



Folleto de Actividades

Aprender a Vivir Juntos

Un folleto de actividades para niños y niñas durante la Pandemia de COVID-19

Para niños y niñas de 4 a 18 años

Derechos de autor 2020

Educación Ética

Arigatou International - Ginebra

Fotos

Educación Ética y aliados

Arigatou International - Ginebra

ÍNDICE

ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 11 AÑOS

Mi árbol de la vida	6
Tu silueta es mía	7
Dibujando y pintando libremente	8
Títeres	9
Escribiendo cartas a vecinos o miembros de la familia	10
Cocinando juntos	11
Meditación	12
Yoga	13
Jardinería	14
Escribir un diario	15
Búsqueda del tesoro	16
Calendario familiar	17
Alcanzando las estrellas	18
Las ideas que defiendo	19

ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 12 A 18 AÑOS

Mi árbol de la vida	20
Tu silueta es mía	21
Compartir fotografías	22
Situaciones injustas	23
Tiempo de cine	24
Narración historias	25
Alcanzando las estrellas	26
Las ideas que defiendo	27
La historia de Bobby	28
Mandalas	29
Reconocimiento gozoso	30
Meditación sobre mí mismo	31
Mil grullas de papel	33
Pintando camisetas	34
Derechos de los niños y las niñas	35
Mapa de empatía	37
Círculo de escucha	38
Comprensión de los medios: lectura crítica de las noticias	39
Reconectándose mientras se practica el distanciamiento social	40
Árbol de problemas: violencia contra los niños y las niñas	41
Asumiendo responsabilidad: arreglos en el hogar	42
RECURSOS	43

INTRODUCCIÓN



La actual situación en el mundo con la pandemia de Covid- 19 ha obligado a que millones de niños y niñas no puedan asistir a la escuela. Los padres, madres y cuidadores son llamados hoy más que nunca, a cuidar de las necesidades físicas, cognitivas, socio emocionales y espirituales de los niños y las niñas desde casa, a la vez que deben continuar trabajando y permanecer mental y emocionalmente sanos ellos mismos.

Pese a los retos que esta situación supone, este tiempo juntos puede ser una preciosa oportunidad para fortalecer los lazos familiares, cultivar la espiritualidad de los niños y niñas y brindar oportunidades de aprendizaje para que ellos reflexionen sobre los desafíos éticos, desarrollen su imaginación, su pensamiento crítico y piensen en formas concretas en las que aún pueden conectarse unos con otros, mientras continúan practicando el distanciamiento social seguro.

Este folleto sugiere una variedad de actividades divertidas y educativas para las familias y los niños y las niñas, tomadas del [Programa Aprender a Vivir Juntos](#) desarrollado por la Iniciativa de Educación Ética de Arigatou International.

Aprender a Vivir Juntos fue lanzado en 2008 y desde entonces ha llegado a más de 410.000 niños y niñas de diferentes orígenes étnicos, sociales, culturales y religiosos en más de cuarenta países alrededor del mundo.

Las actividades en este folleto pueden realizarse en casa en el contexto familiar con sus niños y niñas a su propio ritmo. Incluye no sólo actividades del manual Aprender a Vivir Juntos, sino también algunas sugeridas por los facilitadores de Educación Ética quienes trabajan con niños, niñas y jóvenes.

A continuación hay una lista de todas las actividades sugeridas. Si usted desea información más detallada, por favor remítase al manual Aprender a Vivir Juntos, el mismo que podrá encontrar en línea dando click [aquí](#).

ACTIVIDADES



Las actividades sugeridas en este folleto están diseñadas para niños y niñas de 4 a 18 años. Están organizadas en dos secciones: de 4 a 11 y de 12 a 18. Sin embargo, algunas de las actividades son aptas para niños y niñas de todas las edades. Debajo de cada actividad, encontrará información sobre el objetivo de la misma, la edad apropiada y los materiales necesarios, junto con instrucciones sobre cómo realizar la actividad.

Algunas consideraciones al seleccionar actividades:

- Puede personalizar todas estas actividades para su familia. Puede agregar o acortar preguntas, y puede agregar sus propios recursos para adaptarse a las necesidades y el contexto de sus hijos e hijas.
- No hay límite de tiempo para cada actividad. Dedique el tiempo que considere apropiado, ajustado al ritmo del niño o la niña.
- No hay un orden predefinido para las actividades. Le recomendamos que verifique todas las actividades antes de comenzar y decida el orden en el que desea realizarlas.
- Siempre que sea posible, invite a todos los miembros de la familia a unirse y disfrutar de la actividad juntos.

Objetivo:

Alentar a los niños y las niñas a reflexionar sobre sus vidas, quiénes son, sus raíces, quién y qué contribuye a lo que son y a lo que quieren ser.

Materiales:

Hojas de papel blanco para dibujar, bolígrafos o marcadores de colores.

Recomendación: Puede realizar esta actividad con uno o varios niños en casa. También puede compartirlo con otra familias que deseen hacerlo en sus casas y los niños y las niñas pueden contarse entre sí lo que han hecho, por teléfono, en una conversación en línea o en las redes sociales. Si lo realiza sólo con su niño o niña, asegúrese de participar usted también y de dibujar su propio árbol.

Cómo puede hacerlo:

1. Dé a los niños y las niñas una hoja de papel en blanco y algunos bolígrafos de colores.
2. Pídales que dibujen un árbol, para representarse a sí mismos.
3. Cuando hayan terminado, puede hacer algunas de las siguientes preguntas. Los niños y las niñas pueden escribir o dibujar algo que represente sus respuestas en el árbol. Con niños y las niñas más pequeños de 4 a 7 años, puede proponerles que dibujen el árbol y luego puede hacer las preguntas, invitando a los niños y las niñas a dibujar sus respuestas o algo simbólico.

Para los niños y las niñas con discapacidad visual, puede pedirle al niño que imagine un hermoso árbol que lo represente y que le describa el árbol. Luego pueden compartir sus respuestas cuando hablen con usted.

- ¿Dónde vives? Una cosa que más te guste de la comunidad en la que vives.
 - ¿Con quién vives?
 - ¿Qué es lo que más disfrutas haciendo con la familia?
 - ¿Quiénes son tus amigos más cercanos? ¿Qué es lo que más disfrutas haciendo con ellos?
 - ¿En qué eres realmente bueno? Puede ser dibujar, cantar, tocar un instrumento, ser un gran oyente, estar listo para ayudar cuando alguien lo necesita, o cualquier otra cosa.
 - ¿Qué cosas haces que son divertidas y que realmente disfrutas?
 - Cuando crezcas, ¿qué quieres hacer como trabajo / profesión?
 - ¿Tienes un sueño que deseas que se haga realidad?
4. Pídales que pongan la información en el árbol, donde ellos quieran.
 5. Después de terminar, pídale que compartan entre ellos lo que escribieron y discutan similitudes y diferencias.
 6. Termine la actividad con una reflexión sobre la singularidad de cada persona y cuánto compartimos con los demás.



TU SILUETA ES LA MÍA

GRUPO ETARIO:
4 - 11

Objetivo:

Ayudar a los niños y las niñas a entender y apreciar las perspectivas de las otras personas poniéndose en los zapatos del otro.

Materiales:

Hojas de papel grandes, del tamaño del cuerpo (use varias hojas de una libreta, la parte posterior de un papel tapiz o algún equivalente), bolígrafos o marcadores de colores, música suave.

Recomendación: Esta es una actividad para hacer en pares. Si usted tiene sólo un niño, uno de los padres puede hacerla con él. También puede compartir con otros padres que deseen hacerlo en sus casas, y los niños y las niñas pueden compartir lo que han hecho mediante una conversación.

Cómo puede hacerlo:

1. Cada persona recibirá una hoja del papel del tamaño del cuerpo.
2. Una persona se acostará sobre el papel en el piso y la otra dibujará su silueta con un bolígrafo. Cuando esté listo, cambie para hacer la silueta de la otra persona.
3. Cuando haya completado las siluetas, se le pide a cada persona que escriba en su propia silueta la siguiente información:

Asegúrese de conectar los temas con algo concreto con lo que puedan relacionarse:

- Cabeza: Algo en lo que piensas estos días en casa. ¿Qué estás pensando ahora?
- Corazón: ¿Cómo se siente estar en casa con la familia?
- Estómago: algo que realmente necesitas decir, hacer o tener en estos días
- Manos: ¿Qué fue lo que más disfrutaste hacer en estos días? ¿Qué te gustaría hacer aún?
- Piernas: una actividad que has descubierto / aprendido o algo que todavía quieres aprender.

Para los niños y las niñas con discapacidad visual, el niño puede dibujar la silueta y alguien más puede escribir la respuesta o tener una conversación sobre los diferentes temas y luego seguir con el ejercicio propuesto.

4. Una vez completado, cada persona compartirá la información con el compañero y describirá cada pensamiento, sentimiento, necesidad, actividad que le gusta o ha descubierto, sin explicar por qué.
5. Una vez que haya compartido lo que está escrito en las siluetas, acuéstese en las siluetas de los demás, cierre los ojos e imagine que usted es la otra persona. Los padres pueden poner música suave e iniciar una reflexión pidiéndoles a los participantes que "se olviden de sí mismos por unos minutos y vean si pueden imaginarse ser su compañero", para tratar de pensar los pensamientos del otro, sentir las necesidades del otro, querer lo que el otro quiere e imaginar hacer las actividades que disfruta su pareja.
6. Al final, reflexionen juntos sobre la importancia de tratar de comprender lo que siente la otra persona, particularmente durante este momento difícil y cuando pasan más tiempo juntos en casa. A veces no comunicamos cómo nos sentimos verbalmente, pero otros pueden percibirlo a través de nuestras acciones y comportamientos. Deberíamos tratar de entender cómo se sienten los demás y qué lo está causando.

Objetivo:

Ayudar a los niños y las niñas a estar completamente inmersos en el momento presente, enfocarse y calmar la mente, al tiempo que se conectan con un yo superior. Durante días y tiempos de ansiedad e incertidumbre, es particularmente importante ayudar a los niños y las niñas a imaginar nuevas realidades, expresar emociones difíciles y encontrar alegría y positivismo.

Materiales:

Hojas blancas de papel para dibujar, bolígrafos o marcadores de colores, o pintura.

Recomendación: Puede realizar esta actividad con uno o varios niños en casa. También puede compartirlo con otra familias que deseen hacerlo en sus casas y los niños y las niñas pueden contarse entre sí lo que han hecho, por teléfono o en una conversación en línea. Si lo realiza sólo con su niño, asegúrese de pintar usted también.

Cómo puede hacerlo:

1. Cree un ambiente propicio con un espacio silencioso para dibujar donde no haya interrupciones o ruido que estorbe.
2. Puede hacerlo en un balcón o en cualquier espacio exterior de la casa para estar en contacto con la naturaleza tanto como sea posible.
3. Dele al niño todo el tiempo que quiera.
4. Una vez finalizado, pasen un tiempo juntos mostrándose los dibujos entre sí y hablando sobre ellos.



Objetivo:

Alentar a los niños y las niñas a expresar emociones e ideas en un ambiente seguro y alegre acerca de temas apegados a su realidad: en casa, comunidad o escuela.

Esta actividad puede fortalecer el pensamiento crítico y la consciencia de los niños y las niñas sobre su propia realidad y los temas que los afectan a ellos y al mundo.

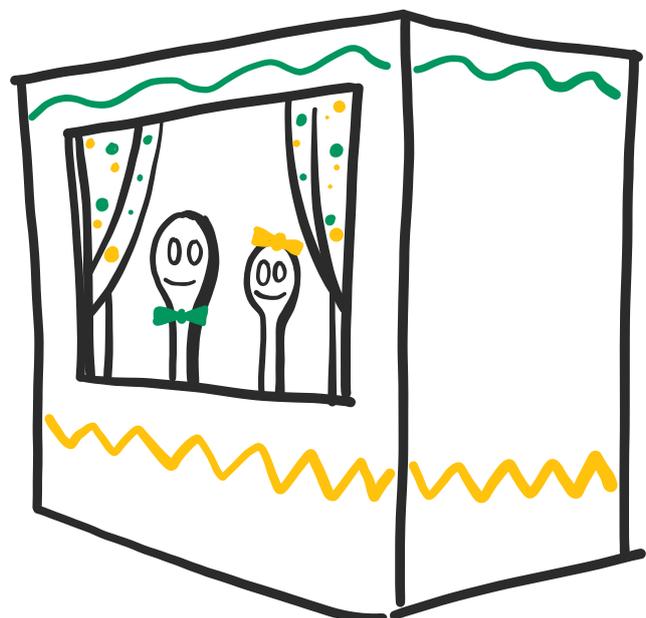
Materiales:

Una caja de cartón. Preparen el escenario y los títeres juntos. [Pueden obtener algunas ideas aquí.](#) Utilice los juguetes de sus niños y las niñas como títeres o construya nuevos utilizando cucharas de cocina.

Recomendación: Usted puede realizar esta actividad con uno o varios niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Escoja una historia acerca de un tema relevante, tal como la situación mundial actual por el COVID- 19. También les puede pedir a los niños y las niñas que escojan el tema del cual les gustaría que hablen los títeres.
2. Presente a los personajes e introduzca la historia. Pídales a los niños y las niñas que se presenten ellos mismos.
3. Para que la actividad sea interactiva, haga preguntas a los niños y las niñas que los alienten a compartir las dudas que tengan y lo que sepan sobre el tema. Aclare cualquier temor, duda o malentendido que puedan tener.
4. Nota: le alentamos a invitar a los niños y las niñas a dirigir el espectáculo, dándoles tiempo para prepararse, elegir el tema y contar la historia. Esto ayuda a nutrir la imaginación y su sentido de auto competencia, y les permite expresar libremente sus ideas, preocupaciones y emociones.
5. Termine la actividad, preguntándoles a los niños y las niñas una cosa que aprendieron de la historia.



ESCRIBIENDO CARTAS A VECINOS O MIEMBROS DE LA FAMILIA

GRUPO ETARIO:
4 - 11

Objetivo:

Promover la solidaridad, un sentido de interconexión y responsabilidad de los unos con los otros.

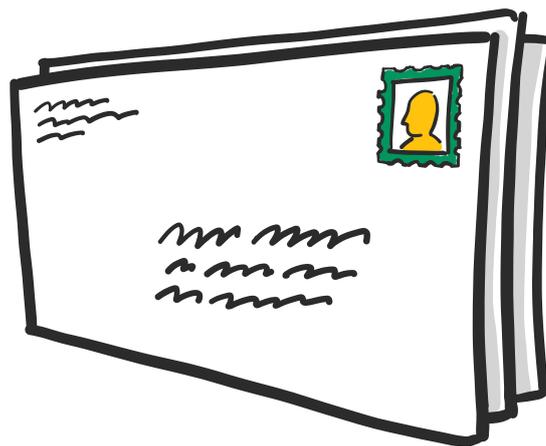
Materiales:

Hojas blancas de papel para dibujar o escribir en ellas, bolígrafos o marcadores de colores.

Recommendation: Usted puede hacer esta actividad con uno o más niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Presente la idea a los niños y las niñas explorando el concepto de solidaridad y su importancia durante estos tiempos. Desarrolle la propia perspectiva de los niños y las niñas sobre cómo entienden el concepto de solidaridad y las ideas con las que lo asocian.
2. Invítelos a escribir una carta a sus vecinos o familiares.
3. Ayúdelos a identificar y decidir sobre el mensaje que les gustaría compartir y con quién.
4. Los niños y las niñas más pequeños pueden dibujar. Los padres pueden ayudar a escribir un mensaje simple que les gustaría compartir.
5. En caso de que tenga vecinos mayores que vivan solos, puede dejar la carta afuera de su puerta, para evitar el contacto físico, o ponerla en el buzón. Espere a que respondan al niño. Si es apropiado, invite al niño a enviar otra carta una vez más para continuar cuidando el bienestar de sus vecinos.
6. Si el niño decide enviar una carta a los miembros de la familia, puede tomar fotos y compartirlas en línea, o puede publicarlas en sus redes.



Objetivo:

Permitir a los niños y las niñas desarrollar su auto competencia y habilidades colaborativas. Fortalecer la auto reflexión y consciencia de los niños y las niñas sobre la interdependencia y el impacto de sus decisiones y hábitos.

Materiales:

Hojas blancas de papel para escribir, bolígrafos y comida adecuada a lo que haya decidido cocinar y tenga disponible.

Recomendación: Usted puede hacer esta actividad con uno o más niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Proporcione a los niños y las niñas algunas opciones sobre qué cocinar, y juntos decidan y seleccionen lo que prepararán.
2. Pídale a los niños y las niñas que se laven las manos y se preparen para cocinar juntos.
3. Saque todos los ingredientes y, mientras los lava, hable sobre el origen de los mismos y quién los hizo, dónde se produjeron y quién contribuyó a su producción. También puede preguntar cómo contribuyó la naturaleza a su crecimiento, cómo llega la comida a su mesa y qué tan lejos viajó para llegar allí. Puede hacer diferentes preguntas para los diferentes ingredientes.
4. Anime a los niños y las niñas a tomar la iniciativa en el proceso de cocción, de acuerdo con sus capacidades evolutivas, y disfrutar de cocinar juntos.
5. Sirvan la comida juntos y reflexionen sobre el impacto que tiene lo que comemos en el planeta, nuestra comunidad y nuestra salud, y cómo podemos fomentar hábitos conscientes, saludables y amigables con el planeta.



Objetivo:

Crear una oportunidad para que los niños y las niñas se conecten profundamente consigo mismos, reflexionen sobre lo que son y lo que quieren ser, y aprendan a calmarse, conectarse con lo Divino, Dios o aquello Trascendente en sus vidas.

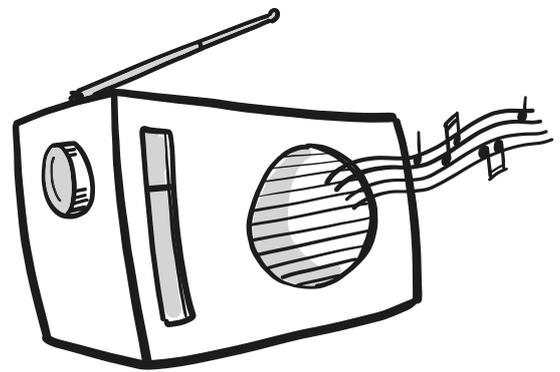
Materiales:

Música calmada y relajante, instrumentos, parlantes y un lugar tranquilo para sentarse.

Recomendación: Usted puede hacer esta actividad con uno o más niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Encuentre o cree un espacio especial y tranquilo en la casa. Puede ser un balcón, un jardín o un espacio en la casa que transmita tranquilidad al niño.
2. Prepare la escena: encienda algunas velas, prepare un lugar cómodo para sentarse y elija un poco de música que transmita tranquilidad. Si alguien toca un instrumento, esto también puede ser una alternativa.
3. Por alrededor de 5 a 30 minutos, dependiendo de la edad y la capacidad de atención de los niños y las niñas, siéntese en silencio y simplemente escuche la música.
4. Si encuentra una meditación guiada más adecuada, guíe a los niños y las niñas diciendo palabras como las siguientes durante el tiempo de meditación:
 1. Concéntrate en tu respiración. Toma respiraciones largas y profundas y observa el aire que llena sus pulmones. Sé consciente de cómo te hace sentir.
 2. Concéntrate en lo que escuchas, los muchos sonidos a tu alrededor.
 3. Concéntrate en tu corazón, en cómo late y en las cosas que siente: felicidad, tristeza, cansancio o cualquier otro sentimiento.
5. Termine la meditación en un círculo, simplemente estando juntos y compartiendo sobre la experiencia.
6. Esta es siempre una excelente manera de comenzar o terminar el día, puede comenzar con un breve tiempo y hacerlo más largo a medida que se expanda el enfoque de los niños y las niñas.



Objetivo:

Crear una oportunidad para que los niños y las niñas se conecten y aprecien profundamente a sí mismos y para calmar su mente y emociones.

Materiales:

Un mat, alfombra suave o toallas suaves, ropa cómoda.

Recomendación: Usted puede hacer esta actividad con uno o más niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Presente a los niños y las niñas la idea del yoga: ejercicios para relajarse y sentirse conectados con ellos mismos.
2. [Puede usar este sitio web](#) para acceder a un ejercicio de yoga guiado con una historia para niños y las niñas, y elegir según la edad del niño.
3. Una vez que los niños y las niñas terminen, pídeles que compartan cómo se sintieron, qué fue fácil y difícil, qué fue nuevo y cómo les ayudó a mantenerse enfocados, tranquilos y conectados.



Objetivo:

Apreciar la diversidad en la naturaleza, expandir y explorar el sentido de responsabilidad de los niños y las niñas de cuidar de nuestro planeta.

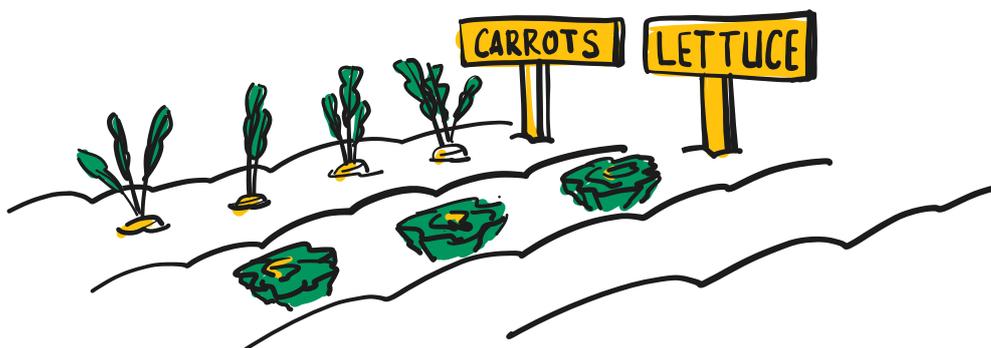
Materiales:

Herramientas de jardinería.

Recomendación: Usted puede hacer esta actividad con uno o más niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Presente la actividad invitando a los niños y las niñas junto con otros miembros de la familia a explorar y cuidar el jardín.
2. Una vez en el jardín, invite a todos a moverse libremente e identificar diferentes árboles / hojas / flores y observar la diversidad de tamaños, formas, colores, olores y texturas.
3. Mientras limpia el jardín y elimina las malas hierbas, pueden discutir juntos: ¿Cuántos tipos diferentes de plantas hay en el jardín? ¿Se ven todas iguales? ¿Necesitan las mismas cosas para crecer? ¿Dependen unas de otras? ¿Qué contribuye al crecimiento saludable de las plantas en el jardín? ¿Qué puede evitar que crezcan? ¿Cuál es nuestra responsabilidad? ¿Qué debemos hacer?
4. Compare el jardín con nuestro mundo actual, particularmente con los desafíos que enfrentamos con la pandemia COVID-19. Reflexione junto con los niños y las niñas sobre cómo juntos podrían cuidar el mundo hoy tanto como cuidan el jardín, y cómo pueden cuidar a los demás tanto como cuidan las plantas en el jardín. Piense en algo específico que puedan hacer juntos como familia para hacer del mundo un lugar mejor.



Objetivo:

Brindar oportunidades para que los niños y las niñas interactúen profundamente consigo mismos, para que se pregunten por qué y cómo suceden las cosas y para que reconozcan lo que saben y cómo se sienten, mientras expanden su conocimiento sobre sí mismos, los otros y el mundo.

Materiales:

Un cuaderno en blanco u hojas de papel dobladas como una libreta, marcadores de colores y un bolígrafo.

Cómo puede hacerlo:

1. Creen el diario juntos y permita que el niño lo decore y le dé un nombre.
2. Cuándo usarlo: el niño puede usarlo libremente durante el día cuando quiera escribir un aprendizaje, una nueva idea, un desafío, un sentimiento, etc. Asegúrese de invitar intencionalmente y crear al menos un momento durante el día para que el niño escriba en su diario.
3. Aquí hay algunas ideas sobre qué escribir en él:
 1. Escribe o dibuja una cosa por la que te sientas agradecido hoy
 2. Comparte una emoción del día. ¿Qué estabas haciendo cuando la sentiste?
 3. Algo nuevo que hayas aprendido- a hacer, a construir- algo que hayas descubierto
 4. Algo que aprendiste sobre ti mismo
 5. Algo que quieres hacer
 6. Algo difícil

BÚSQUEDA DEL TESORO

GRUPO ETARIO:
4 - 11

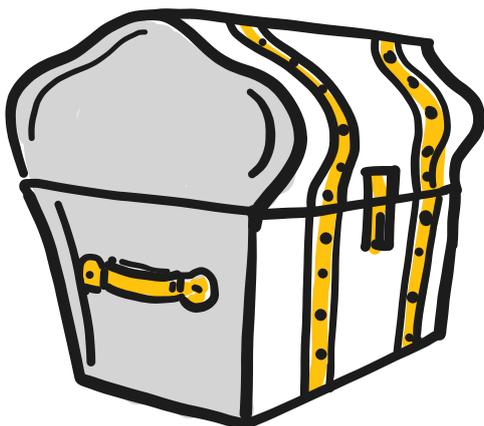
Objetivo:

Fortalecer las habilidades colaborativas y aportar alegría y diversión.

Recomendación: Usted puede hacer esta actividad con uno o más niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Prepare diferentes lugares en su casa para la búsqueda del tesoro. La forma en que lo haga dependerá del tipo de hogar que tenga. [Consulte este sitio web](#) para obtener ideas diversas de las que puede aprender y adaptar.
2. Una vez que termine la búsqueda del tesoro, siéntense juntos y reflexionen: ¿Cómo les fue? ¿Qué parte fue la más divertida? ¿Cómo se apoyaron mutuamente? ¿Qué fue difícil?
3. ¡Anime a los niños y las niñas a organizar la siguiente búsqueda del tesoro!



Objetivo:

Fortalecer el cuidado de unos por otros y cultivar los valores en el ambiente del hogar.

Materiales:

Un pedazo grande de cartón, crayones, tijeras y regla.

Recommendation: Usted puede hacer esta actividad con uno o más niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Juntos elaboren un calendario de un mes, con un cuadro en blanco para cada uno de los días del mes.
2. Explore e identifiquen una acción para cada día para cuidarse a sí mismos y a los demás mientras enfrentamos juntos esta crisis global. Pueden ser simples acciones individuales o colectivas que los niños y las niñas encuentren importantes para protegerse y cuidarse unos a otros. Escriba una acción en cada día del mes.
3. Aquí hay algunos ejemplos que puede usar:
 - Ponerse en contacto con algunos vecinos mayores
 - Construir un árbol de amor para dejar notas positivas el uno al otro todos los días
 - Llamar a alguien a quien los niños y las niñas amen
 - Encontrar noticias positivas en los medios y compartirlas con familia y amigos
 - Conectarse con la naturaleza. Vaya al jardín / balcón, respire y aprecie los sonidos, lo que ve, escucha y toca.
 - Agradecer a tres personas con las que está agradecido y decirles por qué
 - Hacer ejercicio físico juntos
 - Responder con amor y amabilidad a todas las personas con las que interactuamos y también con nosotros mismos.
 - Realizar dos actos de bondad hoy para ayudar a otros
 - Aprender algo nuevo
 - Bailar juntos
 - Abrazarse y compartir cómo se sienten.
4. Cada día, durante todo el mes, coloque una marca para señalar que se ha cumplido con cada acción.
5. Al final del mes, termine el ejercicio del calendario reflexionando sobre cómo las pequeñas acciones pueden cambiar el mundo.

Objetivo:

Identificar y explorar las emociones y aprender cómo lidiar con ellas.

Materiales:

Papel y bolígrafos, muchos rollos o hebras de hilo de colores, cinta adhesiva, varios pares de tijeras.

Recommendation: Usted puede realizar esta actividad con uno o más niños en casa. También puede compartirla con otras familias que deseen hacerlo en sus hogares, y los niños y las niñas pueden contarse unos a otros lo que hicieron, por teléfono o en una llamada en línea.

Es importante que los niños y las niñas se sientan seguros para que puedan compartir genuinamente sus emociones. También se alienta a que los adultos compartan sus emociones, lo cual ayuda a su apertura para compartir genuinamente.

Cómo puede hacerlo:

1. Pida a los niños y las niñas que dibujen una estrella con cinco puntos: proporcione una plantilla o diagrama para copiar de modo que todas las estrellas tengan cinco puntos.

Comparta con los niños y las niñas que todas las emociones están dentro de nosotros. Los eventos de la vida, las personas con las que nos relacionamos, los animales que cuidamos, la naturaleza, las cosas que vemos o escuchamos, nos hacen sentir de maneras muy diferentes. Las emociones viven todo el tiempo dentro de nosotros y ninguna emoción es correcta o incorrecta.

Pídales a los niños y las niñas que se sientan libres de compartir lo que les viene a la mente y al corazón escribiendo o dibujando lo siguiente en cada punto de la estrella:

- Centro de la estrella: una emoción que sientes fuertemente en estos días.
 - En el sentido de las agujas del reloj - (1) Algo que puede hacerte sentir triste. ¿Lo has sentido en estos días? ¿Cuándo y por qué? (2) ¿Qué te hace realmente feliz? ¿Por qué? ¿Te has sentido realmente feliz en estos días? ¿Cuándo? (3) ¿Qué puede a veces hacerte sentir avergonzado? ¿Pasó en estos días? ¿Cuándo y por qué? (4) ¿Te has sentido enojado estos días? ¿Por qué? (5) ¿Sentiste miedo, algo que te asustó en estos días? ¿Por qué?
2. Cuando los niños y las niñas completen su estrella, siéntense en círculo e invítelos a compartir sobre lo que escribieron. Pídales a todos que peguen su estrella en un gran trozo de papel en el piso, o que simplemente las peguen al piso temporalmente. Si hay más de tres personas, incluido usted, dele a cada persona un rollo de hilo de color y pídale que lo usen para vincular los puntos de su estrella con los puntos de las estrellas de otros que tuvieron un sentimiento similar, hasta que cada emoción: triste, feliz, avergonzado, enojado y asustado, esté conectada de estrella a estrella.

Si está haciendo esta actividad con un solo niño, intente compartirla con otros niños y las niñas en línea. Primero pídale al niño que trabaje solo en la estrella, y cuando los niños y las niñas estén conectados, pídale que compartan lo que escribieron. Luego, en papel, escriba una similitud y una diferencia con al menos dos personas. Si está solo, también puede pedirle al niño que identifique lo que ambos tienen en común, o emociones similares y diferentes experimentadas.
 3. Mire cuántos puntos de las estrellas permanecen sin vincular. ¿Son estos sentimientos exclusivos de participantes específicos? Reflexione sobre esos sentimientos y si los ha sentido también algunas veces. Pídales a los niños y las niñas que piensen cómo pueden apoyar a quienes se sienten tristes o molestos.
 4. Como alternativa, los niños y las niñas también pueden compartir a medida que terminen cada punto de la estrella, si la capacidad de atención de este grupo de edad es más corta. También pueden representar las emociones a medida que atraviesan cada punto de la estrella. Puede preguntar: ¿Cómo mostramos esta emoción? ¿Cómo se siente el cuerpo cuando llega esta emoción?
 5. Puede concluir creando un árbol de emociones con sentimientos en cada hoja para que, todos los días, en la familia, los niños y las niñas puedan recoger una hoja e identificar cómo se sienten. Puede aprovechar esta oportunidad para que los niños y las niñas compartan cómo se sintieron durante el día y qué hicieron al respecto.

Objetivo:

Conseguir que los participantes defiendan lo que creen. Permitir a los participantes reflexionar sobre sus propias creencias y descubrir las de los otros.

Materiales:

Se necesitan materiales apropiados para hacer una línea en el centro de la habitación o el patio de juegos, por ejemplo, tiza, cinta adhesiva, un rollo de tela. Dos letreros grandes que digan "Estoy de acuerdo" y "No estoy de acuerdo".

Recommendation: Puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa. Involucre a los padres y otros miembros de la familia.

Cómo puede hacerlo:

1. Dibuje una línea en el centro de la habitación y coloque los dos signos en cada extremo. Pida a los niños y las niñas que se paren a lo largo de la línea central que está frente a usted. Indíqueles que respondan a una serie de declaraciones acercándose al letrero que coincida con su opinión, de acuerdo o en desacuerdo.

Lea algunas declaraciones: aquí hay algunos ejemplos:

- Todos los niños y las niñas deberían poder ir a la escuela
 - Durante una emergencia, no se debe permitir que los niños y las niñas vayan a la escuela
 - Los niños y las niñas solo pueden aprender en la escuela
 - Todos los niños y las niñas deben tener acceso al aprendizaje mientras no asisten a la escuela.
 - Durante este tiempo, todos deben mantenerse a distancia física de los demás para evitar una mayor propagación del coronavirus.
 - Todos los niños y las niñas deberían vivir con sus familias.
 - Todos los niños y las niñas viven en familias pacíficas.
 - Todos deben proteger y respetar el medio ambiente.
 - No le hago daño al planeta
2. Estas preguntas están redactadas para que los niños y las niñas puedan encontrarse con posiciones contradictorias, lo que debería alentar la reflexión.
 3. Cuando haya terminado de leer las declaraciones, haga que los niños y las niñas se sienten en círculo y pídale a algunos que hablen sobre sus respuestas. Discuta algunos de los temas sobre los que no entendieron o se sintieron confundidos, y por qué.

Un punto importante de la discusión es que el mundo no es simple y que no siempre es fácil adoptar una postura sobre los problemas o decidir qué creer.

Concluya el ejercicio enfatizando cómo las personas tienen diferentes creencias e ideas y cómo se deben respetar esas creencias y opiniones, aunque no todos tengamos las mismas.

MI ÁRBOL DE LA VIDA

GRUPO ETARIO:
12 - 15

Objetivo:

Alentar a los niños y las niñas a reflexionar sobre sus vidas, quiénes son, sus raíces, quién y qué contribuye a lo que son y a lo que quieren ser.

Materiales:

Hojas blancas de papel para dibujar, bolígrafos o marcadores de colores.

Recomendación: Puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa. También puede compartir con otros padres que deseen hacerlo en sus hogares, y los niños y las niñas pueden contarse mutuamente lo que hicieron, por teléfono o en una llamada en línea. Si lo hace solo con su hijo, asegúrese de participar también y de dibujar su propio árbol.

Cómo puede hacerlo:

1. Dé a los niños y las niñas una hoja de papel en blanco y algunos bolígrafos de colores.
2. Pídeles que dibujen un árbol, para representarse a sí mismos.
3. Cuando hayan terminado, pídeles que piensen en información sobre ellos mismos que les gustaría escribir alrededor del árbol. Estas son algunas de las cosas que pueden sugerir:
 - Dónde vivo
 - Lugares en los que he vivido anteriormente
 - Miembros de mi familia
 - Amigos
 - Escuela: nombre y curso
 - Qué soy bueno haciendo
 - Qué es lo que me gusta hacer
 - Esto es lo que me hace feliz
 - Esto es lo que me pone triste
 - Estas son mis creencias
 - Cuando sea mayor me gustaría ser...
4. Pídeles que pongan la información en el árbol como creen que pertenece. Por ejemplo, donde vivo se puede escribir en las raíces.
5. Después de terminar, pídeles que compartan entre ellos lo que escribieron y discutan similitudes y diferencias.



Termine la actividad con una reflexión sobre la singularidad de cada persona y sobre cuánto tenemos en común con los demás.

TU SILUETA ES LA MÍA

GRUPO ETARIO:
12 - 18

Objetivo:

Ayudar a los niños y las niñas a entender y apreciar las perspectivas de las otras personas poniéndose en los zapatos del otro.

Materiales:

Hojas de papel grandes, del tamaño del cuerpo (use varias hojas de una libreta, la parte posterior de un papel tapiz o algún equivalente), bolígrafos o marcadores de colores, música suave.

Recommendation: Esta es una actividad para hacer en pares. Si usted tiene sólo un niño o niña, uno de los padres puede hacerla con él. También puede compartir con otros padres que deseen hacerlo en sus casas, y los niños y las niñas pueden compartir lo que han hecho por teléfono o mediante una conversación en línea.

Cómo puede hacerlo:

1. Cada persona recibirá una hoja del papel del tamaño del cuerpo.
2. Una persona se acostará sobre el papel en el piso y la otra dibujará su silueta con un bolígrafo. Cuando esté listo, cambie para hacer la silueta de la otra persona.
3. Cuando haya completado las siluetas, se le pide a cada persona que escriba en su propia silueta la siguiente información:
 - En la cabeza: un pensamiento
 - En el pecho (corazón): un sentimiento
 - En el estómago: una necesidad
 - En las manos: un deseo de hacer algo
 - En las piernas: una actividad que te gusta o disfrutas.
4. Una vez completado, cada persona compartirá la información con el compañero y describirá cada pensamiento, sentimiento, necesidad, actividad que le gusta o ha descubierto, sin explicar por qué.
5. Una vez que haya compartido lo que está escrito en las siluetas, acuéstese en las siluetas de los demás, cierre los ojos e imagine que usted es la otra persona. Los padres pueden poner música suave e iniciar una reflexión pidiéndoles a los participantes que "se olviden de sí mismos por unos minutos y vean si pueden imaginarse ser su compañero", para tratar de pensar los pensamientos del otro, sentir las necesidades del otro, querer lo que el otro quiere e imaginar hacer las actividades que disfruta su pareja.
6. Al final, reflexionen juntos sobre la importancia de tratar de comprender lo que siente la otra persona, particularmente durante este momento difícil y cuando pasan más tiempo juntos en casa. A veces no comunicamos cómo nos sentimos verbalmente, pero otros pueden percibirlo a través de nuestras acciones y comportamientos. Deberíamos tratar de entender cómo se sienten los demás y qué lo está causando.



Objetivo:

Ayudar a los niños y las niñas a mapear y explorar la realidad del mundo, los problemas y los desafíos que enfrentan los niños y las niñas y reflexionar sobre lo que sucede cuando dejamos de entendernos y ser solidarios unos con otros.

Materiales:

Varios periódicos y revistas viejos, tijeras y pegamento, aproximadamente dos metros de papel o tela (el reverso de un rollo de papel pintado o un par de sábanas viejas unidas pueden servir), bolígrafos o rotuladores de colores, pintura no tóxica en spray de colores.

Recommendation: Puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa. También puede compartir con otros padres que deseen hacerlo en sus hogares, y los niños y las niñas pueden contarse mutuamente lo que hicieron, por teléfono o en una llamada en línea.

Cómo puede hacerlo:

1. Coloque el trozo largo de papel o tela en el piso. Con un marcador negro, dibujen ladrillos y otros detalles en el papel para que parezca una pared de la calle.
2. Comparta periódicos, revistas y material impreso y juntos hagan un collage sobre el mundo de hoy como todos lo ven. Los niños y las niñas pueden poner palabras, imágenes, hacer sus propios dibujos, hacer grafiti, lo que sea que piensen que expresa la realidad del mundo o sus sociedades. Puede dejar que los niños y las niñas hagan esto solos, juntos, en parejas, etc. También puede hacerlo con ellos.

Nota: Con los participantes con discapacidad visual, puede describir cómo retratan la situación actual y alguien más puede agregarla al póster / collage.

3. Cuando hayan terminado el collage, reúnanse alrededor de él y mírenlo por unos minutos. Luego haga a los participantes preguntas reflexivas como:
 - ¿Qué está sucediendo en / con el mundo?
 - ¿Qué pensamientos y sentimientos te vienen a la mente cuando ves este collage?
 - ¿Por qué crees que el coronavirus se está propagando tan rápido?
 - ¿Somos de alguna manera responsables de lo que está sucediendo?
 - ¿Qué sucede con el planeta cuando el mundo disminuye su ritmo? ¿Por qué crees que sucedió? ¿Qué mensaje puede estar enviándonos el planeta?
 - ¿Qué podemos hacer para apoyarnos mutuamente y por qué deberíamos apoyarnos mutuamente?
 - ¿Cómo crees que será el mundo después de esto?
 - ¿Cómo quieres que sea?
 - ¿Qué podemos hacer al respecto? ¿Qué están haciendo los demás? ¿Podemos hacer algunas buenas acciones que otros ya han intentado? ¿Si es así, cómo?
4. Puede finalizar la actividad encendiendo una vela y empezando una plegaria por la paz en el mundo, de ser apropiado, o cantando una canción por la paz.

Objetivo:

Aprender y reflexionar más acerca de los desafíos e injusticias en el mundo, y en cómo ayudar a quienes lo necesitan.

Materiales:

Imágenes de una amplia variedad de situaciones injustas en todo el mundo (prácticas irrespetuosas, personas que sufren, imágenes de pobreza, imágenes de conflictos), tomadas de revistas, periódicos, carteles, etc. (Nota: los sitios web de organizaciones sin fines de lucro a menudo tienen muchas imágenes relevantes que se pueden descargar.)

Recommendation: Puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa. También puede compartir con otros padres que deseen hacerlo en sus hogares, y los niños y las niñas pueden contarse mutuamente lo que hicieron, por teléfono o en una llamada en línea.

También puede usar imágenes relacionadas con la situación actual del coronavirus, o con situaciones que afecten a las personas más vulnerables, especialmente los niños y las niñas.

Puede tener imágenes de esperanza, solidaridad, valentía, injusticia, dolor y miedo, tan diversas como sea posible, para ayudar a los niños y las niñas a expandir su visión y dimensión del problema y cómo todos estamos interconectados.

Cómo puede hacerlo:

1. Coloque una selección de imágenes en las paredes o en el piso y pídale a los niños y las niñas que miren las imágenes. Luego regresen y siéntense en un círculo para que las imágenes aún se puedan ver.
2. Pídale a los niños y las niñas que discutan lo que sintieron al mirar las imágenes.
 - Pregunte qué imagen les llamó más la atención y por qué.
 - Pídale a algunos de los participantes que hablen sobre lo que creen que está sucediendo en una imagen de su elección:
 - ¿Qué pudo haber pasado?
 - ¿Por qué sucedió?
 - ¿Por qué la persona tiene esta expresión en su rostro?
 - ¿Qué podrían estar pensando y sintiendo?
 - ¿Qué podría pasarles ahora?

Los niños y las niñas pueden tener muchas preguntas sobre algunas de las situaciones que se muestran en las imágenes, y es importante que no salgan de la sesión sintiéndose desolados e impotentes, o incluso deprimidos. Asegúrese de compartir que, aunque la situación es un desafío para muchas personas en todo el mundo, muchas personas están trabajando juntas para ayudarse mutuamente y encontrar formas de mejorar la situación.

3. Lleve la sesión a su fin haciendo preguntas a los niños y las niñas que puedan ayudarlos a comprender la situación:
 - ¿Cómo nos hace esta situación pensar de manera diferente sobre el mundo y nuestras relaciones con los demás?
 - ¿Cómo afecta a niños y las niñas y jóvenes? ¿Cómo te afecta a ti y a tus amigos?
 - ¿Cómo podrían protegerse los más vulnerables durante estos tiempos difíciles?
 - ¿Qué puedes/ podemos hacer, aquí en nuestra propia ciudad / pueblo, para ayudar a otros durante esta difícil situación, teniendo en cuenta la importancia del distanciamiento social?

Puede haber una amplia gama de sugerencias para esta última pregunta, desde ayudar a personas sin hogar o ancianos en los edificios donde viven los niños y las niñas, hasta orar por el mundo, crear consciencia o escribir una carta a su parlamento / primer ministro, etc. Es importante alentarlos a pensar en términos de acciones que puedan tomar.

TIEMPO DE CINE

Personalice la película de acuerdo con la edad de sus niños y niñas.

TODAS LAS EDADES

Objetivo:

Crear conciencia sobre la diversidad en el mundo, los conflictos, las injusticias que rodean a los niños y las niñas y cómo las acciones, incluso pocas, pueden hacer una gran diferencia.

Materiales:

Un buen servicio de video o streaming en línea. Puede realizar una video conferencia con otros niños y las niñas y ver el filme juntos. Prepare un poco de palomitas de maíz o algunas frutas o vegetales para comer mientras miran la película.

Las películas son un medio que puede ayudar a los participantes a entrar en otro mundo o vida y ver cómo las cosas han sido o siguen siendo para otros. Dependiendo de la habilidad del cineasta, los participantes también pueden considerar diferentes puntos de vista y motivación para las acciones y la complejidad de las situaciones que enfrentamos.

Películas sugeridas: las siguientes películas pueden darle algunas ideas. Siéntase libre de seleccionar otras películas educativas o crear un grupo con amigos para compartir las favoritas.

Suggested films:

- [Cadena de favores](#)
- [Gandhi](#)
- [La vida es bella](#)
- [Jinete de ballenas](#)
- [Ferngully: Las aventuras de Zak y Crysta](#)
- [Los chicos del coro](#)
- [En busca de la felicidad](#)
- [Dolores](#)
- [Desigualdad para todos](#)
- [El niño que domó el viento](#)
- [Una aventura de altura](#)
- [Bully](#)
- [Extraordinario](#)
- [Coco](#)
- [Él me llamó Malala](#)
- [Del revés](#)
- [Pachamama](#)

Recomendación: Puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa. También puede compartir con otros padres que deseen hacerlo en sus hogares, y los niños y las niñas pueden hablar entre ellos sobre la película, por teléfono, en una llamada en línea o usando las redes sociales.

Cómo puede hacerlo:

1. Comparta brevemente con los niños y las niñas de qué trata la película.
2. Miren la película juntos en un lugar cómodo.
3. Después de la película, haga preguntas generales a los niños y las niñas que desafíen su comprensión de la película y de los eventos y personajes representados. Pregúnteles sobre la motivación de los personajes: cómo algunos responden a las órdenes y cómo otros usan su conciencia e iniciativa para tomar medidas individuales en nombre de los demás. Podría preguntar si la película tiene alguna relación con su propia realidad social o con lo que saben de los asuntos mundiales actuales.
4. Puede tener una breve reflexión sobre a quiénes se han vulnerado sus derechos en la película. ¿De quién se cumplen los derechos? ¿Las personas se respetan unas a otras? ¿Las personas se hacen responsables de sí mismas y de los demás? ¿Están protegiendo los derechos de otras personas?
5. También podría terminar el diálogo preguntando a los niños y las niñas qué posición piensan que tomarían si se enfrentaran a una situación similar a la de la película.

Objetivo:

Ayudar a los niños y las niñas a conectarse con sus ancestros, la comunidad, la cultura, sus raíces, y explorar actitudes y valores necesarios para transformar y responder a las situaciones difíciles y a los dilemas éticos.

Materiales:

Puede escoger historias populares propias de su cultura o de tradiciones religiosas. O puede escoger alguna de la página 123 del manual [Aprender a Vivir Juntos](#) disponible en línea. Cree una atmósfera cálida y relajante.

Recomendación: Se invita a las familias, padres y abuelos, a contar historias de sus comunidades, su fe o sus propias historias de cómo crecieron, o algo que nunca olvidarán. La tecnología puede ser de gran ayuda para conectarse con miembros de la familia que viven en otro lugar. Esto también puede fortalecer el sentido de unión y los lazos familiares.

Un delantal para contar historias puede ser divertido con niños y las niñas más pequeños. Un delantal de carpintero con bolsillos servirá. En cada bolsillo, coloque un objeto que represente una historia, por ejemplo, una piedra para Sopa de Piedra. Haga que un niño seleccione un bolsillo y cuente una historia basada en lo que elija. También se pueden usar algunos accesorios simples. Sin embargo, no permita que los accesorios resten valor a la historia.

Cómo puede hacerlo:

1. Cree un ambiente apropiado para contar historias. Puede ser en la sala de estar, un jardín o en una de las habitaciones. Puede utilizar velas, incienso, instrumentos como guitarras o tambores, o música tranquila para iniciar la narración. A veces es necesaria una breve introducción o información básica para comprender la historia.
2. Puede tener una frase establecida para presentar o cerrar la historia. Por ejemplo, para presentar la historia, la escena está preparada para relatar una costumbre de las Indias Occidentales:
Narrador: Cric
Respuesta del público: Crac (Queremos escuchar tu historia).
Los finales pueden ser: "Snic, snac, snout; mi historia fue contada ". Esto termina la historia.
3. La historia también puede comenzar con palabras mágicas: "Érase una vez". En árabe, la narración de historias a menudo comienza diciendo: Ken ye me ken, que podría traducirse como "fue y no fue", y todos saben que es hora de una historia. O cuando algunas personas en Irán cuentan una historia, comienzan diciendo: Yeki bud, yeki nabud, o "había una, no había nadie".
4. Mantenga contacto visual con sus niños y las niñas. Tenga en cuenta si los niños y las niñas están inquietos. Si los niños y las niñas se desconectan, considere tratar de terminar la historia más rápidamente. También puede encontrar un buen lugar para detenerse y sugerir a los niños y las niñas que quizá les gustaría saber cómo terminó la historia leyendo el libro.
5. Si los niños y las niñas no están familiarizados con ciertas palabras o preguntan qué significa una palabra, intente incorporar una breve definición dentro del cuento. Si los niños y las niñas se inquietan, no se enoje con ellos. Evite que el tiempo de contar historias se desintegre en una experiencia desagradable para todos. Piense en continuar en otro momento o cambiar la historia.

Objetivo:

Propiciar un espacio para descubrir quiénes son los otros y cuán similares o diferentes pueden ser. También puede ser útil para identificar y explorar las emociones y aprender cómo lidiar con ellas.

Materiales:

Papel y bolígrafos, muchos rollos o hebras de hilo de colores, cinta adhesiva, varios pares de tijeras.

Recomendación: Usted puede realizar esta actividad con uno o más niños en casa. También puede compartirla con otras familias que deseen hacerlo en sus hogares, y los niños y las niñas pueden contarse unos a otros lo que hicieron, por teléfono o en una llamada en línea.

Cómo puede hacerlo:

1. Pida a los niños y las niñas que dibujen una estrella con cinco puntos: proporcione una plantilla o diagrama para copiar de modo que todas las estrellas sean similares. Pregunte a los niños y las niñas qué información sobre ellos consideran importante y seleccione cinco preguntas de la lista. Pídeles que escriban, en cada punto de la estrella, la respuesta a las preguntas. Por ejemplo: en qué creen, su música favorita, el lugar más significativo para ellos, la persona que es más importante para ellos, su actividad favorita. Puede elegir otras opciones. Asegúrese de hacer su propia estrella también.
2. Cuando terminen de escribir su estrella, siéntense en círculo y deje que cada persona explique sus elecciones. Pídeles a todos que peguen su estrella en un gran trozo de papel en el piso. Si hay más de tres personas, incluido usted, dele a cada persona un rollo de hilo de color, que pueden usar para vincular los puntos de su estrella con los de otros que también expresaron un gusto similar. Cada persona tiene que tratar de encontrar al menos una similitud con otra persona. Si está haciendo esta actividad con un solo niño, intente compartirla con otros niños y las niñas en línea. Primero pídale al niño que trabaje solo en la estrella, y cuando los niños y las niñas estén conectados, pídale que comparta. Luego, en un papel, escriba una similitud y una diferencia con al menos dos personas. Si está solo, también puede pedirle al niño que identifique lo que ambos tienen en común o las cosas que les gustan de su estrella, así como también usted puede compartir lo que le gusta de la estrella de ellos.
3. Mire cuántos puntos de las estrellas permanecen desvinculados: ¿son estos intereses o pasiones exclusivos de personas específicas? Reflexione sobre lo maravilloso que es que haya tanta diversidad y riqueza en el mundo. Así como las estrellas pueden verse todas iguales, sabemos que todas son diferentes. Reflexione sobre lo emocionante que es esto.
4. Puede finalizar la actividad, preguntando a los niños y las niñas sobre su singularidad, diferencias y similitudes con otros niños y las niñas en su escuela o miembros de la familia. Concluya con una reflexión sobre la importancia de identificar nuestra singularidad y respetar nuestras diferencias con los demás.

Objetivo:

Conseguir que los participantes defiendan lo que creen. Permitir a los participantes reflexionar sobre sus propias creencias y descubrir las de los otros.

Materiales:

Se necesitan materiales apropiados para hacer una línea en el centro de la habitación o el patio de juegos, por ejemplo, tiza, cinta adhesiva, un rollo de tela. Dos letreros grandes que digan "Estoy de acuerdo" y "No estoy de acuerdo".

Recomendación: Puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa. Involucre a los padres y otros miembros de la familia.

Cómo puede hacerlo:

1. Dibuje una línea en el centro de la habitación y coloque los dos signos en cada extremo. Pida a los niños y las niñas que se paren a lo largo de la línea central que está frente a usted. Indíqueles que respondan a una serie de declaraciones acercándose al signo que coincida con su opinión. Pueden expresar cuán fuertemente están de acuerdo o en desacuerdo con cada enunciado por lo cerca que se muevan a ese extremo de la línea.

Lea algunas declaraciones: aquí hay algunos ejemplos:

- Todos los niños y las niñas deberían poder ir a la escuela.
- Durante una emergencia, no se debe permitir que los niños y las niñas vayan a la escuela.
- Todos los niños y las niñas deben tener acceso al aprendizaje mientras no asisten a la escuela.
- Las personas son responsables de su propia seguridad y salud.
- Todos deberían tener igual acceso a los servicios de salud.
- Los trabajadores que ganan por día y que no puedan trabajar y otros grupos vulnerables deben recibir apoyo social.
- Todos deberían practicar el distanciamiento social para evitar una mayor propagación de COVID-19.
- Se deben permitir aumentos de precios por parte de las empresas durante el distanciamiento social y el toque de queda.
- Debería permitirse a las personas abastecerse de bienes libremente tanto como puedan costearlo.

Estas preguntas están redactadas de manera que los niños y las niñas puedan encontrarse con posiciones contradictorias, lo que debería alentar la reflexión.

2. Cuando haya terminado de leer las declaraciones, haga que los niños y las niñas se sienten en círculo y pídale a algunos que hablen sobre sus respuestas. Discuta algunos de los problemas que enfrentaron y cómo les hizo sentir.

Si a los niños y las niñas les resulta difícil responder a las preguntas, pregúnteles por qué creen que fue así. Un punto importante de la discusión es que el mundo no es simple y que no siempre es fácil decidir qué creer y cuándo tomar una posición.

3. Concluya el ejercicio enfatizando sobre cómo las creencias y opiniones de las personas difieren y cómo esas creencias y opiniones deberían ser respetadas, aunque no todos tengamos las mismas.

Objetivo:

Descubrir el valor de cada persona mirando a los otros y a su yo interno.

Recomendación: Puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Reúnase con los participantes y cuénteles la historia de Bobby.

La historia de Bobby

Todos ustedes conocen a Bobby. No se lo considera el chico más agradable de la escuela, y su apariencia física lo hace destacar. Bobby pesa al menos 12 kilos más que los otros estudiantes, y siempre parece un desastre. Su ropa no está de moda y a veces huele mal. Sus dientes se ven mal y tiene muchas espinillas en la cara.

¿Has visto a Bobby? Él es el que la gente evita en los pasillos de la escuela. Él es quien siempre está solo en la cafetería o durante los descansos. A veces, las personas amables consideran sentarse cerca de él, pero temen que otros se burlen de ellos. Sin embargo, me senté con él una vez y hablé con él, y descubrí que Bobby se parece mucho a ti o a mí.

2. Pregunte a los participantes:
 - ¿Por qué los niños y las niñas se burlan de Bobby?
 - ¿Ayudan en algo todas las cosas malas que los niños y las niñas dicen sobre Bobby?
 - ¿Cómo evitar a Bobby lo ayuda a salir de su propio mundo?
 - ¿Qué cosas buenas puede tener Bobby?
 - ¿Qué acerca a las personas más hacia ti?
 - ¿Qué hace que algunas personas se mantengan alejadas de ti?
 - ¿Qué podríamos tener en común con Bobby?
3. Cuando termine la discusión con los niños y las niñas, presénteles a Bobby. Bobby está representado por un globo. Dígales a los niños y las niñas que se pasen el globo con cuidado con las manos. Bobby es muy sensible y podemos lastimarlo. Cuando el globo haya dado la vuelta al salón, permita que los participantes se reúnan en pequeños grupos para discutir la forma en que tratan a los demás o contribuyen a los prejuicios.
4. Finalice la actividad con los niños y las niñas reflexionando sobre la necesidad de valorarse a sí mismos y a los demás, independientemente de su apariencia física. Reflexione sobre la importancia de mirar el yo interior de los demás y no centrarse en su apariencia externa.

Objetivo:

Brindar a los niños y las niñas la oportunidad de conectarse profundamente consigo mismos, relajarse, explorar su yo interno y encontrar la paz interior.

Materiales:

Lápices de colores, rotuladores, cera de colores, papel de dibujo, música relajante, incienso.

Recomendación: Puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa. Puede aprender a dibujar Mandalas [aquí](#).

La palabra "mandala" proviene del idioma indio clásico del sánscrito. Traducido libremente quiere decir "círculo", un mandala es mucho más que una simple forma. Representa la totalidad y puede verse como un modelo para la estructura organizativa de la vida misma: un diagrama cósmico que nos recuerda nuestra relación con el infinito, el mundo que se extiende más allá y dentro de nuestros cuerpos y mentes. [Para obtener más información y modelos de mandalas.](#)

Cómo puede hacerlo:

1. Encuentre un lugar tranquilo donde los niños y las niñas no sean interrumpidos y donde puedan reflexionar. Puede preguntar a los niños y las niñas antes de comenzar cómo se sienten en este momento, para estimular su estado de ánimo introspectivo.
2. Introduzca música relajante o incienso para estimular sus sentidos. Pídales a los niños y las niñas que dibujen un círculo con un plato o un compás y marquen el centro de su círculo con un pequeño punto. Comenzando desde el centro, ahora pueden llenar el círculo con "dibujos": representativos o abstractos, marcas, palabras, formas geométricas, etc., de la forma que quieran.
3. Cuando los niños y las niñas terminen de dibujar, pregúnteles cómo se sienten ahora, qué representa cada color y forma para ellos y qué experimentaron mientras lo hacían. Explíqueles que los mandalas son una representación de cómo nos sentimos por dentro. Anime a los niños y las niñas a poner el mandala en la pared de su habitación. (Nota: si los niños y las niñas no comparten o no tienen ganas de reflexionar, no los obligue, puede continuar haciendo el ejercicio otros días, y ellos podrían estar más abiertos a compartir más adelante).
4. Puede volver a realizar esta actividad después de algunas semanas para permitir que los niños y las niñas comparen sus mandalas durante un período de tiempo y observen los cambios dentro de sí mismos.

Objetivo:

Construir autoestima y aprender a apreciar a los otros y las cosas simples de la vida.

Materiales:

Dos vasos plásticos y algunos granos secos para cada participante (las semillas de frijol funcionan bien).

Recomendación: Puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa. Se recomienda hacerlo al final de la tarde. Usted y todos en casa también pueden unirse. Siéntase libre de invitar a otros niños y las niñas en línea y hacer el ejercicio juntos.

Cómo puede hacerlo:

1. Pídeles a los niños y las niñas que se sienten en círculo, cierren los ojos y respiren profundamente, dejando atrás las experiencias del día y sus preocupaciones.
2. Dé a los niños y las niñas dos vasos de plástico pequeños. Un vaso contiene semillas de frijol y el otro está vacío.
3. Dícales a los participantes que piensen en las buenas acciones que han realizado durante el día o la semana pasada; Esto puede incluir buen comportamiento, hablar bien a o de alguien, ayudar a alguien, etc.
4. Para cada buena acción, el participante puede mover un grano del vaso lleno al vaso vacío. Todo esto debe hacerse en silencio. Asegúrese de participar también.
5. Después de permitir que todos depositen los frijoles, pídale a cada persona que comparta historias de bondad que hayan hecho o experimentado, mientras que otros practican una escucha "profunda": escuchar con empatía y sin prejuicios. Puede compartir una historia de cuando era más joven para comenzar, o algo que experimentó en el supermercado, en el trabajo, etc.
6. Al fomentar el reconocimiento gozoso de las experiencias y de la gente, una persona se vuelve más consciente y segura de sí misma.

MEDITACIÓN SOBRE MÍ MISMO

TODAS LAS
EIDADES

Objetivo:

Cree oportunidades para que los niños y las niñas reflexionen sobre sus vidas, quiénes son, y sus relaciones con otros y la realidad actual.

Materiales:

Cuatro a seis áreas en el hogar; papel o cartulinas de colores (amarillo, rojo, verde, negro, blanco y azul). Cree una atmósfera pacífica con música tranquila, incienso, velas e imágenes de lugares tranquilos, citas de escrituras o poemas en las paredes.

Recomendación: Puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa. Trate de involucrar a todos los miembros de la familia. Puede realizar esta actividad el fin de semana, cuando disponga de más tiempo para prepararse y acomodar las cosas en la casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Cree al menos cuatro áreas en el piso o en diferentes habitaciones colocando papel o cartulinas de diferentes colores en el piso. Para cada color, prepare el área de manera diferente como se sugiere a continuación.
2. Cuénteles a los niños y las niñas que van a emprender un viaje para explorar sentimientos y asuntos importantes. Se moverán a través de cuatro áreas diferentes y en cada una se detendrán para reflexionar sobre sí mismos y la vida durante estos días. Si tiene más de un hijo, pídale que comiencen desde áreas separadas para explorar los diferentes colores.
3. Cuando están en un área, los niños y las niñas pueden sentarse o acostarse. Pueden cerrar los ojos, si lo desean, y tratar de relajarse. La idea es que hayan preguntas en la pared para reflexionar, imágenes para ver, música para escuchar, cosas para tocar, oraciones para reflexionar o una cosa para hacer. Puede estar presente en algunas de las áreas para proporcionar instrucciones, si es necesario. Los niños y las niñas permanecen en cada área durante al menos cinco minutos, antes de pasar a la siguiente. Puede señalar con una campana cuando es hora de moverse. Si está solo con su hijo, pueden pasar por cada área juntos.
4. Después de terminar, reúnanse y reflexionen sobre cómo se sintieron todos, qué color / área les gustó más y menos y por qué. Permita que la reflexión se relacione con sus sentimientos actuales sobre quedarse en casa. Dé tiempo suficiente para el diálogo y termine la actividad tocando una canción y cantando juntos.

Sugerencias para organizar las diferentes áreas:

Amarillo: el color de la luz. Pídales a los niños y las niñas que se sienten en círculo y lean una historia de su familia o de su libro sagrado religioso. Intente hacerlo lo más interesante posible. Pídales que escuchen en silencio. Deles un pedazo de papel y pídales que escriban sobre algo que les llamó la atención o lo que más les gustó de la historia, y por qué fue importante para ellos. Pueden colocar sus obras en el medio del círculo para que todos las lean.

Verde: el color de la naturaleza. Si tiene un balcón / jardín / techo, o simplemente una ventana que pueda abrir o por la cual mirar, use esta área para reflexionar sobre la naturaleza y aprecie poder respirar aire fresco, sentir el sol y el viento, y escuchar la lluvia y los pájaros. Si tiene un área verde, deje que los niños y las niñas la aprecien. Si no tiene un área verde, puede crear una con plantas y reproducir música relajante. Puede escribir un mensaje en papel para que los niños y las niñas reflexionen acerca de que: "Todos tenemos una responsabilidad con el medio ambiente. Agradecemos todas las cosas hermosas que nos ofrece nuestra madre naturaleza". En otro papel puede escribir: "También debemos tener la esperanza de que incluso en medio de las dificultades hay algo dentro de nosotros que nos dice que todo estará bien".

Rojo: el color del amor. Los niños y las niñas pueden pasar un momento conectándose con su corazón, escuchando cómo late, quién y qué lo hace latir más fuerte. Pídales que dibujen corazones rojos y que escriban / dibujen en ellos las personas más importantes de sus vidas, las que más aman. Damos nuestro amor a algunas personas libremente, pero a veces privamos a otras que realmente lo necesitan. ¿Cómo podemos aprender a cuidar a aquellos que no son fáciles de amar?

Azul: el color de la fe y la unión. Cree un momento para tocar o cantar juntos algo que sea simbólico para usted y su familia o algo de su comunidad religiosa.

Negro: el color de la transformación y la fuerza interior. Significa posibilidades y potencial. Puede poner en el suelo imágenes o artículos de periódicos o titulares de noticias. Puede pedirles a los niños y las niñas que elijan uno que les llame la atención y preguntarles por qué. ¿Están asustados? ¿Tienen esperanzas? Fomente palabras de fe y posibilidades de transformación.

Blanco: el color de la simplicidad y la tranquilidad. En esta área puede tener velas pequeñas. Puede pedirles a los niños y las niñas que enciendan una vela y recen por las personas o compartan algunas palabras de agradecimiento por alguien.

MIL GRULLAS DE PAPEL

TODAS LAS
EDADES

Objetivo:

Reflexionar sobre el impacto global de la falta de entendimiento y respeto mutuos y permitir a los niños y las niñas aprender a elaborar símbolos concretos de paz.

Materials:

Papel de origami cortado en cuadrados de aproximadamente 20x20 cm. Puede encontrar instrucciones sobre cómo hacer las grullas en el Manual Aprender a Vivir Juntos- Recursos/ Cómo doblar una grulla de papel en la página 183. También puede seguir este vídeo para aprender cómo hacerlo. Tal vez le interese leer acerca de Paz Mundial para los Niños y las niñas en www.sadako.org.

Recomendación: Puede hacer esta actividad con uno o más niños en casa. Esta también es una buena actividad para que los niños y las niñas pasen tiempo haciendo artesanías mientras reflexionan sobre temas que afectan al mundo.

Cómo puede hacerlo:

1. Cuente a los niños y las niñas la historia de Sadako.
2. Tenga una discusión sobre cómo la violencia y los conflictos entre personas y países afectan a personas inocentes. Reflexione sobre la importancia de promover la paz y el entendimiento mutuo. Discuta cómo la historia de Sadako ayuda a crear conciencia de la importancia de aprender a vivir juntos con respeto y dignidad. Puede reflexionar con los niños y las niñas sobre la situación actual.
3. Entregue papel a los niños y las niñas y enséñeles a hacer sus propias grullas. Tómese el tiempo para escribir su propia oración por la paz en el papel antes de hacer las grullas. Aliéntelos a pensar en la historia de Sadako y los efectos del desastre nuclear en Hiroshima.
4. Concluya con un momento de silencio por la paz en el mundo, por las víctimas de la guerra y la falta de entendimiento entre las personas y las naciones.

La historia de Sadako

La grulla de papel se ha convertido en un símbolo internacional de paz como resultado de la historia de una niña japonesa llamada Sadako Sasaki, que nació en 1943.

Sadako tenía 2 años cuando la bomba atómica fue lanzada sobre Hiroshima, Japón, el 6 de agosto de 1945. Mientras crecía, Sadako era una niña valiente, fuerte y atlética. Sin embargo, en 1955, cuando tenía 11 años, mientras practicaba para una gran carrera, se mareó y cayó al suelo. Sadako fue diagnosticada con leucemia, un cáncer a menudo llamado enfermedad de "la bomba atómica".

El mejor amigo de Sadako le habló de una vieja leyenda japonesa que decía que a cualquiera que doble mil grullas de papel se le concedería un deseo. Sadako esperaba que los dioses le concedieran el deseo de recuperarse para poder correr de nuevo. Comenzó a hacer grullas de papel y completó más de 1000 antes de morir el 25 de octubre de 1955 a la edad de doce años.

Inspirados por su coraje y fuerza, los amigos y compañeros de clase de Sadako reunieron un libro de sus cartas y lo publicaron. Comenzaron a soñar con construir un monumento a Sadako y a todos los niños y las niñas que murieron a causa de la bomba atómica. Los jóvenes de todo Japón ayudaron a recaudar dinero para el proyecto.

En 1958, una estatua de Sadako con una grulla dorada fue inaugurada en el Parque de la Paz de Hiroshima. Los niños y las niñas también pidieron un deseo que está inscrito en la parte inferior de la estatua y dice: "Este es nuestro grito; Esta es nuestra oración, Paz en el mundo".

Hoy en día, personas de todo el mundo doblan grullas de papel y las envían al monumento de Sadako en Hiroshima.

Objetivo:

Involucrar a los niños y las niñas en una actividad que los ayude a reflexionar acerca de las cosas que les gustan, lo que los hace sentir orgullosos y felices y las ideas que defienden.

Materiales:

Una camiseta blanca vieja. Materiales para pintar sobre tela, pintura apropiada, pinceles de diferentes tamaños, plantillas de ser posible, etc. Papel en blanco y bolígrafos de colores para hacer un bosquejo de su diseño.

Recommendation: Usted puede realizar esta actividad con uno o más niños en casa. También puede compartirla con otras familias que deseen hacerlo en sus hogares, y los niños y las niñas pueden contarse unos a otros lo que hicieron, por teléfono o en una llamada en línea.

Hágalo divertido, ponga algo de música, permita a los niños y las niñas usar su imaginación y creatividad.

Cómo puede hacerlo:

1. Es importante que los niños y las niñas tengan tiempo para reflexionar y discutir sobre lo que pondrán en sus camisetas antes de la sesión de pintura. Se alienta a los niños y las niñas a escribir una declaración, dibujar algo que les guste, algo de lo que estén orgullosos, o simplemente pintar como ellos quieran.
2. Reflexione con los niños y las niñas sobre la situación actual y cómo afecta la vida de las personas. Anime a los niños y las niñas a pintar su camiseta con un mensaje de solidaridad con los demás, o con un mensaje para compartir con amigos y otras personas. Durante la pandemia de coronavirus, hay muchos mensajes que se pueden compartir sobre la importancia de quedarse en casa, ser solidario con los demás, impactar a los demás y proteger a los más vulnerables. Está bien si los niños y las niñas quieren pintar sus camisetas con otros mensajes.
3. Dé a los participantes papel y bolígrafos de colores para que redacten sus diseños; recuérdelos que el diseño final debe caber en una camiseta.
4. Cuando estén satisfechos con sus diseños, pueden reproducirlos en sus camisetas.
5. Los participantes usarán sus camisetas y compartirán lo que han pintado.
6. Cerca del final de la sesión, dedique un momento a la reflexión sobre lo que han dibujado y lo que dicen las camisetas sobre nosotros.
7. Podría realizar una llamada en línea con otros amigos para compartir las camisetas, o puede tomar una foto de cada niño para guardarla como recuerdo.
8. Anime a los niños y las niñas a usar la camiseta la próxima vez que salgan.

LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

GRUPO ETARIO:
12 - 18

Objetivo:

Crear conciencia sobre la Convención de los Derechos del Niño y la protección y afirmación de los derechos de los niños y las niñas durante las emergencias.

Materials:

Una carpeta con hojas de papel tamaño A4. Bolígrafos y marcadores. Una versión adaptada para niños y las niñas de la Convención sobre los Derechos del Niño. [Puede descargarla aquí.](#)

Recommendation: Usted puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa.

Esta actividad ayuda a crear conciencia sobre la Convención de los Derechos del Niño (CDN), la ley internacional de derechos ratificada por 194 de los 195 países del mundo. Los jóvenes pueden experimentar un vínculo unificador con sus pares en todo el mundo aprendiendo que todos comparten derechos mundialmente reconocidos y claramente articulados.

[Puede familiarizarse con la CDN leyendo sobre ella aquí.](#)

Tipos de derechos de los niños y las niñas:

Derechos de supervivencia: cubre los derechos de los niños y las niñas a la vida y a las necesidades más básicas para la existencia, estas incluyen un estándar de vida adecuado, vivienda, alimentación y acceso a los servicios médicos.

Derechos de desarrollo: incluye aquello que los niños y las niñas requieren para alcanzar su máximo potencial. Algunos ejemplos son el derecho a la educación, el juego y el ocio, las actividades culturales, el acceso a la información y la libertad de pensamiento, conciencia y religión.

Derechos de protección: requieren que los niños y las niñas estén protegidos contra todas las formas de abuso, negligencia y explotación. Cubren temas como la atención especial a los niños y las niñas refugiados, la tortura, los abusos en el sistema de justicia penal, la participación en conflictos armados, el trabajo infantil, el abuso de drogas y la explotación sexual.

Derechos de participación: Permite que los niños y las niñas asuman un papel activo en sus comunidades y naciones. Estos abarcan la libertad de expresar opiniones, tener voz en asuntos que afectan sus propias vidas, unirse a asociaciones y congregarse pacíficamente. A medida que se desarrollan sus habilidades, los niños y las niñas deben tener mayores oportunidades de participar en las actividades de su sociedad, en preparación para una adultez responsable.

Cómo puede hacerlo:

1. Pregunte a los niños y las niñas si conocen los derechos del niño. Si es así, pídeles que compartan qué derechos conocen o qué derechos creen que deberían tener los niños y las niñas.
2. Cuénteles a los niños y las niñas sobre la Convención sobre los Derechos del Niño y por qué es importante. Comparta con ellos la versión impresa, o escriba en papel algunos de los derechos que discutíó con ellos.
3. Pida a los niños y las niñas que dibujen una casa y escriban respuestas a lo siguiente:
 - Paredes: ¿Qué derechos aseguran que los niños y las niñas tengan cubiertas sus necesidades básicas?
 - Techo: ¿Qué derechos ayudan a los niños y las niñas a desarrollar su vida física, cognitiva, social, emocional y espiritual?
 - Puertas y ventanas: ¿Qué derechos ayudan a proteger a los niños y las niñas?
 - Sala de estar: ¿Qué derechos ayudan a los niños y las niñas a participar plenamente en la sociedad?
4. Siéntese en círculo y reflexione junto con los niños y las niñas sobre los momentos en que se violan esos derechos. Pídeles que compartan cualquier instancia en la que piensen que esos derechos no se cumplen. Lleve la reflexión a la situación actual de la pandemia COVID-19. Puede hacer algunas de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué derechos crees que están siendo protegidos y violados durante este tiempo?
 - ¿Quiénes son los más vulnerables o los más propensos a sufrir? Piensa en los refugiados, los niños y las niñas que no tienen condiciones de vida adecuadas, los que son víctimas de la violencia en sus hogares o aquellos cuyos padres no pueden cuidarlos durante este período.
 - ¿Cómo pueden protegerse a estos niños y las niñas? ¿Qué se puede hacer? ¿Qué podemos hacer?
5. Cierre la actividad reconociendo los privilegios que algunos niños y las niñas tienen y otros carecen, y la importancia de crear consciencia sobre la protección de los niños y las niñas en situaciones de emergencia.

Objetivo:

Ayudar a desarrollar la empatía hacia diferentes grupos de personas afectadas por la situación actual.

Recomendación: Usted puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Invite a los niños y las niñas a identificar diferentes grupos de personas afectadas por la situación actual. Por ejemplo: niños y las niñas, padres, trabajadores de la salud, personas que ganan por el día de trabajo. Dibuje un círculo para cada grupo en un papel grande o corte círculos de papel para cada grupo con su título.
2. Pregúnteles quiénes podrían ser los grupos más vulnerables.
3. Pregúnteles quiénes creen que son los grupos con mayor responsabilidad en esta situación.
4. Invite a los niños y las niñas a considerar cada uno de los grupos identificados y anote algunas necesidades que cada grupo pueda tener en la situación actual.
5. Invite a los niños y las niñas a compartir sobre cada uno de los grupos, dándoles tiempo para considerar realmente la situación de cada grupo, hacer preguntas, compartir sus propias perspectivas y discutir.
6. Discuta cualquier similitud / diferencia de necesidades de los distintos grupos. Destaque la importancia de apoyarse mutuamente en estas situaciones.
7. Cierre con un momento de reflexión / meditación / oración o con una canción / poema por el bienestar de todos.

Objetivo:

Alentar la comunicación positiva, la escucha y la empatía entre los miembros de la familia.

Recomendación: Usted puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Siéntense juntos como una familia al mismo nivel que los niños y las niñas. Pueden sentarse en el suelo o en un espacio cómodo. Invítelos a sentarse cómodamente y unirse al círculo de escucha.
2. Identifique un objeto pequeño (una piedra, un palo u otra cosa) para usarlo como un "palo para hablar". Presente el objeto al grupo como un dispositivo de conversación y explique que durante el círculo de escucha solo la persona que tenga palo para hablar puede hacerlo, y los otros están invitados a escuchar activamente y sin juzgar.
3. Cada persona tendrá unos minutos para compartir cómo se siente, lo que piensa y lo que está haciendo, etc. El intercambio puede suceder en el sentido de las agujas del reloj, pasando el palo para hablar o colocándolo en el medio después de usarlo, alguien más puede recogerlo y compartir después. Haga esto durante varias rondas según sea necesario.
4. Las siguientes pueden ser algunas preguntas para ayudar en el intercambio:
 - ¿Qué es algo que extrañas?
 - ¿Hay algo que te resulte difícil?
 - ¿Cómo te sientes?
 - ¿Qué preguntas tienes sobre lo que está pasando?
 - ¿Qué es algo nuevo que has hecho en la situación actual?
 - ¿Qué es algo que te gustaría aprender mientras estás en casa?
 - ¿Qué es algo por lo que estás agradecido?
5. Asegúrese de no criticar el intercambio de información por parte de nadie y, en cambio, concéntrese en escuchar con empatía. Es importante que desarrolle una relación horizontal con sus hijos al respetarlos como individuos con ideas, sentimientos y sueños propios.
6. Agradezca a todos por ser abiertos y tomarse el tiempo para escuchar activamente y pregunte si les gustaría repetir ese intercambio en otro momento.



COMPRESIÓN DE LOS MEDIOS: LECTURA CRÍTICA DE LAS NOTICIAS

GRUPO ETARIO:
12 - 18

Objetivo:

Mejorar el pensamiento crítico e identificar los sesgos de las narrativas compartidas en los diferentes medios.

Materiales:

Varios artículos de noticias, papel, algo para escribir y una pequeña caja, tazón o sombrero.

Recomendación: Usted puede realizar esta actividad con uno o más niños en casa. También puede compartirla con otras familias que deseen hacerlo en sus hogares, y los niños y las niñas pueden contarse unos a otros lo que hicieron, por teléfono o en una llamada en línea.

Cómo puede hacerlo:

1. Identifique algunas historias que se comparten en los principales medios o redes sociales. Incluya una mezcla de historias que considere son fácticas, otras que sean parcializadas o que tengan información falsa.
2. Escriba sus títulos en pedazos pequeños de papel, doble / enrolle los papeles y póngalos en un tazón / caja / sombrero.
3. Presente la actividad y discuta por qué la lectura crítica de noticias es importante, especialmente cuando tenemos distanciamiento social y aislamiento, y confiamos más en las noticias que nunca.
4. Pida a los miembros de la familia que tomen un pedazo de papel tras otro y luego lean la noticia según el título que tengan.
5. Discuta cada noticia desde diferentes ángulos. Puede usar preguntas, como las siguientes, para ver críticamente la noticia. Puede ser útil que estas preguntas se escriban en un papel de tamaño A4 o carta para que sean visibles para considerar mientras se discute cada noticia.
 - ¿Qué se dice?
 - ¿Quién presenta esta historia? ¿Antecedentes del autor / institución de medios y su trayectoria?
 - ¿Por qué lo dicen?
 - ¿Qué no se dice?
 - ¿Cómo se puede decir esto de manera diferente?
 - ¿Cuáles pueden ser otras perspectivas o narrativas?
 - ¿Quién se ve afectado por esto?
 - ¿Quién se beneficia de la perspectiva / narrativa presentada?
6. Finalice la actividad reflexionando sobre la importancia de pensar críticamente durante estos tiempos difíciles, y no dando por sentado las noticias compartidas en las diferentes redes sociales.

RECONECTÁNDOSE MIENTRAS SE PRACTICA EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

TODAS LAS EDADES

Objective:

Fortalecer las relaciones personales y sociales.

Recomendación: Usted puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Siéntense juntos y discutan cómo ha sido el distanciamiento social para cada miembro de la familia invitando a cada persona a compartir. Destaque cómo las relaciones sociales son importantes para nosotros como humanos y la importancia de contactar a las personas y saber cómo están. De la misma forma que regamos y cuidamos las plantas en nuestro hogar / jardín también debemos cuidar y nutrir nuestras relaciones con las personas.
2. Pídale a cada persona que identifique a cinco personas a las que les gustaría preguntar cómo están en diferentes círculos de su vida. Deben ser personas con las que no hayan estado en contacto en los últimos días / semanas. Invítelos a identificar personas de la escuela, parientes, grupos deportivos, vecindarios, etc.
3. Invítelos a ponerse en contacto y hacer una llamada amigable para saber cómo están, en qué dedican su tiempo, etc. Ayude a los niños y las niñas (si es necesario) a conectarse con estas personas mediante llamadas telefónicas, correos electrónicos u otros métodos disponibles.
4. Siéntense juntos más tarde ese día (o al día siguiente) y discutan cómo fue la experiencia para ellos, lo que escucharon y cómo se sienten después.

ÁRBOL DE PROBLEMAS: VIOLENCIA CONTRA LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

GRUPO ETARIO:
12 - 18

Objetivo:

Desarrollar la comprensión acerca de cómo los requerimientos del distanciamiento social pueden hacer que algunos niños y las niñas sean más vulnerables a la violencia.

Materiales:

Una pelota, papel y algo para escribir.

Recomendación: Usted puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa.

Cómo puede hacerlo:

1. Tome la pelota y pásela entre los miembros de la familia. Después de recibir la pelota, cada miembro de la familia debe compartir una idea sobre cómo la situación actual puede / ha impactado o cambiado la vida de los niños y las niñas en su perspectiva.
2. Explique que en esta situación algunos niños y las niñas podrían estar experimentando violencia y pregunte, ¿qué tipo de violencia puede ocurrir contra los niños y las niñas en estas situaciones?
3. Presente la herramienta del árbol de problemas que se describe a continuación y co-cree un árbol de problemas para analizar el tema de la violencia contra los niños y las niñas en la situación actual. Comience dibujando un árbol grande y luego identificando lo siguiente:
 - Tronco = Problema = Violencia contra los niños y las niñas durante COVID-19 relacionada con el aislamiento social. Anote esto como el problema cerca del tronco.
 - Ramas = Efectos = ¿Qué puede pasar? ¿Qué será visible para nosotros? ¿Cuáles son los incidentes que ocurren?
 - Raíces = Causas = ¿Cuáles son las causas de los efectos anteriores? Considere los diferentes efectos que observó e identifique cuáles pueden ser las causas de estos.
4. Pida a los miembros de la familia que discutan e identifiquen cinco cosas que se pueden hacer para ayudar si alguien que conocen indica que están experimentando violencia en el hogar. Ejemplos: hablar con un adulto responsable para que pueda ayudarlo según corresponda, o llamar a la línea de ayuda de protección infantil.

ASUMIENDO RESPONSABILIDAD: ARREGLOS EN EL HOGAR

ALL AGES

Objetivo:

Crear oportunidades para asumir responsabilidad y trabajar juntos en una transformación positiva del hogar.

Materiales:

Papel y algo para escribir.

Recomendación: Usted puede hacer esta actividad con uno o varios niños en casa. También puede involucrar a todos los miembros de la familia.

Cómo puede hacerlo:

1. Como familia, hagan una lluvia de ideas sobre cómo pueden trabajar juntos para mejorar el entorno de su hogar mientras se quedan en casa. Acepte todas las ideas y escríbalas en una hoja de papel. Por ejemplo, limpiar la sala de estar, reorganizar los muebles, limpiar el jardín, preparar un huerto, etc.
2. Pídale a cada persona que hizo una propuesta que presente la idea al resto de la familia. Luego permita que cada persona vote por las diferentes ideas y ponga una marca en el papel al lado de cada propuesta. Seleccione las ideas con más votos o con el acuerdo de todos como un micro- proyecto de mejoras para el hogar para trabajar juntos en familia.
3. Discuta las ideas seleccionadas, llegue a un acuerdo y comparta las responsabilidades para que los niños y las niñas tengan la iniciativa de tomar decisiones.
4. Celebren los logros colectivamente disfrutando de una comida, bocaditos o bebidas juntos.



RECURSOS

Haga click en el link a continuación para encontrar una fuente con otros recursos- pequeños cortos animados, momentos de reflexión- que podrá bajar para complementar algunas de las actividades o cómo actividades en sí mismas para reflexionar o expandir miradas sobre [diferentes temas](#).

[HAGA CLIC AQUÍ PARA ACCEDER A LOS RECURSOS](#)



PARA MAYOR INFORMACIÓN, CONTÁCTENOS

Educación Ética para Niños y Niñas

Arigatou International - Ginebra
1, rue de Varembé 1202 Ginebra, Suiza
Tel: +41 22 734 9410 Fax: +41 22 734 1926

 ethicseducationforchildren.org

 geneva@arigatouinternational.org

 [/EthicsEducationforChildren](https://www.facebook.com/EthicsEducationforChildren)

 [@arigatougeneva](https://twitter.com/arigatougeneva)

**“Que cada día nos encuentre
continuamente comprometidos
en cultivar la paz”**

**— Reverendo Keishi Miyamoto,
Presidente Arigatou International,
Septiembre 21, 2015**

Educación Ética para Niños y Niñas

Arigatou International - Ginebra
1, rue de Varembe 1202 Ginebra, Suiza
Tel: +41 22 734 9410 Fax: +41 22 734 1926
geneva@arigatouinternational.org

ethicseducationforchildren.org