



Fundación  
Machaqa  
Amawta

**PROTECT**



# EL UNIVERSO DE LAS EMOCIONES

Para cuidarme y protegerme





Fundación  
Machaqa  
Amawta

Programa para la Inclusión Educativa

## **EL UNIVERSO DE LAS EMOCIONES**

Para cuidarme y protegerme

**Directora Fundación Machaqa Amawta:**

María Mercedes Vargas A.

**Elaboración:**

Carola Gongora Garcia

Dirza Quisbert Ticonipa

**Revisión:**

Equipo Protect

**Edición:**

María Acho Marquez

**Diseño e ilustración:**

Sandra Wechner

José Cusicanqui

**Depósito Legal:** 4-2-1808-2022

La Paz, Bolivia

2022

# CONTENIDO

¡Hola!	
Mis emociones.....	4
Autoestima.....	10
Respeto .....	13
Puedes decir ¡NO!.....	17
Aprende a cuidarte y protegerte .....	23
Avisa, se te escuchará y creará .....	31
Mi compromiso .....	32





# ¡HOLA!

Mi nombre  
es Sofi



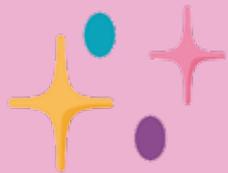
Yo soy  
Jorge



Ambos tenemos 9 años.  
En este texto aprenderás a reconocer tus  
emociones y a cuidarte.

**Escribe tu nombre:**

.....



# MIS EMOCIONES



Las emociones son las formas de **sentir** y **reaccionar** ante algo agradable o desagradable.



## Reconoce cinco (5) emociones:

### Alegría

Es cuando te sientes bien, con ganas de reír a solas o con otras personas.



Dan ganas de saltar, gritar y el corazón palpita intensamente. Se siente cosquillas en el estómago y hasta puede desaparecer cualquier dolor en el cuerpo.

### Tristeza

Es cuando sientes desánimo, ganas de llorar y prefieres estar a solas.



Se puede sentir dolor de cabeza, en el pecho o estómago; ardor en los ojos o un nudo en la garganta.

LAS EMOCIONES SON **SEÑALES** QUE INDICAN QUE ALGO AGRADABLE O DESAGRADABLE TE ESTÁ PASANDO.

### **Ira o Enojo**

Es cuando sientes molestia y/o rabia.



Se siente calor en partes del cuerpo como la cabeza. Pueden temblar los brazos, las piernas o sentir agitación.

Se siente molestias en partes del cuerpo como la garganta, pecho y estómago (náuseas o dolor).



### **Desagrado o asco**

Es cuando sientes rechazo por algo que no te gusta ver, tocar, probar, oler o sentir.

### **Miedo**

Es cuando sientes o crees estar en peligro.



El corazón palpita a gran velocidad y la respiración es agitada. Tiemblan las piernas, los brazos y todo el cuerpo. Se siente frío, calor, sudor o náuseas y ganas de escapar o esconderse.

# ¿Cómo puedes explorar tus emociones?

Escribe lo que sientes y lo que te pasa en el día.

Puedes dibujar y pintar tus emociones.

Cuando sientas miedo o enojo, respira por la nariz durante 4 segundos y luego exhala.

Habla con una persona adulta de tu confianza. Es importante desahogarse.

Escribe una palabra o frase que te haga feliz:

.....

.....

De hoy en adelante esta palabra será la motivación para sentirte mejor.



# Identifica tus emociones



A) Piensa y escribe sobre una situación que te hizo sentir **FELIZ**:

-----  
-----

B) Piensa y escribe sobre una situación que te hizo sentir **MIEDO**:

-----  
-----

**¿Qué emoción  
Sentiste?**

A)

-----  
-----

B)

-----  
-----

**¿Qué pasó  
en tu cuerpo?**

A)

-----  
-----

B)

-----  
-----

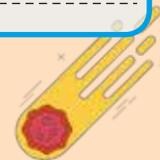
**¿Qué pensaste?**

A)

-----  
-----

B)

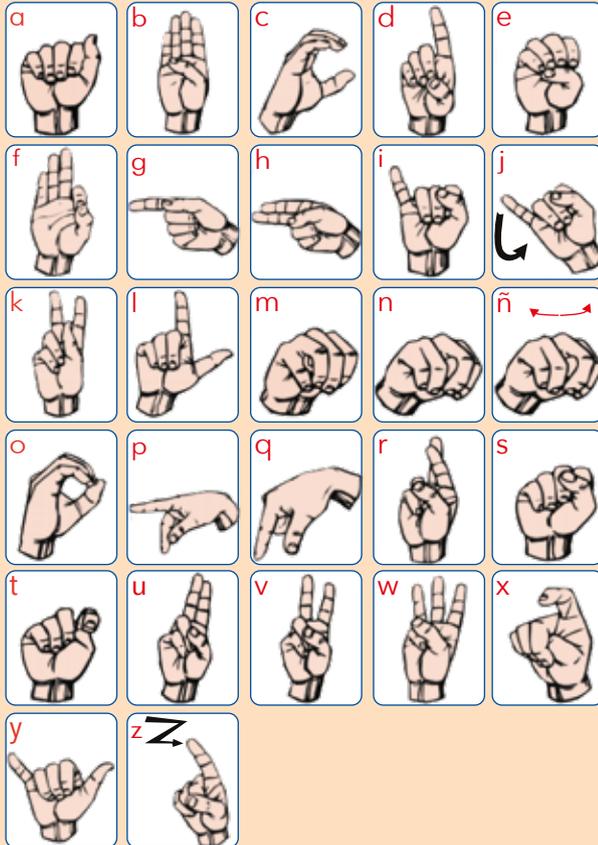
-----  
-----





# Otras formas de comunicación

## Alfabeto dactilológico



La Lengua de Señas Boliviana (LSB) es un recurso accesible visual y manual para comunicarse con las personas sordas.

Con la ayuda de este alfabeto descubre dos (2) emociones en LSB:

1


2




# AUTOESTIMA

Es:

Quererse  
Conocerse  
Aceptarse  
Valorarse  
Cuidarse



*SOMOS  
personas únicas,  
valiosas, fuertes  
y valientes.*

# Somos personas únicas

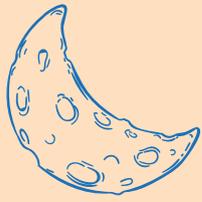
No todas las personas son iguales. Tenemos cuerpos y rostros únicos y diferentes.

Tenemos habilidades y destrezas únicas.

Nos gustan cosas diferentes.

Yo tengo el cabello y los ojos negros. No puedo correr pero hago dibujos muy lindos.





# ¿Cómo quererte más?

Piensa y escribe un elogio o cumplido que te hizo sentir **FELIZ**:

**Por ejemplo:**

¡Qué buena amiga eres!

¡Eres un compañero solidario!

¡Tu letra es bonita!

¡Dibujas muy bien!

¡Saltas muy alto!

## ¡Felicidades!

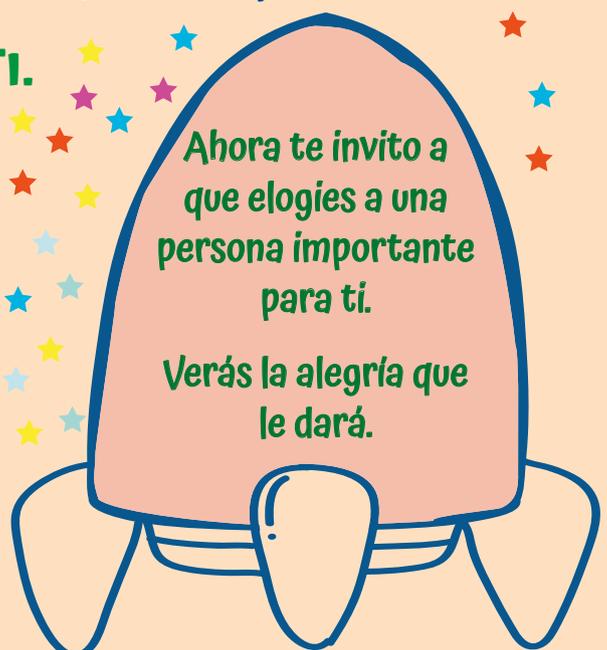
### DESCUBRISTE ALGO HERMOSO DE TI.

Piensa en otros elogios o cumplidos y escríbelos:

-----  
-----  
-----  
-----

Ahora te invito a que elogies a una persona importante para ti.

Verás la alegría que le dará.



# RESPECTO

Todas la personas  
sienten sus  
emociones de  
formas diferentes y  
es importante  
respetarlas.

Para vivir en  
diversidad hay  
que respetar a  
todas las  
personas.

# ¿Qué cosas hacen las niñas y los niños?

1. **Subraya** lo que hacen las mujeres.

2. **Encierra** en un círculo lo que hacen los hombres.

★ Juegan fútbol y con carritos.

★ Colaboran en la cocina y la limpieza.

★ Juegan con muñecas y a la cocinita.

★ Lavan la vajilla.

★ No lloran.

★ Muestran fuerza.

★ Muestran delicadeza.

★ Sí lloran.

Ahora gira el libro y descubre el mensaje.

14



En realidad, la niñas y los niños pueden hacer las mismas cosas y no deberían haber diferencias. Todas y todos tienen los mismos derechos y deberían tener las mismas oportunidades.



¿Es verdad  
que los niños  
NO deben  
llorar?

Hay personas  
que enseñan a  
los niños a NO  
llorar.



Y menos  
cuando son  
adultos.



Las niñas  
lloran porque  
son débiles.



¡Eso no es  
cierto! Todas y  
todos tenemos  
emociones y  
debemos  
expresarlas.



**LAS EMOCIONES  
NOS HACEN  
HUMANAS Y  
HUMANOS.**





# ¡Decifra las palabras!

## Alfabeto Braille

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m
⠁	⠃	⠉	⠇	⠑	⠋	⠎	⠈	⠊	⠍	⠏	⠎	⠓
n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z
⠝	⠕	⠏	⠒	⠗	⠚	⠞	⠥	⠧	⠪	⠠	⠣	⠵
ñ	ü	á	é	í	ó	ú	May.	Núm.	* Bast.			
⠗	⠥	⠁	⠑	⠊	⠓	⠥	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠
* Bastardilla												
,	;	:	.	-	=	¿	?	¡	“	”		
⠂	⠆	⠒	⠗	⠄	⠐	⠏	⠏	⠏	⠏	⠏	⠏	⠏
(	)	...	1	2	3	4	5					
⠔	⠔	⠠⠠⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠
+	-	x	÷	6	7	8	9	10				
⠒	⠒	⠠⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠

Fuente: Instituto Boliviano de la Ceguera, 2020.

El sistema Braille es una forma de lectura y escritura táctil para personas ciegas.

Con ayuda del sistema Braille descubre dos (2) palabras importantes que aprendiste:

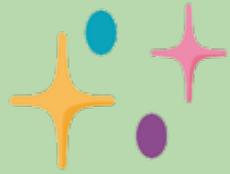
1

⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠

2

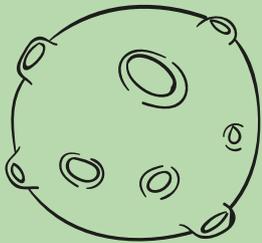
⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠

# PUEDES DECIR ¡NO!



Ahora te  
contaremos  
algo que nos  
sucedió el  
otro día...

Lee con  
atención las  
siguientes  
páginas.



## La importancia del "NO"

El otro día invité a Sofi a mi casa para hacer la tarea. Esa tarde estaba de visita un primo mayor: Pedro.

**SOFI:** ¡La tarea está muy difícil!  
¿Podemos pedir ayuda a tu primo?

**JORGE:** Sí ¿Pedro puedes ayudarnos a hacer la tarea?

**PEDRO:** ¡Claro! Vamos al cuarto, estaremos más cómodos en la cama. Les voy a mostrar un juego que inventé.

**SOFI:** ¡No! Mi mamá dice que las tareas se hacen en la mesa.

**PEDRO:** ¿Sus mamás se darán cuenta si no hacen la tarea?

**JORGE:** No sé, pero... ¿Qué vamos a jugar? ¿Cómo se llama el juego?



# NO!

**PEDRO:** Vamos a jugar al doctor, además tengo muchos dulces para quien gane.

**SOFI y JORGE:** ¡Vamos!

**PEDRO:** Para jugar al doctor tienen que quitarse la ropa. Le daré dulces a quien se quite la ropa más rápido. Pero no le deben decir nada a nadie. Será nuestro secreto.



Nos dimos cuenta que Pedro nos pedía algo que no era correcto. Nos asustamos y sentimos miedo. Pero también dijimos ¡NO!



**SOFI:** ¡No nos sacaremos la ropa!

**JORGE:** Mi mamá dice que nadie puede ver ni tocar nuestras partes privadas.

Cuando llegó mi mamá le contamos lo que pasó con Pedro y ella se encargó de protegernos.

# Decir "NO"

1. Raya el camino y lee en voz alta el texto en las paradas de **STOP**.
2. Pinta cada recuadro de texto con los colores que te gusten para decir ¡NO!



Cuando alguien quiera ver o tocar las partes privadas de tu cuerpo, debes decir **¡NO!**

Cuando no quieras dar un beso o un abrazo, puedes decir **¡NO!**

Cuando alguien te pida guardar un secreto que te hace sentir mal, triste o con miedo, dices **¡NO!**

Cuando te quieran dar un "regalo" a cambio de algo que no te gusta o no quieres, dices **¡NO!**

Cuando te sientas incómoda o incómodo, tienes derecho a decir **¡NO!**

# Tipos de violencia

**LA VIOLENCIA**  
es cuando  
alguien lastima o  
daña a otra  
persona.



Eso hace que  
las personas se  
sientan mal,  
tristes, enojadas  
y con miedo.



La **VIOLENCIA PSICOLÓGICA** ocurre  
cuando alguien te  
insulta o se burla de ti,  
cuando te amenaza o  
te rechaza.



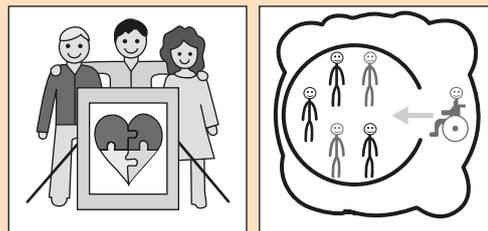
La **VIOLENCIA FÍSICA**, se da cuando  
alguien lastima cualquier  
parte de tu cuerpo o te  
obliga a permanecer en  
posiciones incómodas.



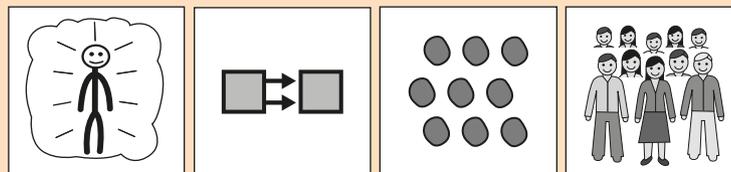
La **VIOLENCIA SEXUAL** sucede  
cuando alguien quiere  
ver, tocar o lastimar  
las partes privadas de  
tu cuerpo.



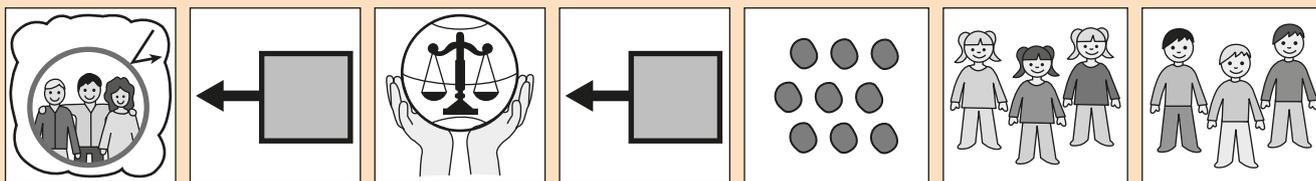
Es importante conocer el **lenguaje pictográfico** para comunicarse con personas con discapacidad intelectual.



**Promover inclusión.**



**Respeto para todas las personas.**



**Protección de los derechos de todas las niñas y niños.**



**APRENDE A CUIDARTE  
Y PROTEGERTE**

# Cuida tu cuerpo

Para cuidar tu cuerpo debes conocerlo.

**Las partes privadas del cuerpo** son aquellas que:

→ Nadie puede VER



→ Nadie puede TOCAR

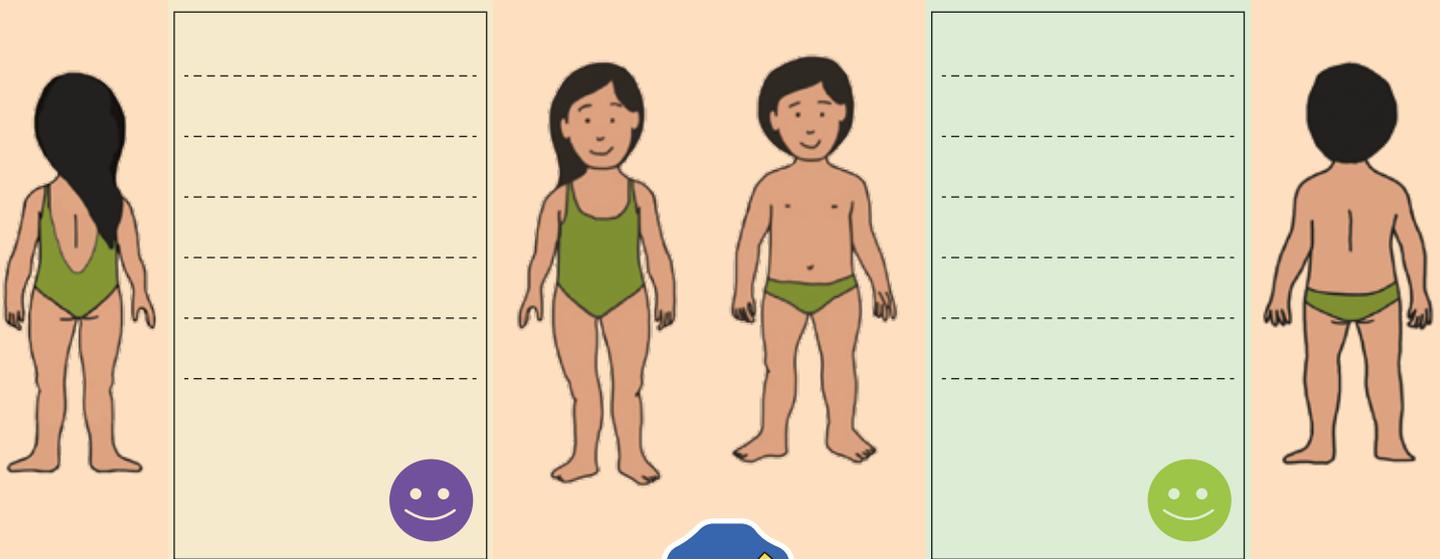


**NO!**

Las partes privadas de tu cuerpo son delicadas, necesitan estar protegidas (con la ropa interior) y cuidadas.

# Escribe y nombra

1. Encierra en un círculo el dibujo con el que te identificas.
2. Lee las partes privadas del cuerpo (abajo).
3. Escribe y señala cada parte privada del cuerpo con una flecha.



**VULVA - VAGINA - NALGAS  
ANO- SENOS - BOCA**

**PENE - TESTÍCULOS  
NALGAS - ANO - BOCA**

# Las caricias

Las caricias con respeto son muestras de afecto y cariño.



## Caricias buenas

Las **caricias** que das o recibes deben hacerte sentir **BIEN**, tranquilidad, seguridad, cariño y amor.



## Caricias malas

Cuando **tocan** partes de tu cuerpo y te sientes triste, con miedo, rabia, vergüenza y ganas de llorar; eso está **MAL**.

SI ALGUIEN TE TOCA Y TE HACE SENTIR MAL HABLE DE ELLO CON UNA PERSONA DE CONFIANZA.

# Los secretos

## Secretos buenos



Son los que no lastiman y luego se cuentan para sentir alegría, entusiasmo y tranquilidad.

## Secretos malos



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

**No debes guardar los secretos malos.**

**ESTÁ PERMITIDO** contar a tu mamá, papá, maestra, maestro o alguna persona de confianza cualquier situación que te haga sentir mal.

¿Debes guardar los secretos malos?

Encierra en un círculo tu respuesta.



Sí



No

# Escudo para cuidar tu cuerpo

1



**Respeto** y  
amo mi cuerpo.

**Protejo** las partes privadas de mi  
cuerpo.

Digo "**NO**" cuando me siento mal.

**Rechazo** caricias malas.

No **permito** los secretos  
malos.

**Aviso** a una persona  
adulta de  
confianza.

Busca y pinta las palabras  
subrayadas:

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

Pasaste el Nivel 1

# Escudo para cuidar tus emociones

# 2

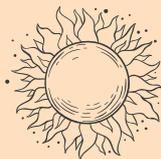


Busca y pinta las palabras subrayadas:

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

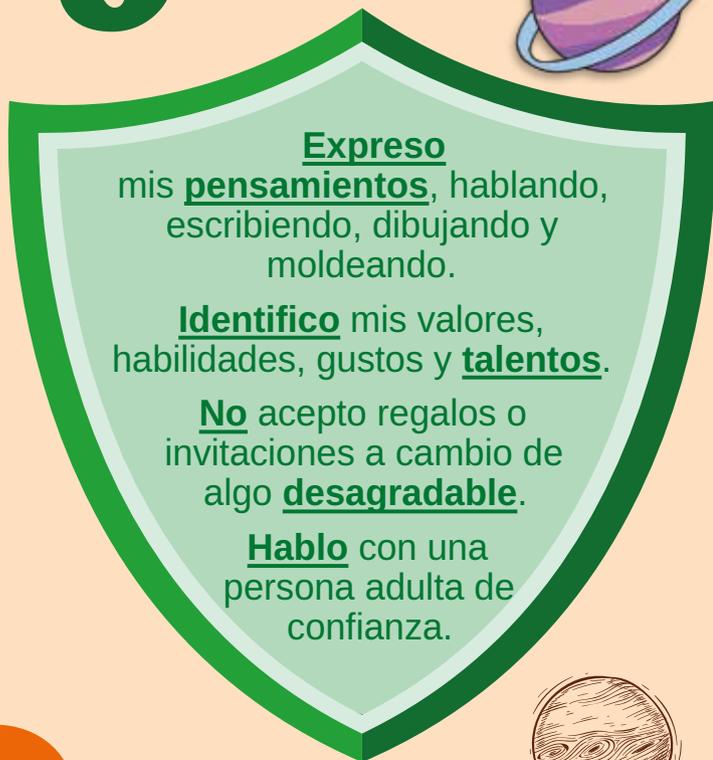


Pasaste el Nivel 2



# 3

## Escudo para cuidar tus pensamientos



Busca y pinta las palabras subrayadas:

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



Pasaste el Nivel 3  
¡Lo lograste!

# AVISA, SE TE ESCUCHARÁ Y CREERÁ



Si viviste una situación de violencia sexual, avisa a una persona de confianza.

Esa persona de confianza te acompañará y no te dejará sola o solo. También puedes pedir ayuda a otras personas para sentirte mejor y más protegida o protegido.

## PASO 1

Te llevarán a una de las siguientes instituciones:

- La Defensoría de la Niñez y Adolescencia (DNA)
- FELCV
- FELCC
- SEPDAVI
- Centro de salud
- Autoridades indígenas originarias campesinas

## PASO 2

Recibirás atención médica:

- A) De emergencia y con preferencia para que recibas tratamientos en las partes que lastimaron de tu cuerpo (golpes y heridas).
- B) Atención médica forense, en el IDIF. Allí te revisarán con más detalle.

¿Qué puedo hacer si fui víctima de violencia sexual o me hicieron daño hace mucho tiempo?

Aún puedes AVISAR.

La persona de tu confianza te escuchará y creerá. Y tiene la obligación de realizar los Pasos 1 y 2.



No te bañes ni te cambies de ropa porque sirven de evidencia de lo que pasó.

También debes contar con atención psicológica y terapéutica para que tu **CUERPO, MENTE** y **CORAZÓN** se recuperen y se sientan **BIEN**.

La atención psicológica y la terapia te enseñarán a fortalecer tus escudos y te harás más **FUERTE** y **VALIENTE**.

# MI COMPROMISO

Yo .....

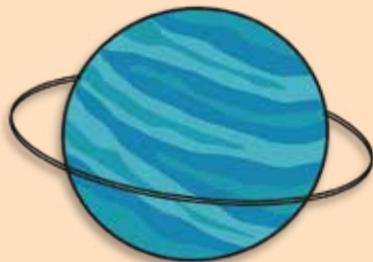
me comprometo a explorar el **UNIVERSO**  
de mis emociones.

**Prometo:**

- ★ Quereme, cuidarme y protegerme.
- ★ Defender mis derechos.
- ★ Defender los derechos de niñas y niños con y sin discapacidad.
- ★ Rechazar todo tipo de discriminación y violencia.

Lugar y fecha

Firma o huella digital



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)

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”



Ministerio Federal de  
Cooperación Económica  
y Desarrollo

Y el apoyo de:

mariaMarina  
FOUNDATION

