



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)

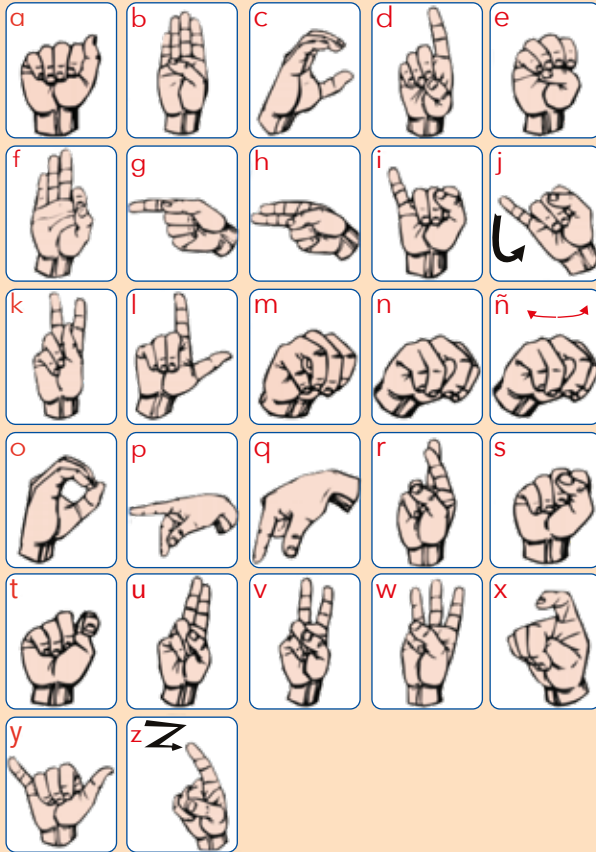
B)





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!

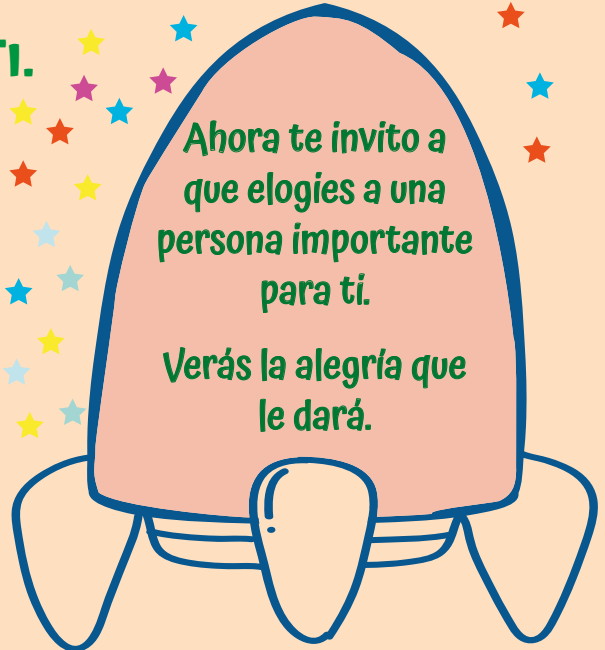
¡Felicidades!

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:

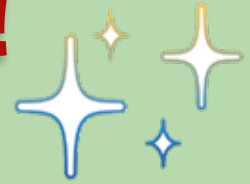
1

⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠

2

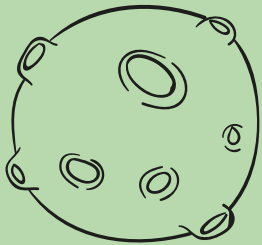
⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠	⠠

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.



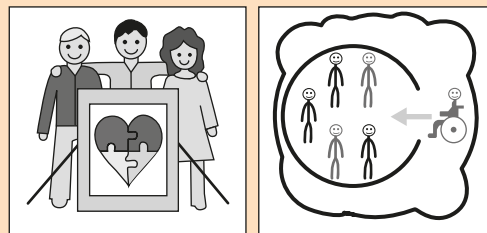
La **VIOLENCIA FÍSICA**, se da cuando
alguien lastima cualquier
parte de tu cuerpo o te
obliga a permanecer en
posiciones incómodas.



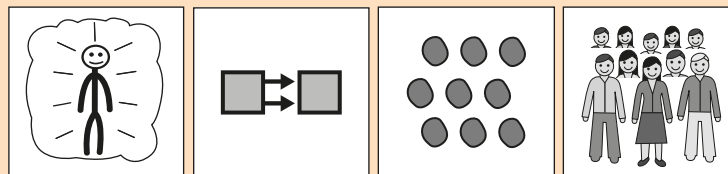
La **VIOLENCIA SEXUAL** sucede
cuando alguien quiere
ver, tocar o lastimar
las partes privadas de
tu cuerpo.



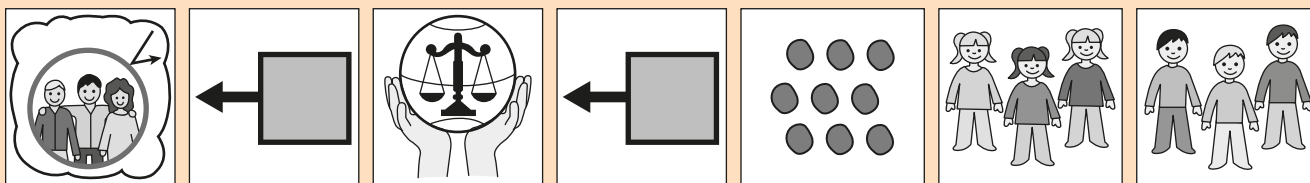
Es importante conocer el **lenguaje pictográfico** para comunicarse con personas con discapacidad intelectual.



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

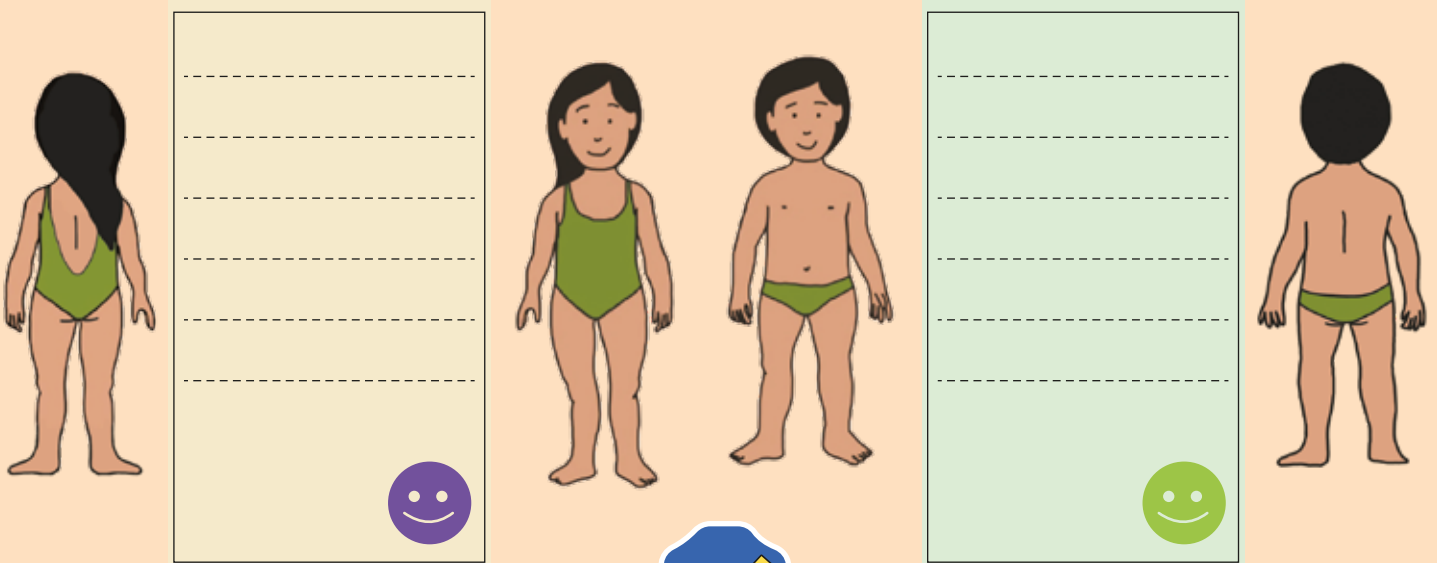


NO!

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.

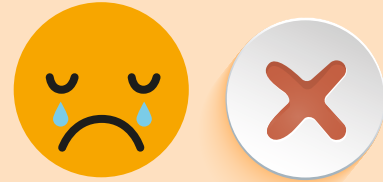
Los secretos

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.



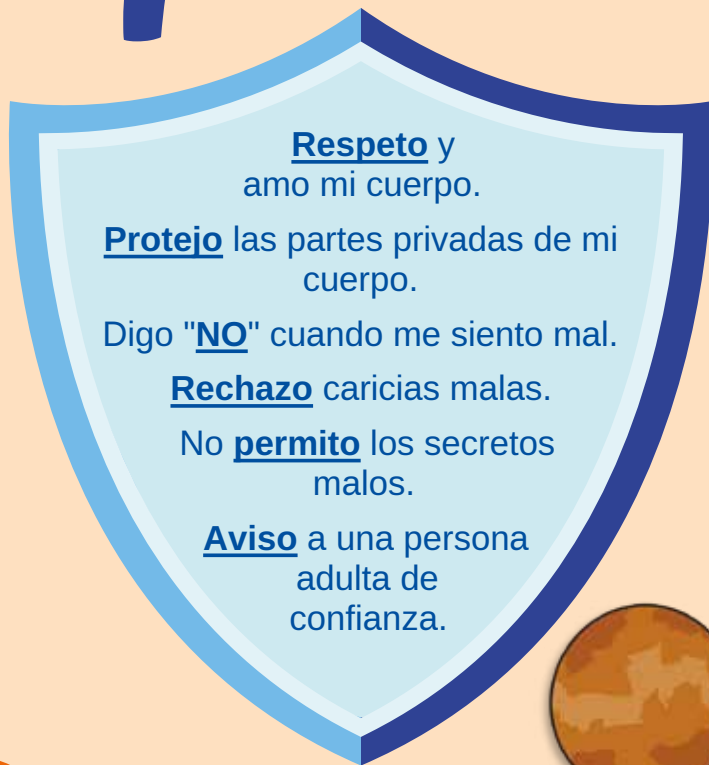
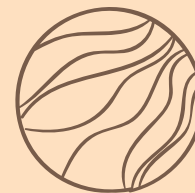
Sí



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

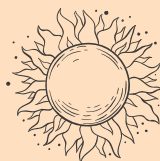


Busca y pinta las palabras subrayadas:

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

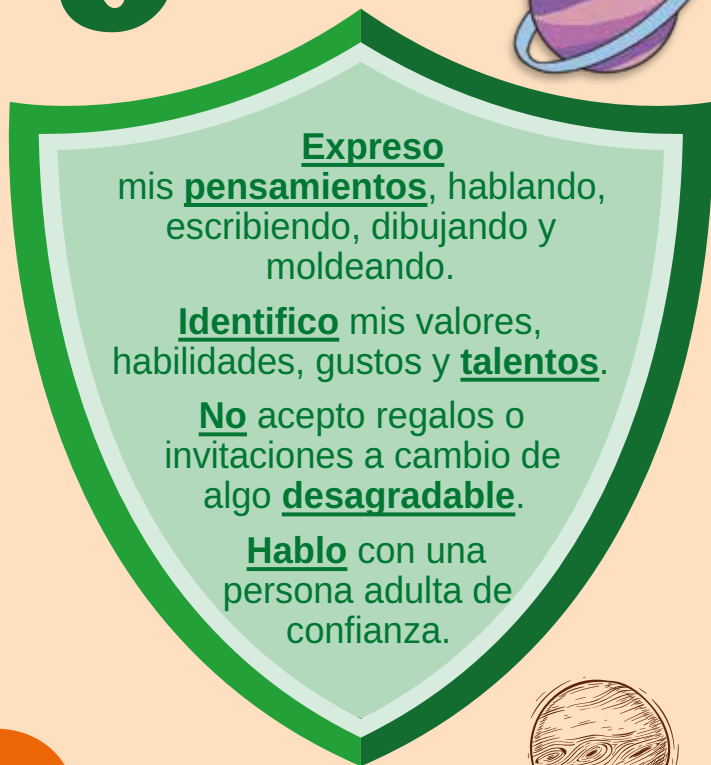


Pasaste el Nivel 2



3

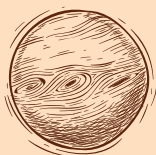
Escudo para cuidar tus pensamientos



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
Página web: 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

