# CUIDA TU CUERPO Y PON TUS LÍMITES

Universidad Industrial de Santander

MUNICIPALIDAD DE PIEDECUESTA ALCALDÍA

COMISARIA DE FAMILIA DE PIEDECUESTA

# CUIDA TU CUERPO Y PON TUS LÍMITES

Estrategia Pedagógica orientada a la prevención de la Violencia Sexual y al empoderamiento corporal en Niñas, Niños y Adolescentes de 8 a 12 años, que acuden a la Comisaría de Familia en el Municipio de Piedecuesta, Santander


Autora

## Darsy Nayerly Rivera Figueroa

Profesional en formación de décimo semestre de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad Industrial de Santander

Orientadora del proceso

## Diana Lucía Moreno Gómez

Trabajadora Social, Docente Especialista en Pedagogía y Didácticas Específicas, Magíster en Desarrollo Educativo y Social

Primera Edición 2024



Contacto: tsdarsy@gmail.com

# ¡HOLA!

## SOMOS VIOLETA Y BRUNO

Sabemos que la violencia sexual se considera una problemática de larga data que ha estado presente en la historia de las sociedades de manera recurrente, donde las Niñas, Niños y Adolescentes se configuran como la población mayormente afectada a través actos que implican cualquier actividad sexualizada, sin su previo consentimiento, en donde los agresores hacen uso desmedido de factores como la asimetría de poder, autoridad, confianza o dependencia que poseen frente a sus víctimas y que, a su vez, se pueden encontrar relacionadas con aspectos como la edad, el sexo, la clase social, entre otros.

Es por ello que, esta cartilla fue creada para que de la mano de nosotros, a través de actividades pedagógicas, la diversión, el arte y el juego empoderes tu cuerpo y adquieras herramientas para la prevención de la violencia sexual.

¿Estás listo/a para completar esta maravillosa misión?

# Tabla de contenido


Hablemos de la problemática.....1
Objetivo General.....3
Objetivos Específicos.....3
Justificación.....4
Objeto y sujeto de intervención.....6
Paradigma Sociocrítico.....7
La Pedagogía Liberadora.....7
Teorías.....8
Enfoques.....9
Conceptualicemos.....10
¿Qué leyes me respaldan?.....13
Módulo 1: Cuido mi cuerpo.....15
- Actividad 1. Nuestro cuerpo.....16
- Actividad 2. Me responsabilizo de mi higiene..24
- Actividad 3. Mis emociones.....33
- Actividad 4. ¿Cómo me veo?.....41

# Tabla de contenido

Módulo 2: Pongo mis límites.....49
Actividad 5. Hablemos de violencia sexual...50
Actividad 6. Mis derechos.....58
Actividad 7. Hablemos de los secretos.....66
Actividad 8. Hablemos de las caricias.....72
Módulo 3: Activo mi ruta.....77
Actividad 9. Construyendo redes de apoyo internas.....78
Actividad 10. Construyendo redes de apoyo externas.....83
Actividad 11. Activo mi ruta.....89
Certificado.....95
Referencias Bibliográficas.....96

# Hablemos de la problemática

La violencia sexual no se configura como una problemática reciente ni tampoco aislada, por el contrario, se trata de un problema complejo y universal resultante de la interacción o correlación de factores individuales, culturales, sociales e incluso familiares que se encuentran presentes dentro de todas las culturas y sociedades, trayendo con ello efectos negativos de diversa índole en la mayoría de los casos pues se considera como una de las formas de violencia más frecuente que ha tomado mayor visibilidad durante los últimos años.

Este fenómeno que afecta en mayor medida a Niñas, Niños y Adolescentes se constituye como una problemática social que trasciende fronteras demográficas, culturales, sociales y económicas donde las personas sufren actos que van desde el acoso verbal hasta obligarlas a mantener contactos sexuales no consensuados bajo dinámicas como la amenaza, la coacción emocional o chantaje que ejerce el agresor aprovechando la asimetría de poder existente frente a su víctima (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2013).

En el municipio de Piedecuesta, las denuncias presentadas ante la Comisaría de Familia se caracterizan por ser la presencia, vivencia o amenaza de situaciones que ponen en riesgo la integridad de las NNA, entre ellas, se encuentra que la violencia sexual se configura como una de las problemáticas con mayor número de incidencia. Lo anterior, es resultante diversas situaciones ajenas a la víctima dentro de las cuales se logran encontrar los factores socioeconómicos (como la pobreza y la falta de oportunidades), la desigualdad de género, las dinámicas de poder y control ejercidas, así como la falta de educación sexual dentro de su núcleo familiar junto con la escasez de programas y estrategias de carácter educativo que vayan apropiados a las edades en temas de sexualidad dentro de las Instituciones Educativas.

Es por ello que desde el ejercicio profesional que abarca el Trabajo Social dentro del sector público, teniendo en cuenta que este se caracteriza por evidenciar problemáticas que desencadenan condiciones de desigualdad estructural que afectan y desestabilizan a la sociedad y al individuo, se hace necesario diseñar e implementar la presente Estrategia Pedagógica que gira en torno a la prevención, el empoderamiento corporal y la identificación de rutas de atención integral permitiéndoles a las NNA adquirir habilidades para afrontar este tipo de hechos victimizantes que van en contra de su dignidad y así contribuir en la disminución de la incidencia en torno a esta problemática.

# Objetivo General

Desarrollar una Estrategia Pedagógica orientada hacia la prevención de la Violencia Sexual y el empoderamiento corporal en Niñas, Niños y Adolescentes de 8 a 12 años, que hacen parte de la línea estratégica comunitaria de la Comisaría de Familia en el Municipio de Piedecuesta, Santander.

# Objetivos Específicos

Identificar los factores de riesgo o vulnerabilidad sociofamiliares que afectan a las Niñas, Niños y Adolescentes frente a la Violencia Sexual.

Construir los ejes temáticosde la estrategia pedagógica que evidencien la metodología bajo la cual se desarrollará la propuesta.

Materializar la propuesta a través del diseño de una cartilla pedagógica para ser implementada por el equipo psicosocial como una estrategia comunitaria en diferentes contextos de educación formal y no formal.

# Justificación

La violencia sexual se constituye como una de las problemáticas más recurrentes dentro de la sociedad donde las Niñas, Niños y Adolescentes (NNA) suelen ser mayormente afectados dentro del ámbito de lo privado, es decir, en su entorno familiar; una muestra de ello los constituye los diferentes factores de riesgo sociofamiliares a los que están expuestos tales como convivir dentro de un núcleo de tipología extensa caracterizado por ser disfuncional en la mayoría de casos, sumado a ello, enfrentar dinámicas económicas inestables donde las personas responsables de los menores de edad, al asumir jornadas laborales extensas o por no tener un ingreso económico permanente, se ven obligadas a dejar el cuidado de sus hijos e hijas en manos de terceros.

Del mismo modo, se encuentra que, en la mayoría de los casos las familias no cuentan con el conocimiento adecuado de las herramientas o estrategias de prevención usadas para hacerle frente a este fenómeno debido a que existe poca comunicación asertiva interna y un limitado conocimiento en aspectos como la educación o la salud sexual, lo anterior, teniendo en cuenta que esta problemática es tratada como tabú dentro de los hogares pues a la época aún se encuentran pensamientos influenciados por el machismo y patriarcalismo donde los cuerpos son sexualizados, cosificados y vistos como objetos netamente destinados al placer, más si se trata de menores de edad, pues el concepto de "virginidad" y "purificación" aparece en el contexto.

# Justificación

En general, esta problemática tan compleja afecta en las esferas más sensibles de la sociedad teniendo en cuenta que se tienen diferentes percepciones de esta y genera cierto malestar al tratar de hablar sobre ella. Sin embargo, se hace importante manifestar que estos factores pueden influenciar de manera negativa en el desarrollo de las NNA y de ahí, nace la importancia de realizar una adecuada intervención desde el Trabajo Social.

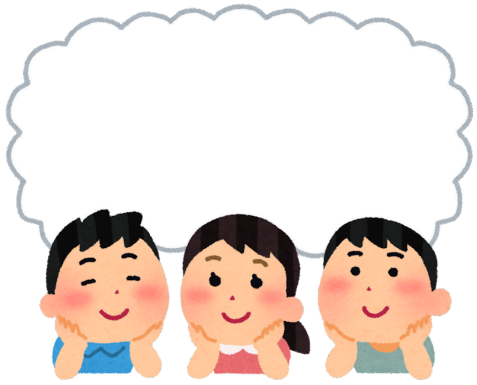
Por lo anterior, la elaboración de una Propuesta Pedagógica centrada en la prevención de la violencia sexual que vaya de mano con el empoderamiento corporal en NNA con edades entre los 8 a 12 años, se constituye como un elemento fundamental que busca impactar de manera directa en el desarrollo integral de los menores de edad del municipio de Piedecuesta.

Así mismo, desde su componente educativo aporta en la construcción de una sociedad más segura y equitativa donde no sólo se busca prevenir posibles vulneraciones, situaciones de riesgo o amenazas encaminadas hacia este fenómeno, sino que a su vez, plantea realizar un trabajo mancomunado entre la Institución y los sujetos de intervención con la finalidad de aportar bases que guíen el desarrollo de sus habilidades preventivas, el empoderamiento corporal, capacidad de autoprotección, el respeto a los derechos y la conformación de relaciones equitativas permitiendo la construcción de sociedades más informadas, seguras, conscientes y comprometidas.

# Objeto de intervención

La presente Estrategia Pedagógica toma como objeto de intervención a la violencia sexual, una problemática de larga data que vulnera los derechos humanos de quien es víctima, causándole daños a nivel físico, psicológico y emocional.

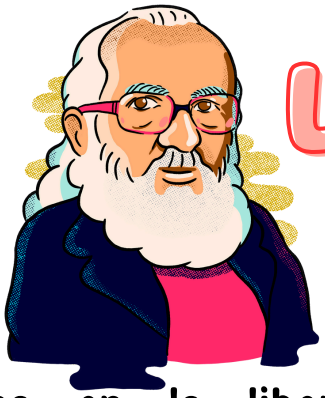
# Sujeto de intervención



Esta cartilla pedagógica define como sujetos de intervención a las Niñas, Niños y Adolescentes adscritos a las Instituciones Educativas de carácter oficial del municipio de Piedecuesta, cuyas edades estén entre los 8 y 12 años.

# Paradigma sociocrítico

Desde el Trabajo Social, este paradigma cumple un papel fundamental teniendo en cuenta que el profesional se encuentra comprometido con la acción transformadora de la sociedad a través del descubrimiento de características poco vistas en la práctica social que aportan en la construcción de sujetos capaces de transformar la realidad (Cívicos & Hernández, 2007).



# La pedagogía liberadora

Se enfoca en la liberación de los sujetos y su empoderamiento mediante un proceso de aprendizaje que fomenta la reflexión crítica de la sociedad para promover la transformación social. En relación con esto, se concibe que "la educación libera a los hombres de la dependencia y busca concientizar a las masas para que conozcan su realidad y busquen los cambios necesarios para su progreso" (Ocampo, 2008, pág. 67).

# Teorías

## Teoría General de Sistemas (TSG)

Cada ser humano es un subsistema influenciado por un suprasistema, como la sociedad o el ambiente al que pertenece; así pues, ningún sistema y subsistema pueden ser independientes de su suprasistema pues, se rodea de estructuras, experiencias, individuos y entornos que se convierten en una totalidad compleja perteneciente a una realidad cambiante (Preister, 1981).

## Teoría Ecológica

Facilita el acercamiento y conocimiento de cómo se estructuran las dinámicas familiares, partiendo desde la premisa de que el individuo se encuentra en constante interacción con su ambiente afectando directa o indirectamente su desarrollo a partir de cuatro entornos o estructuras interconectadas: Microsistema, Mesosistema, Exosistema y Macrosistema (López & Guaimaro, 2016).

# Enfoques

## Enfoque de Derechos Humanos

Se constituyen como inherentes a todos los seres humanos sin distinción de raza, sexo, edad, religión, origen étnico o cualquier otra condición del sujeto; dentro de ellos se incluyen el derecho a la vida, la libertad, la libre expresión, la no tortura ni esclavitud, la educación, salud, entre otros.

Del mismo modo, otorga posibilidades amplias para comprender y explicar los problemas sociales, aportando a su vez líneas de análisis que logran sostener las prácticas (Carballeda, 2016, pág. 1).

## Enfoque de Género

El Trabajo Social en aras de construir una sociedad más igualitaria aborda este enfoque bajo una mirada general buscando comprender, cuestionar y transformar aquellas desigualdades moldeadas a partir de factores históricos, culturales, políticos, sociales y económicos en espacios tanto públicos como privados.

# Conceptualicemos

## Niños, Niñas y Adolescentes (NNA)

Se definen como Niñas y Niños a las personas entre los 0 y 11 años, que de acuerdo con las etapas del Desarrollo Humano se clasifican de 0 a 05 años como primera infancia, de 06 a 09 años niñez intermedia y de 09 a 11 años niñez tardía y, por Adolescentes, a los sujetos entre los 12 y 18 años (Ley 1098 de 2006).

## Factores de riesgo

Se consideran como la capacidad disminuida de una familia o de la persona a cargo para hacer frente a un problema ya sea económico, sociocultural, jurídico, de derechos, entre otros, permitiendo poner riesgo al NNA dentro o fuera en su entorno encontrándose dentro de ellos el abuso, la violencia, la negligencia, falta de redes vinculantes, condiciones y acceso deplorable en vivienda, salud, educación, servicios públicos y baja calidad en el entorno ambiental.

## Violencia Sexual

Es todo acto o comportamiento de tipo sexual ejercido sobre un niño, niña o adolescente, utilizando la fuerza o cualquier forma de coerción física, psicológica o emocional, aprovechando las condiciones de indefensión, de desigualdad y las relaciones de poder existentes entre víctima y agresor (Ley 1146 de 2007).

## Actos Sexuales

Son "todas aquellas acciones o comportamiento sexuales, donde no existe penetración del miembro viril por vía anal, vaginal u oral, y/o la penetración vaginal o anal con cualquier otra parte del cuerpo humano u otro objeto" (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), 2018, pág. 13) .

## Acceso Carnal

Se refiere a "la penetración del miembro viril por vía anal, vaginal u oral, así como la penetración vaginal o anal de cualquier otra parte del cuerpo humano u otro objeto" (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), 2018, pág. 15) .

## Prevención

Es la intervención que involucra acciones escalonadas, dinámicas y realizables que apuntan a la disminución de los riesgos sociales, físicos, emocionales o psicológicos, tener la habilidad para identificar las amenazas de manera oportuna y en la dimensión y medida que corresponde, así como reducir la vulnerabilidad de los NNA y del entorno que los rodea (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), 2017, pág. 6).

## Empoderamiento corporal

Además de la resignificación del cuerpo, el fortalecimiento de la autoestima y la potencialización de habilidades, el empoderamiento corporal propicia en los sujetos un conocimiento a nivel afectivo, físico y social que les permitirá conocerse y ser conscientes de sus características, habilidades y capacidades en pro de superar y afrontar problemáticas, logrando así, poder relacionarse libre y espontáneamente consigo y con el entorno que lo rodea (Chila, Ballesteros & Rodríguez, 2021).

# ¿Qué leyes me respaldan?

## Constitución Política de Colombia

Artículo 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

Artículo 45. El adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral.

## Ley 1098 de 2006

El presente Código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

## Ley 1146 de 2007

La presente ley tiene por objeto la prevención de la violencia sexual y la atención integral de los niños, niñas y adolescentes víctimas de abuso sexual.

## Ley 1878 de 2018

Por medio de la cual se modifican algunos artículos de la Ley 1098 de 2006, por la cual se expide el código de la infancia y la adolescencia, y se dictan otras disposiciones.

## Ley 2137 de 2021

La presente Ley tiene por objeto la creación del Sistema Nacional de Alertas Tempranas para la Prevención de la Violencia Sexual contra los Niños, Niñas y Adolescentes, modificar la Ley 1146 de 2007 y establecer medidas que articulen la identificación, atención, prevención y reducción de los principales factores de riesgo de violencia sexual contra los menores de edad en Colombia.

# MÓDULO 1

## Cuido mi cuerpo

Eje Temático:
Desarrollo personal y autocuidado

# Guía pedagógica No. 01

# NUESTRO CUERPO

# Bienvenido al club de la prevención

Nombre del encuentro: Nuestro cuerpo

Eje temático: Desarrollo personal y autocuidado

Duración: 2 Horas

**Objetivo:**

Enseñar a las Niñas, Niños y Adolescentes las partes que comprende el cuerpo femenino y masculino a través del uso correcto del lenguaje, para referirse al mismo, fomentando respeto hacia el cuerpo propio y el de los demás.

**Competencias:**

- Reconoce y nombra correctamente las partes del cuerpo femenino y masculino haciendo uso correcto del lenguaje al momento de referirse al mismo.
- Identifica las partes del cuerpo femenino y masculino fomentando el respeto hacia el propio y el de los demás.
- Reconoce la diferencia entre conceptos como sexo y género.

**Recursos:**

- VideoBeam
- Parlantes de sonido
- Tela o superficie para proyectar
- Computador

**HOLA!**

Iniciaremos con una actividad rompehielos titulada "Es momento de conocernos" donde cada miembro del grupo tendrá la oportunidad de presentarse, siendo así, cada uno diremos:

"Mi nombre es ... y mi parte favorita de mi cuerpo es ..."

Ahora, es momento de reproducir la pieza multimedia titulada "Las partes del cuerpo humano para niños | Vídeos educativos para niños", no olvides dar click aquí:

Tras visualizar el video, responde las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué te pareció?, ¿Cuáles son los cinco sentidos del ser humano? y ¿Cuáles son las partes del cuerpo?

## Construye tus conceptos de autocuidado

El cuerpo humano se compone de una serie de órganos y tres principales partes que se relacionan entre sí y forman nuestra estructura física, estas mismas, al trabajar en conjunto, le permiten al individuo realizar sus actividades cotidianas como caminar, correr, saltar, jugar, aprender, pensar, entre otras: es entonces que, dentro de esta poderosa estructura podemos encontrar:

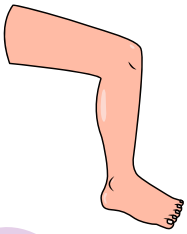
La cabeza:

Es el área donde se ubica el cerebro, este es el "jefe de nuestro cuerpo" el cual ayuda al individuo a pensar, resolver problemas, recordar, sentir emociones, entre otras cosas. En esta región, se pueden encontrar el cabello, la frente, cejas, ojos, pestañas, nariz, mejillas, boca (conformada por labios, dientes y lengua), barbilla o mentón y orejas.

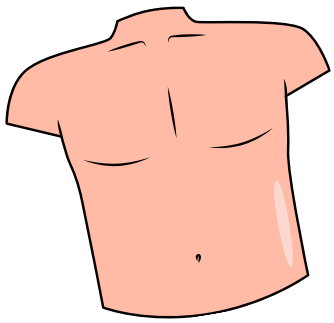
Las extremidades:



Son aquellas que le permiten a la persona moverse y realizar diversas actividades en su diario vivir, estas se clasifican en extremidades superiores donde se encuentran los brazos (conformados por los hombros, codos, antebrazos, muñecas, manos y dedos) que permiten levantar objetos, pintar, escribir, abrazar y, en las extremidades inferiores se ubican las piernas (conformadas por los la cadera, los glúteos, muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos, pies, talones y dedos) cuyas funciones son dar soporte, equilibrio y permitir el movimiento del ser humano.

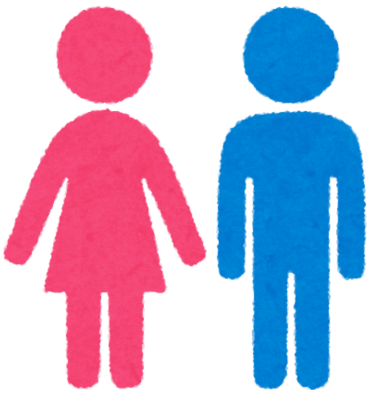


El tronco:



Es el encargado de soportar y conectar todo lo que compone el cuerpo humano, al ser la parte intermedia del cuerpo, este conecta con la cabeza a través del cuello y con las extremidades superiores e inferiores, hasta la ingle. Esta, a su vez, se divide en dos áreas donde se encuentran el tórax, cuya región aloja las costillas junto a algunos órganos como el corazón, los pulmones, la tráquea y el esófago y, también, el abdomen, donde se alojan órganos que ayudan en la digestión y eliminación de desechos como el estómago, los intestinos, el páncreas, el hígado, los riñones y la vejiga. Siendo así, el cuello, pecho, mamas o senos (en el caso de las mujeres), abdomen, ombligo, ingle, espalda y los órganos genitales masculinos (pene) y femeninos (vulva) son considerados como partes del tronco (Jiménez & Dashe, 2018).



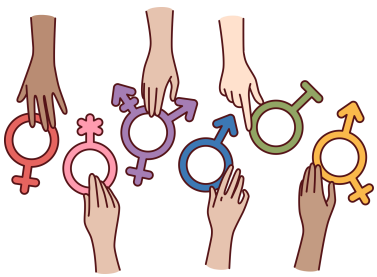


Sexo:

Este se asigna a las personas al nacer en función de sus condiciones biológicas (hombre o mujer), es decir, según sus características físicas y biológicas, partiendo de los órganos genitales externos (pene o vagina), las gónadas (testículos u ovarios), las hormonas, los cromosomas (XX, XY) y las características secundarias, las cuales cabe aclarar, que no son mutuamente excluyentes puesto que existen individuos intersexuales.

Género:

Este concepto se encuentra relacionado con las construcciones sociales (roles, comportamientos, estereotipos, entre otros) de lo masculino y lo femenino, es decir, lo que significa "ser hombre" y "ser mujer" en la sociedad teniendo en cuenta el sexo asignado al nacer, de esta forma abarca diferentes expectativas, actitudes y atributos permitiendo constituirse como un concepto cambiante.



Entonces... ¿Cuáles son las partes íntimas?

Las personas de sexo masculino y femenino comparten partes del cuerpo humano que son clasificadas como zonas íntimas o privadas llamadas glúteos, ano, boca y entrepierna, sin embargo, de acuerdo con el sexo que posee el individuo existe una excepción con los órganos reproductivos pues, en caso de los hombres, estos serían el pene y los testículos y, en las mujeres, se encuentran los senos, la vulva y vagina.

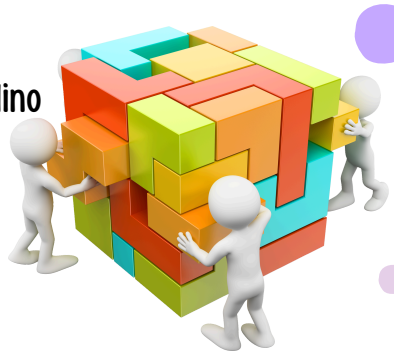
| Partes íntimas | |
|---|---|
| **Masculinas** | **Femeninas** |
| Boca | Boca |
| Glúteos | Glúteos |
| Ano | Ano |
| Entrepiernas | Entrepiernas |
| Pene | Vulva |
| Testículos | Vagina |
| | Senos |

Es importante recordar que las partes íntimas de los hombres y de las mujeres son zonas del cuerpo que merecen especial respeto debido a su privacidad y sensibilidad, por lo tanto, debemos nombrarlas correctamente y no deben estar descubiertas ni deben ser tocadas o fotografiadas sin nuestro consentimiento previo.

## Fortalece tus herramientas de prevención

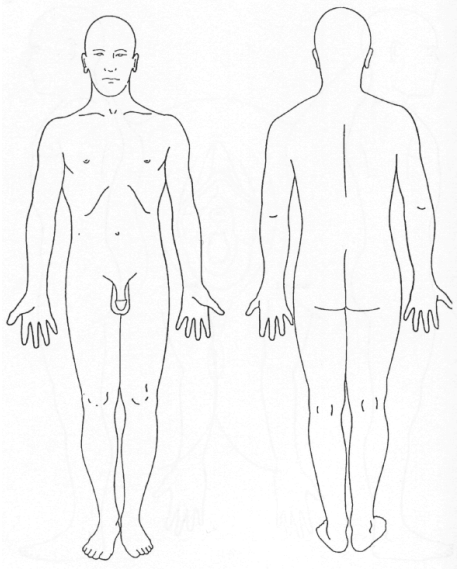
**Recursos:**

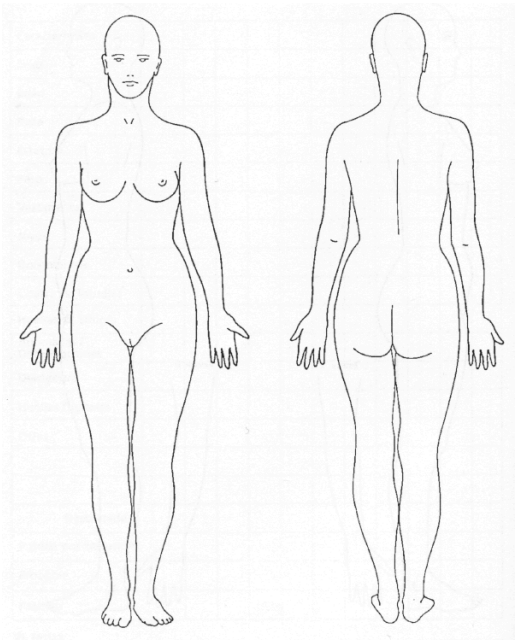
- Siluetas del cuerpo humano masculino y femenino
- Imágenes de las partes del cuerpo humano femenino y masculino
- Recortes de las partes del cuerpo femenino y masculino
- Cinta adhesiva
- Colores
- Marcadores



### Actividad 1. En grupo, arma tu silueta

Para iniciar la actividad, se tendrán dos carteleras con la silueta del cuerpo humano y cada una de ellas tendrá el título de "cuerpo humano femenino" y "cuerpo humano masculino". Posterior a ello, los participantes serán divididos en dos grupos, uno de niños y otro de niñas y se socializarán las reglas del juego las cuales consisten en encontrar la totalidad de las partes del cuerpo junto con la vestimenta y los nombres, según corresponda, que han sido escondidos alrededor del lugar para ubicarlos correctamente en la cartelera que les ha sido designada con anterioridad en un tiempo determinado.





A medida que los grupos vayan encontrando las imágenes, deberán pegarlas con ayuda de cinta adhesiva en el lugar y posición correspondiente, se puede hacer uso de los marcadores para indicar dentro del dibujo, con flechas, cada palabra encontrada. Cuando el tiempo termine, se socializarán ambas carteleras revisando que cada recorte esté puesto en su lugar correcto y se recordará al grupo la importancia de respetar el cuerpo propio y el de los demás reflexionando acerca de la privacidad existente en torno a las partes íntimas que poseen cada uno/a.

## Actividad 2. El semáforo de mi cuerpo

Esta actividad será desarrollada de manera individual teniendo como fin que expreses tu sentir respecto a tu cuerpo identificándolo en tres áreas o niveles principales:

- Las que generalmente se pueden ver y permiten que algunas personas puedan tocar.
- Las que dependiendo el lugar o la ropa utilizada se pueden ver o no y que ciertas personas pueden tocar.
- Las que solamente ellos tienen acceso y nadie debe tocar.

De esta forma, de acuerdo con el sexo que te identificas, deberás ubicar con ayuda de colores y marcadores los tres niveles descritos con anterioridad teniendo en cuenta los colores del semáforo: verde, amarillo y rojo de la siguiente manera:

- Verde: Son las partes del cuerpo que generalmente se pueden ver y que con permiso previo se pueden tocar.
- Amarillo: Son las partes del cuerpo que pueden ser visibles o no pues generalmente están cubiertas por nuestra ropa, pero que no son usuales para tocar sin el consentimiento previo.
- Rojo: Son las partes del cuerpo que generalmente sólo la NNA tiene acceso para ver y tocar, es importante resaltar que por lo general hasta cierta edad la progenitora o los doctores con fines médicos podrán tener acceso para revisar la zona con el consentimiento previo

# Revisa tus estrategias

Evaluemos lo aprendido a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las partes del cuerpo que comparten los hombres y las mujeres?
- ¿Cuáles son los órganos reproductivos del hombre? y ¿cuáles son los de la mujer?
- Según su percepción ¿con qué sexo se identifica? y ¿con qué género se identifica?

**Reflexión final**

**Soy valiente, soy importante,
mi voz merece ser escuchada,
confío en mi y puedo
enfrentar cualquier desafío.**

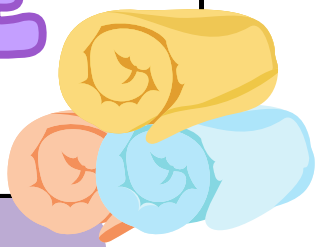
# Referencias Bibliográficas


Jiménez, A, & Dashe, M. (2018). Conocimiento de las partes del cuerpo humano en niños (as) de 5 años de la I.E.I. N° 883 Estirón Quebrada Chobayacu 2016. Tesis de pregrado. Obtenido de: http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/1767/ANICIA%20JIMÉNEZ%20HUANÁN%20Y%20MARTINA%20DASHE%20MOCONOQUI%20-%20TSP.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Smile and Learn - Español. (2019). Las partes del cuerpo humano para niños | Vídeos educativos para niños. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ppUnmAvLhwE&t=23s

## Guía pedagógica No. 02

# ME RESPONZABILIZO DE MI HIGIENE



# Bienvenido al club de la prevención

Nombre del encuentro: Me responsabilizo de mi higiene

Eje temático: Desarrollo personal y autocuidado

Duración: 2 Horas

**Objetivo:**

Fomentar en las Niñas, Niños y Adolescentes el reconocimiento de la importancia del autocuidado, promoviendo hábitos que fortalezcan su salud física y emocional.

**Competencias:**

- Identifica prácticas de autocuidado personal y la importancia de aplicarlos en su diario vivir.
- Identifica situaciones específicas en las que es fundamental realizar acciones de autocuidado y la manera correcta de hacerlo.
- Desarrolla la capacidad de tomar decisiones sobre su propio cuerpo que impliquen hábitos de autocuidado mediante rutinas.

## HOLA!

Iniciaremos con una actividad rompehielos titulada "Conóceme" donde a través de algunas preguntas orientadoras conoceremos las diferentes percepciones que tienes en torno al autocuidado y sus prácticas. Ahora responde:

- ¿Cuántas veces al día cepillo mis dientes?
- ¿A qué hora me voy a dormir?
- ¿Cuál es mi fruta y verdura favorita?
- ¿Cuál es mi deporte favorito?
- ¿Cuántas veces al día lavo mis manos?

# Construye tus conceptos de autocuidado

Cuidado personal:

El cuidado personal se refiere a todas aquellas acciones, prácticas y hábitos que ayudan a los seres humanos a mantenerse física, mental y emocionalmente estables y/o saludables. Siendo así, se hace importante que las Niñas, Niños y Adolescentes desde temprana edad, con ayuda de sus padres o cuidadores, implementen estas prácticas cotidianas pues una adecuada higiene además de evitar y reducir la propagación de diversas enfermedades a causa de los virus externos, a futuro facilita el desarrollo de habilidades que los hace independientes y responsables de sí mismos haciendo posible su empoderamiento.

Del mismo modo, el autocuidado se hace importante y fundamental pues además de cuidar el cuerpo, permitirles a las personas sentirse bien consigo mismas y su apariencia, da la posibilidad de mantener la calidad de vida de los seres humanos a través de hábitos de vida saludables, los cuales deben ser entendidos como una herramienta que promueve el desarrollo personal y el bienestar, y no como una obligación (Cabrera, 2023).

Prácticas de cuidado personal más recurrentes:

- Cepillarse los dientes 3 veces al día
- Lavarse las manos con agua y jabón
- Bañarse diariamente
- Tener una rutina de sueño saludable
- Comer frutas y verduras
- Beber agua
- Hacer ejercicio
- Expresar los sentimientos
- Conocer el entorno cercano
- Ayudar con las tareas domésticas de acuerdo con la edad
- Leer

## Higiene a la hora del baño

Como es sabido, lo recomendable para la mayoría de las personas es tomar, al menos, una ducha diaria haciendo uso de jabón, pues ayuda a eliminar las bacterias, suciedad, células muertas de la piel y sus aceites, y lavar el cabello al menos dos veces por semana con un shampoo adecuado (Holland, 2018).

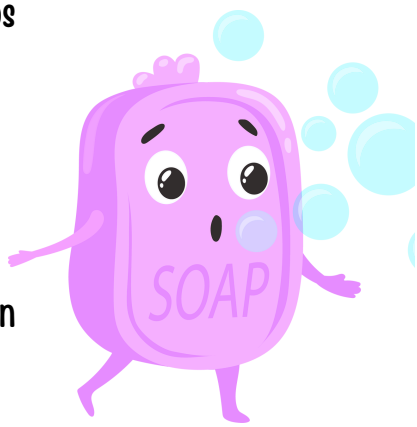
Es importante recordar frotar suavemente con el jabón de preferencia detrás de las orejas, rodillas, las axilas, cuello, espalda, pies y lavar adecuadamente las partes íntimas. Asimismo, cada cierto tiempo es importante cortar las uñas de manos y pies con el fin de evitar la acumulación de suciedad, gérmenes y bacterias.

## ¿Cómo es el lavado correcto de manos?

La higiene en las manos es importante pues los gérmenes acumulados allí pueden entrar fácilmente al cuerpo a través de la boca, la nariz, los ojos u oído. Algunos de los momentos clave para el lavado de manos son después de ir al baño, tocar basura, antes de cada comida, después de jugar o tocar un animal, luego de toser, estornudar o estar cerca de alguna persona enferma y al momento de manipular alimentos (Holland, 2018).

Ahora bien, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) un adecuado lavado de manos posee cinco momentos fundamentales los cuales son:

- Mojar las manos
- Aplicar jabón
- Frotar las manos en sus palmas, dorso y dedos
- Enjuagar las manos para eliminar los restos de jabón durante al menos 20 segundos
- Secar las manos



¿Cómo es el lavado correcto de los dientes?

El cepillado de dientes es la base de la salud oral, por ello es importante desde pequeños aprender a usar la técnica adecuada de lavado dental con el fin de evitar caries, prevenir enfermedades y asegurar en la adultez una buena salud bucal.

Como parte integral de la rutina diaria, el cepillado de dientes debe hacerse de manera correcta siendo esta con suavidad en la cara interior y exterior de los dientes de forma circular al menos dos veces al día (por la mañana y por la noche) sin olvidar la lengua durante dos minutos, asimismo, lo más recomendable es cambiar el cepillo cada 3 o 4 meses o cuando se logren ver las cerdas desgastadas y no olvidar el uso del hilo dental (Martínez, 2021).

Rutina de sueño saludable

Una adecuada rutina de sueño permite a las personas mantener un buen estado de salud y el correcto funcionamiento del cuerpo, la calidad de descanso durante un sueño profundo y reparador hace que el ser humano funcione de manera adecuada durante el día y aumentar su rendimiento. En el caso de las Niñas, Niños y Adolescentes la cantidad suficiente de sueño necesarias durante una noche es de 8 a 10 horas (NHLBI Health Information Center, 2013).

Dieta balanceada y ejercicio

Una dieta balanceada con un alto consumo de verduras, frutas y proteínas combinados con actividad física diaria y un consumo adecuado de agua permite que las Niñas, Niños y Adolescentes desarrollen rutinas de hábitos saludables que respaldarán una buena salud a medida que crecen, asimismo, ayuda a tener un mayor rendimiento en su cotidianidad y, además de ello, incrementará su autoestima pues se verán y sentirán mejor consigo mismos.

# Fortalece tus herramientas de prevención

Recursos:

- Tarjetas de pistas y acertijos
- Tarjetas de retos
- Maqueta de boca
- Cepillo de dientes
- Crema de dientes
- Imágenes del lavado de manos
- Recortes de frutas, verduras y carbohidratos

- Hojas de papel
- Lapiceros
- Plantillas de calendarios
- Colores
- Marcadores
- Stickers

## Actividad 1. Caza los hábitos del cuidado personal

Cada grupo deberá tener un nombre y designar un líder al cuál se le entregará una tarjeta que contiene pistas que los llevará a diferentes estaciones cuyas temáticas son hábitos de cuidado personal, en cada estación encontrarán objetos o actividades que deberán realizar o preguntas que deberán responder entre todos para poder continuar con la siguiente.

En cada estación estarán los 4 acertijos restantes y habrá una hoja que deberán firmar con el nombre del grupo al terminar la actividad, lo cual les permitirá tomar la siguiente pista a descubrir. Siendo así, las tarjetas tendrán las siguientes pistas o acertijos:

- Estación de la higiene oral: Me ves en el espejo mínimo dos veces al día, y con mi pasta esencial me aseguro de que tengas una sonrisa brillante. ¿Qué estación soy?
- Estación de la rutina de sueño saludable: Diríjanse a la estación que les permite a las personas relajarse y tomar un descanso por varias horas.
- Estación del lavado de manos: Soy sólido o líquido, con ayuda de mi amigo el agua y el frota y frota los gérmenes se van. Te espero en mi estación.
- Estación del ejercicio: Hago que tu corazón lata fuerte, y con cada paso te pongo más fuerte. ¿Quién soy?
- Estación de la alimentación: Los usamos para crecer fuertes y sanos.

Por otro lado, cada estación tendrá los siguientes retos:

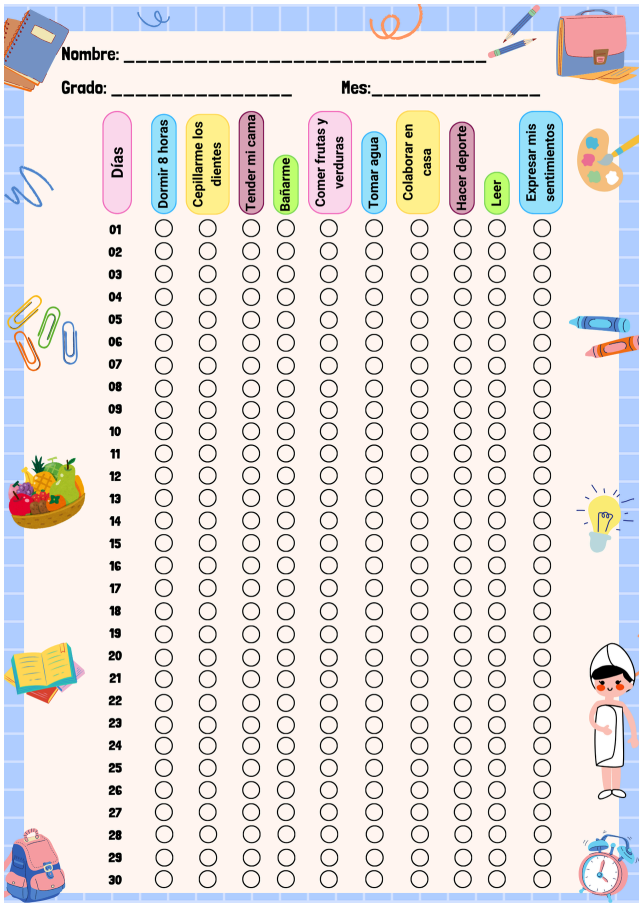
- Estación de la higiene oral: Demuestra con la maqueta de boca, el cepillo y la crema dental cómo se debe hacer un cepillado de dientes. No olvides dejar limpia la maqueta luego de usarla.
- Estación de la rutina de sueño saludable: En una hoja, planifiquen una rutina con un horario de sueño que crean, es el ideal para ustedes e incluyan alguna actividad relajante que harían.
- Estación del lavado de manos: Organiza las imágenes teniendo en cuenta el orden correcto para el lavado de nuestras manos.
- Estación del ejercicio: Hagan 10 abdominales y 15 saltos.
- Estación de la alimentación: Clasifica los siguientes alimentos en grupos de "frutas", "verduras", "proteínas" y "carbohidratos".

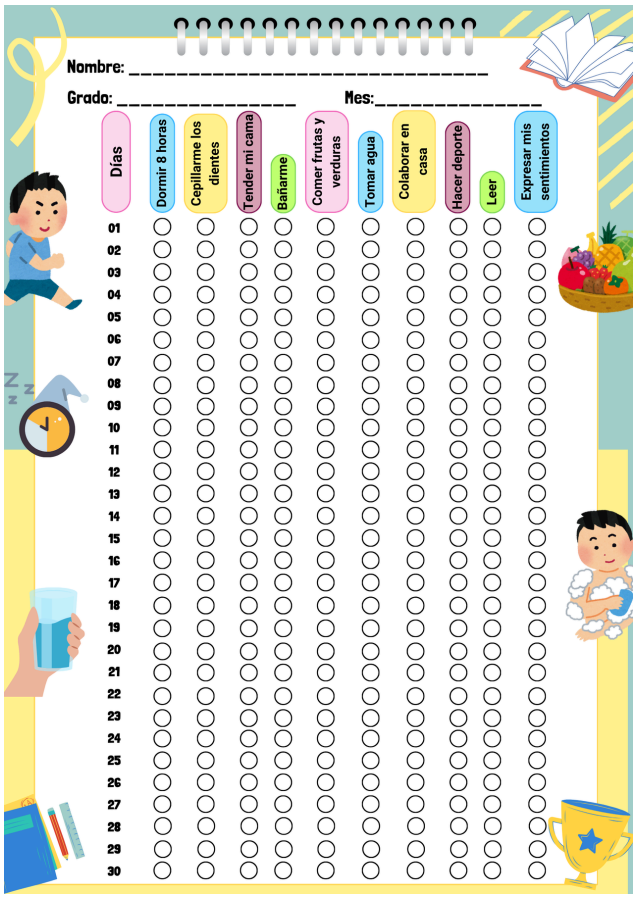
Al finalizar, comparte tus experiencias y lo aprendido con el grupo general.

## Actividad 2. El calendario del autocuidado

De manera individual, deberás recrear con ayuda de marcadores, colores e imaginación un calendario o journal que te permitirá diariamente, durante 30 días, tachar con una "x" o rellenar un círculo aquellos hábitos o acciones que llevaste a cabo durante el día y reflexionarás entorno a ellos. La idea es iniciar desde este mismo día y cuando haya pasado el mes realizaremos una retroalimentación de acuerdo con lo encontrado y la importancia del autocuidado.

Puedes tener en cuenta las siguientes plantillas para guiarte en la construcción de tu propio calendario:



# Revisa tus estrategias

Evaluemos lo aprendido a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el cuidado personal?
- ¿Cuáles son mis prácticas de autocuidado más recurrentes?
- ¿Cuánto tiempo debe durar el cepillado de dientes?
- Mencione tres situaciones en las que es necesario el lavado de manos.

**Reflexión final**

**El autocuidado es el acto más simple y poderoso de amor propio.**

# Referencias Bibliográficas


Cabrera, V. (2023). Prácticas de autocuidado en niños y adolescentes. Una revisión de literatura. Tesis de pregrado. Obtenido de: https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/57009a58-b362-4d53-b154-3f1cb5e415ea/content

Holland, K. (18 de mayo de 2018). Cómo crear una rutina de higiene personal: Consejos y beneficios. Obtenido de: https://www.healthline.com/health/es/higiene-personal#conclusion

Martínez, P. (11 de junio de 2021). ¿Por qué es tan importante el cepillado infantil y cómo debe ser? Obtenido de: https://www.clinicaferrusbratos.com/odontopediatria/como-cuando-cepillar-los-dientes-mi-hijo/

NHLBI Health Information Center. (2013). En resumen: Su guía para un Sueño Saludable. Obtenido de: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/In_Brief_YG_to_Sleep_Spanish_Final.pdf

## Guía pedagógica No. 03

# MIS EMOCIONES

# Bienvenido al club de la prevención

Nombre del encuentro: Mis emociones

Eje temático: Desarrollo personal y autocuidado

Duración: 2 Horas

**Objetivo:**

Fomentar en las Niñas, Niños y Adolescentes la capacidad de reconocer las emociones que le generan bienestar y malestar y, a su vez, cómo expresarlas de manera saludable.

**Competencias:**

- Reconoce y nombra las emociones básicas que puede experimentar en diferentes situaciones.
- Identifica las emociones que le generan bienestar y malestar.
- Desarrolla habilidades que le permitan reconocer y expresar sus emociones de manera saludable.

## HOLA!

Iniciaremos con una actividad rompehielos titulada "Emociones en movimiento" la cual iniciará pegando con cinta adhesiva en varias zonas visibles del lugar donde se llevará a cabo la sesión imágenes de varias emociones que son fáciles de reconocer; posteriormente al azar, la persona facilitadora de la actividad leerá diferentes situaciones y tú deberás señalar qué emoción te produce esa descripción si la estuvieses viviendo y decir por qué la elegiste.

| | | |
|---|---|---|
| Sacas la mayor calificación en una evaluación. | Peleaste con tu mejor amigo/a. | Alguien rompió tu juguete favorito. |
| Ves una película de terror por la noche. | Tu mascota muere. | Pruebas una comida que no te gusta. |
| Rompiste sin querer el juguete de tu hermano/a. | Tus papás te llevan de viaje. | Alguien te empuja y no te pide disculpas. |

# Construye tus conceptos de autocuidado

¿Qué son las emociones?

Las emociones son aquellas reacciones inmediatas que preparan al ser humano para enfrentar alguna situación, estas a su vez, juegan un papel importante en la formación de la personalidad, el aprendizaje y el desarrollo integral de la persona pues las poseen desde el momento de su nacimiento.

Para Paredes y Ribera (2006) las emociones son las alteraciones súbitas, rápidas e intuitivas de nuestro estado de ánimo que experimentamos casi sin darnos cuenta: provocados por ideas, recuerdos o sucesos que desencadenan sentimientos y éstos nos hacen actuar de forma rápida y poco reflexiva.

Funciones de las emociones:

Las emociones poseen tres funciones importantes para el desarrollo de la personalidad y el desempeño en la vida diaria llegando a interferir de manera positiva o negativa en el bienestar general. De acuerdo con Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (como se citó en Buceta, 2019) estas se clasifican en:

Función adaptativa:

Consiste en preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta hacia un objetivo determinado.

Función social:

Las emociones cumplen funciones importantes en la comunicación social, tales como: a) facilitar la interacción social, b) controlar el comportamiento de los demás, c) permitir la comunicación de los estados afectivos y d) promover la conducta prosocial.

Función motivacional:

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras (Chóliz, 2005).

Emociones positivas básicas

Son aquellas emociones que generan sensaciones agradables y le brindan a la persona la sensación de bienestar general, por lo general, suelen estar asociadas con experiencias placenteras y satisfactorias. Estas son:

Alegría:

Tomando como referencia a Fernández- Abascal (como se citó en Muslera, 2016) la alegría es una emoción caracterizada por un sentimiento positivo que surge en respuesta a conseguir alguna meta u objetivo deseado o cuando se experimenta una atenuación en un estado de malestar.

Felicidad:

Para Goleman (como se citó en Muslera, 2016) la felicidad se caracteriza por ser un estado de plenitud donde la persona se siente realizada frente a una meta u objetivo, lo cual le produce un estado de goce y alegría.

Sorpresa:

La sorpresa es la más breve de las emociones. Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, su función es preparar a la persona para afrontar de forma eficaz los acontecimientos repentinos e inesperados que le ocurren y sus consecuencias (Vivas, Gallego & González, 2007).

Amor:

El amor es el afecto que siente el ser humano por otra persona, animal, cosa o idea.

Emociones básicas negativas

Contrario a las emociones positivas, las emociones negativas son aquellas sensaciones que le generan a la persona desagrado o incomodidad y suelen ser experimentadas ante acontecimientos donde se puede sentir en amenaza, peligro, estrés o pérdida en su entorno. Dentro de ellas se encuentran:

Miedo:

El miedo se clasifica como una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, de esta forma, es una señal emocional que advierte que se aproxima un daño físico o psicológico y a su vez, implica una inseguridad de la persona respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza (Vivas, Gallego & González, 2007).

Asco:

El asco se considera como una respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo ya sea un objeto, acontecimiento o valores (Vivas, Gallego & González, 2007).

Tristeza:

La tristeza es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros para la persona y que puede indicar pesadumbre o melancolía. Esta emoción puede producirse por la frustración de no alcanzar un deseo, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible (Vivas, Gallego & González, 2007).

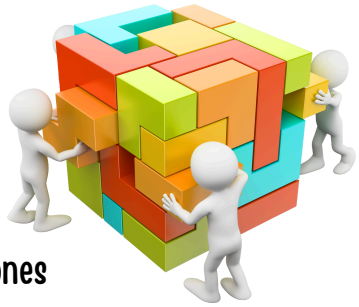
Ira:

En cuanto a la ira, es una emoción que se desencadena ante situaciones que pueden ser vistas por el ser humano como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal: pueden ser situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento, personas que nos afectan con abusos verbales o físicos, y situaciones en las cuales se consideran injustas o que bloquean metas (Vivas, Gallego & González, 2007).

## Fortalece tus herramientas de prevención

Recursos:

- Guías
- Lápices
- Colores
- Tarjetas con las emociones



### Actividad 1. La galaxia de las emociones

Inicialmente, escribe durante 5 minutos un listado de la mayor cantidad de emociones que se te ocurran. Posteriormente, en la otra guía deberás ubicar en el centro, en la figura del sol, aquellas emociones que son más recurrentes en tu diario vivir, aquellas que más experimentas durante el día.

Luego de identificarlas en el sol, en la imagen de la galaxia color morada escribirás aquellas emociones que clasificas como positivas y en la amarilla aquellas que consideres son negativas. En las demás figuras de alrededor, podrás escribir aquellas emociones que no experimentas frecuentemente.

Cuando todos hayas desarrollado la actividad en su totalidad, responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las emociones que más experimentan?
- ¿Qué situaciones me producen las emociones positivas?
- ¿Qué situaciones me producen las emociones negativas?
- ¿Cómo enfrento mis emociones?

Para finalizar, recuerda la importancia de identificar tus emociones y no reprimirlas, pues el ser humano está lleno de ellas y son estas las que permiten un desarrollo emocional y personal saludable.

### Actividad 2. Los gestos de mis emociones

Se pedirá al grupo que se dividan en subgrupos, luego se depositarán en un recipiente varias tarjetas con el nombre de diferentes emociones, y la persona encargada de realizar la actividad seleccionará una al azar. El objetivo de la dinámica será que cada pequeño grupo identifique la emoción, realicen un gesto que usen para darla a conocer y actúen una situación que la produzca.

Puede hacer uso de las siguientes emociones:

- Alegría
- Tristeza
- Desagrado
- Ira
- Miedo
- Felicidad
- Sorpresa

## Revisa tus estrategias

Evaluemos lo aprendido a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Cuál es su emoción favorita?
- ¿Cuál es su emoción menos favorita?
- ¿Para qué sirven las emociones?

**Reflexión final**

**"Lo intentamos, pero a veces solo podemos hacer lo mejor que podemos".**

**– Alegría, Intensamente 2**

## Referencias Bibliográficas


Buceta, R. (2019). Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil. (Tesis de pregrado).

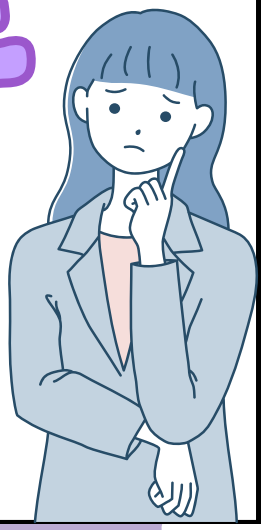
Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia, 3.

Paredes Vidiella, E., & Ribera Domene, D. (2006). Educar en valores. Barcelona: Tibidabo, 2006.

Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2007). Educar las emociones. Dikinson.

## Guía pedagógica No. 04

# ¿CÓMO ME VEO?

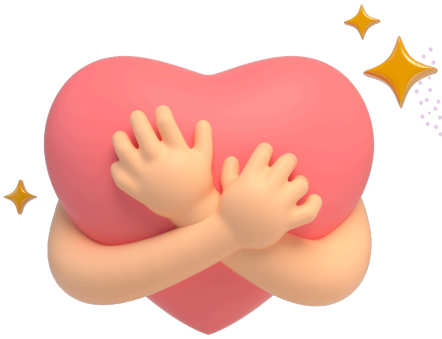


# Bienvenido al club de la prevención

Nombre del encuentro: ¿Cómo me veo?

Eje temático: Desarrollo personal y autocuidado

Duración: 2 Horas



**Objetivo:**

Fomentar el desarrollo de la autoimagen positiva junto con la apreciación de las diferencias individuales y la autoestima en las Niñas, Niños y Adolescentes, promoviendo un ambiente de respeto y aceptación mutua.

**Competencias:**

- Identifica y expresa características personales, fortalezas y áreas de mejora, promoviendo una mayor comprensión de sí mismo.
- Desarrolla una relación saludable con el propio cuerpo promoviendo una imagen corporal positiva y realista.

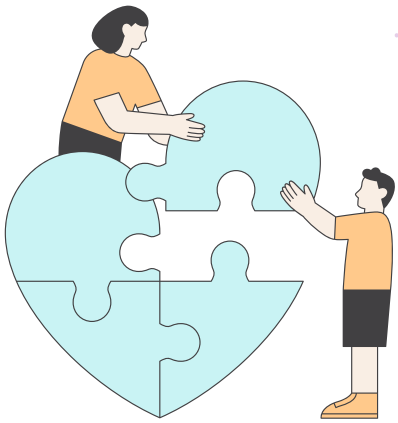
## HOLA!

Iniciaremos con una actividad rompehielos titulada "Te reconozco" donde deberás tomarte de las manos con tus compañeros y deberás decir una habilidad o fortaleza que tiene tu compañero del lado, se puede empezar por la derecha o izquierda. Esto tendrá como fin reforzar tu autoestima y la de tus amigos a partir del reconocimiento de aspectos positivos.

# Construye tus conceptos de autocuidado

## Autoconcepto

El autoconcepto hace relación a los aspectos cognitivos, a la percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo. Integra las cualidades, emociones, capacidades y habilidades, incluso la aceptabilidad social, para lograr la configuración que resalta las diferencias interindividuales y permiten reafirmar la percepción de sí mismo en un contexto social determinado, para poder desenvolverse y asumir la cotidianidad. Dentro de este concepto se pueden encontrar el autoconcepto físico, autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto personal y el autoconcepto emocional (Buitrago & Sáenz, 2021).



## Autoestima

Cuando se habla de autoestima, se refiere a aquellas actitudes que le permiten al ser humano conformar su propia personalidad sustentando y otorgando un sentido a cómo piensa, ama, siente y se comporta consigo mismo, es una manera de ser y actuar de acuerdo con las capacidades, hábitos, actitudes y aptitudes adquiridas: en este sentido, es de naturaleza dinámica, pues, así como puede incrementarse, se debilita y empobrece con determinadas acciones (Roa, 2013).

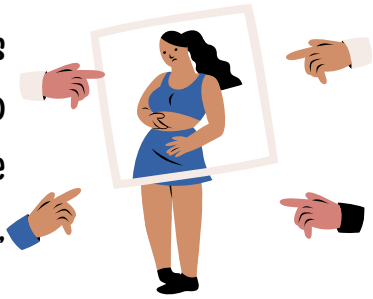
Roa (2013) manifiesta que la autoestima se genera como resultado de la historia de cada persona, no es innata: es el resultado de una larga secuencia de acciones y sentimientos que se van sucediendo en el transcurso de sus días. Del mismo modo, se encuentran tres componentes interrelacionados donde una modificación en alguno resulta en una alteración en los otros, estos son:

### Componente cognitivo:

Formado por el conjunto de conocimientos sobre uno mismo. Representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, y que varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto (Roa, 2013).

Componente afectivo:

Sentimiento de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Lleva consigo la valoración de nosotros mismos, de lo que existe de positivo y de aquellas características negativas que poseemos. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros (Roa, 2013).



Componente conductual:

Relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Constituye el esfuerzo por alcanzar el respeto ante los demás y ante nosotros mismos (Roa, 2013).

Autocompasión

La autocompasión es el modo saludable de cómo el ser humano se relaciona consigo mismo, es entonces, la manera en cómo la persona saca un equilibrio positivo de aquellas experiencias negativas que presencia tratando de aceptar los problemas que se avecinan tratando de mantener contacto con las emociones (Domínguez, 2018).

Imagen corporal

La imagen corporal es la representación que forma la mente del cuerpo propio, de acuerdo con Vaquero, Alacid, Muyor y López (2012) esta se encuentra formada por componentes como: el componente perceptual (percepción del cuerpo en su totalidad o bien de alguna de sus partes), el componente cognitivo (valoraciones respecto al cuerpo o una parte de éste), el componente afectivo (sentimientos o actitudes respecto al cuerpo o a una parte de éste y sentimientos hacia el cuerpo) y el componente conductual (acciones o comportamientos que se dan a partir de la percepción).

Aceptación

La aceptación de sí mismo es el reconocimiento consciente que un ser humano hace de los aspectos agradables y desagradables de su personalidad, aceptando con serenidad sus virtudes, habilidades, limitaciones, debilidades, errores y fracasos sin sentirse culpable por los desaciertos y celebrando sus triunfos sin miedo a fallar (Bonet, 1997).

## Fortalece tus herramientas de prevención

Recursos:

- Figura de árbol en gran formato
- Pintura de colores
- Hojas
- Foto
- Recortes
- Marcadores
- Colores
- Pegamento

### Actividad 1. Nuestro árbol de identidad

Inicialmente, se tendrá impreso en gran formato la imagen de un tronco de un árbol con sus ramas, posteriormente, con ayuda de pintura deberás dejar tu huella (en representación de una hoja) y cuando ésta se seque, escribirás una fortaleza y una habilidad que está en proceso de mejora junto con tu nombre o firma.

Al finalizar, cada participante de la actividad deberá leer cada hoja resaltando aquello que los hace sentir orgullosos y aceptando lo les gustaría mejorar, buscando características que tengan en común.

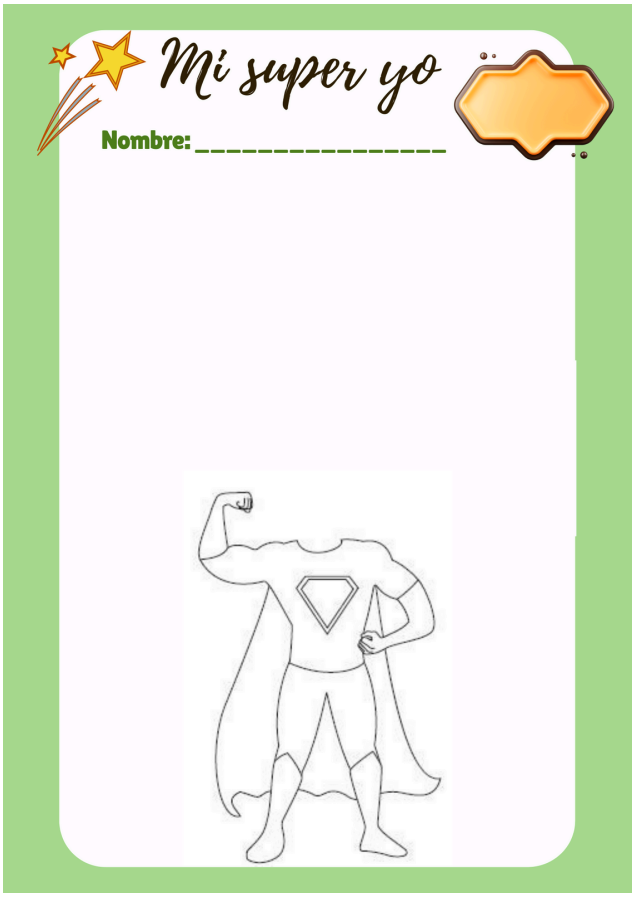
# Nuestro árbol DE IDENTIDAD

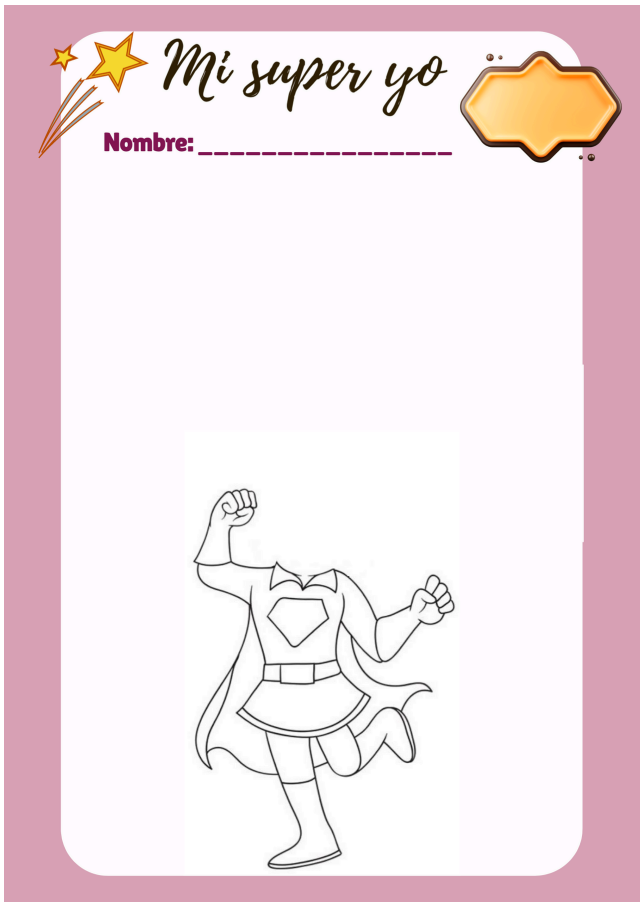
## Actividad 2. Mi super yo

Previo a la actividad se hará necesario pedir a los cuidadores hacer el envío de una foto del Niño, Niña o Adolescente.

Ahora, se te hará entrega de una guía que tendrá impresa la imagen de un superhéroe o superheroína, la idea central de la actividad es que en el área de la cara pegues con ayuda de colbón tu foto y dibujes una versión de ti mismo destacando cada una de tus fortalezas, asimismo, puedes hacer uso de recortes, frases, afirmaciones y palabras que te representen añadiendo aquellos aspectos de tu cuerpo y actividades que te gusta realizar.

Al finalizar la actividad, compartirás tu collage con el grupo a el fin de reforzar tu autoestima y reflexionar acerca de la importancia de ser amable contigo mismo.



# Revisa tus estrategias

Evaluemos lo aprendido a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendí sobre mí mismo?
- ¿Cuál es la fortaleza que más se repite en el grupo?
- ¿Cuál es la debilidad que tiene el grupo?

### Reflexión final

**Confío en mi mismo porque soy más valioso de lo que imagino y más capaz de lo que creo.**

# Referencias Bibliográficas


Bonet, J. (1997). Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima. Sal terrae.

Buitrago, R. & Sáenz, N. (2021). Autoimagen, autoconcepto y autoestima, perspectivas emocionales para el contexto escolar. Educación y Ciencia, (25), e12759-e1275.

Domínguez, M. (2018). La autocompasión.

Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. Edetania, (44), 241-257.

Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J., & López, P. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. Nutrición hospitalaria, 28(1), 27-35.

# MÓDULO 2

## Pongo mis límites

Eje Temático:
Derechos humanos y
protección personal

## Guía pedagógica No. 05

# HABLEMOS DE LA VIOLENCIA SEXUAL

# Bienvenido al club de la prevención

Nombre del encuentro: Hablemos de violencia sexual

Eje temático: Derechos humanos y protección personal

Duración: 2 Horas

Objetivo:

Facilitar en las Niñas, Niños y Adolescentes el reconocimiento y comprensión adecuada de conceptos claves para la detección temprana de posibles casos que involucren la violencia sexual.

Competencias:

- Identifica los conceptos existentes en torno a la violencia sexual logrando interiorizar su significado.
- Reflexiona de manera crítica sobre la incidencia de la violencia sexual y reconoce posibles situaciones en las que puede desarrollarse esta problemática.

## HOLA!

Iniciaremos con una actividad rompehielos titulada "El juego de los gestos" en donde a través de un gesto deberás representar cómo te sientes o sentirías en cada una de las siguientes situaciones:

- Mi mamá me da un abrazo
- Una persona desconocida me ofrece un dulce
- Mi tía favorita me da un beso en la mejilla
- Alguien me toca mis partes íntimas
- Mi primo me invita a jugar
- Alguien me dice un secreto que me hace sentir incómodo/a
- Mi mamá me prepara mi comida favorita

# Construye tus conceptos de autocuidado

¿Qué es la violencia?

La violencia es todo acto o comportamiento que causa daño a una persona y puede ocurrir en cualquier contexto en el que se desenvuelva como la familia, la escuela o la sociedad. Del mismo modo, esta se considera como un problema social grave que puede tener efectos negativos duraderos en sus víctimas, desde en el Lineamiento Técnico para la Atención de Niños, Niñas y Adolescentes con sus derechos inobservados, amenazados o vulnerados por causa de la violencia esta es entendida como:

> Toda acción, omisión, abuso, uso de la fuerza o del poder que se expresa a través de la violencia física, psicológica, sexual y la negligencia, así como a través de las amenazas de tales actos, la cual se puede presentar en distintos ámbitos y ser ejercido por parte de sus padres, representantes legales o cualquier otra persona; produce daño y afecta la integridad personal, el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes, llegando incluso hasta la muerte (ICBF, 2017, p.24).

Ahora bien, existen diferentes tipos de violencia dentro de las cuales podemos encontrar la violencia física, violencia psicológica, violencia verbal, violencia económica y violencia sexual, las cuales se hace importante contrarrestar desde la promoción de la empatía, el respeto, la igualdad y la sensibilización.

¿Qué es la violencia sexual?

La violencia sexual se caracteriza por ser un acto donde existe abuso de poder del agresor respecto a la víctima en relación con su sexualidad, generalmente se define como aquellos comportamientos sexuales no consensuados donde la persona afectada puede adquirir traumas a nivel físico, psicológico y emocional.

Dentro de la violencia sexual, de acuerdo con el Lineamiento Técnico para la atención a Niños, Niñas y Adolescentes, con derechos amenazados o vulnerados, víctimas de Violencia Sexual se pueden identificar dos tipologías respecto a esta problemática:

| Violencia Sexual | |
|---|---|
| **Actos sexuales** | **Acceso carnal** |
| Tocamientos no deseados | "la penetración del miembro viril por vía anal, vaginal u oral, así como la penetración vaginal o anal de cualquier otra parte del cuerpo humano u otro objeto" (ICBF, 2018, p.15). |
| Comentarios inapropiados | |
| Insinuaciones inapropiadas | |
| Envío de contenido pornográfico | |
| Ciberacoso | |
| Exhibicionismo y voyerismo | |

## Intimidad

La intimidad se considera como el derecho que tienen todos los seres humanos de mantener algunas cosas sólo para sí mismos permitiendo sentirse seguros. En el aspecto de la violencia sexual, se enfoca más en la construcción de relaciones saludables y significativas que no sean forzadas y donde se pueda sentir seguridad.

## Privacidad

La privacidad es el derecho que tiene un ser humano de mantener ciertos aspectos de su vida personal, física o material de manera privada y protegida, según lo considere, buscando siempre sentirse cómodo y seguro sin que nadie acceda sin su previa autorización. En el ámbito de la violencia sexual, significa respetar aquellos límites impuestos por una otra persona (como tocamientos, caricias, besos, acercamientos, secretos, entre otros) cuyo objetivo será siempre no cruzarlos sin su consentimiento.

Consentimiento

El consentimiento es cuando una persona libremente da permiso o aprueba a otra para hacer algo que lo involucre, del mismo modo, es la capacidad que tienen los seres humanos de decir "si" o "no" sin sentir presión, miedo o manipulación alguna. En cualquier situación, esta toma de decisión implica que ambas partes están de acuerdo con lo que va a suceder de manera respetuosa y segura.

Límites

Los límites son aquellas reglas o barreras "invisibles" que establecen los seres humanos con el fin de proteger su bienestar físico, psicológico y mental que, a su vez, ayudan a definir qué considera la persona que está bien o mal permitiendo sentirse seguro, respetado y con el control de su propia vida. En el ámbito de la violencia sexual, un límite importante puede considerarse como aquella protección que se le da al cuerpo estableciendo quién puede tocarlo o no y qué puede hacer con el mismo.

## Fortalece tus herramientas de prevención

Recursos:

- Hojas de papel
- Lapiceros
- Colores
- Marcadores

### Actividad 1. Mapa de la reflexión

Esta actividad individual consiste en reflexionar acerca de los conceptos expuestos con anterioridad y así promover una comprensión más profunda de la temática, para ello, en una hoja de tu cuaderno en la mitad escribe la palabra "Violencia Sexual" y de ahí, dibuja diferentes ramas que conecten con los conceptos aprendidos. Posterior a ello, deberás escribir un pequeño significado, reflexión, símbolo, ejemplo o situación hipotética que ilustre la idea de lo que quieres expresar.

Para hacerlo más expresivo, puedes decorar la hoja e ilustrar todo aquello que quieres expresar respecto a la temática y así, hacer tu mapa mental visualmente más atractivo.

## Actividad 2. El bingo de los conceptos

Inicialmente, tendrás una cuadrícula de 3x2 con diferentes palabras escritas. Ahora bien, en una caja aparte, la persona encargada de llevar a cabo la actividad tendrá unos conceptos.
La persona facilitadora de la actividad irá sacando los conceptos de la caja y los leerá en voz alta para que tú identifiques el término correcto dentro de tu tablero y lo taches de modo que, cuando termines de identificar todas las definiciones del tablero que te correspondió deberás gritar ¡BINGO!

| | | |
|---|---|---|
| Todo acto o comportamiento que causa daño a una persona y puede ocurrir en cualquier contexto en el que se desenvuelva como la familia, la escuela o la sociedad. (**VIOLENCIA**) | Se caracteriza por ser un acto donde existe abuso de poder del agresor respecto a la víctima en relación con su sexualidad. (**VIOLENCIA SEXUAL**) | Aquellos comportamientos sexuales no consensuados como tocamientos, insinuaciones o comentarios inapropiadas. (**ACTOS SEXUALES**) |
| Son comportamientos inadecuados que incluyen la penetración del miembro viril por vía anal, vaginal u oral. (**ACCESO CARNAL**) | **BINGO DE LOS CONCEPTOS** | Se enfoca más en la construcción de relaciones saludables y significativas que no sean forzadas y donde se pueda sentir seguridad. (**INTIMIDAD**) |
| Es el derecho que tiene un ser humano de mantener ciertos aspectos de su vida personal, física o material de manera privada y protegida. (**PRIVACIDAD**) | Es la capacidad que tienen los seres humanos de decir "si" o "no" sin sentir presión, miedo o manipulación alguna. (**CONSENTIMIENTO**) | Son aquellas reglas o barreras "invisibles" que establecen los seres humanos con el fin de proteger su bienestar físico, psicológico y mental . (**LÍMITES**) |

Bingo!

## BINGO DE LOS CONCEPTOS

Nombre: _____

Grado: _____ Fecha:_____

| | | |
|---|---|---|
| VIOLENCIA | PRIVACIDAD | ACTOS SEXUALES |
| INTIMIDAD | VIOLENCIA SEXUAL | LÍMITES |

Bingo!

## BINGO DE LOS CONCEPTOS

Nombre: _____

Grado: _____ Fecha:_____

| | | |
|---|---|---|
| VIOLENCIA SEXUAL | ACCESO CARNAL | VIOLENCIA |
| CONSENTIMIENTO | LÍMITES | PRIVACIDAD |

Bingo!

## BINGO DE LOS CONCEPTOS

Nombre: _____

Grado: _____ Fecha:_____

| | | |
|---|---|---|
| LÍMITES | INTIMIDAD | VIOLENCIA SEXUAL |
| VIOLENCIA | ACCESO CARNAL | CONSENTIMIENTO |

Bingo!

## BINGO DE LOS CONCEPTOS

Nombre: _____

Grado: _____ Fecha:_____

| | | |
|---|---|---|
| PRIVACIDAD | ACTOS SEXUALES | LÍMITES |
| VIOLENCIA SEXUAL | CONSENTIMIENTO | VIOLENCIA |

# Revisa tus estrategias

Evaluemos lo aprendido a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los tipos de violencia existentes?
- ¿Qué es la violencia sexual?
- ¿Cuáles son mis límites?

## REFLEXIÓN FINAL

El respeto a los límites y el valor del consentimiento son fundamentales para erradicar la violencia sexual y proteger la dignidad de cada persona.

# Referencias Bibliográficas


Congreso de la República de Colombia. (2006, 8 de noviembre). Ley 1098 de 2006. Gaceta oficial del Congreso. Obtenido de www.secretariasenado.gov.co

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2017). Lineamiento técnico para la atención de niños, niñas y adolescentes con sus derechos amenazados o vulnerados por causa de la violencia. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Obtenido de www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/lm21.p_lineamiento_tecnico_atencion_nna_con_derechos_inobservados_amenazados_y_vulnerados_por_causa_de_la_violencia_v1

## Guía pedagógica No. 06

# MIS DERECHOS

# Bienvenido al club de la prevención

Nombre del encuentro: Mis Derechos

Eje temático: Derechos humanos y protección personal

Duración: 2 Horas

## Objetivo:

Fomentar en las Niñas, Niños y Adolescentes la comprensión y reconocimiento de los derechos fundamentales, en especial aquellos relacionados con la protección personal, promoviendo la importancia de establecer sus propios límites.

## Competencias:

- Identifica y explica los derechos fundamentales que lo protegen.
- Desarrolla habilidades para evaluar situaciones en su entorno y determinar si sus derechos están siendo protegidos o vulnerados.

## Recursos:

- Papel bond
- Notas adhesivas de colores
- Marcadores
- Cinta

## HOLA!

Iniciaremos con una actividad rompehielos donde en el tablero habrá se ubicará una cartelera con el título "¿Qué significa para mí un derecho?" en la parte central: con la nota adhesiva que se te entregó deberás escribir palabras que asocies con la idea de "tener derechos" teniendo en cuenta que un derecho son cosas que tenemos todos los seres humanos para asegurarnos de que nos protegen y nos tratan con respeto.

Luego de ello, pegar cada nota adhesiva en la cartelera y comparte aquello queescribiste, con el fin de crear una lluvia de ideas.

## Construye tus conceptos de autocuidado

¿Qué son los Derechos Humanos?

Los derechos Humanos son las facultades que tiene el ser humano para decidir hacer o no algo, del mismo modo, son normas que reconocen y protegen la dignidad de todos los seres humanos. Estos derechos rigen la manera en que los individuos viven en sociedad y se relacionan entre sí, al igual que sus relaciones con el Estado y las obligaciones del Estado hacia ellos (UNICEF, s.f.).

Con el fin de prevenir vulneraciones a los mismos, los siguientes Derechos se consideran como los principales en brindar protección a las Niñas, Niños y Adolescentes promoviendo un entorno seguro y protector.

Derecho a la vida, la calidad de vida y a un ambiente sano

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente. Este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano (Ley 1098, 2006, Art. 17).

Derecho a la integridad personal

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a ser protegidos contra todas las acciones o conductas que causen muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico (Ley 1098, 2006, Art. 18).

## Derecho a tener una familia y no ser separado de ella

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a tener y crecer en el seno de la familia, a ser acogidos y no ser expulsados de ella. Los niños, las niñas y los adolescentes sólo podrán ser separados de la familia cuando ésta no garantice las condiciones para la realización y el ejercicio de sus derechos (Ley 1098, 2006, Art. 22).

## Derecho a la salud

Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la salud integral. La salud es un estado de bienestar físico, síquico y fisiológico y no solo la ausencia de enfermedad (Ley 1098, 2006, Art. 27).

## Derecho a la educación

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Esta será obligatoria por parte del Estado en un año de preescolar y nueve de educación básica (Ley 1098, 2006, Art. 28).

## Derecho de asociación y reunión

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho de reunión y asociación con fines sociales, culturales, deportivos, recreativos, religiosos, políticos o de cualquier otra índole, sin más limitación que las que imponen la ley, las buenas costumbres, la salubridad física o mental y el bienestar del menor (Ley 1098, 2006, Art. 32).

## Derecho a la intimidad

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la intimidad personal, mediante la protección contra toda injerencia arbitraria o ilegal en su vida privada, la de su familia, domicilio y correspondencia. Así mismo, serán protegidos contra toda conducta, acción o circunstancia que afecte su dignidad (Ley 1098, 2006, Art. 33).

Derecho a la información

Sujeto a las restricciones necesarias para asegurar el respeto de sus derechos y el de los demás y para proteger la seguridad, la salud y la moral, los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a buscar, recibir y difundir información e ideas a través de los distintos medios de comunicación de que dispongan (Ley 1098, 2006, Art. 34).

Los Derechos expuestos anteriormente se consideran fundamentales para la prevención de hechos victimizantes para las Niñas, Niños y Adolescentes, como la violencia sexual, pues promueven y a su vez garantizan la creación de un entorno seguro donde los menores de edad logren crecer, desarrollarse y vivir sin temor a ser vulnerados.

## Fortalece tus herramientas de prevención

Recursos:

- Hojas de papel
- Colores
- Marcadores
- Lápices
- Cuento

### Actividad 1. El escudo de los derechos

Esta actividad se trabajará en pequeños grupos. Cada uno de ellos deberá tener un nombre y con diferentes materiales construirán un escudo que represente la protección de los Derechos Humanos, del mismo modo, deberán crear un lema y elegir 5 derechos que consideren son los más importantes e inventar uno que les gustaría que fuese implementado con su justificación.

Al finalizar, cada grupo expondrá al resto de compañeros su escudo y se hará una reflexión acerca de la importancia de los respetar los Derechos Humanos.

## Actividad 2. "Una aventura por la Villa de los Derechos"

Lee el cuento titulado "Una aventura por la villa de los Derechos" y subraya con colores los diferentes derechos que identifiques dentro de la narración y las situaciones que los vulneran.

### Una aventura por la Villa de los Derechos

En un lugar remoto llamado "Villa Derechos" cuatro amigos, Violeta, Lucas, Mariana y Bruno, pasaban sus días jugando juntos en el "Parque de la Vida". Aunque vivían en un lugar hermoso y acogedor, en ocasiones se daban cuenta de que no todos las Niñas, Niños y Adolescentes de la Villa eran tratados con el mismo respeto.

Un día, mientras jugaban, descubrieron que detrás de un árbol había un niño que parecía triste, su nombre era Samuel. Mariana al notarlo le preguntó:

-¿Qué te pasa Samuel?

Inmediatamente Samuel le contó a los demás que estaba triste porque no podía ir a la escuela a aprender como ellos, pues su familia no tenía el dinero suficiente para comprarle los uniformes y los útiles escolares. Ante esto, Violeta, Lucas, Mariana y Bruno se miraron preocupados entre sí; Mariana, quien siempre había querido ayudar a los demás sugirió:

-¡Deberíamos hacer algo por Samuel! Todos los niños y niñas tenemos derecho a aprender.

Al día siguiente, los cuatro amigos decidieron hablar con su maestra y explicarle la situación de Samuel lo cual hizo sentir conmovida y les dijo:

-Tienen razón, todos los Niños, Niñas y Adolescentes tienen derecho a aprender. Organizaré una colecta de útiles escolares y recursos para ayudar a Samuel y a otros niños y niñas que lo necesiten.

Unos días después, mientras ayudaban a su maestra con la colecta, conocieron a una niña llamada Gabriela, ella les contó que no podía jugar en el Parque de la Vida porque otros niños la excluían porque era diferente a lo que dijo:

-Siento que mi derecho a la igualdad está siendo vulnerado

Ante lo dicho por Gabriela, Bruno decidió organizar un día de juegos donde todos y todas pudieran participa y divertirse juntos, sin importar sus diferencias. Los amigos se pusieron a trabajar y organizaron junto con sus padres un gran día con juegos, música y comida. El día del evento, todos los niños de Villa Derechos fueron invitados, Violeta, Lucas, Mariana y Bruno se aseguraron de que nadie se sintiera excluido y disfrutaron todos juntos. Gabriela se sintió feliz y aceptada por primera vez.

Después de todo esto, los cuatro amigos continuaron con su misión de promover los Derechos Humanos en la Villa, así que comenzaron a visitar a otros Niños, Niñas y Adolescentes escuchando cada una de sus historias y descubriendo que no todos tenían voz para expresar sus sentimientos y preocupaciones, así que, con apoyo de la comunidad decidieron crear el club de "Los defensores de los Derechos" donde cada semana se reunían para hablar y encontrar otras maneras de ayudar a otros amigos en situaciones difíciles que lo necesitaran.

Con el tiempo, Villa Derechos se convirtió en un lugar donde todos podían disfrutar de sus Derechos y vivir en armonía. Violeta, Lucas, Mariana y Bruno se dieron cuenta de que, aunque eran sólo cuatro amigos, juntos podían hacer una gran diferencia en la vida de los demás y así, su aventura enseñó a toda la villa la importancia de defender los Derechos Humanos, porque cada Niño, Niña y Adolescente merece ser tratado con respeto, amor y dignidad.

FIN

Ahora, de acuerdo con el cuento responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles Derechos Humanos se abordaron en el cuento?
- ¿Cómo podemos proteger los Derechos Humanos?
- ¿Qué situaciones hacen que no se respete un Derecho?
- ¿Cómo se podrían cambiar estas situaciones?

# Revisa tus estrategias

Evaluemos lo aprendido a través de las siguientes preguntas:

- ¿Para qué sirven los Derechos?
- ¿Cuáles son los Derechos Humanos?
- ¿Qué derechos cree que son esenciales para sentirse seguro y respetado?

# Referencias Bibliográficas

Congreso de la República de Colombia. (2006, 8 de noviembre). Ley 1098 de 2006. Gaceta oficial del Congreso. Obtenido de: www.secretariasenado.gov.co

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (S.F.). ¿Qué son los Derechos Humanos? UNICEF. Disponible en: https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/que-son-derechos-humanos

## Guía pedagógica No. 07

# HABLEMOS DE LOS SECRETOS

# Bienvenido al club de la prevención

Nombre del encuentro: Hablemos de los secretos

Eje temático: Derechos humanos y protección personal

Duración: 2 Horas

## Objetivo:

Promover en las Niñas, Niños y Adolescentes la comprensión acerca de la diferencia de los secretos adecuados e inadecuados fomentando el establecimiento de sus propios límites.

## Competencias:

- Identifica y establece diferencias entre los secretos adecuados e inadecuados.
- Adquiere un sentido propio del autocuidado y de respeto por su cuerpo.

## Recursos:

- Globos
- Marcadores

## HOLA!

Iniciaremos con una actividad rompehielos titulada "Mis emociones también explotan" donde se te entregará un globo y este representará tu sentir cuando guardas secretos que pueden ser inadecuados.

Luego, pensarás en un secreto que te puede hacer sentir incómodo (puede ser inventado) e irás inflando el globo, pero sin hacer un nudo en la boquilla. Cuando el globo esté inflado a un tamaño mediano, con ayuda del marcador dibuja algo que represente cómo te sientes al guardar un secreto difícil y piensa en que este globo inflado representa la gran presión existente sobre ti mismo y que, si esta sensación continúa puedes llegar a explotar de preocupación.

Para finalizar, puedes empezar a liberar el aire del globo poco a poco mientras piensas en qué podría pasar si compartes esos secretos con una persona de confianza, pues compartir un secreto incómodo puede ayudarte a liberar presiones, haciéndote sentir mejor.

## Construye tus conceptos de autocuidado

¿Qué son los secretos?

Los secretos representan un principio básico de entendimiento de lo privado, que se socializa con la intención última de comprender lo íntimo (Salazar-Alvarado, 2017). En otras palabras, se configuran como aquella información (como acontecimientos o pensamientos) que el ser humano decide no contar a los demás por diferentes motivos.

En su versión negativa, los secretos representan sentimientos de tristeza, angustia, presión, incomodidad y preocupación. Estos, suelen involucrar situaciones o acciones delicadas que pueden lastimar o poner en peligro a una persona y a menudo, vienen acompañados de amenazas por parte de quien pide que los guarde. De ahí, la importancia de comunicarlos a una persona adulta o de confianza ya que ella sabrá cómo actuar para resolver dicha situación y proteger a la víctima.

En su versión positiva, los secretos representan sorpresa y felicidad, pues se configuran como una posibilidad de fortalecer la unión de las personas que los comparten, lo mismo que la lealtad y la confianza (Delgadillo, Arce & Velázquez, 2022).

Algunos ejemplos de secretos que se pueden mantener:

- Le harán una fiesta sorpresa a algún familiar
- Le compraron un regalo a mamá
- Irán de visita a casa de la abuela

Algunos ejemplos de secretos que es importante NO mantener:

- Si alguna persona toca las partes íntimas propias o de otros
- Si alguna persona ingresa objetos por las partes íntimas
- Si alguna persona toma fotos o videos de las partes íntimas propias
- Si una persona espía a otra mientras se baña
- Si una persona muestra contenido pornográfico o explícito a otra
- Si un Niño, Niña o Adolescente es golpeado por un adulto recurrentemente
- Si una persona desconocida obliga a otra a subirse a su carro

# Fortalece tus herramientas de prevención

Recursos:

- Tarjetas con situaciones
- Carteleras
- Guías con secretos
- Lápices

## Actividad 1. Los secretos y sus consecuencias

Inicialmente, se pondrá alrededor del lugar donde se va a desarrollar la actividad dos carteleras, la primera, tendrá imágenes y palabras que representan consecuencias positivas (como la felicidad o el asombro) y el otro, consecuencias negativas (como tristeza, problemas o ayuda). Luego, los participantes estarán en la mitad del sitio y la persona facilitadora de la actividad deberá sacar tarjetas y leer en voz alta la situación que está escrita tales como:

- Le compré un regalo a mamá por su cumpleaños
- Tu amigo te dice que está triste y que no se lo cuentes a nadie
- Tu mejor amigo se cambiará de colegio, pero te pide que no se lo cuentes a nadie hasta que él esté listo
- Una persona te toca tus partes íntimas y te pide que no se lo digas a nadie
- Tu amigo te contó que hizo trampa en una evaluación y te pide que no se lo cuentes a nadie

Posterior a la lectura de la situación, deberás dirigirte hacia la cartelera que representa la consecuencia que crees que ocurrirá si guardas o compartes el secreto mencionado, después, en cada escenario se discutirá la elección tomada con preguntas como:

- ¿Por qué eligieron esa consecuencia?
- ¿Qué pasaría si llegaran a elegir la otra consecuencia?
- ¿Cómo se sentirían si estuvieran en esa situación?
- ¿Qué podría pasar si guardan ese secreto por mucho tiempo?

## Actividad 2: Descubriendo secretos

Se te entregará una guía la cual tendrá un cuadro con descripciones de diferentes secretos que deberás clasificar en si se pueden guardar o no y justificar su respuesta. Adicionalmente, deberás escribir dos secretos donde des a conocer lo aprendido en la sesión.

**Nombre:** _____

**Grado:** _____

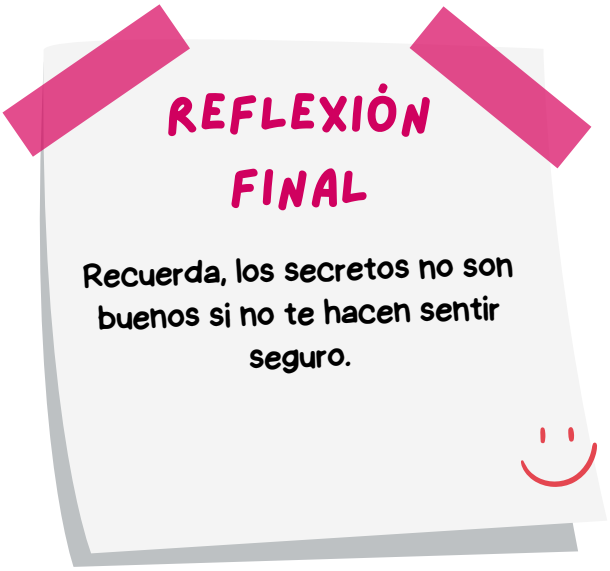
| SECRETO | ¿Se puede guardar? | ¿Por qué? |
|---|---|---|
| Tu mamá te pide que no le digas a tu hermano que le harán una fiesta sorpresa. | | |
| Una amiga te dice que un señor mayor la obliga a tocarle sus partes íntimas. | | |
| Le compraste un regalo a la abuela. | | |
| Una persona te pide que te dejes tocar tus partes íntimas y que le toques las de él o ella. | | |
| Una persona desconocida me da un dulce y dice que la próxima vez me suba a su carro. | | |

**Mis dos secretos para compartir son...**

# Revisa tus estrategias

Evaluemos lo aprendido a través de las siguientes preguntas:

- ¿Si un secreto produce sentimientos de tristeza e inseguridad qué se debe hacer?
- ¿Qué sucede si no se comparte un secreto peligroso con un adulto de confianza?
- ¿Por qué es importante no guardar secretos?




# Referencias Bibliográficas

Delgadillo, L., Arce, J., Velázquez, M., Cruz, G., Segrado, R, Zizumbo, L., ... & Lugo, P. (2022). Desmantelamiento de realidades opresivas de la violencia.

Salazar-Alvarado, M. A. (2017). El secreto familiar en la violencia filio parental. Revista electrónica de trabajo social, 15, 84-93.

## Guía pedagógica No. 08

# HABLEMOS DE LAS CARICIAS

# Bienvenido al club de la prevención

Nombre del encuentro: Hablemos de las caricias

Eje temático: Derechos humanos y protección personal

Duración: 2 Horas

**Objetivo:**

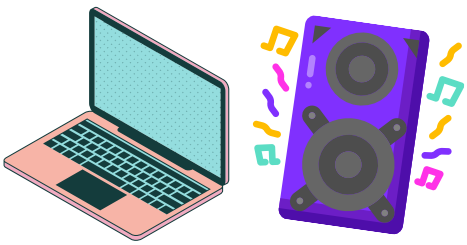
Promover en las Niñas, Niños y Adolescentes la comprensión acerca de la diferencia de las carias adecuadas e inadecuadas fomentando el establecimiento de sus propios límites.

**Competencias:**

- Identifica y establece diferencias entre las caricias adecuadas e inadecuadas.
- Adquiere un sentido propio del autocuidado y de respeto por su cuerpo.

**Recursos:**

- Tarjetas
- Computador
- Bocinas



**HOLA!**

Iniciaremos con una actividad rompehielos, donde deberás formar un círculo con tus compañeros y se te entregará una tarjeta con un dibujo con diferentes acciones. A continuación, se reproducirá la canción titulada "Yo cuido mi cuerpo" disponible en la plataforma YouTube, no olvides dar click aquí:

Mientras la canción esté sonando, deberás moverte por el lugar donde te encuentres interactuando con tus otros compañeros: cuando la música se detenga, esto significará que cada uno deberá encontrar un compañero e inmediatamente hacer el gesto que indica la tarjeta de la otra persona.

Al finalizar la actividad rompehielos "Caricias que cuidan", reflexionaremos en grupo acerca de cómo se sintieron al realizar estas acciones y si alguna se sintió cómoda o extraña pues cualquier contacto físico se pueden sentir de la misma manera.

## Construye tus conceptos de autocuidado

¿Qué son las caricias?

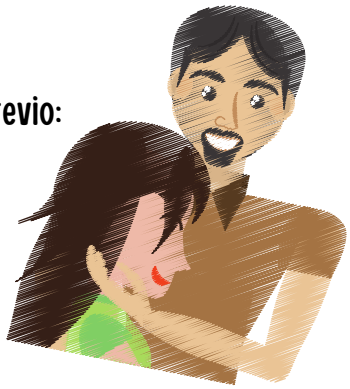
Las caricias son un acercamiento interpersonal que hacen parte de la comunicación no verbal ya que se configuran como aquellos gestos de contacto físico que una persona puede ejercer hacia otra como sus familiares, amigos y seres queridos a fin de demostrar el afecto que tiene por él o ella (Sánchez, 2022).

Al igual que los secretos, las caricias adecuadas son todas las acciones de contacto que hacen que los Niños, Niñas y Adolescentes se sientan queridos, cómodos y seguros dentro de su espacio y con la acción que ejercen sobre ellos. Es importante mencionar que este tipo de caricias suelen ser en áreas del cuerpo accesibles como cabeza, brazos o manos con previo consentimiento.

Por el contrario, las caricias inadecuadas son aquellas acciones por parte de ciertas personas (en su mayoría poco conocidas) que hacen sentir incómodos, inseguros, con miedo y temor a quien se las ejerzan pues les pueden causar daño. Por lo general la persona desea que dicha acción termine lo más rápido posible.

¿Qué caricias se pueden permitir?

Todas aquellas que van con consentimiento previo:



- Los abrazos con consentimiento previo
- Los besos con consentimiento previo
- Caricias en el cabello
- Toques suaves en las mejillas

¿Qué caricias NO se deben permitir?

Aquellas que se sientes incómodas e inseguras:

- Toques en las partes íntimas
- Caricias forzadas o manipulativas
- Toques no deseados o invasivos

## Fortalece tus herramientas de prevención

Recursos:

- Hojas de colores
- Recortes de imágenes
- Colores
- Marcadores
- Colbón

### Actividad 1. El cuento de las caricias

Para esta actividad grupal, la persona facilitadora iniciará a narrar un cuento donde deben incluir personajes que reciben diferentes caricias, de manera detenida se le pedirá a cada participante que vaya nutriendo el relato de acuerdo con la temática decidiendo el tipo de caricia (adecuada o inadecuada) y la reacción que tendrá el personaje al enfrentarla.

Al finalizar el cuento, discutiremos en grupo las decisiones tomadas por los personajes y reflexionaremos en torno a aquellas caricias que son adecuadas e inadecuadas.

En algún lugar del mundo, Violeta y Bruno vivían con sus padres...

### Actividad 2. Mi collage de las caricias

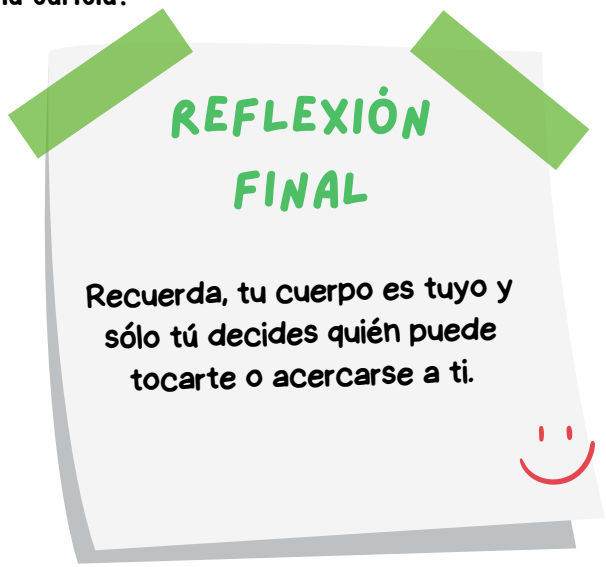
En la hoja de colores con ayuda de los recortes e imágenes disponibles y a través de dibujos elabora un collage donde representes qué son las caricias para ti, las maneras de manifestarlas, con quiénes te sientes seguro de ejercerlas y cómo incorporas las caricias en tu vida diaria.

Al finalizar, mostrarás y darás una breve explicación de tu collage y la persona facilitadora de la actividad realizará una retroalimentación acerca del impacto de las caricias en el diario vivir.

## Revisa tus estrategias

Evaluemos lo aprendido a través de las siguientes preguntas:

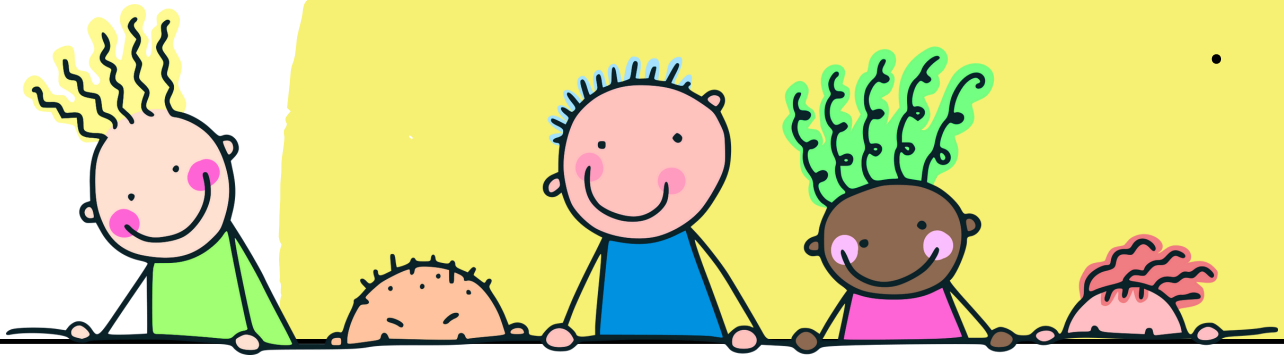
- ¿Qué caricias no son adecuadas?
- ¿Qué papel juegan las caricias en mi diario vivir?
- ¿Cómo se expresa una caricia?




## Referencias Bibliográficas

Sánchez, E. (2022). Psicología y Mente. Tipos de caricias: ¿qué significan y cuáles son sus beneficios? Disponible en: https://psicologiaymente.com/social/tipos-caricias

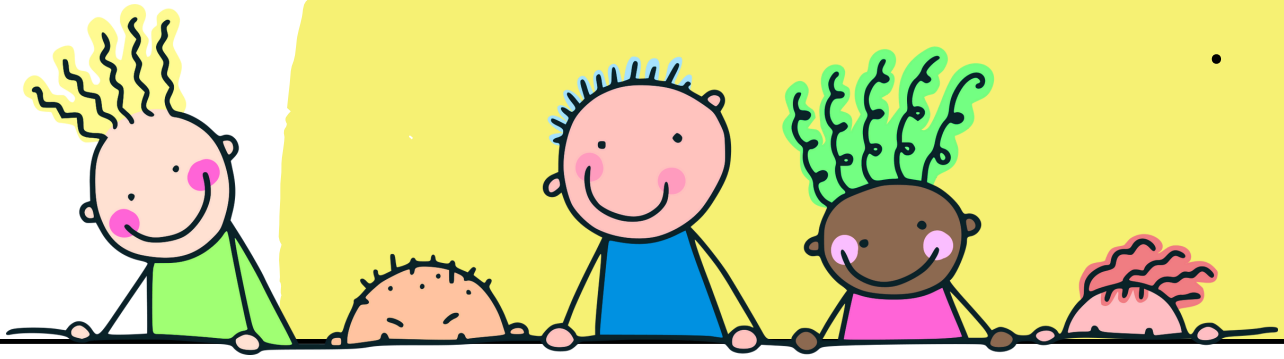
Aprendiendo en Familia. (2021). Canción "Yo cuido mi cuerpo" - Recurso aprendo en casa | Aprendiendo en familia. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=TxvHSw-dsLo



# MÓDULO 3

## Activo mi ruta

Eje Temático:
Construye redes de apoyo



## Guía pedagógica No. 09

# CONSTRUYENDO REDES DE APOYO INTERNAS

# Bienvenido al club de la prevención

Nombre del encuentro: Construyendo redes de apoyo internas

Eje temático: Construye redes de apoyo

Duración: 2 Horas

Objetivo:

Fortalecer en las Niñas, Niños y Adolescentes la habilidad para identificar y activar sus redes de apoyo en posibles situaciones de riesgo, fortaleciendo su capacidad para prevenir la violencia sexual.

Competencias:

- Reconoce quiénes son las personas de confianza en su entorno que forman parte de su red de apoyo personal.
- Establece y mantiene relaciones de confianza con personas en su entorno a las cuales pueden recurrir en busca de apoyo, seguridad y protección.

HOLA!

Iniciaremos con una actividad rompehielos titulada "Tiempo en línea" donde deberás alinearte, junto al resto de grupo en orden cronológico según tu fecha de nacimiento en un tiempo no superior a 10 minutos: esto permitirá que tanto tú como tus compañeros adquieran habilidades de comunicación y cohesión grupal.

# Construye tus conceptos de autocuidado

## Red de apoyo

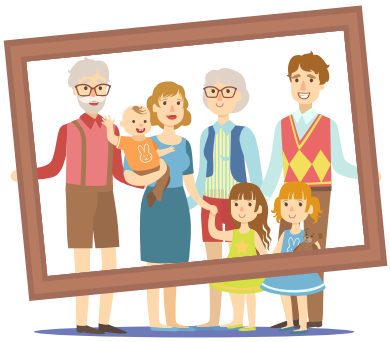
Las redes de apoyo son aquellos grupos de personas, comunidades e instituciones que tienen la capacidad de ofrecer, a través de diversas herramientas, asistencia emocional, física, social o económica al individuo o comunidad que no requiera buscando recuperar su bienestar.
Esta construcción de vínculos se consideran sistemas de apoyo social, convirtiéndose en un elemento indispensable para la salud, ajuste y bienestar del individuo o comunidad que lo requiera. El aspecto importante de la construcción de las redes de apoyo es que son personas emocionalmente significativas para la persona y son quienes potencialmente brindarán el apoyo social (Orcasita & Uribe, 2010).

Ahora bien, las redes de apoyo internas son aquellas personas que tiene un individuo dentro de su entorno inmediato, a quienes puede recurrir en caso de necesitarlo o de considerar que se encuentra en peligro. Dentro de estas se encuentran:

## Redes de apoyo familiar

Son aquellos familiares que proporcionan soporte en situaciones difíciles, pueden ser:

- Mamá
- Papá
- Hermanos
- Abuelos
- Tíos
- Primos



## Redes de apoyo social

Son aquellas personas que brindan ayuda en situaciones que la persona requiera, se encuentran:

- Amigos
- Colegas
- Vecinos

# Fortalece tus herramientas de prevención

Recursos:

- Lana
- Hojas de papel
- Marcadores y colores
- Lápices o lapiceros
- Sobres

## Actividad 1. Tejiendo redes de apoyo

La actividad se hará de manera grupal. Deberás sentarte haciendo un círculo con tus demás compañeros, uno de ellos tendrá una bola de lana y deberá decir el nombre de una persona que considere su red de apoyo más cercana justificando su respuesta. Luego, deberá lanzar la bola a otro compañero, manteniendo un extremo de la lana, quien repetirá la acción con el fin de formar entre todos una telaraña que representará las conexiones de la red de apoyo general.

Al finalizar, la persona facilitadora de la actividad hará una retroalimentación acerca de la importancia de tener claro quiénes son las personas que se encargan de velar por la protección de sus derechos.

## Actividad 2. Una carta para mi red

En una hoja, deberás escribir una carta a aquella persona que consideres es tu red de apoyo más importante y cercana, allí, deberás expresar tu agradecimiento por ser parte esencial en tu diario vivir, dar gracias por su apoyo y describir alguna anécdota que hayan vivido juntos.

Al terminar, doblarás la carta y la pondrás en un sobre para entregarla a la persona a la cual fue escrita. Del mismo modo, la persona facilitadora de la actividad realizará una reflexión final destacando la importancia de expresar gratitud y reconocer el valor de las redes de apoyo.

## Revisa tus estrategias

Evaluemos lo aprendido a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es una red de apoyo?
- ¿A quiénes puedo acudir si necesito ayuda?
- ¿Para qué sirve una red de apoyo?

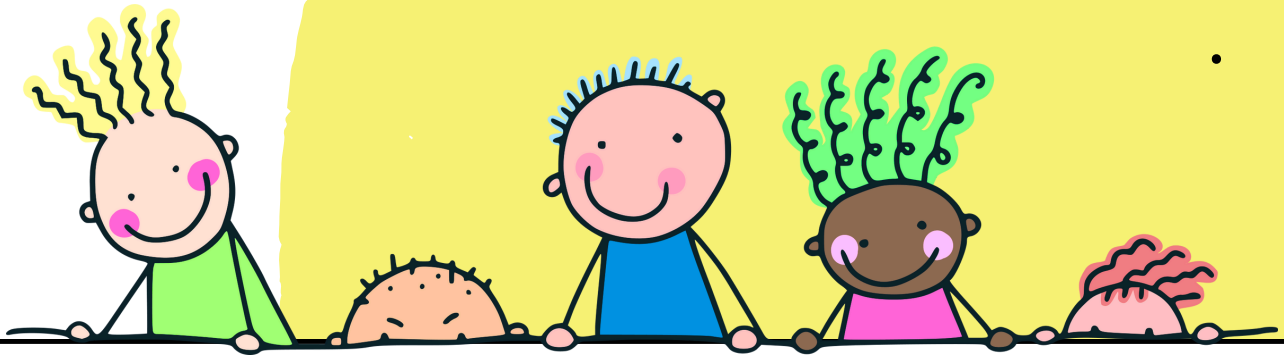
**Reflexión final**

Siempre habrá una red de apoyo lista para ayudarte a brillar

Cerrar | Aceptar

## Referencias Bibliográficas

Orcasita, L., & Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. Psychologia. Avances de la disciplina, 4(2), 69-82.



## Guía pedagógica No. 10

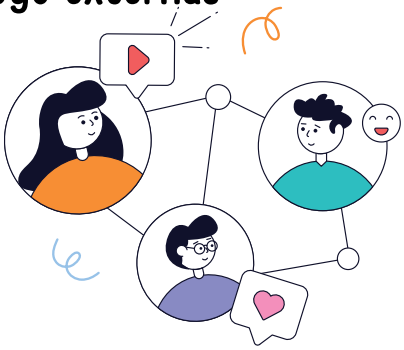
# CONSTRUYENDO REDES DE APOYO EXTERNAS

# Bienvenido al club de la prevención

Nombre del encuentro: Construyendo redes de apoyo externas

Eje temático: Construye redes de apoyo

Duración: 2 Horas



**Objetivo:**

Fortalecer en las Niñas, Niños y Adolescentes la habilidad para identificar y activar sus redes de apoyo en posibles situaciones de riesgo, fortaleciendo su capacidad para prevenir la violencia sexual.

**Competencias:**

- Reconoce quiénes son las personas de confianza en su entorno que forman parte de su red de apoyo institucional.
- Establece y mantiene relaciones de confianza con las instituciones de su entorno a las cuales pueden recurrir en busca de apoyo, seguridad y protección.

**HOLA!**

Iniciaremos con una actividad rompehielos titulada "Entre verdades y engaños" donde deberás compartir junto a tus compañeros tres afirmaciones sobre tí mismo: dos serán verdaderas y una falsa, luego el resto del grupo deberá adivinar cuál es la mentira tú deberás confirmar o desmentir lo adivinado.

# Construye tus conceptos de autocuidado

Red de apoyo externa

Las redes de apoyo externas son aquellos grupos y conexiones que tiene un ser humano a los que puede acceder fuera de su entorno inmediato. Estos se consideran importantes ya que ofrecen recursos de apoyo y orientación de manera profesional con el fin de mejorar el bienestar integral de la persona. Dentro de ellos se pueden encontrar:

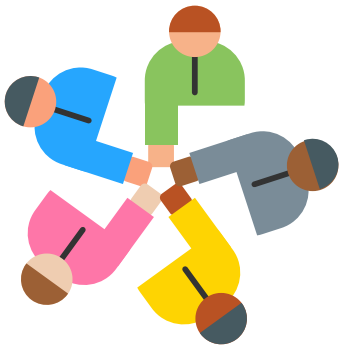
Redes de apoyo profesional

Son aquellos profesionales que ofrecen apoyo especializado según el área en el que se especialice, pueden ser:

- Trabajadores Sociales
- Psicólogos
- Abogados
- Doctores

Redes de apoyo comunitario e institucional

Son aquellos grupos u organizaciones que proporcionan ayuda a través de recursos, asistencia especializada y soporte a través de programas, se encuentran:



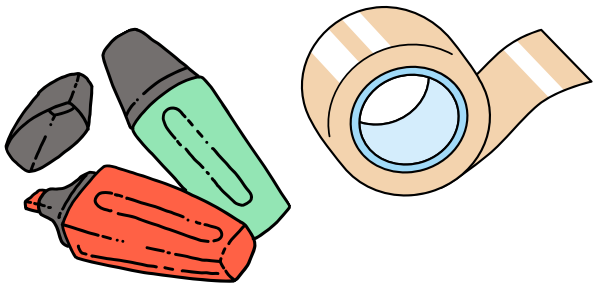
- Grupos de la iglesia
- Comunidades terapéuticas
- Instituciones educativas o colegios
- Comisaría de Familia

Es importante mencionar que, estos grupos pueden coexistir y complementarse entre sí con el fin de brindar un soporte integral a quien lo requiera potenciando aquellas conexiones y respetando las funciones de cada uno por separado teniendo en cuenta que, se impulsan estos sistemas, así como la participación comunitaria, para favorecer todas las colaboraciones posibles entre los servicios y los sistemas de ayudas (Villalba, 2004).

# Fortalece tus herramientas de prevención

Recursos:

- Tiras de papel
- Cinta adhesiva
- Lapiceros
- Guías
- Colores
- Marcadores



## Actividad 1. Nuestra cadena de confianza

Se armarán grupos donde se les entregará una tira de papel en forma rectangular a cada participante, posteriormente deberán escribir en ella una red de apoyo externa que sea cercana o, a las que recurran: luego de ello, se tomará una cuyo título sea "Nuestra cadena de confianza" y se empezará a doblar cada una formando un círculo uniendo los extremos con la cinta adhesiva, se deberá continuar uniendo los eslabones de cada uno de los integrantes hasta formar una cadena completa con todas las tiras. A medida que cada individuo una su eslabón, podrá compartir en voz alta a quién eligió y el por qué.

Al finalizar, la persona facilitadora de la actividad realizará una retroalimentación acerca del significado e importancia de las redes de apoyo externas existentes y cómo todos unidos se fortalecen entre sí.

## Actividad 2. Mi círculo de confianza

Tendrás una guía que con varios círculos dibujados en el centro, la idea central de la actividad es que te dibujes en el centro de la figura e identifiques quiénes son las personas o instituciones de apoyo más cercanas y si puedes, poner un número de contacto y escribirlas haciendo una lista, posteriormente, deberás dibujarlas o nombrarlas ubicándolas en el círculo correspondiente.

# Mi círculo de confianza

**Nombre:** _____

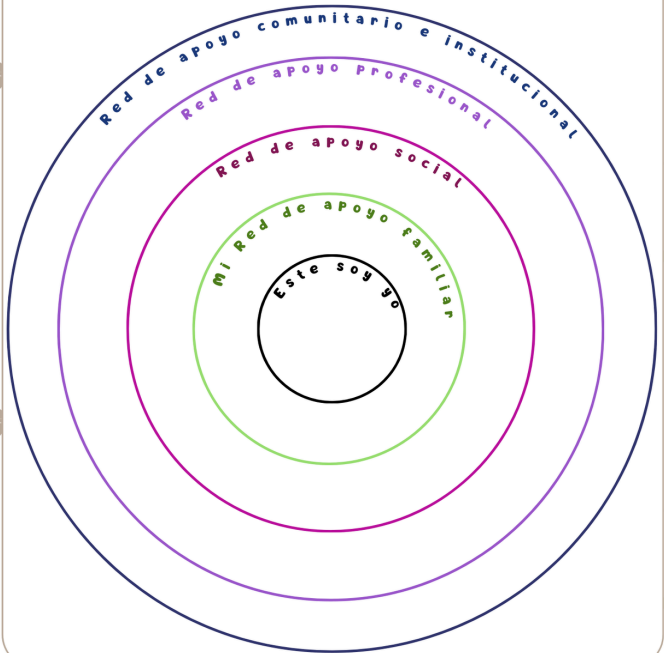
**Grado:** _____

Identifica las personas e instituciones que hacen parte de tu red de apoyo cercana.

# Mi círculo de confianza

**Nombre:** _____

**Grado:** _____



## Revisa tus estrategias

Evaluemos lo aprendido a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es una red de apoyo institucional?
- ¿A qué Instituciones puedo acudir si necesito ayuda?

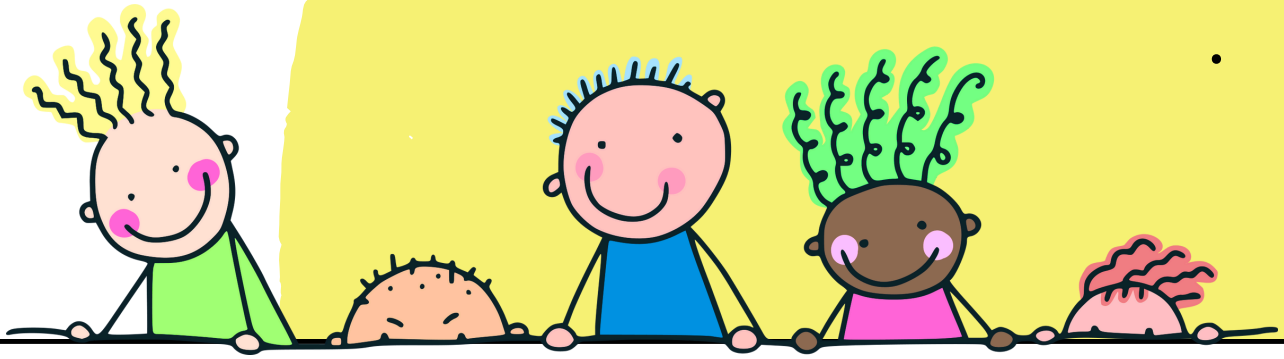
**Reflexión final**

Las redes de apoyo son hilos invisibles que nos sostienen en los momentos difíciles

Cerrar | Aceptar

## Referencias Bibliográficas

Villalba, C. (2004). La perspectiva ecológica en el trabajo social con infancia, adolescencia y familia.



## Guía pedagógica No. 11

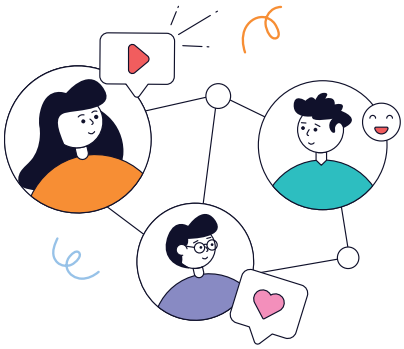
# ACTIVO MI RUTA

# Bienvenido al club de la prevención

Nombre del encuentro: Activo mi ruta

Eje temático: Construye redes de apoyo

Duración: 2 Horas



**Objetivo:**

Divulgar la Ruta de Atención Integral para Víctimas de Violencia Sexual en el municipio de Piedecuesta, proporcionando a las Niñas, Niños y Adolescentes información clara y accesible sobre a quién acudir en caso de necesitarlo.

**Competencias:**

- Reconoce la ruta de atención integral y los recursos disponibles en caso de ser víctima de violencia sexual.
- Desarrolla confianza en las redes de apoyo institucionales disponibles.

**HOLA!**

Iniciaremos con una actividad rompehielos titulada "Divulgo lo aprendido" donde tendrás una nota adhesiva y deberás escribir en ella una enseñanza que te haya dejado la estrategia pedagógica hasta el momento, para luego, pegarla en una cartelera y socializarla con el resto de tus compañeros.

# Construye tus conceptos de autocuidado

## Ruta de Atención Integral para Víctimas de Violencia Sexual en Piedecuesta

Una ruta de atención integral es un conjunto de procedimientos y servicios a cargo de profesionales (Trabajadores Sociales, Psicólogos, Abogados, Nutricionistas, etc.) pertenecientes a Instituciones organizadas que se activan ante un caso de violencia sexual cuya víctima es una Niña, Niño o Adolescente con el fin de ofrecerle atención y protección.

Esta ruta, asegura que las víctimas reciban una atención adecuada desde el momento de denuncia, continuando con el proceso de seguimiento hasta finalizar el proceso necesario para su restablecimiento de derechos y reintegración social.

En el municipio de Piedecuesta, la Ruta de Atención Integral para Víctimas de Violencia Sexual la conforman las siguientes Instituciones:

## Comisaría de Familia

Es la Institución encargada de verificar la garantía de derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes a través de entrevistas realizadas en el área de Trabajo Social y Psicología hacia a la persona cuidadora y la posible víctima. Asimismo, toma las medidas de protección correspondientes para garantizar el restablecimiento de los derechos vulnerados. Del mismo modo, remite a la Fiscalía General de la Nación y a las entidades de salud, si se requiere, para recibir atención con especialistas y realizar seguimiento.

COMISARIA DE FAMILIA DE PIEDECUESTA

## Hospitales o Clínicas

Son las entidades encargadas de brindar atención médica; cuando se presenta un posible código púrpura, posible abuso sexual o acceso carnal abusivo, están en la obligación de hacer llamado a la Comisaría de Familia y a la Policía de Infancia y Adolescencia para poner en conocimiento el caso. Del mismo modo, se encarga de brindar el tratamiento médico y psicológico a la víctima y trabajar en conjunto con la Comisaría para el seguimiento del proceso.

## Policía de la Infancia y la Adolescencia

La Policía es la encargada de acercarse al Hospital o Clínica con el fin de conocer la situación y realizar el acompañamiento a las posibles víctimas de violencia sexual a entidades como la Fiscalía o la Comisaría de Familia.

REPÚBLICA DE COLOMBIA
POLICÍA NACIONAL
DIOS Y PATRIA

FISCALÍA
GENERAL DE LA NACION

## Fiscalía General de la Nación

Es la Institución que recepciona las denuncias, realiza las entrevistas psicológicas forenses y en determinados casos, si se hace necesario remite a Medicina Legal para valoración sexológica.

**Medicina Legal**

Es la Entidad que se encarga de realizar el informe pericial si llega a ser necesario y se remite a la Fiscalía General de la Nación.

Es importante resaltar que, esta ruta se puede activar desde cualquiera de las Instituciones mencionadas pues no existe un orden establecido que sea obligatorio a seguir y, de ese modo, el proceso no se verá afectado de ninguna manera: por el contrario, la ruta garantiza una respuesta efectiva y humana ante hechos victimizantes, como la violencia sexual, brindando protección a la víctima y ayudándolas en la reconstrucción de sus vidas.

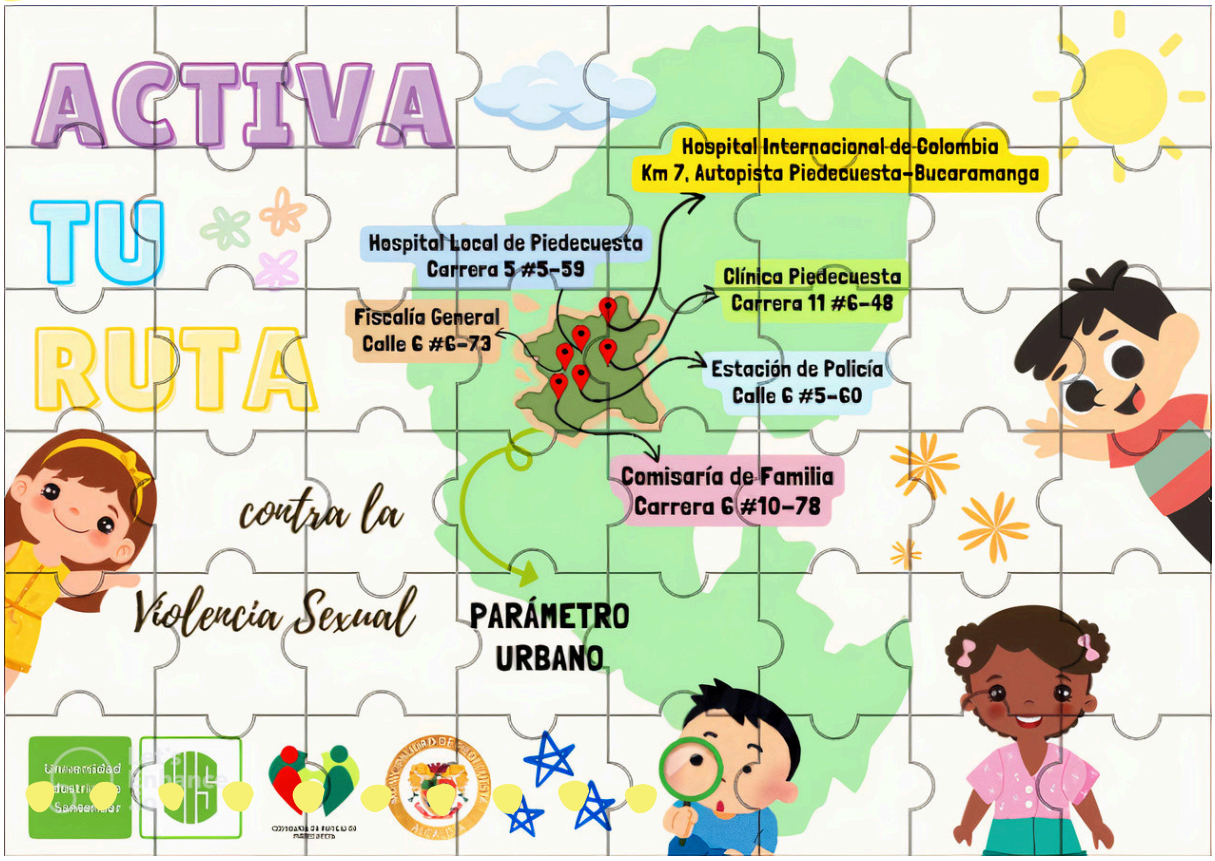
## Fortalece tus herramientas de prevención

Recursos:

- Rompecabezas de la ruta de atención integral
- Tijeras
- Papel bond
- Pinturas
- Pinceles
- Pegamento
- Marcadores
- Colores
- Recortes

### Actividad 1. Arma tu ruta contra la violencia sexual

Se te hará entrega de un rompecabezas con las instituciones que forman parte de la Ruta de Atención Integral para Víctimas de Violencia Sexual en el municipio de Piedecuesta, recorta las fichas teniendo en cuenta las líneas posterior a ello, arma la figura correspondiente.




## Actividad 2. Cuido mi cuerpo y pongo mis límites

Esta actividad consiste en realizar junto con los participantes un mural colectivo donde cada uno de ellos logre representar de manera visual qué entiende por violencia sexual, cuáles son sus límites personales y sus redes de apoyo. Se podrá incluir palabras clave como "respeto", "prevención", "límites", "NO", entre otros.

Al finalizar el mural, se deberá colocar en una parte visible del lugar que frecuenten.

## Revisa tus estrategias

Evaluemos lo aprendido a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la finalidad de la ruta de atención integral?
- ¿A qué Entidades pueden recurrir si creen que son víctimas de violencia sexual?

**Reflexión final**

Juntos en la prevención de la Violencia Sexual

Cerrar | Aceptar

# Certificado

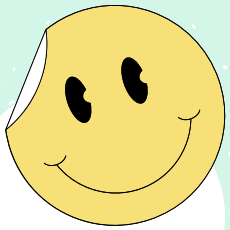
a

Por participar y culminar con éxito la Estrategia Pedagógica
"Cuida tu cuerpo y pon tus límites"

**Ahora estás listo para combatir la Violencia Sexual en tu entorno.**

Super Violeta

**VIOLETA**
SUPERHEROÍNA



Super Bruno

**BRUNO**
SUPERHÉROE

# Referencias Bibliográficas


Carballeda, A. (2016). El enfoque de derechos, los derechos sociales. Revista Margen, 82(1), 1- 4.

Congreso de la República de Colombia. (20 de julio de 1991). Constitución Política de la República de Colombia [Const]. Colombia: Gaceta Ofical del Congreso. Obtenido de http://www.secretariasenado.gov.co/

Congreso de la República de Colombia. (2006, 8 de noviembre). Ley 1098 de 2006. Gaceta oficial del Congreso. Obtenido de www.secretariasenado.gov.co

Congreso de la República de Colombia. (2007, 10 de julio). Ley 1146 de 2007. Congreso de la República. Obtenido de http://www.secretariasenado.gov.co

Congreso de la República de Colombia. (2018, 9 de enero). Ley 1878 de 2018. Gaceta Oficial del Congreso. Obtenido de www.secretariasenado.gov.co

Congreso de la República de Colombia. (2021, 4 de agosto). Ley 2137 de 2021. Congreso de la República. Obtenido de www.secretariasenado.gov.co

Chila, Á., Ballesteros, J., & Rodríguez, M. (2021). Empoderamiento Corporal: Exploración de un aporte de la Educación Física para las mujeres víctimas de violencia. Tesis de pregrado. Obtenido de http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/13369/Empoderamiento%20corporal%20exploracion%20de%20un%20aporte.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Cívicos, M., & Hernández, M. (2007). Algunas reflexiones y aportaciones en torno a los enfoques teóricos y prácticos de la investigación en Trabajo Social. Acciones e investigaciones sociales, 25-55.

# Referencias Bibliográficas


Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2017). Lineamiento técnico para la atención de niños, niñas y adolescentes con sus derechos amenazados o vulnerados por causa de la violencia. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Obtenido de www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/lm21.p_lineamiento_tecnico_atencion_nna_con_derechos_inobservados_amenazados_y_vulnerados_por_causa_de_la_violencia_v1

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2018). Lineamiento Técnico para la atención a Niños, Niñas y Adolescentes, con derechos amenazados o vulnerados, víctimas de Violencia Sexual. Obtenido de /www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/lm18.p_lineamiento_tecnico_programa_especializado_de_atencion_victimas_de_violencia_sexual_v2

López, G., & Guaimaro, Y. (2016). El rol de la familia en los procesos de educación y desarrollo humano de los niños y niñas. IXAYA. Revista Universitaria de desarrollo social, 10, 31-55.

Ocampo, J. (2008). Paulo Freire y la pedagogía del oprimido. Revista Historia de la Educación Latinoamericana(10), 57-72.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2013). Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. World Health Organization.

Preister, S. (1981). La Teoría de Sistema como marco de referencia para el estudio de la Familia. Revista de Trabajo Social, 5-17.

# CUIDA TU CUERPO

# Y PON TUS LÍMITES