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

Título: *Así como cuento cuentos, mi opinión cuenta.*

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

Área / eje transversal: Derecho a una opinión informada y pensamiento crítico, libertad de expresión, autonomía.

Duración estimada: 90 minutos

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

Justificación

La presente guía de actividades se orienta a la prevención de violencias en el contexto familiar y escolar, así como a la protección frente al abuso sexual en niñas y niños entre los 10 y 14 años. Su propósito central es reconocer y fortalecer capacidades y habilidades sociales básicas, vinculándolas con el ejercicio de derechos fundamentales como la libertad de opinión, pensamiento, expresión y autonomía. Estos derechos, cuando se ejercen de manera informada y responsable, se convierten en factores protectores que favorecen la toma de decisiones conscientes y responsables frente a conductas de riesgo y situaciones de vulneración de derechos.

El enfoque de la guía se fundamenta en la necesidad de promover competencias que fortalezcan la integridad personal, el libre desarrollo, la participación y la salud, entendidos como pilares del bienestar y la protección integral de la niñez. En este sentido, se busca que las actividades propuestas contribuyan a la construcción de entornos seguros, respetuosos y participativos, donde las niñas y los niños puedan desarrollar su autonomía y capacidad de autorregulación.

En coherencia con la Ley 1098 de 2006 —Código de Infancia y Adolescencia—, que garantiza los derechos a la vida, la dignidad, la integridad personal y la protección contra toda forma de violencia, abuso o explotación, esta guía responde al deber compartido del Estado, la familia y la sociedad de prevenir situaciones que afecten el desarrollo integral de la niñez. Por ello, se promueve el fortalecimiento de habilidades psicológicas para la autorregulación y el autocontrol, entendidas como herramientas esenciales de protección y como recursos que potencian la capacidad de niñas y niños para enfrentar de manera segura y responsable los desafíos de su entorno.

Para ello se cuenta con estrategias colaborativas y experienciales, la guía contribuye a reducir vulnerabilidades psicosociales y a fortalecer conductas protectoras, favoreciendo entornos seguros, relaciones respetuosas y el ejercicio pleno de los derechos.

Objetivo general

Fortalecer en niñas y niños de 10 a 14 años las capacidades y habilidades sociales básicas, promoviendo el ejercicio informado y responsable de sus derechos a la opinión, pensamiento, expresión y autonomía, para favorecer la toma de decisiones conscientes y seguras como factores protectores frente a situaciones de violencia, abuso sexual y vulneración de derechos en los contextos familiar y escolar.

Objetivos específicos

- Reconocer habilidades de comunicación asertiva y expresión emocional mediante actividades grupales que permitan a niñas y niños identificar su capacidad para expresar

ideas opiniones, pensamientos y emociones o sentimientos, definiendo su aplicación en situaciones cotidianas.

- Promover la toma de decisiones responsables e informadas a través de análisis de dilemas, juegos de elección, simulaciones que promuevan la reflexión sobre consecuencias y alternativas.
- Fortalecer el reconocimiento de derechos y factores de protección mediante dinámicas participativas que faciliten la apropiación de conceptos básicos sobre integridad personal, autonomía y participación, verificando su uso en la formulación de compromisos individuales y colectivos.

Metodología

La guía se implementa desde un **enfoque vivencial, colaborativo y lúdico**, que integra estrategias como la construcción de narrativas, la reflexión, la expresión creativa y la toma de decisiones fundamentadas en información y valores. Se privilegia el uso de experiencias significativas, el reconocimiento corporal, el diálogo, el análisis de casos y el trabajo cooperativo, mediante los cuales se fortalece la relación entre pensamiento, emociones, sentimientos, decisiones y actuaciones. Todo ello se desarrolla manteniendo el énfasis en la promoción de derechos, la identificación de vulnerabilidades y la protección integral de la niñez.

Actividades:

1. Exploración — Micro relatos y saberes

Los microrelatos son pequeñas historias breves que, a través de situaciones cotidianas o imaginadas, permiten despertar la curiosidad, la reflexión y la expresión en niñas y niños. Su sencillez y cercanía facilitan que los participantes se identifiquen con lo narrado, reconozcan emociones propias y ajenas, y generen opiniones o percepciones sobre lo que ocurre. Al trabajar con microrelatos, se abre un espacio seguro para que cada participante explore sus experiencias, construya nuevas narrativas y desarrolle habilidades de comunicación y toma de decisiones, fortaleciendo así su capacidad de participación y protección frente a situaciones de riesgo o vulneración de derechos.

- Se presentan tres o cuatro micro relatos diseñados para despertar curiosidad, interés y capacidad de opinión en las y los participantes.
- A partir de estos relatos, se abre un espacio para que quienes lo deseen compartan sus apreciaciones o percepciones.

Intencionalidad:

- Favorecer el reconocimiento de percepciones personales en relación con sus capacidades de expresión.
- Promover la identificación y comunicación de opiniones, emociones y sensaciones como parte de la experiencia individual.
- Estimular la creatividad y la reflexión sobre situaciones que inciden en su bienestar y convivencia.

Desarrollo paso a paso

1. **Organización del espacio:**

- El facilitador dispone al grupo en semicírculo o círculo, favoreciendo la visibilidad y el contacto entre participantes.
- Se procura un ambiente tranquilo, con iluminación adecuada y, de ser posible, un fondo musical suave que invite a la concentración y la calma.

2. **Lectura de micro relatos:**

- El facilitador lee o narra los micro relatos previamente seleccionados.
- Realiza pausas estratégicas para observar las reacciones de las y los participantes, permitiendo que conecten emocionalmente con las historias y generen curiosidad o reflexión.

3. **Círculo de la palabra:**

- Se abre un espacio de diálogo mediante la dinámica del círculo de la palabra.
- Se introduce un objeto simbólico (por ejemplo, una piedra, muñeco pequeño o cualquier elemento significativo) que se rotará entre los participantes.
- Se explica la regla: solo quien tenga el objeto puede hablar, mientras los demás escuchan con respeto.
- Se entrega el objeto a la primera persona y se continúa por turnos, garantizando que la mayoría tenga la oportunidad de participar.
- El facilitador acompaña el proceso, promoviendo la escucha activa y el respeto por las opiniones compartidas.

Rol del facilitador

Promover la participación, expresión y validación de niñas y niños participantes, de ser necesario regular o contener emocionalmente, validar respuestas y promover el respeto para mitigar o evitar burlas o juicios.

2. Estamos hechos de historias y creamos narrativas posibles.

Los seres humanos vivimos múltiples experiencias a lo largo de la vida: anécdotas, recuerdos, eventos y situaciones que, en conjunto, conforman nuestras historias personales. Cada historia tiene un valor único porque nos deja aprendizajes, saberes y emociones que influyen en la manera en que pensamos, opinamos y actuamos frente a nuevas circunstancias.

En este sentido, se propone que las niñas y los niños reconozcan el valor de sus propias historias y las expresen a través de la palabra y la imagen. Para ello, se utilizan tarjetas con palabras o gráficos que funcionan como disparadores creativos, invitando a cada participante a inventar o construir un cuento breve. Este relato debe reflejar una situación o idea significativa para ellos, vinculada a su vida cotidiana, sus emociones o aquello que consideran importante.

Paso a paso

1. Presentar el tema:

- El facilitador explica que la vida de cada persona está compuesta por historias que nos enseñan y nos ayudan a crecer.
- Se enfatiza que todas las historias tienen valor, porque reflejan experiencias y aprendizajes personales.

2. Aportar disparadores creativos:

- Se entregan tarjetas con palabras o gráficos sencillos (objetos, emociones, acciones, lugares).
- Se explica que estas tarjetas servirán como punto de partida para crear una pequeña historia.

3. Crear relatos:

- Cada participante inventa o redacta un cuento breve inspirado en las tarjetas recibidas.
- Se aclara que pueden usar su imaginación, experiencias personales o sabers, y que no hay respuestas “correctas” o “incorrectas”.

4. Compartir en grupo:

- Quienes lo deseen leen o narran su cuento al grupo.
- El facilitador promueve la escucha respetuosa y el reconocimiento de las ideas compartidas.

5. Reflexionar:

- Se invita a los participantes a identificar qué emociones o aprendizajes surgieron al crear y compartir sus historias.
- Se refuerza la idea de que narrar y escuchar historias fortalece la expresión, la empatía y la valoración de las experiencias propias y ajenas.

Ejercicio lúdico: *“Un hilo de historias”*

Las narrativas son las historias que contamos sobre lo que vivimos, sentimos o pensamos. Estas historias no solo relatan hechos, también expresan opiniones, saberes, emociones y aprendizajes, y tienen el poder de influir en cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo actuamos frente a los demás. Reconocer nuestras narrativas nos ayuda a entender que lo que decimos y pensamos puede fortalecer nuestra identidad, orientar nuestras decisiones y protegernos frente a situaciones de riesgo.

Paso a paso

1. **Preparación del espacio:**

- El facilitador organiza al grupo en círculo y coloca en el centro un ovillo de lana o cuerda.
- Se explica que el ovillo representa el “hilo de las historias” que cada persona lleva consigo.

2. **Inicio de la dinámica:**

- El facilitador sostiene el ovillo, comparte una breve anécdota personal (ejemplo sencillo y positivo) y luego lanza el ovillo a otro participante, manteniendo el extremo del hilo en su mano.
- El participante que recibe el ovillo debe contar una pequeña historia o recuerdo (puede ser real o inventado) relacionado con algo que le haya enseñado, hecho sentir o cambiar su forma de pensar.

3. **Construcción de la red narrativa:**

- Cada vez que alguien comparte su historia, mantiene un tramo del hilo y lanza el ovillo a otra persona.
- Poco a poco se va formando una red visible en el centro del círculo, que simboliza cómo las narrativas se conectan y afectan la vida de todos.

4. **Reflexión guiada:**

- Una vez todos hayan participado, el facilitador invita a observar la red formada.
- Se explica que, al igual que el hilo, nuestras narrativas están entrelazadas: lo que contamos y escuchamos influye en cómo nos sentimos y actuamos.
- Se pregunta: ¿qué aprendimos de las historias de los demás?, ¿cómo nuestras propias narrativas pueden ayudarnos a cuidarnos y protegernos?

5. **Cierre:**

- Se recoge el ovillo y se refuerza la idea de que cada historia tiene valor y puede convertirse en una herramienta para tomar decisiones responsables y construir relaciones respetuosas.

Intencionalidad

- Comprender que las narrativas son relatos que expresan experiencias, emociones y aprendizajes.
- Reconocer que las historias influyen en la identidad, las actitudes y las decisiones.
- Valorar la importancia de compartir y escuchar narrativas como forma de fortalecer la empatía, la protección y la convivencia.

Incorporando saberes: *"Las piezas de mi opinión"*

Antes de poder participar en un diálogo o tomar decisiones responsables, es necesario comprender qué elementos forman una opinión y cómo se relacionan entre sí. Una opinión no es solo "lo que pienso", sino una construcción que incluye:

- **Percepción:** lo que observo o experimento.
- **Emoción:** lo que siento frente a lo que ocurre.
- **Información:** lo que sé o conozco sobre el tema.
- **Saber:** aprendizajes o experiencias previas que me ayudan a comprender la situación.
- **Valor:** lo que considero importante o correcto.
- **Diálogo:** la manera en que comparto y escucho otras voces.
- **Decisión:** la postura o acción que finalmente asumo.

Comprender estos elementos permite que niñas y niños reconozcan que sus opiniones tienen fundamento y que, al expresarlas, pueden influir positivamente en la convivencia y la protección de sus derechos.

Paso a paso.

1. **Presentación de los conceptos:**
   - El facilitador escribe en tarjetas o carteles cada concepto (percepción, emoción, información, saber, valor, diálogo, decisión).
   - Se explica brevemente cada uno con ejemplos sencillos y cercanos a la vida cotidiana (ejemplo: “Si veo que alguien no comparte, percibo un problema; siento tristeza; sé que compartir es importante; recuerdo que cuando compartimos nos divertimos más; valoro la amistad; dialogo con mis amigos; y decido proponer que juguemos juntos”).
2. **Juego de asociación:**
   - Se entrega a los participantes una situación breve (ejemplo: “Un compañero no quiere prestar un cuaderno”).
   - En pequeños grupos, deben relacionar la situación con cada concepto: ¿qué perciben?, ¿qué sienten?, ¿qué saben?, ¿qué valoran?, ¿qué decisión podrían tomar?
3. **Exposición colectiva:**
   - Cada grupo comparte sus respuestas.
   - El facilitador organiza las ideas en un esquema visible (pizarra o cartel), mostrando cómo todos los elementos se conectan para construir una opinión.

Evaluación:

Para tal finalidad se procede a plantear a los participantes las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendimos sobre que es una opinión, cómo se forma una opinión y su importancia en la toma de decisiones y en la vida familiar y personal?
- ¿Por qué es importante incluir emociones, saberes e información en lo que decimos?
- ¿Cómo nos ayuda el diálogo a tener opiniones más argumentadas y a partir de ellas tomar mejores decisiones?

Ruta de Atención y Protección

Propósito: Garantizar protección integral, atención oportuna y no re-victimización ante vulneraciones (emocionales, violencia, consumo, situaciones sexuales de riesgo).

1. **Detección pedagógica:** identificación de señales (relatos, dibujos, conductas) de maltrato, acoso, presión para consumo, vulneración corporal o emocional.
2. **Escucha y contención:** atención empática, validación, explicación clara de que existen adultos e instituciones para proteger.
3. **Registro** y reporte interno: registro confidencial e información inmediata a coordinación/orientación/profesional psicosocial.
4. **Activación institucional:** valoración y activación según corresponda: **familia (si no es factor de riesgo), Comisaría de Familia, ICBF/Defensoría de Familia, sector salud; Policía de Infancia y Adolescencia** en riesgo inminente o delito.
5. Acompañamiento y seguimiento: apoyo emocional, coordinación interinstitucional, seguimiento y ajustes pedagógicos, garantizando confidencialidad y no re-victimización.

RECURSOS Y MATERIALES

- Tarjetas con palabras e imágenes.
- Hojas y esferos para trabajar las actividades.
- Marcadores, colores o lápices.
- Papelógrafo para conclusiones grupales.
- Cinta adhesiva o material para fijar en pared.
- Ovillo de lana o embone.

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.