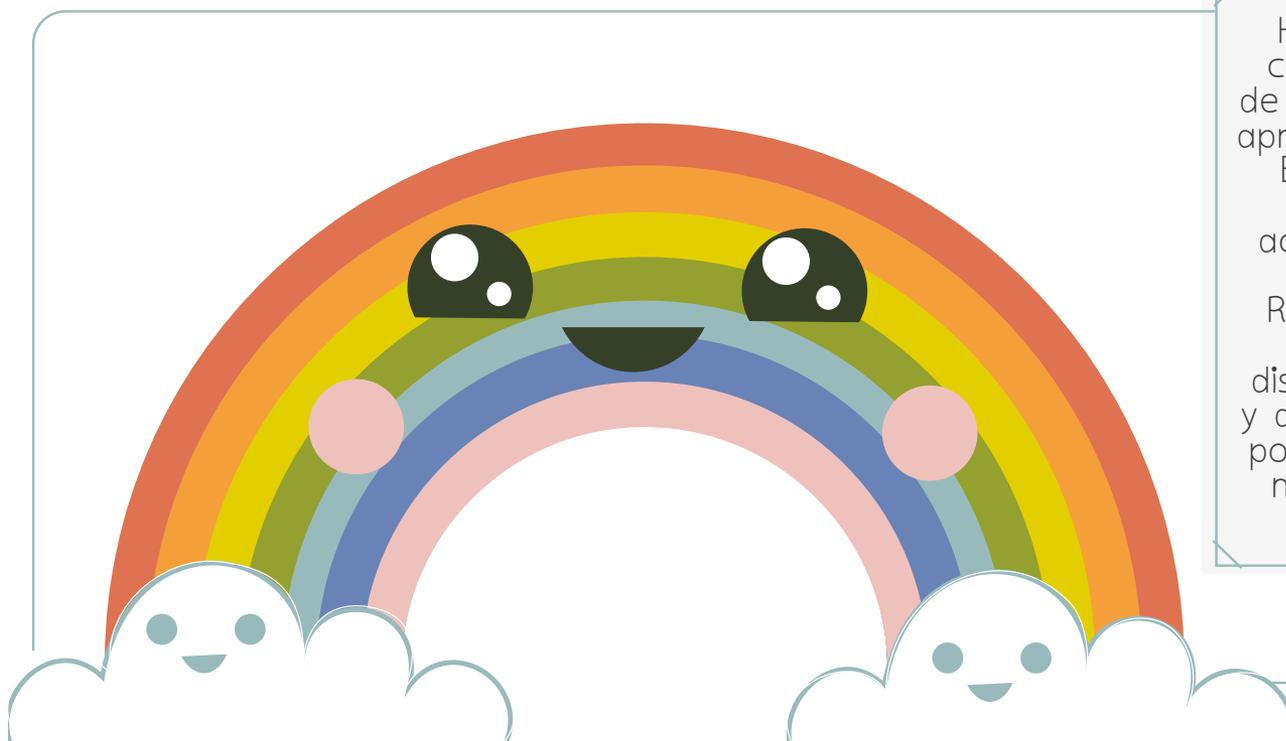
Una vez la nube gris regresó, el sol brilló muy, muy fuerte y las nubes soplaron para que se alejara y no volviera nunca a robarle los colores a otro arcoíris.



El sol y la mariposa, ayudaron a Iris a recuperar sus colores con el tiempo y los animales del bosque estuvieron acompañándola.



No olvides que algunas personas dirán palabras lindas para acercarse a ti, van a querer darte regalos, juguetes y sorpresas. Cuando esto pase pregúntales a tus padres.



Hola, soy Iris y quiero contarles que después de esta terrible tormenta, aprendí muchas lecciones: Es importante hablar cuando alguien se acerque a ti y robe tus colores o luz. Recuerda que siempre habrán personas dispuestas a escucharte, y a ayudarte como a mí, porque después de esto, mis colores brillan con más fuerza.



YO ME CUIDO

¿Qué te hace pensar la historia de Iris?

Ahora
piensa con
detenimiento
en las
siguientes
preguntas
y anota con
cuidado tus
respuestas:



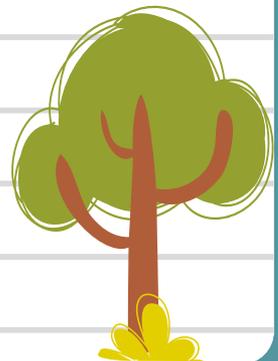
¿Qué puedes aprender de la historia de Iris?



A large white rectangular area with rounded corners, designed for writing. It features a vertical red margin line on the left side and several horizontal grey lines for writing.

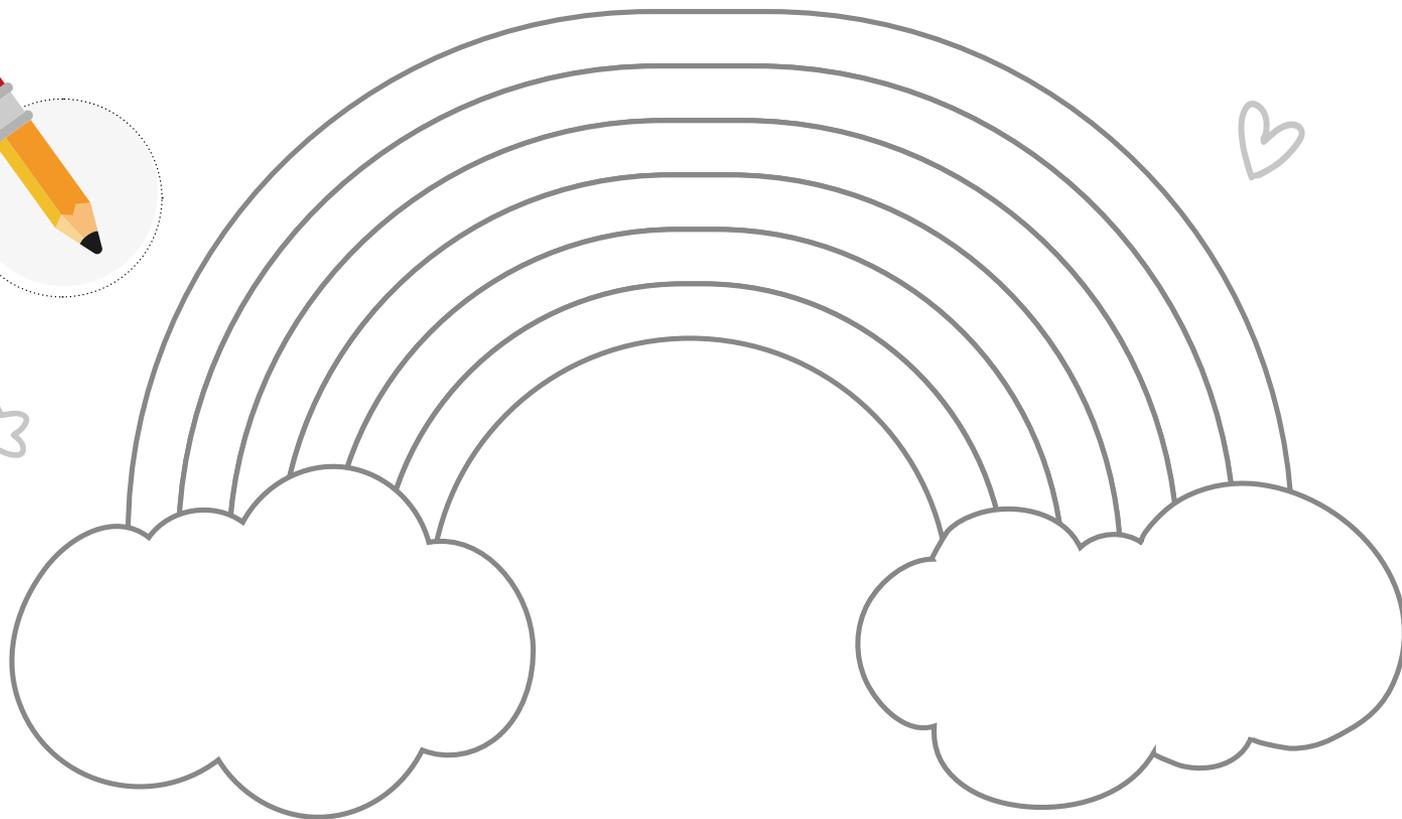
¿Cómo puedes utilizar este aprendizaje en tu vida?

A large white rectangular area with rounded corners, designed for writing. It features a vertical red margin line on the left side and several horizontal grey lines for writing.



Colorea tu propio arcoíris
y dibújate dentro de él

Pega
aquí tu
adhesivo





Actividad 3.13

Mi infancia, mi mejor etapa

Pega
aquí tu
adhesivo

YO ME CUIDO

Te invitamos ahora a que colorees y completes las imágenes y después observa de qué se trata cada una de estas.





No hijo, eso jamás.
Tú vas a la escuela y yo
me quedo trabajando.

YO ME CUIDO

¿Y si te ayudo a planchar la ropa?

Tranquilo que si no termino, tu hermano me ayudará más tarde.

Sí, por favor, pero ayúdame primero terminado tu tarea de la escuela.



¿Te ayudo a vender, sí?

No, ya lo hablamos, tú debes ir a la escuela con tu mamá a buscar cupo para estudiar.

YO ME
CUIDO

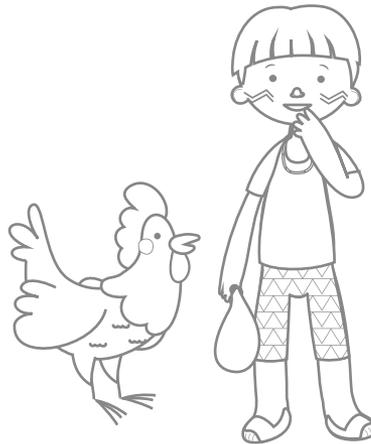
LOS NIÑOS
Y LAS
NIÑAS
DEBEN:



Hacer las tareas de la escuela

Muy bien
¡Sigamos aprendiendo!

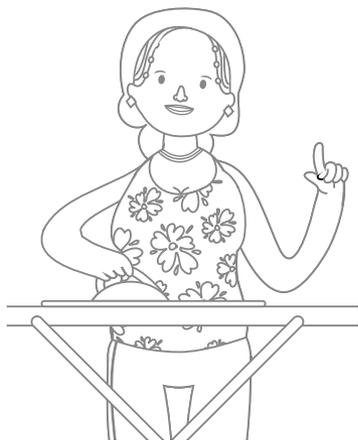
Encierra en un círculo las actividades que deben hacer los niños y las niñas. Piensa con cuidado, no te dejes confundir...



Quedarse ayudando en las actividades que realizan los adultos para ganar dinero



Ir acompañado de un adulto a buscar cupo a la escuela



Dejar de hacer las tareas para ayudar en la casa



Ir a la escuela



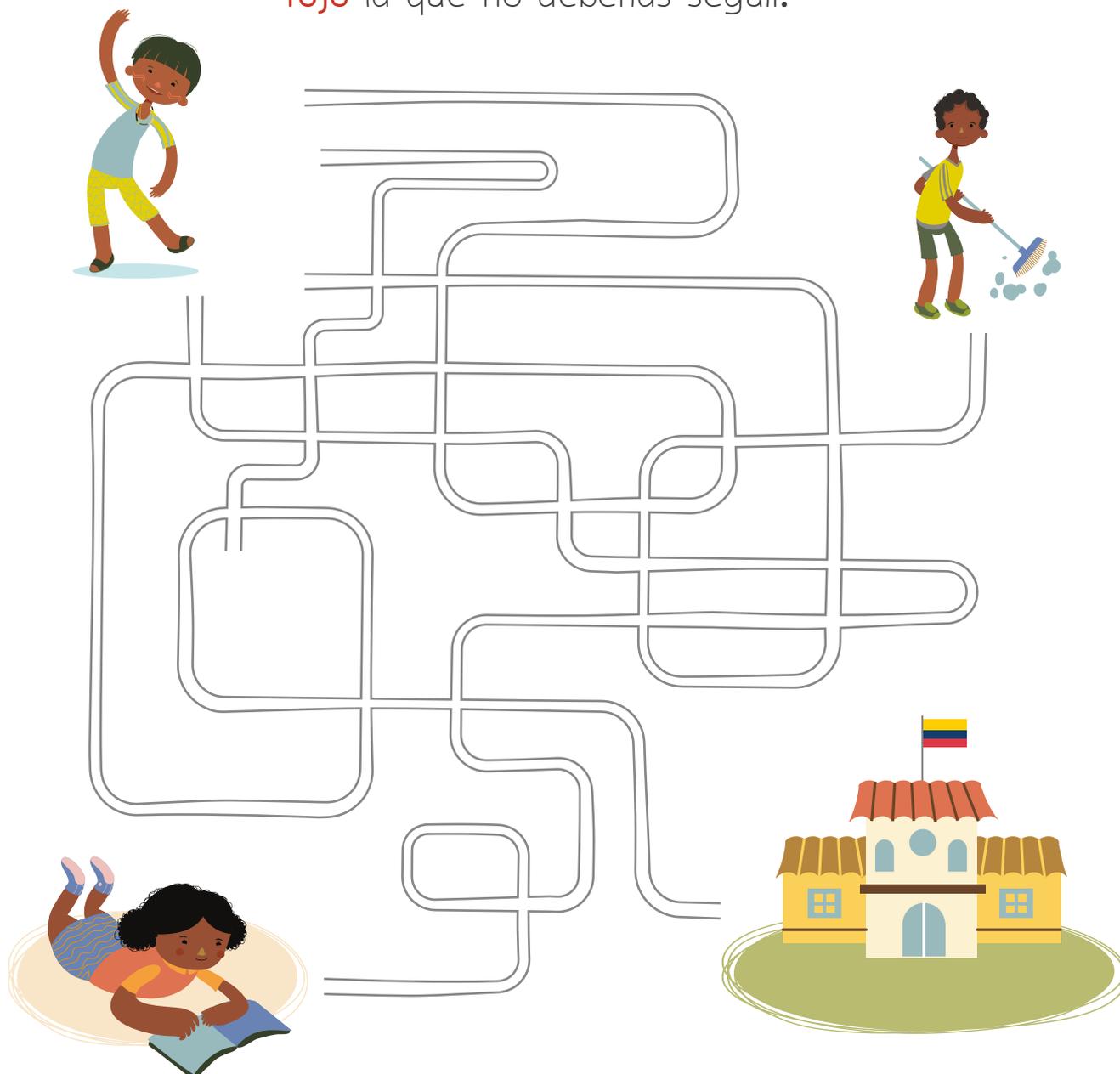
Trabajar para ayudar económicamente en sus casas

Actividad 3.14

Mi infancia, mi mejor etapa, ir a la escuela mi mejor opción

Pega
aquí tu
adhesivo

Revisa con cuidado la siguiente información y colorea de color **verde**, la ruta que creas que es la mejor opción que tienes como niño o niña y de color **rojo** la que no deberías seguir.



YO ME
CUIDO

¿Sabías que?

Una ruta es una vía que nos lleva a un lugar determinado.

LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SIEMPRE DEBEN IR A LA ESCUELA, RECUERDA QUE ES UN DERECHO.



Jugar y divertirme me hacen seguir creciendo positivamente



Primero debo hacer las tareas de la escuela



Antes de cualquier actividad, debo ir siempre a la escuela

¿POR DÓNDE CONTINUÓ?

Puedo ayudar en casa pero con actividades que yo pueda realizar y no exijan un mayor esfuerzo



Siempre estoy ayudando en las labores de la casa

Hay actividades de mi casa que me generan mucho esfuerzo



Debería estar en la escuela

Aún no he podido estudiar porque debo ir a trabajar

¿SERÁ CORRECTA ESTA RUTA?

Puedo jugar con mis amigos y amigas después de terminar las tareas de la escuela

Volver todos los días a la escuela a aprender



¡YO NO TRABAJO, YO ESTUDIO!



YO ME
CUIDO

Actividad 3.15

Aprendo y disfruto de mi tiempo libre sin miedo y en libertad

¿Sabías que?

Todos los niños y niñas de tu edad deben disfrutar de su tiempo libre; leyendo, jugando, haciendo deporte y también ayudando en las actividades de la casa que no generen mucho esfuerzo físico.

Pega aquí tu adhesivo



Observa con atención y encierra con un círculo de color verde la imagen que representa lo que más te gusta hacer en tú tiempo libre y en uno de color amarillo las actividades en las que puedes ayudar en casa.



YO ME
CUIDO

Actividad 3.16

Vamos a versear:
Vamos a jugar, leer y crear versos
para agradecer

Pega
aquí tu
adhesivo

Lee con atención y repite
en voz alta los siguientes
versos:

Los niños y las niñas
a estudiar,
los adultos a trabajar y
a sus hijos mucho
amor brindar,
porque si tus sueños
deseas cumplir,
papá y mamá los deben
ayudar a construir.

Por ahora jugarás,
cantarás y aprenderás,
porque cuando seas
mayor trabajar deberás.

¿Te gustaron estos versos?
Anímate a crear los tuyos

Mi verso:

Actividad 3.17

Vamos a pensar en el futuro

Pega
aquí tu
adhesivo

¿Sabías
que?

En el desarrollo de nuestra vida encontramos y enfrentamos diferentes obstáculos o problemas antes de alcanzar nuestro objetivo.



Realiza un dibujo en el que nos cuentes cómo crees que eres hoy.
Te invitamos a que incluyas en mayor detalle posible en el mismo.



YO ME CUIDO

Piensa y anota a continuación: **¿Qué quieres ser cuando seas grande?** por ejemplo: médico, cantante, futbolista, astronauta, etc.

A writing area consisting of a vertical red line on the left side and ten horizontal grey lines extending to the right, providing a space for students to write their answers.

A large, vertical rectangular area with a dashed border, intended for students to draw a picture representing their career choice.

Ahora realiza un dibujo en el que representes qué quieres ser cuando grande:



¿Qué ayudas identificas que pueden apoyar lograr este objetivo?

¿Qué obstáculos identificas que pueden impedir lograr este objetivo?

Cuéntanos ¿Cómo vas a manejar estos obstáculos para lograr tu objetivo?

En la vida nos podemos encontrar con personas extrañas que nos ofrecen cosas que no debemos aceptar.

Recuerda que si un extraño te invita a cualquier lugar, no debes seguirlo, debes alejarte, correr y contarle a tu familia o persona de confianza.

En ocasiones los extraños quieren llevarnos a diferentes lugares para hacernos daño, ganar dinero con nosotros y no dejarnos estar con nuestra familia. Siempre debemos estar alerta.



Actividad 3.18

Pega
aquí tu
adhesivo

Ramoncito
es un lindo
conejito,
inquieto
y amigüero

Colorea los dibujos y
completa las frases con las
palabras que están abajo.

Ayúdame a que Ramoncito
regrese sano y salvo a su
casa después de la escuela.

Primero, lee con atención
todo lo que podría sucederle
a Ramoncito según la
decisión que él tome,
después señala con el color
que quieras, el camino
correcto que pienses que
debe seguir.

PALABRAS

- Regalos
- Cuido
- Padres
- Extraños
- Protejo

Recuerda:

No debo hablar con ni recibirles..... ,
cuando esto sucede, debo hablar con mis para
que puedan cuidarme, así me y me

Ramoncito no es amigo del sapo pero este le quiere regalar una zanahoria,

¿Debería recibirla?

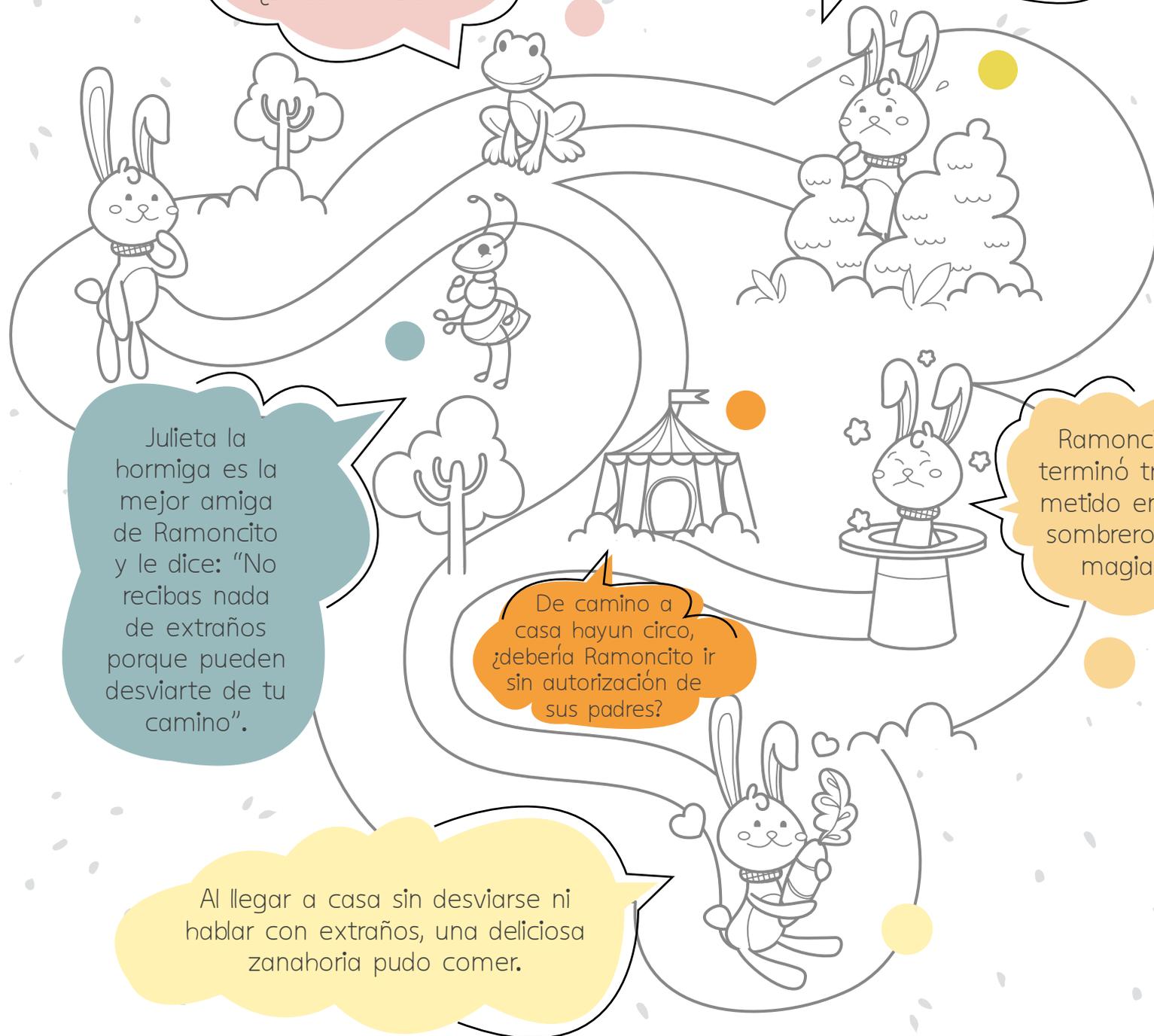
Ramoncito se desvió y se perdió en el camino a casa por recibir cosas de extraños.

Julieta la hormiga es la mejor amiga de Ramoncito y le dice: "No recibas nada de extraños porque pueden desviarte de tu camino".

De camino a casa hay un circo, ¿debería Ramoncito ir sin autorización de sus padres?

Ramoncito terminó triste, metido en un sombrero de magia.

Al llegar a casa sin desviarse ni hablar con extraños, una deliciosa zanahoria pudo comer.



YO ME
CUIDO

Actividad 3.19

Mi escudo protector

Pega
aquí tu
adhesivo



AQUÍ VAMOS A CREAR

Cada cosa que nos identifica, se convierte en una fortaleza para nosotros y nos protege, por eso vamos a construir nuestro escudo con cada una de ellas.

Elementos que debe contener:

Figuras, imágenes o símbolos que representan a mi familia, mis amigos, mis gustos, mis habilidades y mis sueños.

¿CÓMO LO VOY HACER?

- Ubica en el centro del escudo lo más importante para ti.
- En la parte de arriba dibuja lo que sueñas ser cuando seas grande.
- Al lado derecho lo que más te gusta hacer.
- Al lado izquierdo lo que más te hace feliz.
- Abajo lo que mejor sabes hacer.

¿Cómo quedó tu
escudo protector?

¿Qué cosas aprendiste
haciéndolo?

Nuestra niñez debe ser segura

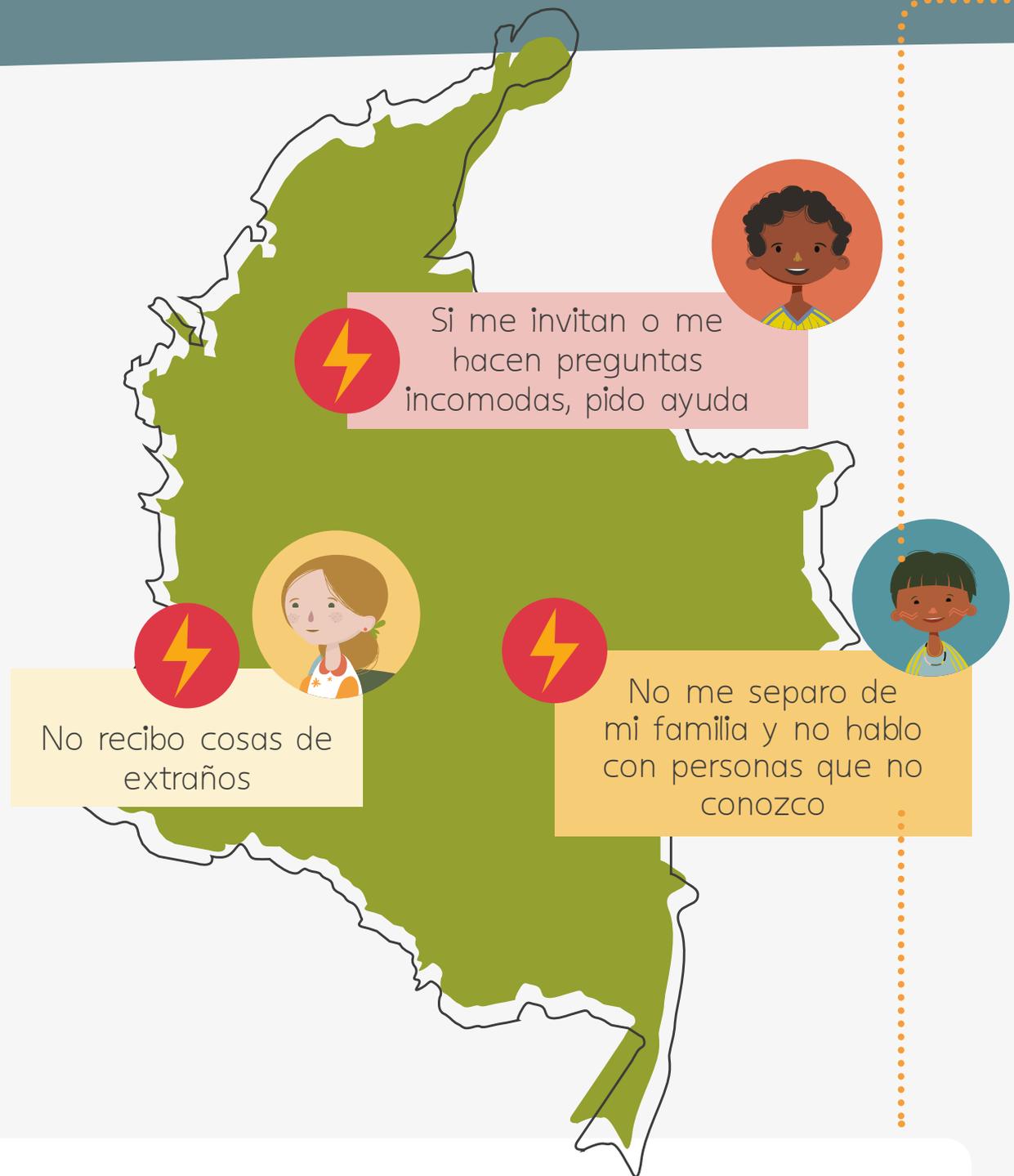
Quiero contarles que yo he venido de un lugar muy lejano, hemos viajado muchos días para llegar hasta acá. Puedo decirles que Colombia es un país muy grande y hermoso en sus paisajes, tiene ciudades importantes, gente amable y generosa. Mi mamá me ha dicho que a pesar de encontrarnos con gente que sea cordial no debemos confiarlos, ella siempre me recuerda que con personas extrañas no debo hablar, ni mucho menos recibirles regalos o que les acepte invitaciones, siempre que hablo con adultos que no conozco debo estar en compañía de ella, de papá o de un familiar.



YO ME CUIDO

¿RECONOCES ESTA IMAGEN?

Este es el mapa de Colombia y a través de los rayos que están en círculo rojo te quiero indicar las cosas que NO debes hacer si te encuentras con extraños o desconocidos que te pueden lastimar. Así que pon mucha atención, memoriza y recuerda.



¿Te gustan los cuentos? Ahora te voy a contar el siguiente cuento el cual tiene grandes mensajes, presta mucha atención.

Se llama

“CORRER PARA HUIR Y CONTAR, PARA PEDIR AYUDA”





Cierto día mi familia, otros vecinos y yo nos vimos en la necesidad de huir de nuestro país, nos hicimos muy amigos de María una chica de mi edad y otros vecinos y juntos hicimos el recorrido caminando de nuestro país hacia Ecuador. Vamos jugando y conociendo muchos lugares que son muy atractivos.

Un día llegamos a una de las fronteras para sellar nuestro ingreso y mientras papá, mamá y los vecinos hacían el trámite, me alejé mucho de la frontera; mientras caminaba vi a un señor que me pareció común y corriente caminando unos pasos adelante. Parecía que los dos íbamos en la misma dirección, el señor se volteó un par de veces para mirarme y de repente disminuyó su velocidad. Tuve un poco de susto pero seguí mi ritmo y lo pase sin problema mientras yo seguía mirando como regresar junto a papá y mamá.

Estaba tan distraída caminando y mirando el piso, que no supe cuando el mismo señor empezó a caminar a mi lado, – ese común y corriente – me dijo que me conocía y a mis padres también, entonces tuve un mal presentimiento y sentí como un vacío en mi panza. Yo no sabía qué hacer del susto, mi mamá siempre me decía que no me alejara de ellos durante el viaje, que no diera información

sobre mi familia a gente extraña, pero este señor parecía que conocía a mis padres, hablaba con tanta seguridad sobre mis padres y de nuestra situación migratoria, que hasta me decía que nos quiere llevar a trabajar al campo y que vamos a tener mucho dinero.

En ese momento sólo se me venían a la cabeza todos los mensajes “claves” que hemos compartido contigo en esta cartilla, por ejemplo que debo evitar hablar con extraños y pedir ayuda inmediata en caso de que me sienta insegura con personas extrañas. Yo sentía que el corazón se me encogía en el pecho, pero respiré hondísimo y me dije “Valentina, no vas a tener miedo” y empecé a correr, a correr tan rápido como puede... Y me seguía repitiendo “Valentina, no vas a tener miedo” “Valentina, no vas a tener miedo”...

Yo sentía que ese señor me perseguía, pero logré llegar al puesto de policía más cercano, y en este lugar me ayudaron a localizar nuevamente a mi mamá y papá. Los cuales me recibieron felices, me preguntaron qué había pasado y me felicitaron por ser tan valiente y manejar tan bien la situación. Igualmente, mis padres me dijeron que ojalá todas las niñas y los niños que sufren una situación así hicieran lo que yo hice: correr para huir y contar para pedir ayuda.



SEGÚN EL CUENTO ANTERIOR Y CON LA AYUDA DE PAPÁ O MAMÁ,
RESPONDE EN CADA CUADRO LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué aprendiste del cuento de Valentina?

¿Qué puede ocurrirle a los niños y niñas que se alejan de sus familias?

¿Qué otras situaciones ponen en peligro a los niños y a las niñas cuando se trasladan a otros lugares?



Actividad 3.21

Creando mi propia historieta con las dos letras que me protegen de riesgos con extraños NO

Pega aquí tu adhesivo

Escribe en las imágenes lo que podría decir Valentina en cada situación



Ya que tienes tu historieta, importante que la pongas siempre en práctica y nunca la olvides. Vamos ahora a jugar con la ruleta de la protección.

¿Te llama la atención?

YO ME
CUIDO



Ruleta de la protección

Pídele a tu papá o mamá que juegue contigo y te apoye con las preguntas para profundizar lo aprendido



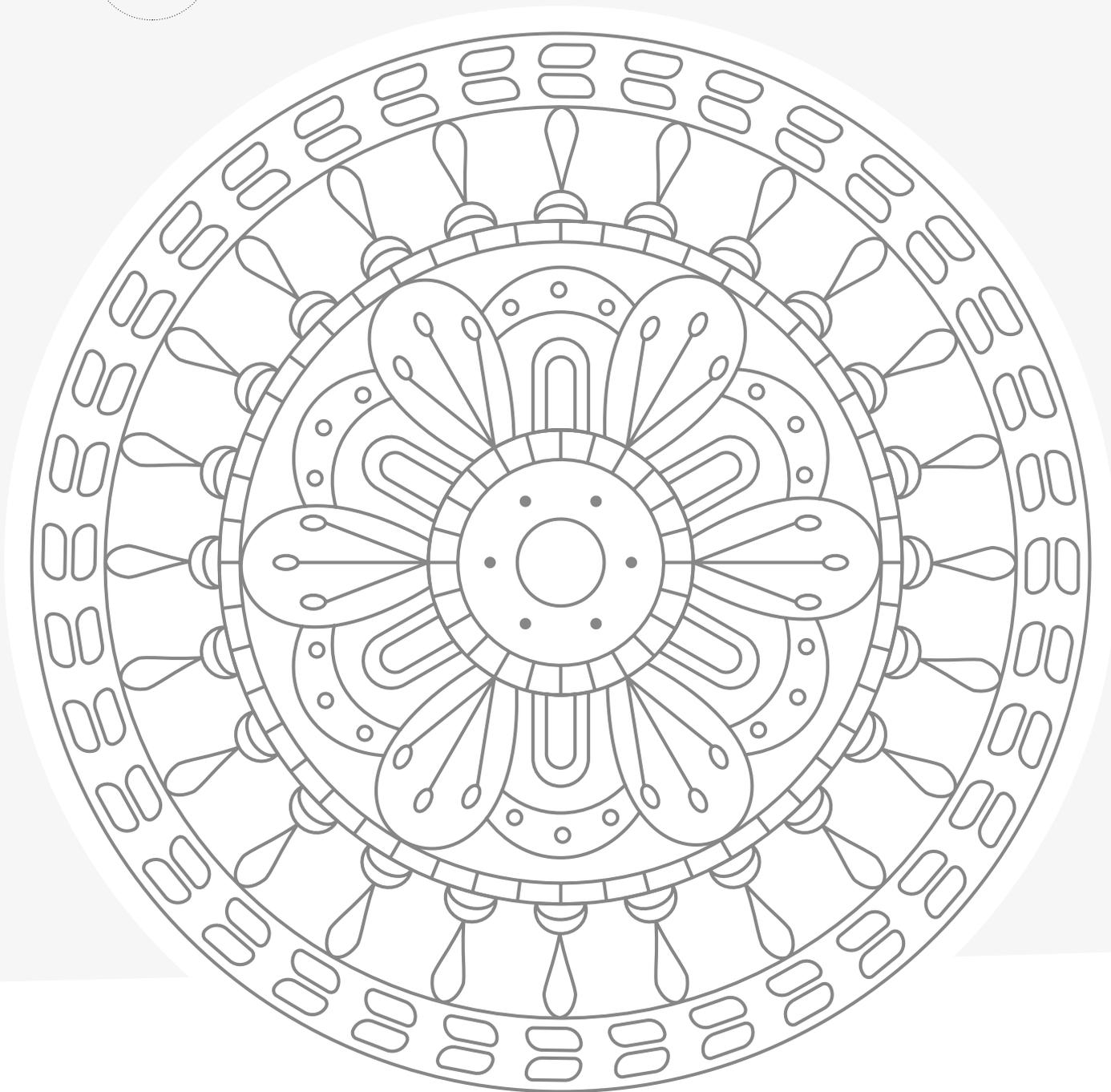
¿Para qué te sirve la ruleta de la protección en tu vida?

¿Cómo la vas a implementar de ahora en adelante?

Actividad 3.22

Dando pasos seguros, yo me
cuido y cuido a los demás

Pega
aquí tu
adhesivo



¿Sabías que?

Si los niños y las niñas damos pasos seguros por el territorio en el cual nos encontramos; vamos a protegernos de los riesgos a los cuales nos podemos ver expuestos como por ejemplo, a encontramos con objetos extraños que nos pueden lastimar.

Si caminas por lugares conocidos y en compañía de un familiar o de tus amigos, siempre seguro estarás.

Cuando salgas de tu casa recuerda que nunca debes ir por caminos cortos que sean poco transitados.

Evita coger frutos u objetos curiosos que no son tuyos.

Si tienes que hacer tus necesidades, **espera a llegar a tu casa o a la escuela, para ir a un lugar adecuado y seguro.**

Si sales de tu casa recuerda salir de día y procura **regresar también de día.**

Además, te recordamos que, si te encuentras con objetos extraños **evita tocarlos, mantente alejado** y recuerda que si hay uno de estos objetos extraños pueden haber más. Por más de que te resulten llamativos, es mejor que te alejes y no les presten atención.

Procura jugar únicamente en lugares seguros que ya tengas identificados y **siempre informa a tus padres o cuidadores en dónde y con quién estás.**



¡ADELANTE!

Ahora, te queremos invitar a encontrar en la siguiente sopa de letras palabras clave que nunca debes olvidar y siempre seguro y segura estarás.

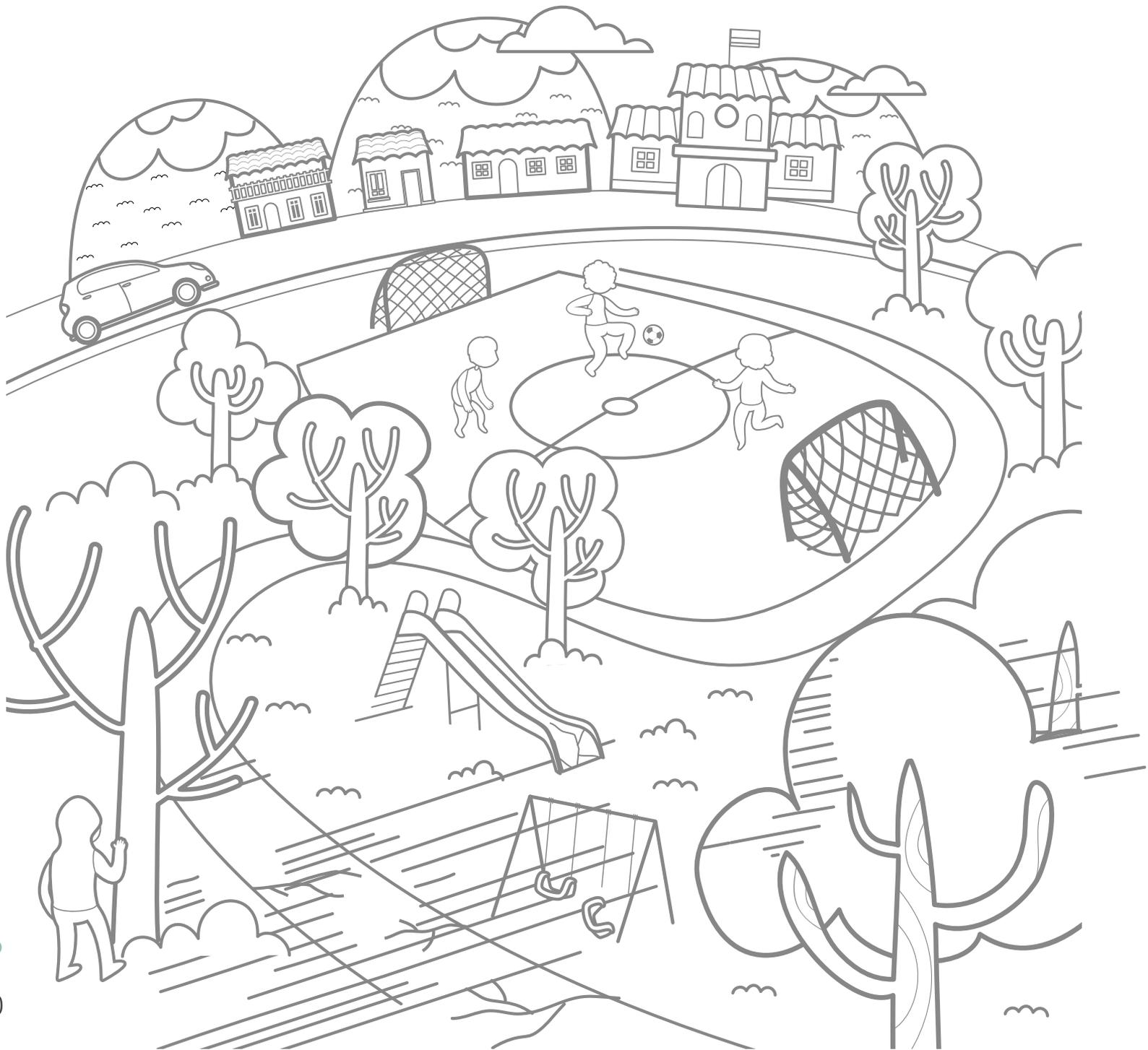
Las palabras clave son:

- Proteger
- Comunidad
- Familia
- Prudencia
- Alerta
- Cuidado
- Seguridad
- Territorio
- Riesgos
- Informar
- Felicidad
- Tranquilidad
- Derechos

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

YO ME CUIDO

Te vamos a invitar a que identifiques en las siguientes imágenes con color **azul** las situaciones que son seguras y con color **rojo** las que no lo son y debes evitar, revisa con cuidado y mucha atención:



Ahora les vamos a recomendar que si encuentras objetos extraños en el piso, no los recojas, para ello vamos a organizar el siguiente mensaje:

LO BOTO

NO LO RECOJO

SI NO



Para continuar aprendiendo como cuidarnos y protegernos dentro del territorio en el que nos encontramos vamos a recordar lo aprendido reforzando los comportamientos seguros con las siguientes oraciones, debes rellenar cada frase con las palabras que están al final:

- * Aron encontró un a orillas del camino por donde transitaba y recordó que no debía
- * Ikal camina todos los días hasta su escuela por el que él conoce.

YO ME CUIDO

- * Recuerda salir cuando es de y antes de que el sol se oculte.
- * Los niños y las niñas siempre deben en lugares
- * Los y las deben vivir
- * Recuerda no aceptar de personas que no
- * Procura no por lugares que te den miedo o te parezcan
- * Procura no salir solo o sola, siempre que puedas busca estar de personas conocidas.



Palabras de cada línea

Balón - recogerlo
Camino
Día - Regresar
Jugar - Seguros
Niños- niñas- felices
Regalos - conozcas
Caminar - peligrosos
acompañado

Las aventuras de Ikal

Pega
aquí tu
adhesivo

Amiguitos y amiguitas, vengo a contarles mis historias para que aprendamos juntos.

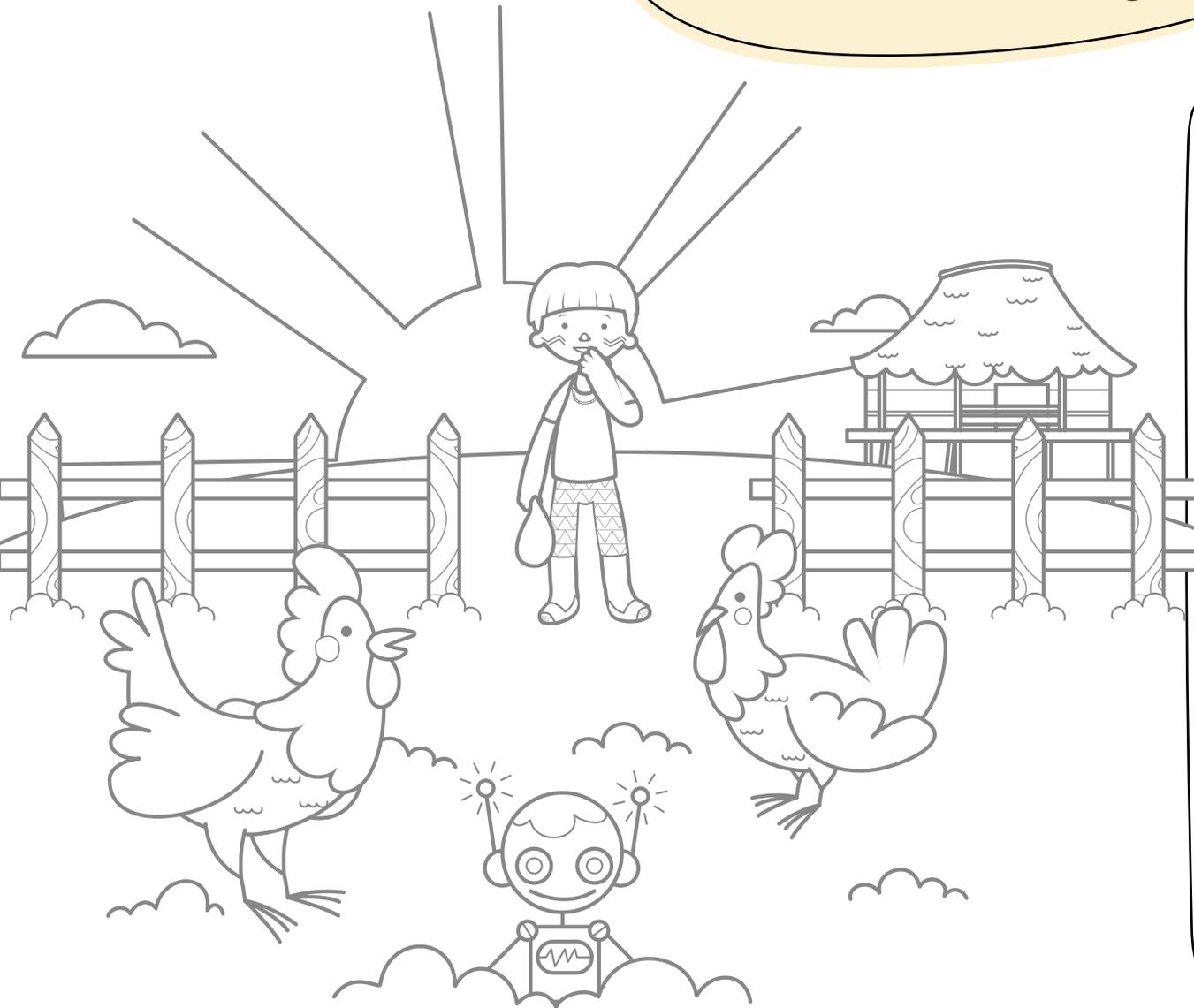
Todos los días me levanto bien temprano para poder ir a la escuela porque me encanta estudiar y aprender, pero antes de irme le ayudo a mi mamá a dar de comer a los animales de la finca. Ella siempre está pendiente de mí y me cuida mucho.

Recuerdo que una mañana miré fuera del corral de las gallinas y vi un juguete que estaba muuuuuy lindo y me dieron ganas de irlo a recoger y correr hacia él, pero de inmediato mi mamá, como si fuera adivina, me dijo...



YO ME CUIDO

Ikal, cuidado, no corras, es peligroso, recuerda que no debes recoger nada de lo que encuentras por que puede causarte daño. No olvides enseñarles esto también a tus amigos.



Desde ese día, entendí que **lo que no es mío o no perdí, no debo recogerlo**, y que nunca debo correr hacia esos juguetes u objetos llamativos que vea abandonados en cualquier lugar.

Mientras recuerdas el comportamiento seguro que aprendiste, complétalo y encierra en un círculo **rojo** el elemento que Ikal no debe recoger.



Lo que no es mío o no perdí, no debo

Era ya muy tarde y necesitaba llegar a la escuela, se me ocurrió correr para llegar más rápido, pero mi mente de inmediato recordó las palabras de mi mamá:

Ikal anda despacio, no vayas a correr, debes estar pendiente del camino para observar cualquier peligro y así poderte proteger



Ahora completa y colorea el camino para llegar a la Escuela y escribe el comportamiento seguro.



YO ME
CUIDO

Emprendí camino
y cuando vi que
mi amigo Aron iba
corriendo y desde
lejos me decía
que lo alcanzaría,
porque íbamos tarde
a la escuela, yo
preocupado le grité:

Aron no corras, ¡espera!
en el camino puede
haber peligros y si vas
corriendo no puedes
observar.

AMIGUITO Y AMIGUITA

Ahora tu tarea es que te
conviertas en mensajera o
mensajero como yo, y si observas
a un amigo como Arón, dile: ¡NO
corras!, recuerda que en el camino
puede haber peligros y si vas
corriendo no los puedes observar.



Actividad 3.24

Mi acceso a la ruta

Pega
aquí tu
adhesivo



YO ME CUIDO

Te voy a mostrar una importante ruta protectora, ¿quieres seguirme? ¡Vamos! Con seguridad te servirá mucho.

Cuando tú o una persona se sienta en un laberinto sin salida por una situación difícil pueden revisar esta ruta protectora y ver si aquí está la ayuda que necesitan.



CONSEJO NORUEGO
PARA REFUGIADOS



BIENESTAR
FAMILIAR



Te contamos que existen lugares que te pueden ayudar y que están dispuestos a protegerte.



¿Sabías que?

Si tus derechos están siendo vulnerados, existen instituciones que te pueden brindar la protección que necesitas.

ESTAS INSTITUCIONES TE PROTEGERÁN:

Llama a los números que aparecen en las estrellas y busca ayuda, también puedes identificar los lugares con las imágenes.



BIENESTAR
FAMILIAR

Para golpes o
maltratos:

141



018000912280



FISCALÍA



Derechos
vulnerados

línea de protección,
Insultos o amenazas:

123



CONSEJO NORUEGO
PARA REFUGIADOS

Mi voz cuenta:



Este es un espacio para que nos cuentes tus comentarios (reclamos o retroalimentación) sobre la asistencia recibida del Consejo Noruego para Refugiados (NRC). En este buzón tus comentarios serán tratados con confidencialidad, atenderemos tu opinión y te responderemos prontamente. Si tienes alguna queja o sugerencia no dudes en escribirnos, tu voz cuenta y es muy importante para nosotros. mivozcuenta@nrc.no

Ten esta información muy en cuenta y a la mano, ojalá no la tengas que usar, pero si crees que necesitas hacerlo no dudes en buscar ayuda.



YO ME CUIDO

Te propongo
que cantemos
juntos la
siguiente
canción.
¿Sabes cómo
se llama?

LA CANCIÓN DEL CAMINO

Y cantando nos queremos despedir,
para nosotros ha sido maravilloso
compartir las actividades de esta
cartilla contigo. Has sido muy
comprometido y valiente en
diligenciar todas las actividades
propuestas. Felicitaciones, siéntete
muy orgulloso de todo tu esfuerzo
y aprendizajes. Lo más importante
ahora es que no te olvides ni
de nosotros, ni de las cosas que
hemos compartido contigo en esta
cartilla. Son muy importantes para
ti, recuérdalas y úsalas siempre.
Muchas gracias por tu compañía y
no te olvides de nuestra amistad.

Actividad 3.25

Vamos a cantar

Pega
aquí tu
adhesivo

Hacia mi casa o escuela voy,
siguiendo el camino seguro estoy.

Con mis amigos a jugar
y en espacios seguros siempre estar.

Corriendo no voy a ir,
despacio más bien será,
el camino me guiará y mis pasos protegerá.

Muchos juguetes he de encontrar,
pero mi mano no recogerá,
mi pie no pateará
y con mis amiguitos
feliz siempre podré estar.

Reír, cantar, jugar
como niño o niña he de hacer
por eso me voy a proteger y a mis amigos
cuidaré también.

Por atajos no voy a ir
y a casas abandonadas no voy a entrar,
porque me quiero
me cuidaré, porque te quiero te cuidaré.

ABRAZOS PARA TI.

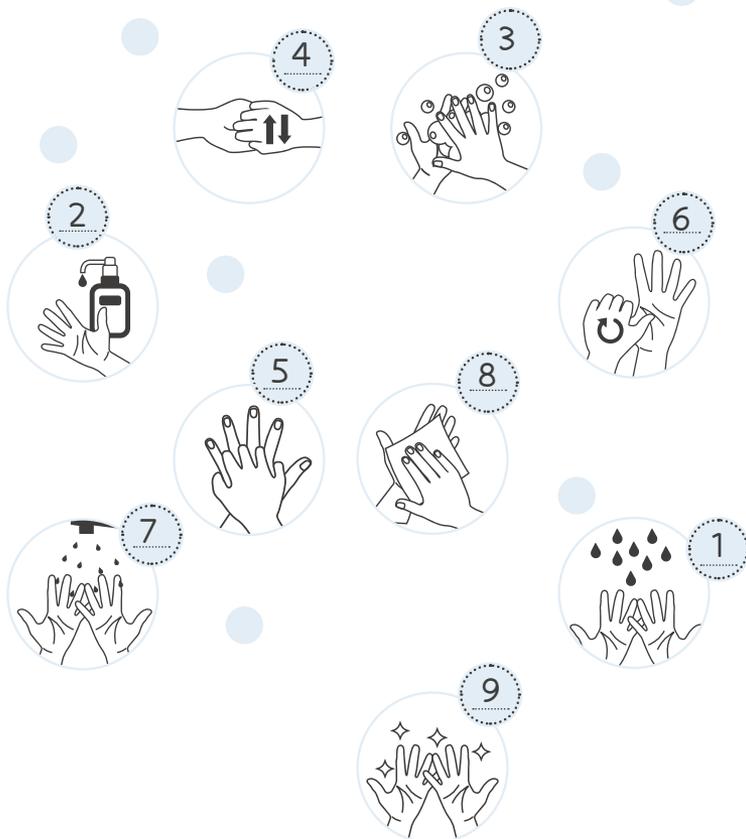
Respuestas a los ejercicios

Actividad 2.3

Página 51

Lavado de Manos

Enumera las imágenes según los pasos descritos a continuación:



Actividad 2.4.

Página 52

Tu. sonrisa

Te proponemos que marques a cada una de las siguientes afirmaciones con verdadero o falso:

El cepillo sube y baja

F

V

El consumo de dulces no afecta a mis dientes

F

V

Me pueden dar caries si no me cepillo correctamente

F

V

Trato de no demorarme en el cepillado

F

V

Debo cepillar mi lengua

F

V

Lo ideal es cepillarse los dientes después de cada comida

F

V

Actividad 3.2

Página 68

Yo tengo, quiero y puedo

Mira con mucha atención las siguientes imágenes y une con una línea los dibujos con el derecho que corresponden:



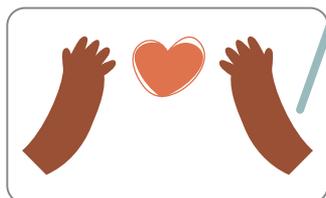
Derecho a un
buen trato



Derecho a tener
identidad



Derecho a ser
alimentado



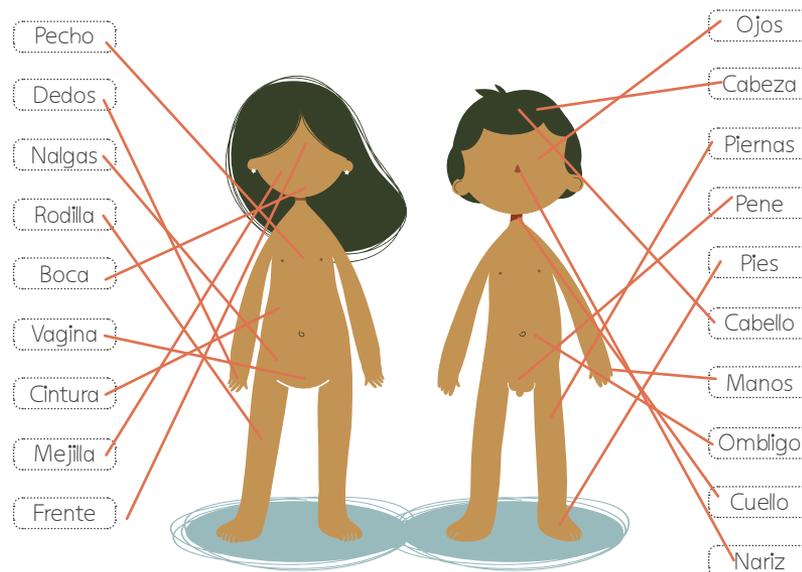
Derecho a la
igualdad

Mi cuerpo, mi tesoro

Actividad 3.9.

Página 81

En esta actividad debes unir con una línea el nombre y la parte del cuerpo al que corresponde. ¿Quieres que avancemos? adelante entonces.



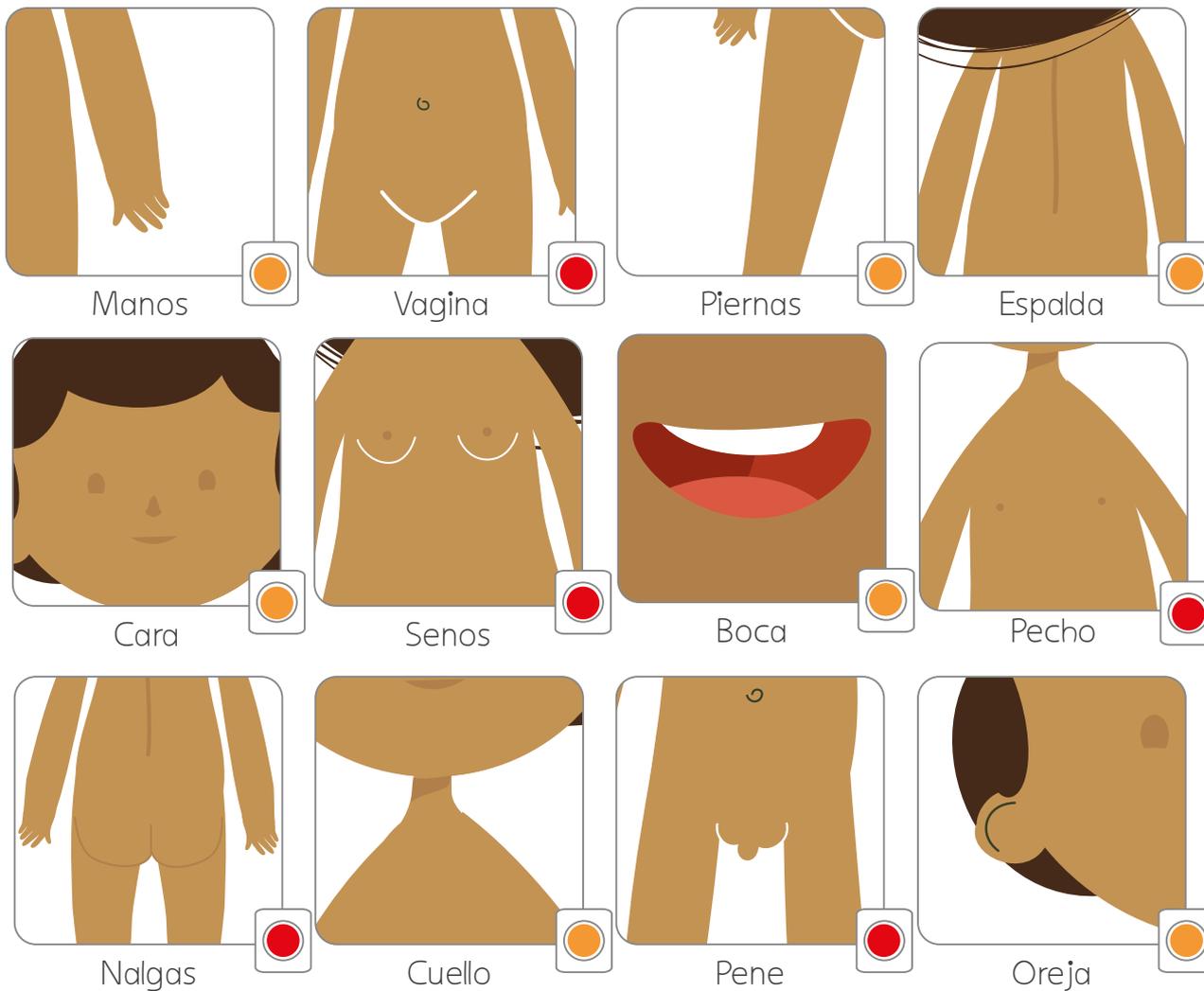
Respuestas a los ejercicios

Actividad 3.10

Página 83

El semáforo para cuidar el cuerpo

Colorea de **ROJO** si es una parte de tu cuerpo que esta oculta y nadie debe tocar y de **AMARILLO** si es una parte de tu cuerpo que aunque esté descubierta y todos puedan verla, te hace sentir incómodo que alguien la toque.



Dando pasos seguros, yo me cuido y cuido a los demás

Actividad 3.22

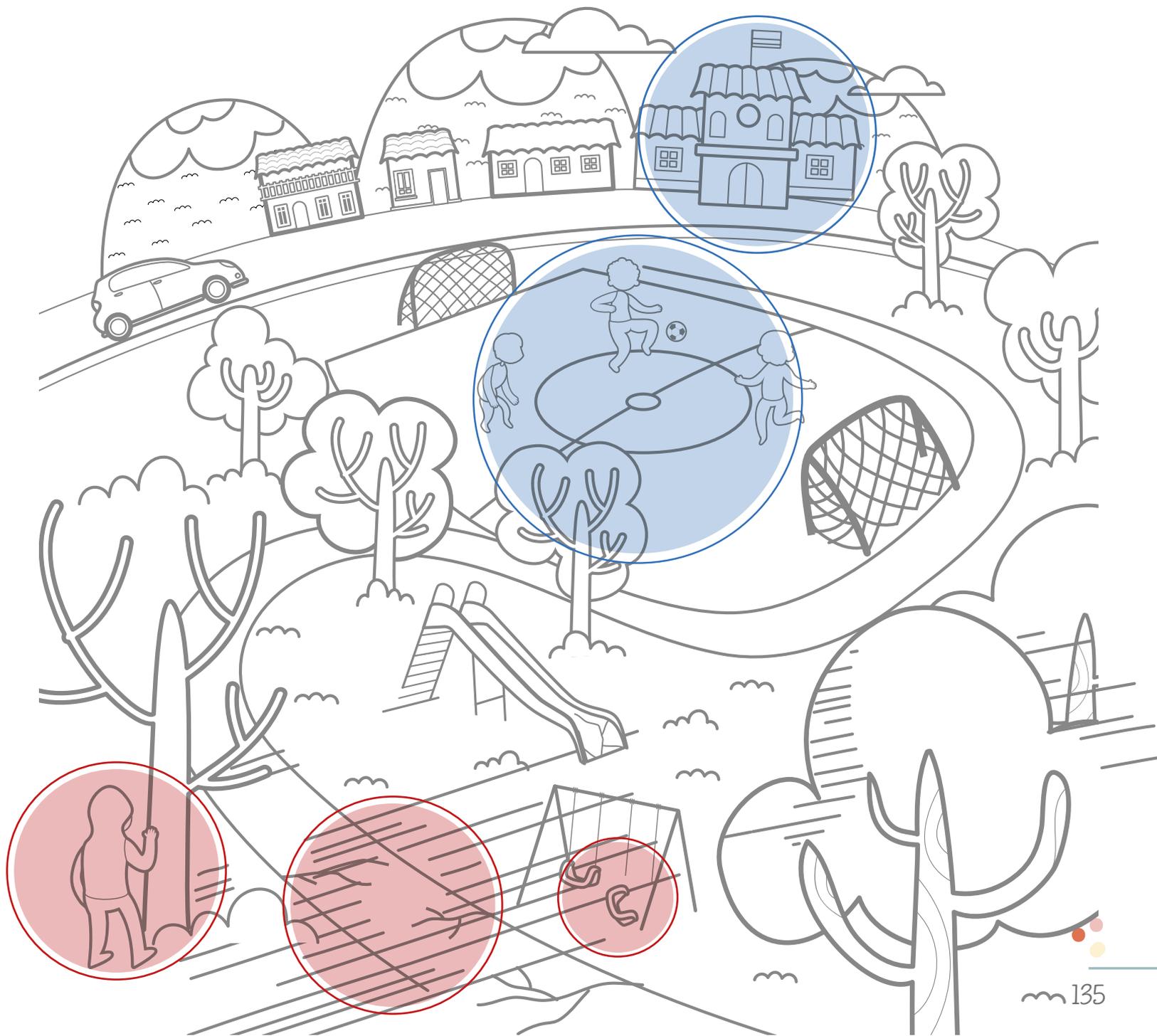
Página 119

Las palabras clave son:

-  Proteger
-  Comunidad
-  Familia
-  Prudencia
-  Alerta
-  Cuidado
-  Seguridad
-  Territorio
-  Riesgos
-  Informar
-  Felicidad
-  Tranquilidad
-  Derechos

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

Te vamos a invitar a que identifiques en las siguientes imágenes con color azul las situaciones que son seguras y con color rojo las que no lo son y debe evitar, revisa con cuidado y mucha atención:





Estamos felices de saber que tienes esta cartilla en tus manos.
Hemos preparado con mucho cariño actividades especialmente para ti y para que juntos logremos mayor autocuidado y autoconocimiento.

En algunas actividades vamos a proponerte que compartas tus ideas y logros con tu familia, amigos, amigas y conocidos.
Vas a ver que será muy emocionante.

Te queremos presentar algunos amigos que te acompañarán en tu recorrido, ¿quieres saber quiénes son? Abre la cartilla, disfruta de cada página y aprende del mundo que te mostrarán Victoria, Ikal, Valentina y Arón.

Al final de este recorrido digamos juntos
¡Estoy aprendiendo a cuidarme!



www.nrc.org.co



@NRC_LAC



Consejo Noruego
para Refugiados