



**ME QUIERO**  
**ME CUIDO**

# 1

## Módulo promoción igualdad de género

(Niños, niñas y adolescentes de 6 a 9 años)

*“Las mujeres y los hombres somos igual de  
sentimentales y fuertes.”*

**Sakia**

## ■ Fabiola y los magos

En un castillo muy cercano a la ciudad de Cochabamba vivía la comunidad de magos más temible de todos los tiempos. El mago más poderoso se llamaba “Oveja Oscura”, tanto él como los otros magos eran de temer.

En la zona sur de Cochabamba había una niña llamada Fabiola. Ella deseaba con todas sus fuerzas ser una maga en ese castillo.

Un día se animó a ir al castillo y Oveja Negra la miró y riéndose le dijo: “Niña, ¿dices que quieres formar parte de nosotros?”

¡Sí!, Mi nombre es Fabiola y quiero ser la maga en el castillo. Contestó Fabiola con mucha seguridad.

Todos los magos se rieron. Entonces, al ver que la niña seguía parada ahí. Oveja Oscura se juntó con sus magos y le dijeron: “Para ser una maga del castillo se deben superar una serie de pruebas”.

¿Cuáles? ¡Yo las cumpliré!



La primera prueba es hacer florecer rosas en el altiplano. ¿Sabes sembrar?

Fabiola se fue al altiplano y no solo sembró flores, sino también árboles frutales y vegetales. Cuando regresó los magos estaban sorprendidos. El altiplano se había vuelto un bosque frutal.

¡No está mal, reconoció Oveja negra!

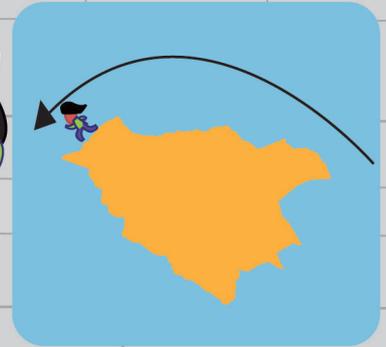
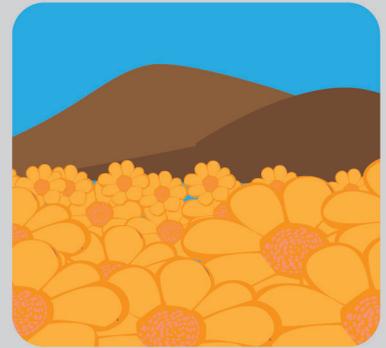
La segunda prueba es mostrar habilidades de construcción.

Fabiola comenzó a preparar montón de adobes, y construyó un hermoso castillo.

Los magos quedaron asombrados del hermoso castillo. Oveja negra miró asombrado, pero dijo con desprecio: “¡Yo he construido castillos mejores!”

La tercera prueba es volar a la velocidad de un águila.

Fabiola se puso su capa y dio 3 vueltas sobre todo Bolivia en menos de 20 segundos. Todos los magos miraron asombrados y comenzaron a gritar su nombre: “Fabiola,



Fabiola”. Entonces, Oveja negra dijo, hay que reconocer que superaste todas las pruebas, pero no puedes ser maga en nuestro castillo. El motivo es muy simple: “Eres chica niña” y nosotros sólo aceptamos a chicos.

Fabiola se quedó muy asombrada y triste.



Entonces, los otros magos enojaron con Oveja Negra, decidieron expulsarlo de su comunidad de magos y nombrar a Fabiola como su nueva lideresa, ya que había demostrado ser la maga más poderosa de todo el castillo.





## ■ La familia pirata

En una laguna muy cercana a Cochabamba, vivían: Daniel, Beatriz, Eliana y Fernando. Eran una familia de piratas que vivían en un barco en la Laguna de Corani. Esta familia de piratas quería encontrar el tesoro escondido de la laguna. Para eso, tenían que ingresar a las profundidades de la laguna.

Entre todos los miembros de la familia, comenzaron a costurar sus trajes de buzo, porque la laguna era demasiado profunda y fría, iban a congelarse si no ingresaban con sus trajes especiales.

Mientras costuraban sus trajes, decidieron acercarse a la orilla a recolectar unas cuantas frutas y vegetales para disfrutar de una deliciosa cena.

Daniel se acercó a sus hijos y les dijo: “Vengan, voy a enseñarles a cocinar, es algo que todos los piratas tenemos que saber”. En ese momento, Beatriz se dio cuenta, que no tenían leña para cocinar sus deliciosos vegetales y dijo: “Voy a traer la leña”, en ese momento sacó su hacha y fue por la leña.



Ya era de noche, la familia pirata estaba comiendo su deliciosa cena, de pronto comenzaron a ver una luz reluciente en la laguna, era el tesoro que los estaba llamando. En ese momento, la familia pirata se puso su traje de buzo y fueron a recoger el tesoro.

El tesoro era hermoso, era un cofre de monedas y diamantes. En ese momento Daniel comenzó a llorar muy emocionado, mientras toda la familia se abrazaba con mucho amor.



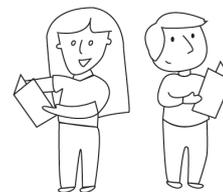
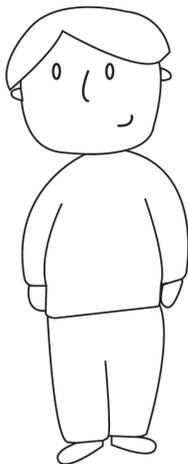
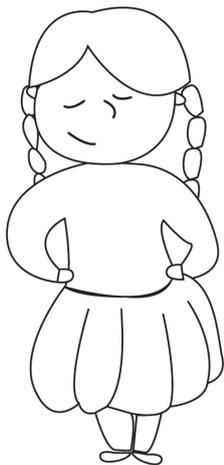
## Para Recordar...

- Las niñas y los niños tienen las mismas capacidades.
- Las niñas y los niños pueden jugar con cualquier juguete: autos, muñecas, pelotas y otros. Recuerda que los juguetes NO tienen género.
- Las niñas pueden jugar fútbol.
- Los niños pueden jugar a la cocina.
- Los niños pueden cocinar y limpiar la casa.
- Las niñas pueden arreglar objetos.
- Las niñas y los niños son igual de inteligentes.
- Las niñas y los niños son igual de fuertes.
- Las niñas y los niños son igual de sentimentales.
- Todas las tareas que realizan los niños las pueden realizar las niñas.
- Las niñas y los niños pueden pensar y soñar sobre sus vidas, ya que ambos tienen deseos.
- Las niñas y los niños pueden aspirar a cualquier profesión u oficio: doctores y doctoras, abogados y abogadas, ingenieros e ingenieras, deportistas, artistas y otros.
- A las niñas les pueden gustar los deportes.
- Los niños pueden llorar, es un sentimiento humano.



## Actividades

- **PINTA** a los dos niños que están dibujados.
- Junta los puntos en el orden asignado.





## ¿Sabías que...?

- ✓ A los niños les cuesta expresar su sentimiento de la tristeza.
- ✓ Las niñas pueden ser fuertes y rudas.

# 2

## Módulo reducción de riesgos y desastres

(Niños, niñas y adolescentes de 6 a 9 años)

*“Cuando estés pasando días difíciles, apóyate en quienes te aman.”*

**Knbra**

## ■ La nube y el río

Un día estaban conversando una nube con el río Rocha. Ambos estaban muy enojados porque las personas estaban ensuciando toda la naturaleza. El río Rocha estaba enfermo de tanta basura que botaban en sus aguas, se sentía muy sucio y no sabía cómo limpiarse.

Entonces, la nube le dijo: “Yo te voy a ayudar” y comenzó a botar sus gotas de agua con mucha fuerza. Comenzó una lluvia feroz.

Todas las familias se encerraron en sus casas para protegerse de la lluvia. Las familias que vivían a lado del río, se comenzaron a asustar, porque el río iba aumentando su tamaño y no sabían qué hacer.



No entendían porque comenzó a llover tan fuerte. Estaban muy asustadas, pensando que el río se llevaría sus casas.

Los niños y niñas miraban a sus papis y mamis que estaban muy nerviosos y enojados. Se asustaron mucho de verlos en ese estado. Pero, sabían que, si sus papás seguían nerviosos y enojados, podían pedir ayuda a sus vecinos o a la policía, para que sus papis y mamis tranquilicen sus nervios.

Los niños y niñas decidieron hacer un plan para tranquilizar a sus papis y mamis, decidieron ayudarlos con las tareas de la casa: limpiando sus cuartos y tendiendo sus camas.

Ellos y ellas también querían calmar al río y a la nube, ya que, sabían que la naturaleza estaba enojada con las personas, porque enfermaron al río Rocha con tanta basura.

Entonces, se juntaron entre todos los niños y niñas que vivían en las orillas del río y dijeron: “Perdón río y nube, nunca más te haremos ese daño, tenemos que cuidarte. También vamos a proteger a todas las plantitas y animalitos que viven cerca nuestro”

En ese momento la nube y el río aceptaron las disculpas de los niños y niñas y dejó de llover.



## Para Recordar...

- Los accidentes pueden ocurrir, pero recuerda que podemos prevenirlos cuidando la naturaleza.
- Si sufrimos una emergencia es normal que nos asustemos.
- Nuestros papás y mamás pueden ponerse nerviosos cuando existe una emergencia.
- Podemos colaborar a nuestra mamá y papá en las situaciones difíciles.
- Podemos pedir ayuda a nuestros vecinos, defensoría de la niñez y adolescencia, policía o a los delegados comunitarios, si necesitamos ayuda.
- Las emergencias pueden traer cambios en nuestra vida.

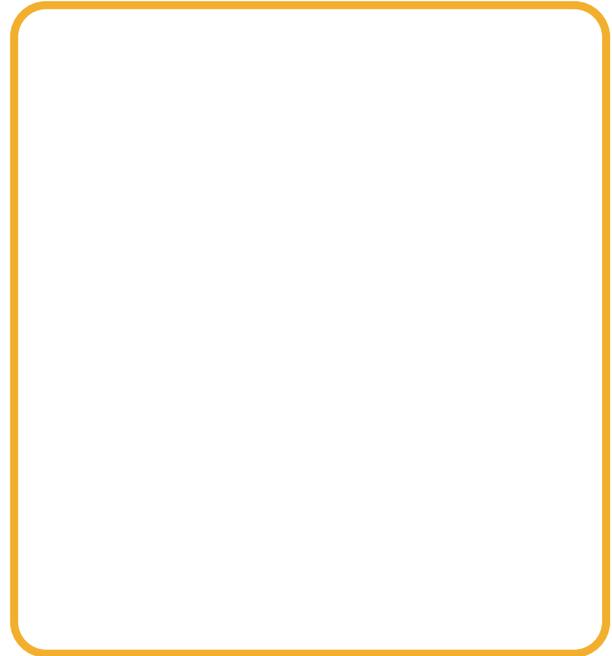


## Actividades

- DIBUJA a la naturaleza enojada.



- DIBUJA tus miedos, cuando ves a la naturaleza enojada.





## ¿Sabías que...?

- ✓ En las situaciones de emergencias nuestro papá y mamá pueden ponerse nerviosos. Recuerda que ellos también pueden asustarse.

# 3

## Módulo promoción igualdad de género

(Niños, niñas y adolescentes de 10 a 12 años)

*“Existen dos sexos, pero ninguno es inferior o superior. Sólo son distintos”*

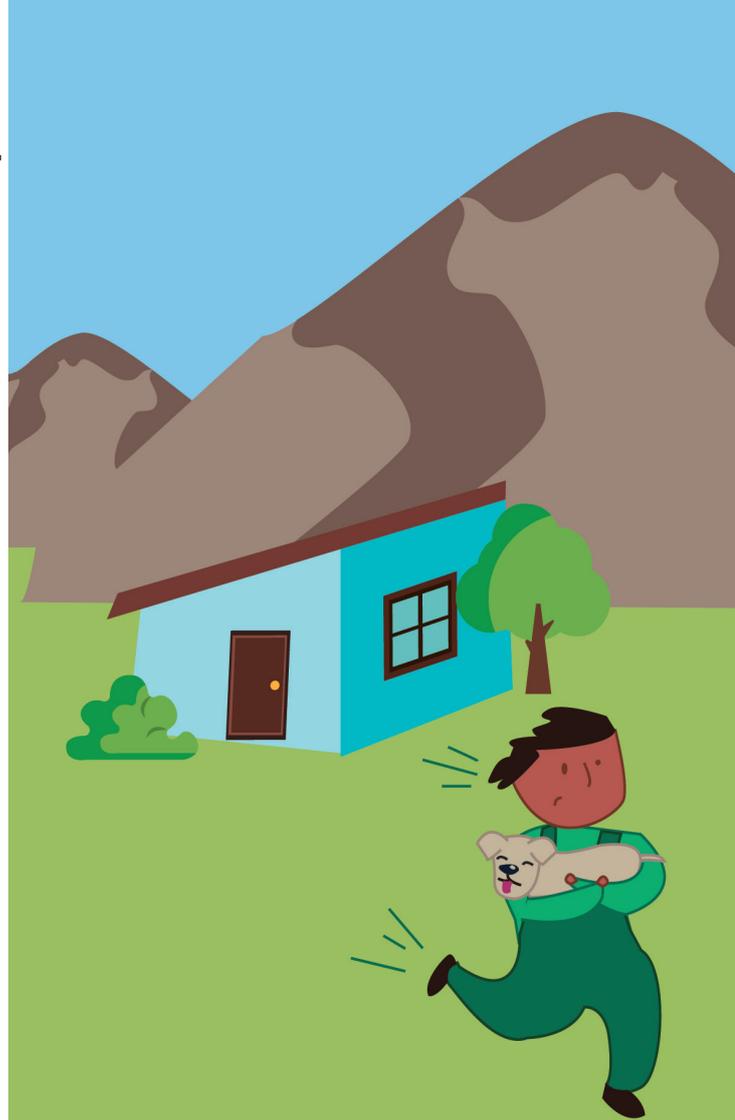
**Sakia**

## ■ La familia constructora

En las faldas del cerro Tunari, vivía una familia de constructores. Un día el perrito de la familia se enfermó, por lo que el papá de la familia fue corriendo al veterinario con lágrimas en los ojos, para que puedan curar a su perrito.

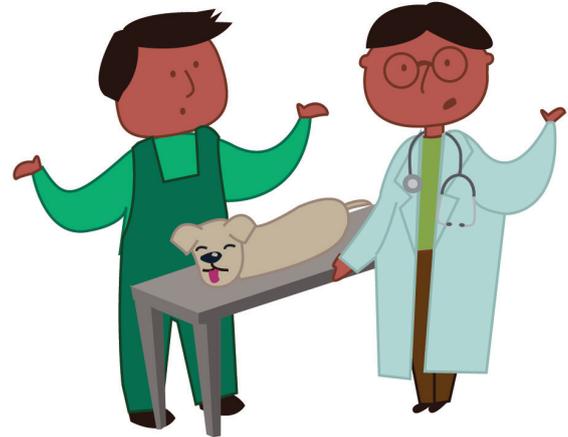
El veterinario examinó al perrito y dijo: “El perrito está muy enfermo, necesita una operación de urgencia”.

La operación era muy costosa y la familia no tenía ese dinero. Entonces, le dijeron al médico: “Por favor, opera a nuestro perrito, lo amamos y te pagaremos construyendo una hermosa casa de campo”.



El doctor les dijo: “Tienen dos días para construir la casa, y luego operaré a su perrito”.

La familia no lo pensó dos veces y aceptó. Sabían que tenían poco tiempo, pero se pusieron a construir la casa. La mamá y las hijas estaban encargadas de ir a recolectar la madera con su hacha, el hijo era el encargado de preparar la comida para la familia y el padre se encargó de trabajar en el jardín de la casa.



¡Al fin terminamos! Gritó toda la familia, estaban muy emocionados. Construyeron la casa en un tiempo récord. Toda la familia se puso a limpiar la casa, ya que es uno de los trabajos más cansadores.

(Luego de unas horas) El doctor se sorprendió al ver su hermosa casa construida en tan solo dos días. Entonces, cumpliendo con su parte del trato, operó al perrito. La operación salió excelente y todos quedaron muy felices.

## Para Recordar...

- Las niñas y los niños tienen las mismas capacidades.
- Las niñas y los niños pueden jugar con cualquier juguete: autos, muñecas, pelotas y otros. Recuerda que los juguetes NO tienen género.
- Las niñas pueden jugar fútbol.
- Los niños pueden jugar a la cocina.
- Los niños pueden cocinar y limpiar la casa.
- Las niñas pueden arreglar objetos.
- Las niñas y los niños son igual de inteligentes, fuertes y sentimentales.
- Recuerda si eres niña o niño puedes ser: policía, militar, abogada, doctora, economista, electricista, etc. Solo tú puedes ponerte los límites de tus sueños
- Todas las tareas que realizan los niños las pueden realizar las niñas.
- Las niñas y los niños pueden pensar y soñar sobre sus vidas, ya que ambos tienen deseos.
- A las niñas les pueden gustar los deportes.
- Los niños pueden llorar, es un sentimiento humano.

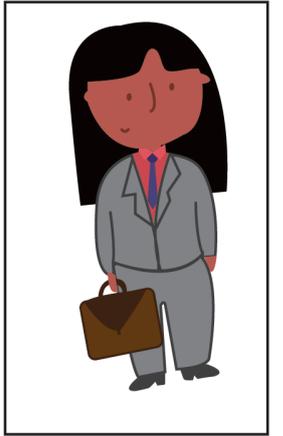
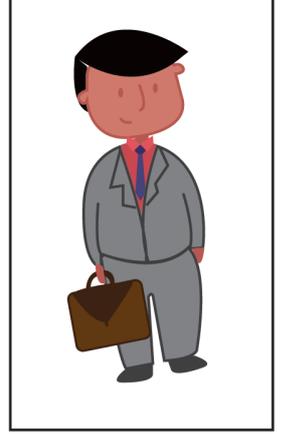


## Actividades

- En una serie de tarjetas prediseñadas encuentra su par.

### **Instrucciones:**

- A) Cortar las cartas
- B) Mezclar las cartas
- C) Encontrar a su par
- D) La persona que tenga más pares es la persona que gana el juego.







## ¿Sabías que...?

- ✓ A los niños les cuesta expresar su sentimiento de la tristeza.
- ✓ Las niñas pueden ser fuertes y rudas.

# 4

## Módulo reducción de desastres y riesgos

(Niños, niñas y adolescentes de 10 a 12)

*“Los obstáculos podemos vencerlos”*

**Blon**

## ■ La bruja

En una pequeña casita muy cerca a Tiquipaya, vivía una bruja muy poderosa, que amaba mucho a los árboles y animales.

Un día la bruja fue a la ciudad de Cochabamba y se enojó, porque observó a muchos perritos y gatitos en la calle que pasaban hambre, a la gente botando basura en cualquier lugar, destruyendo la naturaleza.

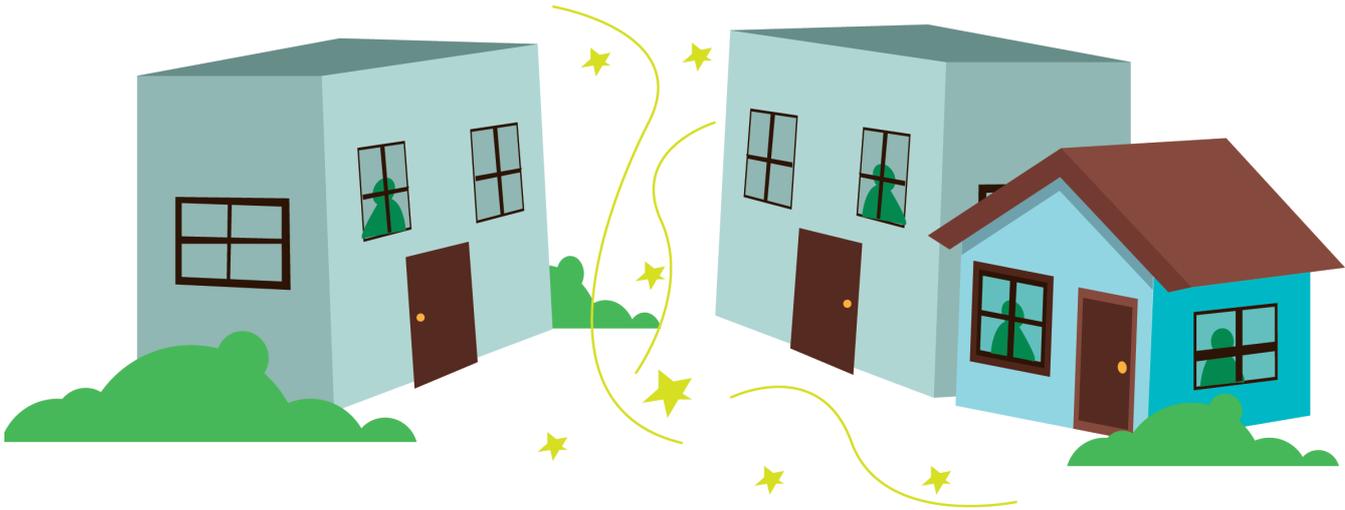


La bruja volvió a su casa y preparó un conjuro. Este conjuro hacía que las personas no puedan salir de sus casas, todos estaban encerrados, hasta que aprendan a tratar bien a la naturaleza.



Todas las familias tuvieron que entrar a sus casas, porque el conjuro era muy poderoso. En ese tiempo las familias sufrieron porque se sentían encerradas, pero, sabían que era su culpa por tratar mal a la naturaleza.

Entre todas las familias decidieron escribirle distintas cartas a la bruja para que los deje salir, pero la bruja les dijo que no saldrían hasta que le escribieran una carta con todo lo aprendido durante su encierro.





Entonces, a la bruja le llegó una carta de que decía:

*“Hola Bruja, soy Kattia. En este encierro aprendí muchas cosas como cuidar a los animalitos y arbolitos. Pero también aprendí a conocer un poco más a mi familia. Aprendí que mi mamá y mi papá son un poco renegones cuando están encerrados, pero no es mi culpa que anden malhumorados. También aprendí, que puedo ayudarlos con labores de la casa, como tender mi cama y limpiar mi cuarto. Aprendí que si tenemos problemas en nuestra casa podemos pedir auxilio a los vecinos, a la defensoría de la niñez y adolescencia o a la policía. Por último, aprendí que podemos adaptarnos a cualquier entorno, aunque estemos encerrados.”*

La bruja al leer la carta se dio cuenta que las habían aprendido algunas lecciones y quitó el conjuro.



## Para Recordar...

- Las situaciones de emergencia pueden ocurrir en la vida. Pero podemos prevenirlas cuidando a la naturaleza.
- Podemos organizarnos con nuestra familia, para saber cómo actuar ante una emergencia.
- Si en nuestro hogar necesitamos ayuda podemos pedir auxilio a nuestros vecinos, a la Defensoría de la niñez y adolescencia, a la policía o a los delegados comunitarios.
- Podemos apoyar a nuestra mamá y papá en situaciones de emergencia.
- Nuestra vida puede cambiar luego de una situación de emergencia.

## Actividades

- Dibuja a la persona con la que más confianza le tengas.

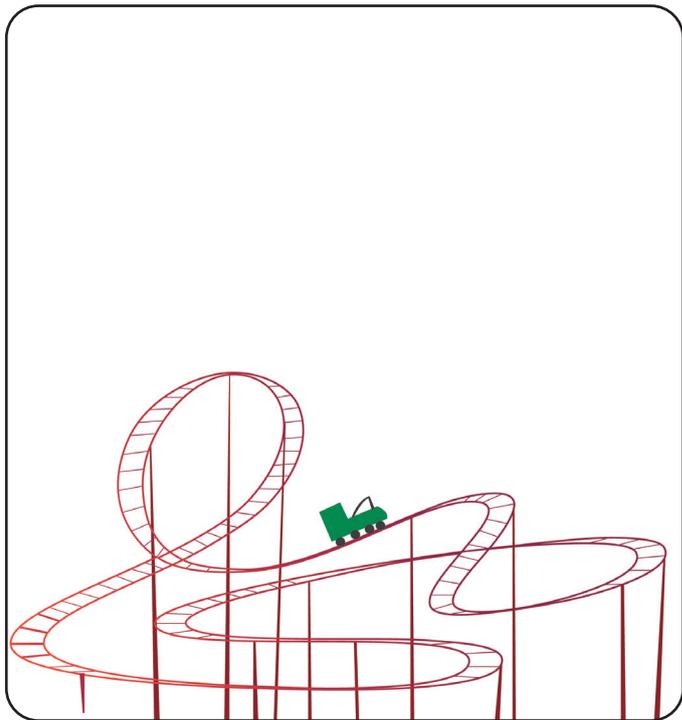


Escribe en una oración ¿Por qué confías en esta persona?

---

---

- Escribe ¿A qué le tendrías miedo en una situación de emergencia?





## ¿Sabías que...?

- ✓ Todas las personas, incluyendo a nuestro papá y mamá, se ponen nerviosos ante situaciones de emergencia.
- ✓ Sentir miedo es natural en situaciones de emergencia.

# 5

## **Módulo promoción igualdad de género**

**(Adolescentes y jóvenes 13 a 19 años)**

*“Quienes no se mueven, no notan sus cadenas”*

**Luxemburgo**

# El desayuno

Ana es una adolescente que ama el rap y vive con su mamá, papá y su hermano, en una casa muy cerca de la laguna Alalay.





Pa, ahora que ya estamos un poco más relajados. Sólo quería decirle que en la casa todos tenemos que realizar las tareas del hogar, es importante que nos colaboremos. No solo las chicas podemos cocinar.

Si pá mi hermanita tiene razón. Las cosas han cambiado. Ya ves como mi mamá había viajado por su trabajo.

Tienen razón chicos, pero enseñenme a cocinar. Recuerden que yo crecí con una mentalidad distinta y a mí nunca me enseñaron ni a freír un huevo. Y ahora, la falta que me hace saber cocinar.



¿Cómo era tu casa cuando eras niño?

¡Uy! era muy distinto. Mis hermanas hacían las tareas del hogar.



Y tú ¿qué hacías mientras ellas limpiaban?

Papi, no sé si eso te correspondía como hombre, porque las mujeres igual podemos hacer arreglos eléctricos, ¿Acaso no recuerdas quién arregló ayer el horno?

Yo hacía las labores que me correspondían como hombre, hacer los arreglos eléctricos.

Cierto hija, fuiste tú. Perdónenme por comportarme tan machista, voy a intentar cambiar.

Papi, te queremos y nos gusta que reflexiones.

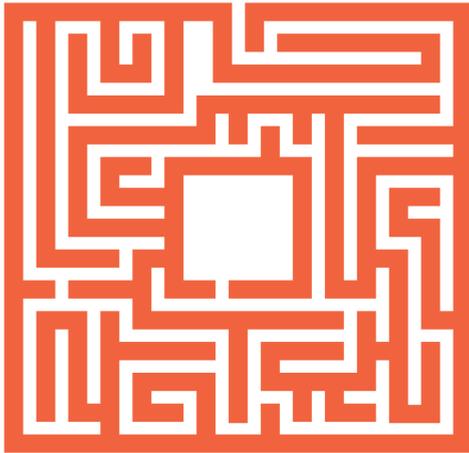
## Para Recordar...

- Las chicas y los chicos pueden ser inteligentes, fuertes y sentimentales.
- Las chicas pueden ser rudas, fuertes y libres.
- Los chicos pueden sentirse tristes, llorar y pedir perdón.
- Las tareas y los trabajos NO tienen género.
- Los y las adolescentes pueden ser: policías, militares, doctores, economistas, electricistas y otros más.
- El destino de las chicas y chicos es cumplir sus sueños y metas.
- Las chicas y chicos merecen lo que sueñan.
- Los chicos pueden gustarles la cocina y limpiar la casa.
- A las chicas les pueden gustar los deportes.



## Actividades

- En 2 laberintos: en uno está un chico y en otro una chica. En cada uno de los laberintos las metas son los sueños:
  - Su profesión u oficio.
  - - Qué lugar le gustaría conocer.
  - - Qué trabajo le gustaría tener



Todas las chicas y chicos tenemos sueños y queremos perseguirlos.



## ¿Sabías que...?

- ✓ Ser feminista es cualquier persona, hombre o mujer, que desea una equidad entre hombres y mujeres.
- ✓ Una persona feminista desea que todas las personas tengamos los mismos derechos y oportunidades en la vida.
- ✓ Una persona machista es cualquier persona, hombre o mujer, que considera a las chicas como inferiores que los chicos.

# 6

## Módulo vínculos afectivos

(Adolescentes y Jóvenes 13 a 19 años)

*“Yo me enamoré, pero no me arrepiento, porque nació un bonito sentimiento. Fuiste una forma hermosa para compartir mi tiempo.”*

**Calero**

# Ana y Sebastián

En la zona sur de Cochabamba, había un colegio llamado Unidad Educativa Sureña. En uno de los cursos había una pareja: Sebastián y Ana.





Si, se puso lóxico, queriéndome prohibir que salga con usíedes

¿Por qué?

Por celoso. Creo que lo voy a terminar. O sea, lo quiero mucho, pero si él no comprende que yo soy su pareja que HE DECIDIDO acompañarlo en esta relación. Eso no va a funcionar.

Si Ana, estoy de acuerdo lo eres su pareja, No su pertenencia para que decida por ti.



Y usíedes chicos ¿Cómo andan con las novias?

Yo mal, ayer terminé.

Pero ¿Por qué?

Somos muy hirientes, nos enojamos y decimos palabras que lastiman a la otra persona.



Oye viejo, pero qué ocurre contigo. ¿Te das cuenta que eso fácilmente puede llegar a golpes o algo peor?

Si, lo sé por eso decidí estar sólo.



Me parece bien, tienes que darle un tiempo de llorar todos los enojos y tristezas

Tienen toda la razón. Los quiero chicos, gracias por escucharme. Sabía que usíedes eran las personas claves para contarles lo que estoy viviendo



## Para Recordar...

- El amor y las relaciones de pareja son emocionantes, excitantes y confusas, porque los sentimientos provocan preocupaciones, como: “¿Me gusta ese chico?, ¿Me gusta esa chica?, ¿A ese chico le gusto?, ¿A esa chica le gusto?”
- Es normal pensar mucho en la persona que te gusta y estar preocupado por la situación.
- Una pareja es tu acompañante, NO es tu pertenencia, está contigo porque decidió acompañarte en la vida.
- Cuando tienes una pareja, respeta sus deseos y decisiones.
- Los actos que se realizan en pareja deben ser equitativos.
- Los actos que se realizan en pareja deben ser consensuados.



- Es bueno que las personas tengan su vida, amigos y amigas fuera de la pareja. No es necesario pasar todo el tiempo juntos.
- A veces las personas se enamoran de alguien que no siente lo mismo. Recuerda, en la vida no siempre coinciden los afectos con otra persona.
- Si la estas pasando mal en una relación acude a tus amigos, amigas o a alguna persona de confianza.
- Si sientes miedo por algo ocurrido con tu pareja, puedes avisar a tu papá y a tu mamá.
- Si sientes miedo por algo ocurrido con tu pareja puedes llamar al número de la Defensoría de la Niñez de tu Municipio, buscar el módulo policial más cercano o acudir al promotor comunitario.

## Actividades

- Encierra el Emoji que sientes cuando observas a tu pareja o a tu crush.



- ¿Cómo te sientes cuando ves a la persona que te gusta?

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

- ¿A quiénes acudiría a contarles tus problemas emocionales de tu pareja o tu crush? Haz una lista de 4 personas.

---

---

---

---

- Haz una lista de 3 cosas que no aceptarías en una relación.

---

---

---

¿Por qué estas 3 cosas te molestarían?

---

---

---



## ¿Sabías que...?

- ✓ **Gritar a tu pareja, decirle palabras hirientes, ES VIOLENCIA.**

# 7

## Módulo reducción de riesgos y desastres

(Adolescentes y Jóvenes 13 a 19 años)

*“La meta la completo, a pesar de que el trayecto me  
haya hecho ir en zig zag.”*

**Skill**

# Los amigos

En la plaza central de Cochabamba están dos chicos sentados con sus barbijos.



Amigo, está pandemia vino de sorpresa a nuestra vida. Tenemos que organizarnos ante cualquier emergencia que pueda ocurrir en el futuro.

Sí, tienes toda la razón. También tenemos que apoyarnos, saber que nos podemos comunicar entre nosotros y con los vecinos del barrio para pedir ayuda, ante cualquier urgencia que tengamos.



O también podemos llamar a la Defensoría de la niñez y adolescencia o a la policía.

Tienes toda la razón.



## Para Recordar...

- Las situaciones de emergencia pueden ocurrir. Pero podemos prevenirlas cuidando a la naturaleza.
- Podemos organizarnos con nuestra familia, para saber cómo actuar ante una emergencia.
- Si en nuestro hogar necesitamos ayuda podemos pedir auxilio a nuestros vecinos, a la Defensoría de la niñez y adolescencia, a la policía o a los delegados comunitarios.
- Podemos apoyar a nuestra mamá y papá en situaciones de emergencia, ayudando en labores del hogar.
- Nuestra vida puede cambiar luego de una situación de emergencia.
- Es normal sentirse nervioso, con miedo y confundido durante la situación de emergencia
- Podemos superar las adversidades que nos toca vivir en la vida.



## Actividades

- Escribe qué emociones sentiste durante tu encierro en la pandemia.

---

---

---

---

---

- Escribe cómo te sientes ahora ¿Por qué crees que te sientes así?

---

---

---

---

---



## ¿Sabías que...?

- ✓ Muchos adolescentes durante la pandemia extrañaron el colegio y se deprimieron por dejar de ver a sus amigos y amigas.

# 8

## **Módulo** **promoción igualdad de género** **(Madres, padres, cuidadores)**

*“En la familia no hay jefes, somos una cooperativa”*

**Mafalda**

## ■ Massiel y su papá

Mi nombre es Massiel, tengo 13 años y estoy sorprendida por el cambio que tuvo mi papá.

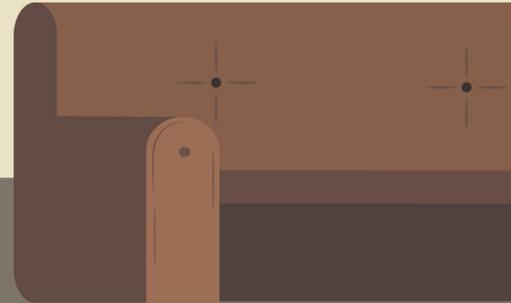
Hace tan solo unos meses yo tenía que realizar las tareas del hogar, lavar la ropa de todos, ayudar a mi mamá en la cocina y limpiar todos los cuartos. Mientras él y mi hermano se ponían a ver televisión.



Hace unos meses le dije a mi papá: mi sueño era ser karateca y que deseaba comenzar a practicarlo. Se puso furioso, me dijo: ese no es un deporte para mujeres, que yo debía realizar actividades más delicadas y limpiar la casa. En ese momento, mi mamá apareció muy enojada, nunca la había visto así. Ella siempre es muy callada y tímida, pero esta vez, reaccionó como una leona y le dijo “Mi hija tiene que cumplir todos sus sueños, ella va a entrar a sus cursos de karate”.



Mi papá se quedó callado, pero desde ese momento noté un cambio en él. Ahora colabora en la cocina y en la limpieza del hogar e incluso va a verme en los campeonatos de karate.



## Para Recordar...

- Todas las actividades las pueden realizar hombres y mujeres.
- Es importante apoyar a las hijas e hijos en sus actividades.
- Las niñas y los niños son igual de inteligentes, fuertes y sentimentales.
- Es importante criar hijos para que sepan reconocer sus sentimientos y emociones.
- Es importante apoyar los sueños de los hijos e hijas.
- A las hijas les pueden gustar los deportes.
- Los hijos pueden llorar y sentirse tristes.



## Actividades

- Marca con una X al género encargado de realizar las tareas señaladas en tu hogar.

### ¿QUIEN LO HACE?

Tarea	Mujer	Hombre	Ambos
Cocinar			
Lavar los platos, tazas y vasos			
Limpiar la cocina			
Barrer las habitaciones			
Lavar la ropa			
Tender las camas			
Ir al mercado			
Cuidar a los niños y niñas			
Ayudar en las tareas a los niños y niñas			
Preparar a los niños y niñas para la escuela			



## ¿Sabías que...?

- ✓ **Tus hijas e hijos pueden cumplir sus sueños profesionales si reciben el apoyo de su papá y mamá.**

# 9

## **Módulo vínculos afectivos**

**(Padres, madres y cuidadores.)**

*“La relación con los hijos se siembra y construye con mucho amor”*

**Roda**

## ■ La vida de María

En una pequeña casa en Tiquipaya, vivían María y su mamá.

María es una chica muy tímida y callada de 13 años que acaba de cambiarse de colegio.

Es su primer día de clases y está muy preocupada, tiene miedo de sus nuevos compañeros de clase y de sus profesores. También tiene mucha curiosidad por si alguien le gustará en su nuevo colegio. Su mamá, la mira con mucho amor y siente los nervios de su hijita.



Era el primer día de clases y antes de ir al colegio la mamá de María, le pide a su hija que ponga tres ollas para hervir agua. En una de las ollas le pide que ponga una papa, en otra un huevo y en otra una bolsa de té.

Después de 15 minutos la mamá le pidió que revisara las 3 ollas y le preguntó: “Hija ¿Cómo está la papa?” Se volvió blanda. También le preguntó: “¿Cómo está el huevo?” A lo que María le respondió: “Está duro”. Y por último le preguntó: “¿Cómo está el tecito?”

María sonrió disfrutando del aromático té y le dijo: “¿Qué estás queriendo decirme?”



Su mamá le dijo: el té, la papa y el huevo se enfrentaron a una misma adversidad, el agua hirviendo. A la papa que era tan dura el agua la volvió suave y fácil de deshacer. El huevo por el contrario que era suave y frágil se transformó en duro y rudo. El té también cambió, pero es el único que pudo cambiar el agua y transformarla.

Lo que te quiero decir, es que todos somos diferentes y reaccionamos de manera distinta a las adversidades de la vida, ninguna es mala o buena forma de reaccionar, solamente somos distintos en nuestras reacciones.

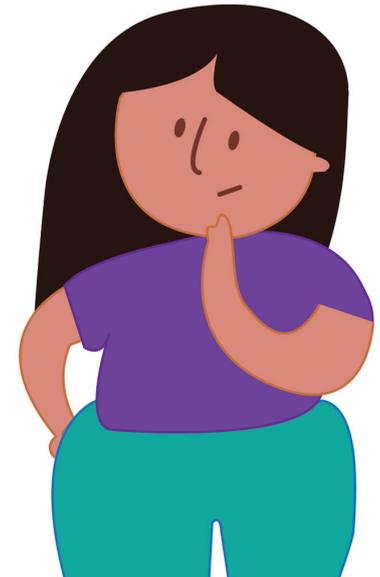
Lo importante es que ante las adversidades sepas reconocer cómo afrontar esa dificultad.

Entiendo mami. Te quiero



## Para Recordar...

- Conversar con los hijos e hijas sobre sus sentimientos y sobre su vida va a construir lazos de amor y confianza.
- Al observar a los hijos e hijas y notarles callados o tristes, es buen momento para conversar sobre sus emociones. Recuérdale que los papás y mamás pueden ser su confidente.
- Al observar a los hijos e hijas y notarles con mucho miedo, por algún acontecimiento que le haya ocurrido, pueden llamar al número de la Defensoría de la Niñez de tu Municipio, buscar el módulo policial más cercano o acudir al promotor comunitario.



## Actividades

- Escribe una pequeña carta a tu hijo o hija, en la que le digas que puede confiar en ti ante cualquier dificultad.



## ¿Sabías que...?

- ✓ La compañía y el cariño de los papás y mamás pueden darles mucha seguridad y confianza a los hijos e hijas.

# 10

## **Módulo reducción de riesgos y desastres** (Padres, madres y cuidadores)

*“Nunca dejes que tus miedos ocupen el lugar de  
tus sueños”*

**Pain**

## ■ El miedo

Soy Luciana, vivo en Cochabamba y tengo 16 años. Hace unos días estaba viviendo un tormento, el gobierno decretó cuarentena rígida, debido al covid.



Yo vivía en un pequeño cuarto con mi mamá y mis hermanitas, pero hace unas semanas nos mudamos a la casa de un tío. Su casa es mucho más grande y podemos estar más cómodas.

Yo no me siento muy cómoda, ese señor hace varios días me mira de una manera rara. El otro día se metió a mi cuarto y se quedó observándome mientras dormía. Me dio mucho miedo.

Yo no sabía, si contarle a mi mamá, porque el señor me amenazó con botarnos de la casa si contaba que se metió a mi cuarto.

Decidí hacerle caso a la voz de mi mente, que me decía: “necesitas contarlo”, y es lo mejor que pude hacer, en ese momento mi mamá se asustó y llamó a la policía. La policía se llevó al señor y ahora está en la cárcel.

Yo, ya me siento bien, volvimos a estar en el cuarto que es muy pequeño, pero todas nos sentimos seguras.





## Para Recordar...

- Podemos organizarnos con nuestra familia, para saber cómo actuar ante una emergencia y sentirnos seguros y seguras.
- Recordemos decirles a nuestros hijos e hijas que siempre pueden contarnos todo.
- Prestemos atención si vemos a nuestros hijos e hijas muy callados o si cambiaron su comportamiento.
- Prestemos atención si vemos moretones o si algo les duele.
- Si en nuestro hogar necesitamos ayuda podemos pedir auxilio a nuestros vecinos, a la Defensoría de la niñez y adolescencia, a la policía o al promotor comunitario.
- Nuestra vida puede cambiar luego de una situación de emergencia.
- Es normal sentirse nervioso, con miedo y confundido durante la situación de emergencia.
- Podemos superar las adversidades que nos toca vivir en la vida.

## Actividades

- Tomar una foto de la familia o dibujar a tu familia.

- Escribe cómo podrías ayudarlos ante una situación de emergencia.

---

---

---



## ¿Sabías que...?

- ✓ Durante la pandemia algunos niños, niñas y adolescentes sufrieron violencia física, psicológica y sexual en sus hogares.

# Anexo

1. Escribe un mensaje que le mandarías a la persona que te gusta.



