

Todos
Aprendemos
jugando



Nivel primario

¡QUIÉN COMO YO!

Hola!

Amiguito, amiguita:

La presente cartilla “¡Quién como yo!”, te ayuda a conocerte y cuidarte para que sigas creciendo y disfrutando en tu casa y en la escuela.

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 financiamiento del Gobierno de Canadá, en el marco del programa “Adolescentes empoderados para prevenir embarazos, VIH y violencias en Bolivia”.

**Serie
Todos aprendemos
jugando**

**Fundación Educo
UNICEF**

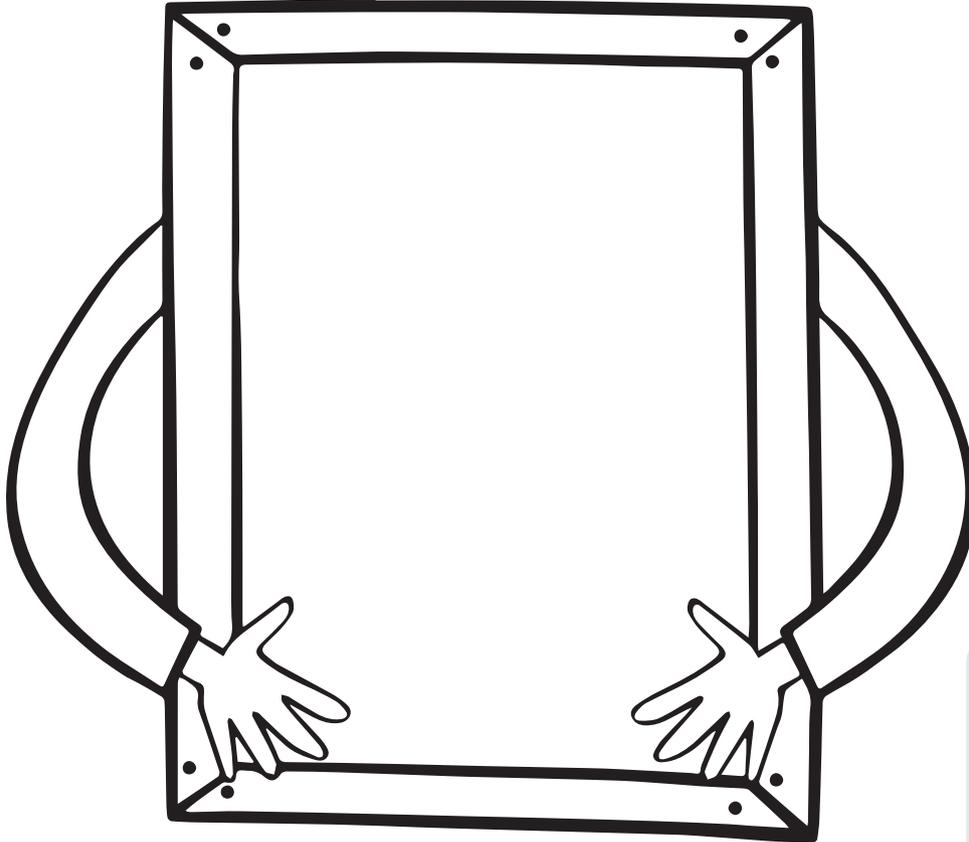
**Quinta edición:
agosto de 2022**

Todas las personas somos únicas y diferentes, tenemos un rostro diferente, nos gustan diferentes frutas y verduras. Si todos fuésemos iguales el mundo sería aburrido.



Actividad 1

Dibújate



Mi nombre es:

Mi edad es:

Mi color favorito es:

Mi comida favorita es:

Ser diferente es ser único y especial.



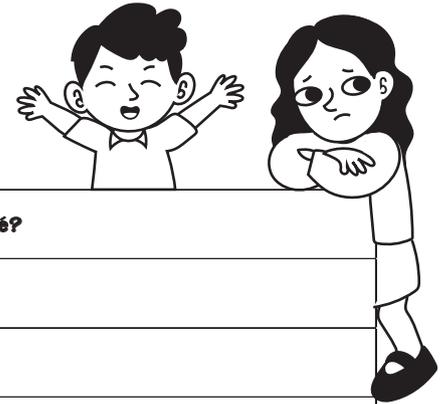
Pide a las niñas y niños que se presenten y describan su dibujo. Recuérdales que todos son distintos por las características físicas que tienen, por los gustos en la comida y por el origen cultural. Recalca que cada uno debe valorar su aspecto físico, su origen cultural y sus gustos.

Actividad 2



¿Qué me pone feliz y qué me entristece?

Lee las actividades y marca cuáles te ponen feliz o triste y explica por qué.



Actividad	Me pone feliz	Me pone triste	¿Por qué?
Jugar con mis amigos			
Ir a la escuela			
Gritar o insultar			
Ir a la escuela			
Bañarme			
Jugar solo			
Comer			
Hacer tareas			
Estar en casa			
Dormir			



Reflexiona en clase sobre las relaciones de amor y respeto que deben tener las niñas y niños en sus familias, en la escuela y en el barrio. Recálcales que si alguien les hace sentir triste con el trato que les da deben contar a su mamá, papá o maestro, porque todos tienen derecho a ser felices y tener buen trato.



Actividad 3

Autoestima

ACEPTARTE ES...

Reconocer que eres valiosa,
valioso aunque cometas
errores como todos.

Tratarte con cariño,
respeto y cuidar tu
cuerpo y emociones.



Reconocer que podemos ser mejores,
vencer nuestros defectos y querernos por
encima de todo.

1. ¿Te gusta como eres?

2. ¿Qué es lo que más te gusta de ti?

3. ¿Qué quisieras cambiar de ti?



Habla a las niñas y niños sobre la importancia de tener una alta autoestima en las relaciones en familia, con los compañeros y compañeras y amigos. Analicen con ellas y ellos qué sucede cuando la persona no se acepta, no se conoce y no tiene autoestima.

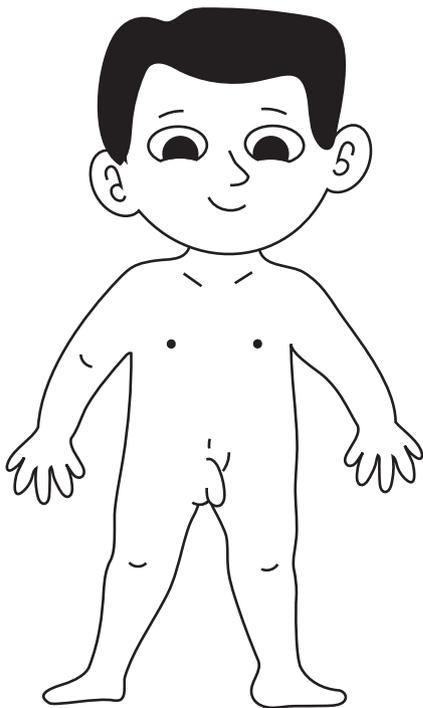
La autoestima son los pensamientos, sentimientos y emociones hacia ti mismo, hacia ti misma. Autoestima es aceptarte, conocerte y tener un "buen concepto" de ti mismo, de ti misma.

Actividad 4

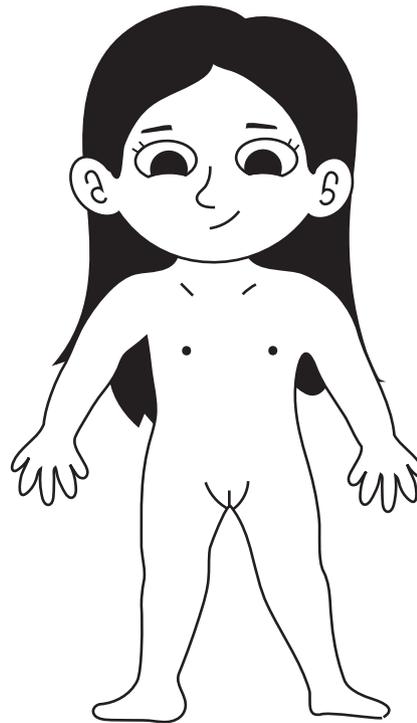


Conoce tu cuerpo

Pinta y une con una flecha la parte del cuerpo humano y el nombre que le corresponde.



Pie
Cabeza
Mano
Rodilla
Vagina
Oreja
Nariz
Boca
Cuello
Pene
Ojo
Pierna



Guía a tus estudiantes a hacer la actividad y repite las partes del cuerpo con ellas y ellos. Recuérdales lo importante que es cuidarles y mantenerles sanos.

"Tu cuerpo es tu tesoro, es tuyo y de nadie más. Ámalo, cuídalo y protégelo"



Actividad 5

Tu cuerpo es tu t_s_r_ ¡por eso debes cuidarlo!

En la sopa de letras, encuentra las 7 actividades que ayudan a cuidar tu cuerpo.

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



Responde la siguiente pregunta ¿qué pasa si no cuidas tu cuerpo?

Recuerda a las niñas y niños que su cuerpo es un tesoro, que tienen que amarlos, cuidarlos y protegerlos. Habla en la clase respecto a las consecuencias de no cuidar su cuerpo, tales como enfermarse, no poder ir a la escuela, no poder jugar, estar desanimadas, desanimados o tristes.

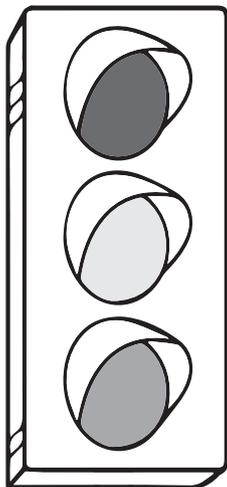


Actividad 6



Rojo, amarillo y verde: los colores del semáforo del cuerpo

Pinta los círculos que aparecen en los cuerpos del niño y la niña de acuerdo a los colores del semáforo.



ROJO: ¡NO! Nadie puede tocar tus partes íntimas. Tus partes íntimas son los genitales (vagina o pene), glúteos, boca, pecho, cuello.

AMARILLO: ¡Ten cuidado! Ninguna persona puede tocar tus piernas o cerca de tus partes íntimas. Avisa a tu mamá o maestra si alguien lo hace.

VERDE: Una caricia está bien en las manos, en la cabeza, también un abrazo.



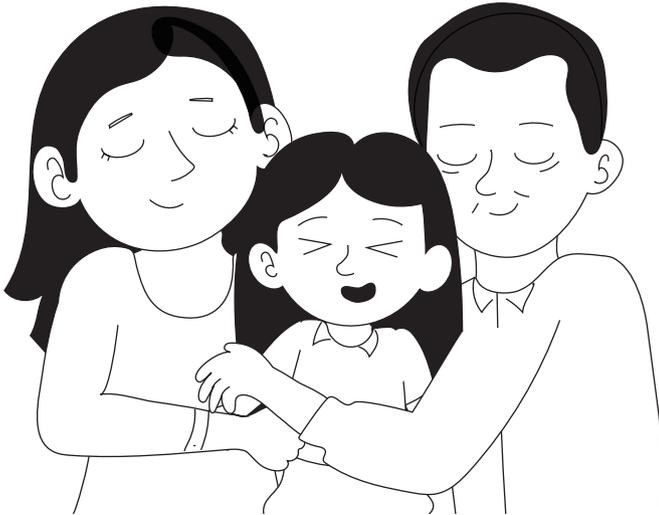
Explica brevemente el significado de los colores del semáforo a las niñas y niños.
Rojo: ¡Alto! Prohibido. Amarillo: Cuidado es una señal de alerta. Verde: Permitido
Refuerza la idea de que nadie puede tocar las partes íntimas de la niña o niño.



Actividad 7

Caricias buenas y malas

Pinta las imágenes y comenta con tu maestro o maestra con respecto a cómo se siente la niña y el niño.



Si una caricia te hace sentir bien, feliz y sobre todo cómoda o cómodo, es una **CARICIA BUENA**.



Si una caricia te hace sentir triste, con miedo, con vergüenza y te pone incómoda o incómodo es una **CARICIA MALA**.

Recalca a las estudiantes y los estudiantes:

- No estás obligada, obligado a recibir caricias, puedes decir ¡NO!
- No aceptes caricias que te ponen triste, no aceptes **CARICIAS MALAS**.
- Si alguien te da una caricia mala avísale a tu mamá o maestra.



Actividad 8



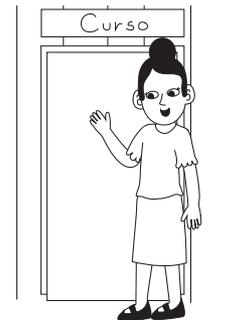
Aprendiendo a protegernos de la violencia sexual

¡Buenos días estudiantes!

Como aprendimos en las anteriores páginas, es muy importante cuidar nuestro cuerpo y reconocer cuando estamos en peligro.

En la familia, en la escuela y en el barrio hay personas conocidas y desconocidas que pueden tratar de hacernos daño.

La clase de hoy es muy importante, por eso todos participaremos.

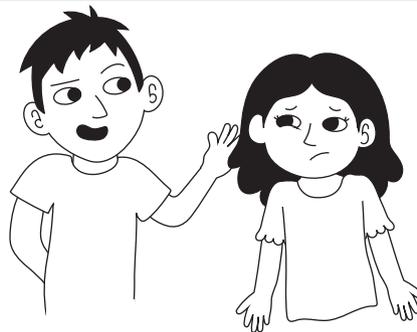


Cuando una persona adulta tiene contacto físico contigo, se acerca demasiado a ti y te pone incómodo, incómodo, te pone triste, te da vergüenza o miedo, estamos ante una situación de peligro.

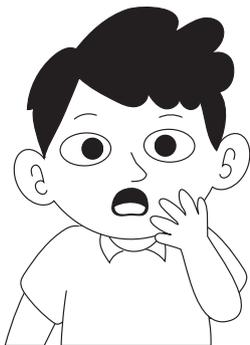
¿Puede darnos un ejemplo maestra?



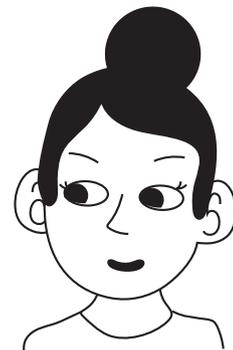
Por ejemplo, cuando alguien quiere ver o tocar una parte íntima de tu cuerpo o te obliga a tocarlo, estamos en peligro, porque esa persona quiere hacernos daño. En este caso quiere lastimar nuestras partes íntimas, eso se llama violencia sexual.



¿Y si es alguien de mi familia?



Aitor no importa si es tu primo, tu tío, tu vecino, tu padrino o amigo de tus papás. ¡Nadie puede tocar tus partes íntimas!



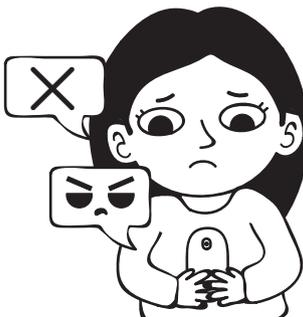
Otro ejemplo de violencia sexual es cuando alguien les obliga a ver imágenes de personas desnudas.



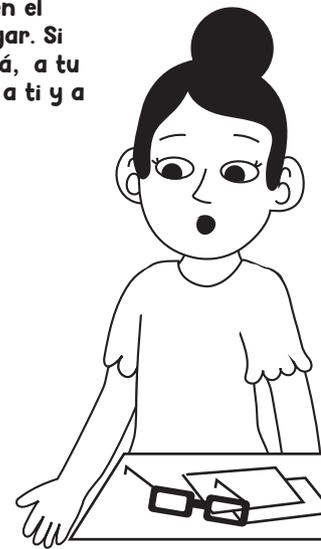
¡No Aitor!, ¡no Nuria! eso es violencia sexual. Ni en el internet, ni el primo en su celular les puede obligar. Si eso pasa debes contarle rápidamente a tu mamá, a tu papá o a mí. Nosotros estamos para protegerte a ti y a toda niña o niño.



¿Ni en el internet del barrio me pueden obligar a ver fotos o videos que me hagan sentir raro o con vergüenza?



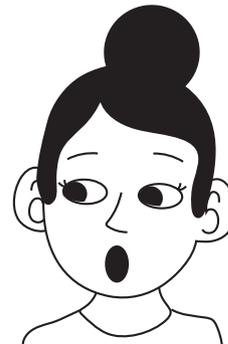
O si mis primos, en sus celulares ¿me obligan a ver videos, fotos que me hagan sentir incómoda?



Pero ¿si nos dice que lo guardemos como un secreto?



Tampoco lver, guardar un secreto nunca debe lastimarte, poner triste o en peligro. Recuerden, nunca es bueno guardar un secreto que nos haga sentir mal.



Pero maestra, cómo sabemos si ese secreto nos pone en peligro.



Matilde, ¿recuerdas que hablamos de las señales que da el cuerpo cuando estás en peligro? Tu cuerpo te da señales cuando estás en peligro, a través de tus emociones, como una sensación rara, por ejemplo, cuando tienes miedo, te sientes incómoda o te pones triste.

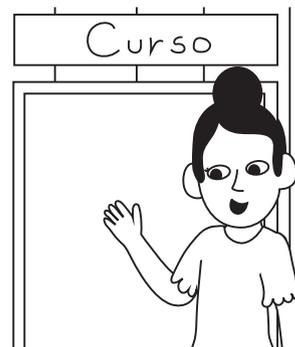


Entonces, ¡escucharé a las señales y sensaciones de mi cuerpo! Estaré más atenta cuando sienta miedo o cuando alguien me dé desconfianza.



Bueno, ya tocó el timbre, continuaremos después del recreo. Al retornar, aprenderemos cómo cuidarnos y dónde acudir.

CONTINUARÁ...





Actividad 9

Las 3 REGLAS DE ORO

Si en algún momento te sientes en peligro, puedes aplicar las "3 REGLAS DE ORO".



1) DI ¡NO!

Nadie puede tocarte ni obligarte a tener contacto físico que te haga sentir incómodo, con miedo o vergüenza. ¡Di NO!



2) CORRE Y PIDE AYUDA

Corre, escápate y pide ayuda a las personas que están cerca.



3) CUÉNTASELO A ALGUIEN DE CONFIANZA

Puedes contarle a tu mamá, tu tía, tu papá, a la maestra u otra persona de confianza, pero tienes que decirlo, ¡No te puedes quedar callado, callada!
Te escucharán y te apoyarán.



Recuerda a las niñas y niños que el cuerpo da señales cuando está en peligro, a través de las emociones. Por ejemplo, cuando se tiene miedo o se siente incomodidad o tristeza, la niña o el niño puede estar en peligro.

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



