



Nivel primario



CONSTRUYENDO UNA NUEVA FORMA DE SER

Hola!

Amiguito, amiguita:

La presente cartilla “Construyendo una nueva forma de ser” fortalecerá tus habilidades para hacer frente a diversos retos que se presentan diariamente en tu vida.

Te invitamos a realizar las actividades en tu curso con la guía de tu maestra o maestro.

Mi nombre es: _____

Estudio en: _____

Mi curso es: _____

Esta cartilla se realizó con la asistencia técnica de UNICEF Bolivia y el apoyo financiero del Comité Nacional de UNICEF Canadá.

**Serie
Todos aprendemos
jugando**

**Fundación Educo
UNICEF**

**Quinta edición:
agosto de 2022**

Las habilidades que ayudan a relacionarnos con los demás de forma armónica y equitativa fortaleciendo tu desarrollo personal son las habilidades sociales, emocionales y cognitivas.



Actividad 1

Sopa de letras de las habilidades

Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras: **PENSAMIENTO CRÍTICO Y CREATIVO - MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS - TOMA DE DECISIONES - AUTOCONOCIMIENTO - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS - EMPATÍA - RELACIONES PERSONALES - COMUNICACIÓN ASERTIVA**. Ejemplo marcado: **MANEJO DE ESTRÉS**:

- **Habilidades sociales** son las que nos permiten relacionarnos con nuestro entorno de forma adecuada, éstas son: comunicación asertiva, relaciones personales y resolución de problemas.

- **Habilidades emocionales** tiene que ver con el reconocimiento y correcto manejo de nuestras emociones, éstas son: empatía, manejo de estrés, manejo de emociones y sentimientos.

- **Habilidades cognitivas** fortalecen el desarrollo de nuestro razonamiento, éstas son: autoconocimiento, toma de decisiones y pensamiento creativo y crítico.

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

Analiza con las estudiantes y los estudiantes las diferencias entre las habilidades sociales, emocionales y cognitivas y al final reflexiona el siguiente pensamiento "El pájaro posado en un árbol nunca tiene miedo de que la rama se rompa, porque su confianza no está en la rama, sino en sus propias alas" dando énfasis a la importancia de trabajar el fortalecimiento personal.



Actividad 2



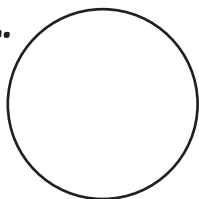
Para el desarrollo pleno de las niñas, niños y adolescentes es necesario conocer la importancia del respeto y la igualdad. La igualdad de oportunidades permite que hombres y mujeres alcancen todo su desarrollo, reconociendo las mismas capacidades y potencialidades.

Conquistando la equidad

Lee las historias y dibuja en cada círculo la idea principal de la historia de cada abuela.

"Historia de la abuela"

1.

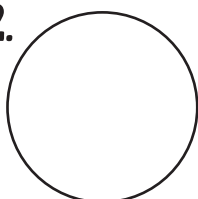


La abuela de la abuela

1950

No podía votar o sufragar en las elecciones nacionales. Tampoco iba a la escuela, como lo hacía su hermano, quien sabía leer y escribir. Ella sólo aprendió las labores de casa y luego se casó y tuvo hijos.

2.

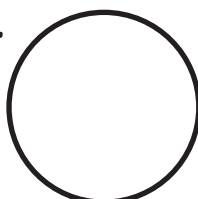


La mamá de la abuela

1970

Fue al colegio hasta nivel primario, luego quiso trabajar pero se enamoró y se casó así que sólo trabajaba en casa. Lavaba ropa, cocinaba, limpiaba, cuidaba de su esposo e hijos.

3.

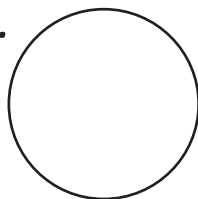


La abuela

1990

Ella salió bachiller. Cocinaba temprano e iba a trabajar en una tienda, así la familia tenía más ingresos, pero era cansador y necesitaba que su esposo le ayude. La abuela recibió este apoyo, ella cocinaba y el abuelo cocinaba, la abuela limpiaba y el abuelo limpiaba.

4.

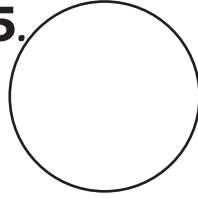


Las hijas y el hijo de la abuela

2010

Las hijas e hijo de la abuela aprendieron las labores de la casa. Los tres salieron bachilleres y continuaron sus estudios. El hijo menor era profesor y las hijas abogadas, una de ellas llegó a ser concejala. A los nietos les enseñaron a hacer "de todo", a participar y capacitarse.

5.

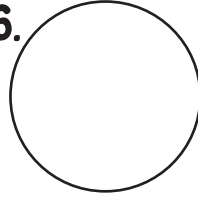


Las nietas y los nietos de la abuela

2020

¿Cómo son ahora las nietas de la abuela?, ¿cómo son los nietos?

6.



Las bisnietas y bisnietos de la abuela

¿Cómo serán las bisnietas de la abuela?, ¿cómo serán los bisnietos?



Ayuda a que los estudiantes y las estudiantes reflexionen cómo el no tener acceso a todos los derechos restringía oportunidades a las abuelas y cómo el embarazo a temprana edad las mantenía relegadas. Las mujeres, poco a poco, fueron demostrando lo importante de su rol en la sociedad y conquistando sus derechos.

Para que las niñas crezcan y se desarrollen igual que los niños es necesario que tengan y disfruten de los mismos derechos, especialmente del derecho al respeto que las protege de la violencia y malos tratos. La igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres promueve, por ejemplo, que los niños sigan practicando fútbol y que las niñas también lo hagan si quieren.



Anota aquí todas las actividades que antes hacían solo los niños y que ahora también hacen las niñas. Ejemplo: practicar karate.

Anota aquí todas las actividades que antes hacían solo las niñas y que ahora también hacen los niños. Ejemplo: tejer.

Conversa con las niñas, niños y adolescentes sobre lo valiosos y valiosas que son y cómo cada uno y cada una aunque son diferentes físicamente tienen los mismos derechos y tienen que tener las mismas oportunidades. Qué no hay ningún límite para que ambos logren sus sueños.



Actividad 3



Con las mismas oportunidades

El machismo es una forma de pensar en la que se da más valor a lo que hacen y piensan los hombres.

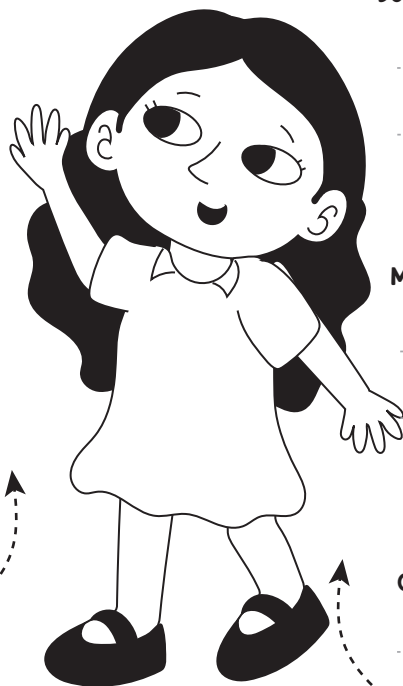
Sin embargo, sin importar si somos hombres o mujeres y de dónde venimos, todas y todos somos iguales ante la ley y tenemos los mismos derechos y tenemos que tener las mismas oportunidades.

Si eres una niña puedes completar los espacios en blanco pensando en ti. Si eres un niño puedes completar los espacios en blanco pensando en tu mamá, en tu hermana, en tu prima o tal vez en una compañera de curso.

No soy una débil princesa, me gusta ser una princesa fuerte.

No siempre me gusta jugar con muñecas, también me gusta jugar fútbol.

Quiero ser profesional, estudiar para construir carreteras y ayudar a las personas que viven en las comunidades más lejanas.



Yo soy: _____

Me gusta: _____

Quiero ser: _____

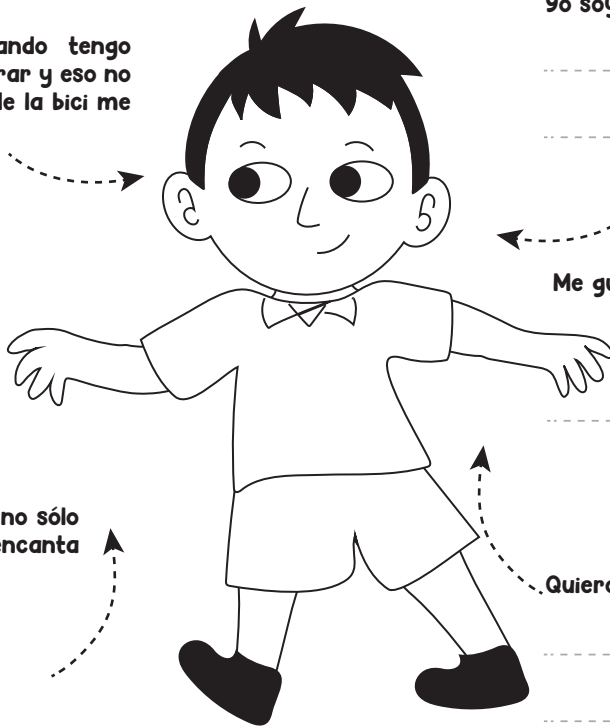
¿Qué oportunidades, aprendizajes, actividades y proyectos te gustaría realizar?

Si eres un niño puedes completar los espacios en blanco. Si eres una niña puedes completar los espacios en blanco pensando en tu papá, en tu hermano, en tu primo o tal vez en un compañero.

Siento mis emociones y cuando tengo tristeza o me da pena puedo llorar y eso no me hace débil. Cuando me caí de la bici me lastimé y lloré por el dolor.

No me gustan los juegos rudos prefiero los juegos de carreras.

Quiero estudiar para ser chef, no sólo las mujeres cocinan me encanta cocinar como a mi mamá.



Yo soy:

Me gusta:

Quiero ser:

Dialoga con las estudiantes y los estudiantes resaltando el hecho de que tanto hombres como mujeres pueden construir su forma de ser y sus metas sin limitaciones. Incentiva tanto a niñas como niños a plantear ejemplos.



Actividad 4



Aunque cada persona tiene su propia forma de pensar y sentir debemos también comprender cómo piensan y sienten otras personas. a esto se llama empatía.

Mirando la vida desde otros corazones

Identifica qué pasó en la siguiente historia, llenando los espacios vacíos y ayuda a Wilma respondiendo las 5 preguntas.

Wilma se siente ansiosa porque cree que Carlos, el chico que le gusta le hablará hoy. A la hora del recreo se sienta en las gradas de la cancha junto a sus amigas esperando a Carlos que acostumbra a jugar con sus amigos llegue, mientras tanto trata de arreglarse el cabello para verse más atractiva. Después de un rato Carlos pasa por su lado sin fijarse en ella, y aunque Wilma estuvo ahí un buen rato Carlos no le habló. Suena el timbre y Wilma retorna a casa decepcionada y luego duerme toda la tarde.

¿Qué pasó?: El chico que le gusta a _____ no le habló.

¿Qué pensó?: No soy nada divertida ni _____.

¿Qué sintió?: Se sintió _____.

¿Qué hizo?: _____ toda la tarde.

1. ¿Es muy muy muy terrible que Carlos no le hable? SI NO
2. ¿Habrá personas que no son nada, nada, nada atractivas o divertidas? SI NO
3. ¿Es posible que Wilma siga viva y supere que él no le hable? SI NO
4. ¿Quién es la persona más importante de esta historia?

5. ¿Qué harías en lugar de Wilma para superar lo que le pasa?



Reflexiona con las estudiantes y los estudiantes lo importante que es creer en sí misma y sí mismo, comprender que ninguna circunstancia externa puede hacer que se dude del valor que cada persona tiene, de sus habilidades, cualidades y atractivos, así como no permitir que sucesos como esos afecten las emociones.



Existen conductas, expresiones y actitudes que de manera sutil atentan contra la autonomía personal de hombres y mujeres y que les colocan en una situación de desventaja, limitan su libertad y bajan la autoestima.



Actividad 5

"Ella lo hace mejor"

Identifica qué pasó en la siguiente historia, llenando los espacios vacíos y ayuda a Manuel respondiendo las 5 preguntas.

Una tarde el maestro dividió las tareas habituales de limpieza asignando a cada estudiante una actividad, a Manuel le tocó barrer el curso. Él no quiso agarrar la escoba y la pasó a su compañera Ana diciendo: "ella lo hace mejor". Manuel no quería barrer porque tenía vergüenza y porque en casa nunca lo hacía, a él no le gusta hacer tareas domésticas. Se puso rojo porque estaba enojado y trató de eludir esta tarea.

¿Qué pasó?: El maestro le dio la tarea de barrer el curso a _____, sin embargo, él le entrega la escoba a una compañera y dice "ella lo hace mejor"
¿Qué pensó?: No me gusta _____, las mujeres deben encargarse de la limpieza.
¿Qué sintió?: Se sintió _____.
¿Qué hizo?: Quiso que su compañera asumiera su _____.

1. ¿Es muy muy muy terrible que Manuel barra el curso? SI NO
2. ¿Tanto los hombres como las mujeres tienen las mismas responsabilidades? SI NO
3. ¿Es posible que Manuel pueda ayudar con la limpieza? SI NO
4. ¿Quién es la persona más importante de esta historia?

5. ¿Qué harías en lugar de Manuel frente a lo que pasó?



Recuerda a las estudiantes y los estudiantes que tanto niñas como niños tienen los mismos deberes y derechos, por tanto las obligaciones en la escuela, en el hogar y la comunidad tienen que ser equitativas, resaltar que el respeto a los derechos de los demás es una responsabilidad.

Actividad 6



"Puedo divertirme solo"

Identifica qué pasó en la siguiente historia, llenando los espacios vacíos y ayuda a Mario respondiendo las 5 preguntas.

La mejor amiga de Mario es Elena, ellos se conocen desde el primer curso de primaria, realizan muchas actividades juntos ya que comparten aficiones como jugar voleibol e ir al cine, también hacen tareas juntos. Mario pensaba que Elena era su amiga incondicional. Tres días antes de la fiesta que se organizó para el cumpleaños de un amigo en común, Elena le dijo a Mario que no quiere ir a la fiesta con él. Mario no podía creer lo que había escuchado y pensaba que ella tiene que ir con él a la fiesta. Mario estaba muy frustrado y como no sabía qué hacer se quedó en el colegio pensando cómo salir de este dilema.

¿Qué pasó?: La mejor amiga de _____ le dijo que no quiere ir a la fiesta con él.

¿Qué pensó?: Ella es mi amiga y tiene que ir conmigo a _____.

¿Qué sintió?: Se sintió _____.

¿Qué hizo?: Se quedó en el _____ pensando qué hacer.

1. ¿Es muy muy muy terrible que Mario vaya solo a la fiesta? SI NO
2. La amiga de Mario ¿tiene derecho a ir con otros amigos y amigas a la fiesta? SI NO
3. ¿Es posible que sobreviva y supere ir a la fiesta solo? SI NO
4. ¿Quien es la persona más importante de esta historia?

5. ¿Qué harías en lugar de Mario para superar lo que le pasó?

Conversa con las estudiantes y los estudiantes sobre lo importante del control de las emociones, esto no significa reprimirlas sino identificarlas, entenderlas y tomar un tiempo, esto nos ayuda a que no se desborden y nos ocasionen más daño o dañar a otros u otras.





Actividad 7

Superando a la ex enamorada

Identifica qué pasó en la siguiente historia, llenando los espacios vacíos y ayuda a Jorge respondiendo las 5 preguntas.

Jorge está esperando en la plaza a su enamorada Alicia, piensa darle una sorpresa, compró dos entradas para ir a ver una película que ella esta esperando se estrene. Cuando Alicia llega lo saluda seria, le explica a Jorge las razones por las que ya no pueden ser enamorados y termina con él. Jorge se despide de ella y camino a su casa bota las entradas del cine en un basurero. Él se decía a sí mismo "no es posible que me haya dejado". Llegó a su casa y como estaba enojado no almorzó.

¿Qué pasó?: La enamorada de _____ rompió la relación.

¿Qué pensó?: Ella no puede _____, yo tengo que terminar con ella.

¿Qué sintió?: Se sintió _____.

¿Qué hizo?: Se fue a su casa y no quiso _____.

1. ¿Es muy muy muy terrible que la enamorada de Jorge haya terminado la relación? SI
2. Si la relación de pareja es de dos personas, ¿cualquiera de los dos puede terminar? SI
3. ¿Es posible que sobreviva y supere el rompimiento de su enamorada? SI NO
4. ¿Quién es la persona más importante de esta historia?

5. ¿Qué harías en lugar de Jorge para superar lo que le pasó?

NO

NO



Reflexiona con las estudiantes y los estudiantes cómo en la etapa de la adolescencia existirán relaciones de enamoramiento que terminarán, ya que existe la posibilidad que una persona deje de querernos, que está en su derecho terminar con nosotros o nosotras, el aceptar estas circunstancias aunque duelan mucho es el primer paso para superar estas rupturas, también es importante resaltar que las estudiantes y los estudiantes deben poner en primer lugar su bienestar personal.

Actividad 8



¿Cuántas horas trabajan mamá y papá?

Durante el día tanto mamá como papá cumplen diferentes actividades en la casa como en su fuente laboral. En la primera línea vertical anota la hora en que tu mamá despierta y cada hora dibuja lo que está haciendo dentro y fuera de casa. Igual llena el espacio para papá. Si él está ausente deja la segunda línea en blanco y continúa en la siguiente página.

6 am



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

Actividades mamá

6 am



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

Actividades papá

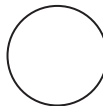


Aquí te dejamos ideas para que tú dibujes, puedes utilizar el espacio que está arriba de la línea. Se levantan (dibuja un despertador), preparan el desayuno (dibuja una taza y un pan), se bañan (dibuja una ducha), almuerzan (dibuja un plato de comida), ven noticiero (dibuja una tv), etc.

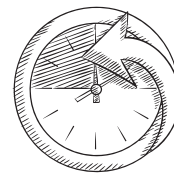
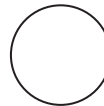


¿Cuántas actividades tienen durante el día?

Papá



Mamá



Encierra en un círculo las actividades que generalmente hacen las madres y que podrían hacer también los padres y escríbelas aquí:

¿Hay un equilibrio o desequilibrio en los trabajos de mamá y papá?

¿Crees que es posible que ambos progenitores puedan ayudarse?

¿Qué actividad puedes hacer tú para ayudar a tu mamá para que no tenga tantas actividades al día?



Reflexiona con las estudiantes y los estudiantes sobre la importancia de equilibrar el trabajo entre hombres y mujeres en todos los ámbitos, es decir en la escuela, en el hogar y en la comunidad. Pregúntales, si ellas y ellos creen que están listos para dirigir y mantener una familia, recuérdales que ser padre o madre es una gran responsabilidad, por ello es mejor postergar los embarazos hasta la edad adulta.



Actividad 9



Tanto hombres como mujeres pueden desarrollarse en cualquier espacio del ámbito público y privado, en las áreas financieras, sociales, de la salud y también en ciencias, matemáticas, tecnología, arte y otras.

Puedo hacer lo que me propongo

Existe una diversidad de habilidades, capacidades y destrezas las cuales tanto hombres como mujeres pueden desarrollar si tienen las mismas oportunidades. Veamos algunos ejemplos:

MILITAR

Simón Bolívar

(1783- 1830)

Fue un militar y político venezolano, fundador de Bolivia. Fue una de las figuras más destacadas de la emancipación hispanoamericana frente a la corona española.

ESCRITOR

Oscar Cerruto

(1912-1981)

Nació en La Paz escritor, poeta, novelista, periodista considerado uno de los mejores cuentistas del milenio. Entre sus obras están: "Cerro de penumbras", "Los andes no creen en Dios", "Aluvión de fuego", etc.

CANTANTE

Ernesto Cavour

(1940-)

Nació en La Paz es un cantautor, músico, artista, inventor de instrumentos musicales y autor de libros de enseñanza musical boliviana.

MILITAR

Juana Azurduy de Padilla

(1780-1862)

Nació en Chuquisaca fue la primera mujer boliviana en ser ascendida al máximo grado militar en la categoría de oficiales grado de «Mariscal del Estado de Bolivia».

ESCRITORA

Adela Zamudio

(1854- 1928)

Nació en Cochabamba escritora, poetiza, novelista, adelantada a su época, entre sus obras están: "Íntimas", "Novelas cortas", "Peregrinando", "Cuentos breves", "Rendón y Rondín", "Nacer hombre", etc.

CANTANTE

Luzmila Carpio

(1954-)

Nació en Potosí cantante, compositora y autora ha publicado 25 discos y compuesto alrededor de 120 canciones.

Menciona dos cosas que haces bien (habilidades):

Con tus habilidades ¿cuáles son tus sueños?

Reflexiona con las estudiantes y los estudiantes la importancia de reconocernos como seres completos, íntegros, libres y diversos. Asimismo, saber que decisiones como abandonar los estudios, empezar a trabajar y ganar dinero o el embarazo adolescente puede retrasar sus anhelos o hacer que se retrasen. Recuérdales que alcanzar sus sueños demanda esfuerzo, paciencia y concentración.



Las instituciones y personas que protegen los derechos de las niñas, niños y adolescentes son:

- * Maestras y maestros.**
- * Dirección de la unidad educativa.**
- * Defensorías de la Niñez y Adolescencia.**
- * Policía Boliviana.**
- * El Centro Especializado de Prevención y Atención Terapéutica (CEPAT)**

¿Cuáles de estas instituciones que protegen los derechos de niñas, niños y adolescentes están más cerca a tu casa o unidad educativa?

Si tienes alguna pregunta o requieres alguna orientación llama a la línea gratuita

FAMILIA SEGURA 800 11 3040



Para ampliar los contenidos teóricos revise la "Guía de la maestra y maestro para la prevención de la violencia y la promoción del buen trato" (Ministerio de Educación - IPELC - UNICEF).

