



Me conozco, me quiero, me cuido

Cuaderno de ejercicios para niños y niñas de 6 a 11 años

Cordaid



Cesip
CENTRO
DE ESTUDIOS
SOCIALES Y
PUBLICACIONES

Con el apoyo de:

terre des hommes
detiene la explotación infantil





TENGO MUCHAS TAREAS

¿JUGAMOS?

¿ME QUIERES?

LO HICISTE MUY BIEN

TE ESCUCHO



ESTOY FELIZ

LO SIENTO

¿CONVERSAMOS?

TE EXTRAÑO

ESTOY EN LAS NUBES

**Me conozco,
me quiero,
me cuido**

Cuaderno de ejercicios para niños y niñas de 6 a 11 años

Cesip
CENTRO
DE ESTUDIOS
SOCIALES Y
PUBLICACIONES

Cordaid 

© Centro de Estudios Sociales y Publicaciones - CESIP

Coronel Zegarra 722, Jesús María Lima 11 Perú /

Tf: (51-1) 471 3410 Telefax: (51-1) 470 2489

Correo electrónico: postmast@cesip.org.pe web: www.cesip.org.pe

Me conozco, me quiero, me cuido

Diseño de la estructura y organización de contenidos: María Elena Iglesias López

Ilustraciones: Beatriz Chung Oré. Edición 2005 con el apoyo de CORDAID.

Edición 2014. Incluye folleto ¿Trabajas? y stickers de la Agenda Para Construir el

Buen Trato Día a Día – CESIP con el apoyo de Terre des Hommes Holanda.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2014-05282

Impreso en:

Impresión Arte Perú S.A.C. Tf: 332 3401

Jr. Loreto 585 - Breña



ESTE CUADERNO PERTENECE A

VIVO EN



Si encuentras mi cuaderno o mis fichas, por favor, devuélvelas



En

O llama al





¿QUÉ SIGNIFICA SER FUERTE, SEGURO Y SEGURA?



Ser fuerte y segura significa sentirse valiosa, querida, reconocida por una misma y por las personas a las que queremos.



Ser fuerte y seguro significa sentirse valioso, querido, reconocido por uno mismo y por las personas a las que queremos.

♥ Es sentir que ante cualquier dificultad podré salir adelante y, si me resulta muy difícil, tendré personas que me ayudarán.

♥ Es sentir que soy capaz de cuidarme y elegir las cosas que me hacen bien y que hacen bien a los demás ...



COSAS DE MI VIDA



Pega las fotos o haz los dibujos que representen lo que se te pide en cada espacio 

Todo sobre mí

Por.....

**Este soy yo
Esta soy yo**

Esta es mi familia

Esta es mi casa



Esta es o podría ser mi mascota

Estos son mis amigos y amigas

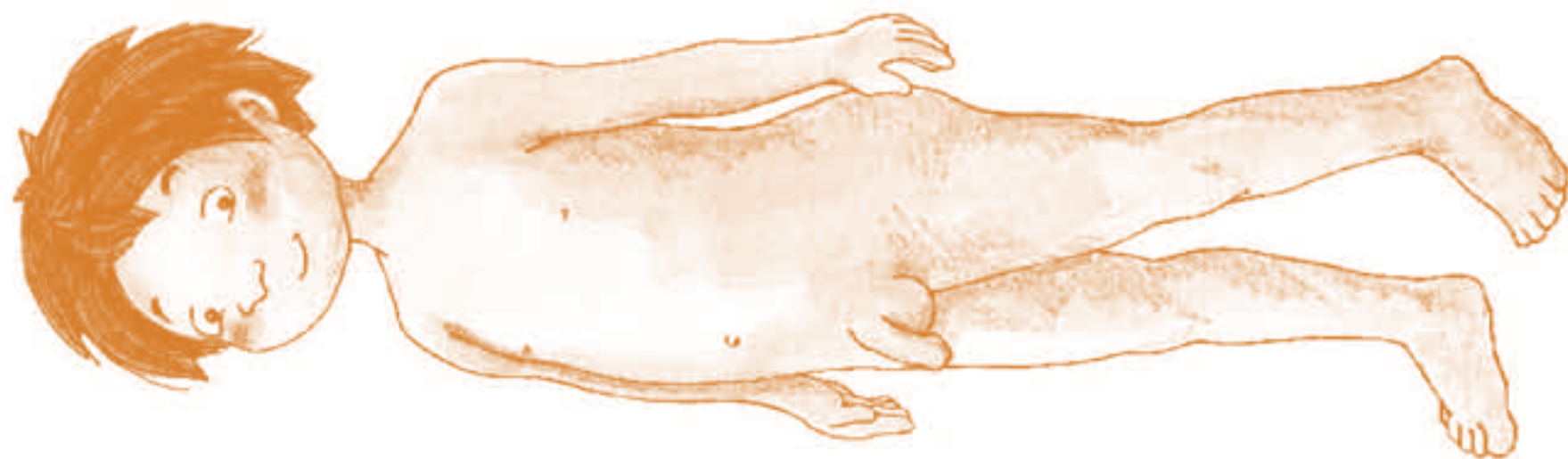


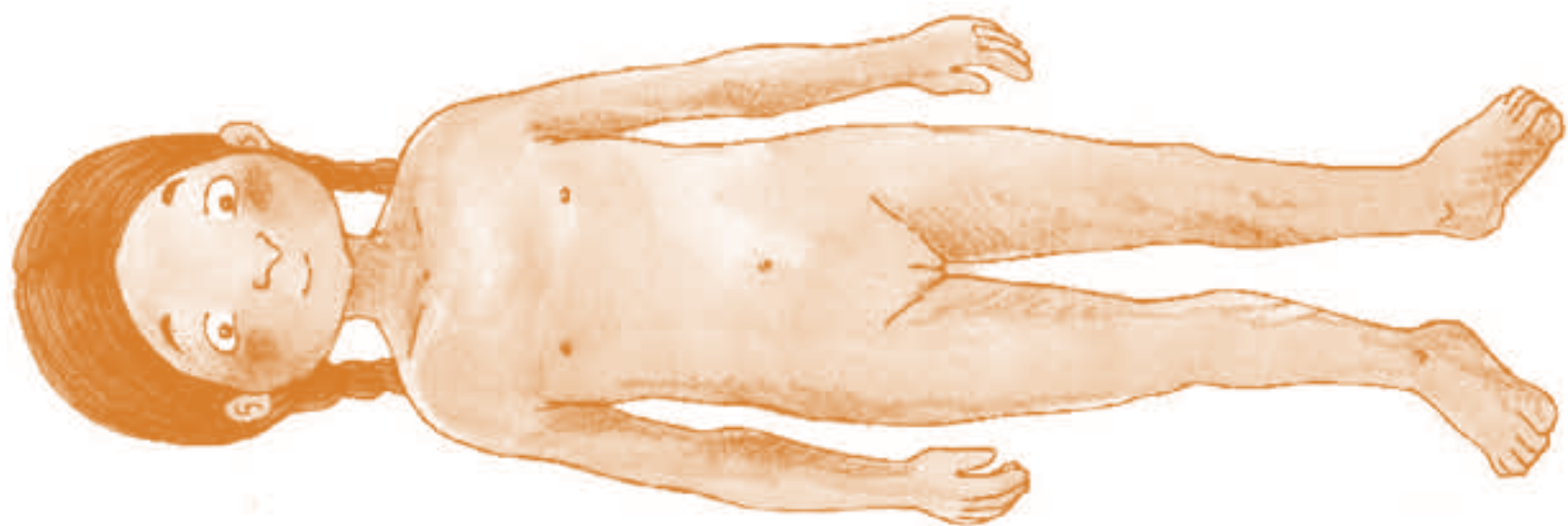
Cosas que me gustan

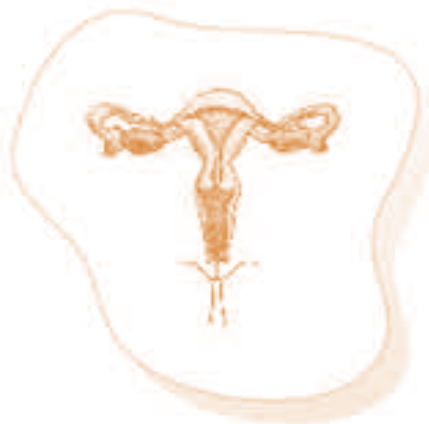
Yo soy especial porque...

MI CUERPO

POR FUERA Y POR DENTRO









MI CUERPO EN EL MUNDO



Completamos a Arturito*



* Actividad adaptada de: PIDE, 1998



MIS 5 SENTIDOS



VISTA

Escribe las cosas que te
agrada ver.



Escribe las cosas que te
desagrada ver.



oído

Escribe las cosas que te gusta escuchar.

Escribe las cosas que te desagrada escuchar.







OLFATO



Escribe las cosas que
te gusta oler.

Escribe las cosas que te
desagrada oler.



GUSTO

Escribe las cosas que tienen
un sabor agradable para ti.

Escribe las cosas que tienen
un sabor desagradable para ti.





TACTO



Escribe las cosas que te gusta
tocar o sentir en tu piel.







Escribe las cosas que no te gusta
tocar o sentir en tu piel.


NUESTRO CUERPO EN EL MUNDO












¿Te has dado cuenta de lo maravilloso que es nuestro cuerpo y sus sentidos?

Nuestra  nos permite ver los hermosos paisajes de la naturaleza, nos permite leer, ver la televisión y el cine, identificar los peligros antes de que lleguen a nosotros, mirar a los ojos a las demás personas... Con el  disfrutamos de los olores agradables y nos alerta para que nos apartemos de los olores que nos resultan desagradables... A través de nuestro  podemos gozar de los sonidos hermosos y nos avisa que debemos taparnos las orejas para evitar los ruidos molestos... El gusto,  también es muy importante, nos ayuda a disfrutar de los sabores que nos agradan y a evitar lo que no nos resulta bueno...



Está también el  que aunque lo representemos casi siempre con las manos, recorre toda nuestra piel permitiéndonos disfrutar de las sensaciones agradables y, alertándonos también para que evitemos las que no lo son.

Nuestros sentidos hacen posible que nos contactemos con el mundo.... son ellos los que nos permiten percibir sus expresiones y el  se encarga de organizar la información, interpretarla y enviar los mensajes necesarios para que nuestro cuerpo actúe... ¿Y a través de qué actuamos?. Pues también a través de nuestro cuerpo  guiados y guiadas por el incansable  -siempre trabajando- y ayudados y ayudadas principalmente por nuestras  y  . Por supuesto que nuestro cuerpo, tal como lo vemos, se apoya en el  y en los músculos y también tenemos órganos internos que están, como el cerebro, permanentemente trabajando... Está el  latiendo y bombeando como un motor; también los  procesando el oxígeno necesario para la vida; el  encargándose de los alimentos y nuestros órganos reproductores preparándose para dar nueva vida... **¿No te parece maravilloso?**

LO QUE LA FAMILIA PUEDE HACER*

**En esta casa hay
muchas cosas que hacer**

Esta familia tiene muchas tareas que realizar en su casa, pero no todos pueden hacer lo mismo. Fíjate bien y trazando una línea, relaciona cada personaje con una o varias tareas que tú creas que podría realizar.

* Actividad adaptada de: PIDE, 1998





LO QUE PUEDO Y LO QUE NO PUEDO HACER

Dibújate haciendo algo que te **gusta hacer** y sientes que haces muy bien.

Dibújate haciendo algo que te **gustaría saber hacer** y sientes que todavía te falta aprender.



NUESTROS SENTIMIENTOS Y NUESTRAS EMOCIONES

Además de todo lo que podemos hacer con nuestros sentidos y nuestras extremidades que nos permiten conocer el mundo y actuar en él, también tenemos otra capacidad que es muy importante. Se trata de nuestra afectividad que se expresa en nuestros sentimientos y emociones... Los sentimientos y emociones son nuestra forma de responder y reaccionar a las cosas que nos pasan y a la manera en que nos relacionamos con los demás. En la vida nos pasan muchas cosas, algunas bonitas, otras no tanto...


Algunas cosas que nos pasan nos hacen sentir




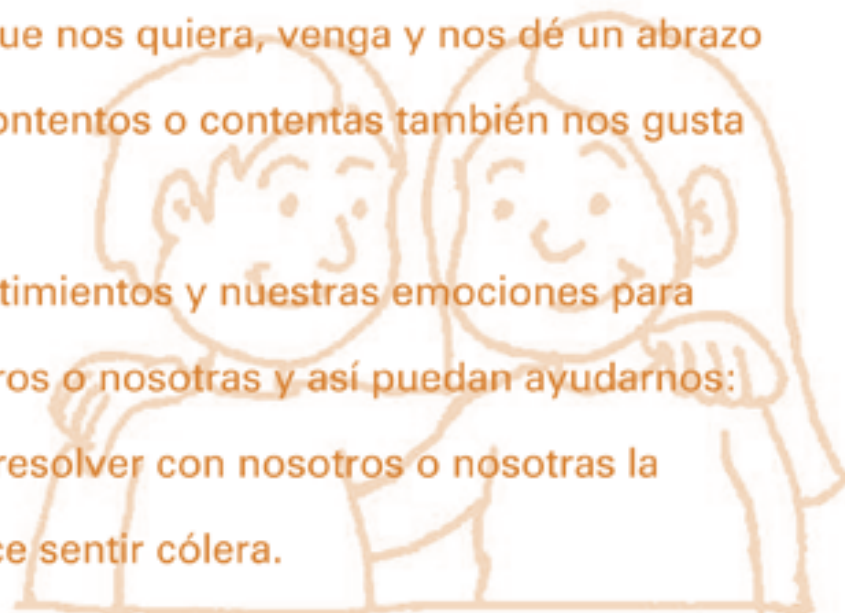


Otras nos ponen y ante otras, nos sentimos

Todos esos son sentimientos naturales. Cuando lo que sentimos es muy intenso y pasajero se trata de una emoción, como por ejemplo la furia, o también la felicidad. Los sentimientos son más estables, duraderos y tranquilos. Las emociones las expresamos a través de nuestras acciones o por nuestros gestos.

 A todos y todas nos gusta que cuando estamos tristes, un amigo o amiga, la mamá, el papá, la tía, la abuelita... alguna persona que nos quiera, venga y nos dé un abrazo o esté a nuestro lado. Y cuando estamos contentos o contentas también nos gusta compartir ese sentimiento.

 Es muy bueno poder hablar de nuestros sentimientos y nuestras emociones para que los demás sepan lo que pasa con nosotros o nosotras y así puedan ayudarnos: compartiendo nuestra alegría o tratando de resolver con nosotros o nosotras la situación que nos pone tristes o que nos hace sentir cólera.



LA RUEDA DE LAS EXPRESIONES*



Corta los círculos A y B y el círculo de la cara del niño.
Coloca A sobre B y únelos colocándoles un eje en el centro.

A

B



* Actividad tomada de: Escartín M., 2003



Corta los círculos A y B y el círculo de la cara de la niña.
Coloca A sobre B y únelos colocándoles un eje en el centro.

A

B



CARITAS EXPRESIVAS



Mira cada carita, identifica lo que está expresando, y escribe, debajo de cada carita, qué crees que le ocurrió al niño o niña.























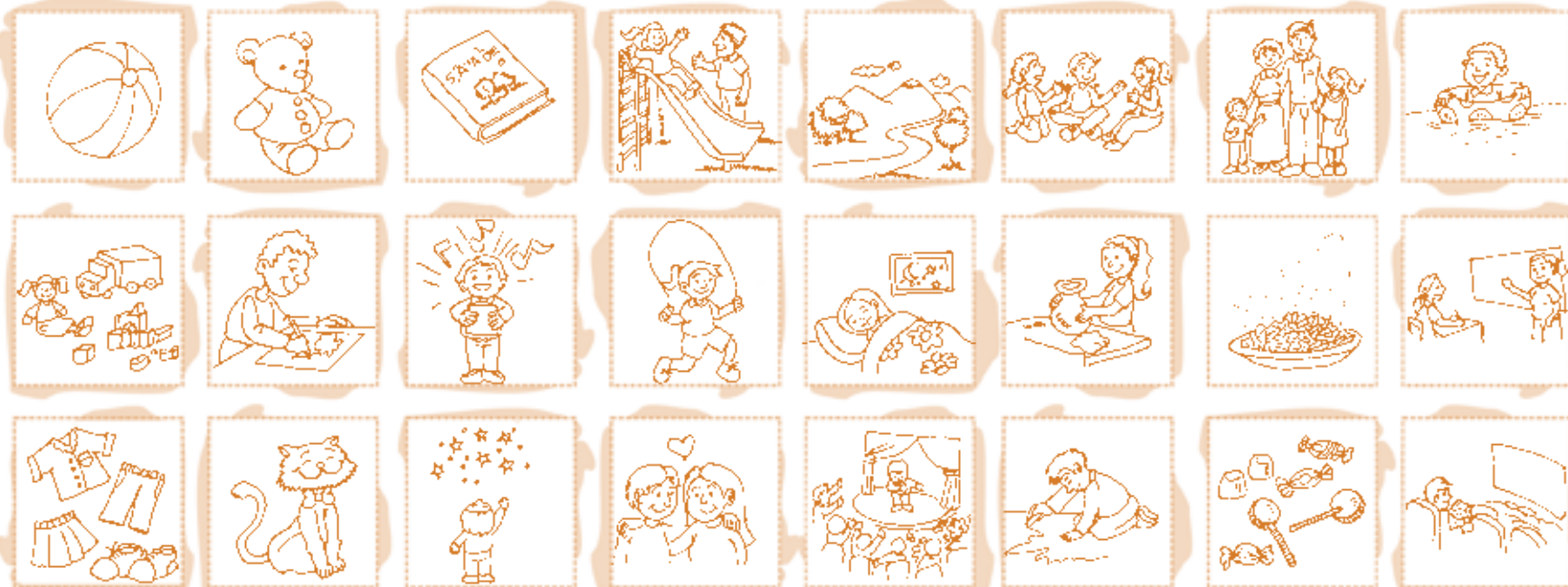




LO QUE NECESITO PARA ESTAR FELIZ*



Observa estos dibujos. En ellos aparecen cosas o situaciones que pueden hacer felices a las personas. Colorea aquellos que a ti te hacen feliz. Después, rodea con un círculo los dibujos que representen cosas que tú creas que se pueden comprar en las tiendas.



MI TEMPERATURA*



Ardiendo de coraje

Enojado/Enojada

Molesto/Molesta

Frustrado/Frustrada

Triste

Tranquilo/Tranquila
sin problemas

Cuando alguien me insulta,

Yo _____



Ardiendo de coraje

Enojado/Enojada

Molesto/Molesta

Frustrado/Frustrada

Triste

Tranquilo/Tranquila
sin problemas

Cuando alguien se burla de mí,

Yo _____

* Actividad tomada de: Schmidt F. Y Friedman A., 1995



Ardiendo de coraje
Enojado/Enojada
Molesto/Molesta
Frustrado/Frustrada
Triste
Tranquilo/Tranquila
sin problemas

Cuando alguien me acusa,
Yo _____



Ardiendo de coraje
Enojado/Enojada
Molesto/Molesta
Frustrado/Frustrada
Triste
Tranquilo/Tranquila
sin problemas

Cuando alguien dice cosas de mí
que no son ciertas, Yo _____



mi tem-pe-ra-tu-ra está aumentando*



Mi temperatura está aumentando
y me siento triste.
Alguien me empujó y me hizo
enojar.



Mi temperatura está aumentando
y estoy bastante molesto(a).
Alguien se llevó mi juguete favorito.

Mi temperatura está aumentando
y estoy muy enojado(a).
Mi amigo(a) dijo una mentira e
insultó a mi papá.



Mi temperatura está aumentando
y estoy a punto de explotar.
Insultó a mi mamá
y ¡quiero maldecirlo(a)!

Pero yo sé qué hacer cuando
me siento así.
Yo sé contar hasta diez y
después debo decir:

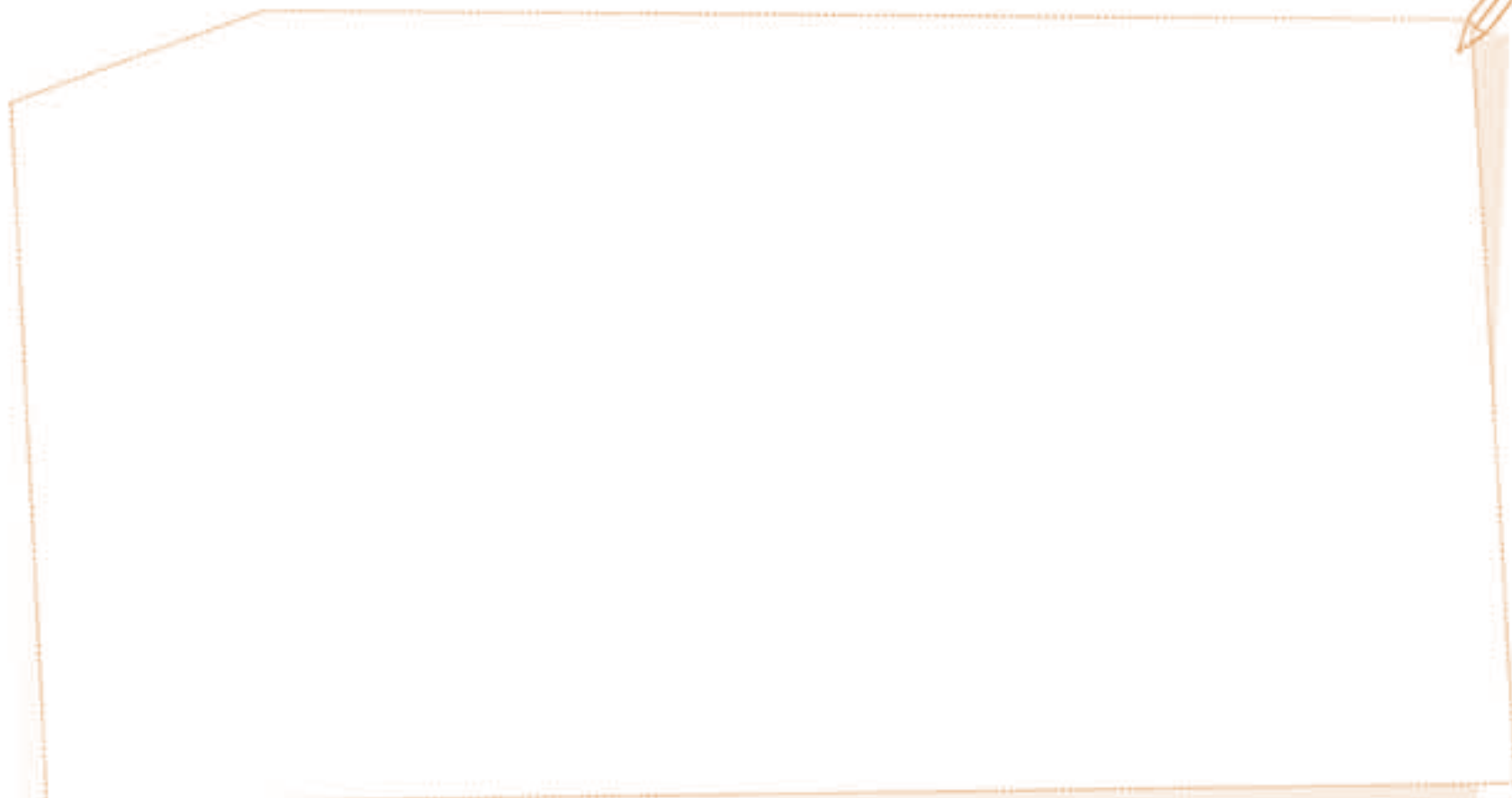
"Me siento enojado(a) cuando
me haces esto.
Por favor no lo hagas más y
seguiremos
siendo amigos/amigas".





ASÍ ME SENTÍ

Dibuja aquí tu cara, tratando de recordar una situación en la que te sentiste mal.



COMPROMISO PERSONAL



Yo

Me comprometo a que, de ahora en adelante, me esforzaré por resolver los problemas con los y las demás en forma **pacífica**, para eso, intentaré

y trataré de expresar siempre **con palabras** mis sentimientos desagradables.



MI FAMILIA

Todos y todas tenemos una familia que está formada por las personas con las que vivimos.

Las familias pueden ser diferentes, algunas familias son muy grandes, otras pequeñas, en algunas familias hay tíos o tías, abuelitos o abuelitas y otros parientes; otras no tienen tantas personas...

Lo importante es que las personas que forman la familia comparten lazos de parentesco, es decir tienen un origen común.

Pero comparten también otras cosas como afectos, costumbres, una rutina, una historia y un mismo hogar. La familia es el espacio en el que todas las personas buscamos **apoyo, ayuda, afecto y comprensión.**





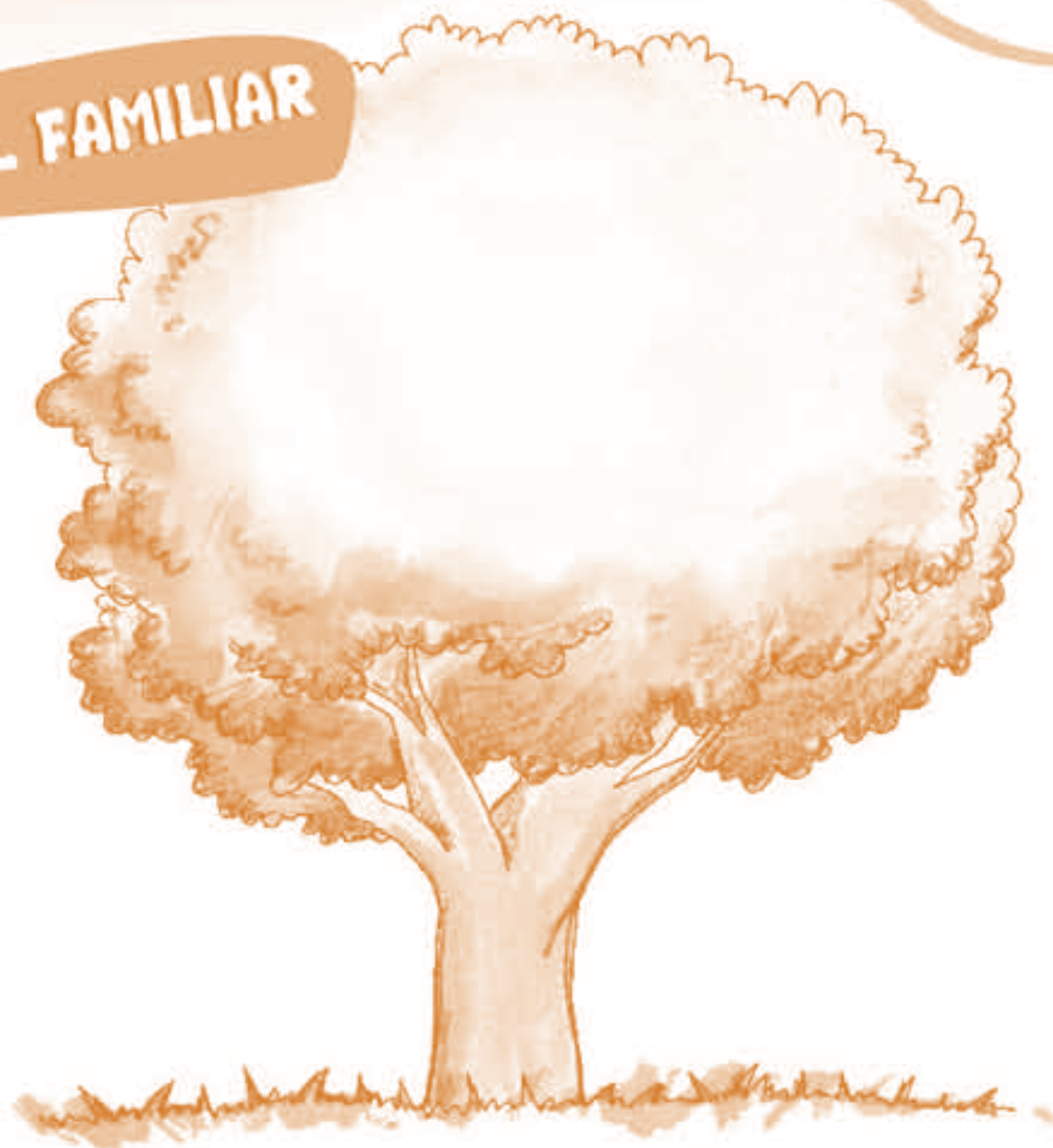
SON MI FAMILIA Y LES QUIERO

A pesar de que a veces tengamos diferencias, en una familia, lo que siempre sobresale, es el cariño. En los corazones de abajo, dibuja las caras, o pon los nombres de todas las personas de tu familia.





MI ÁRBOL FAMILIAR

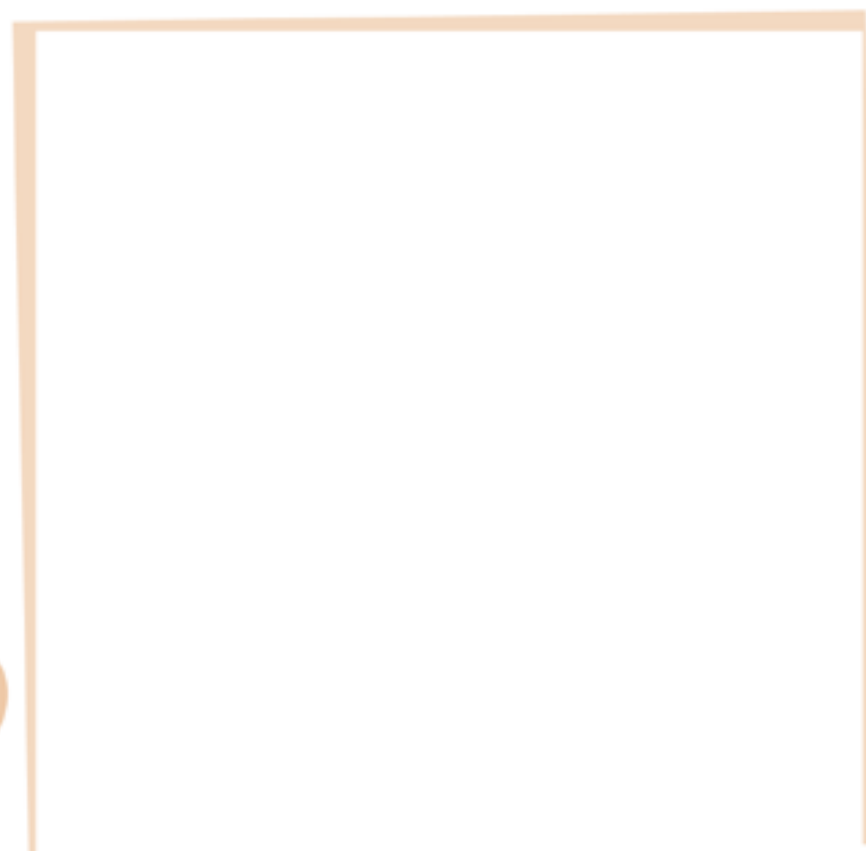




ME LLEVO BIEN CON....



Aunque las familias comparten tantas cosas importantes no siempre entre las personas que la componen, todo es felicidad; no siempre estamos contentos o puede que no nos llevemos igual con todos y todas. En el recuadro de abajo, dibuja la persona de tu familia con la que te llevas mejor y en las líneas, escríbele un mensaje.





En una familia, igual que con los amigos y amigas, también puede haber problemas, pero eso se puede solucionar buscando ideas que nos dejen contentos a todos y todas. Por eso es importante **hablar de nuestras emociones, compartir nuestros sentimientos y aprender formas pacíficas de resolver los problemas o expresar nuestra cólera.**

**A VECES NO ME
LLEVO BIEN CON....**

En el recuadro dibuja a la persona de tu familia con la que, a veces, no te llevas tan bien; en las líneas, escribe un mensaje que les pueda ayudar a llevarse mejor.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



UN AMIGO ES...*
UNA AMIGA ES...*

Alguien que se preocupa y comparte.



Yo demuestro ser buen amigo y amiga cuando

* Actividad tomada de: Schmidt F., Friedman A., Brunt E., Solotofft. 2001



AMIGO BINGO

Característica
buscada

Nombre/firma

Característica
buscada

Nombre/firma



Calza lo
mismo que tú



Tiene el
mismo plato
favorito que
tú



Cumple
años en el
mismo mes
que tú



Le gustan
los gatos



Le gusta
cantar



Tiene un
hermano o
hermana
menor



Le gusta
hacer
ejercicios

EL LENGUAJE CORPORAL*

Las personas hablan muchos idiomas. Nuestros cuerpos también hablan un idioma. Nuestros brazos, manos, mejillas, dedos, cejas, ojos y hombros dicen lo que estamos sintiendo.

¿Qué es lo que el cuerpo de Manolo está diciendo?





¿QUÉ ES UN DERECHO?

Derecho es la **capacidad o poder que tiene cada persona para: hacer, elegir, dejar de elegir, permitir o prohibir algo a los demás.**

Los derechos tienen que ver con la necesidad que todas las personas tenemos, de vivir dignamente y ser felices.

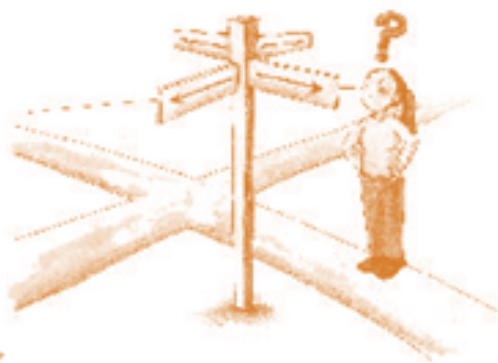
Son universales, son iguales para todos y todas, son irrenunciables.

Los principales derechos humanos están agrupados en:



Derecho a la igualdad:

Todos y todas nacemos libres e iguales, y por eso debemos respetar las diferencias y la diversidad.



Derecho a la seguridad:



Valorarnos, querernos y aceptarnos tal y como somos, sentirnos seguros y seguras, y libre de violencia en la casa, en la calle, en el trabajo, en la comunidad.

Derecho a la libertad:

Para desarrollar nuestra personalidad mediante la educación, el trabajo, la recreación y la cultura. Libertad de pensamiento y expresión, para reunirnos, organizarnos y asociarnos, movernos libremente, escoger pareja y recibir información.



Además, tenemos:

**Derechos civiles y políticos-Derechos económicos,
sociales y culturales-Derechos de solidaridad**

**A querer y ser
queridos o
queridas**

**A dar su
opinión**

**A recibir
información
adecuada**

**A ser bien
tratados(as)**

**A desarrollar
plenamente
sus capacidades**

**A jugar y a participar
en actividades artísticas
y culturales**

**A tener un
nombre y una
nacionalidad**

**A ser protegidos
y protegidas de
toda explotación y
abuso**

**A la salud y a
servicios médicos y
de rehabilitación**

A la educación

**A no ser
discriminados y
discriminadas**

**A tener una familia
y vivir con ella**



Los derechos de niños, niñas y adolescentes, están establecidos en la Constitución de nuestro país, en la Convención sobre los Derechos del Niño y en el Código de los Niños y Adolescentes. Todos y todas somos responsables del cumplimiento de estos derechos.



ENDEREZANDO MIS DERECHOS

Dibuja una situación en la que se vea que un derecho está torcido (no es respetado).

Dibuja la forma en la que tu enderezarías ese derecho.



TU ESPACIO Y EL MÍO*

Dibújate al interior del círculo que representa tu **ESPACIO PERSONAL**, remarca con un color fuerte la línea que señala tu **LÍMITE PERSONAL**. Luego escribe un mensaje sobre la importancia de respetar el espacio y el límite personal.

Mi espacio personal

Mi límite personal



* Actividad adaptada de: Escartín M., 2003.



TRABAJANDO JUNTOS Y JUNTAS:

eso es cooperar*

Esto es mucho para mí,
es muy grande para tí.
Pero, trabajando juntos, eso es
cooperar.

Trabajando juntos,
Trabajando juntos,
Hasta terminar, hasta terminar
¡eso es cooperar!





Esta es la manera en que yo coopero en mi casa:



Esta es la manera en que yo coopero en mi salón de clases:

Esta es la manera en que yo coopero en el patio de juegos:



JUGANDO JUNTOS Y JUNTAS*





¿Cuáles son los juegos que no puedes jugar solo o sola?



¿Qué es lo que más te gusta cuando juegas con los demás?



ESCOGE UNA ESTRATEGIA*

que te ayudará a solucionar
cada conflicto de manera justa













SEÑALES DE ADVERTENCIA*



Se para el pelo

Ganas de llorar

No sabe qué decir

Nudo en la garganta

Dolor de estómago

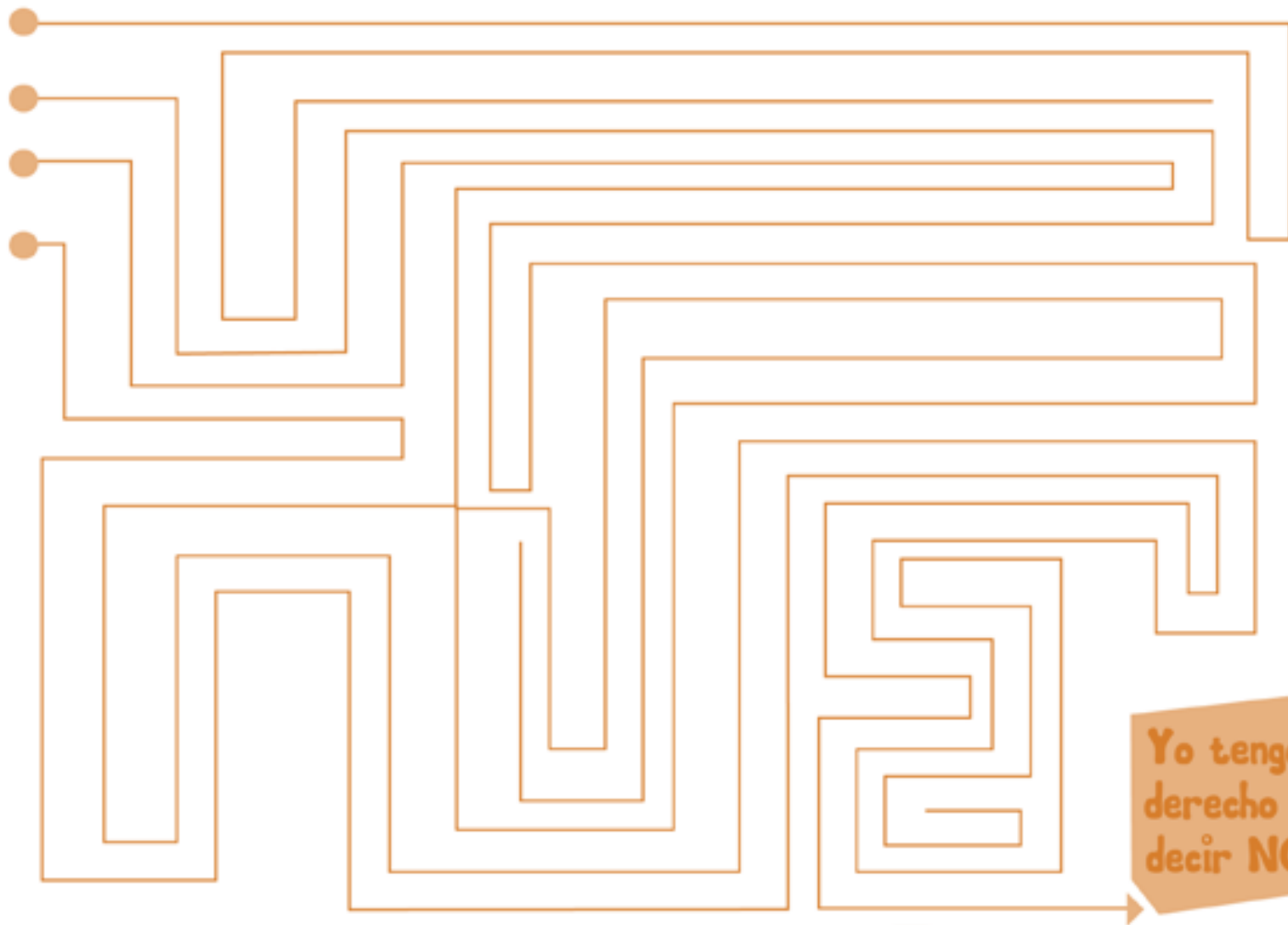
Tiritan las manos
Transpiran las manos

Tiritan las piernas

No se puede mover

- Sensaciones que ocurren dentro y fuera de nuestro cuerpo.
- Indican que estamos enfrentando una situación de riesgo.
- La sensación puede durar unos segundos y luego su intensidad baja.
- Pueden ser sensaciones físicas o pueden ser sentimientos.

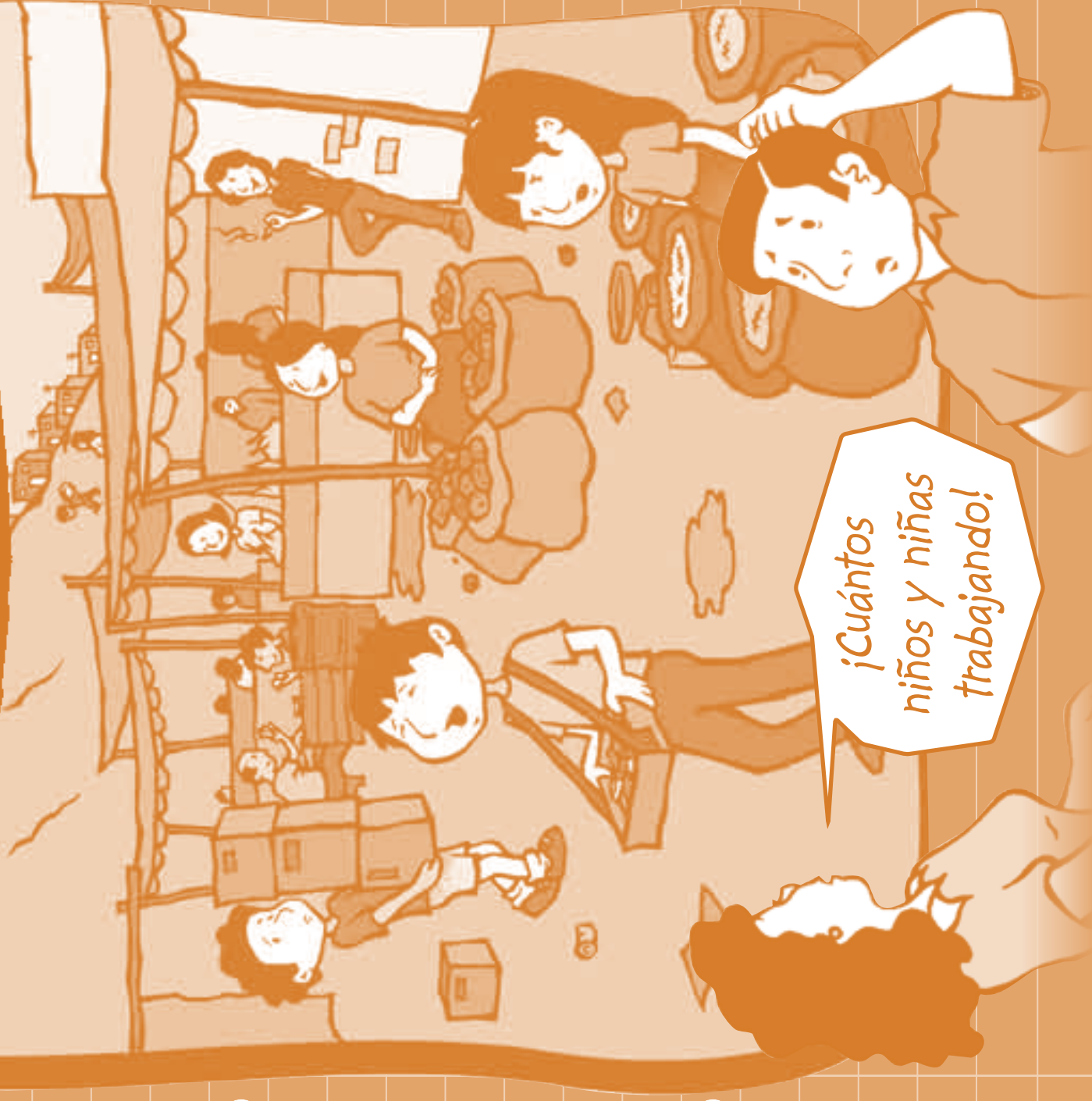
BUSCA EL CAMINO PARA LLEGAR AL LETRERO*



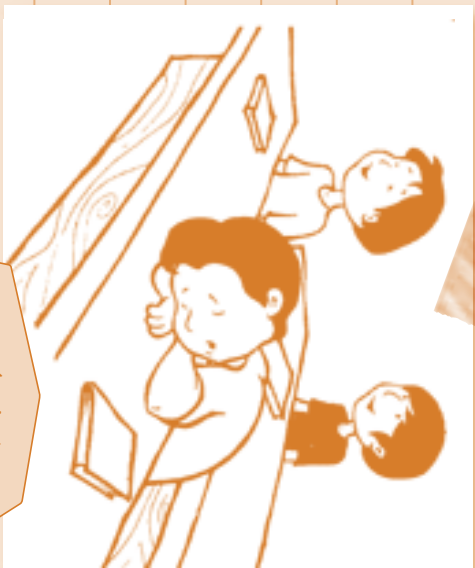
* Actividad tomada de: Escartín M., 2003.

Yo tengo
derecho a
decir NO

¿TRABAJAS?



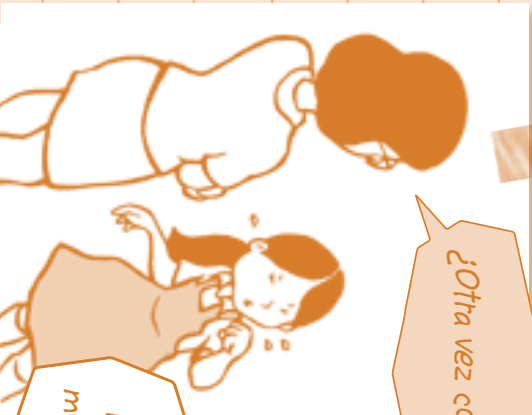
A LA ESCUELA QUE YA ES HORA, SIN DEMORA VAMOS YA ...



María, Luisa,
Mirta... ¡Mirta!



Mirta está
en la Parada



¿Otra vez con tos?

¡cof, cof!
Es que salgo
muy temprano a
trabajar



No terminaste,
Hm siempre te
pasa lo mismo.

¿Y cómo te va?



¡Me gritan
mucho!

Conversa con tus compañeros
o compañeras y profesores en
la escuela acerca del mensaje
de la historieta

HABLANDO CLARO

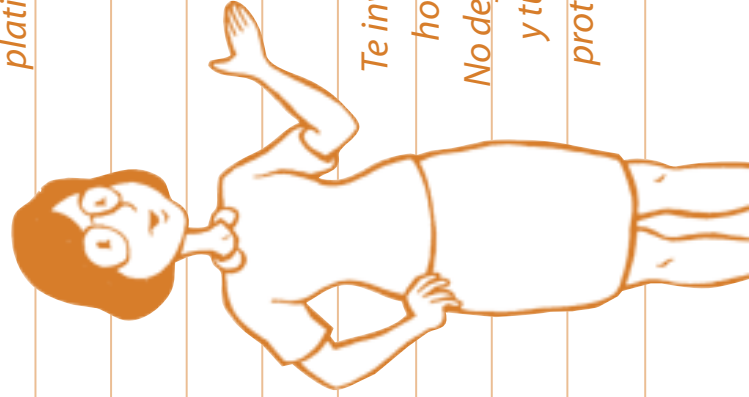
- ¿Por qué crees que la niña de la historia no tiene tiempo de terminar las tareas?
- ¿Por qué los niños y niñas van tan cansados o tristes a la escuela?
- ¿Les pasa lo mismo a todos? ¿A quiénes se les nota más cansados(as) o tristes o enojados(as)?
- ¿Te pasa a tí lo mismo? ¿Estás cansado(a) o tristes o enojado(a)?
- ¿Qué trabajo realizas tú y tus compañeros y compañeras?
- ¿Cuántas horas trabajas?
- ¿Cuánto tiempo estás en tu casa?
- ¿Cómo te tratan en el trabajo?
- ¿Crees que está bien que tengas que trabajar?

Tal vez estarás diciendo que no te queda otra, que somos pobres, o que es bien trome trabajar porque uno tiene su platita, sus amigos: que con ellos uno se pasea, y como dicen en la casa... se van a callejar

¿Te has dado cuenta cuántos peligros pasas?

Muchos de tus amigos y amigas ya no van a la escuela. Las largas horas de trabajo te alejan de tu casa, de tu escuela.

Te invitamos a que te cuides. A que no trabajes muchas horas al día. A que no realices actividades peligrosas. No dejes de ir a tu escuela, habla más con tus profesores y tus familiares más queridos. Ellos tienen el deber de protegerte y tú también tienes que aprender a hacerlo.




UN MENSAJE PARA TI

Las  y , tenemos derecho a un  de ,

Todos y todas debemos  y tener un  donde nos .

El derecho a la (airgela)  es muy importante para vivir.

Debemos tener  para ,

y  todo aquello que nos ayuda a crecer. El derecho a la

 es principal.

Para el Cesip, el TRABAJO INFANTIL es toda actividad económica que realizan los niños, niñas y adolescentes que VULNERA sus derechos.

¡QUÉ BUENO!

Adultos y adultas trabajando



La Chibolada

Noticiero Infantil



¿Dónde acudir en busca de ayuda?

- A la Defensoría del Niño y el Adolescente en la Municipalidad o en la Escuela.
- Al Programa Municipal de Prevención y Erradicación del Trabajo Infantil - PPETI.
- A la comisaría de la P.N.P.
- A la oficina del Ministerio de la Mujer.
- Conversa con tu profesora o profesor en la escuela.

¡La escuela defiende y promueve los derechos de los niños y niñas y adolescentes!



¿Qué leyes me protegen?

- La Constitución Política del Perú.
- El Código de los Niños y Adolescentes.
- La Convención Internacional sobre los Derechos del Niño



¿Qué hacer si veo a un niño o niña que está siendo explotada?

- Primero converso con el o ella.
- Converso con mi familia o una vecina o vecino.
- Acudo a La Defensoría del Niño y el Adolescente
- Converso con la profesora o el profesor de la escuela
- Me reúno con los otros compañeros y compañeras que trabajan.
- Llamar gratis a la línea ANAR, al 0800-2-2210.



¿Con quién hablo sobre mi trabajo?

- Elige conversar con la persona a la que le tengas más confianza.
- Cuenta con sinceridad lo que te pasa, lo que has visto y crees.
- No te calles nada por mínimo que te parezca.

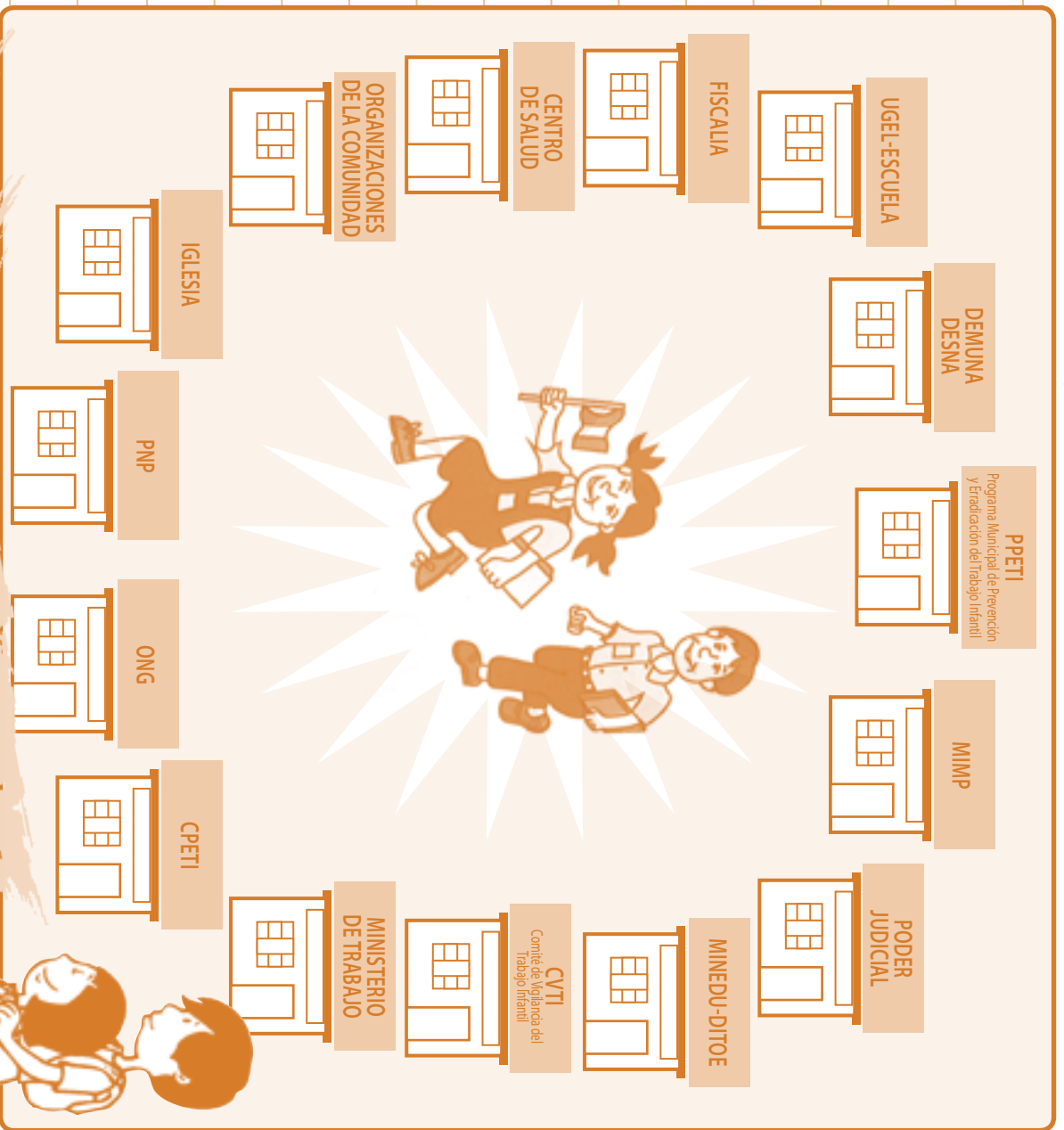
¡Conversar más seguido con alguna persona de tu familia es importante!!

MI COMUNIDAD DEFIENDE MIS DERECHOS

*Lo más importante es defender nuestro derecho a ir a la escuela
y a pasar más tiempo con nuestra familia.*

*Si ves a un niño, niña o adolescente menor de 14 años y además trabaja en
actividades peligrosas, que es explotado o maltratado, no dejes de acudir a:*

INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES DE MI COMUNIDAD QUE DEFIENDEN MIS DERECHOS



¡Más educación y salud, menos trabajo infantil!





**DERECHO AL
AMBIENTE SANO**



YO PUEDO



**HAY QUE HACERLO
EN FAMILIA**



TE QUIERO



¿TE GUSTA?



ESTOY TRISTE



¿ME DISCULPAS?



PARA TI



FELIZ CUMPLEAÑOS



**TENGO MUCHAS
TAREAS**



¿JUGAMOS?



¿ME QUIERES?



LO HICISTE MUY BIEN



TE ESCUCHO



ESTOY FELIZ



LO SIENTO



¿CONVERSAMOS?



TE EXTRAÑO



**ESTOY EN
LAS NUBES**



Centro de Estudios Sociales y Publicaciones

Coronel Zegarra 722, Jesús María Lima 11 - Perú. Tf: (51-1) 471 3410 Telefax: (51-1) 4702489

Correo electrónico: postmast@cesip.org.pe

www.cesip.org.pe