**GUÍA** — FORMACION EN DERECHOS Y **DESARROLLO PERSONAL**

**Título:** "Cuidamos nuestro cuerpo, cuidamos nuestra vida"

**Población objetivo:** Niñas y niños de 10 a 13 años y 11 meses

**Área / eje transversal:** Derecho a una salud sexual, mental y física, derecho al libre desarrollo de la personalidad, al ejercicio de la libertad y autonomía.

**Duración estimada:** 90 minutos

**Modalidad:** Presencial (aula, espacio comunitario o espacio institucional)

## Dirigida a niñas y niños de 10 a 14 años

## Justificación

El fortalecimiento de factores protectores como la autonomía, el autocuidado, la confianza en adultos de apoyo, la comunicación clara y la toma de decisiones responsables es esencial para que niñas y niños puedan reconocer y enfrentar situaciones que afecten su bienestar. Esta guía propone actividades vivenciales y lúdicas que promueven la reflexión sobre el valor del cuerpo, la importancia de expresar opiniones y emociones, y la construcción de acuerdos colectivos que favorezcan la protección integral.

## Objetivo General

Fortalecer en niñas y niños de 10 a 14 años las capacidades de autocuidado, comunicación y toma de decisiones responsables, como factores protectores frente a situaciones que puedan vulnerar su integridad y derechos.

### Objetivos Específicos

Reconocer el cuerpo como valioso y aprender prácticas de autocuidado.

Practicar la comunicación clara y la expresión de emociones como herramienta de protección.

Fortalecer la capacidad de tomar decisiones responsables frente a dilemas cotidianos.

## Metodología

La guía se desarrolla desde un enfoque **vivencial, colaborativo y lúdico**, integrando dinámicas de exploración, narrativas, juegos de rol, trabajo creativo y reflexión grupal. Se privilegia la relación entre pensamiento, emociones y acciones, vinculando la experiencia personal con la responsabilidad colectiva.

### Actividades

Actividad 1: *Mi cuerpo, mi cuidado*

**Objetivo:** Reconocer el cuerpo como valioso y aprender prácticas de autocuidado.

**Explicación orientadora:**
El cuerpo es nuestra primera casa y merece respeto y cuidado. Aprender a identificar acciones que lo protegen —como la higiene, el descanso, la alimentación y el respeto por los límites personales— ayuda a fortalecer la autonomía y la seguridad. Esta actividad

busca que niñas y niños valoren su cuerpo y comprendan que cuidarlo es una forma de protegerse y sentirse bien.

**Paso a paso:**

1. El facilitador entrega siluetas de cuerpo humano en papel a cada participante.
2. Se pide que dibujen o escriban en la silueta acciones que ayudan a cuidar su cuerpo.
3. En círculo, cada participante comparte una acción de autocuidado.
4. Se construye un mural colectivo titulado *"Así cuidamos nuestro cuerpo"*.
5. El facilitador refuerza la idea de que el cuerpo merece respeto y cuidado, y que cada persona tiene derecho a decidir sobre él.

**Intencionalidad:**
Fortalecer la autonomía y el reconocimiento del cuerpo como espacio de cuidado y respeto, promoviendo prácticas protectoras cotidianas.

Actividad 2: *La voz que me protege*

**Objetivo:** Practicar la comunicación clara y la expresión de emociones como herramienta de protección.

**Explicación orientadora:**
Expresar lo que sentimos y pensamos es una forma de cuidarnos. Cuando niñas y niños aprenden a poner en palabras sus emociones y a pedir ayuda, fortalecen su capacidad de protección frente a situaciones que les incomodan o generan inseguridad. Esta actividad busca que comprendan que su voz tiene valor y que comunicar lo que sienten es un derecho que los ayuda a estar seguros.

**Paso a paso:**

1. El facilitador explica que expresar lo que sentimos y pensamos nos ayuda a protegernos.
2. Se entrega a cada participante una tarjeta con una emoción (ejemplo: alegría, miedo, enojo, tranquilidad).
3. Cada niño inventa una breve situación en la que esa emoción aparece y comparte cómo la expresaría de manera clara y respetuosa.
4. Se realiza un círculo de palabra donde todos escuchan y valoran las expresiones.
5. El facilitador cierra resaltando que hablar y pedir ayuda es un factor protector frente a situaciones difíciles.

**Intencionalidad:**
Promover la comunicación clara y la expresión emocional como factores protectores que fortalecen la confianza y la búsqueda de apoyo.

Actividad 3: *Decisiones que me cuidan*

**Objetivo:** Fortalecer la capacidad de tomar decisiones responsables frente a dilemas cotidianos.

**Explicación orientadora:**
Las decisiones que tomamos tienen consecuencias en nuestra vida y en la de los demás. Aprender a pensar antes de actuar, evaluar opciones y elegir lo que nos protege es un factor

clave para el autocuidado. Esta actividad busca que niñas y niños comprendan que decidir de manera responsable les ayuda a cuidarse y a construir relaciones seguras y respetuosas.

**Paso a paso:**

1. El facilitador plantea pequeños dilemas cercanos a la vida cotidiana (ejemplo: "Un amigo me invita a hacer algo que me incomoda", "Alguien me pide guardar un secreto que me hace sentir mal").
2. En grupos, los participantes discuten qué opciones tienen y cuáles serían las consecuencias de cada decisión.
3. Cada grupo comparte su conclusión en plenaria.
4. Se construye un listado colectivo de *"Decisiones que nos cuidan"*.
5. El facilitador refuerza la idea de que pensar antes de actuar y elegir lo que nos protege es un derecho y una responsabilidad.

**Intencionalidad:**
Desarrollar habilidades de reflexión y toma de decisiones responsables como estrategia de autocuidado y protección frente a riesgos.

Cierre y Reflexión

El facilitador guía una conversación final:

- ¿Qué aprendimos sobre el cuidado de nuestro cuerpo y nuestras emociones?
- ¿Cómo nos ayuda hablar y decidir de manera responsable a protegernos?
- ¿Qué compromisos podemos asumir para cuidarnos y cuidar a los demás?

Lista general de materiales

- Hojas o cartulinas con siluetas de cuerpo humano.
- Tarjetas en blanco.
- Marcadores, lápices y colores.
- Cartulina grande para murales colectivos.
- Cinta adhesiva o pegante.
- Objeto simbólico para el círculo de la palabra (piedra, pelota, muñeco pequeño).
- Espacio amplio y seguro para organizar las dinámicas.

**ENFOQUE DIFERENCIAL Y CONSIDERACIONES**

- **Enfoque de derechos y autonomía progresiva:** promueve la capacidad de autorregulación y toma de decisiones responsables.
- Diversidad e **inclusión:** respeto por diferencias culturales, sociales y emocionales; participación voluntaria.
- **Prevención de violencias:** regulación emocional como factor protector.
- Adecuaciones pedagógicas: ajustes según contexto, ritmo de aprendizaje y necesidades educativas.