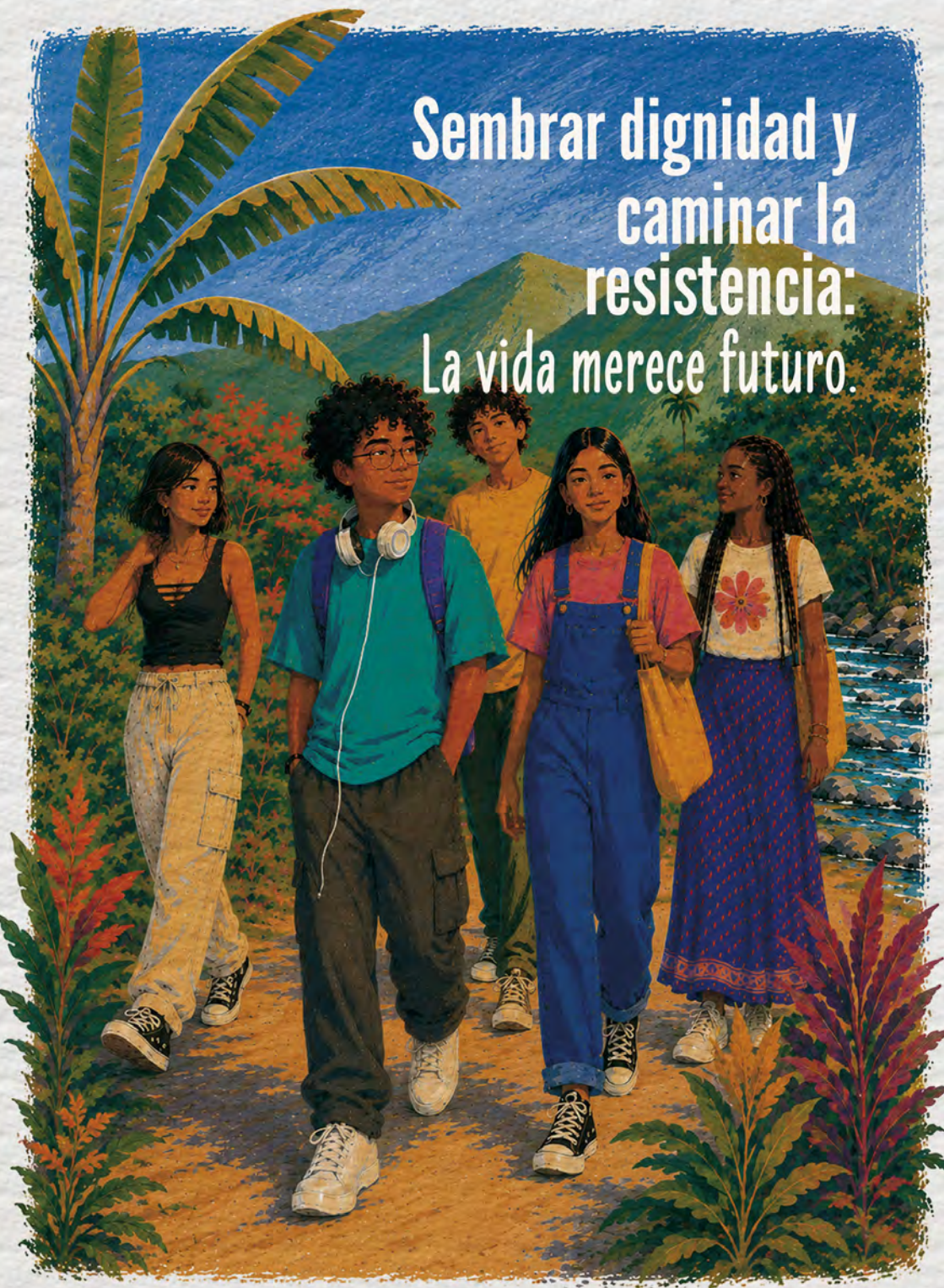


Sembrar dignidad y
caminar la
resistencia:
La vida merece futuro.



Sembrar dignidad y caminar la resistencia:

La vida merece futuro

Una guía para descubrir
quién eres, escuchar lo
que sientes y reconocer
tus derechos.

HOLA
mi nombre es



SEMBRAR DIGNIDAD Y CAMINAR LA RESISTENCIA: LA VIDA MERECE FUTURO.

ISBN: 978-628-96507-9-7

La publicación se enmarca en el desarrollo del Acuerdo de Partes Responsables N.º PAZ 16-01001274 suscrito entre la Corporación Casa de la Mujer y el Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD) en el marco del proyecto Fortalecimiento de la Ruta de Reincorporación Socioeconómica que se articula a la implementación de la Estrategia de Acompañamiento Integral a Grupos Familiares de Personas Fallecidas Víctimas de Homicidio y Víctimas de Desaparición Forzada que Hacían Parte del Proceso de Reincorporación, liderada por la Agencia para la Reconciliación y la Normalización ARN (Resolución 0275 de 2025). Los contenidos de este documento pueden ser reproducidos en cualquier medio, citando la fuente.

Agencia para la Reincorporación y la Normalización-ARN

Directora General (e)

Carolina Vergara

Directora Programática(e)

Ingrid Frías .

Autoras

Diana Lizbeth Acosta Rodríguez.

Diana Milena Lugo Cujar.

Genny Magaly Gutiérrez Quintero.

Karla Shirley Gómez Cardona.

Zandra Morales Cuadrado.

Revisión de texto y contenidos

María Eugenia Sánchez Gómez

Olga Amparo Sánchez G

Sofía Aguirre S.

Ilustración y Diagramación

Tonal I Ideas



CONTENIDO



El jardín de la resistencia **5**

El jardín de los derechos **19**

El río que nos conecta **45**

Camino de la vida **63**





Este no es un libro para decirte quien deberías ser.

Es un espacio para descubrir quien ya eres.

Aquí no hay respuestas correctas. Hay historias.

¡La tuya importa!



¡BIENVENIDA Y BIENVENIDO!



Esta guía ha sido creada para acompañarte en un recorrido de descubrimiento y aprendizaje sobre ti misma o ti mismo, tus emociones, tus relaciones y los derechos que te protegen. A través de sus páginas encontrarás actividades, preguntas y reflexiones que te ayudarán a reconocer lo que sientes, fortalecer tu bienestar y comprender mejor las situaciones que vives en tu día a día.

No se trata de encontrar respuestas correctas o incorrectas, sino de abrir un espacio para escucharte, expresar tus ideas y valorar tus experiencias. Cada persona vive y aprende de manera diferente, por eso te invitamos a recorrer este camino con tranquilidad, respeto y curiosidad.

Puedes recorrerlo a tu propio ritmo, pero es importante que no lo hagas completamente sola/o. Siempre será valioso contar con el acompañamiento de una persona adulta de confianza, como un familiar, docente o alguien que te cuida.

Este material es un espacio para explorar, reflexionar y aprender sobre ti, tus emociones y tus derechos.

La guía no reemplaza la atención de profesionales de la salud ni el acompañamiento psicológico cuando sea necesario. Si alguna actividad te genera preocupación, malestar o te hace recordar situaciones difíciles, busca el apoyo de una persona adulta de confianza o de un profesional que pueda orientarte.

ASÍ SOY ahora

Me reconozco, mis gustos y lo que
me hace única/o



MI FOTO O MI DIBUJO

SOBRE MÍ

NOMBRE:

EDAD: CUMPLEAÑOS: /

LUGAR DONDE VIVO:

MI COLOR FAVORITO:

MI MÚSICA FAVORITA:

MI PELÍCULA FAVORITA:

QUÉ CAMBIOS CORPORALES HE TENIDO ÚLTIMAMENTE

ME DESCRIBO EN

3 PALABRAS

1.
2.
3.

LO QUE MÁS

ME GUSTA

HACER:

COMER:

LUGAR/ES:

QUE ME HACE:

TENGO UNA
ROUTINA DE SUEÑO
¿ADECUADA?

SÍ ☐ NO ☐

ALGO QUE ME
HACE FELIZ

MI MAYOR FORTALEZA ES:

QUIERO MEJORAR:

UN SUEÑO QUE TENGO

EL JARDÍN DE LA RESISTENCIA



Este primer momento
del viaje es una
invitación a recorrer
tu propio jardín.



Durante este recorrido pueden surgir pensamientos, recuerdos o emociones que se sientan intensos o difíciles de comprender. Esto es una parte natural de los procesos de reflexión y aprendizaje sobre nuestras experiencias y emociones.

Si alguna actividad te genera incomodidad, tristeza, preocupación o cualquier otra emoción que te resulte difícil de manejar, puedes hacer una pausa y darte el tiempo que necesites antes de continuar. Es importante que respetes tu ritmo y cuides de tu bienestar mientras avanzas en este proceso.

También puedes compartir lo que sientes o piensas con una persona de confianza, como un familiar, docente, cuidador o alguien que te brinde apoyo y seguridad. Hablar sobre lo que nos ocurre puede ayudarnos a comprender mejor nuestras emociones y a sentirnos acompañados.

Recuerda que no tienes que enfrentar todo por tu cuenta ni guardar para ti aquello que te preocupa. Pedir ayuda y buscar apoyo cuando lo necesitas es una forma importante de cuidarte.

En los jardines, las plantas no crecen en línea recta: unas florecen primero, otras necesitan tiempo bajo la tierra. No todo lo que crece

se ve, no todo lo que duele se seca. Aquí,

el tiempo es como un espiral. Podrás

avanzar hacia nuevas aventuras

o volver atrás para sembrar

un recuerdo que antes no

estabas listo para nombrar.



MI JARDÍN INTERIOR

Antes de adentrarte en tu jardín, responde esta breve pregunta en tu guía:

¿Cómo llegas hoy?

* Cansado ☐

* Con esperanza ☐

* Con dudas ☐

* Con curiosidad ☐

* ¿Otro?

¡Te invitamos a que busques un lugar cómodo y coloques tus canciones favoritas, esas que te alegran la vida y observes detenidamente el espacio donde estas.

Después de observar el espacio, toma tu guía, te invitamos a realizar la siguiente actividad: Lee las siguientes preguntas, no tienes que responderlas todas, sólo aquellas que conecten contigo hoy.

¡Te ayudarán
a nutrir tu
jardín!



MIS RAÍCES.

"Las raíces no siempre se ven, pero sostienen todo lo que somos"

- ✧ ¿Cuál es mi origen, en donde nací?
- ✧ ¿Qué tradiciones o costumbres de mi familia o mi región me hacen sentir orgullosa/o?
- ✧ ¿Qué frases o consejos de alguien mayor guardo siempre en mi corazón?

**LAS HISTORIAS Y
PALABRAS DE LOS
MAYORES**

MÉTALE A LA FICHA

**DESPACITO Y CON
BUENA LETRA**

**EL SANCOCHO DEL
DOMINGO EN FAMILIA**

**VOLVER AL PUEBLO
O LA FINCA**

**AL MAL PASO,
DARLE PRISA**

**GUARDE SU
ACENTO, MIJO,
QUE AHÍ VA
SU TIERRA**



MI VERSIÓN PÚBLICA.



Hay partes de esta planta que se ven a simple vista.



* ¿Qué imagen de mí, muestro sin problema?

.....

.....

* ¿Cómo me describiría alguien que no me conoce mucho?

.....

.....

* ¿Qué opiniones tienen los demás de mí?

.....

.....

También hay brotes nuevos, no todo lo que crece
hace ruido.

* ¿Qué estoy aprendiendo ahora?

.....

* ¿Qué aspectos míos están cambiando?

.....

* ¿Qué es lo que sabes hacer muy bien?

.....

.....





Este jardín también necesita cuidado

✨ ¿Qué parte de mí pide más atención?

✨ ¿Qué me cansa?

✨ ¿Qué me ayudaría a sentirme mejor?

Hay semillas que están muy adentro

✨ ¿Qué sueños aún no cuento?

✨ ¿Qué me gustaría intentar si no tuviera miedo?

✨ ¿Qué ideas guardo para después?



Pero también hay otras que ya dieron fruto

✧ ¿De qué me siento orgullosa/o de haber logrado, aunque haya sido fácil o difícil?

✧ ¿Qué cosas positivas tengo para ofrecer a los y las demás (una sonrisa, saber escuchar, ayudar, otras)?

✧ ¿Cuál ha sido mi victoria más bonita últimamente?

En el jardín a veces aparecen algunas hierbas alrededor y también suelen caer algunas plagas. No te definen. Solo muestran donde hay que mirar.

✧ ¿Qué pensamientos me sabotean?

✧ ¿Qué comparaciones me hacen daño?

✧ ¿Y quiénes riegan mi jardín?





A quién puedo acudir cuando lo necesito

✨ Personas que me cuidan

✨ Personas que me escuchan

✨ Instituciones que me han acogido



Hemos recorrido este jardín, Ahora te invitamos a realizar un pequeño ritual de cierre de este primer momento.

◆ Vas a necesitar los siguientes materiales: ◆



Una semilla (frijol, cilantro, lenteja, la que tú quieras)



Una maceta o un vasito. ¡Pero si en tu casa hay un jardín fantástico!!



Un poco de tierra



Agua.

Prepara el ambiente

- ◆ Respira profundo tres veces y pon música suave o silencio.
- ◆ Nombra tu intención: yo siembro esta semilla con la intención de...
- ◆ La siembra: coloca la semilla en un huequito y la cubres con tierra.
- ◆ Primer riego: agrega unas gotas de agua como símbolo de cuidado.

Así como ésta semilla, tu proceso necesita tiempo, paciencia y cuidado. ¡No tiene que crecer rápido, solo seguir creciendo!



Pausas para regar

Para realizar en tu guía: Utiliza los colores que quieras e inspirarte con esta imagen o crea otra. Tómatelo como un momento para bajar el ritmo y volver a ti.



No tienes que enfrentar esto sola o solo

Es posible que, al realizar este ejercicio, recuerdes experiencias o situaciones que te generen tristeza, miedo, enojo, confusión o cualquier otra emoción difícil. Esto puede suceder cuando reflexionamos sobre vivencias importantes, y es válido sentirte de esa manera.

Hablar sobre lo que sientes puede ayudarte a comprender mejor lo que estás viviendo y a encontrar alternativas para afrontar la situación. Pedir ayuda es una muestra de cuidado hacia ti misma/o y un paso importante para proteger tu bienestar.

Recuerda que no tienes que resolver estas situaciones por tu cuenta. Siempre hay personas dispuestas a escucharte y apoyarte.





Para pensar y escribir en tu guía:

✨ Algo que nunca digo en voz Alta

.....

.....

.....

✨ Algo que me hace sentir raro

.....

.....

.....

✨ Algo que me gusta de mí, aunque no lo admita

.....

.....

.....



EL JARDÍN DE LOS DERECHOS



Hemos recorrido nuestro jardín interior, reconociendo quiénes somos y aquello que nos sostiene. Pero este jardín hace parte de un ecosistema mucho más amplio, al que todas y todos pertenecemos. Por esto a partir de este momento, te invitamos a conocer otros elementos fundamentales que nos permiten habitarlo en común – unidad y armonía.

★ ¡BIENVENIDO Y BIENVENIDA A UNA NUEVA HISTORIA!

Puedes traer tu bebida favorita y recostarte en el sillón. Las palabras se convertirán en llaves que abren puertas para pensar en tu propia historia y reafirmar que tu voz importa. No tenemos que saberlo todo. Solo atrevernos a dar el primer paso y confiar en que no estamos solos



MOMENTO 1. La puerta que no se abría

En el pueblo de puertas cerradas, Mariana y Samuel llegaron una mañana al colegio, pero había algo distinto...



-Hoy no hay clases – dijo alguien -. ¡No llegó el profe, otra vez!

Mariana sintió un nudo en el pecho. No era por ese día, sino por todos los días que ya habían pasado lo mismo.

-¿Y esto sigue pasando? –preguntó Mariana ...- el salón quedó en silencio -

Nadie respondió.

Esa noche, Mariana al sentirse preocupada por perder un día de clases, escribió en su guía. Estas letras:

"Pese a que hoy una puerta se cerró, mi derecho a la educación debe de continuar"

Para pensar y escribir en tu guía:

✧ ¿Alguna vez una puerta se te ha cerrado injustamente?

.....

.....

.....

✧ ¿Qué sentiste en ese momento?

.....

.....

.....



Respiramos profundo antes de seguir

En esta guía conocerás herramientas como el derecho de petición y la acción de tutela, mecanismos que te ayudarán a proteger y defender tus derechos.

Si alguna vez necesitas utilizarlas en una situación real, es recomendable que lo hagas con el acompañamiento de una persona adulta de confianza o de una institución que pueda orientarte. Contar con apoyo te ayudará a comprender mejor el proceso y a ejercer tus derechos de manera informada y segura.



MOMENTO 2.

La llave dorada.

Al día siguiente, Mariana y Samuel fueron a la casa de la abuela Alma para visitarla y hacerle algunas preguntas. Estaban preocupados porque una vez más la escuela estaba cerrada.

Ella, quien es muy sabia y atenta, escuchó sin interrumpir.

Cuando los chicos terminaron de contar su historia. La Abuela les indico que:

¡Si algo no funciona nuestra primera llave es preguntar! Siempre de manera respetuosa. esto nos permite aclarar las dudas. Como lo están haciendo ahora.



-Esta llave dorada, es la llave de la Palabra Clara.

- ¿Cómo se usa? Pregunto Samuel.

Se usa cuando necesitas una respuesta—explicó la abuela – cuando quieres saber: ¿por qué algo pasa?, ¿cuándo se va a arreglar? o ¿qué van a hacer para solucionarlo?

Luego añadió:

En la vida, esta llave se llama Derecho de Petición. La cual es una herramienta fundamental que nos permite pedir información o soluciones por escrito, podemos dirigirla a una autoridad local o institución. Por ejemplo: Escribir, *¿Qué les está pasando?, ¿Cómo les afecta? y ¿Qué necesitan?* Con esta herramienta, las instituciones están en la obligación de dar una respuesta.

Samuel: ¡No sabía esto!

Abuela Alma – cuando hacen uso de esta herramienta, ejercen su derecho a preguntar y ser escuchados.

Mariana dijo - Y a quien podríamos enviar este Derecho de petición?

Abuela Alma - Este derecho de petición se puede entregar al rector, al profesor o al coordinador del colegio. Para otras situaciones, pueden también dirigirse a una alcaldía o a un hospital o cualquier otra institución que preste servicios a la comunidad.

La Abuela Alma también les recordó:

-Cuando escribes y entregas tu Derecho de petición... estás diciendo:

"Quiero entender"

"Quiero una respuesta"

"Mi situación importa"



No tienes que hacerlo sola, respondió la Abuela –puedes pedir ayuda a un adulto de confianza. Lo importante es no quedarse en silencio.

Recordemos que preguntar es parte de nuestros derechos.

Para pensar y escribir en tu guía – *La llave Dorada*.

Imagina que escribes un derecho de petición para exigir tus derechos:

Hola, soy _____
en mi colegio / barrio / comunidad pasa que _____

Esto me afecta porque _____
informen o me ayuden con _____



Ahora, piensa y responde:

- ★ ¿A quién le entregarías este mensaje? _____

- ★ ¿Por qué consideras que es importante hacerlo por escrito? _____

- ★ Pero ¿qué pasa si nadie responde? _____



Mariana y Samuel entregaron su mensaje.

Contaron los días que la abuela les había indicado.

Un día...la institución recibe el mensaje.

Dos días...el mensaje debe estar siendo revisado.

Quince días, es el tiempo máximo que, por regla general, tienen las autoridades para responder un derecho de petición.



Pasaron los días, pero no llegó ninguna respuesta.

Mariana le dijo a su abuela: ¡No llegó ninguna respuesta! ¿Y ahora qué hacemos?

Necesitamos una respuesta, saber ¿qué pasó?

Preguntó Samuel: ¿Y si nadie nos escucha?

La abuela Alma explicó con claridad:

Con un derecho de petición las instituciones deben dar una respuesta

clara y completa dentro del tiempo establecido. Al hacerlo por escri-

to, las personas ya cuentan con un soporte de esta acción. Así que, si no hay respuesta posterior a los 15 días, podemos utilizar otra herramienta.

El silencio también afecta porque no te permite saber qué está pasando ni cómo protegerte.

Sacó entonces una llave plateada.

Cuando el derecho de petición no funciona y el problema sigue afectando tu vida, aparece la segunda llave que nos protege.



MOMENTO 3.

La llave plateada: La tutela (protección urgente)

La tutela, es cuando un derecho fundamental está siendo vulnerado o siendo un riesgo - explicó La Abuela Alma.

Mariana: ¿Cuándo usamos una tutela?

La abuela alma, respondió: cuando,

1. ya intentaste resolver el problema (por ejemplo, con un derecho de petición),
2. no obtuviste respuesta o la respuesta no solucionó la situación,
3. el problema afecta tu bienestar, tu estudio, tu salud o tu tranquilidad.

Mariana: ¿Cómo cuáles derechos?

Abuela Alma: El derecho a la educación, a la salud, a la vida digna, a la protección a no ser maltratado o maltratada, entre otros.

Pregunto Samuel: ¿Y necesitamos ser abogados?

No, sonrió la abuela: todas las personas pueden presentar una tutela, las niñas, niños y adolescentes tienen protección especial y pueden hacerlo con el acompañamiento de un adulto o una adulta.

La tutela es como decir: esto me está haciendo daño y necesito ayuda ahora.



Para pensar o escribir en el guía:

- ★ ¿En cuáles de las siguientes situaciones crees que se podría usar una tutela? ☐
- ★ No puedo estudiar y nadie responde a mi petición. ☐
- ★ Mi salud está en riesgo y no me atienden. ☐
- ★ Me siento desprotegido/a o en peligro ☐
- ★ Están vulnerando mis derechos y no sé a quién acudir. ☐

Abuela Alma le dice a la nieta y al nieto: ¡vamos a aprender a redactar una tutela! Al mismo tiempo en que les entregaba a los dos jóvenes, una hoja en blanco con dos lápices.

Según lo que me están contando, ¿qué derecho les están vulnerando? Antes quiero que piensen en las siguientes preguntas:

- ✱ Derecho a la vida. ☐
- ✱ Derecho a la educación. ☐
- ✱ Derecho a la salud. ☐
- ✱ Derecho a tener una familia. ☐
- ✱ Derecho a tener un nombre. ☐

¿Recuerdan el derecho de petición que hicieron? en él describen lo que pasó y a quien intentaron pedir ayuda primero. Esta información será importante para redactar la tutela.

¿Por qué creen que es urgente que los ayuden?

.....

.....

.....

.....



¡Así es!, vamos ahora a redactar la tutela.

Redactemos



Yo, _____ soy una persona menor
de edad. Mi derecho fundamental a _____
_____ está siendo vulnerado porque _____
_____ presente un derecho de petición al día _____
_____ y no recibí respuesta dentro del tiempo
establecido.

Esta situación afecta mi bienestar porque _____

Por lo anterior,
solicitó la protección
inmediata de mis
derechos.



MOMENTO 4.

El día que la puerta se abrió

Con ayuda de un adulto o una adulta, Mariana y Samuel, usaron la segunda llave, presentaron la tutela contaron su historia tal como era, sin exagerar ni esconder lo que sentían

Pidieron protección, orientación y una solución.

Poco después, alguien los escuchó

La puerta azul volvió abrirse, no por magia, sino porque cuando usas tus derechos las puertas se abren.

Mariana sonrió. ¡Entonces no estábamos exagerando!

No, respondió la abuela: estaban cuidándose.

Pedir ayuda no es debilidad. Es valentía, autocuidado y amor propio.



MOMENTO 5.

Conociendo las instituciones para acceder a información, orientación y protección.

Mariana y Samuel han aprendido en el colegio muchas cosas. Una de ellas, es que las instituciones hacen parte de una ruta estructurada para brindar una respuesta integral a una situación en la que se vulnera un derecho. Hace parte de la respuesta a diversas solicitudes, entre ellas: Información, orientación, atención o protección.

Mariana, nos cuenta que las rutas permiten:

- ✧ Presentar derechos de petición.
- ✧ Recibir orientación.
- ✧ Presentar tutelas.
- ✧ Activar mecanismos de protección.
- ✧ Brindar apoyo.
- ✧ Manejar situaciones de riesgo, entre otras.

Con esta información, Mariana y Samuel hicieron un mapa de instituciones para todas y todos.



Derechos Fundamentales	Instituciones
Derecho a la vida	Defensoría del pueblo, ICBF, Corte Constitucional.
Derecho a la alimentación	ICBF, La procuraduría, personerías municipales.

Derechos Fundamentales	Instituciones
Derecho a la educación	Ministerio de Educación, Rectores o coordinadores de colegio, profesores, secretaría de educación departamental o municipales.
Derecho al agua	Defensoría del Pueblo y Procuraduría. Ministerio de la igualdad
Derecho a la Salud	ICBF, Ministerio de salud y protección Social, Entidades prestadoras de salud, hospitales y/o Clínicas.
Derecho a la libertad de expresión, opinión y religión	ICBF, Defensoría del Pueblo.
Derecho a ser protegidos.	ICBF, Fiscalía, Comisarías, Policía de infancia y adolescencia, Personería, autoridades indígenas.
Derecho a la recreación y esparcimiento	ICBF, Programas de Alcaldías y Gobernación
Derecho a tener una familia	Comisaria de familia
Derecho a una identidad	Registraduría

En la comunidad donde vives puedes encontrar “un mapa de rutas” donde puedes solicitar información. Recuerda que cada institución es un aliado que cumple una misión especial para proteger tus derechos.



Recuerda

Tu voz también abre puertas.

Defender un derecho es cuidar tu vida y la de otros.

No tienes que saber todo, solo atrévete a empezar.

★ Pausa para regar

Coloca tu mano en el pecho, respira profundo y piensa en un derecho que sea muy importante para ti.

Tengo derecho a y no estoy solo/a para cuidarlo.

Para pensar y escribir en tu guía

Llaves que sirven

¿Para qué son? Son para que tengas a la mano aquello que te protege y sepas a donde puedes acudir si algún día lo necesitas.

Prepara los siguientes insumos:

★ Guía.

★ Lápiz.

★ Dos colores: dorado y plateado. Si no tienes el dorado y el plateado escoge dos colores a tu gusto.

★ Tijeras.

★ Pegante.

¿Qué debes hacer? En tu guía, dibuja con tu lápiz dos llaves, luego píntalas, cada una con los dos colores, una llave plateada y una dorada, con las tijeras recortas, luego las pegas y las dejas en tu guía preferido o lugar favorito de tu hogar.





Cada vez que las veas recuerda lo que Samuel y Mariana te enseñaron el día de hoy.

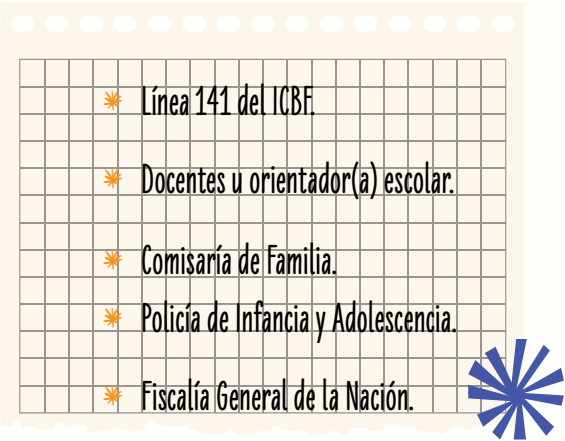
¡Una llave abre tus derechos!



Si necesitas ayuda

Recuerda que no tienes que enfrentar una situación difícil por tu cuenta. Si sientes que alguno de tus derechos no está siendo respetado, o si estás viviendo una situación que te preocupa, te hace sentir insegura, inseguro o no sabes cómo manejar, busca el apoyo de

una persona de confianza o de una de las siguientes entidades:



- ★ Línea 141 del ICBF.
- ★ Docentes u orientador(a) escolar.
- ★ Comisaría de Familia.
- ★ Policía de Infancia y Adolescencia.
- ★ Fiscalía General de la Nación.

Hablar sobre lo que estás viviendo y pedir ayuda es una forma de cuidar de ti, proteger tus derechos y encontrar el apoyo que necesitas.

EL RÍO QUE NOS CONECTA



✨ Nuevamente recuerda:

Cada persona vive y expresa sus emociones de manera diferente. Sentir alegría, tristeza, miedo, enojo, frustración o confusión es parte de la experiencia humana y todas las emociones cumplen una función importante.

Si durante este proceso alguna emoción se vuelve muy intensa o necesitas un momento para ti, puedes hacer una pausa, descansar y retomar la actividad cuando te sientas preparada/o. También es útil hablar con alguien de confianza sobre lo que estás sintiendo, ya que compartir tus emociones puede ayudarte a comprenderlas mejor y a encontrar formas saludables de afrontarlas.

Cuidar de tus emociones también es una forma de cuidar de ti.



Las emociones cómo los ríos, no siempre se mueven de la misma manera, ¡incluso! no se sienten igual todos los días.

Podemos encontrar días soleados y un río en calma, en donde parece que todo fluye despacio. Otros días, ¡aparecen corrientes rápidas que nos arrastran sin aviso, o remolinos que nos confunden y sacuden fuerte! y otros donde parece que existen pozos profundos... en los que pensamos que el agua está quieta, y si... quizás en la superficie, porque el movimiento se guarda en el fondo.

¡Nada de esto está mal! Así se mueve la vida.

Por eso, queremos observar cómo se siente ese río hoy y acompañarte a atravesarlo a tú ritmo. No importa, si por momentos, nos quedamos en la orilla o si preferimos avanzar.

Queremos invitarte a que sea este espacio un lugar seguro, ¡para escucharte y cuidarte!

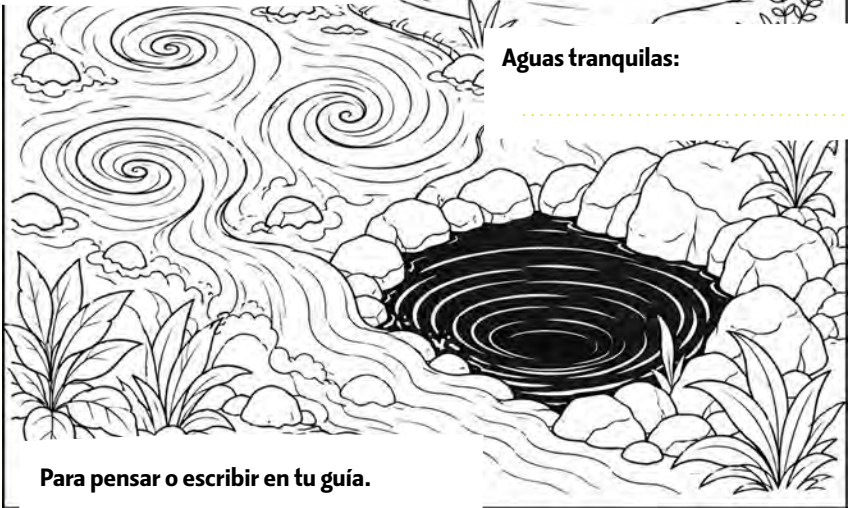


Sumergiros...

Piensa qué sensaciones, emociones o sentimientos aparecen cuando ves:



Una tormenta:



Aguas tranquilas:

Para pensar o escribir en tu guía.

Hoy el río de mis emociones está:

Movido- En calma - Con tormenta - Estancado

.....

.....

.....

.....

Aquí el tiempo y el espacio no tienen otros límites, únicamente los que crea tu imaginación, así que sumérgete en tú río interior.

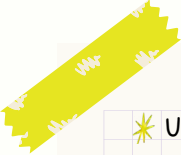
★ Pausa para navegar

¡Lo has hecho muy bien! Es bueno tomarnos un momento cuando navegamos por el río.

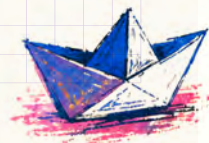
Imagina que el agua baja su velocidad y nos abraza una corriente suave... todo lo que estaba revuelto empieza a acomodarse.

Y respira...

En este espacio, elige algo de la experiencia con lo que quisieras quedarte:

- 
- ★ Una emoción que hayas sentido.
 - ★ Una palabra que te haya resonado.
 - ★ Una sensación corporal que hayas notado.
 - ★ Una imagen que haya aparecido en tu mente.

Escríbela o dibújala en tú guía





Respira como el río.

Busca una posición cómoda.
Si lo deseas cierra los ojos.

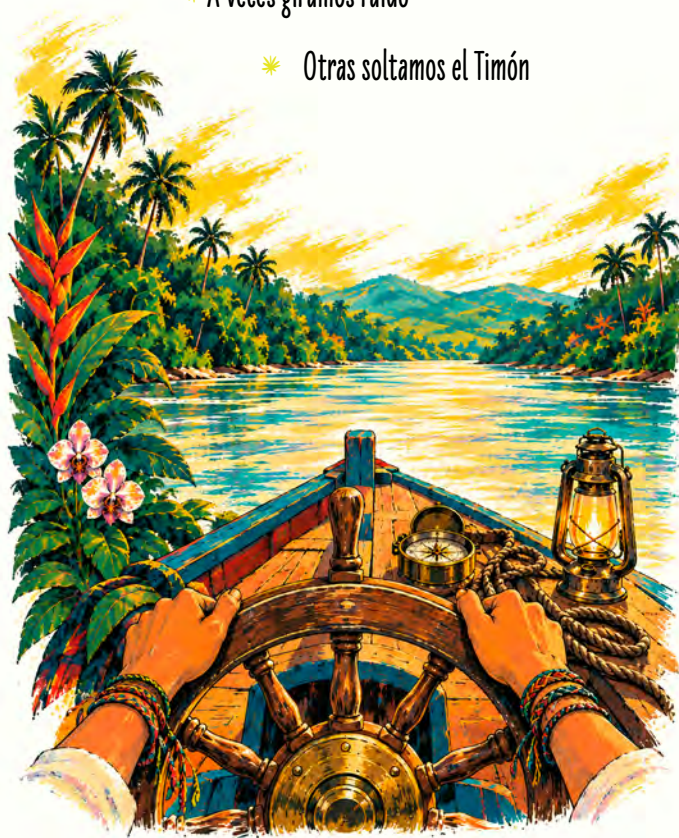


TOMAR EL TIMÓN

Sentir es parte del viaje, pero cuando las emociones aparecen también hacemos algo con ellas, a veces sin darnos cuenta y otras de manera más intencional.

Me recuerda a un barco que navega por los mares o los ríos.

- ✨ A veces seguimos derecho
- ✨ Otras veces frenamos
- ✨ A veces giramos raído
- ✨ Otras soltamos el Timón



El timón no controla el río.

Pero sí con el timón decidimos hacia dónde y cómo nos movemos en el río.

✱ ¿Qué hago cuando siento esto?

.....

.....

.....

.....

✱ ¿Recuerdas en las páginas anteriores, emociones, sentimientos o sensaciones que reconociste en el río?

.....

.....

.....

.....

★ ¡Piensa en una!

Para pensar o escribir en tu guía:

Ahora, imagina que estás en un barco en medio del río.

¿Cuándo siento, Normalmente
hago

Puedes elegir una o varias, o quizás pensar en otras formas de reaccionar que no estén en el timón.

Guardar todo y no decir nada

Hacer como si no importara

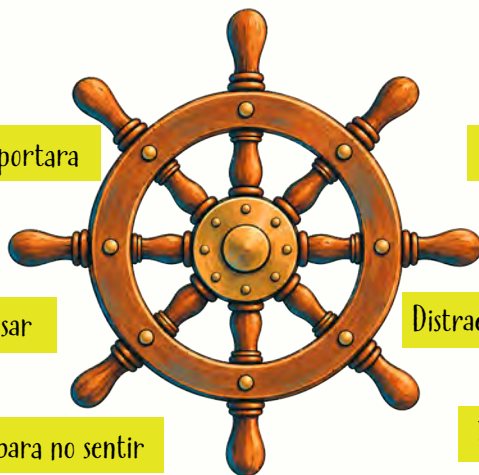
Alejarme

Reaccionar sin pensar

Distraerse para no pensar

Bromear o reírme para no sentir

Pedir Ayuda



Ahora imagina que tienes el timón en tus manos.

No para cambiar lo que sientes, sino para que puedas elegir cómo cuidarte cuando eso aparece.



Para pensar o escribir en tu guía:

✧ Algo que me ayudaría cuando siento esta emoción es:
"tomar agua", "escuchar música",

✧ ¿Qué otra cosa? Alguien o algo que me ayuda para
retomar el rumbo es: "escribir lo que siento", "jugar
fútbol o el abrazo de mamá, ¿y a ti?":

No siempre elegimos lo que sentimos.

Pero sí podemos elegir cómo navegarlo. Podemos tomar el timón

✨ Vamos a tomarnos una pausa.

Con el sonido de la música que más te guste, puedes hacer uso de tu creatividad y dibujar una imagen o dibujo en tu guía o puedes tomar esta imagen que te inspirete.



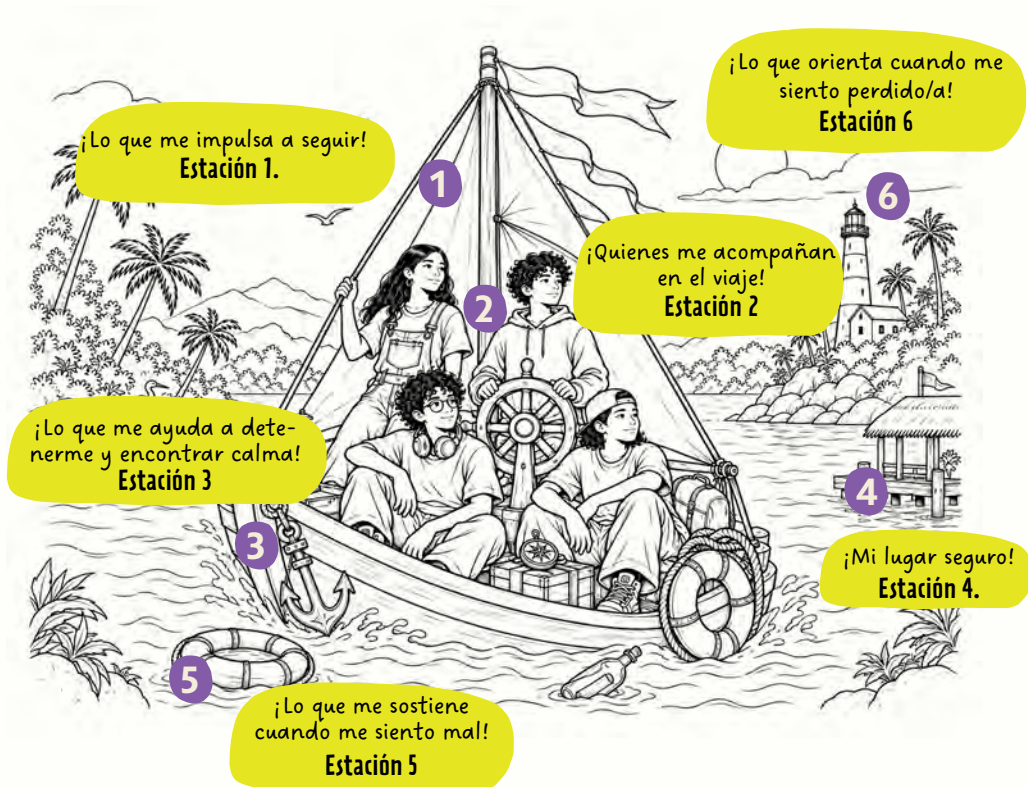
MI BARCO PARA NAVEGAR.



Cada persona navega este río de la vida en su propio barco. A veces las aguas están tranquilas y otras veces aparecen corrientes fuertes, remolinos o tormentas que nos sacuden. En esos momentos, no solo sentimos: también hacemos algo para seguir adelante.

Este barco tiene recursos que te ayudan a sostenerte, orientarte y avanzar. Identificarlos es una forma de reconocer que, incluso cuando las cosas han sido difíciles, has encontrado maneras de fluir y transitar. Mirar tu barco es recordar que no has estado quieto ni vacío: has navegado con lo que tenías y eso también es fuerza.

Te invitamos a observar tu barco y descubrir qué te ayuda a seguir en el viaje.



Descubriendo los recursos de mi barco.

¿Cómo jugar?

En el barco se encuentran seis (6) objetos que son importantes para

navegar. Pero parece que no sabemos cuáles son.

Con tu ayuda, podremos hallarlos y descubrir cuál de ellos usas para afrontar momentos difíciles.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

¡Empecemos!

¿Cuál objeto del barco es?

"A veces avanzar no es la respuesta. Este objeto me ayuda a detenerme y encontrar calma"

Para pensar o escribir en tu cuaderno.

- ✧ ¿Qué haces cuando todo va muy rápido?
- ✧ ¿Cómo te detienes para cuidarte?



¿Cuál objeto del barco es?

"Cuando no sé por dónde seguir, este elemento no mueve al barco, pero alumbra el camino"

Para pensar o escribir en tu cuaderno.

- ✧ ¿Qué te orienta cuando te sientes perdido/a?
- ✧ ¿Qué personas, valores o ideas te ayudan a elegir mejor?



¿Cuál objeto del barco es?

"Este viaje no se hace en soledad. Este elemento representa a quienes reman conmigo"

Para pensar o escribir en tu cuaderno.

- ✧ ¿Quiénes están contigo cuando lo necesitas?
- ✧ ¿A quién sueles acudir cuando lo necesitas?



¿Cuál objeto del barco es?

"Este objeto no empuja el barco, pero aprovecha el viento para seguir avanzando"

Para pensar o escribir en tu cuaderno.

- ✧ ¿Qué pensamientos me dan fuerza cuando quiero rendirme?
- ✧ ¿Qué sueños, metas o ideas me ayudan a seguir?



¿Cuál objeto del barco es?

“Todo viaje necesita un lugar para descansar, protegerse y volver a sentir seguridad.”

Para pensar o escribir en tu cuaderno.

- ✧ ¿Cuál sientes que es tu lugar seguro?
- ✧ ¿Qué lugar o actividad, recuerdas te da tranquilidad?



¿Cuál objeto del barco es?

“Cuando el agua se agita y las emociones pesan, este objeto aparece para evitar que me hunda”

Para pensar o escribir en tu cuaderno.

- ✧ ¿Qué haces cuando te sientes muy triste o asustado/a?
- ✧ ¿Qué te ayuda a no hundirte cuando todo pesa?
- ✧ ¿Qué te calma, aunque sea un poco?



¡Lo has hecho muy bien!

El río que nos conecta nos recuerda que las emociones cambian, se mueven y a veces se agitan. El primer paso es reconocer cómo están nuestras aguas.

Decidir qué hacer con eso que sentimos y encontrar los recursos que nos ayudan a sostenernos, orientarnos y seguir avanzando.

Tú eliges cómo transitarlo, con amabilidad y cuidado.

CAMINO DE LA VIDA





¡BIENVENIDA, BIENVENIDO CAMINANTE!

Has llegado al último tramo de este viaje llamado "Camino de la vida". Antes de seguir hacia el horizonte, vamos a jugar para honrar cada paso dado. Recuerda que, en este juego, como en la vida, no gana quien llega primero, sino quien sabe desde sus recursos transformar el camino en aprendizaje.

"Estamos en el último tramo del viaje llamado "Camino de la vida".

"Vamos a jugar para honrar cada paso".



EL CAMINO DE LA VIDA

Has llegado al último tramo de este viaje. Durante la cartilla has podido pensar en quién eres, lo que has vivido, las personas que te rodean, los retos que has enfrentado y aquello que sueñas para tu futuro.

Ahora te invitamos a hacer una última parada.

Imagina que tu vida es un camino. Un camino que no siempre ha sido recto: tiene curvas, subidas, bajadas, piedras, paisajes, encuentros y lugares que han dejado huella.

Hoy vas a recorrer ese camino para reconocer tu historia, valorar tus aprendizajes y descubrir qué quieres llevar contigo hacia lo que viene.

¿Qué necesitas?

- ✧ Tu cartilla
- ✧ Lápiz
- ✧ Colores o marcadores

¿Cómo se juega?

En la cartilla encontrarás un camino con 6 estaciones. Avanza por el sendero y detente en cada estación para completar el desafío.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Este es tu camino, así que puedes escribir, dibujar, usar símbolos, palabras o colores.

Ahora toma tu lápiz como si fuera una brújula. Sigue el camino, detente en cada estación y deja una huella de tu historia.

ESTACIÓN 1. UN PASO IMPORTANTE

Piensa en un momento de tu vida que haya sido importante para ti.

Puede ser un logro, una decisión, un cambio, un momento feliz o algo que te haya hecho crecer.

DESAFIO

Dibuja o escribe ese momento y completa:

♦ “Un paso que ha sido importante para mí fue...”



ESTACIÓN 2. UNA PIEDRA EN EL CAMINO

Todos los caminos tienen obstáculos.

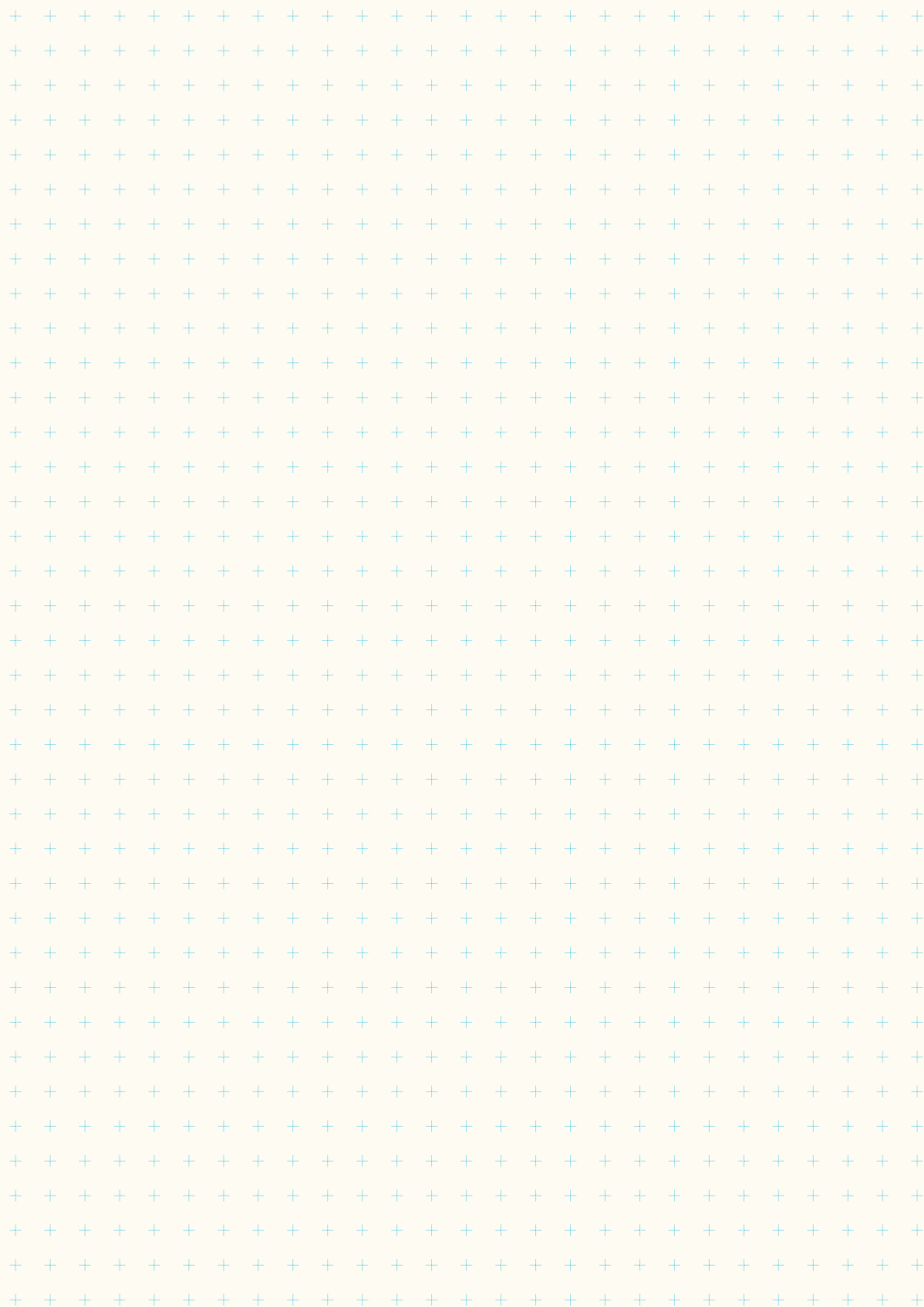
Piensa en una dificultad, un momento difícil o un reto que hayas enfrentado.

DESAFIO

Dibuja una piedra que represente ese momento y escribe:

◆ “Pude seguir adelante gracias a...”

Puede ser una persona, una habilidad, una decisión, una emoción o algo que descubriste en ti.



ESTACIÓN 3. ALGO QUE APRENDÍ

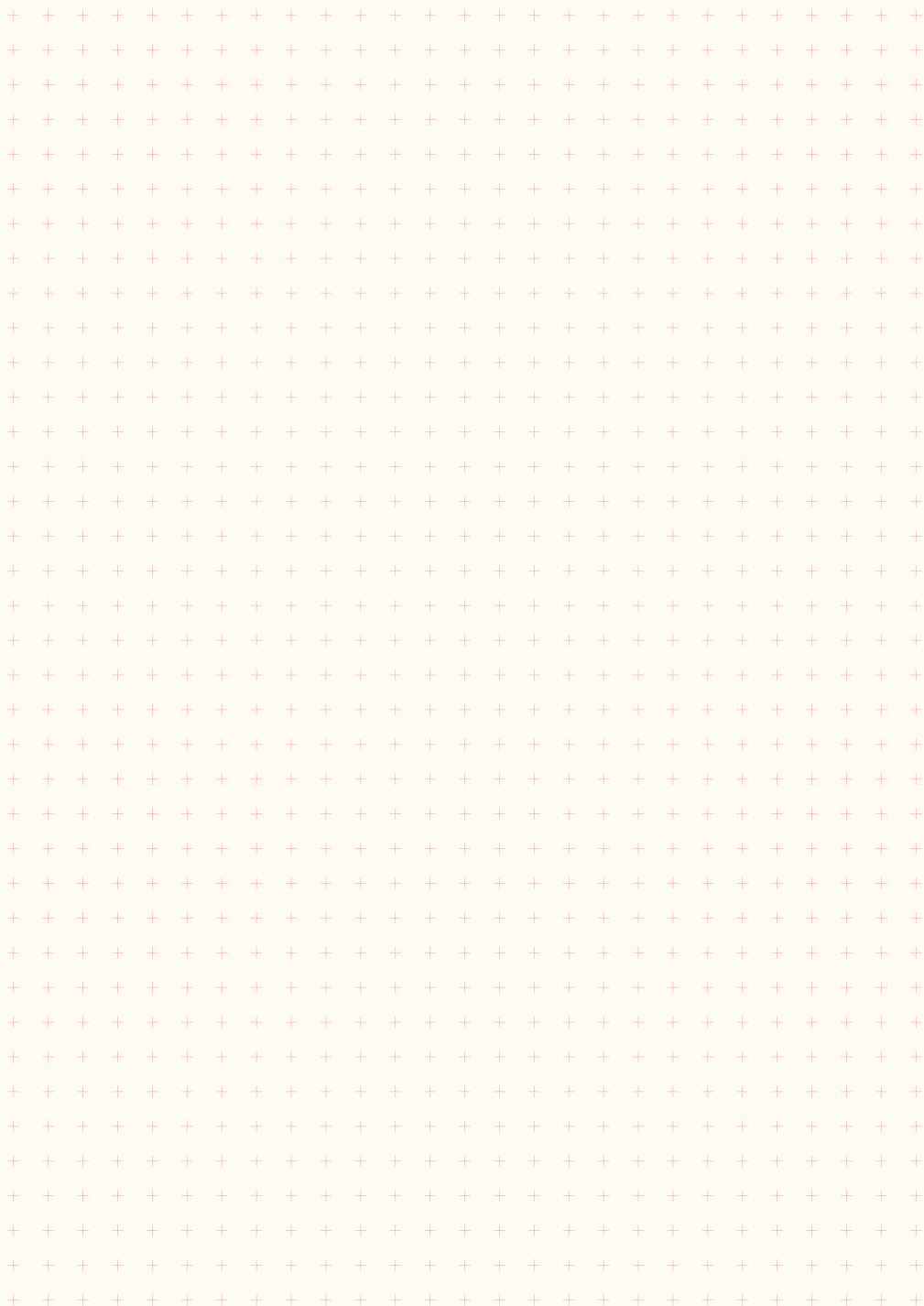
Cada experiencia deja algo en nosotros.

DESAFIO

Escribe o dibuja un aprendizaje que te haya dejado tu camino.

Después completa:

◆ "Ahora sé que..."





ESTACIÓN 4. UNA HUELLA

Hay personas que caminan junto a nosotros y dejan huellas que no olvidamos.

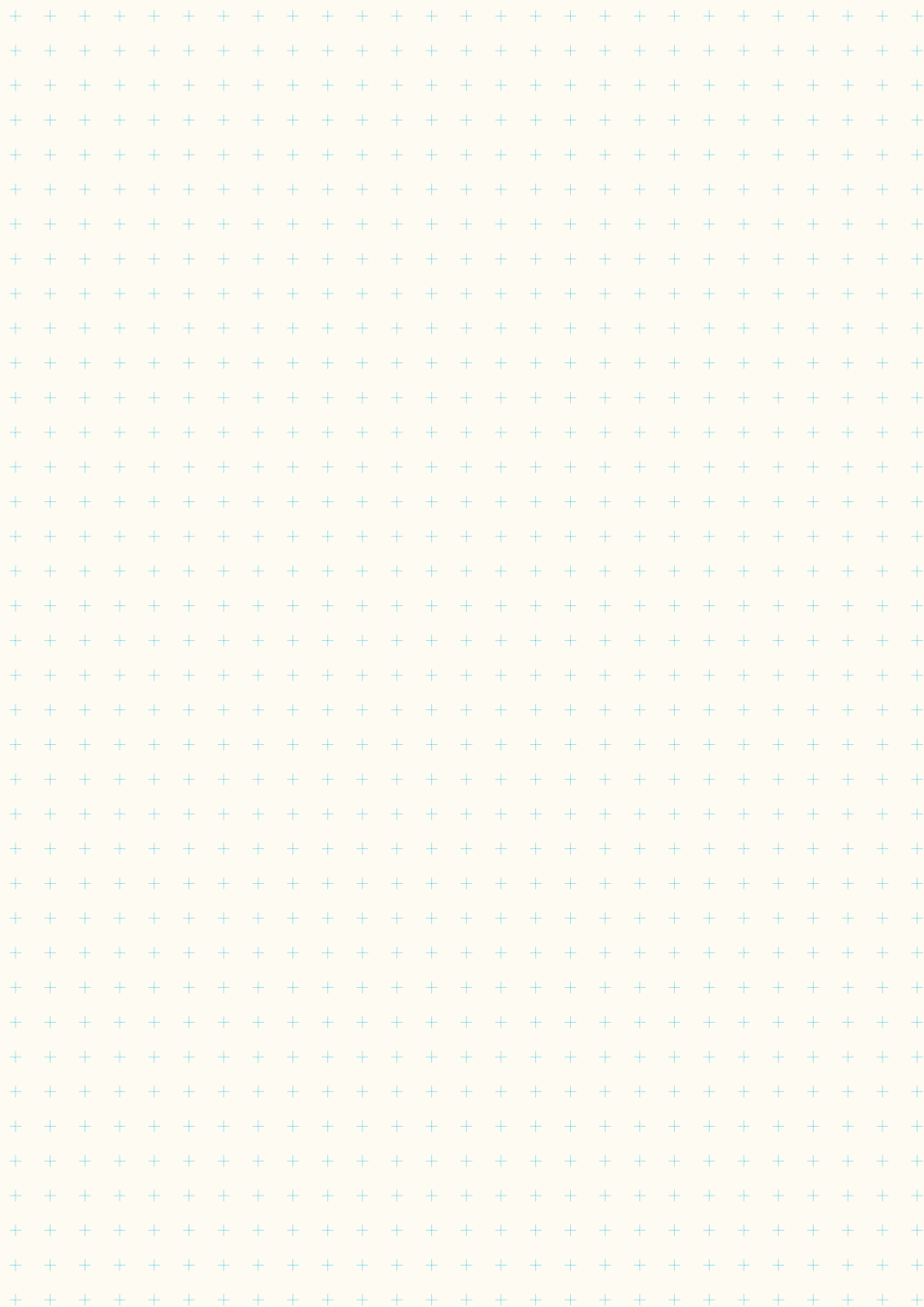
Piensa en alguien que haya tenido un impacto positivo en tu vida.

DESAFIO

Dibuja una huella y escribe dentro de ella su nombre, una palabra que lo represente o aquello que aprendiste de esa persona.

Después completa:

◆ "Esta persona dejó en mí la huella de..."



ESTACIÓN 5. ALGO QUE AGRADEZCO

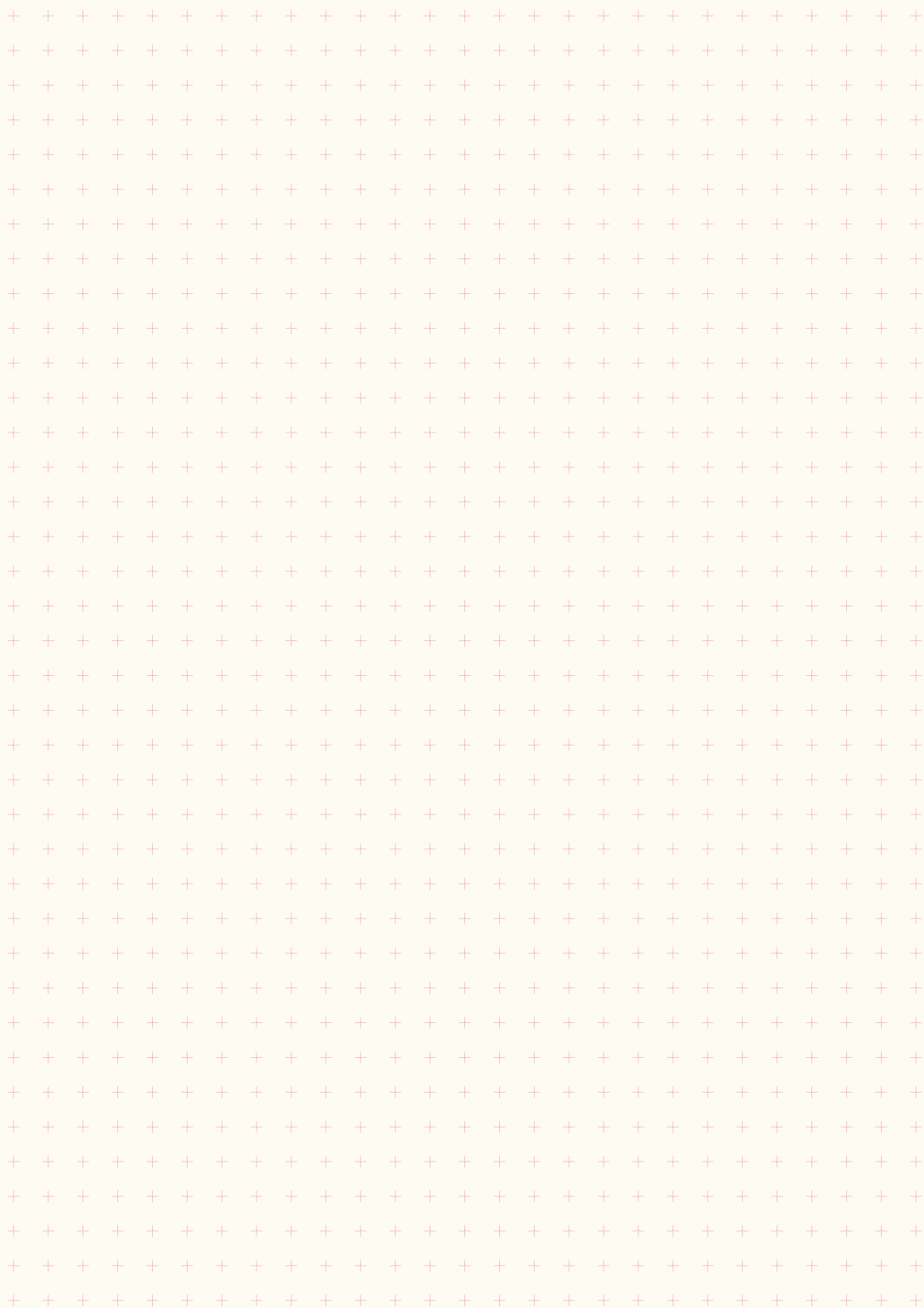
Mira hacia atrás y reconoce algo bueno que haya formado parte de tu camino.

Puede ser una persona, una experiencia, una oportunidad, un lugar, un aprendizaje o incluso una parte de ti mismo/a.

DESAFIO

Dibuja o escribe aquello que agradeces y completa:

♦ "Hoy agradezco haber vivido..."





ESTACIÓN 6. MI PRÓXIMO PASO

El camino no termina aquí.

Frente a ti todavía hay muchos caminos, decisiones, encuentros y posibilidades.

DESAFIO

Imagina que tienes una pequeña mochila para continuar tu viaje.

◆ ¿Qué quieres llevar contigo?

Puedes elegir palabras como:

*confianza - valentía - amistad - paciencia - sueños - amor -
esperanza - creatividad - perseverancia*

O puedes escribir tus propias palabras.





✨ “Para mi próximo paso quiero llevar conmigo...”

Four horizontal dotted lines for writing.

DESAFÍO FINAL: “HONRO MIS PASOS”

¡Llegaste al final del camino!

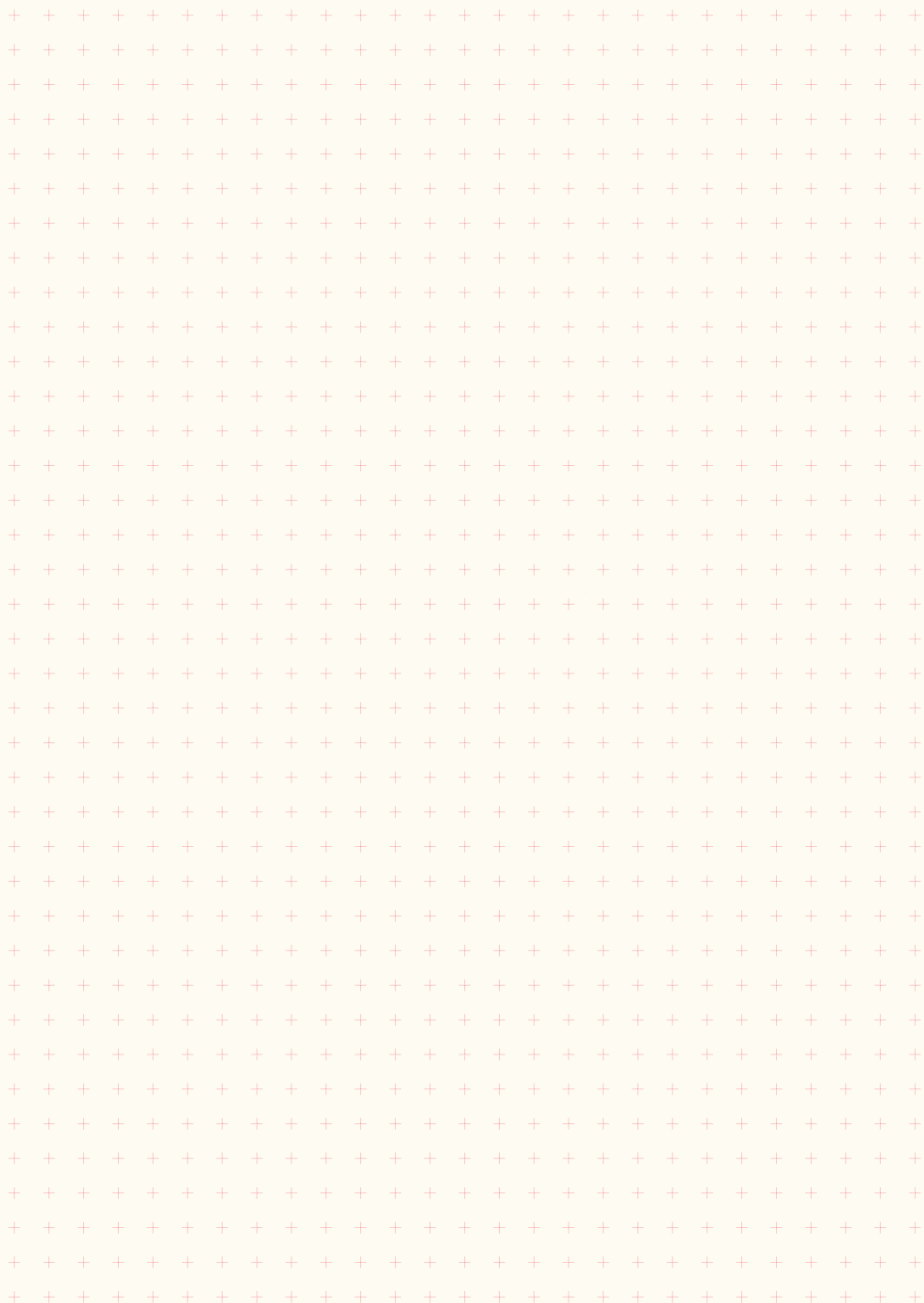
Ahora mira nuevamente las seis estaciones que recorriste.

Piensa en todo lo que has vivido: lo bueno, lo difícil, las personas que te acompañaron, lo que aprendiste y aquello que quieres construir.



✨ “Hoy honro cada paso de mi camino porque...”

Four horizontal dotted lines for writing.



Puedes responder escribiendo una frase, haciendo un dibujo, creando un símbolo o decorando este espacio como quieras.

Este es tu momento para dejar una última huella en la cartilla.

MI HUELLA FINAL

Antes de cerrar la cartilla, elige una palabra que represente cómo quieres continuar tu camino:

Mi palabra para el camino que sigue es:

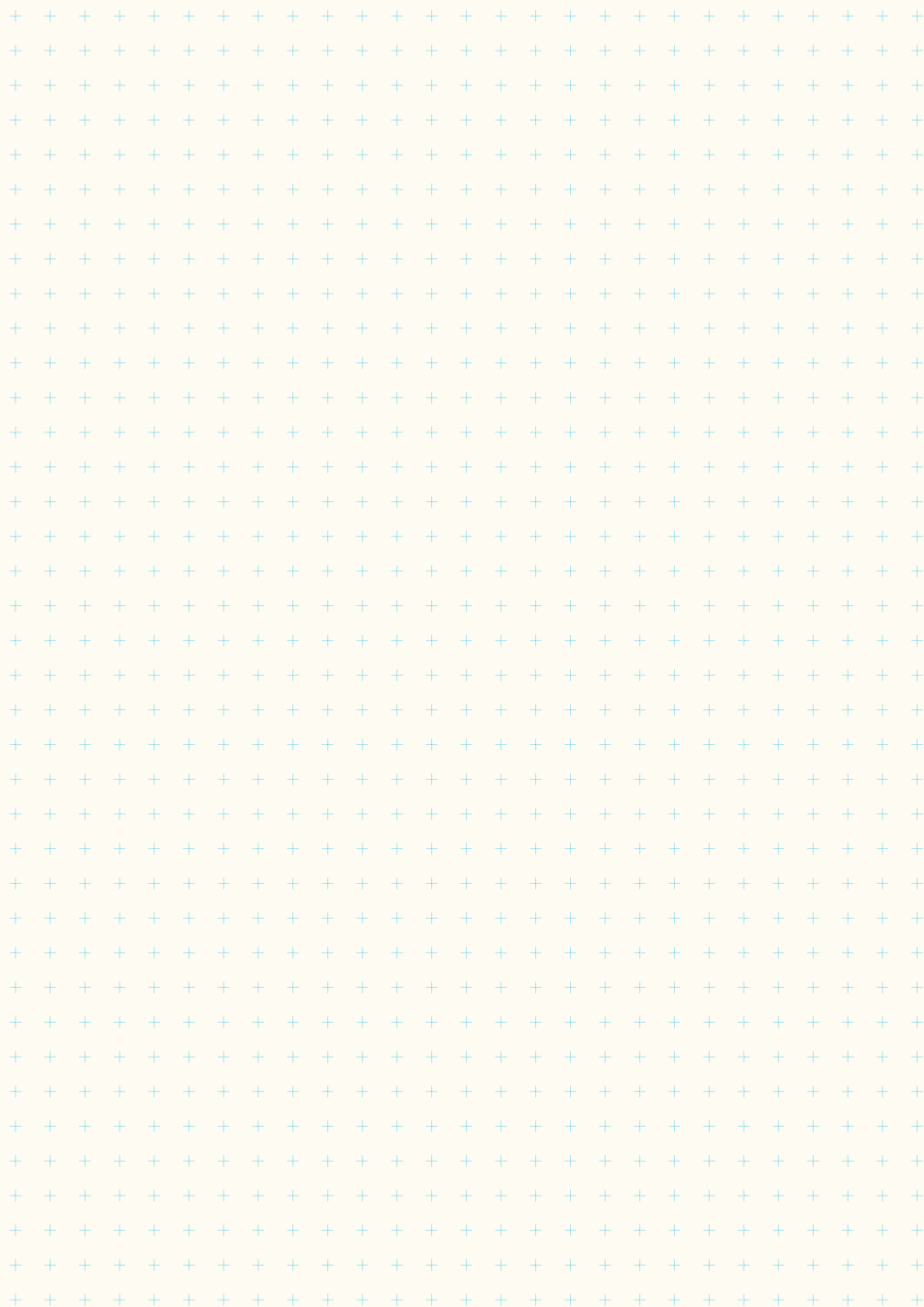
Y recuerda:

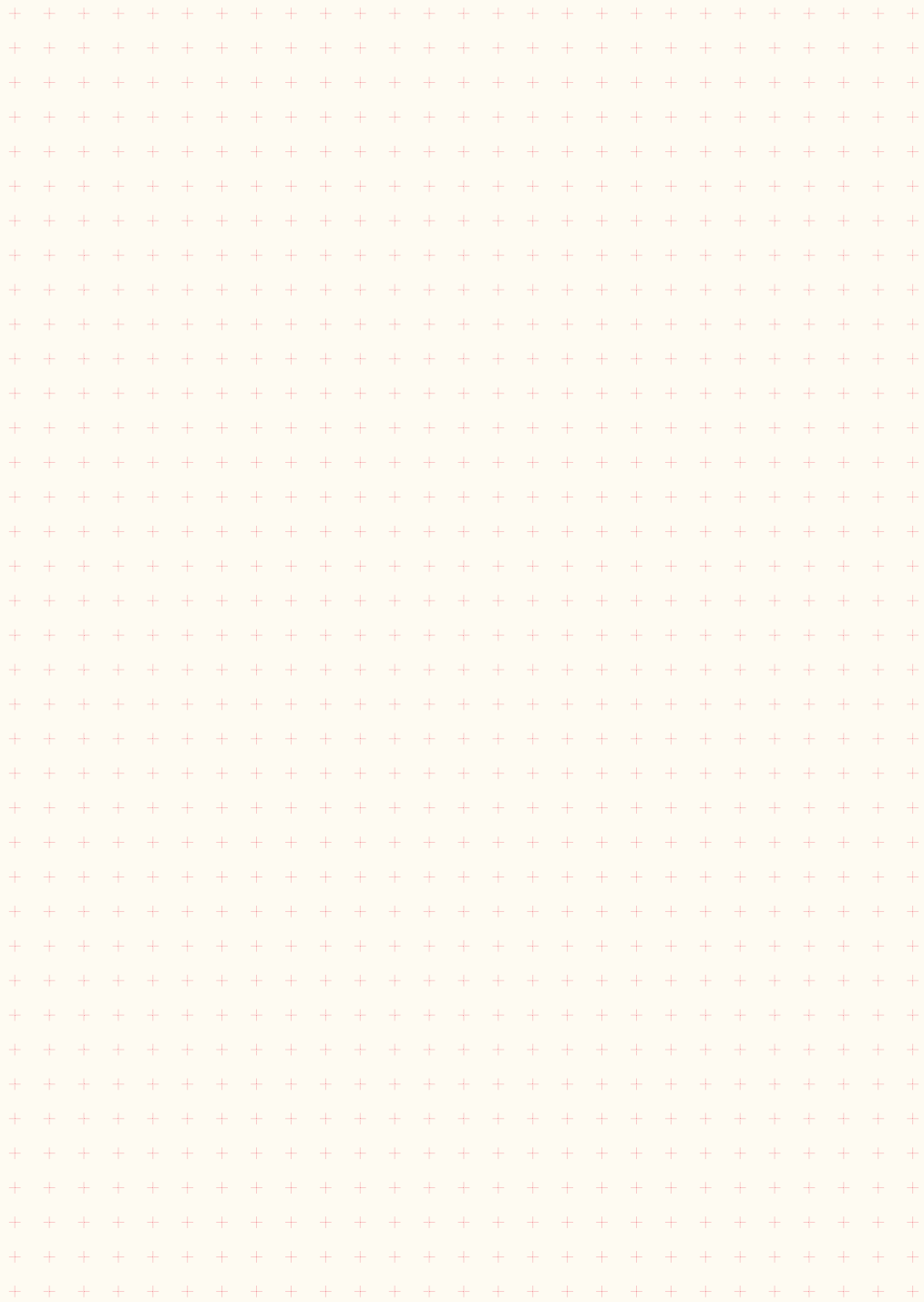
- * No todos los caminos son iguales.
- * No todos los pasos son fáciles.
- * Pero cada paso cuenta.
- * Mira tú camino con cariño. Reconoce lo que has vivido, valora lo que has aprendido y agradece a la persona que eres hoy.
- * Tu historia continúa.
- * Y el próximo paso también es tuyo.



CAMINO DE LA VIDA









ISBN Obra independiente:
978-628-96507-9-7