



La educación  
es de todos

Mineducación

# AVENTURAS PARA CONOCERME Y CUIDARME



**CISP**  
COMITATO INTERNAZIONALE  
PER LO SVILUPPO DEI POPOLI





# Aventuras para conocerme y cuidarme

## Comienza la aventura

Todas las niñas y los niños son valiosos e importantes, merecen un trato digno y respetuoso, sin importar la procedencia, apariencia, capacidades, creencias o cultura.

En esta cartilla encontrarás actividades que te permitirán conocerte mejor y fortalecer el amor, la confianza y el respeto por ti mismo, por ti misma.

También podrás realizar actividades que te permitirán analizar situaciones difíciles que pueden ocurrir en la familia, relacionadas con la forma de comunicarte y decir lo que piensas y sientes.

**¡Además, podrás pensar en posibles soluciones!**

Para lograr esto, sigue cada una de las historias y actividades como una aventura para crecer bien, aprender, ser feliz y ser cada día mejor, es decir, una aventura para ser ¡TÚ!





# Yo me quiero yo me expreso

## ¿Quién soy yo ?

Hola soy Violeta. Yo no hablo mucho, pero hago preguntas maravillosas. Tengo un hermano que vive en la luna, no le queda fácil darse cuenta de lo que pasa en casa, pasa horas y horas mirando al cielo, pero a pesar de eso nos queremos, nos comprendemos y respetamos nuestras maneras de ser.

Por cierto, se llama René. Mi hermano René le dijo ayer a mi mamá:

- ¡Cuando sea grande, seré astronauta!  
Mi madre le respondió:  
- Cuando yo era niña soñaba con ser actriz de cine. Pasaba horas frente al espejo ensayando roles.

Luego, René me dijo:

- Y tú Violeta, ¿Qué serás cuando grande?

Respondí:

- No sé.

- ¿Por qué tanta prisa para ser grande?  
A mí me gusta la edad que tengo. Y tengo muchas cosas por hacer y descubrir antes de ser adulta.

Salí corriendo a buscar a mi abuelita. René salió detrás de mí preguntando:

- ¡Violeta! ¿Qué vas a hacer?

- Voy donde mi abuelita. Ella siempre tiene una aventura que nos hace aprender.

- Abuelita, abuelita, ¿me ayudas?...  
Quiero conocerme mejor.

Mi abuelita, estaba cuidando las plantas en su jardín. Me miró sorprendida y me dijo:

- Violeta ¿Cómo así?

- Así como lo oyes abuelita. Quiero conocerme mejor.

- ¡Ah!, dijo la abuela - llevándose el dedo índice a la sien y reflexionando.

- ¡Esto será toda una aventura!

- Sí abuelita. René ya pensó lo que quiere ser cuando grande, pero yo no quiero pensar en el futuro. René exclamó:

- ¡Pero sí es muy importante planear el futuro!

- ¡Claro! - le contesté yo - , pero primero quiero saber quién soy y lo que quiero en el presente.

- Entonces, ¿qué quieres hacer? - dijo mi abuelita.

- Quiero aprender ahora sobre muchos temas que me gustan, hacer preguntas y disfrutar de todo lo que hago.

- ¡Ah! ya sé! - dijo René - Violeta quiere saber cómo se ve, qué le gusta, qué puede hacer, qué siente y cuáles pueden ser sus talentos.

¡Qué buena idea!

✨

Mi abuelita, acarició la cabeza de René con una sonrisa y me llevó al baúl de los objetos mágicos.

René, miró al cielo, y nos siguió.

- A ver, a ver... - dijo la abuela, esculcando su viejo baúl de madera - ¿qué tenemos aquí?, ¿qué nos puede servir para esta aventura?

Entonces, empezó a observar con atención. Metió su brazo hasta el fondo del baúl y de allí sacó...

¡un espejo! Lo miró con cariño y me dijo:

- Violeta, te entrego este, mi viejo y sabio espejo, él te puede ayudar a responder las preguntas difíciles.

- ¡Gracias abuelita! - dije yo, y coloqué el espejo en la pared. Me miré en él y le pregunté:

- Espejito, espejito... ¿quién soy yo?

El espejo se desperezó, bostezó, se frotó los ojos, miró fijamente a Violeta quien se vio reflejada en él, y dijo:

- Eres...¡Violeta!

- ¡Espejito, espejito! ¿Qué debo hacer para conocerme mejor?

- ¿Ah? ¿Cómo? ¿Qué dijiste? Espera... espera estaba reflexionando

- carraspeó - A ver, a ver, déjame pensar..., para conocerte mejor..., ¡ummm!... ¡Ah sí!

**“ A mí me gusta la edad que tengo. Y no quiero hacerme adulta, primero quiero descubrir cómo soy y qué me gusta. ”**

✨

- Violeta, es importante que conozcas tu cuerpo, lo que te gusta y lo que no te gusta de él. Reconocer tus gustos, lo que piensas y sientes frente a diferentes situaciones.

- ¿Y cómo hago eso?

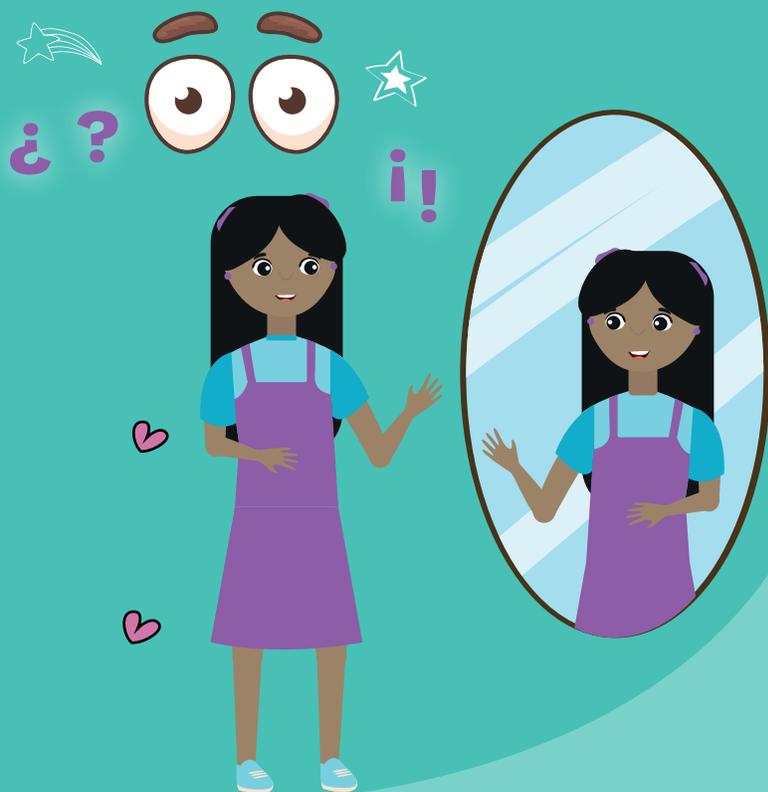
- ¡Ah! ¡pues muy fácil!, ven, ¡pongamos manos a la obra!

René se acercó tímidamente al espejo y le preguntó:

- Y los niños, los niños como yo, ¿también podemos conocernos mejor?

El espejo sonrió benevolente y le dijo:

- Claro que sí, René, ven acá que vamos a empezar.





# Empecemos por conversar

Las fotos familiares guardan historias llenas de recuerdos y significado. Son un tesoro que mantienen viva la memoria entre los familiares cercanos y los amigos y amigas. Nos permiten hacer un viaje al pasado y despiertan la curiosidad por conocer los detalles de ese momento.

## Escribo mi historia y me reconozco en ella

¡Vamos a construir parte de tu historia! Para ello necesitas fotografías donde estés en ellas. Con base en las preguntas que están en el cuadro, entrevista a tu mamá, a tu papá o a alguien de tu familia que te conozca muy bien. Si lo deseas, puedes entrevistar a más de una persona.

**Registra en cada cuadro la respuesta correspondiente.**

Quando yo era más pequeño o pequeña, ¿cómo era?	¿Qué me gustaba comer?	¿Tienes alguna historia graciosa de cuando yo era más pequeño o pequeña?
¿Qué cosas me gustaba hacer?	¿Tenía algún juguete preferido?	Escribe una pregunta sobre algo que quieras saber de cuando eras pequeño y registra también la respuesta.



# Me valoro Conociéndome mejor



Mi retrato. ¡Soy Único! ¡Soy Única!

1. Ubica en tu casa un espejo y ponte frente a él. Mírate bien y observa: ¿Qué puedes ver?
2. Haz muecas frente al espejo, posturas chistosas, y lo que se te ocurra: ¿Qué gestos te gustan? ¿Cuáles no te gustan tanto? ¿Tienes algún gesto que hagas siempre?
3. Luego mírate muy bien, detenidamente y en el cuadro de abajo, dibuja tu retrato con tantos detalles como sea posible. ¿Cómo son tus ojos? ¿Cómo son tus brazos? ¿Cómo es cada parte de tu cuerpo?
4. Escribe en la parte de arriba tu nombre, cuántos años tienes y la fecha de tu cumpleaños.
5. Escribe al lado izquierdo, ¿Qué es lo que te gusta de ti? ¿Por qué?

Recuerda que:



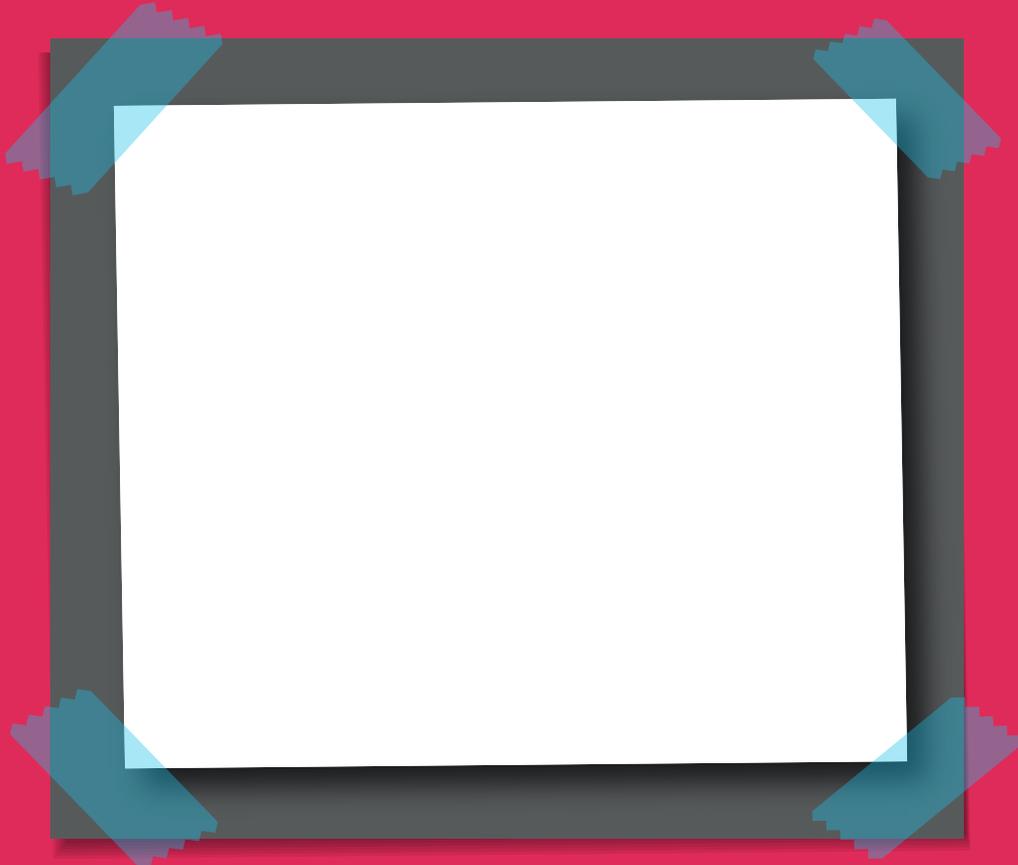
Cada uno de nosotros y nosotras tiene cualidades, gustos, intereses y formas de ser que nos hacen únicos y diversos. Por eso es importante que te conozcas. ¿Qué te gusta hacer? ¿Cuáles son tus cualidades? ¿Qué alimentos te gustan? ¿Qué no te gusta? ¿Cuáles son tus personas favoritas?

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

Tengo: \_\_\_\_\_ años

Mi cumpleaños es: \_\_\_\_\_

Dibuja aquí tu retrato con muchos detalles



¿Qué me gusta  
de mí? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué no me gusta de mí?  
¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

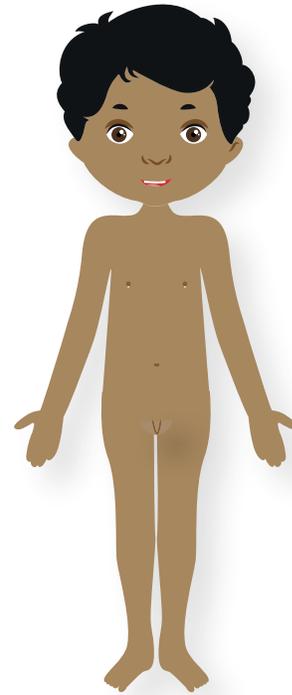
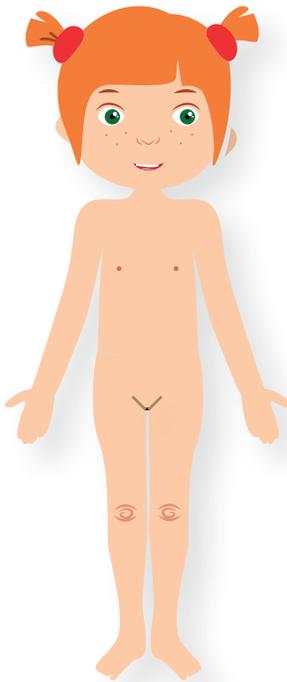
---

---



# Conozco y cuido mi cuerpo

✦ Busca en la sopa de letras las partes de tu cuerpo. Puedes encerrar las palabras con una línea o colorearlas. Luego escribe el nombre de cada parte del cuerpo en los dibujos de la niña y el niño, según corresponda. ¿Cuáles son las partes privadas de tu cuerpo que nadie debe tocar sin tu permiso?



## SOPA DE LETRAS

- ★ OJO
- ★ PESTAÑA
- ★ PÁRPADO
- ★ CUELLO
- ★ BRAZO
- ★ MANO
- ★ DEDOS
- ★ CEJAS
- ★ PIES
- ★ PIERNAS
- ★ VULVA
- ★ RODILLA
- ★ OMBLIGO
- ★ PENE
- ★ MUÑECA
- ★ OREJA
- ★ DIENTES
- ★ LENGUA
- ★ HOMBRO
- ★ TETILLA
- ★ PEZÓN
- ★ UÑAS
- ★ NARIZ

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

Cuido mi cuerpo,  
cuido mis pensamientos

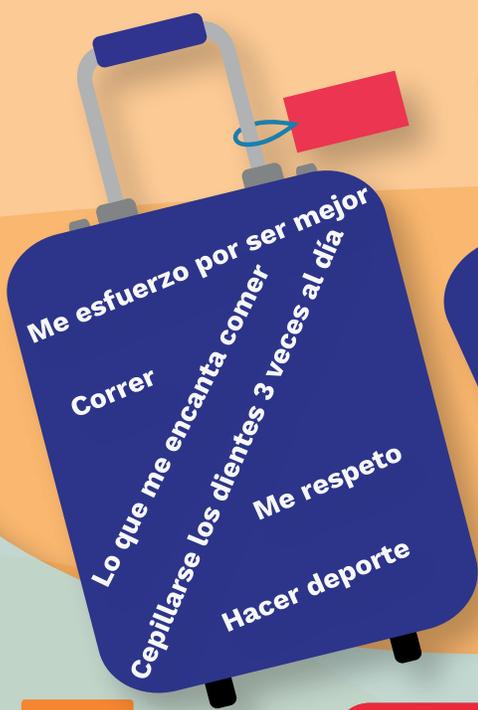


## El tren del cuidado



El tren del cuidado tiene como misión transportar palabras, pensamientos y acciones que son importantes para el cuidado de tu cuerpo, tu mente y tus emociones.

✦ Pero antes de subir al tren hay que cargar los vagones. Sube la maleta al vagón que corresponda.



veo, escucho, huelo,  
saboreo, toco y disfruto



estos son mis sentidos



Piensa en tus sentidos y escribe al frente de cada uno  
¿Qué te gusta? y ¿qué no te gusta?

MIS ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS	LO QUE ME GUSTA	LO QUE NO ME GUSTA
		
		
		
		
		

Recuerda que:

¡Cuido mis sentidos!

Los seres humanos tenemos olfato, gusto, tacto, vista y oído. A través de ellos podemos percibir el mundo y disfrutar de su belleza. Algunas personas tienen unos sentidos más desarrollados que otros. Hay personas que han perdido alguno de sus sentidos, sin embargo, desarrollan más los otros. Por ejemplo, las personas ciegas tienen un sentido del oído más desarrollado o su sentido del tacto es más agudo.

Lo importante es que aprendamos a cuidar con cariño los órganos de los sentidos: la boca, los ojos, la nariz, las orejas y la piel, manteniéndolos limpios, no escuchando música muy fuerte, protegiéndote del sol. ¿Cómo los cuidas tú?



# Recuerda que:

**Quererte y valorarte es....**  
Cuidar tu cuerpo

**Quererte y valorarte es...**  
Conocer qué te gusta y tus cualidades.

**Quererte y valorarte es...**  
Estar seguros de que nos podemos equivocar sin perder el cariño de la familia o de quienes nos cuidan.

**Respetarte es...**  
Decir NO cuando algo no te gusta.  
Expresar lo que sientes y lo que piensas.  
Si algo te hace sentir Incomodidad puedes contarle a un adulto de tu confianza.

**Todos y todas debemos ser tratados con respeto, sin gritos y golpes.**

**Nadie debe tocar tus partes privadas o decirte palabras que te hagan sentir incomodidad.**

**Nadie debe obligarte a hacer algo ni ofrecerte regalos para que lo hagas.**

**Si te piden que guardes secretos, es importante que siempre acudas a un adulto en quien confíes para que le puedas contar lo que te sucede.**





# Yo soy importante

Soy niña, soy niño y me gusta preguntar, decir lo que pienso, contar cómo me siento, opinar sobre las cosas que suceden a mi alrededor, en mi familia, con mis amigos y mis vecinos.

## Una tarde de juegos

Hola, soy Violeta. Te voy a contar una historia que me sucedió con mi familia. ¡Pertener a una familia es estupendo! Algunas niñas y algunos niños viven en familias grandes, con papá, mamá, hermanos, abuelos y tíos. Otros niños y otras niñas viven solo con su padre, solo con su madre o con sus abuelos.

Como en toda familia no siempre las cosas van bien. Entonces hablamos de nuestros temores, de esas cosas que nos asustan, de cómo nos sentimos, de alegrías y de disgustos.

Yo vivo con mi abuela, mi mamá y mi hermano René. Nosotros tenemos que ser responsables, pues a mamá no le alcanza el tiempo con tantas ocupaciones que tiene.

Mi mamá nos deja bajo el cuidado de la abuela. A René y a mí nos gusta jugar. A veces se nos pasa el tiempo y no nos damos cuenta. Así que cuando mamá regresa a casa se encuentra con que no hemos hecho nuestras tareas y, ¡guau!, nuestra habitación está super desordenada, los juguetes están por todos lados, parece el patio de recreo. En una ocasión, mi mamá se enojó

muuucho, empezó a gritar y a lanzar cosas. Palmada va y palmada viene... mi hermano y yo nos asustamos y también empezamos a llorar y a gritar.

La abuela atraída por las voces y los gritos preguntó desde la sala:  
- ¿Qué está pasando?  
- ¡Abuelaaaa! -grité yo, y salí corriendo a esconderme detrás de ella.

La abuela caminó hacia la habitación y yo, detrás de ella, prendida como garrapata.

- ¿Qué pasa? - preguntó la abuela. René se acercó a la abuela y, un poco asustado, le dijo:  
- Es que mi mamá está enojada.  
- Calma, calma - dijo mi abuela - Hay que recobrar la calma. Hay que hablar para comprender qué sucede y cómo actuar.

René y yo nos quedamos en la habitación.

Mi mamá y la abuela se fueron a la sala.

Más tarde esa noche, mi mamá estaba más calmada y nos sentamos todos a conversar e hicimos unos acuerdos sobre jugar y luego ordenar.

## Conversemos

---

Para realizar esta actividad primero busca a tu mamá, tu papá, o a otra persona de tu familia y lean el cuento juntos.

Luego, conversen sobre el cuento. ¿Qué pasa allí? ¿Por qué se enojó tanto la mamá de Violeta? ¿Cómo se sintieron todos?

Luego, en este espacio escribe o dibuja en el cuadro lo que concluyas después de hablar sobre el cuento .

**¿Por qué la mamá de Violeta y René se puso brava?**

---

**¿Cómo crees que se sintió Violeta cuando se dio cuenta que no había ordenado la habitación?**

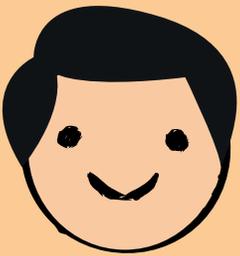
---

**¿Cómo crees que se sintieron Violeta y René al ver a su mamá tan brava?**

# Yo siento

¡Mira! Aquí están nuestros personajes de la historia que acabas de leer: “Una tarde de juegos”.

- Cada personaje está cinco veces, expresando una emoción diferente. ¿Puedes descubrir cuál es la emoción que expresa cada rostro?
- Selecciona en el baúl, la emoción que corresponde a cada rostro y escríbela debajo de cada dibujo. Si te parece que no son esas puedes pensar en otra u otras emociones y agregarlas.
- Puedes dibujar una silueta en un papel y colocar diferentes ojos, bocas, narices, cejas, expresando diferentes emociones. ¡Construye tus propios personajes!



Diversión

Amor

Satisfacción

Nostalgia

Tristeza

Aburrimiento

Alegría

Rabia

**Baúl de las Emociones**

Miedo



Asco

Envidia

Admiración

Tristeza

Asco

Adoración

Alegría

Interés

Simpatía

Miedo

Ansia

Horror

Disgusto

# Revisemos nuestras emociones y cómo las podemos expresar



Completa el círculo del reconocimiento

Allí podrás escribir qué te pasa, y cómo expresas lo que sientes.



## Recuerda que:

Las personas expresamos nuestras emociones de manera no verbal por medio de gestos y movimientos corporales; expresamos alegría, mal genio, tristeza, sorpresa, susto o miedo.

Las emociones son reacciones ante situaciones que a veces nos agradan, nos causan miedo o a veces disgusto. Se sienten en el cuerpo, podemos expresarlas con respeto y sin hacerles daño a los demás ni a nosotros mismos.



# ¿Cómo podemos cambiar la historia de Violeta?

Ayudemos a Violeta a encontrar una solución junto con René y su mamá. Escribe o dibuja tus respuestas.

¿Qué pueden hacer Violeta y René cuando se dan cuenta de que no han ordenado la habitación ni realizado sus tareas?

¿Qué puede hacer la mamá de René y Violeta cuando se da cuenta de que sus hijos no ordenaron la habitación?

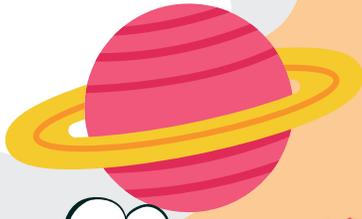
¿Tú qué harías si estuvieras en la misma situación de Violeta y René?



# Manos a la obra

A partir de la historia “una tarde de juegos”, piensa en situaciones de tensión que se presentan en tu familia y escribe en cada dedo de la mano, una solución diferente.





# Mi historia es yo opino, yo digo...

Escribe o dibuja tu respuesta

**Dos situaciones difíciles en tu vida que hayas podido resolver con amabilidad.**

**Dos personas con las que te sientes a gusto y en las que confías. ¿Qué te gusta de ellas o ellos? ¿Por qué te sientes cómodo o cómoda con esta persona?**

**¿Qué te gusta de tu familia?  
¿Qué no te gusta de tu familia?  
¿Te gustaría cambiar algo?  
¿Conversas con tu familia con tranquilidad y sin miedo? ¿Por qué?**

**Describe dos situaciones en las que sientas que tu familia escucha tus opiniones y cómo te sientes. De no ser así, plantea dos temas o situaciones en los que te gustaría que te escucharan.**

Tenemos derecho a ser bien tratados. Cuando nos preguntan qué opinamos ante una situación es porque nuestra opinión cuenta y somos capaces de aportar una solución. Cuando nos sentimos molestos, molestas, enojados, enojadas, tristes, es válido sentirse así, lo que no está permitido es reaccionar con violencia o irrespeto hacia los demás. Lo mejor es apartarse, respirar profundo, y calmarse para luego mirar qué ha pasado y hablar.

Amáte como eres

# Manos a la obra

- ◆ Toma una hoja de papel que tenga por lo menos un lado en blanco.
- ◆ Escribe mensajes relacionados con la mejor manera de expresar emociones y opiniones con respeto y sin hacer daño a otros.
- ◆ Pega la hoja en un lugar visible de tu casa e invita a los demás integrantes de tu familia para que escriban nuevas frases.

## Acuerdos en mi casa

Si estás alegre... comparte lo que te hace feliz.

Si estás triste... pide un abrazo.

Si estás enojado... respira profundo y luego tómate un vasito de agua.



La educación  
es de todos

Mineducación

Iván Duque Márquez  
**Presidente de la República**

María Victoria Angulo González  
**Ministra de Educación Nacional**

Constanza Liliana Alarcón Párraga  
**Viceministra de Educación Preescolar, Básica y Media**

Danit María Torres Fuentes  
**Directora de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media**

Jaime Rafael Vizcaíno Pulido  
**Director de Primera Infancia**

Sol Indira Quiceno Forero  
**Directora de Cobertura y Equidad**

Javier Augusto Medina Parra  
**Director de Fortalecimiento a la Gestión Territorial**

Claudia Marcelina Molina Rodríguez  
**Subdirectora de Fomento de Competencias**

Olga Lucía Zárate Mantilla  
**Coordinadora Programas Transversales**

**Equipo Técnico del Ministerio que elaboró el kit:**

Alicia Vargas Romero  
Blanca Yolanda Lemus Sánchez  
Claudia Victoria Tellez  
Carolina Pedroza Bernal  
Juan Camilo Caro Daza  
Mayra Alejandra Ruiz Ortiz  
Mercedes Jiménez Barros  
Yordiley Torres Herrera  
Diana Trujillo

Luigi Grando  
**Director CISP América Latina y el Caribe**

Sandra Milena López Betancur  
**Coordinadora Nacional CISP Colombia**

**Equipo Técnico CISP**

Ana Patricia Aristizábal  
Fernaris Andrés Causil Lozano  
Yurani Montoya Escobar  
Cesar Junca  
Marcela Corredor  
Adriana Bernal

**Diseño, producción, musicalización, diagramación y corrección de estilo**  
SEXION 22 SAS



La educación  
es de todos

Mineducación

# ¡Recuerda! si estás en dificultades, ¡Pide ayuda!

Quando sientas que estás en dificultades, cuéntale a algún adulto en quien confíes y si esa persona no te escucha o no te cree, busca a otra persona de tu confianza y cuéntale.

Alguien te escuchará y te creerá.

Pedir ayuda es una forma de cuidarse y cuidar a los demás. Pide ayuda si sufres de acoso, violencia y otros malos tratos. Pide ayuda si conoces que otras niñas y niños sufren abusos y malos tratos.

Puedes pedir ayuda en los siguientes teléfonos:



**CISP**  
COMITATO INTERNAZIONALE  
PER LO SVILUPPO DEI POPOLI

