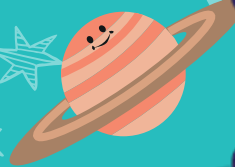




Fundación  
Machaqa  
Amawta

# EXPLORANDO NUEVOS PLANETAS

**Para cuidarme  
y protegerme**



La Paz - Bolivia  
2023



Fundación  
Machaqa  
Amawta

## **EXPLORANDO NUEVOS PLANETAS**

**Para cuidarme y protegerme**

### **Elaboración:**

Carola Andrea Gongora Garcia  
Dirza Quisbert Ticonipa

### **Revisión:**

Ivan Perez

### **Edición:**

María Acho Marquez

### **Diseño e ilustración:**

José Cusicanqui  
Sandra Wechner

### **Depósito Legal:**

©Fundación Machaqa Amawta, 2023

Impreso en Bolivia  
DIN - Diseño Innova

La Paz, Bolivia  
2023

# CONTENIDO

## ¡HOLA!

Las cinco (5) emociones primarias .....	5
Emociones secundarias .....	7

## ¡DESCUBRIENDO GALAXIAS!

Galaxia empatía .....	10
Galaxia confianza .....	11
Galaxia autocontrol .....	12
Tres (3) estrellas superpoderosas .....	13

## UNA NUEVA MISIÓN ESPACIAL

Seguimos aprendiendo .....	16
Mi traje espacial "PROTEGE" .....	17
¡Rumbo a la misión! .....	20
¿Qué color de meteorito es? .....	21
Los meteoritos invisibles .....	22

¡Un nuevo planeta! .....	24
Colorea el planeta "RESPETO" .....	25
¿Recuerdas las partes privadas del cuerpo humano? .....	26
¡Juguemos! .....	28
Nos protegemos .....	29
¡Pintemos! .....	31

<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	32
---------------------------	----

# ¡HOLA!

Somos Sofi y  
Jorge

Ambos  
tenemos 10 años  
y, junto a ti, conocimos  
el universo de las  
emociones. Ahora  
descubriremos **nuevos  
planetas, galaxias y  
meteoritos.**

¡VAMOS!



Jorge,  
recuerdas ¿qué son  
las emociones?



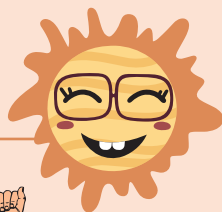
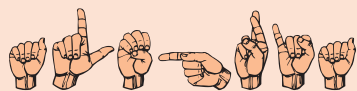
Sí, las emociones son  
las **formas de sentir**  
y **reaccionar** ante las  
situaciones que  
nos suceden.

También son  
**señales** en el  
cuerpo que indican que  
algo **agradable** o  
**desagradable**  
está pasando.  
Algunas señales duran  
poco y otras están  
presentes por más  
tiempo.



# LAS CINCO (5) EMOCIONES PRIMARIAS

A



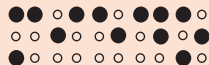
E



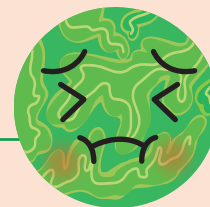
T



M



A





Sofi, quiero contarte que descubrí **nuevas emociones**.

¡Wow!  
¿Son **nuevos planetas** en el universo de las emociones?

Así es Sofi, son las emociones secundarias y las **sentimos todas las personas** sin excepción.



# EMOCIONES SECUNDARIAS

## ORGULLO

Es cuando te sientes feliz por algo bueno que tienes o que hiciste.

Caminas con la cabeza erguida, la espalda recta, sonríes, te palpita el corazón de felicidad y te sientes ¡muy especial!



## CALMA

Es sentir tranquilidad, alegría y protección después de hacer algo bien.

Te paras firme, pero con el cuerpo relajado. Puedes mirar a los ojos de las personas cuando les hablas. No sientes miedo ni nerviosismo.

## VERGÜENZA

Es cuando sientes incomodidad o miedo a la burla por algo que tienes o hiciste.

Bajas la mirada, te sonrojas y quieres escapar para que nadie te vea.

## FRUSTRACIÓN

Es cuando sientes rabia, tristeza y desilusión porque no lograste hacer lo que querías o no obtuviste lo que esperabas.

Sientes tensión o dolor en el estómago, ganas de llorar o gritar. Presionas los dientes y, en ocasiones, te tiemblan los brazos y las piernas.

## CULPA

Es cuando sientes mucha tristeza, pero también ira, rabia y desagrado porque piensas que cometiste un error o hiciste algo malo.

Evitas mirar a las personas, tienes ganas de llorar, sientes un nudo en la garganta y presión en el pecho. Pierdes energía y tienes pensamientos negativos sobre ti.



# ¡DESCUBRIENDO GALAXIAS!



Ahora conoceremos algunas galaxias amigas que nos acompañan en este maravilloso viaje.



# GALAXIA EMPATÍA



En esta galaxia se percibe y entiende las emociones de las personas cuando se sienten bien o mal.

Colorea la galaxia



Hace tiempo vi que unas niñas y niños se burlaban de un compañero y le hicieron llorar. Recordé que eso era violencia psicológica; entonces, sentí tristeza, le di un abrazo y juntos exigimos **respeto**.

Aprendí que no debo lastimar los sentimientos de las personas porque sentirán tristeza como yo.

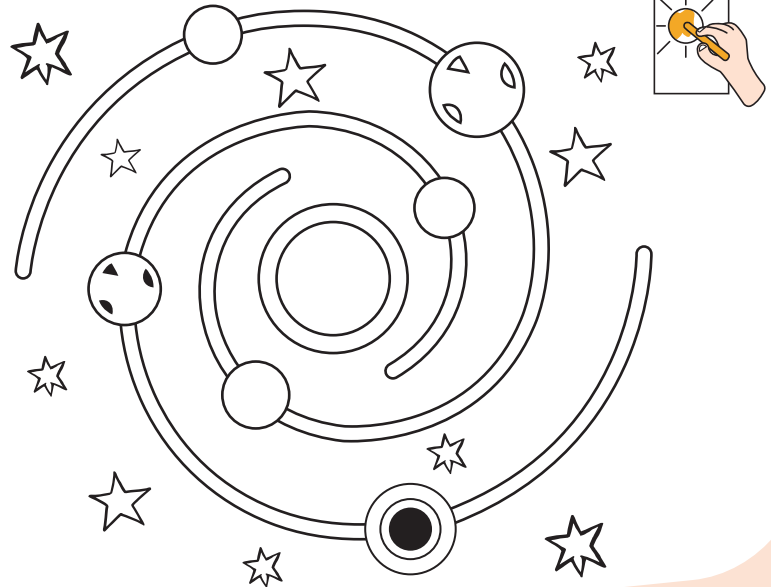


# GALAXIA CONFIANZA

Esta galaxia enseña a sentir calma y seguridad en ti y en las demás personas.

Cuando, por accidente, rompes algo en la casa de tu abuela, se lo cuentas y ella te escucha y no te lastima; eso significa que puedes contarle lo que te pasa y puedes confiar en ella.

Colorea la galaxia



# GALAXIA AUTOCONTROL

En esta galaxia se controla las emociones, en especial las que hacen sentir mal.

Tiene **tres (3) estrellas superpoderosas** que te ayudan a controlar la tristeza, enojo, miedo, asco, frustración, vergüenza o culpa.

12



# TRES (3) ESTRELLAS SUPERPODEROSAS



## Estrella grande para respirar:

Respiro por la nariz y con la boca cerrada durante 4 segundos. Mantengo el aire en mi pancita otros 4 segundos y, por último, expulso todo el aire por la boca lentamente.

Lo repito varias veces.



## Estrella mediana para avisar:

Cuento y aviso todo lo que me pasa y todo lo que siento a mi persona de confianza.



## Estrella pequeña para dibujar y pintar:

Dibujo y pinto lo que me hizo o me hace sentir mal. Luego realizo otro dibujo de cómo me gustaría cambiar ese momento y pinto con mis colores preferidos.

**Utilizo estas estrellas  
para controlar mis emociones y sentirme mejor.**





# UNA NUEVA MISIÓN ESPACIAL



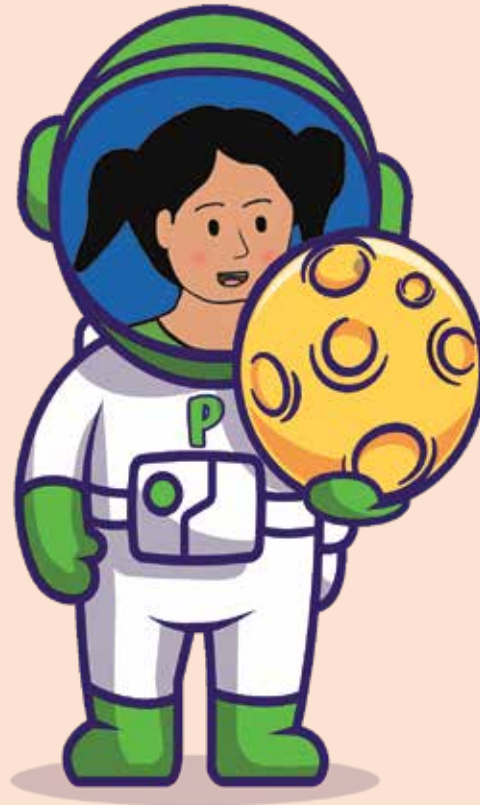
## SEGUIMOS APRENDIENDO

Tenemos una nueva misión por el universo de las emociones. Para ello, es necesario utilizar un traje espacial que nos **PROTEGE**.

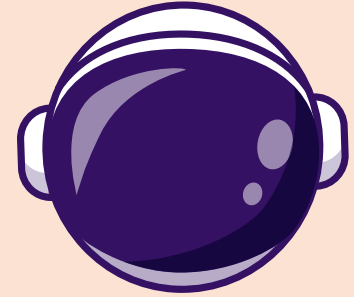
Nos protege de los meteoritos **verdes, rojos y amarillos** que lastiman y hacen sentir mal.



# MI TRAJE ESPACIAL "PROTEGE"



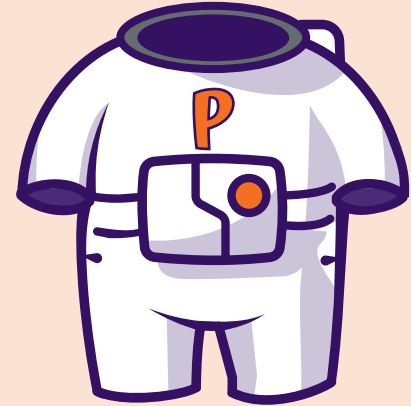
**CASCO:** Protege la cabeza. Por ejemplo, cuando nos dicen cosas que nos hacen sentir mal como insultos, burlas, amenazas, secretos malos, mentiras, chantajes, sobornos o besos.

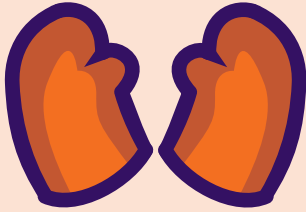


**INTERCOMUNICADOR O  
MICRÓFONO:**

Sirve para avisar o pedir ayuda a tu persona de confianza.

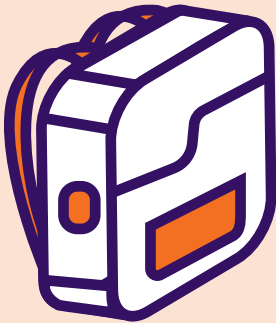
**MAMELUCO ESPACIAL:** Protege TODAS las partes de tu cuerpo. Por ejemplo, cuando alguien quiere ver, tocar o lastimar tus partes privadas o íntimas.





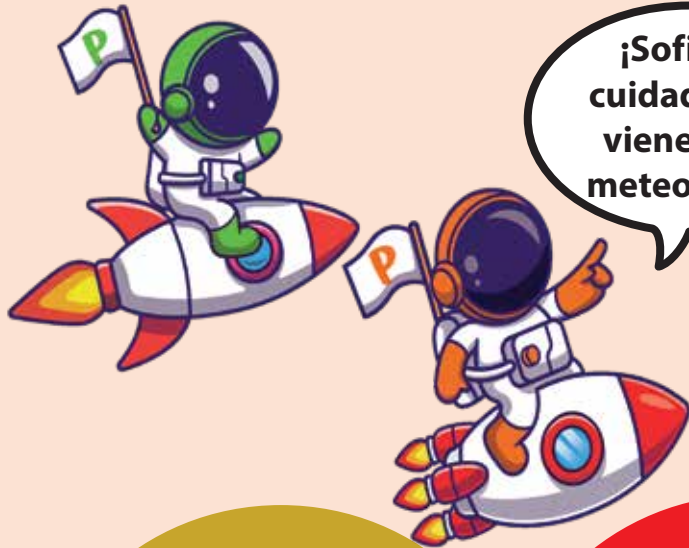
**GUANTES:** Sirven para no lastimar físicamente a las personas y no tocar sus partes privadas o íntimas, aunque nos quieran obligar.

**BOTAS:** Te ayudan a sentir seguridad y tranquilidad; además, a correr rápido cuando estás en peligro y avisar a alguien de confianza.



**MOCHILA:** Aquí guardas tus tres (3) estrellas superpoderosas, las de **RESPIRAR**, **AVISAR** y **DIBUJAR**.

# ¡RUMBO A LA MISIÓN!



¡Sofi ten cuidado, allí vienen los meteoritos!

Los meteoritos amarillos son de la **violencia psicológica**. Vienen acompañados de palabras que lastiman los sentimientos y, a veces, no te das cuenta.

Los meteoritos rojos son de la **violencia sexual**. Lastiman las partes privadas del cuerpo, viene con ojos y manos grandes y cosas desagradables.

Los meteoritos verdes son de la **violencia física**. Lastiman el cuerpo y causan heridas con golpes, puñetes, pellizcos o con objetos.

# ¿QUÉ COLOR DE METEORITO ES?

Lee y señala con una flecha el meteorito al que corresponde cada oración.

Te jala o te empuja cuando no le das tu recreo.



**Violencia Psicológica**

Te insulta o se burla de ti.



**Violencia Sexual**

Mira o toca tus partes privadas.



**Violencia Física**

# LOS METEORITOS INVISIBLES

## Secretos malos:

Son los que hacen sentir tristeza, miedo, vergüenza, rabia o ganas de llorar.

## Chantaje:

Cuando dicen que no cuentes algo porque te lastimarán.

## Juegos inapropiados:

Tocar partes del cuerpo, retos para besar, hablar de relaciones sexuales, etc.

## Invitaciones inapropiadas:

Cuando una persona extraña te invita a comer, beber o ir a lugares que no conoces.

¡Sofi espera!  
Quiero contarte lo que veo.  
¡Son nuevos meteoritos!  
No tienen color, son invisibles y veloces.





# LOS METEORITOS INVISIBLES

## Soborno:

Cuando te ofrecen algo a cambio de una cosa que no quieres hacer o no te gusta.

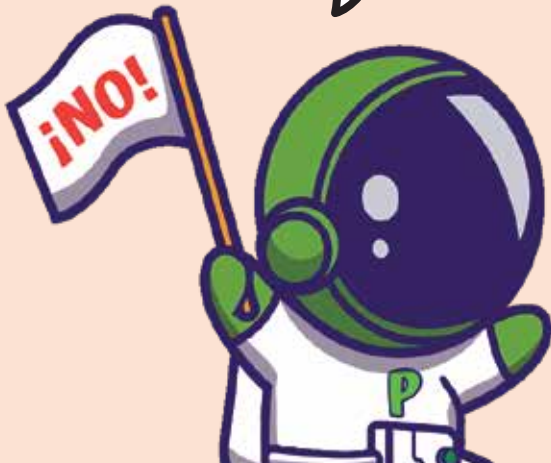
Jorge estos meteoritos son muy peligrosos porque hacen sentir mal y lastiman.

## Toques malos o inapropiados:

Cuando tocan alguna parte de tu cuerpo y sientes incomodidad. Puede ser un abrazo demasiado fuerte, cosquillas persistentes, golpes a modo de juego y toques en las partes privadas o íntimas.

## Falsas amistades:

Las que obligan a realizar cosas que no te gustan, te lastiman o dañan a otras personas.



# ¡UN NUEVO PLANETA!

Sofi y Jorge descubren un nuevo planeta llamado "RESPETO" y deciden conocerlo.

Al llegar, uno de sus habitantes les cuenta la siguiente historia:



Hace mucho tiempo llegó un nuevo habitante a este planeta llamado YATI. Se veía muy triste y le preguntamos por qué estaba llorando. YATI nos contó que alguien había tocado sus partes privadas y eso le hacía sentir miedo y vergüenza.

Sentimos empatía con YATI y decidimos llevarle a conocer los 3 territorios del planeta para que se sienta mejor.

YATI sintió confianza y aprendió que cada territorio del planeta "RESPETO" nos enseña a valorar y cuidar nuestro cuerpo.

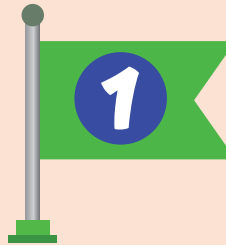
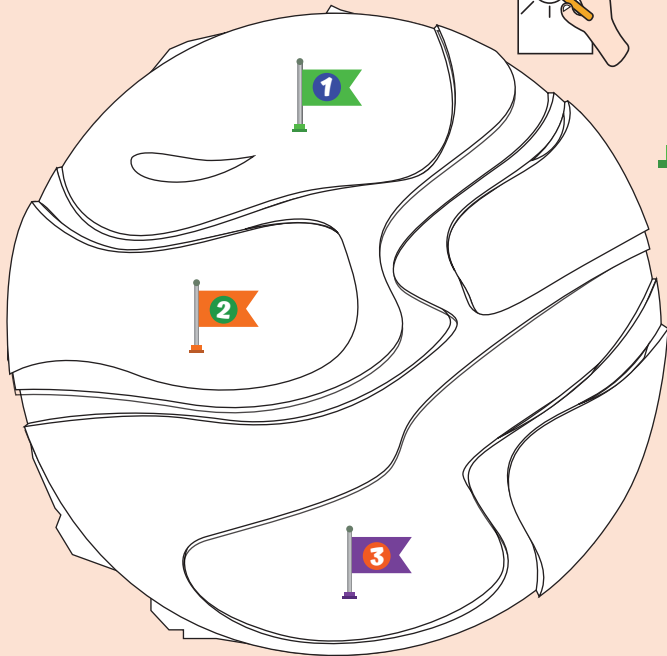
Le regalamos tres (3) estrellas superpoderosas y le dijimos:



# COLOREA EL PLANETA "RESPETO"

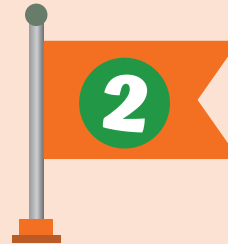
Los habitantes de este planeta recomiendan:

Colorea el planeta



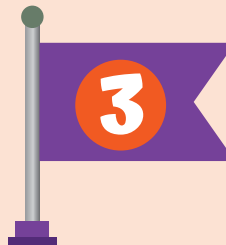
## Aseo personal:

Cepillar los dientes, bañarse, lavarse la cara y las manos, ir al baño sola o solo o en compañía de tu persona de confianza.



## Alimentación saludable:

Comer frutas y verduras y seguir una dieta equilibrada.



## Cuidado del cuerpo y las partes privadas:

Avisar si duele alguna parte del cuerpo.

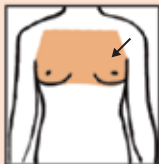
Los habitantes del planeta "RESPETO" se han dado cuenta que su cuerpo está cambiando y creciendo, por eso deben **CONOCERLO Y CUIDARLO**.

# ¿RECUERDAS LAS PARTES PRIVADAS DEL CUERPO HUMANO?

Señala con una flecha



BOCA



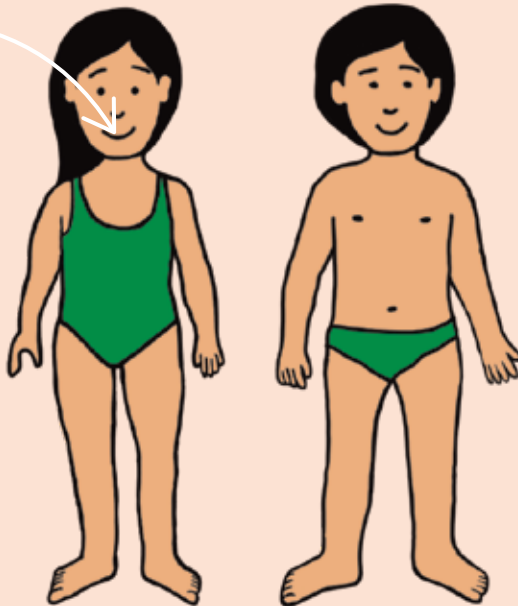
SENOS



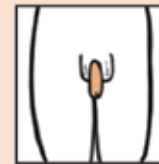
VULVA Y VAGINA



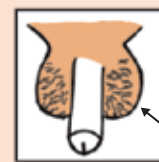
NALGAS



BOCA



PENE



TESTÍCULOS




NALGAS

Nadie ve tus partes privadas.  
Nadie toca tus partes privadas.

**¡NO!**





A Sofi y Jorge les encanta explorar el universo de las emociones.  
Visitan cada uno de los planetas y las galaxias,  
y aprenden de sus habitantes.

Sin embargo, tienen mucho cuidado con los meteoritos que lastiman.  
Es por eso que nunca se quitan su traje espacial “**PROTEGE**” y  
en sus mochilas llevan todas las estrellas superpoderosas.

# ¡JUGUEMOS!

Presiona con tu dedo cada estrella y lee en voz alta:



Mi cuerpo es un tesoro extraordinario, por eso lo quiero y lo cuido.



Todas las personas han sentido, alguna vez, vergüenza.  
No es malo porque ayuda a sentir seguridad, no tener miedo al error y prepararse mejor para afrontar próximas situaciones.



No puedo obtener todo lo que quiero, pero puedo valorar lo que tengo.



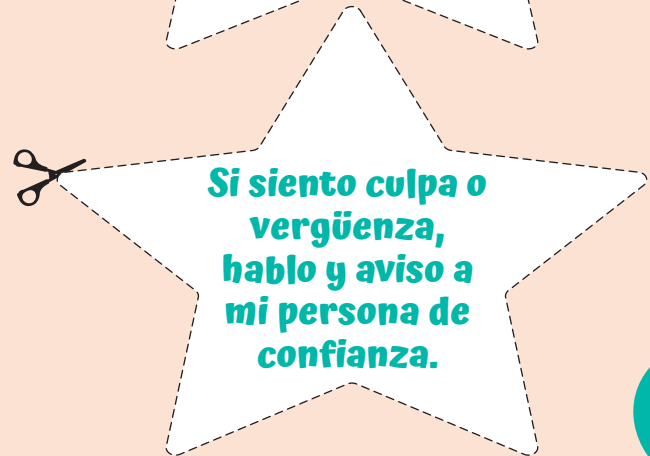
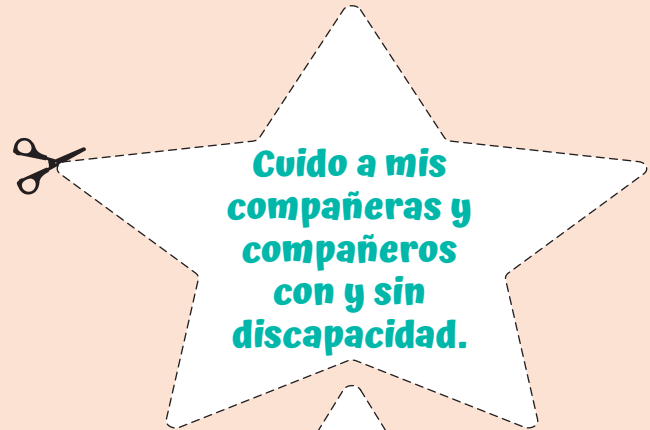
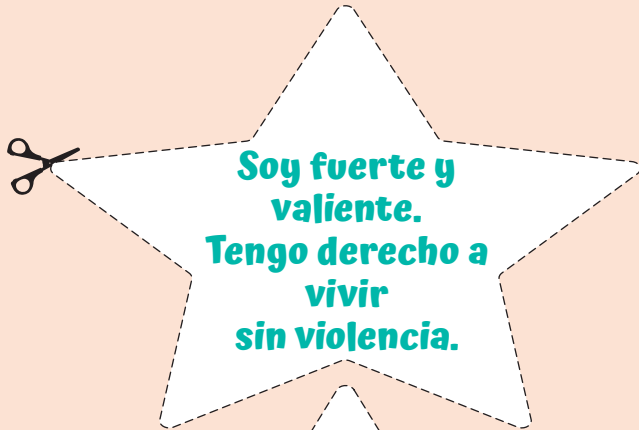
Cuando cometo un error, tengo la oportunidad de probar otra vez con más preparación.



Soy una persona única y valiosa y hablo con la persona de mi confianza.

# NOS PROTEGEMOS

Decora y pinta las estrellas como te guste.  
Luego recorta y colócalas en tu lugar preferido: cuaderno, cuarto o casa.



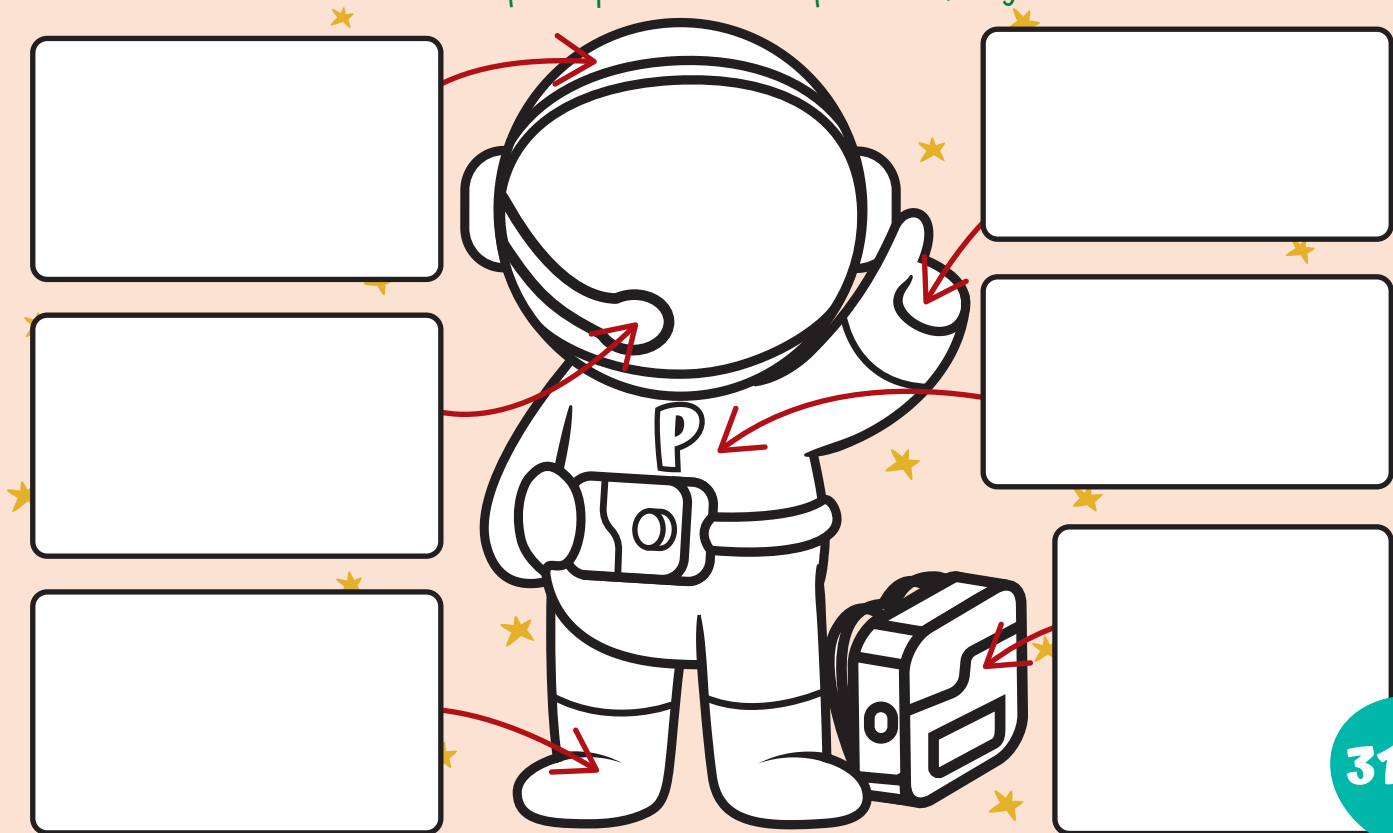




# ¡PINTEMOS!



Pinta el traje "**PROTEGE**" con tus colores favoritos.  
Escribe para qué sirve cada parte del traje.



# BIBLIOGRAFÍA

Fundación Machaqa Amawta. (2022). *El universo de las emociones. Para cuidarme y protegerme*. La Paz, Bolivia: Fundación Machaqa Amawta.

Ley N° 548 - Código Niña, Niño y Adolescente. Gaceta Oficial del Estado Plurinacional de Bolivia, 17 de Julio de 2014.

Ley N° 223 - Ley General para Personas con Discapacidad. Gaceta Oficial del Estado Plurinacional de Bolivia, 02 de Marzo de 2012.

Meresman, S., Ramos, V. y Rossi, D. (2012): *Es parte de la Vida. Material de apoyo sobre educación sexual y discapacidad para compartir en familia*. Uruguay: PES – iiDi – UNFPA – UNICEF.

PLAN INTERNACIONAL. (s/a). *Temas de la Educación Integral en Sexualidad: ¿Qué cubrir desde la primera infancia -18+? s/l*: PLAN INTERNACIONAL. Recuperado de: [https://plan-international.org/uploads/2021/12/esp\\_glo-cse\\_topics\\_overview-eo-march\\_2021\\_final\\_0.pdf](https://plan-international.org/uploads/2021/12/esp_glo-cse_topics_overview-eo-march_2021_final_0.pdf)

UNICEF. (2019). *Seamos amigos en la escuela. Una guía para promover la empatía y la inclusión*. Ecuador: Santillana.

Villanueva, L., Clemente, R.A. y Adrián, J.E. (1997). *La comprensión infantil de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos sociocognitivos*. Vol. 4, N° 4. Castellón, España: Revista Electrónica de Motivación y Emoción - REME. Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/avill7280806100/texto.html>



Fundación  
Machaqa  
Amawta

La Paz: Av. Arce N° 2433  
Edificio Torre de Las Américas - Of. 21  
Teléfonos: (591-2) 2141235 - 2442787  
Correo electrónico: [amawta@fmachaqa.org](mailto:amawta@fmachaqa.org)  
Página web: [www.fmachaqa.org](http://www.fmachaqa.org)

Av. 20 de Octubre N° 2396, esquina Belisario Salinas  
Edificio María Haydee, Piso 9 - Of. 9  
Teléfono: (591-2) 2410004

Riberalta, Beni: Zona Central Av. Ejército Nacional N° 777  
entre Cosme Gutiérrez y Plácido Molina

Este material fue elaborado en el marco de la cooperación EIRENE/BMZ:

Y el apoyo de:

Promovido por el



Ministerio Federal de  
Cooperación Económica  
y Desarrollo



mariaMarina  
FOUNDATION