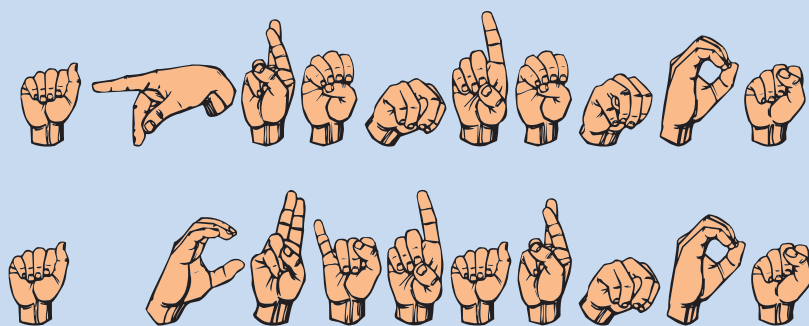




Fundación
Machaqa
Amawta

Aprendemos a cuidarnos





Fundación
Machaqa
Amawta

Elaboración:

Dirza Quisbert Ticonipa
Carola Andrea Gongora Garcia
Sandra Wechner

Revisión:

Ivan Perez

Edición:

María Acho Marquez

Diseño:

José Cusicanqui

Ilustración:

Sandra Wechner
Pictogramas ARASAAC (<https://arasaac.org/>)

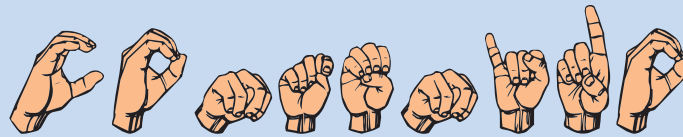
Depósito Legal:

©Fundación Machaqa Amawta, 2023
La Paz: Av. Arce N° 2433
Edificio Torre de Las Américas - Of. 21
Teléfonos: (591-2) 2141235 - 2442787
www.fmachaqa.org
amawta@fmachaqa.org

Impreso en Bolivia
DIN - Diseño Innova

La Paz, Bolivia
2023

CONTENIDO



| | |
|---|----|
| ¡HOLA!..... | 3 |
| Aprende sobre las emociones | 7 |
| El cuerpo y su cuidado | 19 |
| 3 Escudos para protegerte de la violencia..... | 27 |



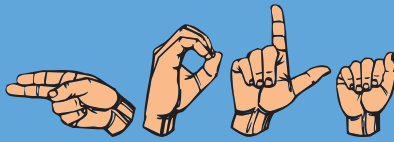
Para acompañar el uso de la cartilla

Este cuaderno está pensado para compartir tiempo de calidad con su hija, hijo o estudiante.

También sirve para identificar situaciones de riesgo y de violencia.

Fundación Machaqa Amawta brinda orientación y atención para la generación de entornos protectores de niñas, niños y adolescentes con y sin discapacidad.

¡HOLA!



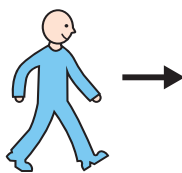
Soy Sofi



Y yo Jorge



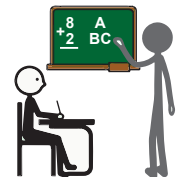
Contigo
conoceremos el
cuerpo y las
emociones.



VAMOS



A



APRENDER

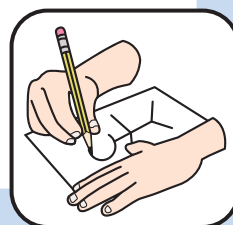
NOMBRE



?

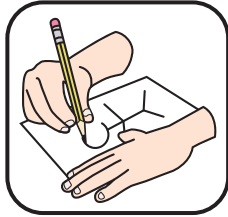
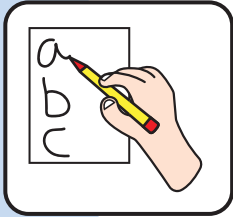
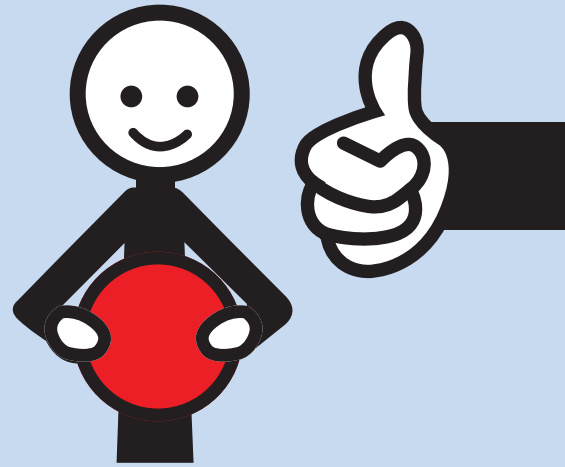
Escribe tu nombre:

Haz un dibujo de ti

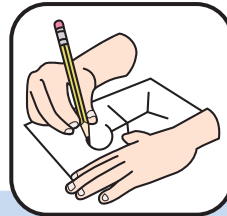
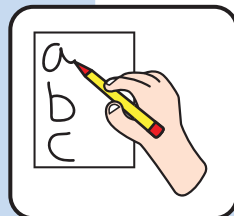
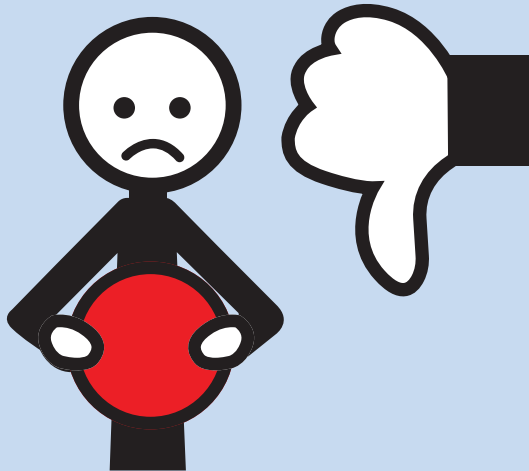




Escribe o dibuja algo que te gusta de ti:

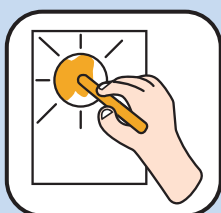
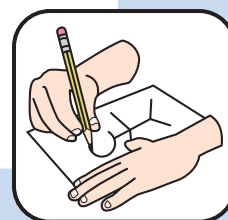
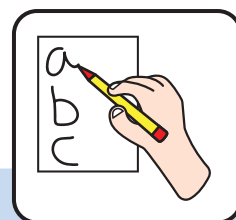


Escribe o dibuja algo que NO te gusta hacer:





Escribe o dibuja algo que te guste hacer:



Pinta tu pasatiempo favorito:



DIBUJAR



VER TELEVISIÓN



JUGAR



ESTAR EN CASA



DORMIR



USAR CELULAR



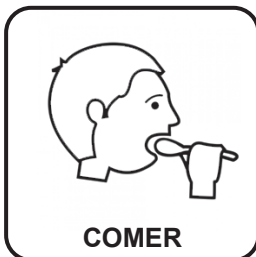
IR AL PARQUE



PASEAR CON MASCOTA

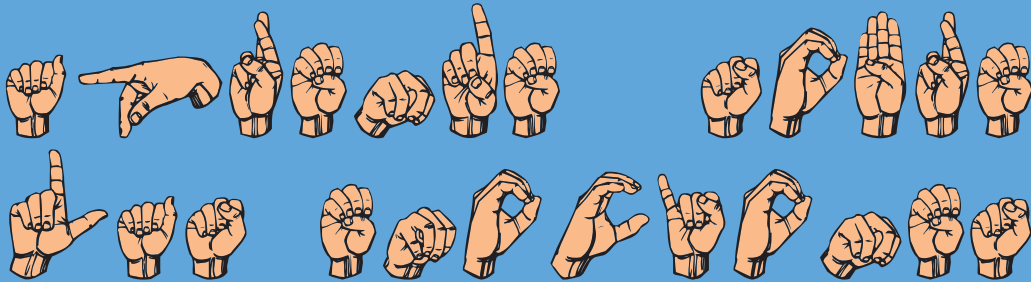


APRENDER



COMER

APRENDE SOBRE LAS EMOCIONES

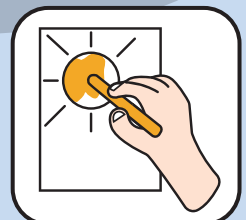


LAS EMOCIONES



Sofi,
¿Sabes qué
son las
emociones?

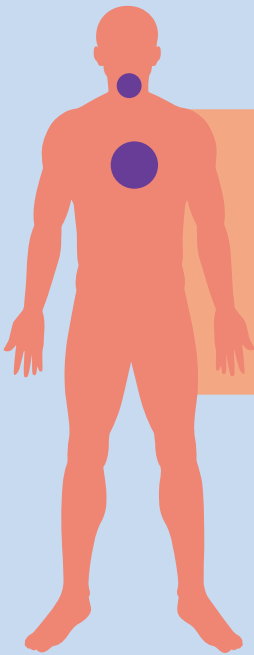
Sí Jorge.
Las emociones son
las formas de sentir
y reaccionar ante
una situación.



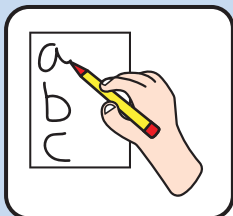
Alegría



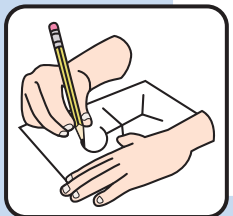
Es cuando te sientes bien y tienes ganas de reír.



Dan ganas de saltar, gritar y el corazón palpita fuerte y rápido.



Siento alegría cuando:

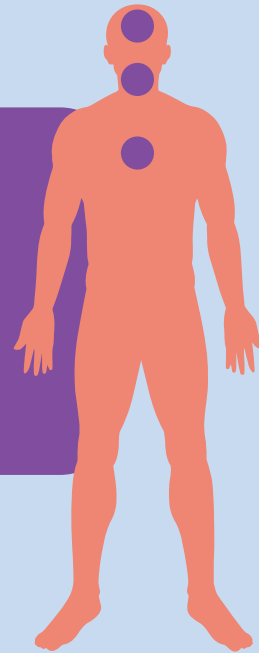


Tristeza

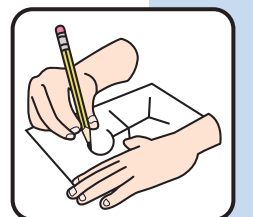


Es cuando te sientes mal y con ganas de llorar.

Se siente ardor en los ojos, dolor en la garganta, la cabeza y el pecho.



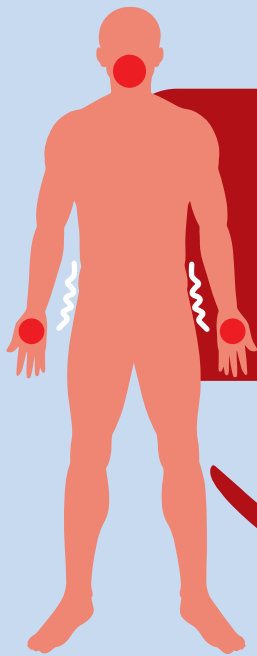
Siento tristeza cuando:



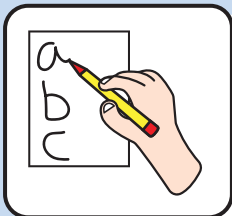
Ira o enojo



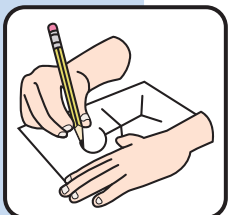
Es cuando sientes rabia y molestia.



Se siente calor en el cuerpo, agitación y ganas de gritar.



Siento enojo cuando:

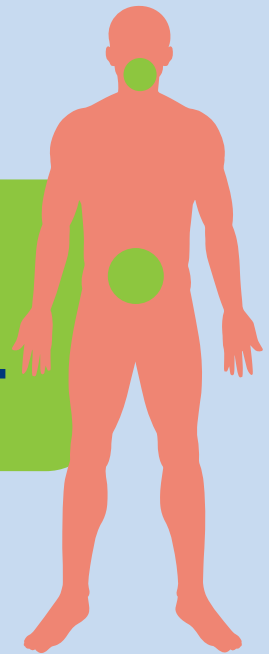


Asco o desagrado

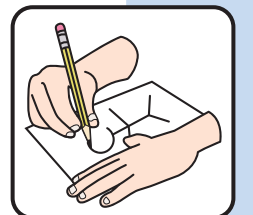
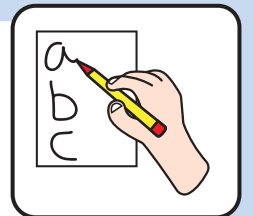


Es cuando sientes rechazo por algo que no te gusta.

Se siente náuseas, ganas de vomitar y/o dolor de estómago.



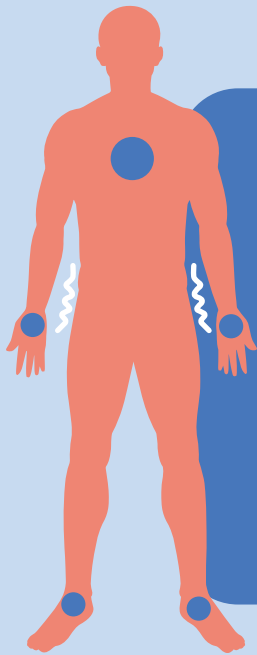
Siento asco cuando:



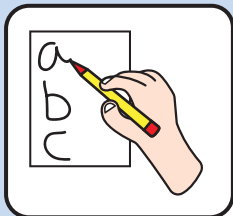
Miedo



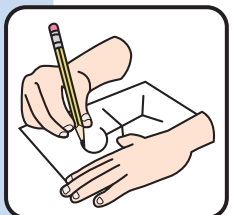
Es cuando sientes que algo malo o que no te gusta te va a pasar.



El corazón late fuerte y rápido, la respiración es agitada, se tienen temblores, sudor y ganas de escapar o esconderse.

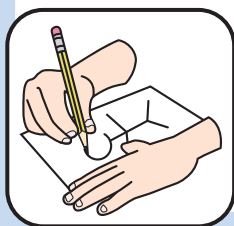
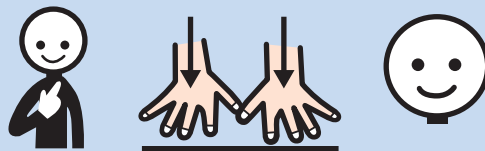


Siento miedo cuando:

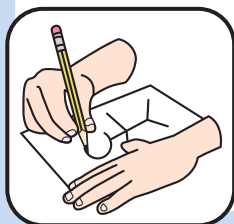
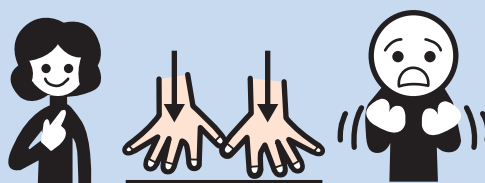


Identifica tus emociones

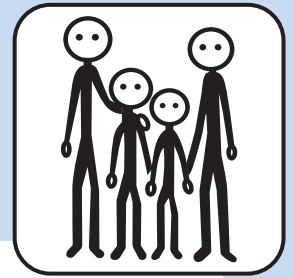
a) Dibuja una situación en la que te sientes **feliz**:



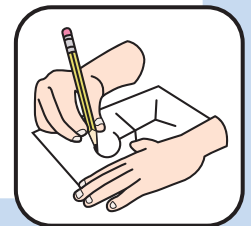
b) Dibuja una situación en la que sientes **miedo**:



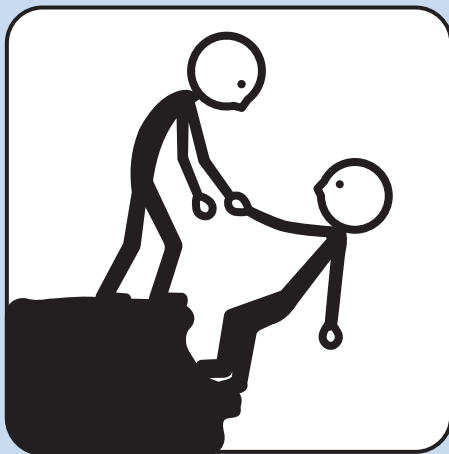
Dibuja a tu familia



A large, empty white rounded rectangle intended for drawing a family.



Persona de confianza

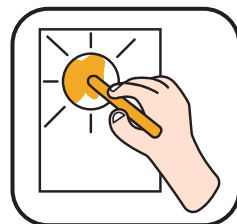
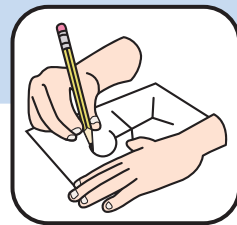


Es quien:

- ★ Te escucha.
- ★ Te cuida.
- ★ Te hace sentir bien.
- ★ Te hace sentir feliz.
- ★ No te lastima.

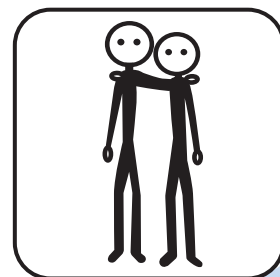
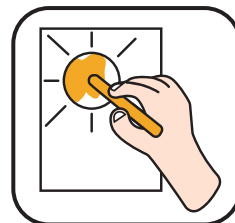
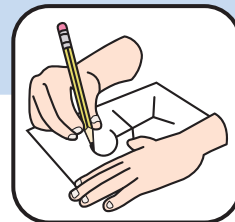
Dibuja y pinta a tu persona de confianza

En tu casa:

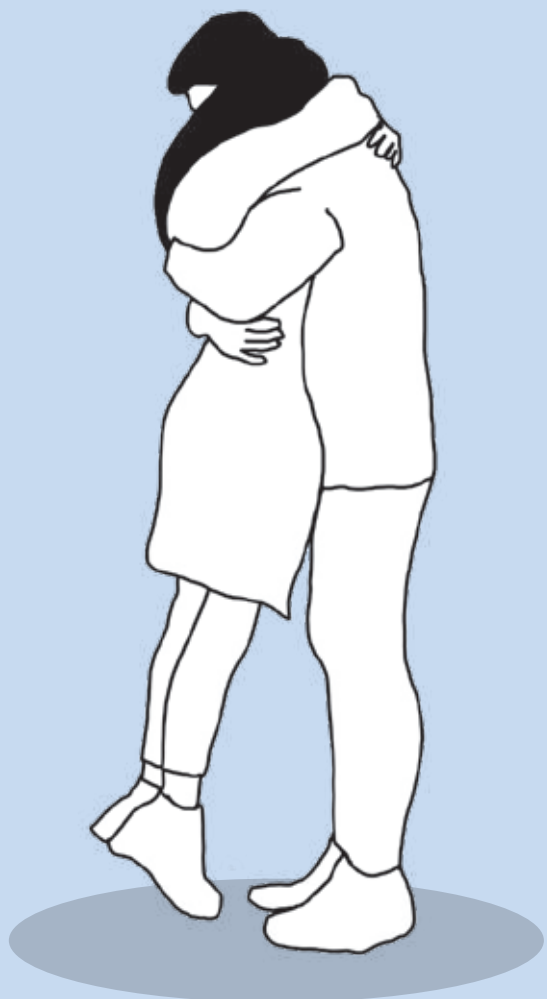


Dibuja y pinta a tu persona de confianza

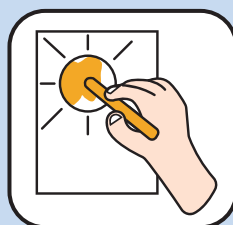
En el centro:



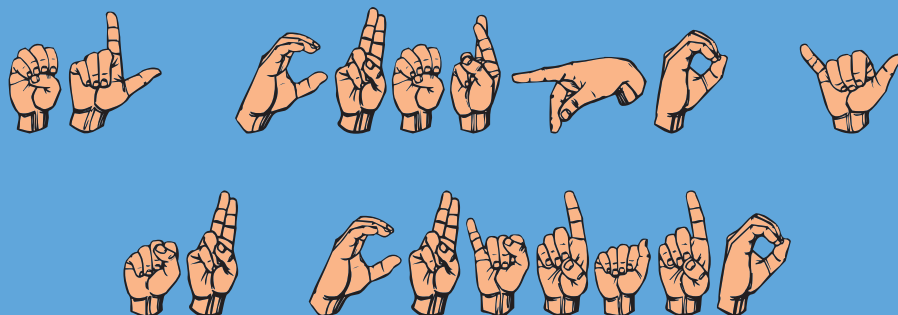
Te extraño cuando
no estás.



Me gusta
cuando me
abrazas.

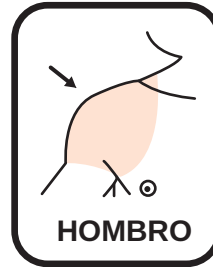
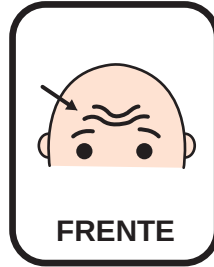
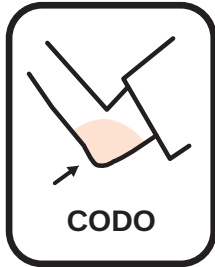


EL CUERPO Y SU CUIDADO



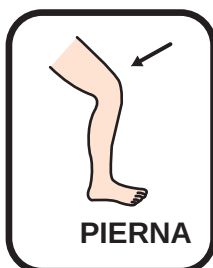
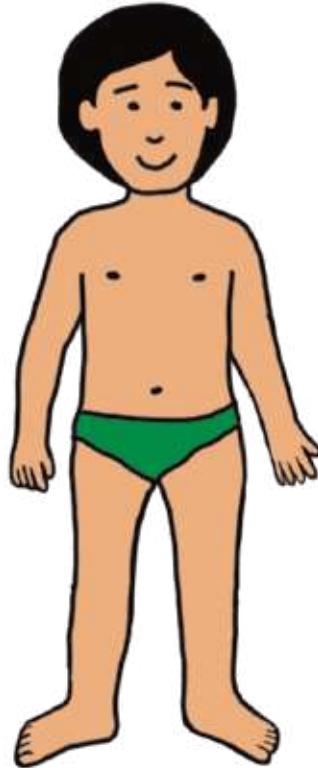
Conoce el cuerpo

Señala las partes del cuerpo humano de Sofi y Jorge:



Sofi

Jorge



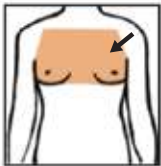
Partes privadas del cuerpo

Sofi

Jorge



BOCA



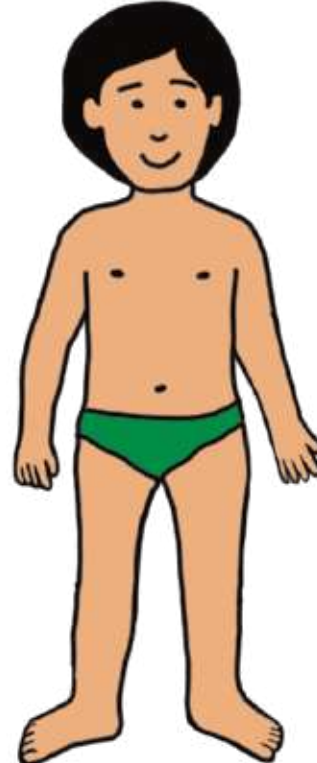
SENOS



VULVA Y VAGINA



NALGAS



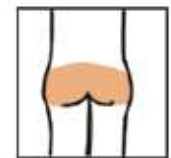
BOCA



PENE



TESTÍCULOS



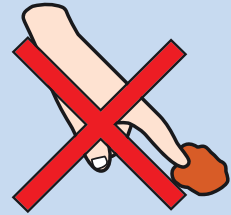
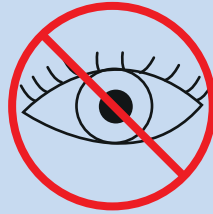
NALGAS

Las partes privadas de tu cuerpo son delicadas y por eso, la mayoría, están protegidas con la ropa interior.

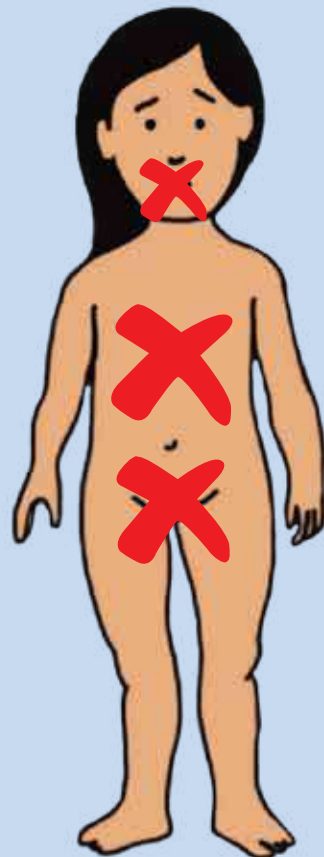
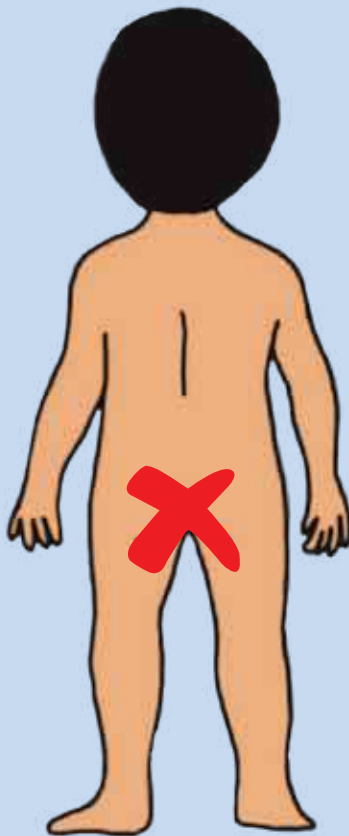
Otras personas
NO tocan y NO ven.

Nadie ve tus partes privadas

¡NO!



Nadie toca tus partes privadas



¡ATENCIÓN!

Jorge,
¿Qué es la
violencia?



LA VIOLENCIA
es lastimar o
dañar a una
persona.

Y eso
hace sentir
tristeza, enojo
y miedo.

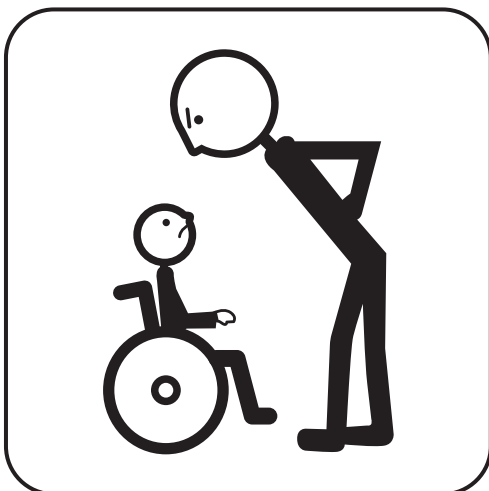
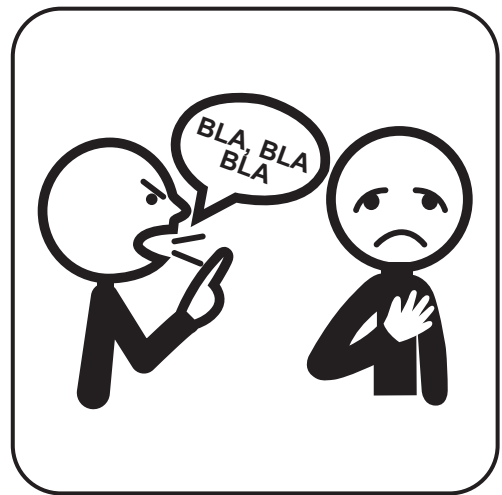


VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Es cuando alguien:

Te insulta o se burla de ti.

Te pone apodosos.



Te amenaza.

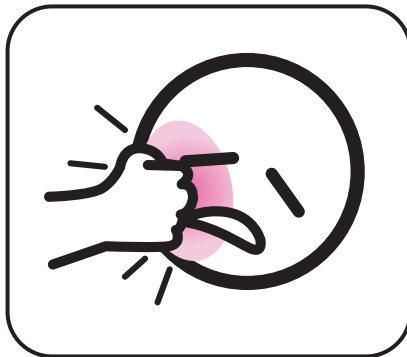
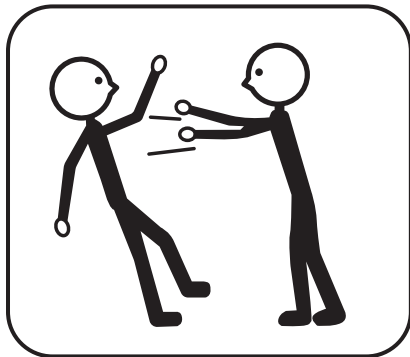
Te rechaza.

Te ignora.

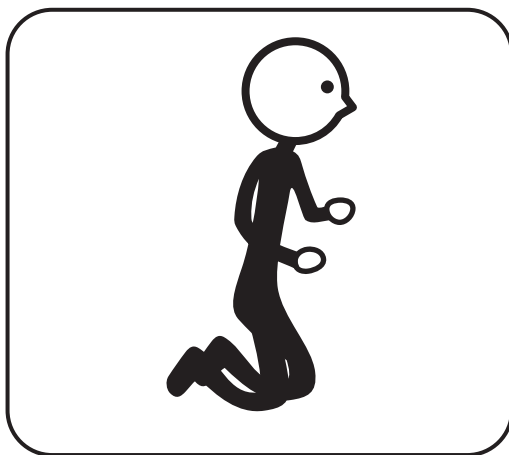
VIOLENCIA FÍSICA

Es cuando alguien:

Lastima cualquier parte de tu cuerpo.

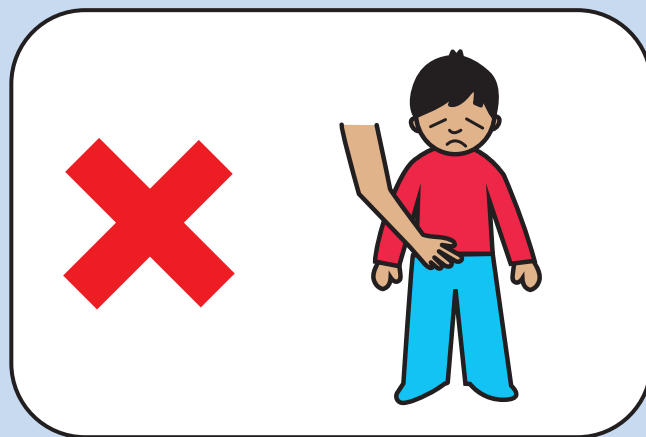
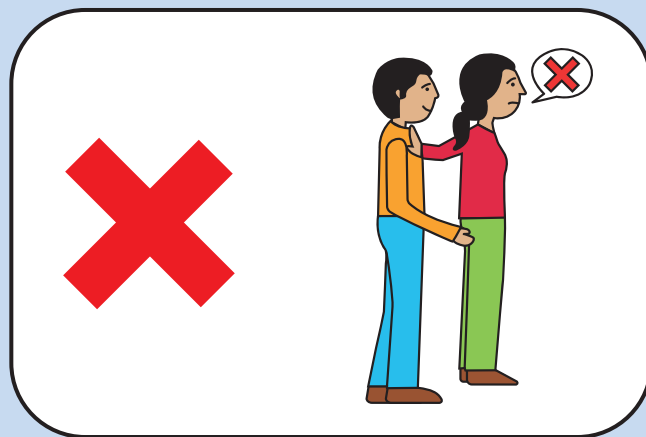
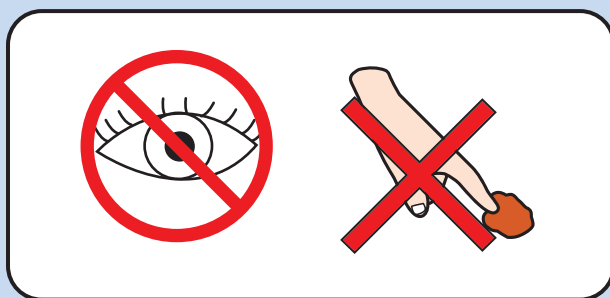


Te obliga a permanecer en posiciones incómodas.

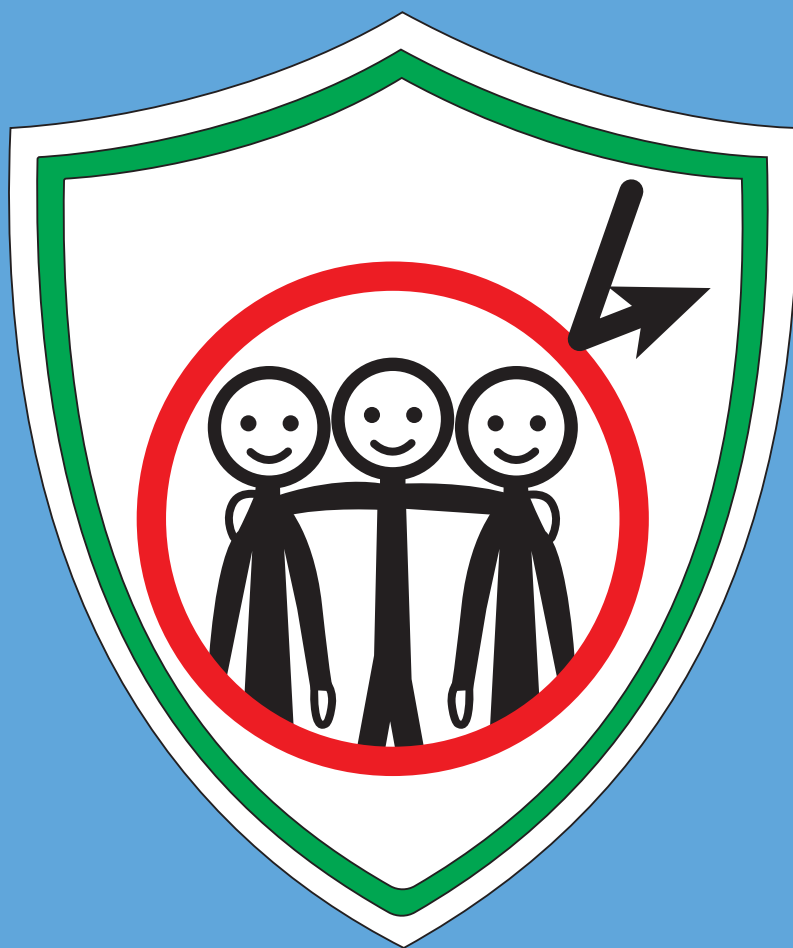
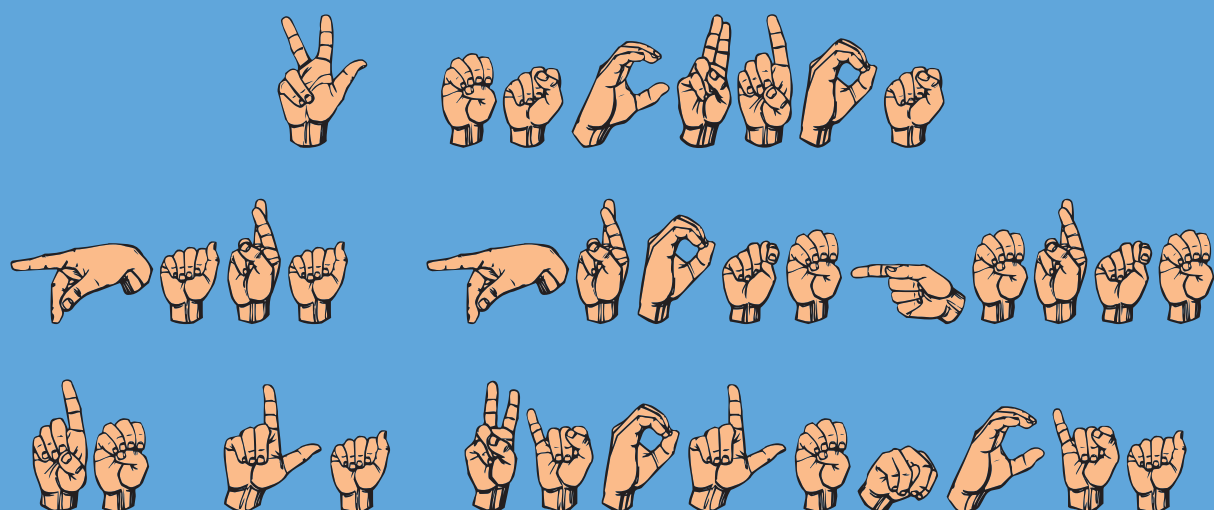


VIOLENCIA SEXUAL

Es cuando alguien quiere ver o tocar las partes privadas de tu cuerpo.



3 ESCUDOS PARA PROTEGERTE DE LA VIOLENCIA

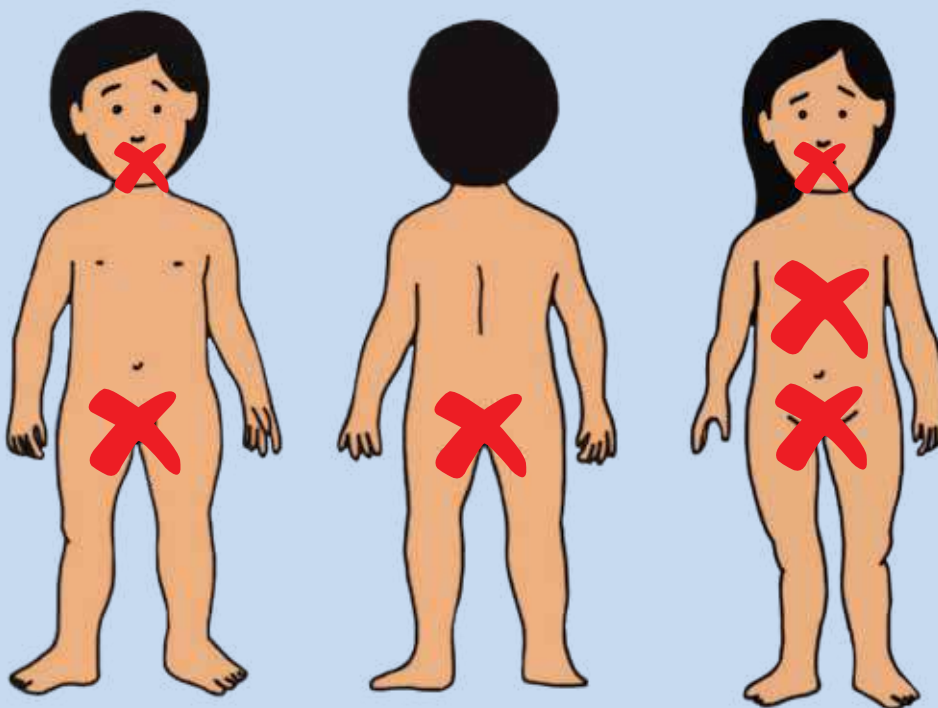


ESCUDO 1

CUIDO MI CUERPO

Cuido todo
mi cuerpo.

Cuido las partes
privadas de
mi cuerpo.

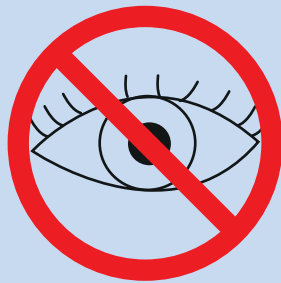


ESCUDO 2

DIGO ¡NO!



DIGO ¡NO!
cuando me siento mal.



Cuando alguien quiere ver o tocar las partes
privadas de mi cuerpo DIGO ¡NO!

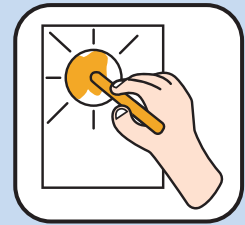
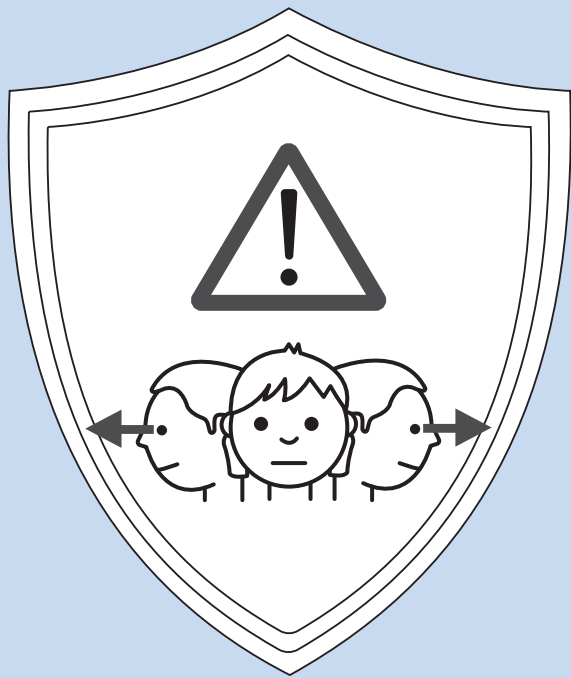
ESCUDO 3

AVISO



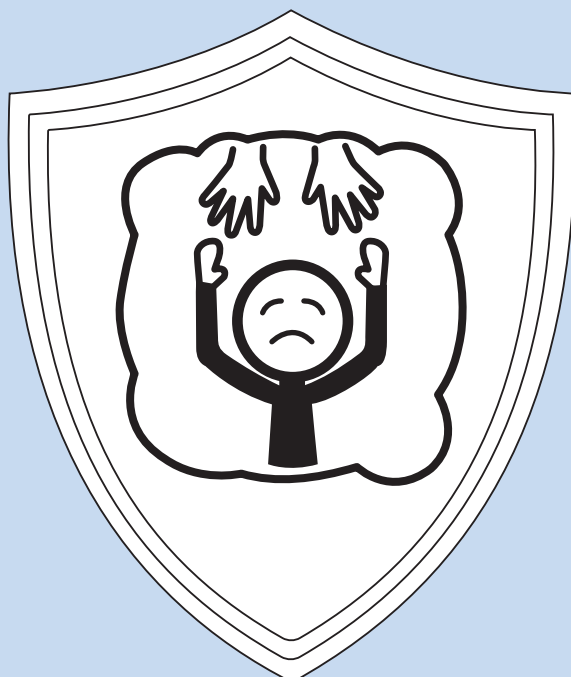
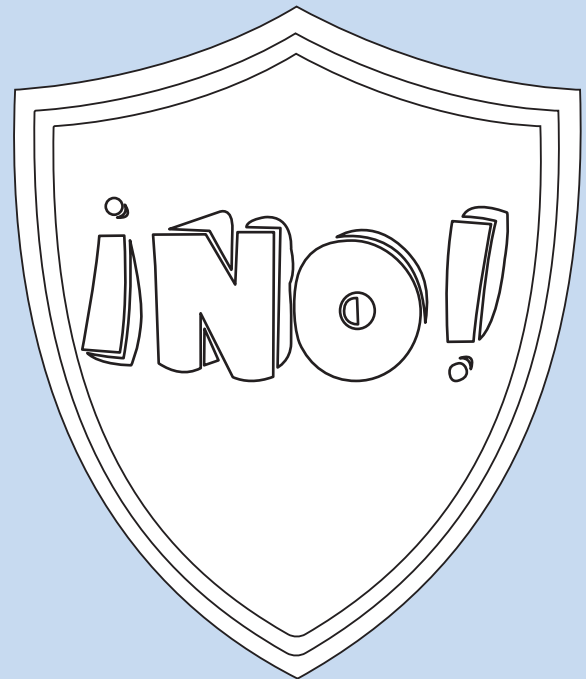
Aviso a una persona de confianza cuando me siento triste, con miedo y enojo.

COLOREA TUS ESCUDOS



Cuido mi cuerpo

Digo



Aviso y busco ayuda

Presiona con tu dedo cada CÍRCULO y lee en voz alta





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

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

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

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

Promovido por el



Ministerio Federal de
Cooperación Económica
y Desarrollo

Y el apoyo de:



MariaMarina
FOUNDATION