

Conectando Caminos por los Derechos

# PROGRAMA ASEYUU

Manual Autogestión del Bienestar y Convivencia para niñas y niños



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



building  
local  
promise.

**ABA**  
AMERICAN BAR ASSOCIATION  
Rule of Law Initiative

**Freedom  
House**



**Internews**  
Local voices. Global change.



**Dunna**  
alternativas creativas para la paz





# PROGRAMA ASEYUU

Manual Autogestión del Bienestar y Convivencia para niñas y niños



**María Adelaida López Restrepo**  
Directora de la Corporación Dunna

**Natalia Quiñones**  
Co-fundadora de la Corporación Dunna

**Isabel Cristina Gutiérrez**  
**Valentina Villamarín**  
Autoras

**Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional -USAID**  
**Programa Conectando Caminos por los Derechos**  
**Pact**  
**ABA ROLI**  
**Freedom House**  
**Internews**

**Amparo Carrizosa**  
Diseño gráfico y diagramación

Este documento fue posible gracias al apoyo generoso del pueblo de los Estados Unidos, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El contenido de este documento es responsabilidad de Pact, Freedom House y Corporación Dunna y no necesariamente refleja el punto de vista de USAID o del gobierno de los Estados Unidos.

Material impreso de distribución gratuita con fines didácticos. Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial con ánimo de lucro, por cualquier sistema o método electrónico sin la autorización expresa para ello.

Segunda edición, 2022

© Corporación Dunna  
-alternativas creativas para la paz-

[www.dunna.org](http://www.dunna.org)





## MANUAL PROYECTO ASEYUU

### Módulo de Autogestión del bienestar para niñ@s

**Bienvenid@s** a descubrir el mundo del autocuidado, que es la posibilidad de encontrar en ti a un@ gran cuidador@ para mantener tu cuerpo y tu mente en muy buen estado, con el fin de vivir de forma más tranquila y positiva todos los retos de la vida y disfrutar cada paso, vamos juntos a descubrir todas las prácticas que pueden permitirte conocerte un poco más y manifestar tu mayor potencial.

#### **En esta cartilla compartiremos sobre:**

- ◇ Prácticas para el bienestar del cuerpo y la mente
- ◇ La importancia de explorar y reconocer nuestras emociones.
- ◇ Tapping para la liberación emocional
- ◇ Automasaje

# El cuento del **colibrí**

Cuenta la fábula que un día hubo un enorme incendio en el bosque. Todos los animales huían despavoridos, pues se trataba de un fuego terrible que asolaba todo a su paso.

De pronto, los animales vieron pasar sobre sus cabezas al colibrí... en dirección contraria, es decir, hacia el fuego.

Les extrañó sobremanera, pero no quisieron detenerse.

Al instante, lo vieron volar de nuevo, esta vez en su misma dirección.

Y pudieron observar este ir y venir repetidas veces, hasta que se decidieron a preguntar al pajarillo, pues su comportamiento les resultaba hartamente extravagante:

¿Qué haces colibrí?, le preguntaron.

Voy al lago -respondió el ave- tomo agua con el pico y la echo en el fuego para apagar el incendio.

Los animales se echaron a reír.

¿Estás loco?- le dijeron. ¿Crees que vas a conseguir apagar el fuego con tu pequeño pico y tú solo?

Bueno- respondió, el colibrí- **YO VOY A HACER MI PARTE...**



Como nos enseña el colibrí, por más grande que sea el incendio siempre podemos hacer algo y vamos a comenzar por nosotr@s mism@s, cuidándonos, escuchándonos y conociéndonos.

---

**Mi compromiso para cuidarme y cuidar a l@s demás es:**

---

---

---

---

---



# Mi cuerpo, mi casa.

Tu cuerpo es la casa donde vives y a través de la cual puedes estar en este planeta y tener esta vida, nosotros los seres humanos somos una compleja combinación de diferentes partes que se entremezclan, desde una parte más gruesa que podemos fácilmente ver y sentir (el cuerpo físico) hasta una parte sutil o casi invisible que puede llegar a lugares muy lejanos y desconocidos (la mente).

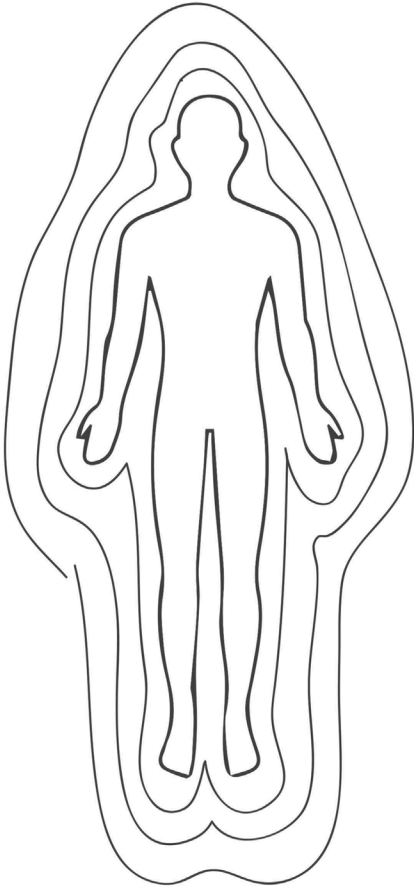
El primer paso para vivir cómodamente en esta casa que es nuestro cuerpo (físico, mental y emocional) es cuidarlo, mantenerlo listo para que podamos vivir plácidamente en él y sacar todo su potencial.



# Auto retrato:







---

¿Qué es lo que más disfruto hacer en la vida?

---

---

---

---

---

¿Cómo cuido mi cuerpo?

¿En qué parte de mi cuerpo siento que se manifiesta la rabia?

¿Cómo me siento cuando respiro profundo y observo la respiración?

---

¿De que forma puedo vivir más sanamente mis emociones?

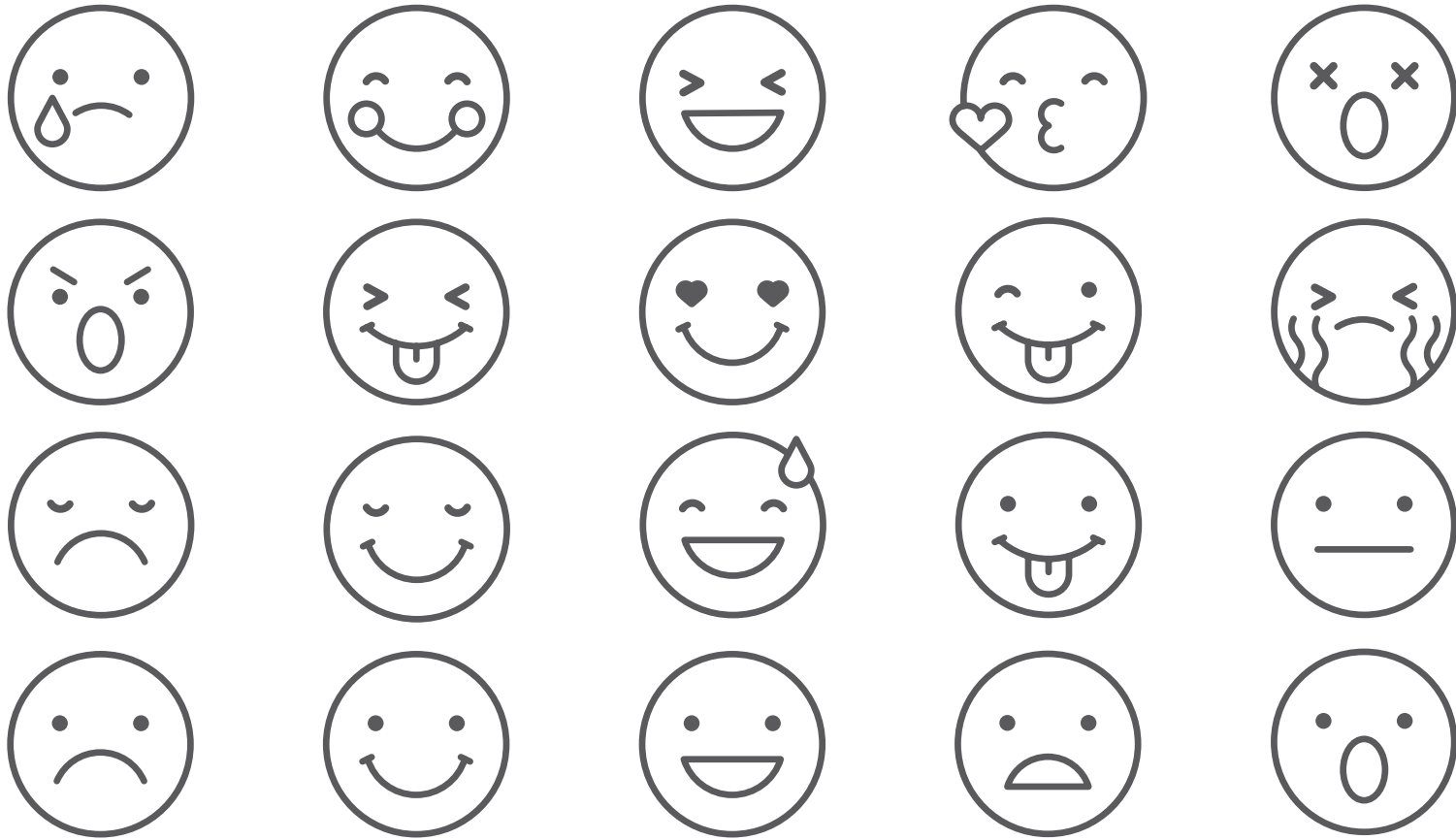
---

---

---

---

---



Sabías que cuando haces algunos ejercicios de movimiento con respiración, y aprendes a relajarte y a meditar es como si limpiaras la casa constantemente, porque si dejas pasar muchos días sin limpiar podría llegar a juntarse tanta basura que después es más difícil de asear, por esto cuando todos los días puedes hacer un poco de limpieza es la mejor forma de mantener la casa muy cómoda para poderla habitar y disfrutar.

Deseamos que en tu vida diaria recuerdes las experiencias y sensaciones vividas durante estos días que compartimos y quieras volver a vivirlas, ya sabes, solo es regalarte unos minutos para activar tu cuerpo, recargar tus baterías, subir la vibración y aclarar la visión.

La importancia de **explorar** y  
**reconocer** nuestras  
**emociones**

¿Quienes están de visita? Las emociones, ellas vienen y se van...

**Miedo**

**Rabia**



**Tranquilidad**

**Tristeza**

**Frustración**

**Alegría**

**Calma**

**Amor**

---

¿Cuál es la emoción que más me gusta que me visite?

---

---

---

¿Cuál es la emoción que más me visita, cómo me siento cuando está en mi casa y cómo se que ya va a llegar?

---

---

---



Muchas veces hay emociones que nos visitan y algunas veces llegan despacito sin hacer mucho ruido, pero otras veces llegan sin avisar y forman un caos, vamos a prepararnos para darnos cuenta que llegan y poderlas recibir, estar con ellas, escuchar su mensaje y aprender de él y de esta forma permitir que se puedan ir por donde vinieron...

La **RABIA** es súper rápida y se va casi sin que te des cuenta, en ocasiones puede adueñarse de ti en situaciones que consideras muy injustas o que atentan contra tu bienestar.

---

Recuerdo que una vez

---

---

---

---

ese día sentí mucha rabia y

---

---

---

---

---

¿Cómo te sientes después de tener un momento de rabia?

---

---

---

¿Qué puedes hacer cuando sientes que la rabia está llegando?

---

---

---

¿Te has dado cuenta que antes de una gran rabia puedes sentir algo como irritación?

---

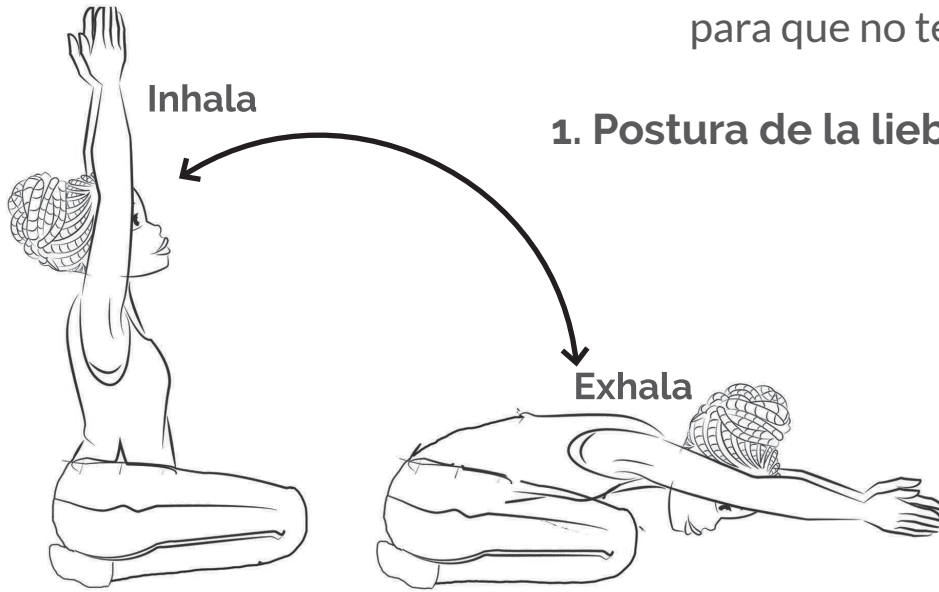
---

---

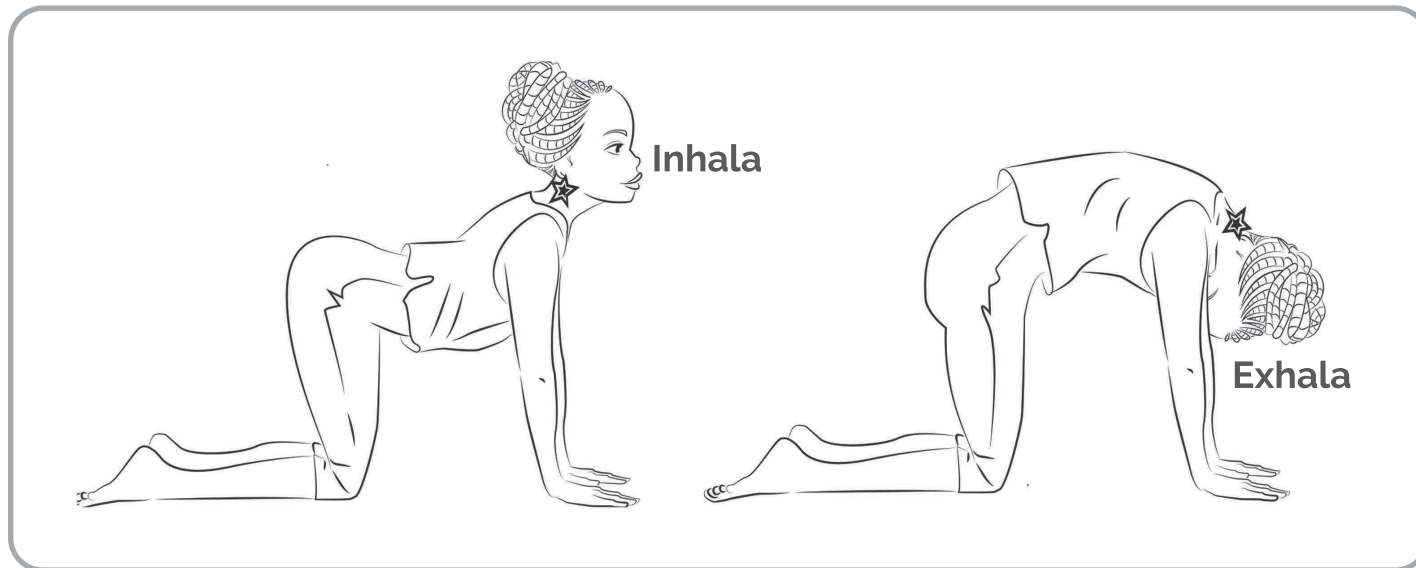
---



Aquí encontrarás algunos movimientos que pueden ayudarte a canalizar esa fuerte emoción para que no te haga daño a ti ni a nadie a tu alrededor.

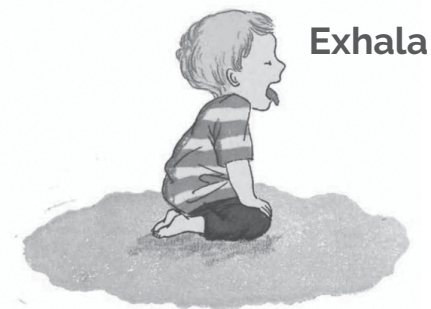
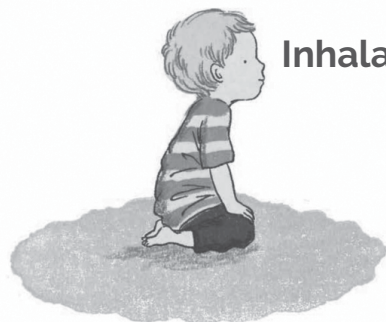


Repítelo por un tiempo hasta que logres sentir un cambio en tu cuerpo.





## 2. Postura del león



## 3. La respiración de la abeja

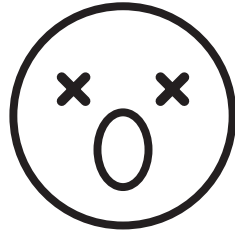
Siéntate con la espalda derecha,  
cierra los ojos y la boca,  
inhala profundo por la nariz  
y cierra los oídos.  
Exhala suave y produce el  
sonido mmmmmmmmmmmmm



○ ○ ○ ○ ○

Cuenta mentalmente  
5 rondas y al  
terminar abre oídos y  
manteniendo los ojos  
cerrados percibe la  
sensación.

1. Imagen tomada de : Taeun Yoo. *¡Eres un león!*. Posturas de Yoga para niños



El **MIEDO** aparece cuando crees que vas a sufrir un daño.

Si el miedo crece muchísimo, se convierte en terror y entonces puedes perder el control, te puede paralizar o no dejarte pensar.

---

Recuerdo que el día que

---

---

---

sentí mucho miedo y mi cuerpo

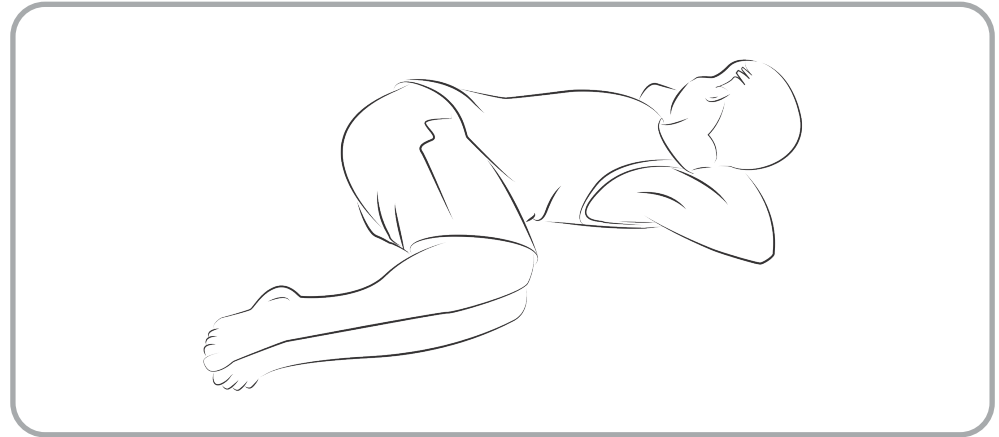
---

---

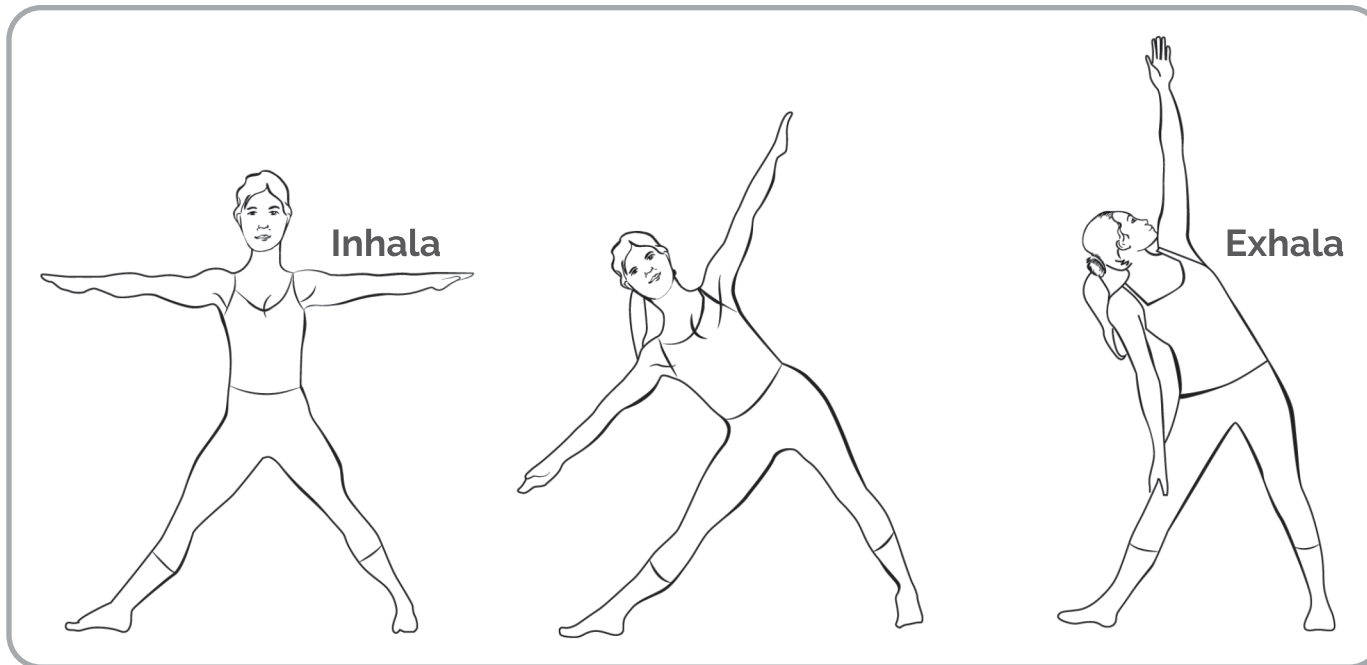
---

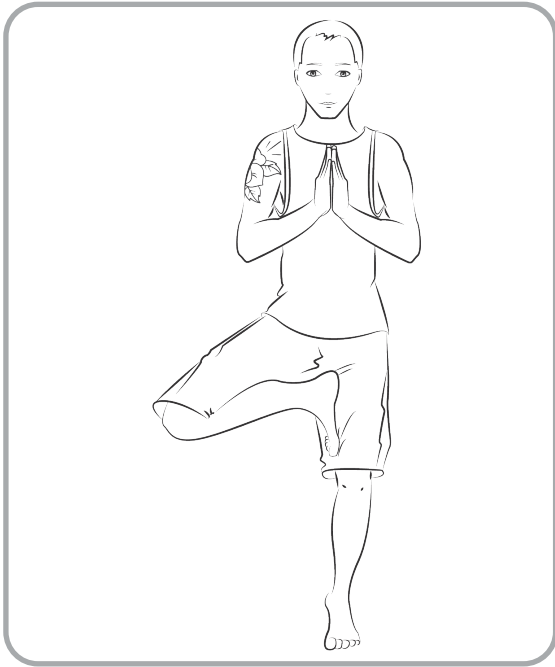
## 1. Torsión acostado

Inhala hacia el centro, exhala con las dos piernas juntas hacia un lado y luego al otro, repítelo 5 veces y luego déjalas piernas a un lado y respira allí 3 veces profundamente.



## 2. El triángulo



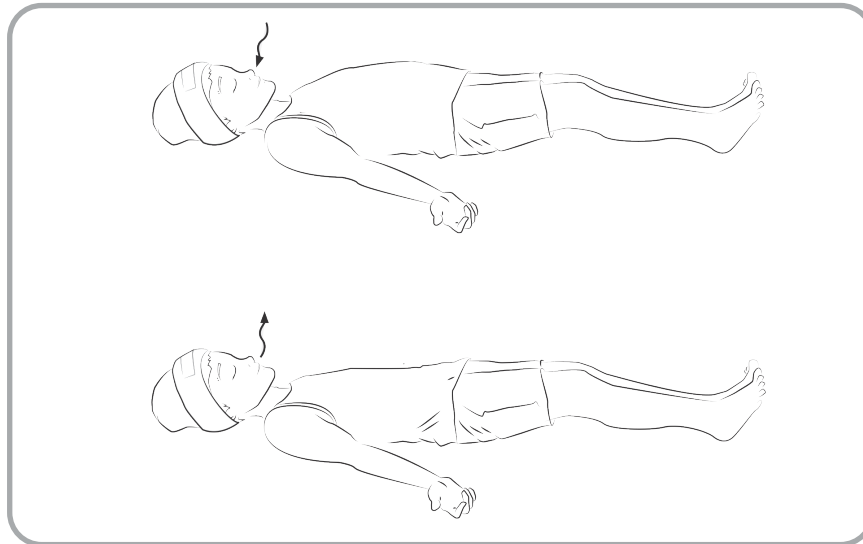


### 3. El árbol



Mantén el equilibrio  
y respira

### 4. Respiración yóguica completa







La **TRISTEZA** es una caída general de nuestra energía, de nuestro estado de ánimo, no todos nos causan tristeza las mismas cosas, podemos sentir las cuando no se cumple algo que queríamos o nos habían prometido o cuando perdemos algo o alguien que es importante para nosotros.

---

El día que

---

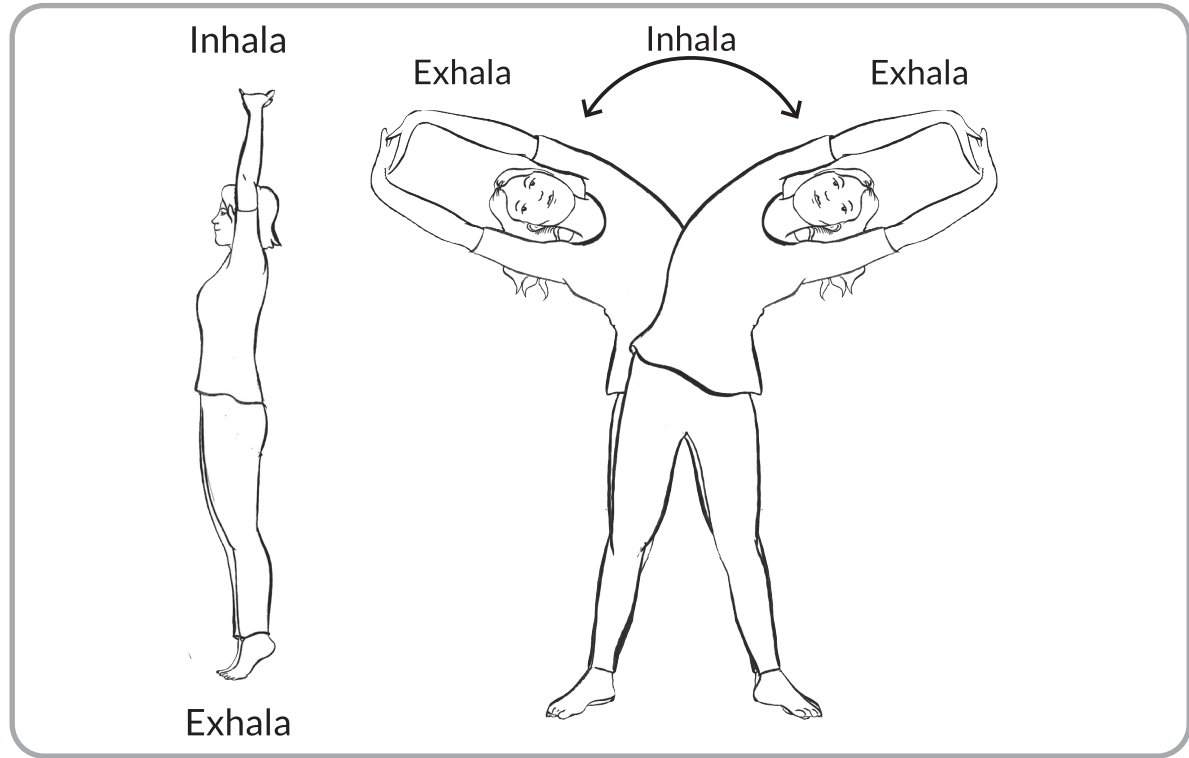
me sentí triste y

---

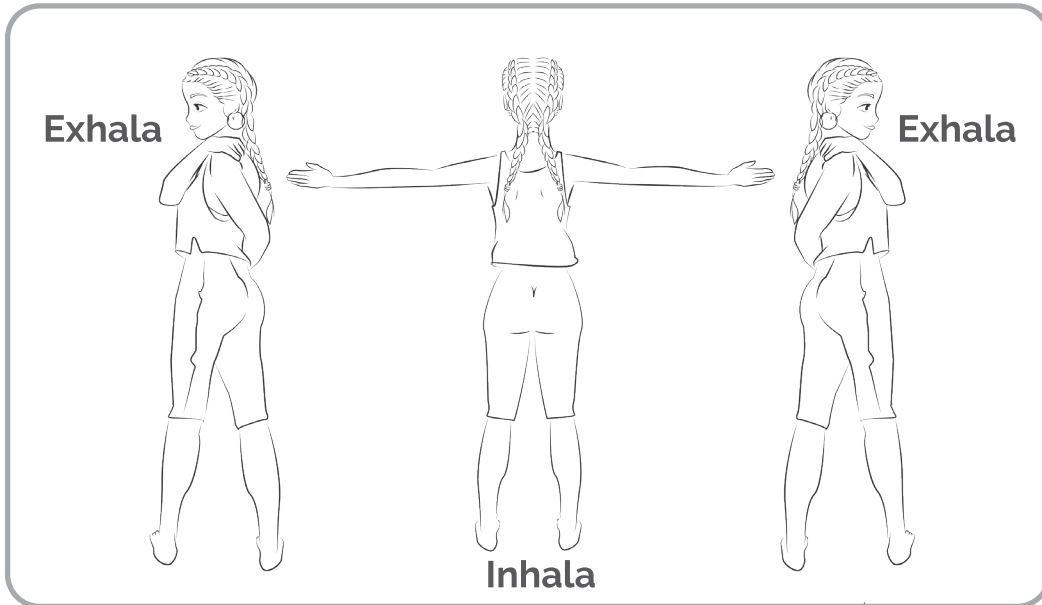
Si sientes ganas de llorar hazlo y recuerda que la cura para todo es siempre agua salada: el sudor, las lágrimas o el mar.

**Después de esto levántate y vuelve a llenarte de energía.**

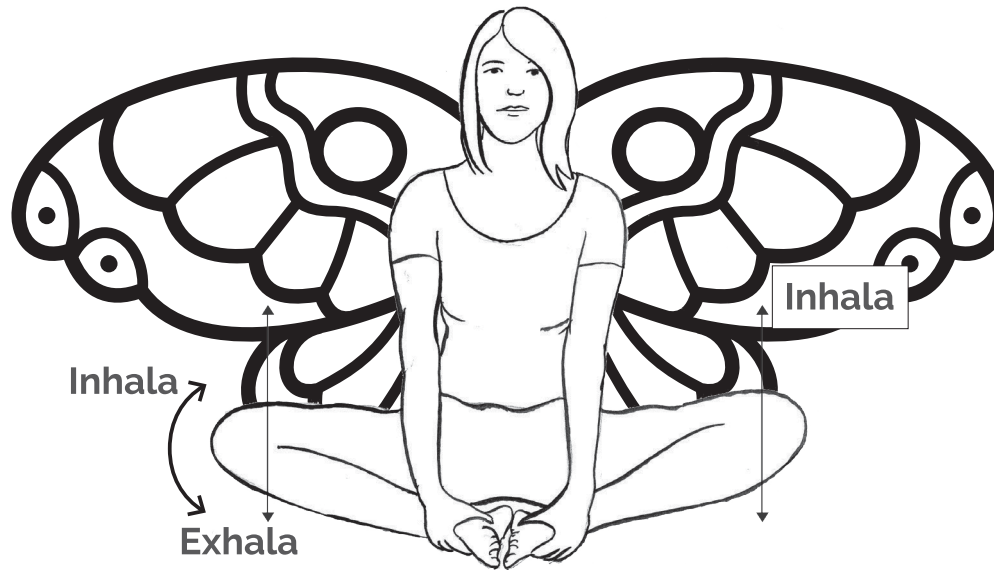
### 1. Postura de la palmera



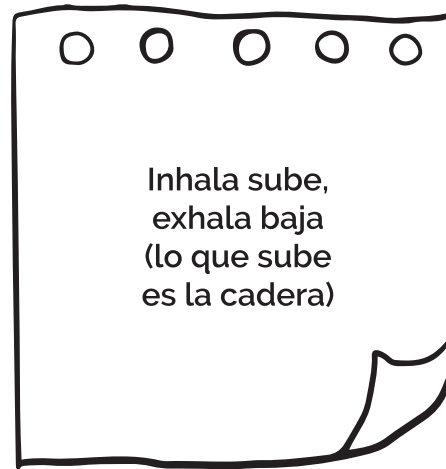
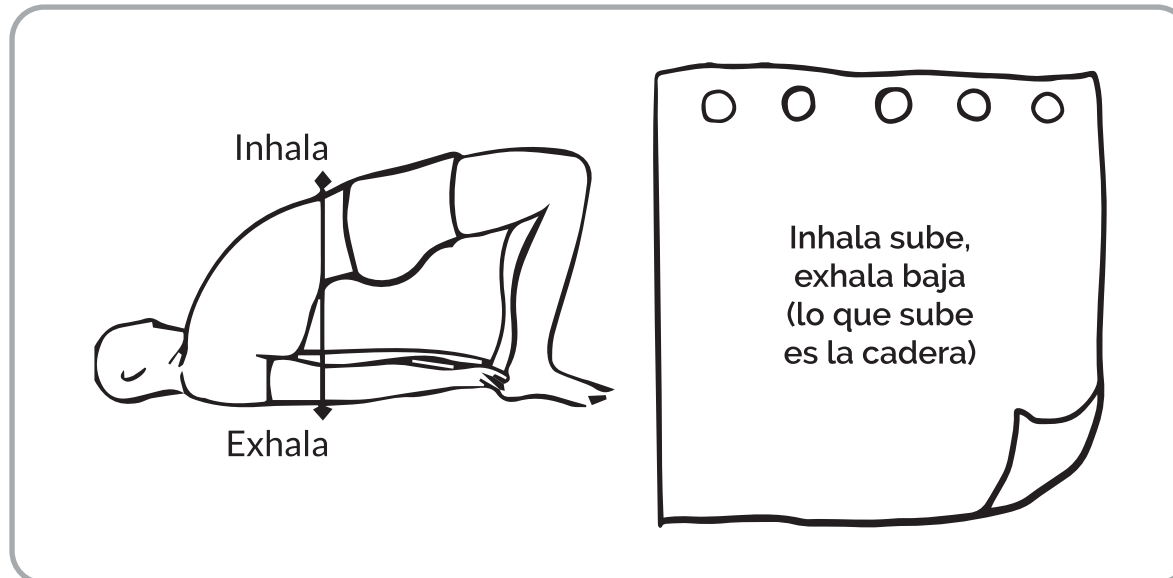
### 2. Rotación desde la cintura



### 3. Postura de la mariposa



### 4. Postura del puente



Recuerda que reconocer lo que sentimos y expresarlo nos permitirá conocernos, aceptarnos y ayudarnos a acercarnos a quienes amamos.

También hay emociones que me gusta mucho que me visten, las voy a recordar para que quieran estar en mi casa por más tiempo...

---

Cuando

---

---

---

---

me sentí feliz

---

Me siento alegre cuando

---

---

---

---

Siento calma cuando

---

---

---

---

He descubierto que cuando estoy tranquilo

---

---

---

Vamos hacia adentro, cierra los ojos y ve a visitar un sitio muy bonito en el que te sientes protegido, a salvo y tranquilo (Yoga nidra *el sitio especial*)

y ahora dibuja lo que has visto en el viaje a este maravilloso lugar.

## Saludo al sol

Iniciemos el día saludando al sol y recargándonos con toda su energía



1. Inhala y Exhala



2. Inhala



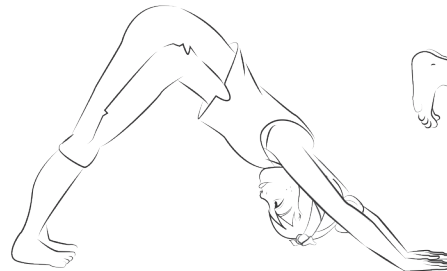
3. Exhala



4A. Inhala



4B. Inhala



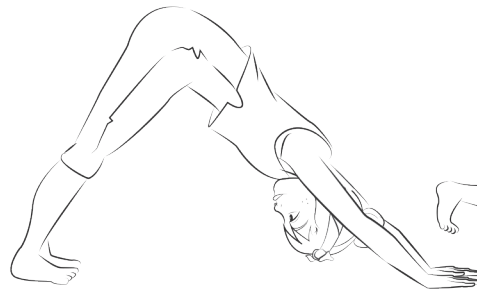
5. Exhala



6. Retiene



7. Inhala



8. Exhala



9A. Inhala



9B. Inhala



10. Exhala



11. Inhala



12. Inhala y  
Exhala



¿Cómo se siente tu cuerpo después del saludo al sol?

¿En qué momento de tu día sientes que lo quisieras hacer?

# Tapping para liberar las emociones

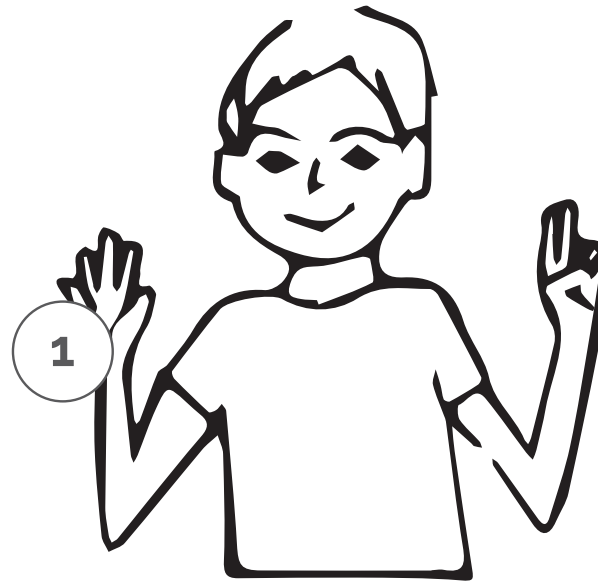
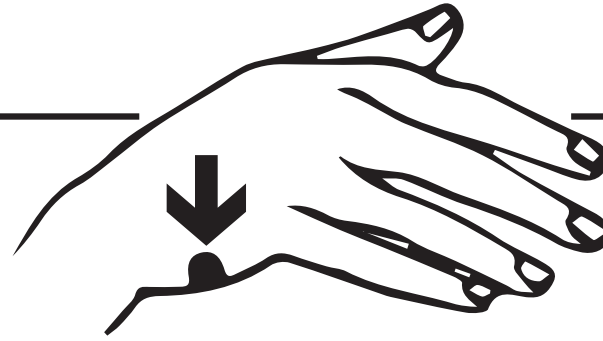
## a) Ubicar los puntos en el cuerpo

Aprende a ubicar los puntos importantes para llevar a cabo este ejercicio de liberación emocional. Una vez, los tengas localizados y sepas el orden, la práctica regular hará que interiorices la secuencia y puedas hacerla en cualquier momento.

## Punto de apertura

Este es el punto de partida en el recorrido.

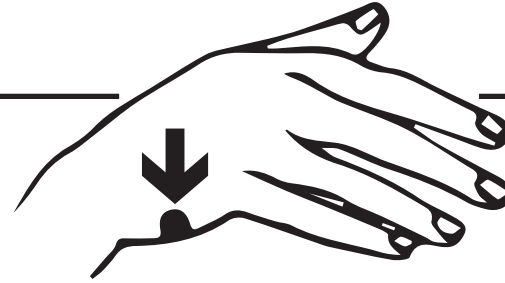
Si eres diestro, estimula este punto en la mano izquierda, utilizando los 4 dedos de tu mano derecha. Y si eres zurdo al contrario.



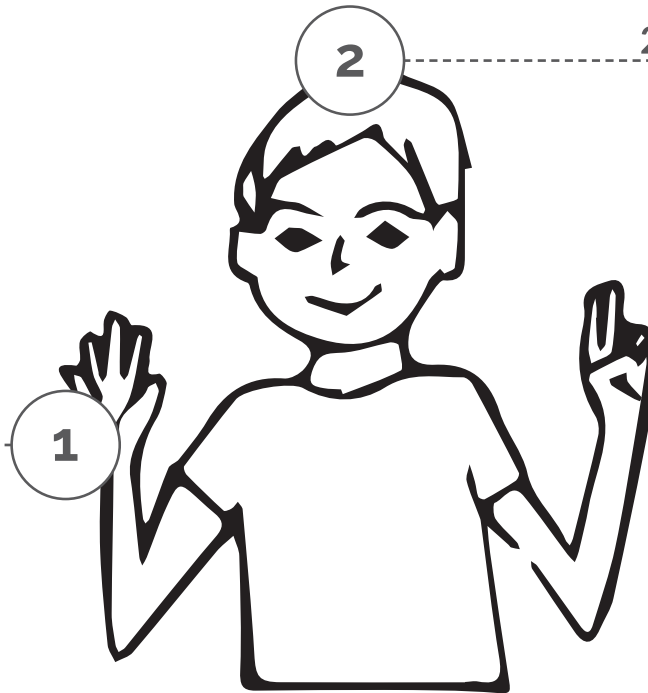
**1. Punto de apertura en la mano.**

Este es el punto de partida en el recorrido.

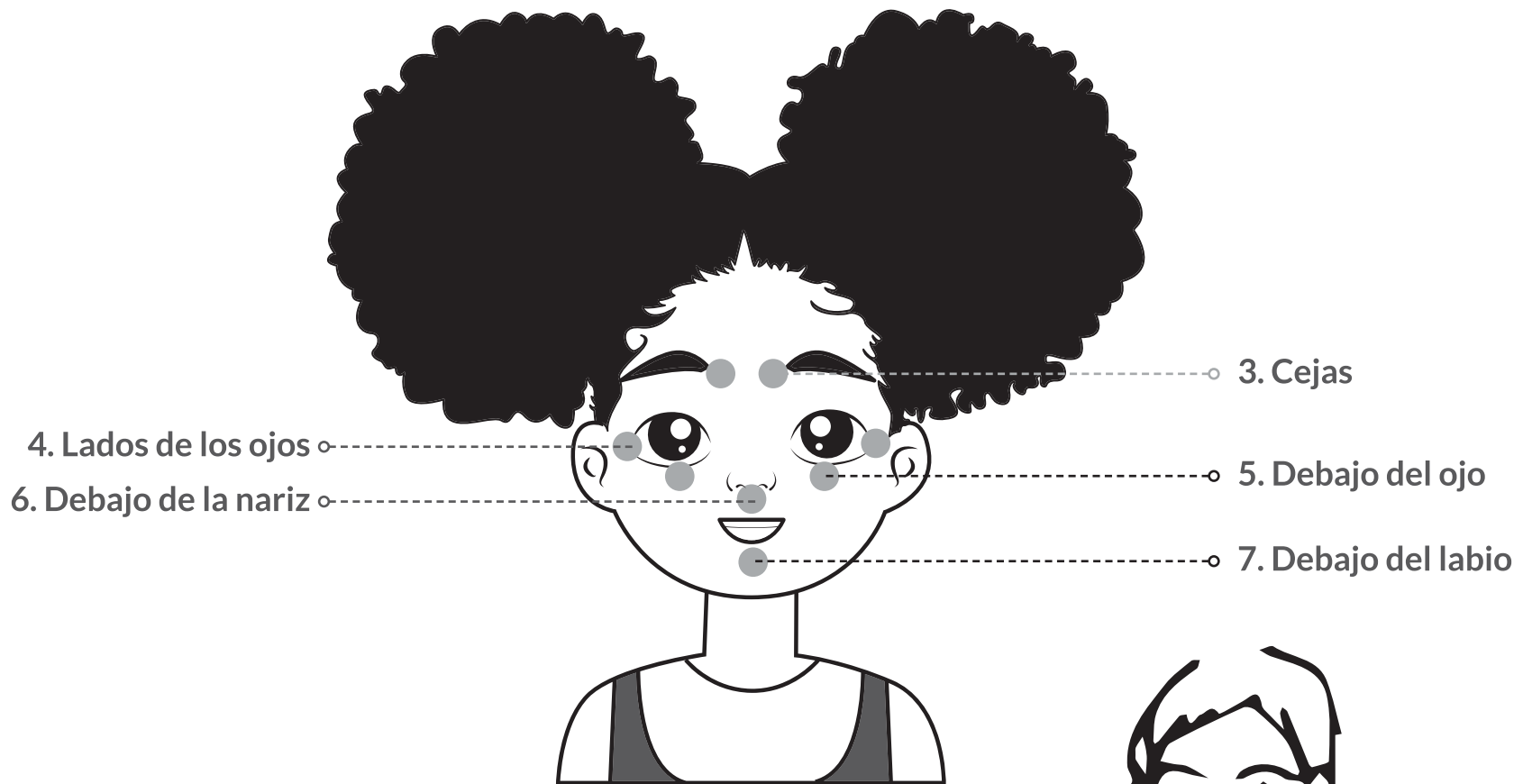
Si eres diestro, estimula este punto en la mano izquierda, utilizando los 4 dedos de tu mano derecha. Y si eres zurdo al contrario.



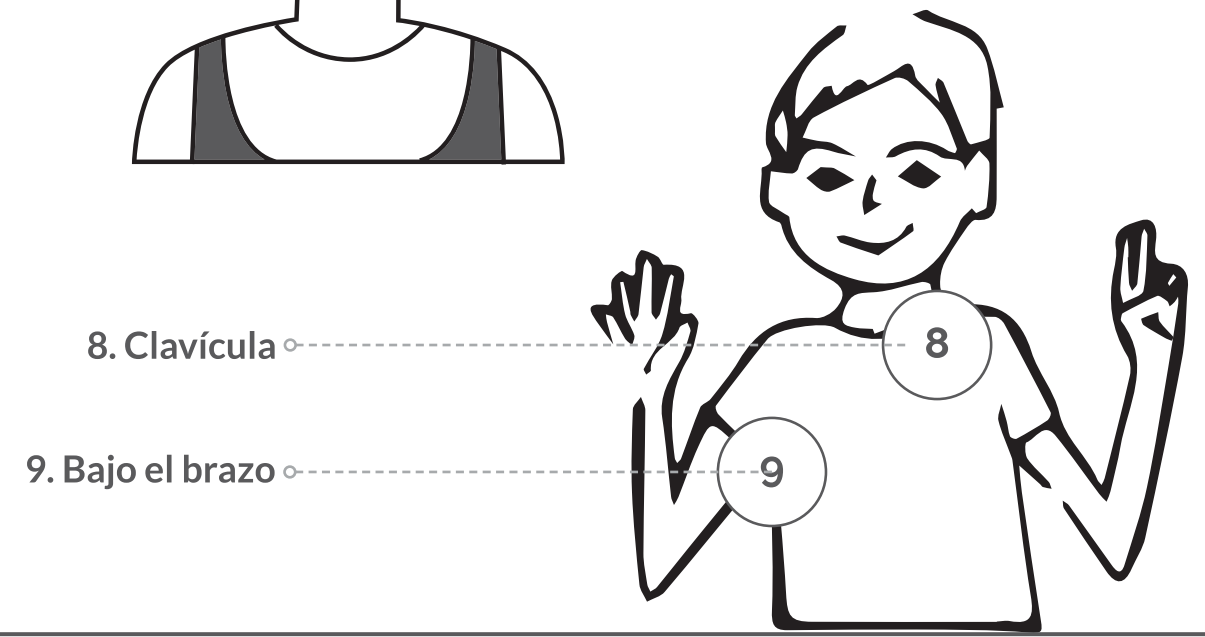
1. Punto de apertura en la mano.



2. Cabeza.



- 3. Cejas
- 4. Lados de los ojos
- 5. Debajo del ojo
- 6. Debajo de la nariz
- 7. Debajo del labio



- 8. Clavícula
- 9. Bajo el brazo

**b) La técnica**

- ◇ Vas a estimular cada uno de los puntos utilizando los dedos índice y del medio de cada mano. O incluso incluyendo el dedo anular.
- ◇ Haz toques firmes pero sin lastimarte. Gradua la intensidad según el punto. Las zonas de la cara son más delicadas.

**c) Enfócate en un evento**

- ◇ Recuerda una situación o problema que te haya estado incomodando, molestado y pregúntate qué es lo que sientes, cual es la emoción específica y como te quisieras sentir.

**d) La afirmación**

- ◇ Con base en el evento que hayas elegido, vas a construir una frase que exprese lo que sientes y como te quieres sentir.

## Ejemplos:

Soy un@ niñ@ tranquila y feliz

Me acepto tal cual soy.

A pesar de que no tengo mucha seguridad en mí mism@, decido confiar cada vez más en mí y en mi capacidades.

A pesar de que me veo muchos defectos, decido confiar en que puedo mejorar.

Decido ser mi mejor amig@ y hablarme en positivo.

Me gusta relacionarme con gente nueva y que aporta valor a mi vida.

Me merezco vivir tranquil@ y feliz.

---

## A pesar de sentir (sentimiento)

---

---

---

---

---

## me amo y me acepto completamente

---

### e) Ahora sí, a practicar...

- ◇ Teniendo todos los ingredientes necesarios de esta receta, vas a ponerla en práctica.

### Repasemos los pasos:

- ◇ Evoca un evento y dale una intensidad de 0-10
- ◇ Repite en voz alta la frase recordatoria 3 veces lentamente mientras estimulas el punto de apertura.
- ◇ Repite en voz alta la frase recordatoria 3 veces mientras estimulas cada punto, partiendo del punto # 1, que son las cejas hasta el punto # 7, bajo el brazo.

Al terminar la secuencia, observa en tu cuerpo físico, cómo te sientes en relación con el evento que elegiste. Vuelve a puntear tu experiencia en una escala de 0-10.

Haz una o dos rondas más de toda la secuencia de la misma manera, observando al finalizar, cómo te sientes.





# La mente,

el conductor de nuestro vehículo

## Prácticas de **coordinación, atención, concentración**

La mente es más grande que el cuerpo porque mientras el cuerpo está aquí la mente puede viajar a otros países o a encontrarse con otras personas, ¿te ha pasado?

Vamos a explorar jugando que tanto podemos mantener nuestra atención donde deseamos.



Si es posible siéntate en un lugar tranquilo donde no haya ruido, si eso no es posible no pasa nada porque aunque el silencio exterior puede facilitar la concentración es verdad también que cuando tenemos ambientes más ruidosos, con muchas personas o difíciles, con constancia y deseo de hacerlo podemos llegar al silencio interior que es más profundo. Así que lo importante es decidir observar tu mente, disfrutar el viaje y sobre todo siempre pase lo que pase sonreír.



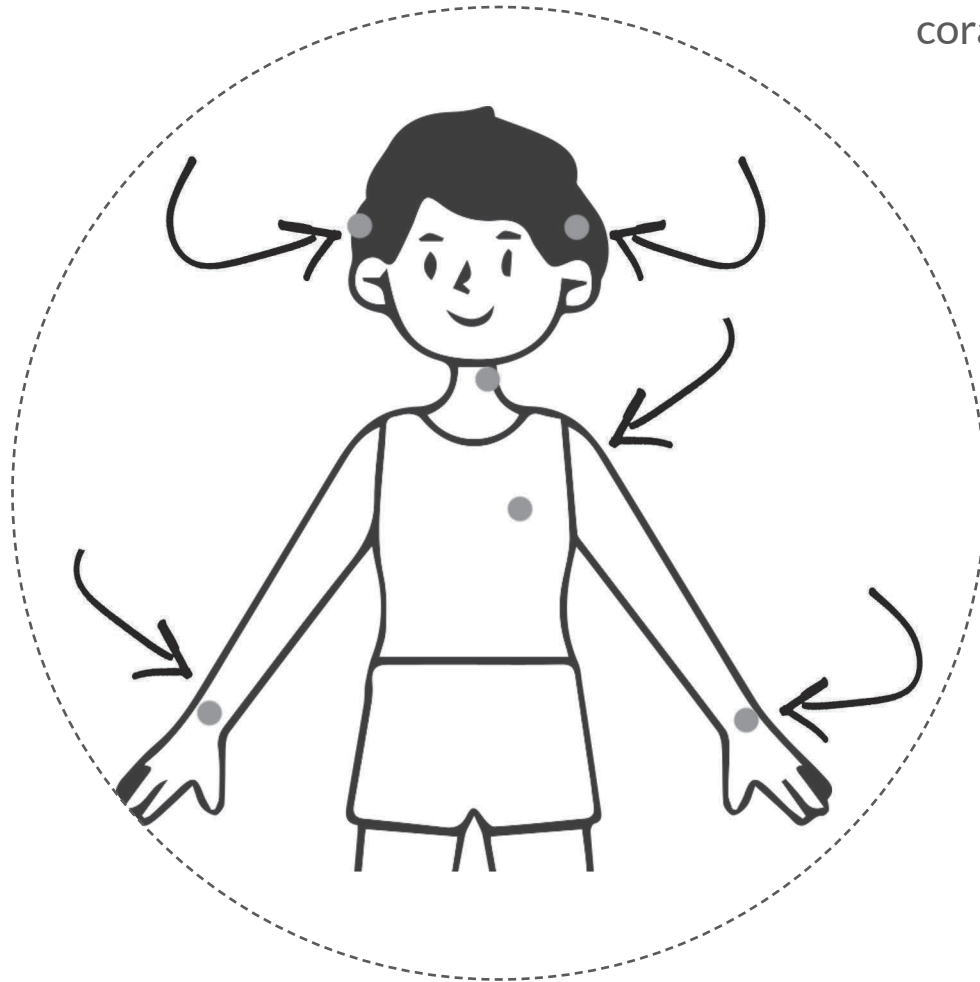
En una postura cómoda donde puedas permanecer quieto, concéntrate en un objeto y cada vez que te das cuenta que se pierde la atención de el objeto das una palmada. observa hacia dónde se fue la atención, sonrío y vuelve a empezar.

Lo más importante de el ejercicio no es no distraerse sino darse cuenta realmente cómo funciona la mente o sea darse cuenta de cómo se va a otros lugares.

# Conexión con nuestro corazón

El corazón nos recuerda que estamos vivos y que por esa razón tenemos muchas posibilidades, concéntrate en él y siente la vida a través de cada latido.

Vamos a conectar con el ritmo de nuestro corazón en varios pasos:



1. Encontrar en el cuerpo todos los lugares donde se puede sentir los latidos del corazón, vamos a usar el dedo índice y corazón para escucharlo, al llevar los dedos allí pon toda atención y darnos cuenta en cual de estos se puede sentir más.

Dibujo del cuerpo con señales de los lugares donde se puede sentir el pulso. (muñeca, cuello, sienes, corazón)

**\*Si no logras sentirlo claramente puedes correr un poco o saltar varias veces para que se agite y ahora si sientate y vuelve a intentarlo.**

2.

Después de haber hecho la prueba, vas a elegir el lugar donde lo puedas sentir más y allí te vas a quedar, puedes ensayar cerrar los ojos y llevar tu atención al punto donde el latido se choca con los dedos y contar 21 golpecitos, si te das cuenta que tu atención se fue a otra parte antes de llegar a 21 abres los ojos, sacudes tus manos y vuelves a empezar.

3.

Cuando llegar a 21 sea muy fácil comienza a aumentar la cuenta hasta que llegues a 108, recuerda sin distraerte.

4.

Y finalmente con tu atención en el corazón puedes acompañar cada latido con un sentimiento o virtud que quieras cultivar en ti, por ejemplo paz, calma, amor, dicha.

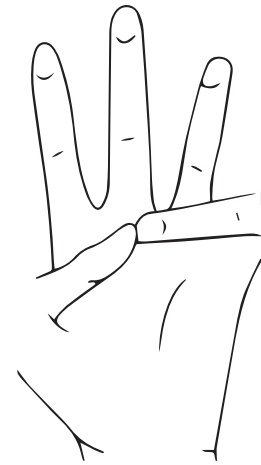


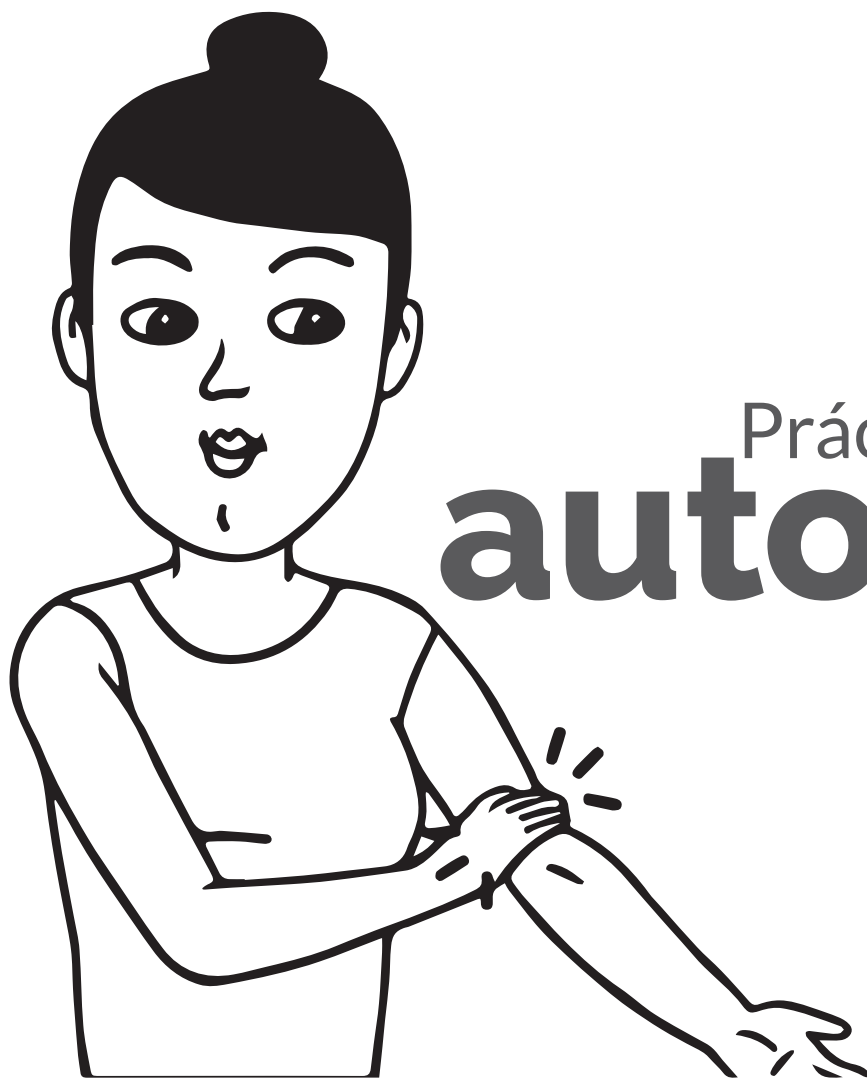
Yo soy un@ niñ@ feliz

Sentados abre las manos con palmas hacia arriba y todos los dedos de cada mano uno por uno van a ir a saludar al dedo pulgar de cada mano respectivamente, luego que ya se conocieron vas a cantar el verso



**¡Hazlo más difícil!** intenta muy lentamente comenzar en la izquierda con meñique al pulgar y en la derecha con índice al pulgar y moverlos hasta quedar invertidos. luego le ponemos el verso y ya con mucha fluidez ensaya con los ojos cerrados!

**yo****soy****un@  
niñ@****feliz**



## Práctica de **automasaje**

El automasaje es una herramienta que nos permite entrar directamente en contacto con nuestro cuerpo de una manera íntima donde podemos dar y recibir afecto, este contacto con nosotros mismos estimula el cuerpo de una manera muy positiva.



# Beneficios:

Calma el sistema nervioso y relaja el exceso de actividad mental

Relaja y alivia las tensiones y el estrés

Te da sensación de tranquilidad y relajación

Incrementa la conciencia sensorial y mejora la expresión emocional

Aumenta la autoestima

Mejora la calidad del descanso durante el sueño



Lo primero será conocer las técnicas o sea las formas en que haremos el masaje y lo segundo los lugares que masajearemos.

**Técnicas que practicaremos:**



**La caricia**



**El amasamiento**



**Presión leve**

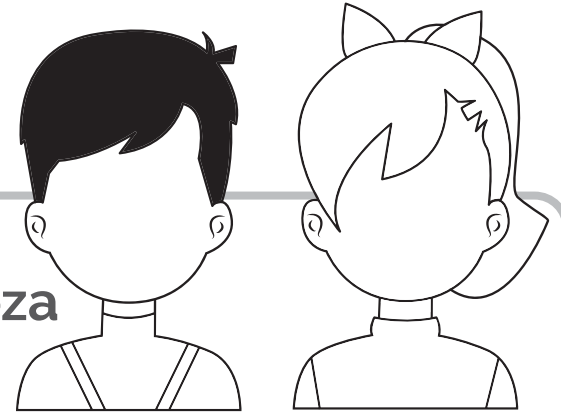


**Toques repetidos**

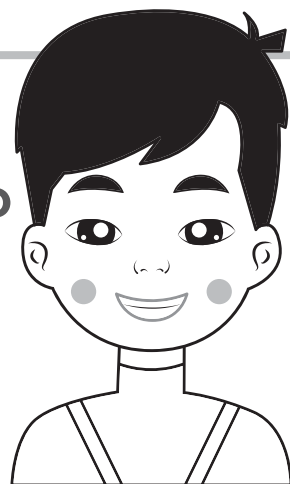
Lugares del

# cuero

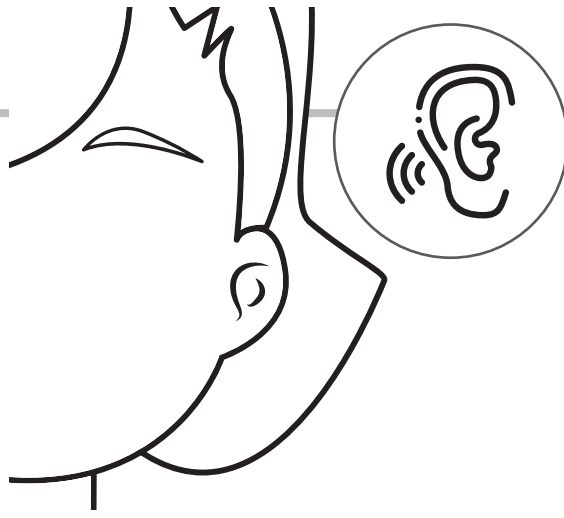
Cabeza



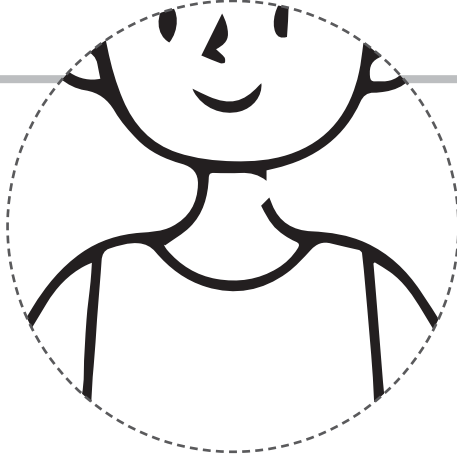
Rostro



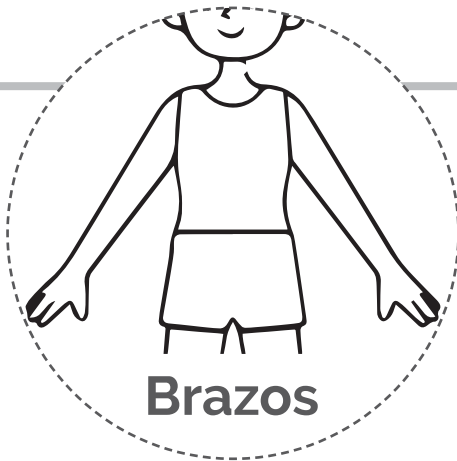
Orejas



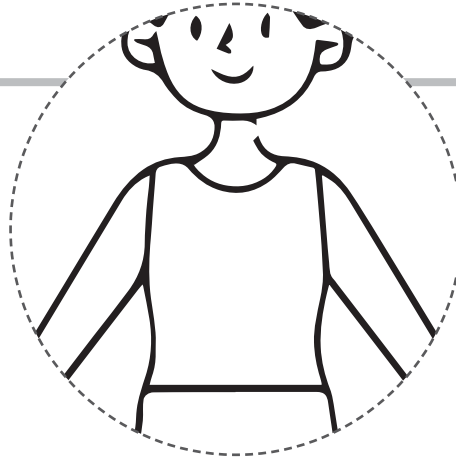
Cuello





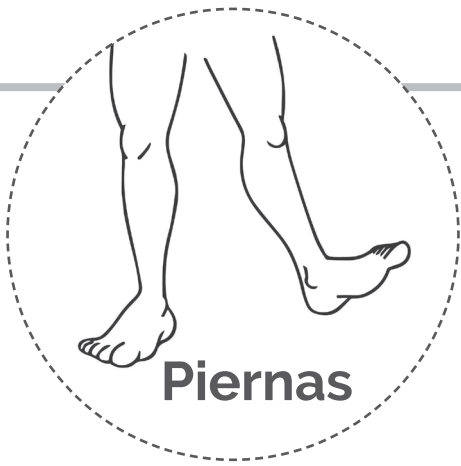


**Brazos**

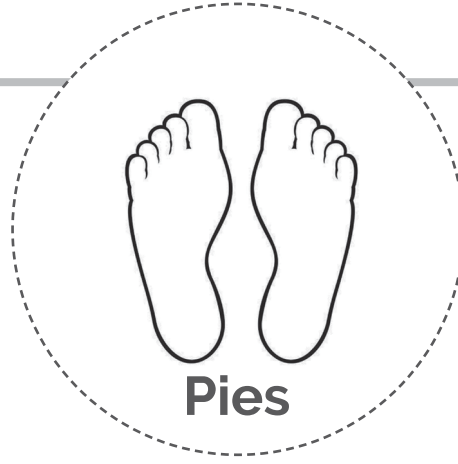


**Abdomen**





**Piernas**





Mientras masajeas  
recuerda estar  
**respirando lo más lento**  
y profundo que puedas.

---

Escribe qué cambios sentiste en tu cuerpo, mente y/o emociones después de hacer la secuencia de automasaje.

---

---

En qué momento de tu día a día quisieras volver a hacerlo?

---

---

---

---

---



Frases de

# gratitudo

¿Qué quiero agradecer del encuentro de hoy?

## Día 1

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué quiero agradecer del encuentro de hoy?

## Día 2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué quiero agradecer del encuentro de hoy?

## Día 3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué quiero agradecer del encuentro de hoy?

## Día 4

---

---

---

---

---

---

---

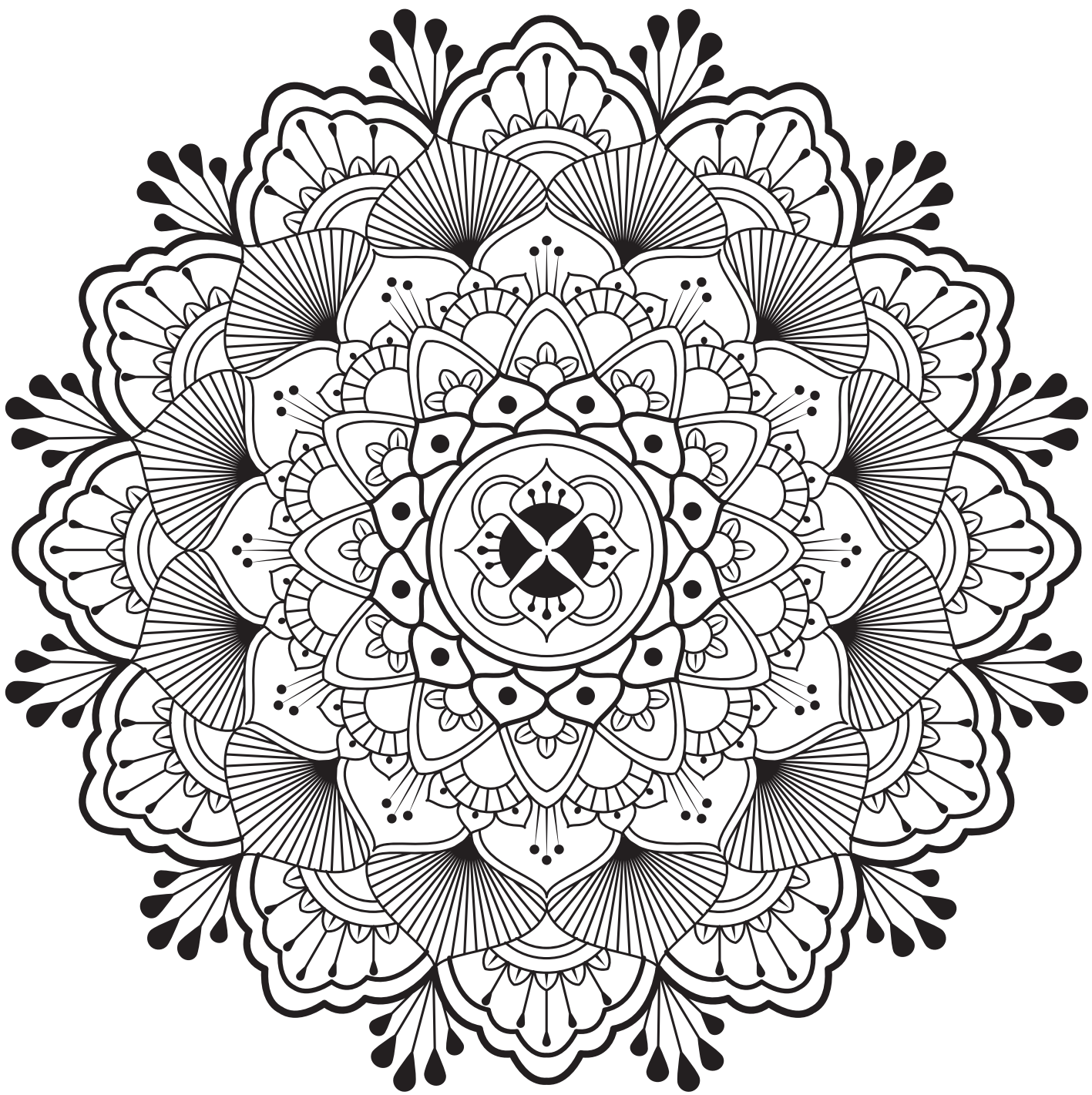
---

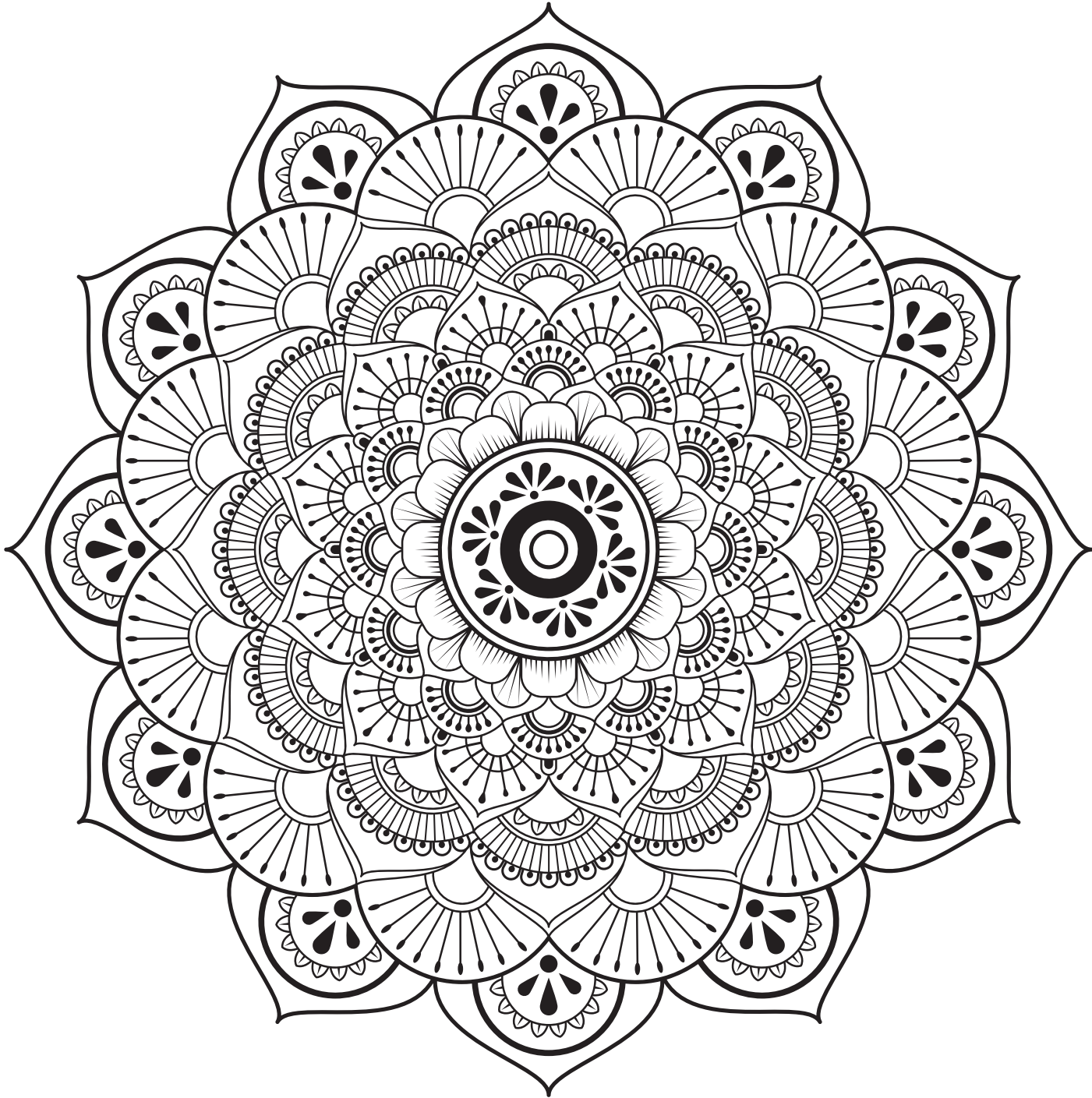
---

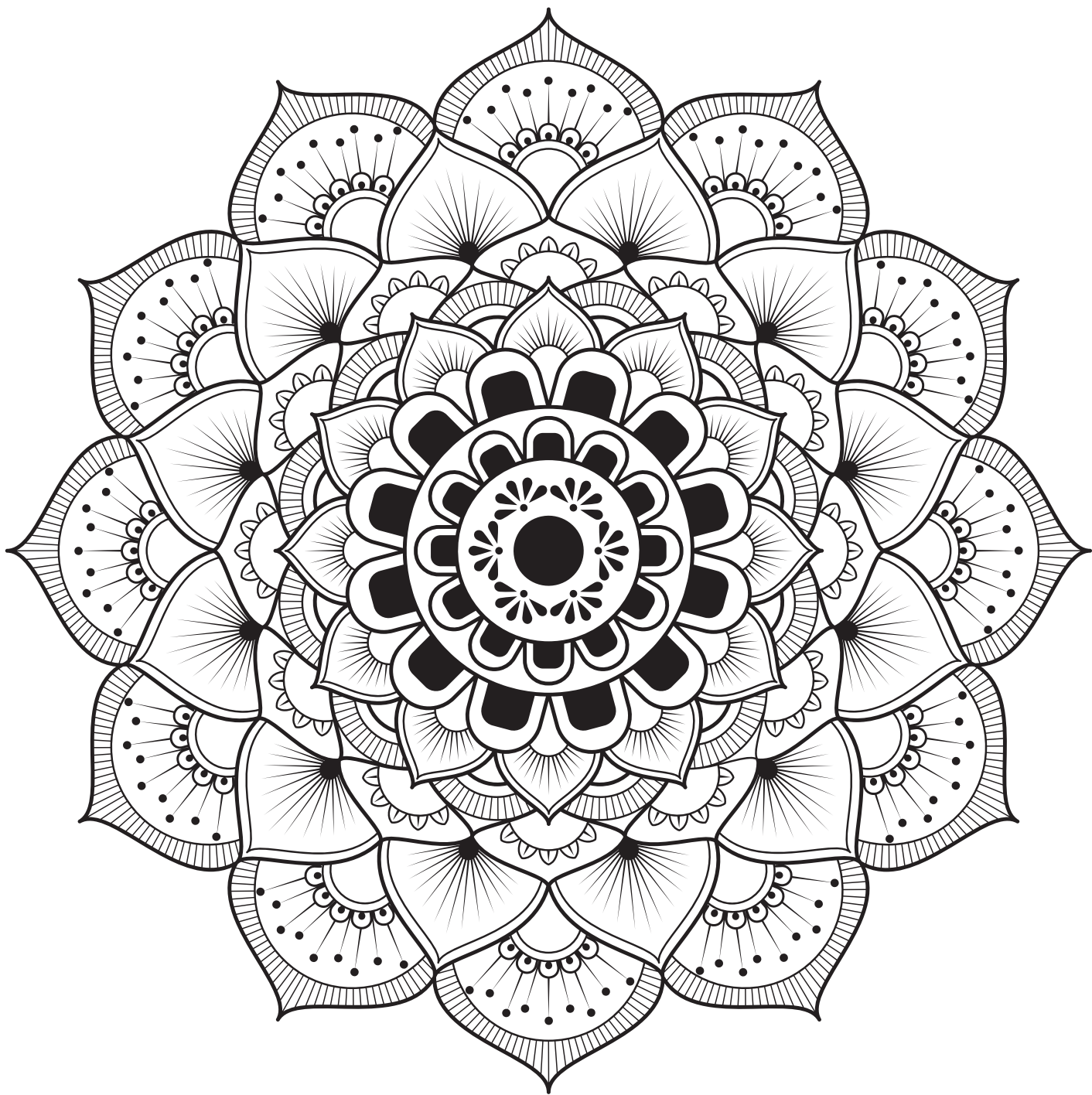
# Mandalas











## Módulo de Convivencia y protección de Derechos

## ¡Has llegado al módulo de prácticas restaurativas, necesitaremos de tu ayuda para completarte y tener tu arte!

En esta sección compartiremos sobre:

- ◇ El círculo de la palabra.
- ◇ La importancia de explorar y reconocer nuestras emociones.
- ◇ El compartir y entender a los demás.
- ◇ La creación de nuestras propias herramientas para nuestro bienestar.

**Tendrás que completar cada paso para aprender juntos  
sobre las prácticas restaurativas.**

### **1. En el círculo....**

En el círculo nos sentimos seguros, podemos expresar nuestras ideas, puntos de vista, sentimientos y nos damos cuenta que todos somos importantes, en el círculo creamos comunidad y un maravilloso grupo. Lo que dices en el círculo es igual de importante a lo que dicen tus compañeros y compañeras.

---

**¿Cómo fue tu experiencia en la práctica del círculo?**

Escribe qué aspectos te gustan de estar en el círculo:

---

---

---

---

---

¿En qué espacios podrías incluir la práctica del círculo?

---

---

---

---

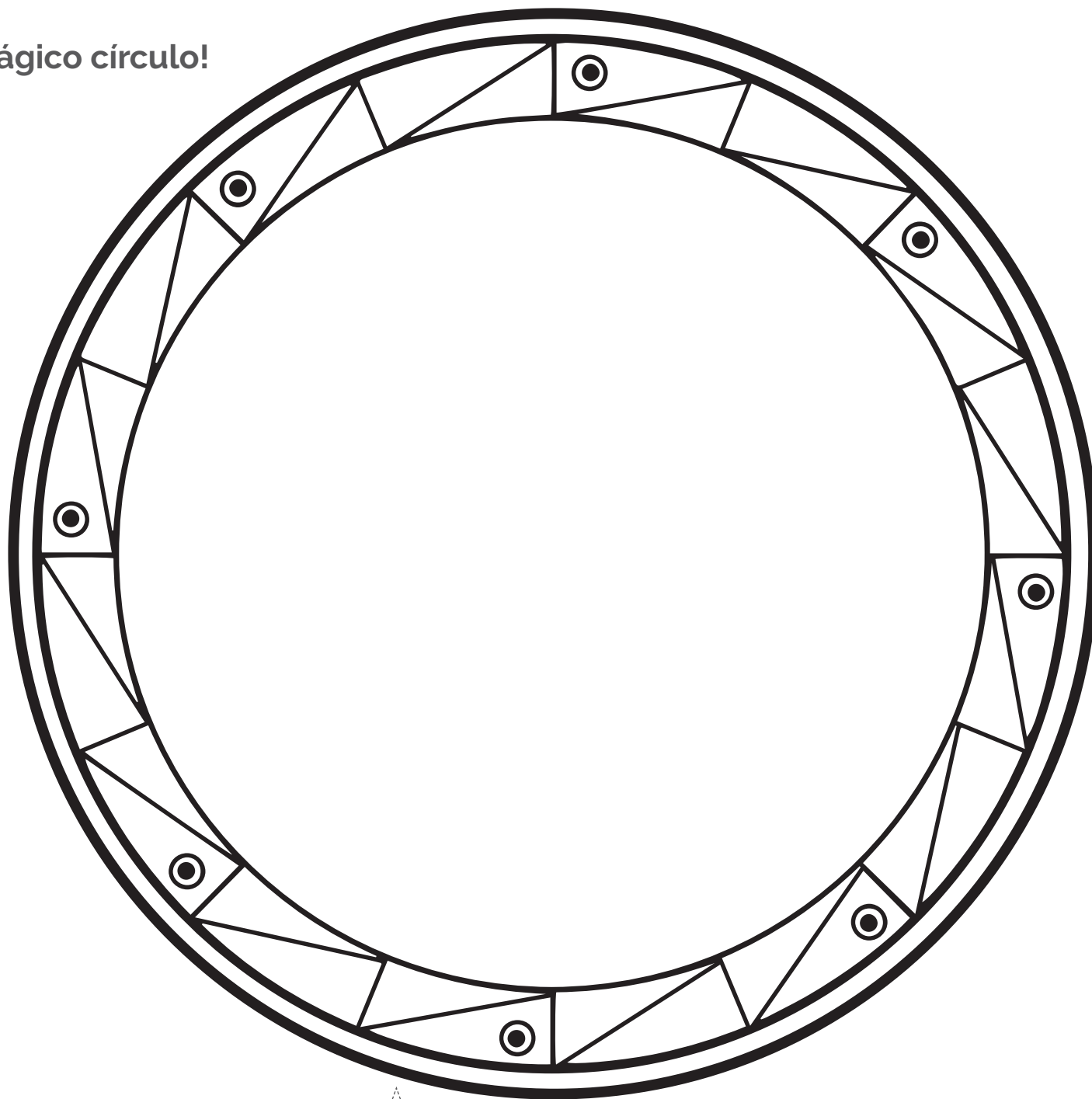
---

---

---

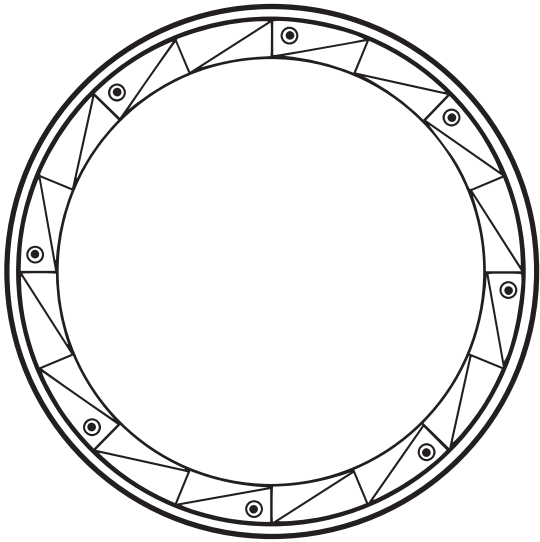


¡Dibújate en ese mágico círculo!



## 2. Construyendo nuestro altar:

Si el centro del círculo estaría con objetos tuyos, ¿cuáles serían esos objetos que componen tu altar? Recuerda que son objetos importantes para ti, que hacen parte de tu vida y te representan.



---

---

---

---

---

---

¿Cuál es ese objeto preferido tuyo, cuéntanos por qué es tu preferido?

---

---

---



---

¿Crees que este objeto podría ser un tótem de la palabra?, por qué?

---

---

---

### 3. ¿Quién soy yo?

Nos gustaría saber quién eres, en este espacio escribe sobre ti, o dibuja tus gustos en el otro espacio dibuja escribe sobre un compañero compañera tuya, ¿qué le gusta a esa persona, ¿cuáles son sus gustos?

--	--

---

¿Qué tienen en común tu y esa persona?

---

---

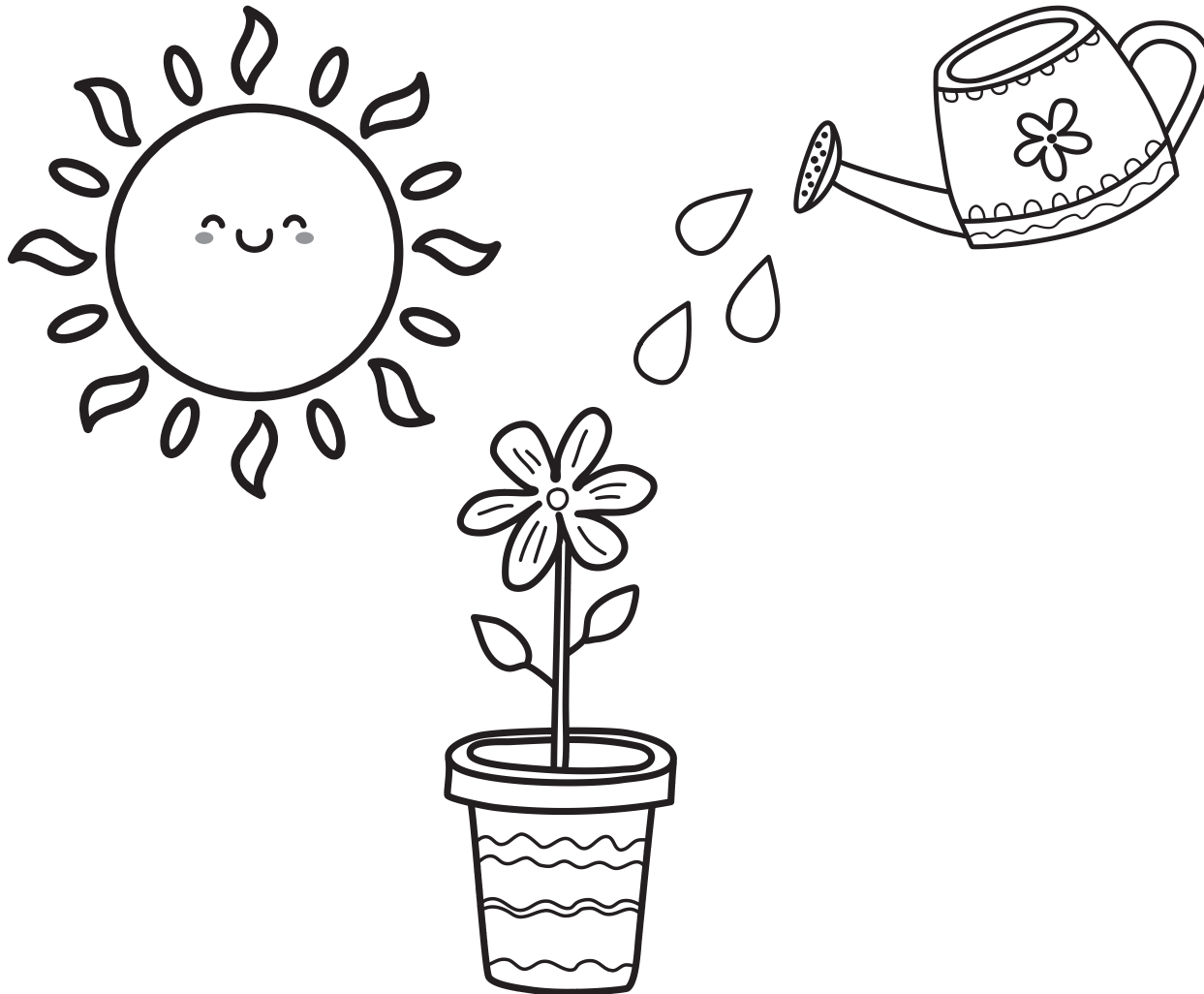
---

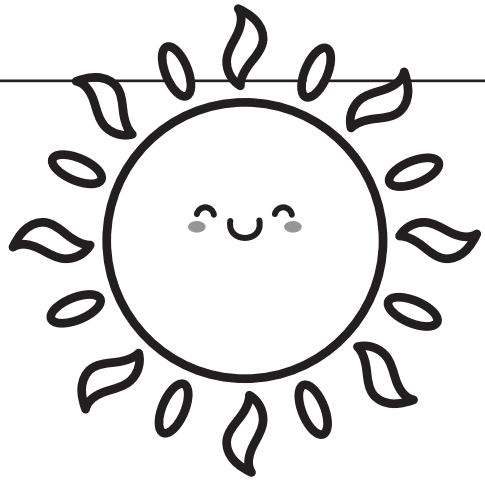
4. ¿Cómo eres?

¡Dibújate, puedes dibujarte con animales, paisajes y con todos los elementos que te imagines!

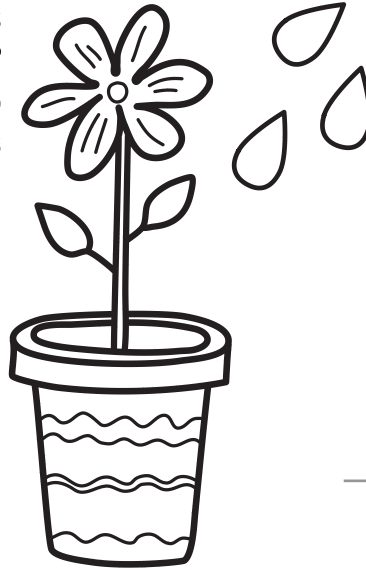
## 5. ¿Cómo me relaciono con el mundo?

Nos encontramos en un mundo en el que necesitamos recibir y dar, pensemos que somos las plantas y necesitamos del agua y del sol para crecer y aportar al mundo, pero también necesitamos poder dar para mantener el vínculo y el contacto con nuestros entornos:





¿Cómo es esa planta?  
Escribe cinco características sobre tu planta:



El sol nos da energía y luz para seguir creciendo, ¿quiénes representan en tu vida el sol?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Quiénes son esas personas que representan para ti el agua, qué te ayudan a crecer?

---

---

---

---

---

---

---

---

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

## 6. ¿Por qué todos somos importantes para el mundo?

Incluso la misma tierra tiene cuatro elementos poderosos para que podamos vivir, escribe la importancia de cada elemento:



**Tierra**

---

---

---

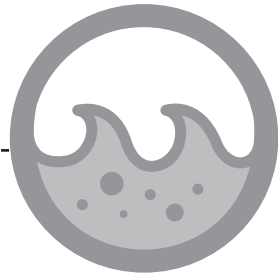
---

---

---

---

---



**Agua**

---

---

---

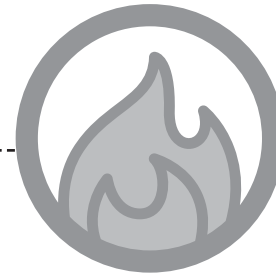
---

---

---

---

---



**Fuego**

---

---

---

---

---

---

---

---



**Aire**

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué ocurre si uno de esos elementos falta?



**Tierra**

---

---

---

---

---

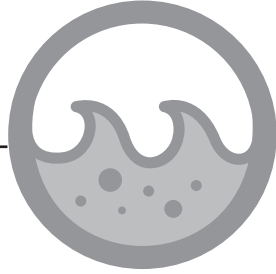
---

---

---

---

---



**Agua**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Fuego**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Aire**

---

---

---

---

---

---

---

---

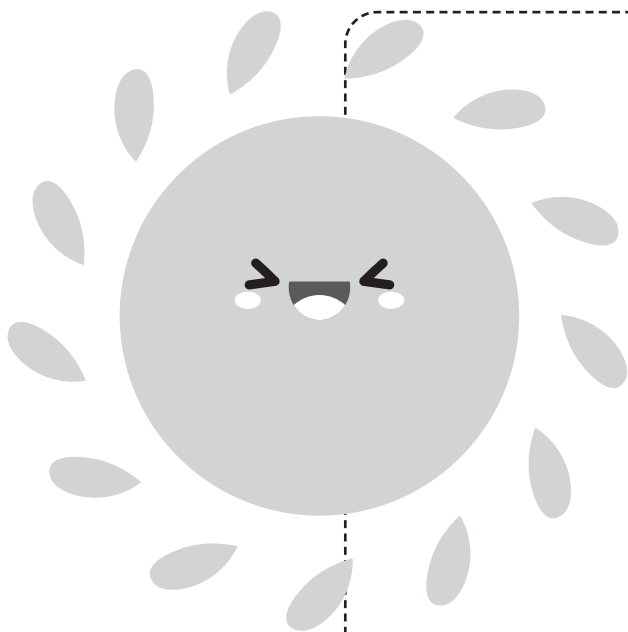
---

---

De la misma manera somos nosotros en este mundo,  
por eso somos importantes para todos los entornos en los que nos  
encontramos.

## 7. ¿Cómo nos sentimos?

Es importante reconocer siempre cómo te sientes, ponerle nombre a esa emoción y poder comunicarlo con las personas que están a tu alrededor. Vamos a explorar los planetas de las emociones, en cada planeta debes escribir ejemplos de situaciones que te hagan sentir de esa manera:



**Ejemplos cuando estoy feliz:**  
Me siento feliz cuando:

---

---

---

---



**Ejemplos cuando estoy nervioso:**

Me siento nervioso cuando:

---

---

---

---

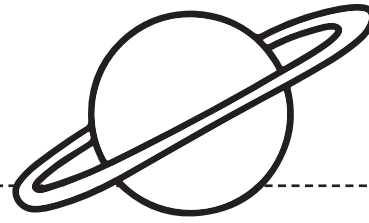
---

---

---

---

---



**Ejemplos cuando siento miedo**

Siento miedo cuando:

---

---

---

---

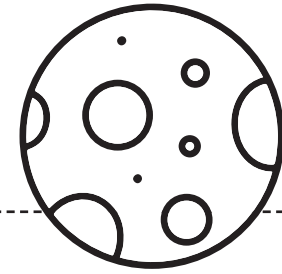
---

---

---

---

---



**Ejemplos cuando estoy tranquilo:**

Me siento tranquilo cuando:

---

---

---

---

---

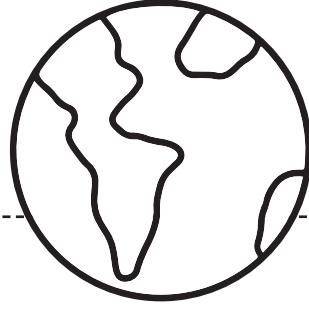
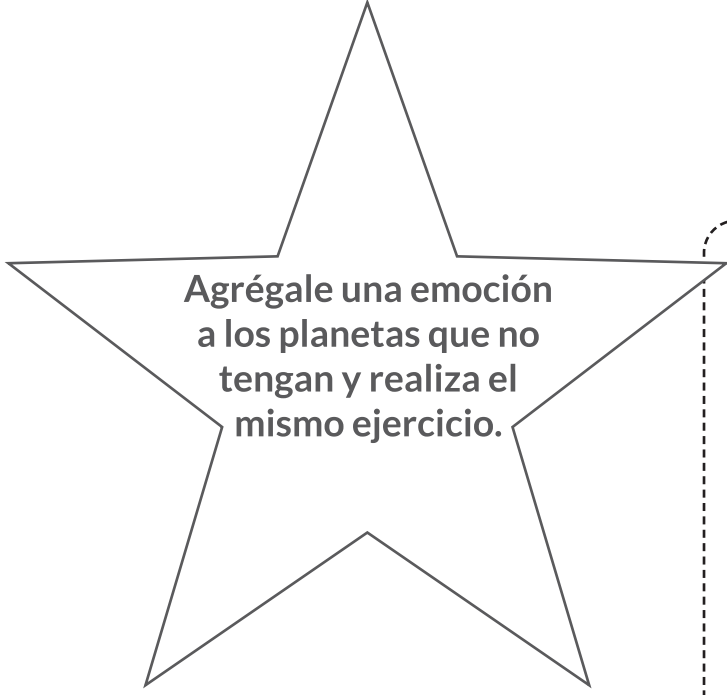
---

---

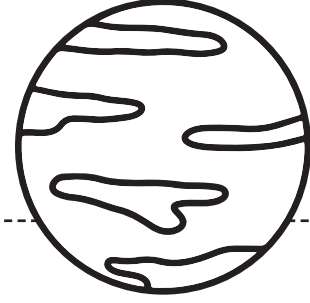
---

---

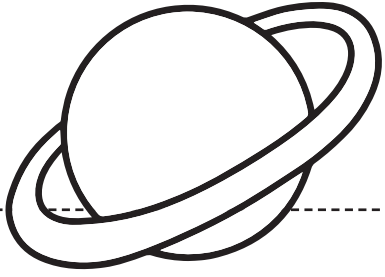




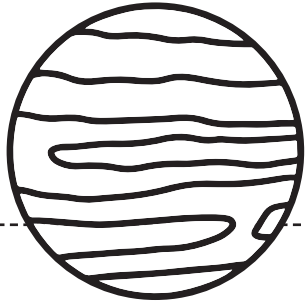
A vertical rectangular box with a dashed border, containing eight horizontal lines for writing. It is positioned below the Earth illustration on the left side of the page.



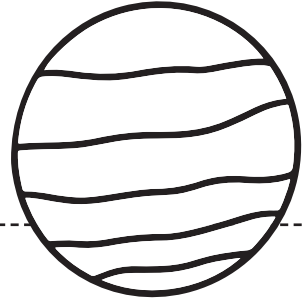
A vertical rectangular box with a dashed border, containing eight horizontal lines for writing. It is positioned below the Earth illustration on the right side of the page.



A large rectangular box with a dashed border, containing eight horizontal lines for writing.

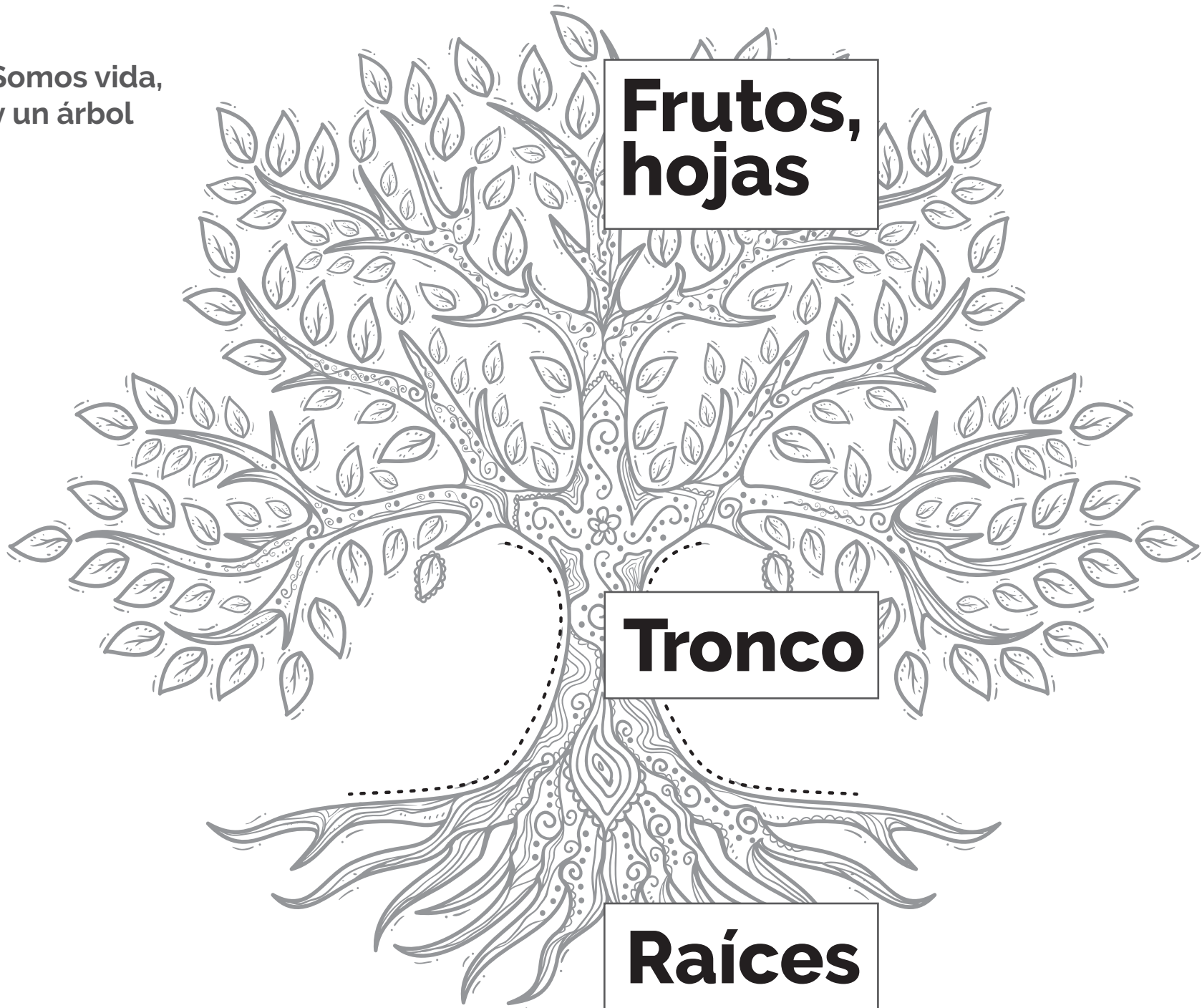


A large rectangular box with a dashed border, containing eight horizontal lines for writing.

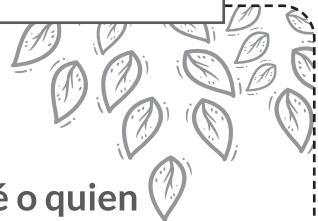


A large rectangular box with a dashed border, containing eight horizontal lines for writing.

8. Somos vida,  
soy un árbol



# Frutos, hojas



¿Qué o quien  
representa las hojas en  
tu vida?

---

---

---

---

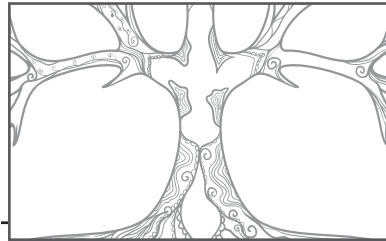
---

---

---

---

---



# Tronco

¿Qué o quién representa  
el tronco en tu vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Raíces

¿Quiénes representan  
tus raíces?

---

---

---

---

---

---

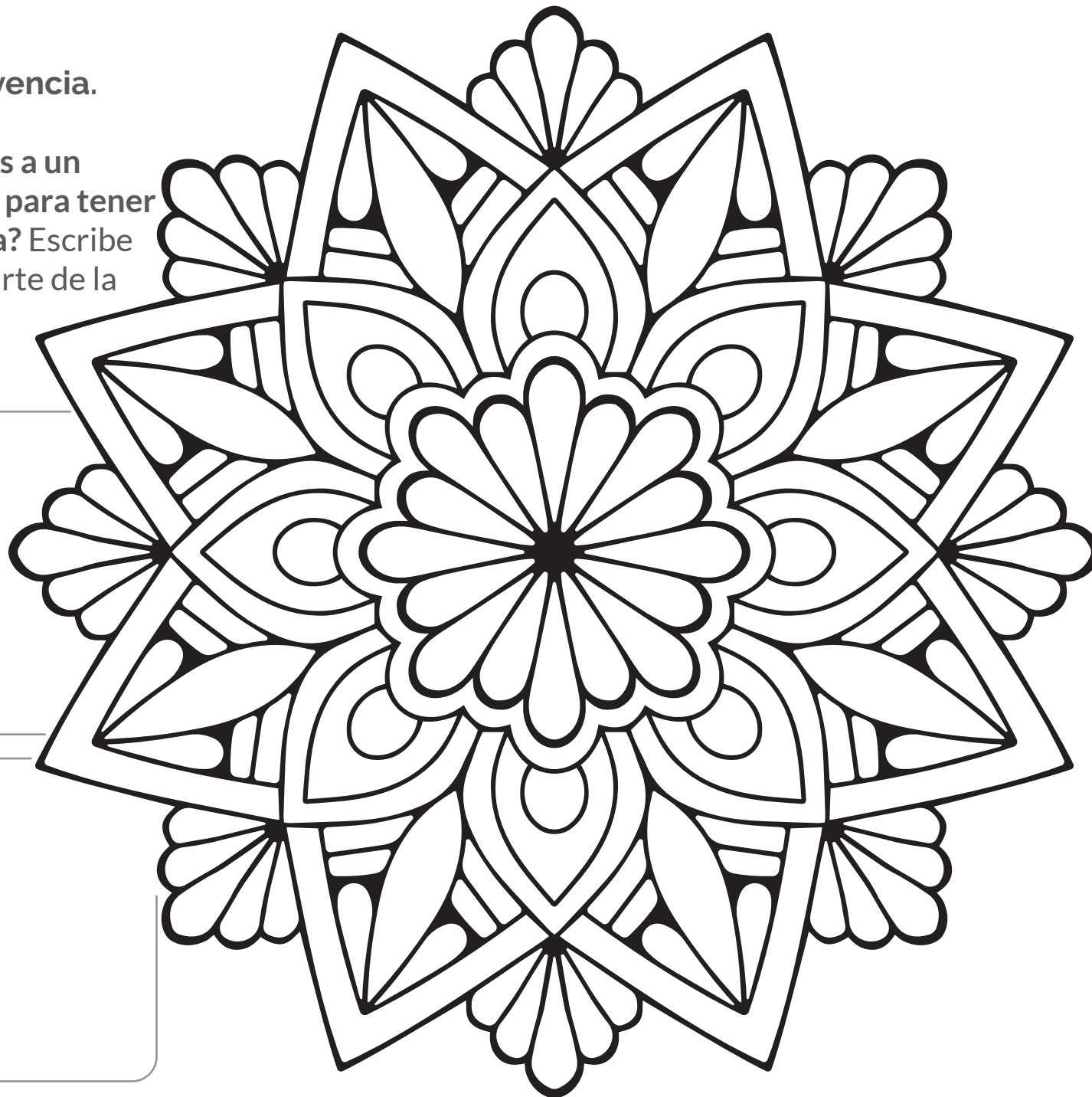
---

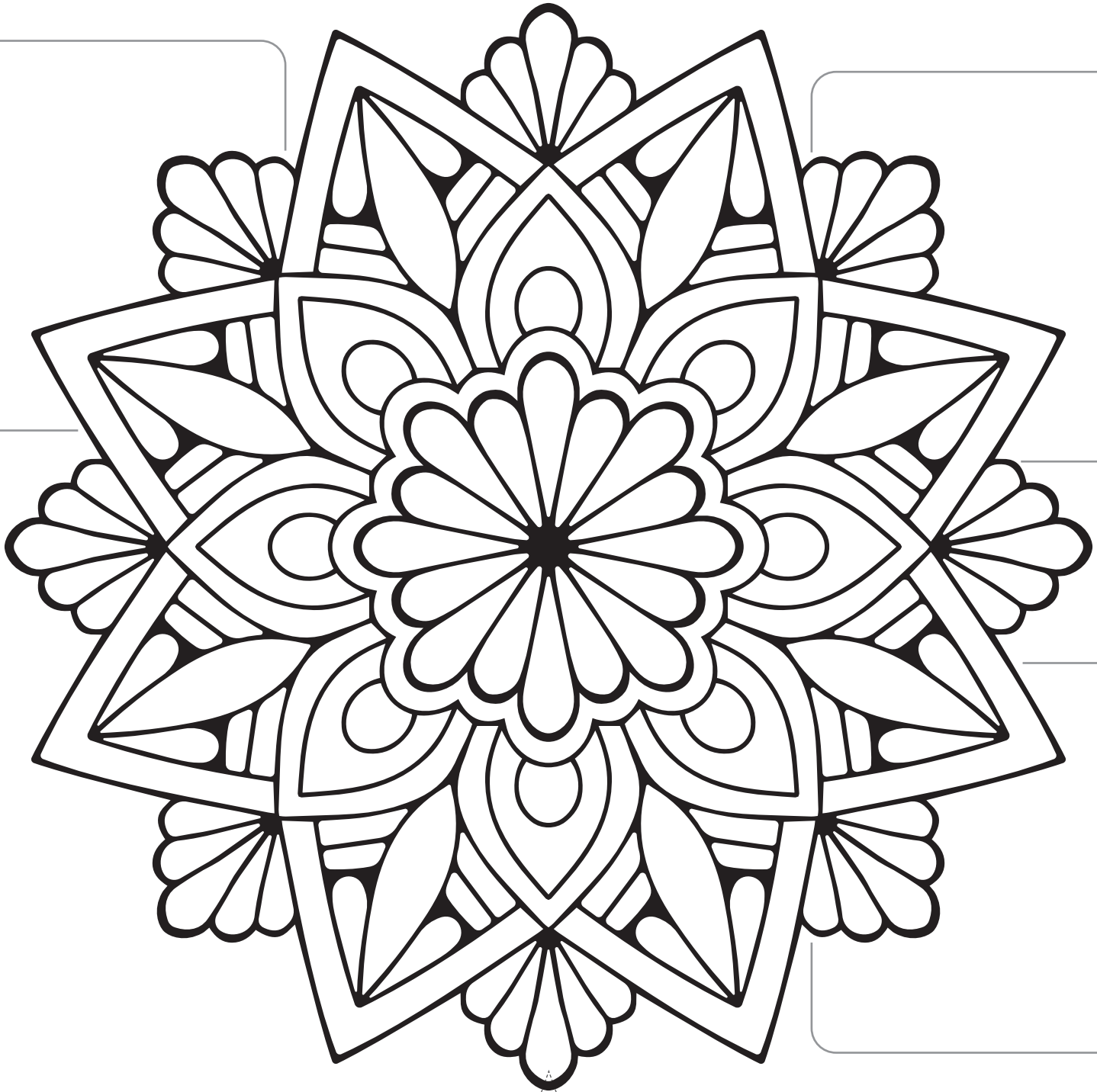
---

---

## 9. La flor de la convivencia.

¿Qué consejos le darías a un grupo de niños y niñas para tener una buena convivencia? Escribe cada consejo en una parte de la flor y coloréala.





## 10. Nuestras manos, nuestro ser:

Nuestras manos son nuestra  
huella, a través de ellas sentimos,  
amamos, y vivimos, **te invitamos a  
colorear esta mano.**



**¡Ahora dibuja tu mano!**

- ◇ ¿Qué vas a pintar al interior?
- ◇ ¿Qué colores vas a usar?
- ◇ ¿Usarías palabras en ella?

# Mi mano:



## 11. Los sentidos de la paz

### Los sentidos son muy importantes

Los cinco sentidos siempre nos traen recuerdos, experiencias y nos motivan a crear sensaciones acogedoras, en este ejercicio piensa en la PALABRA PAZ y dibuja o escribe sobre cada sentido:

¿Si pudieras asociar la palabra paz con sabores, cuáles serían?

¿Si pudieras asociar la palabra paz con paisajes, cuáles serían?

¿Si pudieras asociar la palabra paz con olores, cuáles serían?

¿Si pudieras asociar la palabra paz con sonidos, cuáles serían?

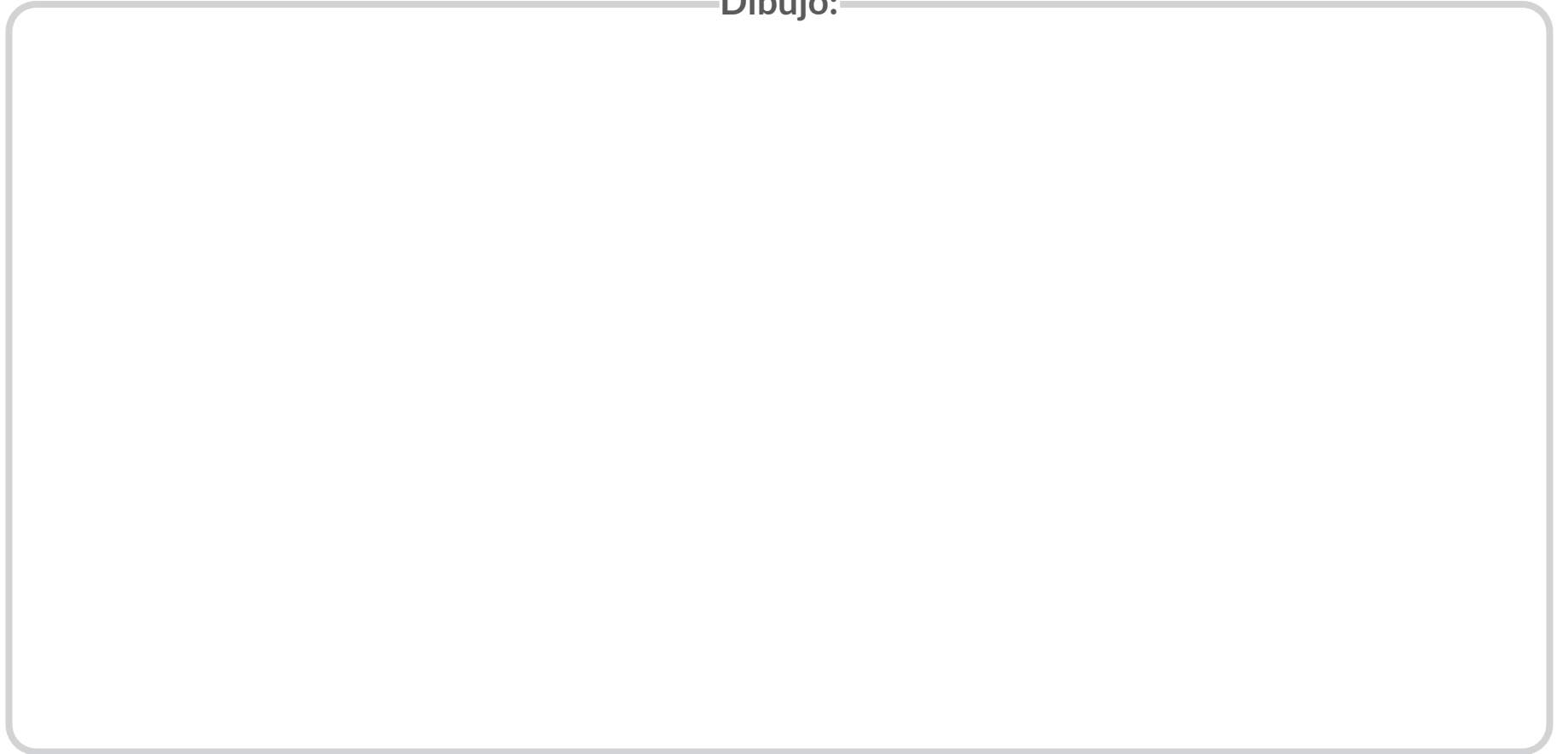
¿Si pudieras asociar la palabra paz con texturas, cuáles serían?

## 12. Nuestro personaje:

Dibuja un personaje: puede ser un muñeco, un animal, una caricatura, puede ser todo lo que tú quieras que sea.

Nombre: ¿Cómo se llama?

Dibujo:



---

¿Qué actividades realiza tu personaje para vivir feliz?

---

---

---

---

¿Qué actividades realiza tu personaje para ayudar a los demás?

---

---

---

---

¿Qué actividades realiza tu personaje cuando se siente triste?

---

---

---

---

¿Qué necesita tu personaje de las otras personas para estar tranquilo?

---

---

---

**1**

**2**

**13. GRACIAS**

Dibuja cinco cosas  
por las que agradeces  
tener en tu vida:

**3**

**4**

**5**



**14. Construyendo nuestra misión:**

**Después de las cinco sesiones escribe un compromiso para seguir creciendo como persona:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 15. SOY

¡Ahora queremos que te dibujes después haber estado con nosotros! Recuerda incluir todos los elementos que fueron importantes para ti durante este proceso.



**Ahora, revisa el primer dibujo que hiciste sobre ti en esta cartilla.**

¿Qué diferencias encuentras?

---

---

---

---

---

¿Qué similitudes encuentras?

---

---

---

---

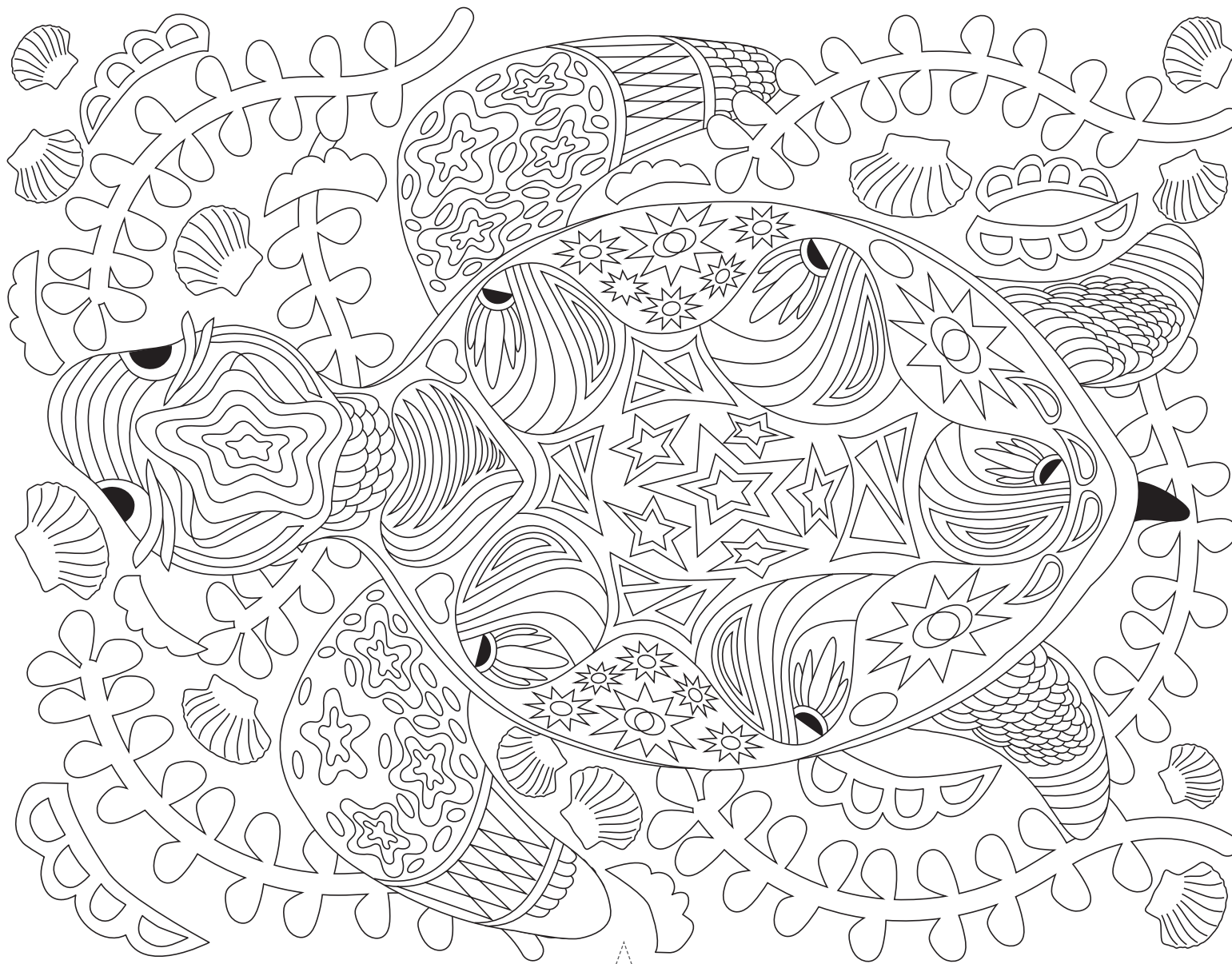
---

## 16. Cartas de aprendizaje

Escribe una carta, un mensaje o un dibujo para un amigo, amiga o familiar, comunícale lo que aprendiste en este proceso.

**¡Gracias por compartir tu arte!**

**Cuido a mi entorno**



El entorno me cuida.



**Me cuido**



# Notas:

# Notas:





Aseyuu: Palabra de origen wayuu que se refiere al espíritu de sanación que invoca la mujer medicina para conectar a las personas con su propio bienestar.

