



ABC PROTECTOR



**Comunidades
Protectoras**

Proyecto Binacional Colombia-Ecuador



INTRODUCCIÓN

La Cartilla el ABC protector hace parte de la implementación del proceso de fortalecimiento de capacidades para niños, niñas y adolescentes en el marco del proyecto binacional Colombo-Ecuatoriano **“Comunidades Protectoras”**.

Se plantea partir de un proceso individual que propone el desarrollo de una serie de actividades para realizar de forma personal, las cuales se pueden compartir con otros, a medida que avanza la guía. Las actividades vinculan símbolos y elementos tradicionales de la vida cotidiana, cultura colombiana, actividades y juegos divertidos, sopa de letras, emparejados, escaleras, laberintos, bingos, entre otros, que posibilitan familiarizarse con temas de protección, paz y reconciliación de una forma amigable, ágil y creativa.

La cartilla está dividida en cuatro unidades:

1

Unidad UNO La REFLEXIÓN: Actividades que invitan a los NNA a reconocerse a sí mismos, analizar sus maneras de interactuar, de pensar y de actuar que llevan al desarrollo o fortalecimiento de sus capacidades.

2

Unidad DOS La ACCIÓN: Actividades que inspiran a los NNA a desarrollar directamente su proceso, apropiar y aplicar los resultados de su reflexión en la vida cotidiana. Esto se logra a través de elementos lúdicos, creativos y reflexivos.

3

Unidad TRES La PARTICIPACIÓN ACTIVA: Actividades que promueven e incentivan a trabajar conjuntamente con otras personas para que empiecen a generar transformaciones en sus entornos.

4

Unidad CUATRO ENTORNOS PROTECTORES: Actividades que refieren la importancia de un ambiente protector donde los niños, niñas y adolescentes adquieren las mejores herramientas posibles para la construcción de su vida, disfrutando de oportunidades para desarrollar su capacidad individual en un entorno seguro y propicio.

PRESENTACIÓN

Esta herramienta fue pensada para que puedas fortalecer tus capacidades, habilidades y aprendizajes desde el hogar, en torno a varios temas correspondientes al desarrollo integral para la implementación de acciones que nos permitan definir caminos de bienestar individuales y colectivos.

Te presentamos varias actividades para que puedas realizar de una manera tranquila y diferente, en algunas integras a tus amigos y familiares quienes te apoyaran en desarrollar algunos puntos, podrás expresar y compartir tus pensamientos, ideas y opiniones.

Cada guía tiene tres momentos importantes:



Sabías que...

Encontraras una breve introducción, datos curiosos, concepto o explicación del tema a tratar. Información importante para que desarrolles las actividades planteadas.



Manos a La Obra

Este es el momento central donde encontraras las actividades que te permitirán cumplir con el objetivo, la habilidad y o capacidad propuesta. Son actividades divertidas, recreativas, participativas que disfrutaras mucho.



Tiempo de Compartir

Será el momento para reflexionar, compartir lo que aprendiste con familia y/o amigos y finalmente expresar como te sentiste al realizar las actividades planteadas.

UNIDAD 1

LA REFLEXIÓN:

Elabora una portada con las imágenes o símbolos que prefieras. Eso sí... podrás ponerle tu propio estilo. **Decora como quieras.** Usa colores, marcadores, hojas, recortes de revistas. También si lo deseas, hazle dibujos o símbolos.

Nombre: _____

Institución Educativa: _____

Grado: _____

Me cuido, nos cuidamos

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Conocer sobre el coronavirus y que precauciones debo tener en cuenta para auto protegerme y proteger a mi familia y a la comunidad.	Toma de decisiones responsables - autocuidado



¿Qué se entiende por coronavirus COVID-19?

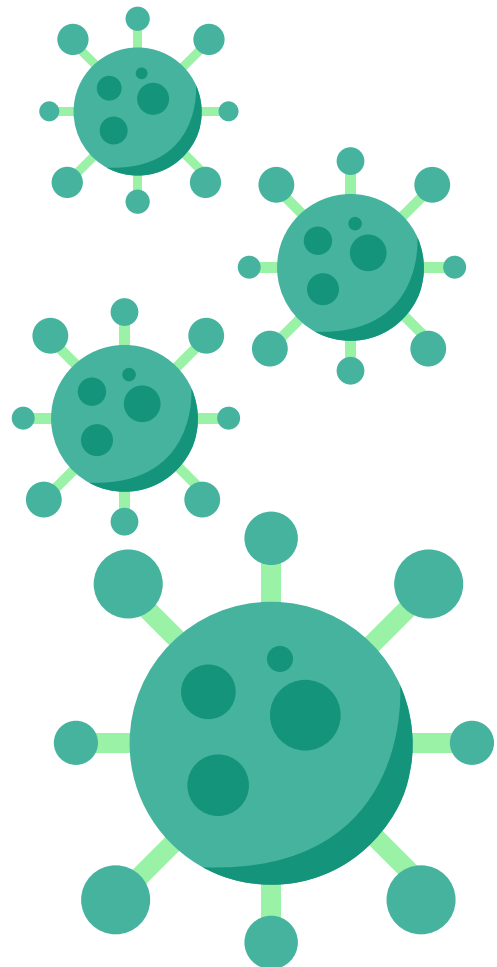
De acuerdo al Ministerio de Salud “Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave”.

¿Cómo se contagia el COVID-19?

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus.

¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Primero quedándote en casa y con estas cuatro **4 precauciones** que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio.



1. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón



6

2. Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada



3. Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de fiebre, tos o dificultades respiratorias.



4. Acudir al médico en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar





Manos a La Obra

Teniendo en cuenta la anterior información encuentra las palabras claves en la sopa de letras:

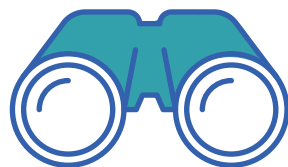
C	O	R	O	N	A	V	I	R	U	S	L
A	O	A	X	C	Z	A	N	A	E	H	A
V	L	N	D	F	E	O	F	R	S	T	V
E	A	H	T	G	B	F	E	O	T	P	A
M	E	G	R	A	P	G	C	M	O	O	R
E	R	B	J	H	C	R	C	A	R	E	S
D	A	L	U	J	I	T	I	X	N	A	E
I	N	Z	Y	T	F	E	O	C	U	D	M
C	O	N	T	F	M	I	N	A	D	O	A
O	I	A	M	G	H	R	I	C	A	S	N
C	C	R	N	U	B	A	E	O	R	Z	O
A	A	I	X	D	Ñ	U	D	B	A	X	S
A	S	Z	O	A	P	G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

- Coronavirus
- Jabón
- Taparse
- Boca
- Nariz
- Toser

- Estornudar
- Resfriado
- Fiebre
- Infección
- Respiratoria
- Aguda

- Contacto
- Superficies
- Contaminado
- Lavar manos
- Agua
- Médico

Ponte Los Lentos



Ayudanos a descubrir a las personas que estan en riesgo y aquellas que si han tomado las precauciones necesarias para prevenir el contagio del coronavirus, con estos binoculares obsera las imágenes y subraya con un color rojo las personas o acciones que estan en riesgo de un contagio, subraya con color verde aquellas personas o acciones que estan protegidas de un posible contagio.



Emparejados



Une cada elemento de la columna A con el que corresponda de la columna B teniendo en cuenta las acciones que se deben tomar en situaciones de riesgo por contagio del coronavirus





Crea un mensaje que genere consciencia

¡Comparto lo que aprendí!



Líneas de Atención

Línea Nacional de Emergencias

123 - 192

Línea de orientación COVID 19

01 8000 955590

Línea de información departamental
Call center:

305 734 1717

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



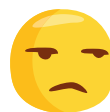
Me alegra



Me asombra



Me entristece



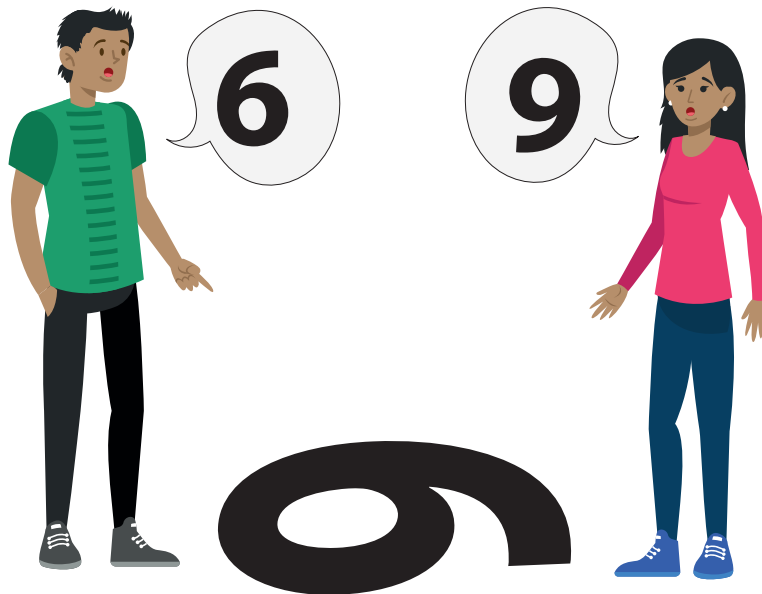
Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:



Descubriendo mi entorno

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Reconocer sus emociones y generar empatía hacia los demás	Auto regulación



La **empatía** consiste en ponernos en lugar de otra persona y tratar de entender un sentimiento, emoción o situación desde su posición. Es probable que tú ya lo hayas hecho antes, tal vez sin tan siquiera darte cuenta de que lo estabas haciendo.

¿Te ha pasado alguna vez, que te das cuenta que estás pensando desde la posición de otra persona, desde sus zapatos?



Manos a La Obra

Coloque su nombre en el centro de la hoja y luego proceda a buscar entre los miembros de su familia o amigos alguien que cumpla con las especificaciones solicitadas, escriba el nombre de esa persona en el recuadro y detrás de la hoja escribe las respuestas y cuando termine de llenar todo el formato grita BINGO

BINGO!
de La Amistad

ENCUENTRA A ALGUIEN QUE:

Que te nombre cinco derechos	Que calce tú mismo número de zapato	Pertenezca a algún grupo infantil, juvenil u otro
Haya ayudado en alguna ocasión a otra/s persona/s	Toque un instrumento musical	Que te cuente un recuerdo de cuando era niño o niña
Practique algún deporte	ESCRIBE TU NOMBRE	Haya participado de algún proyecto comunitario
Que te nombre su juguete favorito o de la infancia	Que se identifique como un líder	Conozca que es la participación
Tenga tú misma estatura	Viva en un barrio o vereda diferente al que tú vives	Tenga tú mismo signo zodiacal

Es momento de escribir una pequeña historia del recuerdo más bonito de tu infancia

RECUERDA

Para mantener hábitos de vida saludable realiza 15 minutos diarios de ejercicio.



Tiempo de Compartir

Selecciona la frase, la historia, fragmento que te contaron y más te gusto del juego anterior escribe ¿porqué fue tu preferida? y realiza un dibujo

15

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:

En busca de mi "SER"

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Profundizaremos en la búsqueda hacia el conocimiento de nuestro "YO", paso importante para realizar el fortalecimiento del crecimiento personal.	Conocimiento y reflexión acerca de mí mismo.



Como **autoconocimiento** designamos al conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos¹.

La palabra, como tal, se compone del prefijo -auto-, que significa 'propio' o 'por uno mismo', y el sustantivo -conocimiento-, que es la capacidad de comprender por medio de la razón.

El autoconocimiento es un proceso reflexivo en el cual una persona adquiere noción de su yo, de lo que lo caracteriza, de sus cualidades y defectos, de sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores.

Atravesar todo el proceso de autoconocimiento, nos permite comprender y reconocer quiénes somos, lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas. El autoconocimiento es la base de nuestra autoestima, que a su vez es fundamental en la relación con nosotros mismos y con las demás personas.

Conocernos a nosotros mismos, significa saber y comprender cuáles son:

- Nuestras cualidades y defectos.
- Nuestros puntos fuertes y los débiles.
- Las emociones que podemos manejar y las que nos cuestan más trabajo.
- Nuestros obstáculos internos y de dónde vienen.
- Nuestros valores, intereses y creencias personales.
- Las experiencias que nos han marcado.
- Nuestras expectativas, sueños, deseos y objetivos.
- Saber a qué le tememos y qué nos motiva a actuar.

1. "Autoconocimiento". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/autoconocimiento/>

Debemos aprender a aceptarnos, sin juzgarnos, criticarnos y mucho menos devaluarnos cuando encontremos algo que no nos gusta, entendiendo que es normal tener aspectos positivos, negativos y que estos últimos, los podemos mejorar o corregir.

**“De todos los conocimientos posibles,
el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”**

William Shakespeare
(Destacado dramaturgo, poeta y actor Inglés)



1. Obsérvate y analízate de arriba abajo, de abajo arriba, de un lado a otro, y responde las siguientes preguntas:

- Mi nombre es: _____
- Mis amigos me dicen: _____
- Mi barrio se llama: _____
- De grande quiero ser: _____
- Nací el año: _____
- ¿Cuál es tu color favorito?: _____
- ¿Cuál es tu canción preferida? _____
- ¿Cuál es el programa de televisión que más ves? _____
- El mejor sentimiento del mundo es: _____
- El peor sentimiento del mundo es: _____
- ¿A qué le tienes miedo? _____
- ¿Con quién vives? _____

2. Es importante identificar aquellas fortalezas y/o debilidades que poseemos a la hora auto conocernos.

• **Fortalezas:** “Aquellas capacidades que pueden adquirirse a través de la voluntad, las cuales representan rasgos positivos de la personalidad”. Es esa característica que te hace sobresalir del resto para bien.

• **Debilidades:** “Los hábitos, pensamientos y conductas negativas que impiden realizar labores con eficiencia, alcanzar metas y lograr aquello que se desea”

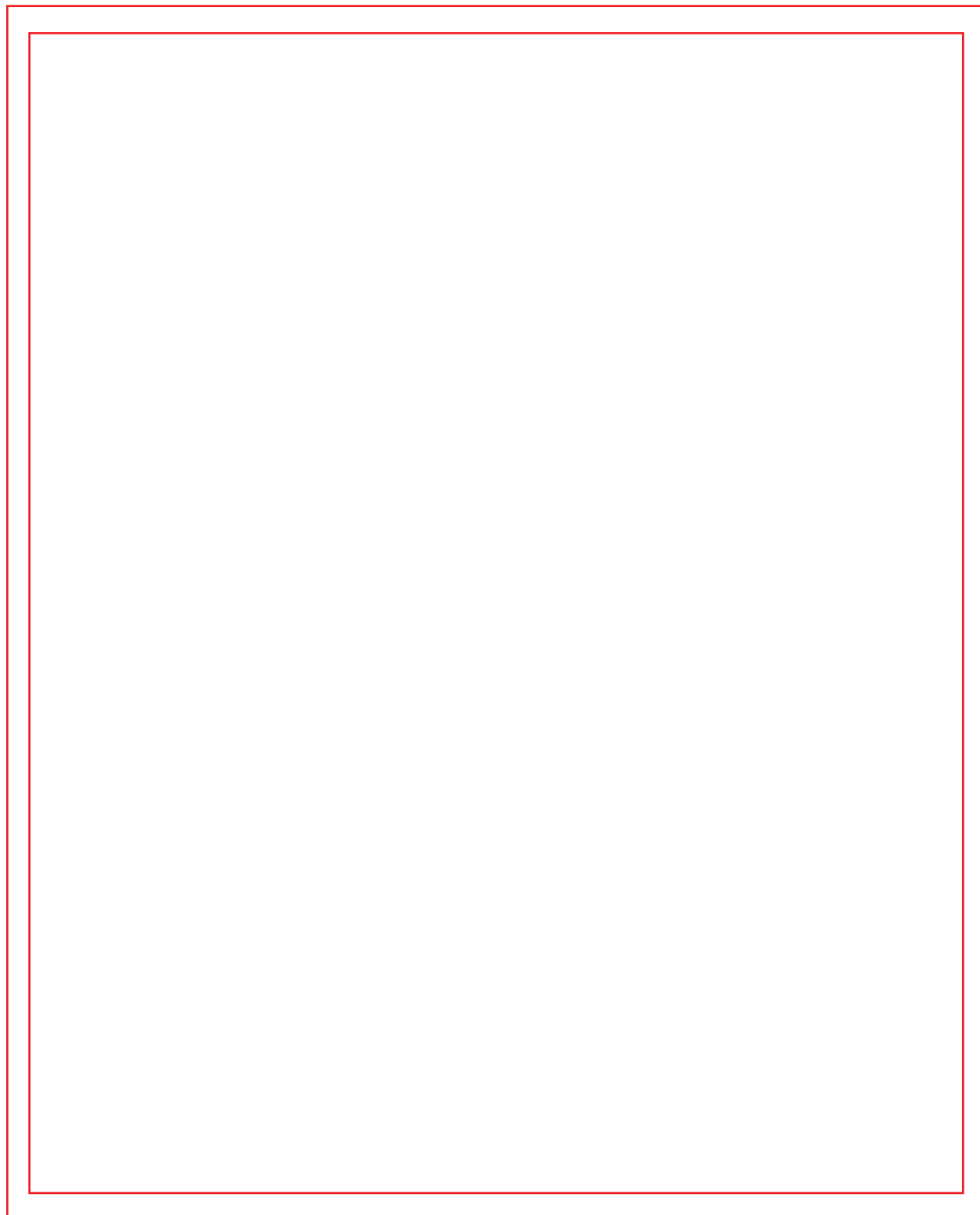


3. Encuentra en la siguiente sopa de letras algunas fortalezas y debilidades:

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

- Amabilidad
- Lealtad
- Responsabilidad
- Tolerancia
- Prudencia
- Perseverancia
- Paciencia
- Generosidad
- Apatía
- Deslealtad
- Irresponsabilidad
- Intolerancia
- Flojera
- Imprudencia
- Inconstancia
- Impaciencia
- Egoísmo

4. Haz un dibujo de ti en el siguiente espejo. Escribe al interior de la silueta las características que te definen como persona y al exterior de ésta, ¿cómo crees que eres visto por las demás personas?

A large rectangular area defined by two concentric red lines, creating a wide border. This area is intended for a drawing or writing exercise, as indicated by the text above it. The interior is a large, empty white space.



Este ejercicio de autoconocimiento te permite clasificar tus características personales registradas en el ejercicio anterior como fortalezas o debilidades personales. Escribe a continuación cuales son aquellas fortalezas y debilidades que consideras posees:

Haciendo turismo interno

Mis Fortalezas

Mis debilidades:

- Debemos aprender a conocer y aceptar que tenemos fortalezas y debilidades.
- Todos tenemos fortalezas, éstas son un aspecto valioso que debemos resaltar.
- Reconocer nuestras debilidades es abrirnos la posibilidad de mejorar.

Tiempo de Compartir

1. Pregunta a alguien que se encuentre en casa, realiza una llamada telefónica o escribe un mensaje por WhatsApp a una persona muy cercana, familiar o amigo y pídele que te describa, resaltando 3 fortalezas y 3 debilidades que observa en ti.

Puedes apuntar las respuestas:

2. Es momento de despertar tu creatividad y aprovechar este tiempo en casa para hacer actividades con pintura, manualidades, recuperar viejos juegos de mesa o de cartas, leer un libro, revista o algo que te guste mucho. Anímate y comparte en familia.

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



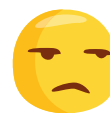
Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:





¿Quién Soy YO?

Objetivo	Capacidad/Habilidad
Profundizar sobre Quien soy yo, desde mi identidad y autoestima, con el fin de fortalecer aspectos de mi personalidad, para que sean menos susceptibles.	Pensamiento crítico Reflexivo Respeto las diferencias y acepto la diversidad

¿A quién está dirigida?

A ti

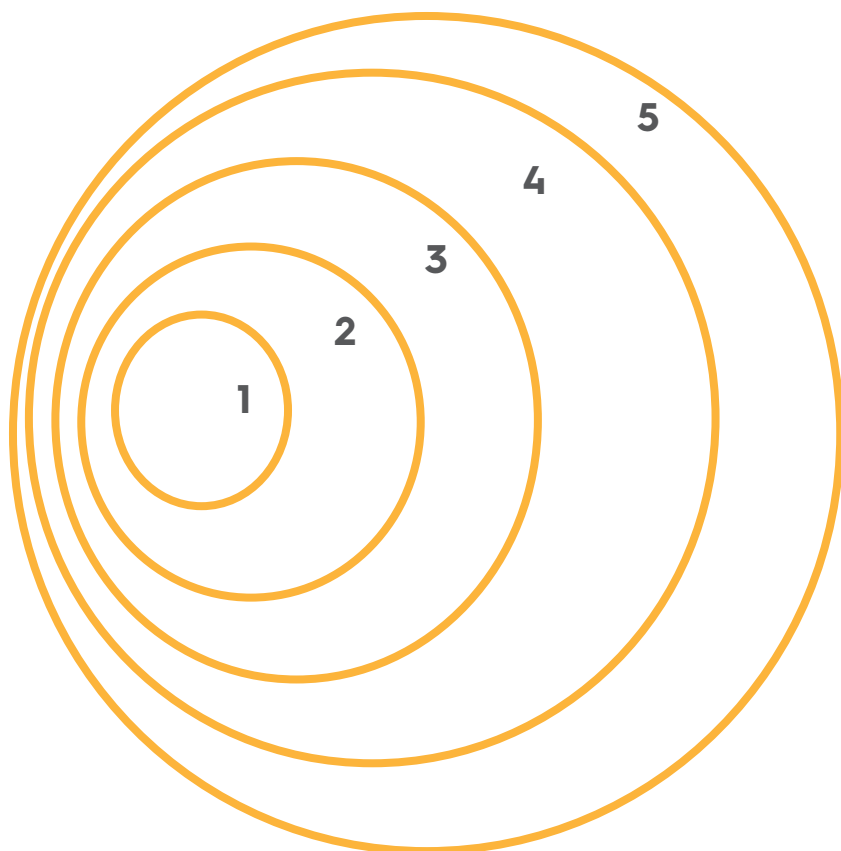
Porque eres una persona con capacidades y aptitudes que merecen ser fortalecidas, en el sentido de aprovechar espacios de tu tiempo en casa.



La **Autoestima** es la convicción profunda del propio valor y de saber que eres querido y aceptado.

La construcción de la misma se desarrolla a lo largo de la existencia de la persona, y es influida por el entorno de tu familia, de lo académico y lo cultural en donde te desenvuelves.

CONOCERME
ACEPTARME
QUERERME
VALORARME
CUIDARME



Dibuja en cada círculo el ámbito correspondiente

1. A tí
2. A tu familia
3. A tu escuela
4. A tu comunidad
5. Alguna institución que haga parte de tu entorno

¿Cómo te identificas dentro de tu territorio?

¿Cómo es tu Familia?

¿Cómo se caracteriza tu comunidad?





Manos a La Obra

¿Te gustaría cambiar algo de ti, física o intelectualmente?

Piensa definiciones propias a partir de la pregunta ¿QUIEN SOY YO?

Palabras que me describen

¿Con este ejercicio descubrí algo nuevo en mí?, ¿qué fue lo que descubrí?

¿Fue fácil o difícil tratar de describirme? y porque.

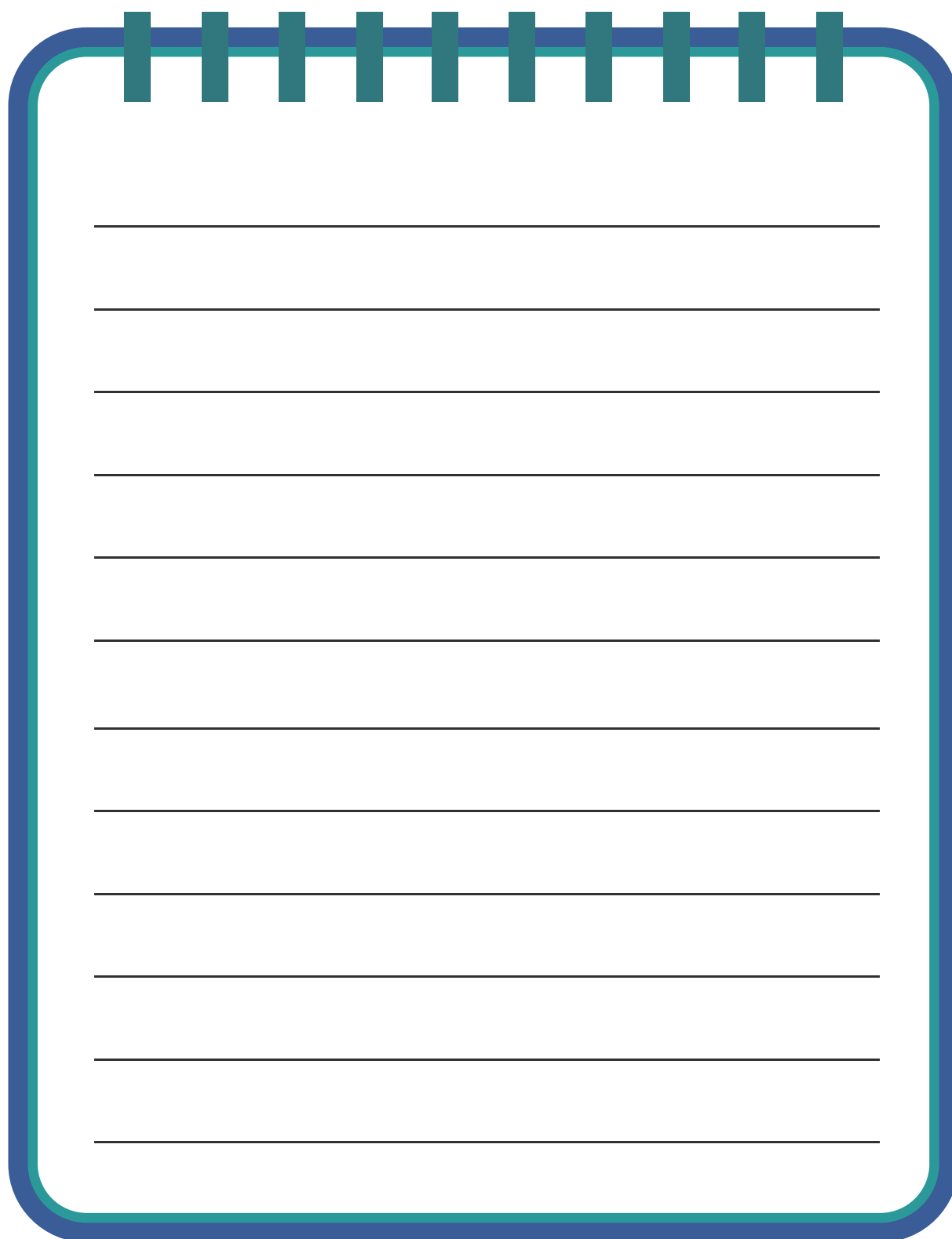


Quién soy?

Yo soy yo en todo el mundo no hay nadie exactamente como yo.
Hay personas que tienen algunas partes que se parecen a mí,
pero nadie es idéntico a mí.
Por lo tanto, todo lo que sale de mí es auténticamente mío,
porque yo solo(a) lo elegí.
Todo lo mío me pertenece: cuerpo, incluyendo todo lo que éste hace;
Mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas;
Mis ojos, incluyendo las imágenes que perciben;
Mis sentimientos, cualesquiera que éstos puedan ser:
coraje, alegría, frustración, amor, desilusión, excitación;
Mi boca y todas las palabras que salgan de ella,
agradables, dulces o bruscas, justas o injustas;
Mi voz, fuerte o suave y todos mis actos, sean éstos para otros o para mí mismo.
Me pertenecen mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.
Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos, todos mis fracasos y errores.
Porque todo lo mío me pertenece, puedo llegar a familiarizarme
íntimamente conmigo mismo.
Y al hacer esto puedo amarme y aceptarme y aceptar
todas las partes de mi cuerpo.
Entonces puedo hacer lo posible, trabajar para lograr lo mejor para mí.
Sé que hay aspectos de mí mismo que me confunden y otros que no conozco.
Pero mientras me conozca y me ame, puedo buscar valerosamente y con esperanza
la solución a mis confusiones y la forma de conocerme más.
La forma como luzca, como suene para los demás, lo que diga o haga, lo que
piense y sienta en un momento determinado, soy yo.
Esto es auténtico y representa dónde estoy en ese momento. Cuando más adelante
analice cómo lucía y sonaba, lo que dije e hice y cómo pensé y sentí, algo
parecerá no encajar.
Puedo descartar lo que parece no encajar, y conservar lo que sí encajó, e idear
algo nuevo para reemplazar lo que descarté.
Puedo ver, oír, sentir, pensar, halar y actuar. Tengo los instrumentos para sobrevivir,
para acercarme a los demás, para ser
Productiva (o), y para dar sentido y sacar del mundo las personas
y cosas ajenas a mí.
Me pertenezco, y por lo tanto, puedo manejarme.

Virginia Satir

Escribe una historieta donde el o la protagonista eres tú, teniendo en cuenta la lectura anterior Y compártela con tus amig@s.



A spiral-bound notebook with a blue cover and a teal inner border. The notebook is open to a blank page with horizontal lines for writing. The spiral binding is visible at the top.

Tiempo de Compartir

1. Pregunta a alguien que se encuentre en casa, realiza una llamada telefónica o escribe un mensaje por WhatsApp a una persona muy cercana, familiar o amigo y pídele que te describa, resaltando 3 fortalezas y 3 debilidades que observa en ti.

Puedes apuntar las respuestas:

¿CÓMO ME SENTÍ?



Me gusta



Me encanta



Me divierte



Me alegra



Me asombra



Me entristece



Me enfada

¿Qué te parecieron las actividades? Marca con una X tu respuesta y comenta porque:

RECUERDA que no estás solo (a) siempre habrá alguien dispuesto a escucharte y ayudarte. Si necesitas algún tipo de apoyo, orientación, consulta, informar acerca de un problema o situación que te haga sentir inseguro (a), no dudes en comunicarte con las siguientes líneas de atención.

Son totalmente gratis.

Líneas de Atención



Línea 141 ICFB

Para reportar una emergencia, donde tú, un amigo o un familiar están en riesgo.

Línea 122- línea 018000522020

Si eres víctima o sientes que estas en una situación de riesgo de trata de personas

Línea Nacional de Emergencias

123 - 192

Línea de orientación COVID 19

01 8000 955590

Línea de información departamental
Call center:

305 734 1717

Para dudas sobre las guías o necesidad de alguna orientación sobre un tema propio o familiar, contacta a tu facilitador(a) al Celular:

318 361 3159
313 691 4868