

Programa de desarrollo de habilidades sociales

"Dejando huellitas en tu vida"

Cuaderno de trabajo para los/as niños/as



Jorge Ameth Villatoro Velázquez
María de Lourdes Gutiérrez López
Lianed Gaytán López
Abril Álamo Ulloa



Título del Manual
Infancia, adicciones y salud mental
Programa de desarrollo de habilidades sociales
“Dejando huellitas en tu vida”
Cuaderno de trabajo para los/as niños/as

Autores:

Jorge Ameth Villatoro Velázquez, María de Lourdes Gutiérrez López, Lianed
Gaytán López, Abril Álamo Ulloa

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización por escrito de los
titulares de los derechos de autor.

D.R. 2009 Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz

Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales
Calz. México-Xochimilco 101
Col. San Lorenzo Huipulco
Delegación Tlalpan, México D.F., 14370

ISBN: 968-765-2578

Impreso en México
2ª. Edición 2009

Los contenidos son responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan la
opinión del Instituto Nacional de Psiquiatría *Ramón de la Fuente*.

Para enviar comentarios relativos a este manual, favor de escribir al correo electrónico
ameth@imp.edu.mx

Citación sugerida

Villatoro, J., Gutiérrez, ML., Gaytán, L., Álamo, A. (2009). Infancia, adicciones y salud mental: Programa de desarrollo de habilidades sociales “Dejando huellitas en tu vida”. Cuaderno de trabajo para los/as niños/as. Instituto Nacional de Psiquiatría <i>Ramón de la Fuente</i> . México. ISBN: 968-765-2578

Había una vez una persona que tuvo a una pequeña hija, la niña llegó a este mundo llorando y llorando, diciéndole al mundo que está aquí presente.

La persona la tomó con sus manos en su cunero, y lloraron juntos, mientras mamá se recuperaba de tan ardua y maravillosa tarea como fue el ayudar a su pequeña a nacer. Fue extenuante, agotador e intenso.

La vida cambió por mucho, los sentimientos también...

Llegó una inmensa luz y felicidad que cubrió al mundo. Esto ayudó a un regreso importante a los orígenes de la vida, a volver a acomodar las cosas en una forma distinta donde lo principal es el amor.

La niña ha estado crece y crece, llenando todo aquello que está a su alrededor, con ese gran brillo que tiene en sus ojos, con la gran dicha que irradia a su alrededor.

Con un mundo por delante, y muchos helados y palomitas a cuestas, disfruta de su vida y avanza por ella con gran gusto.

Para ti pequeña princesa Arely Yael,
por lo bello que es estar contigo...



Agradecimientos

Queremos agradecer de manera especial a la Dra. Ma. Elena Medina-Mora Icaza y al Dr. Gerard Heinze por su apoyo incondicional a este proyecto a través del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

De la misma forma, a la Secretaría de Salud de Tlaxcala, a través del Dr Julián Velázquez Llorente y la Mtra Dora Rodríguez Soriano por apoyar esta iniciativa en su estado y por creer en nuestro trabajo.

A Jessica Valdez, Nancy Amador, Aracely Ramírez, Carlos Blanco, Claudia de la Fuente, Estrella Ramos, Daniel Domínguez, Ana Cecilia Hurtado, Aurora Paredes, Marisol Meneses, Susana Moreno y Meliza Campos, quienes han participado en el desarrollo de las diversas partes que componen este programa de prevención, sea en la elaboración de cuadernillos, en la elaboración de las tareas adicionales, en los pósters, en la revisión de los materiales, en el diseño gráfico de los mismos, etc.

A Elisa Colín, Fidel Reyes, Paola Monter y Guadalupe Medina por su trabajo en la aplicación de este programa, por su esfuerzo y dedicación a esta tarea.

Agradecemos al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT), al Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC), al Consejo Estatal contra las Adicciones de Querétaro (CECAQ) y a la Fundación Gonzalo Río Arronte que financiaron en diferentes momentos y etapas al presente proyecto.

A cada una de las personas mencionadas expresamos nuestro profundo agradecimiento y reconocimiento por su labor, el cual ha hecho posible la realización de este trabajo en beneficio de los/as niño/as.

Índice

Módulo 1 La Gran Aventura



Módulo 2 Juguemos a Detectives



Módulo 3 Bienvenidos al circo



Módulo 4 Yo podría ser diferente



Dejando Huellitas en tu vida



INTRODUCCIÓN PARA EL APLICADOR

En este libro encontrará todo el material para la aplicación del módulo de prevención del programa **"Dejando Huellitas en tu Vida"**. El cual consta de 4 cuadernillos junto con las actividades adicionales y una versión en tamaño carta del póster correspondiente a cada uno de ellos.

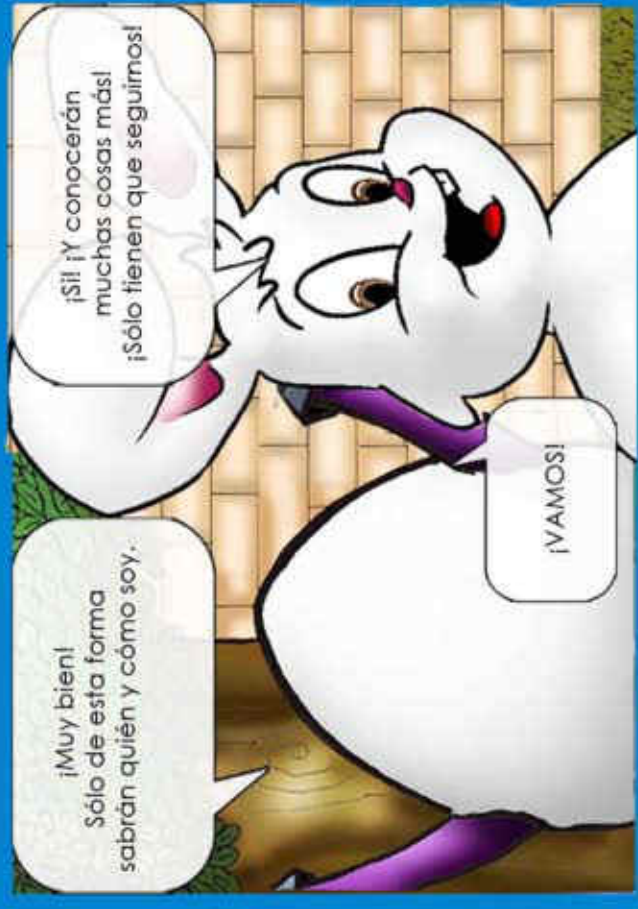
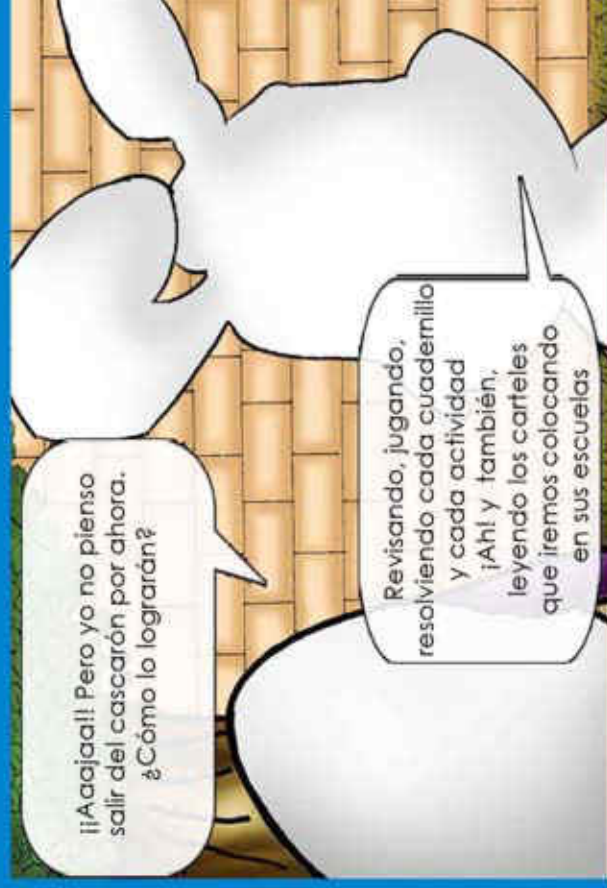
Este material es para que usted se lo autoaplique, lo estudie y para su uso personal. Cada niño cuenta con un ejemplar igual al suyo, por lo que es importante que cada vez que trabaje con los niños tenga a la mano su libro, así podrá guiar correctamente la aplicación del programa de prevención.

Antes de comenzar a trabajar con los cuadernillos, usted deberá pegar el poster correspondiente dentro del salón de clases. Recuerde que los posters se deben comentar y trabajar en la primera sesión de actividades adicionales.

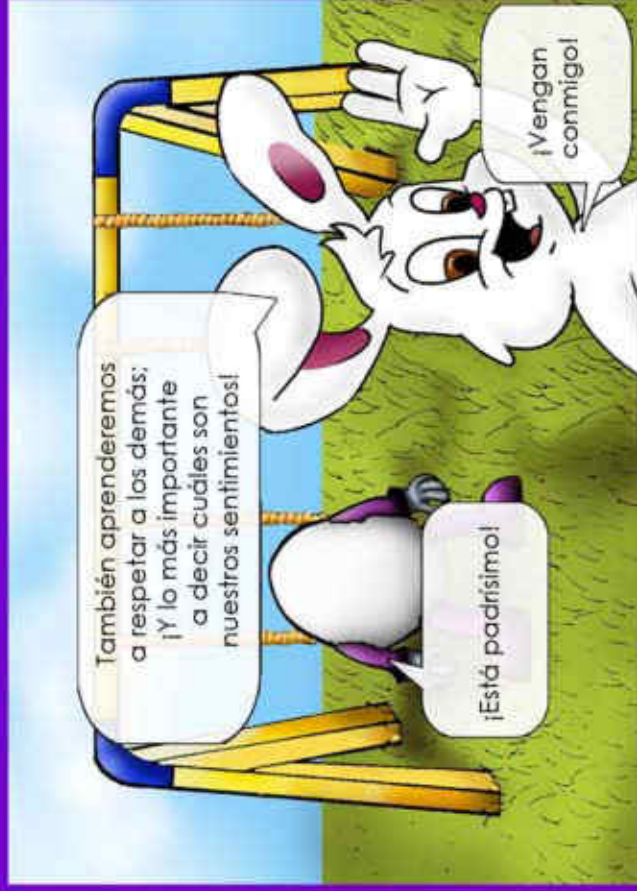
¡MUCHAS GRACIAS!



Huellitas y MIPCA



La gran aventura



¿QUÉ RAYOS ES

MIPCA?

¿videojuego?

¿extraterrestre?

¿enfermedad?

MIPCA me ha enseñado algo muy padre, ¡ahora se que quiero ser de grande!

¡Órale!
¿Y qué es una meta?

Pues algo que queremos hacer en el futuro. Yo por ejemplo, ¡Quiero ser astronauta!

A través de MIPCA aprendí que es muy importante fijarme metas y esforzarme mucho para poder lograrlas.



Se sabe que últimamente MIPCA se encuentra en todas las escuelas contagiando a los/as alumnos/as de una fuerte dosis de Huellitina, que provoca seguridad, confianza y alegría a todos/as, checa el dato:



¡Lo más importante es lo que hay dentro de nosotros/as!

¿Cómo?
¿Las tripas?, ¿El cerebro, hígado o corazón?

¡NO!
Se refiere a todo lo bueno que pensamos, sentimos y hacemos

¡Esos MIPCA son la neta del planeta!



**No pierdas la Huella de MIPCA,
¡Está más cerca de lo que te imaginas!**



¡LA
GRAN
GUAZURRA!



Esto es especial para ti



¡¡HOLA!!

En esta aventura conocerás a un buen amigo llamado "HUELLITAS", a quien le gusta descubrir cosas nuevas y llegar a los lugares menos imaginados.

Huellitas ha viajado por largo tiempo alrededor del mundo.
Su meta es llegar a ser el mejor explorador.

¡Comencemos nuestro viaje!

¡ACOMPÁÑALO
Y DIVIÉRTETE!

¿CUÁLES SON TUS METAS?

¡Encuéntralas con el mapa del tesoro!

Un día Huellitas estaba de visita en una ISLA y ¡casi se pierde! Cuando de repente... encontró un mapa que dice cómo encontrar un ¡TESORO!

Huellitas, FELIZ, decidió salir a buscar su tesoro. Pero para eso tiene que seguir varios pasos que vienen en el mapa, sólo tiene que trabajar duro. Este mapa lo guiará por la ISLA MISTERIOSA.

¡Ahora te toca a ti crear tu propio mapa del TESORO!

Primero piensa cuatro cosas QUE QUIERAS SER DE GRANDE... y eso será TU tesoro.

Ahora escríbelas dentro del cofre conforme sean más importantes para ti:

ESTÉ ES TU TESORO!



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

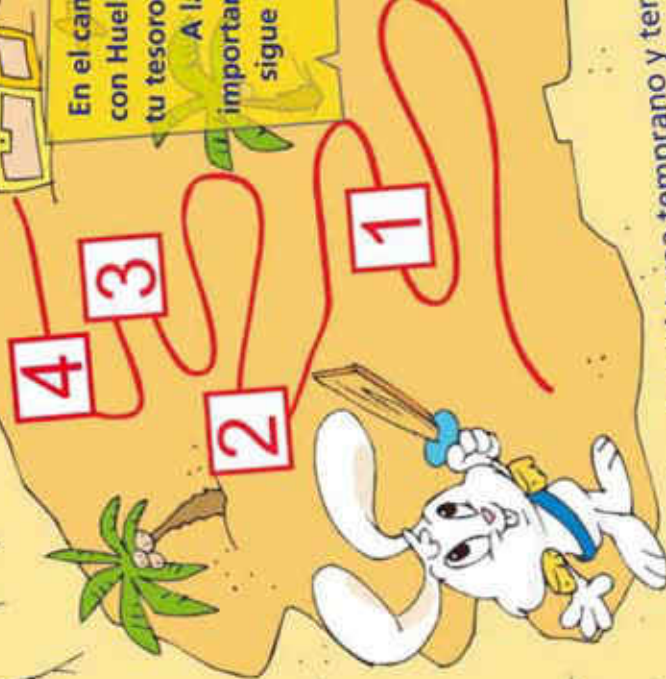
ESCRIBE AQUÍ

¿YA PENSASTE CÓMO CONSEGUIR TU TESORO?



En el camino que recorrerás con Huellitas para conseguir tu tesoro hay unos números.

A la oración más importante, ponle el 1 y así sigue con la 2, 3 y la 4.

☐☐☐☐

- Hacer todos los días mi tarea temprano y tener tiempo para divertirme.
- Echarle muchas ganas para terminar la primaria.
- Confiar en mi mismo(a) y tratar de ser mejor cuando sea grande y trabaje.
- Cuando intento algo varias veces, y no me sale bien, apoyarme en mi familia para alcanzarlo.

¡En el camino se pueden presentar dificultades, y pedir ayuda si lo necesitas!

Revisa tu mapa y tu cofre del tesoro de vez en cuando ¡Para que no se te olvide a dónde quieres llegar!

¿TÚ QUÉ HARÍAS?

Después del viaje a la Isla Misteriosa, Huellitas visitó la SELVA



Ahí conoció a la Cotorra Tomasa, pero no le cayó bien porque todo el día se la pasaba riéndose de los demás y era muy mentirosa.

Entonces se fue con la jirafa Camila que siempre está ayudando a los demás, es muy trabajadora y generalmente está de buen humor.

¡Ahora pensemos un poquito en nuestras acciones durante el día!

De cada par de figuras colorea la acción que tú realizas más:



Si coloreaste 3 o más cuadrados:

Vas por buen camino. A ti te gusta respetar a la gente. Además sabes ser un(a) niño(a) comparido(a) y responsable en tus acciones. Sigue así.

Si coloreaste 2 cuadrados: Necesitas

poner más atención en tus acciones. A veces se te olvida que es importante pensar en los demás. Aprende a respetar y piensa que todos somos importantes.

Si coloreaste 1 o ningún cuadrado: ¡Mucho ojo! Parece que no te preocupa mucho lo que le pase a los demás. Piensa que todos somos importantes y necesitamos unos de otros. Acuérdate de la Cotorra Tomasa que no respeta a los demás. Respetemos a todos, empezando por ti.

¿CUÁNTO TE QUIERES?



Huellitas había escuchado que el fondo del mar guarda hermosos secretos.

Fue así como se le ocurrió salir en barco y sumergirse en el gran océano. El paisaje era increíble; había peces de todos los colores y el sol brillaba.

Huellitas sabía que también abajo había un mundo bellissimo por descubrir.

Así como el mar, todas las personas tenemos una belleza interior que debemos fortalecer constantemente.

Pero... ¿Cómo la fortalecemos?

(Sólo lo podrás saber mientras frente a un espejo tú estés.)

EL SECRETO ES:

**«.26203 261
eup 26neud 26203 261 eb 2020llugro
rojem 26v 6b60 1906d y 20m61p0l
».**

No te sientas triste si algo te cuesta trabajo, o por si eres alto(a), bajito(a) o gordito(a).



¡Es mucho más importante lo que piensas y lo que sientes!

Si te esfuerzas y trabajas duro, cada vez te saldrá mejor lo que hagas.

Otra manera de entender mejor el secreto es imaginar que cada uno de nosotros somos una **GRAN PIZZA...**

En las 4 rebanadas grandes escribe algunas de las cosas en las que eres muy bueno (como dibujar, para los deportes o en ortografía, etc.).

Pero también hay cosas que seguro te cuestan más trabajo o no te gustan de ti (las matemáticas, concentrarte en tus tareas, etc.).

Escribe 4 de ellas en las rebanadas pequeñas. En éstas tenemos que trabajar más para ser cada vez mejores.



¡A cocinar!

Y... ¡A disfrutar una rica PIZZA!

¡Recuerda que todos somos diferentes pero SIEMPRE IMPORTANTES!

¿CÓMO TE COMUNICAS?

Para terminar esta aventura, a Huellitas sólo le faltaba conocer la CIUDAD. Se sintió temeroso al ver calles enormes y muchos autos. Le costaba trabajo decir lo que sentía.

¿Alguna vez tú también te has sentido como Huellitas?

¡Seguro te servirá contestar estas preguntas!
Sólo contesta SÍ o NO en cada pregunta:



NO ¿Siempre hago lo que dicen mis amigos(as)?



NO Cuando no entiendo algo: me quedo callado(a).



NO Si alguien me hace sentir mal
¿Me quedo callado(a)?



Si tienes 2 ó 3 SÍ:

Casi siempre te resulta difícil decir lo que sientes o piensas; tal vez por miedo o porque crees que no te harán caso. ¡Tienes derecho a decir lo que sientes! Si alguien te molesta o se burla, recuerda que es más valiente el que dice lo que siente que el que se burla de los demás.

Si tienes 1 SÍ:

Algunas veces dices lo que piensas y otras veces no. Cuando dudes en decir algo, es bueno escuchar las opiniones de los demás, pero al final, sólo tú decides sobre lo que quieras hacer.

Si tienes ningún SÍ:

Generalmente te sientes seguro(a) de ti mismo(a) y no te cuesta trabajo expresar lo que sientes. Así lograrás llegar más fácil a tus metas.

Es posible que a ti se te dificulte otra cosa:
¡Averígualo!



NO Cuando alguien me molesta ¿Le grito?



NO ¿Me burlo si alguien se equivoca?



NO Cuando no se hace lo que yo quiero ¿Me enoja?

Si tienes 2 ó 3 SÍ:

Te cuesta trabajo controlar tu enojo o evitar burlarte de los demás. Sólo recuerda que cuando estés bien con la gente, te sentirás bien contigo mismo(a) y notarás que a la gente si le importa lo que tú dices. Todos, al igual que tú, merecen respeto.

Si tienes 1 SÍ:

Generalmente estás bien con los demás, pero algunas veces te cuesta más trabajo controlar tu enojo. Cuando te pase eso, procura pensar que es lo que te está haciendo enojar y coméntalo buscando el mejor momento, cuidando no lastimar a los demás. Con gritos, burlas y ofensas nada sale bien.

Si tienes ningún SÍ:

Tú eres de los(as) que les gusta respetar a la gente y escucharla. Dices las cosas poniéndote en el lugar del otro(a). Lo mejor de todo, es que sabes bien que así disfrutarás más lo que haces.



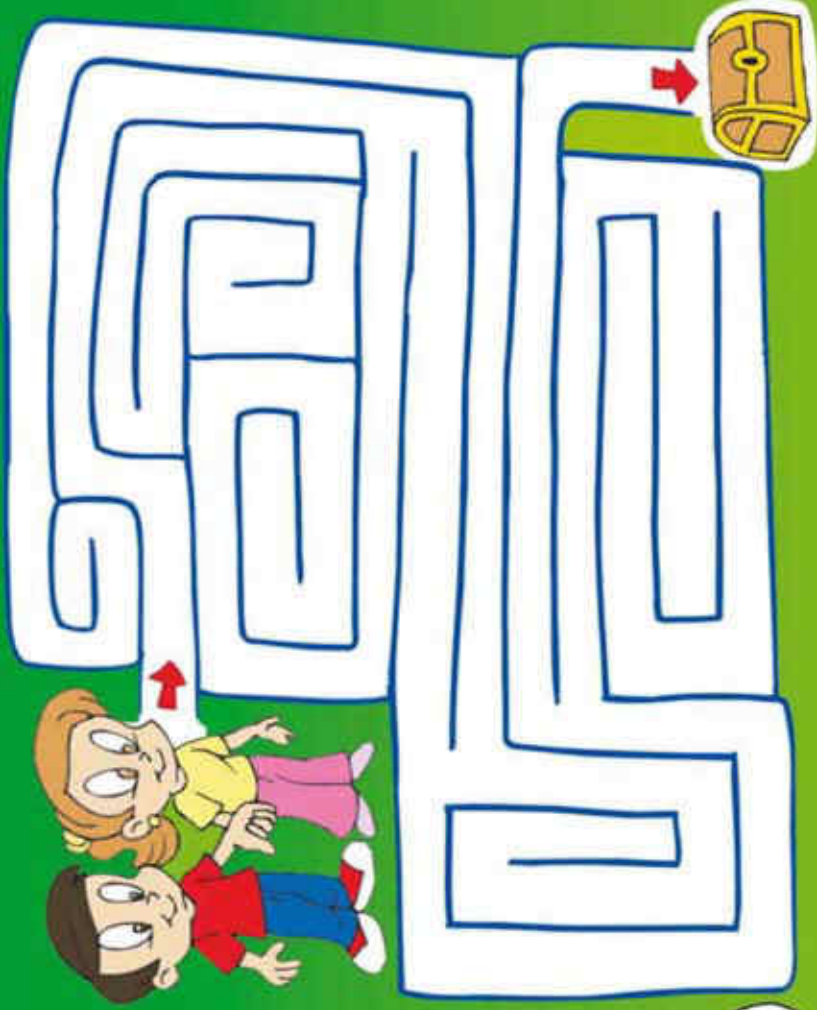
ANTES DE DESPEDIRNOS, AYUDA A HUELLITAS A...
ENCONTRAR EL SECRETO:

Resuelve este juego con tus papás o algún familiar.
Encuentra la frase escondida ordenando estas palabras.

tesoro
fácilmente
Aprendemos
queremos
encontraremos
y
a
y
en
familia
el
respetarnos



Por último: ¡Encuentra el camino!



**Pronto tendrás más
noticias de Huellitas.
No olvides que todos somos
importantes y en especial
Tú.**



Primera edición, 2005.

2005 Jorge A. Villatoro Velázquez

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz,

Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales

Calzada México-Xochimilco 101

Col. San Lorenzo Huipulco

14370 México, D.F.

Tel.: (0155)56 55 28-11 ext. 401

e-mail: ameth@imp.edu.mx

Reservados todos los derechos

ISBN: 968-7652-47-0

Impreso en México/Printed in Mexico

Agradecemos todos los comentarios relativos a mejorar el presente cuadernillo, los cuales pueden enviarse al correo mencionado.

El presente cuadernillo forma parte del programa de prevención

«Dejando Huellitas en tu vida» favor de citar este cuadernillo como

sigue: Alamo, A., Valdez, J., Villatoro, J., Gutiérrez, M. y Amador,

N. (2005) «La gran aventura», Instituto Nacional de Psiquiatría

Ramón de la Fuente Muñiz, México, D.F.

Agradecemos al CONACYT, al CONADIC, al Consejo Estatal

Contra las Adicciones de Querétaro y a la Fundación Río

Arronte el apoyo financiero para realizar el presente

cuadernillo.

Diseño gráfico: Francisco Vidal

Diseño gráfico: Punto Gráfico ®

puntografico@puntografico.com

PLANEA TU VIDA PARA LLEGAR A LA



META

ES MÁS FÁCIL!

Huellitas un día, estaba triste porque sus amigos iban a ir a patinar y él no sabía hacerlo. Al llegar a casa le platicó a su papá lo que le pasaba, y él para ayudarlo le dio unos papeles donde estaban los pasos que debía seguir para llegar a su meta: "Saber patinar". El problema es que accidentalmente los tiró, y ahora están revueltos. Por eso Huellitas necesita de tu ayuda para ordenar el plan que le dejó su papá y así pueda aprender a patinar.

Lee lo que se encuentra escrito en los papeles de abajo, lo primero que tú creas que tiene que hacer Huellitas para aprender a patinar enuméralo con el No. 1 y lo anotas en el cuadro vacío, lo que tiene que hacer después es 2 y así hasta llegar al último paso que es el 4.



Es muy importante tener un plan para poder lograr tus metas, pues sirve como guía y nos facilita hacer las cosas. Para realizar cualquier plan es muy importante organizar tus actividades. Por eso Huellitas primero debe conseguir los patines, después debe buscar un lugar seguro donde no corra peligro y pueda patinar; luego es importante que algún adulto le ayude, porque de lo contrario se podría lastimar; y por último debe practicar para poder patinar como todo un experto.



Seguramente te ha pasado que un día te das cuenta de que hay muchas cosas que no sabes hacer, pero que te gustaría aprender.

Tú como Huellitas puedes aprender muchas cosas y así alcanzar tus metas planeando tus actividades. Si lo haces, además de conseguir lo que quieres, te sentirás mejor.

AHORA CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS MARCANDO CON UNA X SI O NO, COMO SE MUESTRA EN EL EJEMPLO. RESPONDE LA PREGUNTA 2 ESCRIBIENDO EN LAS LÍNEAS.

EJEMPLO: ¿TE GUSTA JUGAR ?



1. ¿Ya pensaste lo que vas a hacer el fin de semana?



2. ¿Qué te gustaría realizar?

3. ¿Crees que sería buena idea planear cómo lo vas a lograr?



4. ¿Es importante ponernos metas?



Mira el color de las estrellas que elegiste y lee el párrafo que te corresponde:

Si tienes : Sabes lo valioso que es ponerte METAS y organizar los pasos a seguir para poder alcanzarlas.

Si tienes : Recuerda que una buena planeación de tus actividades te facilitará conseguir tus METAS.

Si tienes ó ningún : Deberías pensar más en PLANEAR TUS ACTIVIDADES pues es de gran ayuda, ya que eso nos guía y nos facilita llegar a nuestra META.



SIEMPRE HAY COSAS IMPORTANTES QUE PUEDES LOGRAR

¡PONTE METAS Y PLANEA COMO ALCANZARLAS!



¡Huellitas ha encontrado el mapa de un tesoro! El mapa tiene algunas pistas a seguir para poder encontrarlo. Estas pistas son: el respetar, ayudar y entender a los demás. ¿Podrías ayudarlo a entenderlas para que encuentre el tesoro?

Al contestar las siguientes preguntas te podrás dar cuenta de la importancia que tienen estas palabras y podrás encontrar ese valioso tesoro. Sólo tienes que marcar con una X sobre el dibujo de SÍ o NO de acuerdo a lo que tú elijas.

Ejemplo: ¿Te gusta jugar?

¿Obedeces a tus papás?

¿Ayudas a las personas cuando lo necesitan?

¿Si tu hermano/a esta triste o enojado/a tratas de no molestarlo/a?

Busca tus resultados, fíjate cuantos SÍ tienes y cuantos NO, y compáralos.

Si contestaste a todas que SÍ

¡Felicidades!, esto refleja que tu manera de ser y tu conducta te permitirán llevarte mejor con tu familia y con la gente que te rodea. Recuerda que ayudar, respetar y entender a los demás te hace ser mejor persona. ¡No lo olvides nunca y esfuérzate cada día!!!

Si contestaste 2 ó 1 SÍ

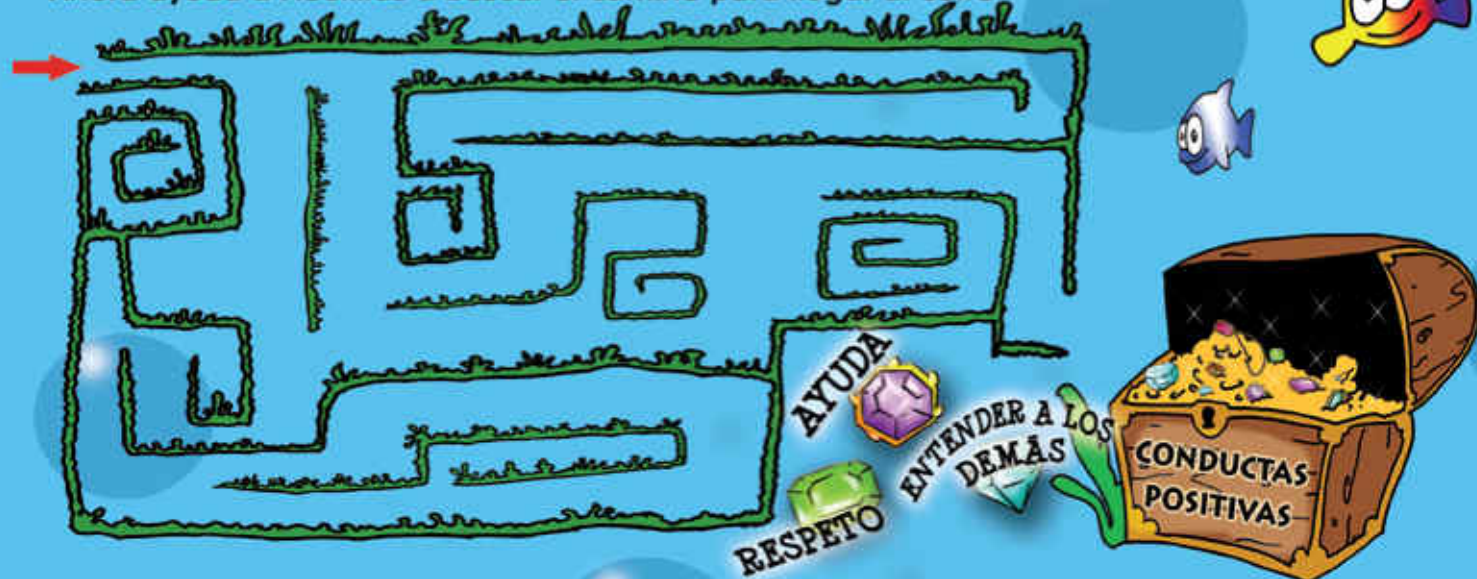
No pierdas de vista que las conductas positivas son un gran tesoro que todas las personas poseemos, esfuérzate en ponerlas en práctica.

Si contestaste todas que NO

Recuerda lo importante que es entender y respetar a tu familia y a las personas que te rodean. Además el ayudarse entre todos es la clave para convivir y llevarse mejor.

¡Estás a un paso de encontrar el tesoro!

Ahora ayuda a Huellitas a buscar el camino para llegar al cofre



TÚ NO TERES SOLO UNA HOJA, TERES TODO UN ÁRBOL.

Lleno de cualidades como todos los demás,
capaz de dar buenos frutos.

Huellitas estaba saltando con su amigo Cangurín: de repente Huellitas notó que no podía saltar tan alto como su compañero y se sintió muy triste y apenado. Cangurín se acercó a él y le dijo: "Mira no te preocupes, yo tengo las piernas más largas y por eso salto más, pero tú puedes correr más rápido que yo. Esto es porque cada uno tiene habilidades diferentes".



SI CONTESTASTE A TODAS QUE SÍ:

Te quieres y te aceptas como eres, además tratas de ser mejor. Sabes que las personas son diferentes pero todas igual de importantes. ¡Que bien que te aprecias!

SI CONTESTASTE 1 O 2 QUE SÍ:

Falta un poquito más de amor y confianza en ti mismo/a, pero esforzándote llegarás a quererle

SI NO TUVISTE NINGÚN SÍ:

Parece que hay cosas que no te gustan de ti, pero recuerda que tú puedes hacer muchas cosas bien. ¡Siempre esfuerzate para llegar a la meta que desees!

¿Que harías tú si te pasara lo mismo que a Huellitas?

Encierra SÍ o NO

1. ME DARÍA CUENTA QUE TODOS TENEMOS
HABILIDADES DIFERENTES O SE NOS
FACILITAN ALGUNAS COSAS.

SÍ **NO**

2. RECONOCERÍA LAS HABILIDADES DE LOS
DEMÁS Y LAS MÍAS.

SÍ **NO**

3. ME ESFORZARÍA PARA SALTAR TAN BIEN
COMO CANGURÍN.

SÍ **NO**



Según la letra que hayas respondido, une
los puntos Morados que forman la carita:



Ver lo mejor de ti y de todo lo que te rodea te ayudará
a crecer más.

Sigue adelante i tú puedes !

Elige de las hojas que están sueltas las cualidades que te gustaría tener para superarte, y escríbelas dentro de tu árbol.

Recuerda que para ser mejor debes esforzarte cada día.



NOMBRE DE TU ÁRBOL



¿Y CÓMO TE SIENTES HOY?

HUELLITAS ESTÁ EN UNA FIESTA CON EL "GRAN MAGO", Y ASISTIERON MUCHOS DE SUS AMIGOS, ENTRE LOS QUE SE ENCUENTRA MANUELITO QUIEN SE LA ESTÁ PASANDO MAL, POR LO SIGUIENTE:



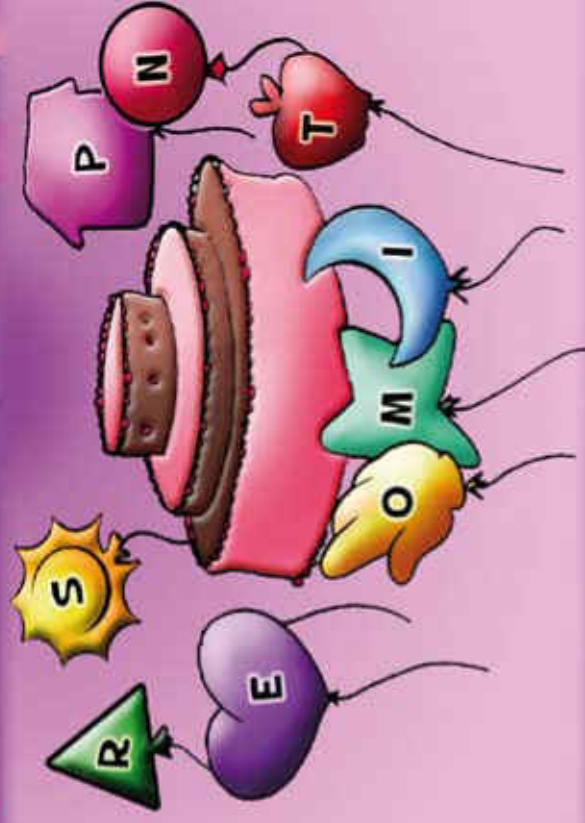
1. Hace lo que dicen sus compañeros aunque no quiera.

2. Se enoja con su hermana porque no quiere jugar con él.

3. Se siente mal, pero le da pena hablar de sus sentimientos, por eso nadie sabe qué le pasa.

ESTO ENTRISTECE AL "GRAN MAGO" Y LE PIDE A HUELLITAS QUE DESCIFRE CON TU AYUDA UN MENSAJE OCULTO QUE DEJA EN LOS GLOBOS PARA AYUDAR A MANUELITO Y A TODAS LAS PERSONAS QUE A VECES SE SIENTEN ASÍ.

Para esto observa que los globos tienen una letra escrita en los espacios para completar los 3 enunciados que te ayudarán a descifrar el mensaje del Gran Mago.



1. EXPRESA TUS



2. ES MUY IMPORTANTE QUE TE



QUE A LAS DEMÁS PERSONAS.

3. PUEDES DECIR A LAS COSAS QUE TE LASTIMEN O NO TE GUSTEN.



Vamos a ver si lo que encontraste corresponde a las palabras ocultas del Gran Mago.

1. Sentimientos
2. Respeten, Respetes
3. No

RECUERDA SIEMPRE...

Respetar a las demás personas como a ti mismo/a, guiándote por tus sentimientos y pensamientos.

Buscando soluciones

Brinquitos va a cumplir años y sus papás le van a hacer una fiesta en su casa. Invitó a sus amigos que son Huellitas y Chopecas. ¡Acompáñalos en esta gran fiesta!



¡Es momento de que ayudes a Chopecas a decidir qué hacer!

Chopecas necesita de tu apoyo para resolver las situaciones que se le presentan, ayúdala.

Subraya la opción que describe lo que tú harías ante esa situación:

1. Brinquitos le derramó encima un poco de refresco a Chopecas. Ella está muy enojada. ¿Tú que harías en lugar de Chopecas?

- ▲ No decirle nada a Brinquitos
- Decirle a Brinquitos amablemente que tenga más cuidado y seguir bailando
- Dejarle de hablar a Brinquitos



2. Chopecas está jugando, Brinquitos la empuja y Chopecas se pega en la cabeza. ¿Tú que harías en lugar de Chopecas?

- ▲ Levantarme y no decir nada.
- Decirle a Brinquitos que se fije y que tenga más cuidado.
- Me enojo y le grito a Brinquitos que me pegué por su culpa.



3. Chopecas quería pegarle a la piñata, pero Brinquitos le pegó antes por ser más chiquito y la piñata se rompió, así que Chopecas ya no le pudo pegar. ¿Tú que harías en lugar de Chopecas?

▲ No me aviento por dulces y ya no quiero jugar.

■ Seguir divirtiéndome en la fiesta, aunque yo no le haya pegado a la piñata.

● Enojarme con Brinquitos, porque fue su culpa que yo no le pegara a la piñata.



4. Chopecas pidió un helado a su mamá, pero ella no se lo dió porque está enferma de la garganta. ¿Tú que harías en lugar de Chopecas?

▲ Pensar que mi mamá no me quiere porque no me lo quiere dar.

■ Obedecer a mi mamá, porque tiene la razón.

● Hacer berrinche hasta que me de el helado.



De las respuestas que subrayaste cuenta cuantas son ■ (cuadrados) y lee lo siguiente:

Si tienes 3 o más ■

¡Vas por muy buen camino!

Eres un/a niño/a que a pesar de que te desagraden ciertas situaciones, tomas la mejor actitud que puedes.



Si tienes 2 ■

¡Trata de pensar positivamente!

Recuerda que las cosas no siempre salen como nosotros/as queremos, pero las tenemos que enfrentar, así que trata de tener mejores actitudes y de este modo te será más fácil solucionarlas.

Si tienes 1 o ningún ■

¡No te enojas!

No siempre sucede lo que tú deseas, pero no por eso te tienes que enojar y culpar a otras personas, ya que a la larga te hará daño y te sentirás incómodo/a, así que trata de respirar cuando te sientas así, esto te ayudará a ver las cosas de la mejor manera.

¡ En tus manos está la solución !

¡ No lo olvides !

EL REGALO PARA MAMÁ

La mamá de Chopecas va a cumplir años dentro de 4 semanas. Ella está muy contenta porque le están organizando una gran fiesta; casi toda la familia sabe qué le regalará, pero Chopecas aún no lo sabe y quiere que sea algo especial. Recordó que a su mamá le gusta mucho la música y como Chopecas está aprendiendo a tocar la guitarra se le ocurrió una gran idea, ¡Ella podría tocarle las mañanitas!, pero aún no se sabe la canción completa en su guitarra y falta poco tiempo. Chopecas se pregunta ¿Cómo haré para lograrlo?, así que hizo un gran plan. ¡Síguelo!



¡Así que llegó la gran fiesta! y Chopecas tocó con su guitarra las mañanitas a su mamá como regalo. Entonces Chopecas estuvo muy contenta porque aunque tuvo poco tiempo, pudo organizarse y lograrlo.

Contesta las siguientes preguntas y marca con una (X) la respuesta.

- | | |
|--|---------------|
| 1.- ¿Has pensado en alguna meta que desees realizar? | SÍ () NO () |
| 2.- ¿Tienes algún plan para poder alcanzar tu meta? | SÍ () NO () |
| 3.- ¿Sabes qué necesitas para lograrlo? | SÍ () NO () |



"Si contestaste a todas las preguntas que SÍ" ¡Muy bien! Tú sabes como puedes alcanzar tus metas.

"Si contestaste a 2 preguntas que SÍ" ¡Sigue adelante! Sabes lo importante que es tener un plan para lograr nuestras metas.

"Si contestaste a todas las preguntas que NO" ¡Vuélvelo a intentar! Verás que tú tienes una gran meta que realizar.



Piensa en una meta que te gustaría alcanzar en los próximos meses. Si no se te ocurre nada fíjate en estos ejemplos: aprender algún deporte, tocar un instrumento musical, estudiar, etc. Así como Chopecas has tu propio plan y escríbelo en los cuadros de abajo.

meta

lo que necesito
para lograrlo

los pasos que
debo seguir

¡¡¡¡¡ MUY BIEN TÚ PUEDES LOGRARLO !!!!!

Aunque a veces no sepamos cuales son nuestras metas y otras veces sí, no siempre es sencillo llegar a ellas, porque se pueden presentar dificultades, como a Chopecas que tenía poco tiempo para cumplir su meta. ¡Pero no te dejes vencer! ¡Lucha por lo que quieres!

Busca las siguientes palabras que están dentro del cuadro y enciérralas cada una con lápices de diferentes colores.

METAS
RETO

PLAN

PROPOSITO

ALCANZARLO
LOGRAR

TU PUEDES

ORGANIZAR

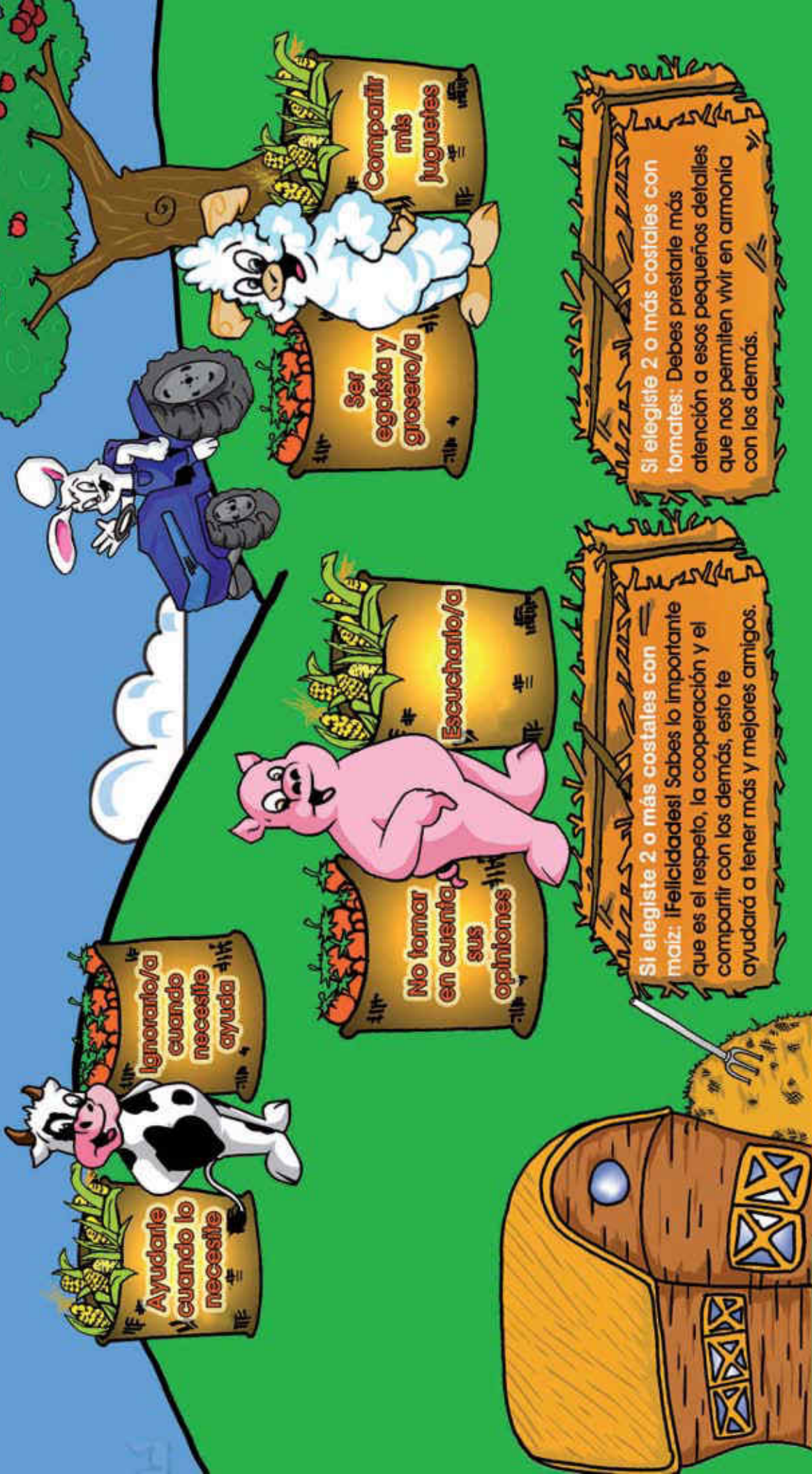
H	E	T	U	P	U	E	D	E	S
A	R	A	Z	I	N	A	G	R	O
M	A	E	L	L	P	L	A	N	Ñ
T	S	Y	O	N	S	A	T	E	M
O	R	D	A	S	W	R	E	T	O
J	T	Q	Z	T	S	X	J	H	Z
L	O	G	R	A	R	O	P	S	L
G	K	X	L	D	C	Ñ	W	V	J
A	L	C	A	N	Z	A	R	L	O
P	R	O	P	O	S	I	T	O	G

Recuerda que una meta es algo que se quiere lograr, planéalo y divídelo en pequeños pasos para llegar a ella, una vez alcanzada la meta te hará sentir muy bien.

¿Y TÚ, CÓMO TE RELACIONAS CON LA GENTE?

Huellitas está en la granja de su tío y acaba de conocer nuevos/as amigos/as. Huellitas piensa en lo maravilloso que es tener amigos/as con los/as que pueda jugar y divertirse, pero también se pregunta ¿Qué es necesario hacer para lograr ser mejores amigos/as? Los amigos/as de Huellitas tienen la respuesta. Acompañalo a encontrarla.

Encierra en un círculo los costales con los mensajes que te ayudarán a ser mejor amigo/a, sólo puedes elegir 3 costales.



Descubriendo quién soy

Recuerda que todos/as somos únicos/as y especiales.

Chopecas es muy estudiosa y responsable, ella siempre obtiene muy buenas calificaciones, aunque piensa que muchas cosas no le salen bien. Acompáñala en esta historia donde descubrió lo valiosa que es.



Chopecas ayer tuvo examen de español y de matemáticas. El de matemáticas fue muy sencillo para ella, en cambio en el examen de español se dio cuenta que no sabía las respuestas de algunos ejercicios y los dejó sin contestar. Ella todo el día se sintió muy torpe por no saber algunas respuestas.

Cuando la maestra le entregó sus resultados ella aprobó el de matemáticas con un diez y reprobó el examen de español, Chopecas nunca había reprobado. Pensó que no servía para nada. Cuando llegó a su casa, su mamá le preguntó qué le pasaba y le contó lo de sus calificaciones.



Su mamá la abrazó y le dijo que ella es única y especial, que algunas cosas se nos facilitan (lo que llamamos habilidad) y otras nos cuestan un poco de trabajo, pero que aún con eso seguimos siendo valiosos/as. Chopecas entendió que su mamá tenía razón, se sintió alegre por su diez en matemáticas y empezó a estudiar español para

que en su próximo examen le fuera mucho mejor.

Cuando Chopecas tuvo otra vez examen de español le fue mucho mejor y se sintió muy contenta porque valió la pena el esfuerzo de estudiar más, en lo que ella pensó que era muy difícil.



LA TIENDA DE FRANCISCO

Huellitas, saliendo de la escuela, se encontró con Cangurín, Federico y Nina, quienes lo invitaron a jugar. Huellitas no quería porque iba a hacer su tarea, pero sus compañeros le dijeron que si no jugaba con ellos no le volverían a hablar. Esto hizo que Huellitas se sintiera mal y confundido.



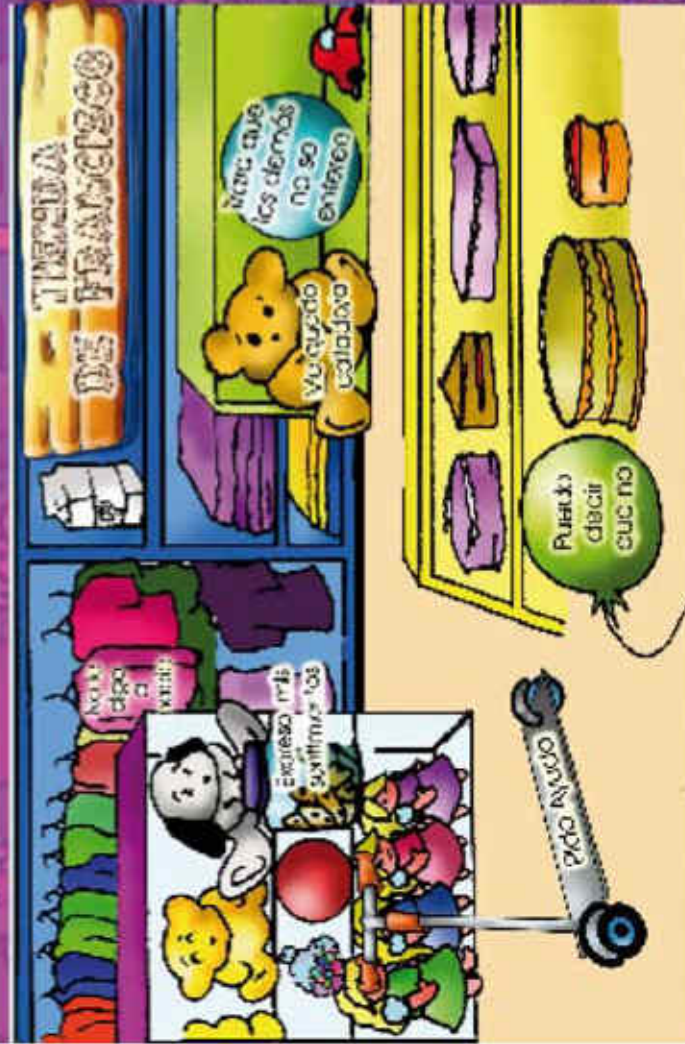
A veces pasan cosas que no nos gustan y es importante que sepamos que hacer ¡Tú que haces?
Busca las respuestas en la tienda de Francisco.

1. Cuando algo no me gusta: _____

2. Cuando me siento triste: _____

3. Si alguien abusa de mí o me hace daño: _____

Cuando las encuentres, deberás pagarlas con una sonrisa o carcajada.



CHECA TUS RESPUESTAS CON DOÑA OSA:

Si son diferentes, recuerda siempre que tus sentimientos, tu opinión y el respeto hacia los demás y hacia ti, te ayudarán a disminuir las tristezas 😞 y a aumentar las alegrías 😊

Puedo decir que No

Si tus respuestas son iguales a las de ella, ¡que bien!, ya sabes el gran valor de tus sentimientos, de decir a veces NO si lo deseas, de dar tu opinión y de actuar ante las injusticias.

¡Usa sonrisa por favor!



Juguemos a detectives



Juguemos a detectives





MIPCA

¡Quiere que lo encuentres!
Y para ayudarte, ha escondido
mensajes por toda tú escuela.

Astutamente Huellitas, junto con su equipo de detectives, los han encontrado.
Pero, ¿Qué querrán decir todos estos mensajes? **¡DESCÚBRELO!**

¡Sigue la pista! Las palabras en **ROJO** te ayudarán a encontrar a MIPCA



1

Para ser el mejor detective
Toma nota de lo **que** sigue
Es importante que estés atento
Y mucho ojo en todo momento

2

Yo pido ayuda si triste **me** siento
y así después me pongo contento
Tú haz lo mismo si estás triston
Para que **encuentres** la solución

3

Cuenta las cosas que te han lastimado
Tienes derecho a ser escuchado
Nunca guardes un mal secreto
Sólo ponte trucha y vive contento

4

Un buen detective debe saber
Que muchos aliados debe tener
Busca en tu casa y en tu escuela
Puede ser tu maestra o tu abuela

5

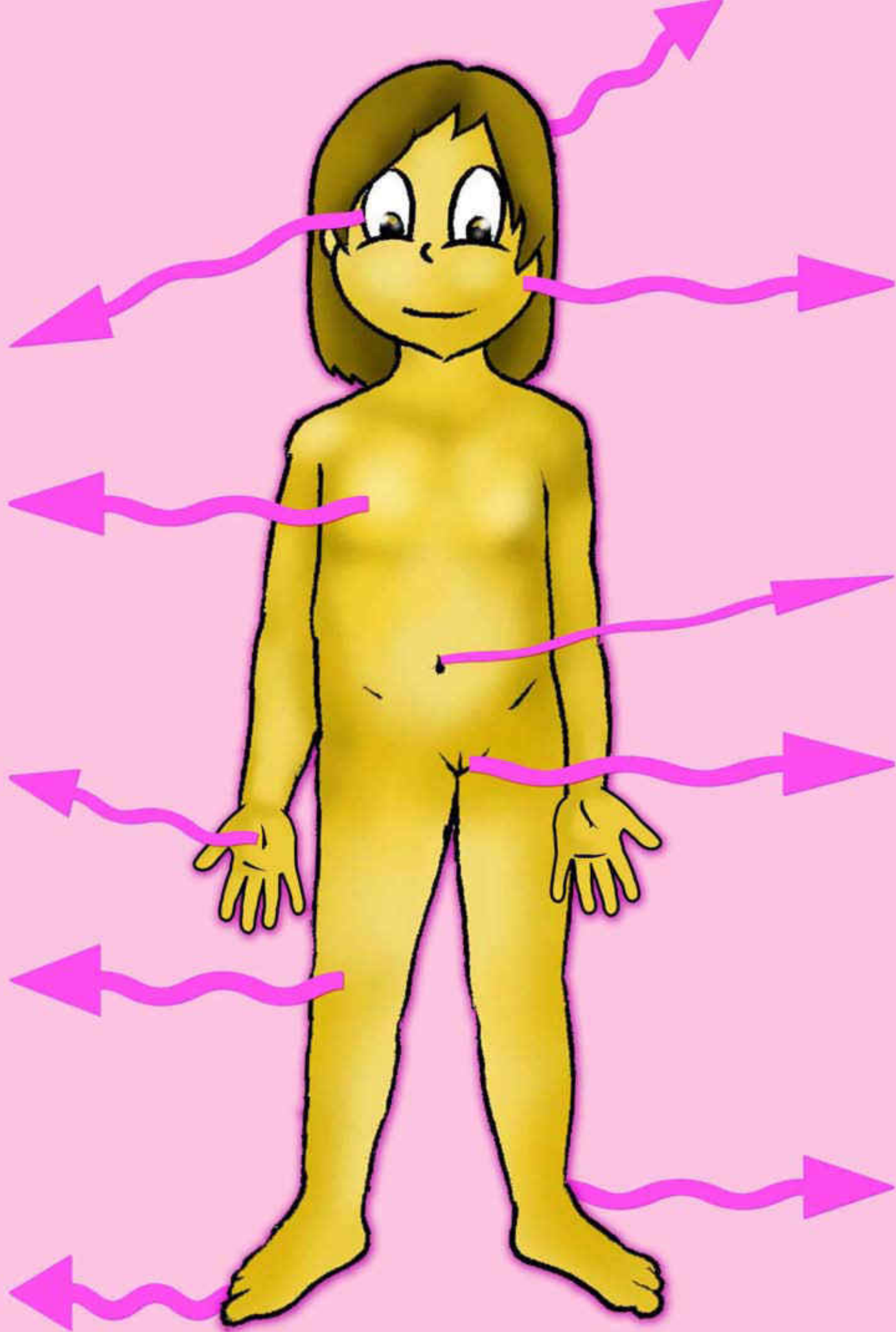
Tu agenda secreta lleva contigo
En ella está el nombre del que es tu amigo
Nunca lo dudes, en ellos confía
son **tu** apoyo de noche y de día

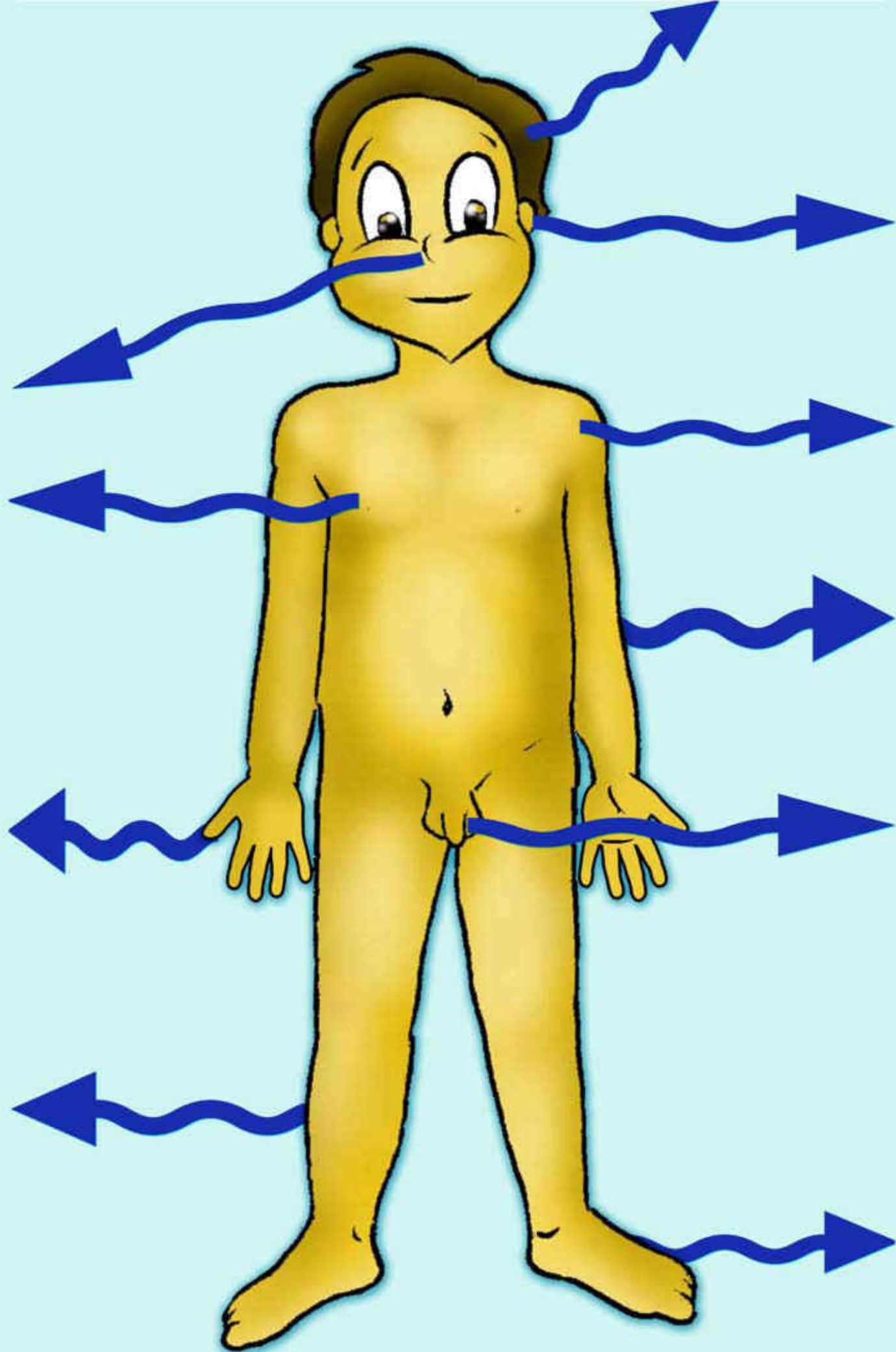
6

Recuérdalo siempre, tú eres valioso
Que te respenten es algo grandioso
Escucha que dice tu voz **interior**
Si presientes peligro, alejarte es mejor



¿DESCUBRISTE EL MENSAJE? ¿NO? SOLO DALE UN GIRO A TU CABEZA





ESTA VEZ JUGUEMOS
A LOS

DETECTIVES

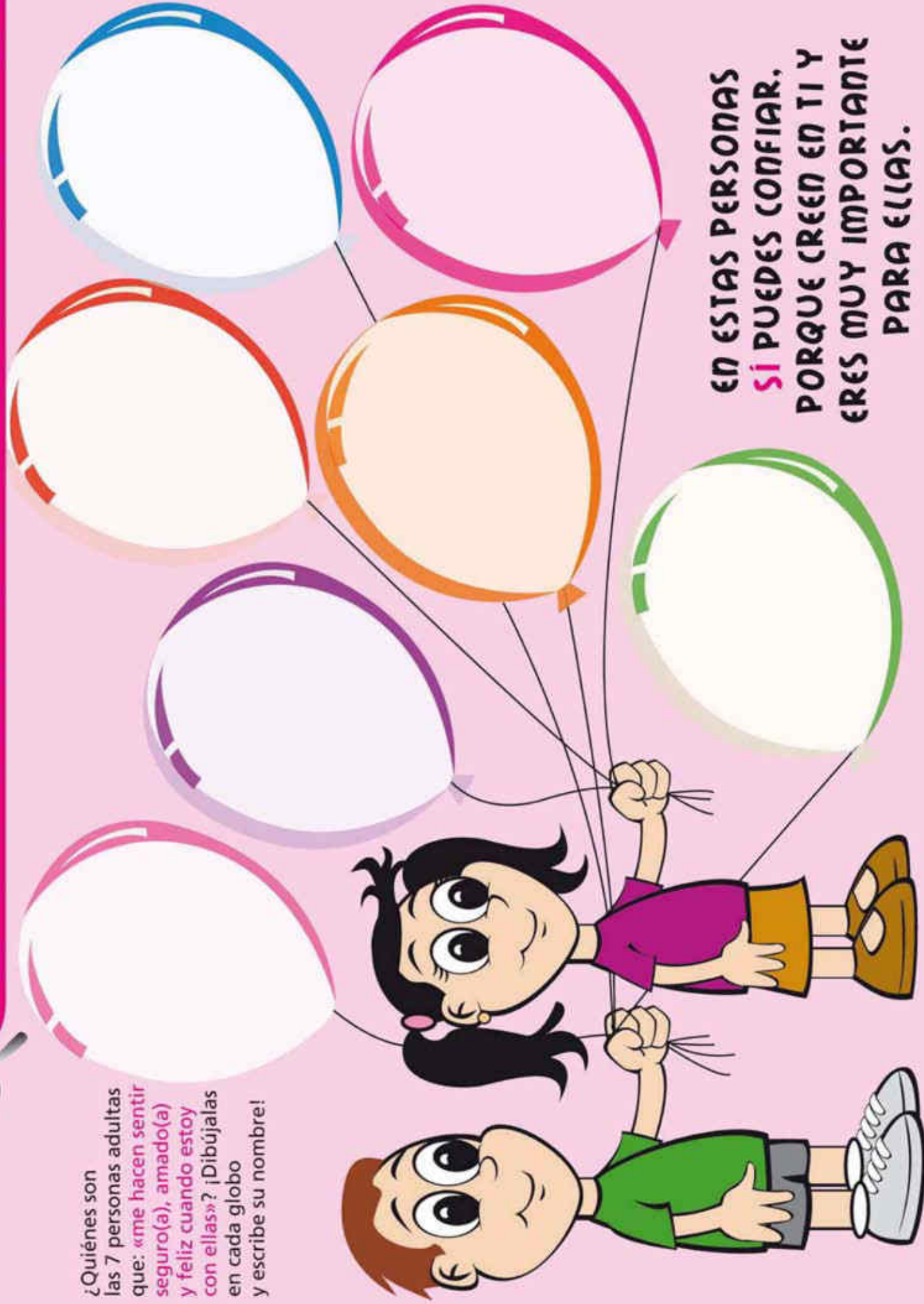


ENCONTRAR EN QUÉ PERSONAS
SI PODEMOS CONFIAR
Y EN CUÁLES NO PODEMOS CONFIAR



Busca las pistas junto con Huellitas...

¿Quiénes son las 7 personas adultas que: «me hacen sentir seguro(a), amado(a) y feliz cuando estoy con ellas»? ¡Dibújalas en cada globo y escribe su nombre!

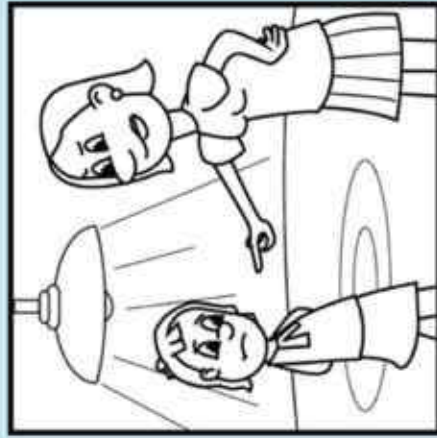


EN ESTAS PERSONAS
SÍ PUEDES CONFIAR,
PORQUE CREEN EN TI Y
ERES MUY IMPORTANTE
PARA ELLAS.



Para descubrir qué nos hace sentir bien y qué mal, sólo tienes que jugar.

Une con una línea los dibujos que te hacen sentir bien a la carita feliz y los que te hacen sentir mal a la carita triste.



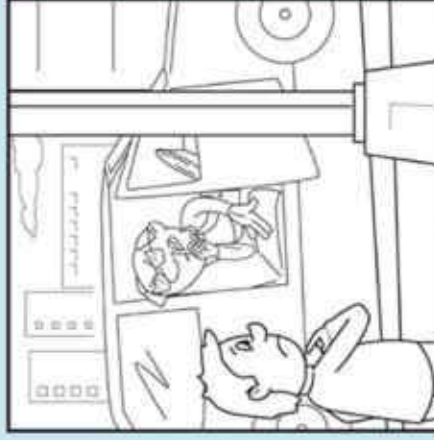
QUE ME REGAÑEN



QUE ME CUIDEN



QUE ME ABRACEN



QUE UN DESCONOCIDO ME INVITE A ESCONDIRME



ME GUSTA



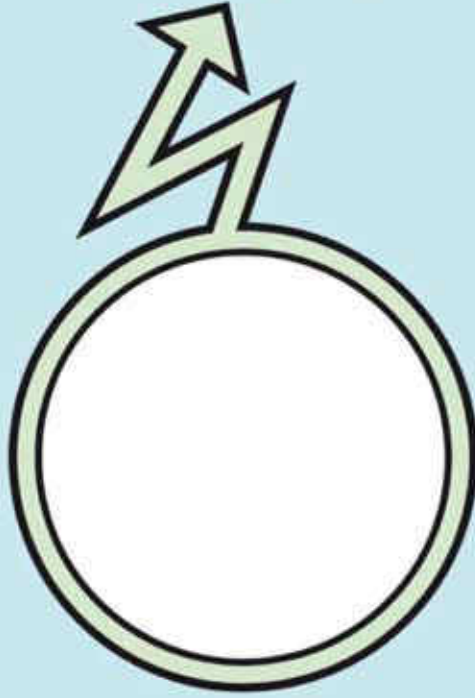
NO ME GUSTA

¡LO QUE TÚ SIENTES ES MUY IMPORTANTE!

¿YA LO SABE TU EQUIPO?

¡Cuéntaselo! Hablar de tus sentimientos con las personas que quieres te hará sentir mejor. Ellos creen en ti y te apoyarán.

Si hay otra situación que te haga sentir muy feliz o muy triste, dibújala o escríbela dentro de este círculo.





Recordar quiénes son tus aliados y te pueden apoyar en cualquier situación.

Estas palabras están perdidas:



ESCUELA

PLATICO

FAMILIAR

IMPORTANTE

MAESTROS

PAPÁS

Ayúdalas a encontrar en qué oración quedan mejor y escríbelas en el espacio donde crees que van:

1. En la _____ mis _____ me pueden apoyar.
2. Cuando me siento 😞 _____ con mis _____.
3. Lo que YO siento y pienso es muy _____.
4. A veces también me gusta platicar con algún _____ cuando me siento 😊 .

**¡UN BUEN DETECTIVE NECESITA
DE OTRAS PERSONAS PARA PODER
DESCUBRIR A LOS MALCAENTES!**

Cuando tú sientas que estás metido(a) en una situación desagradable recuerda que tienes refuerzos en tu familia, en la escuela y sobre todo, en ti mismo(a).





ABRE BIEN LOS SI ALGUIEN:

Te toca
y no te
gusta

Se burla
de ti

Te insulta

Te pega

Te amenaza

Te grita



Y TÚ...



Te sientes
culpable

Tienes
miedo

Sientes
enojo

Tienes ganas
de llorar

Te sientes
triste

No quieres
que te toquen

NO OLVIDES QUE:

Tú eres
muy
importante

Mereces
respeto
y amor

Tienes
derechos

Decir lo que
piensas y
sientes
es muy
importante

Pedir
ayuda es
tu mejor
arma

Buscar
a alguien
que le puedas
platicar, te hará
sentir mejor.

Las personas que están
de acuerdo con las ideas
del ten #3, seguro te
quieren y te pueden dar
buenas pistas:
¡SIGÁMOSLOS!

¡ALÉJATE DEL TEN #1!
Las personas que quieren dañarte,
no son buena compañía.
¡PIDE AYUDA!



Para resolver este caso Huellitas necesita averiguar qué secretos pueden hacerle daño. Ayúdalo a identificar cuáles secretos debes guardar y cuáles no.

Pero...

¿QUÉ ES UN SECRETO?

BUENOS SECRETOS: son cosas agradables y divertidas, que se pueden guardar para sorprender a alguien (como una fiesta sorpresa o un regalo).

MALOS SECRETOS: son aquellos que nos molestan, nos hacen sentir mal y nos obligan a no decírselo a los demás.

¿DEBES GUARDAR EL SECRETO?

Para cada caso tacha **SI** o **NO** según lo que piensas

SI

Acompáñame a mi casa, tengo un regalo muy especial para ti, pero sólo te lo daré si no le cuentas a nadie lo que hicimos. Si lo haces diré que eres un(a) mentiroso(a).

Nadie te va a creer.

NO

SI

Un señor o señora te dice que lo toques y que no se lo cuentes a nadie.

NO

SI

Estamos organizando una fiesta sorpresa para Laura con todos sus amigos ¡ayúdanos!

NO

¡Pero no se lo vayas contar!

SI

Tu hermano(a) te cuenta que quiere comprarle un regalo a tu mamá y te pide que no se lo cuentes.

NO

¡MOMENTO!

¿Cómo decir **NO** cuando algo me incomoda?

Tienes que escuchar tu voz interior.

Si te das cuenta que hay algo que no te agrada:

- **No te sientas culpable.**
- **Trata de salir de esa situación.**
- **Busca a tu equipo** (los que dibujaste en los globos) y cuéntales lo que te pasa. Ellos te pueden ayudar.

Nota para los detectives buenazos como tú:

Es importante que expreses lo que te molesta y lo que sientes.

¡Acuérdate que todos los adultos fueron niños alguna vez, así que mereces que te respeten!

Tu **vida** y tu **seguridad** son muy valiosas, no tengas miedo a decir **NO** cuando algo te molesta.



★ PISTA #6:

Recordar los siguientes tips te ayudará:

PARA DETECTAR A LAS PERSONAS QUE PUEDEN HACERTE DAÑO DEBES SABER QUE:

SIEMPRE puedes decir **NO** a algo que tú no quieras hacer.
Recuerda: es muy importante lo que tú sientes.

ABUSO Es toda situación en la que alguien usa la fuerza o el engaño para hacerte algo que tú no quieres y te hace sentir enojado(a) o triste.

NO importa si se trata de un adulto o conocido.
Si abusan de ti, no te quedes callado(a).
Tu equipo te creará.

Cuando algo o alguien te haga sentir mal, cuéntaselo a tu equipo.



Abuso es:

- Que alguien te grite, te lastime o insulte con palabras
- Que alguien te pegue
- Que alguien te toque o te pida que lo toques donde no quieres
- Que alguien te obligue, por medio de amenazas o promesas, a hacer algo con lo que puedas sentirte incómodo(a)

¡Ahora a juntar todas las pistas!

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Encontraste a las personas en quienes puedes confiar?
SI NO

2. ¿Ya sabes qué te hace sentir bien y qué te hace sentir mal?
SI NO

4. ¿Sabes cuándo guardar un secreto y cuándo no?
SI NO

3. Si te hacen algo que no te gusta... ¿se lo dirías a alguien en quien confías?
SI NO

y si contestaste algún **NO**:
tranquilo(a), vuelve a revisar este cuadernillo y encontrarás todas las pistas.

Si contestaste que **SI** en todo:

¡MISIÓN CUMPLIDA!



Primera edición, 2005.
 2005 Jorge A. Villatoro Velázquez
 Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz,
 Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales
 Calzada México-Xochimilco 101
 Col. San Lorenzo Huipulco
 14370 México, D.F.
 Tel.: (0155)56 55 28 11 ext. 401
 e-mail: ameth@imp.edu.mx

Reservados todos los derechos
 ISBN: 968-7652-48-9

Impreso en México/Printed in Mexico

Agradecemos todos los comentarios relativos a mejorar el presente cuadernillo, los cuales pueden enviarse al correo mencionado.

El presente cuadernillo forma parte del programa de prevención «Dejando Huellitas en tu vida» favor de citar este cuadernillo como sigue: Alamo, A., Villatoro, J., Valdez, J., Gutiérrez, M., y Amador, N. (2005) «Juguemos a Detectives». Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, México, D.F.

Agradecemos al CONACYT, al CONADIC, al Consejo Estatal Contra las Adicciones de Querétaro y a la Fundación Río Arroyo el apoyo financiero para realizar el presente cuadernillo.

Diseño gráfico: Punto Gráfico © puntografico@puntografico.com

SÚPER AGENDA SECRETA DE SEGURIDAD

Llena con tus papás esta Súper Agenda Secreta de seguridad. Procura tenerla siempre cerca de ti.



Nombre



Teléfono

Mi casa

Trabajo Papá

Trabajo Mamá

Policía

Doctor

Las siguientes palabras están escondidas en el cuadro. Encuéntralas y márcalas con colores.

C	O	N	F	I	A	N	Z	A	M	G	E	CONFIANZA
Y	H	T	C	W	A	Ñ	U	J	T	Z	N	CARINO
T	N	R	U	A	P	L	K	M	H	W	O	ENOJO
G	M	I	I	Q	R	O	I	N	Y	H	J	TRISTEZA
B	J	S	K	G	R	I	T	O	S	Y	O	FELICIDAD
V	O	T	L	P	U	R	Ñ	K	S	P	G	INSULTOS
F	S	E	O	Ñ	J	A	L	O	L	I	J	ABRAZO
A	U	Z	F	E	L	I	C	I	D	A	D	GRITOS
D	B	A	S	A	Z	X	C	V	B	N	M	AYUDA
U	A	G	F	I	N	S	U	L	T	O	S	ABUSO
Y	H	J	U	Y	R	E	W	Q	A	Z	W	
A	B	R	A	Z	O	R	E	D	C	X	S	



¡PRONTO NOS
VOVREMOS A VER!



¿Alguna vez te ha pasado?...

Que cuando convives, juegas o platicas con otros/as niños/as, te han dicho o hecho cosas que te hacen sentir mal.

Lee en los siguientes cuadros lo que le pasó a Peluso. Después lee las dos diferentes respuestas y subraya la que diga lo que tú harías.

Ejemplo:

A Peluso se le derramó el refresco sobre la mesa.

Respuesta A: Peluso sale corriendo del lugar.

Respuesta B: Peluso ayuda a limpiar la mesa.



1. Un día Peluso estaba viendo su programa favorito de TV, cuando el mayor de sus primos le dice que cambie de canal. Como Peluso no quiso, su primo lo golpeó en la cabeza y Peluso comenzó a llorar.

RESPUESTA A: Estuvo bien que su primo lo golpeará. Peluso debe obedecerle porque su primo es más grande que él.

RESPUESTA B: Peluso debe decirle a su primo que no lo golpee porque lo lastima y se lo dirá a sus papás.



2. Un día mientras Peluso y su hermano Vertín estaban jugando fútbol, Vertín aventó muy fuerte a Peluso, tanto que perdió el equilibrio y se cayó, lastimándose la pierna. Así que Peluso muy triste le dijo a Vertín que lo acusaría con su mamá, pero Vertín lo golpeó y le dijo que si llegaba a decirle lo golpearía otra vez.

RESPUESTA A: Peluso no debe acusar a su hermano, además Vertín no tiene la culpa de que Peluso no tenga buen equilibrio y sea más débil que él.

RESPUESTA B: Es importante que Peluso sea valiente y le diga a su mamá lo que está pasando, para evitar que su hermano lo siga golpeando.





3. Peluso va muy animado camino a la escuela porque tiene examen de Historia, a él le gusta mucho esa materia y siempre saca buenas calificaciones. Poco antes de llegar a la escuela, Guliver un compañero de clases se acercó a él y le dijo que si no le pasaba el examen iba a golpearlo a la salida.

RESPUESTA A: Peluso debe pasarle el examen a Guliver para evitar que lo golpee.

RESPUESTA B: Peluso debe decirle a Guliver que no le pasará el examen y que le dirá a la maestra que lo ha amenazado y así se evitaría problemas.



¿Estás seguro/a de que elegiste la mejor opción para cada ejemplo?... ¿Tienes dudas?

Si la mayoría de tus respuestas fueron A:

Recuerda que ninguna persona tiene derecho a hacerte sentir mal o lastimarte.

Si alguien llega a hacerte daño sin ninguna razón, trata de decirle lo mal que te hace sentir y si no logras hacer que cambie, busca ayuda con los miembros de tu equipo de detectives. ¡Recuerda que no debes permitir que nadie te lastime! ¡Mantente Alerta!

Si la mayoría de tus respuestas fueron B:

¡Buena elección! Sabes que hacer en caso de que alguien te pueda estar lastimando. Mantente atento/a como hasta ahora, siempre recuerda que tienes derecho a ser respetado/a y querido/a, porque eres alguien muy valioso/a e importante.

¡Felicidades!



Ahora sabes que todo lo que hagas tendrá consecuencias, por eso no olvides que es importante decir lo que sientes, cuando algo no te gusta, te hace sentir mal o te incomoda. Recuerda que para eso está tu equipo de detectives, ellos podrán ayudarte cada vez que lo necesites.



¿Cómo te sientes?

Ayuda a Huelitas a llenar lo siguiente, para que pueda seguir descubriendo cosas acerca de ti y ponte muy atenta/a para que tú también puedas conocerte mejor. Verás que esto te será muy útil. ¡Acompáñalo!

¿Alguna vez te has sentido... emocionado/a de ver a alguien a quien admiras, molesto/a cuando te enojas con tu mejor amigo/a, preocupado/a porque reprobaste un examen?

Observa cada una de las caras del niño y lee las emociones que están escritas. A continuación escribe en las líneas que te pasó a ti que te hizo sentir igual que él.

Me senti emocionado/a

cuando: _____



Me senti alegre

cuando: _____



Me senti triste

cuando: _____



Me senti asustado/a

cuando: _____



Me senti aburrido/a

cuando: _____



Me senti enojado/a

cuando: _____



Si identificaste 5 o más de estos sentimientos:

¡Felicidades, así se hace! porque sabes que situaciones te enojan o te ponen alegre. Ahora que sabes como te sientes, es importante que te animes a decirselo a la gente que está contigo y alejarte de situaciones o personas que no te hagan sentir bien.

Si encontraste 4 o menos: ¡No te preocupes!, tienes la oportunidad de poner más atención a todo lo que te pasa y lo que sientes. Recuerda que si aprendes a conocerte identificando tus sentimientos, podrás alejarte de personas y situaciones desagradables y podrás cuidar mejor de ti. ¡Tú eres alguien muy valioso/a e importante, no lo olvides!

Reconocer tus sentimientos es una herramienta muy útil para ti, porque te ayudará a buscar aquellas situaciones o personas que te provoquen sentimientos de felicidad y alegría ya que es importante que te conozcas y te sientas muy bien contigo mismo/a.



LAS COSAS QUE NO VEMOS



Colmillos últimamente ha observado que cada vez que está con su amigo Figo termina muy triste o incluso hasta enojado con él, pero aun no entiende qué es lo que pasa, si Figo nunca le ha pegado.

¿Alguna vez te ha ocurrido que no te gusta estar con alguien, pero no sabes por qué?

Lee las siguiente frases y contesta a la pregunta que viene al final, marcando con una X sobre el fantasma de SÍ o NO. Como se muestra en el ejemplo

Ejemplo: ¿Te gusta jugar?



1. Cada vez que Colmillos comete errores cuando hace la tarea con su amigo Figo, éste le grita que es un tonto y se burla de Colmillos, en lugar de ayudarlo.

¿Crees que sea adecuado que un/a amigo/a se comporte así contigo?



2. Un día Figo y otros/as niños/as le hicieron una travesura a uno de sus compañeros, y Colmillos se dio cuenta, entonces Figo lo asustó diciéndole que si decía algo, no le volvería a hablar y además diría que Colmillos lo había hecho.

¿Crees que un/a buen/a amigo/a debé amenazarte?



3. Cuando Colmillos platica con sus amigos/as Figo le dice que sus ideas no sirven, lo ignora y no lo deja participar en la conversación.

¿Tú crees que está bien que los demás no tomen en cuenta tus ideas?



4. Un día en clases Figo recordó que no había hecho la tarea y le pidió a Colmillos la suya para que se la pasara. Cuando la maestra pidió las tareas Figo entregó la tarea de Colmillos como si fuera de él.

¿Tu mejor amigo/a puede aprovecharse de ti para obtener lo que quiere?



¡Ya terminaste! Ahora cuenta cuantos  tienes y lee con atención de acuerdo a tus respuestas

Si elegiste 1 o ningún No: Debes saber que tienes derecho de ser respetado/a, no permitas que otras personas te hagan sentir mal y si llega a pasar debes decirles lo mal que te sientes y si no cambian su forma de ser contigo alejarte de ellas. Recuerda que muchas veces hay cosas que te lastiman más que los golpes. ¡Lo importante es poder identificarlo y pedir ayuda!

Si elegiste 2 ó 3 No: Has podido encontrar algunas cosas que no se pueden ver con facilidad y eso es muy importante, pero no te caería mal poner más atención a detalles que quizás en el momento no te parezcan muy graves pero con el tiempo pueden hacerte sentir muy mal. ¡Ponlo en práctica y te darás cuenta que puedes alejarte de personas que te lastiman y estar más con las personas que te aprecian!

Si en todas elegiste No: ¡Felicidades! Hay personas como tú que pueden darse cuenta de las cosas que las lastiman, aunque muchas veces no pueden verse a simple vista porque están disfrazadas con cosas agradables. Es muy importante que te des cuenta cuando las personas solo quieren lastimarte u obtener algún beneficio. ¡Lo hiciste bien!



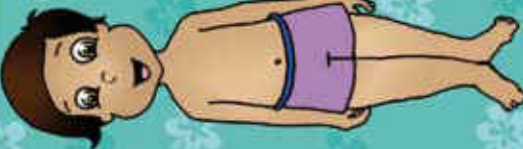
CONOCIENDO NUESTRO CUERPO Y DERECHOS EN LA PLAYA.

Huellitas está tomando el sol con su amiga Carlota y su hermana pequeña Juanita, quien tiene algunas dudas de por qué el traje de baño de las mujeres es diferente al de los hombres. Ahora Huellitas necesita de tu ayuda para explicarle a Juanita la importancia y el cuidado de las partes que cubre nuestro traje de baño, sin ignorar el valor de nuestro cuerpo entero.

Primero une con una línea el nombre que corresponda a cada parte del cuerpo (niña y niño).



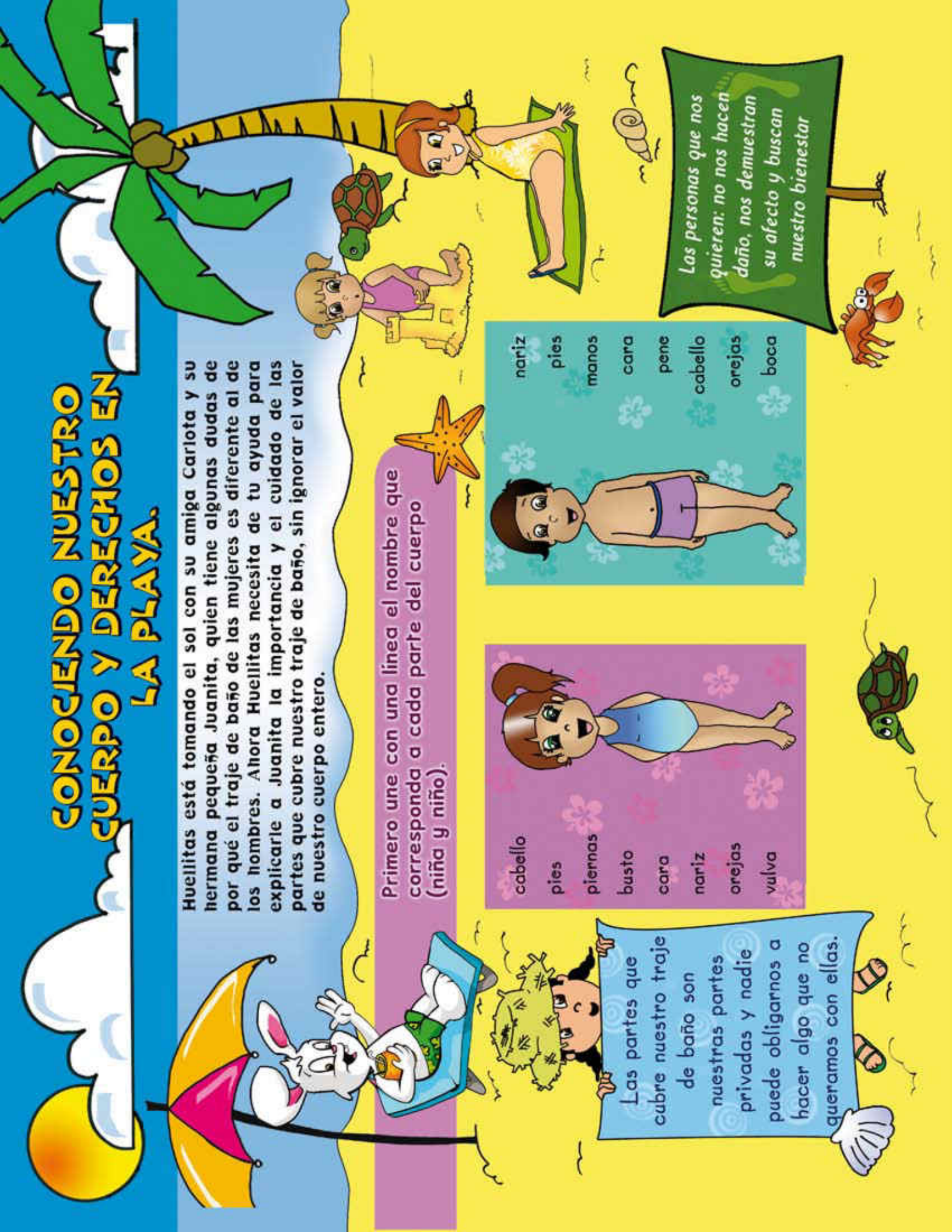
cabello
pies
piernas
busto
cara
nariz
orejas
vulva



nariz
pies
manos
cara
pene
cabello
orejas
boca

Las partes que cubre nuestro traje de baño son nuestras partes privadas y nadie puede obligarnos a hacer algo que no queramos con ellas.

Las personas que nos quieren: no nos hacen daño, nos demuestran su afecto y buscan nuestro bienestar



Los niños tienen algunas dudas y los adultos les van a ayudar a resolverlas. Une con una línea las preguntas de los niños con la respuesta que creas es correcta.

¿Qué debo hacer?
Yo toqué las suyas
hecho) o quiere que
tocar mis partes
¡Si alguien intenta

2. Cuando me ayudan a bañar, tocan mis partes privadas. ¿Está bien?

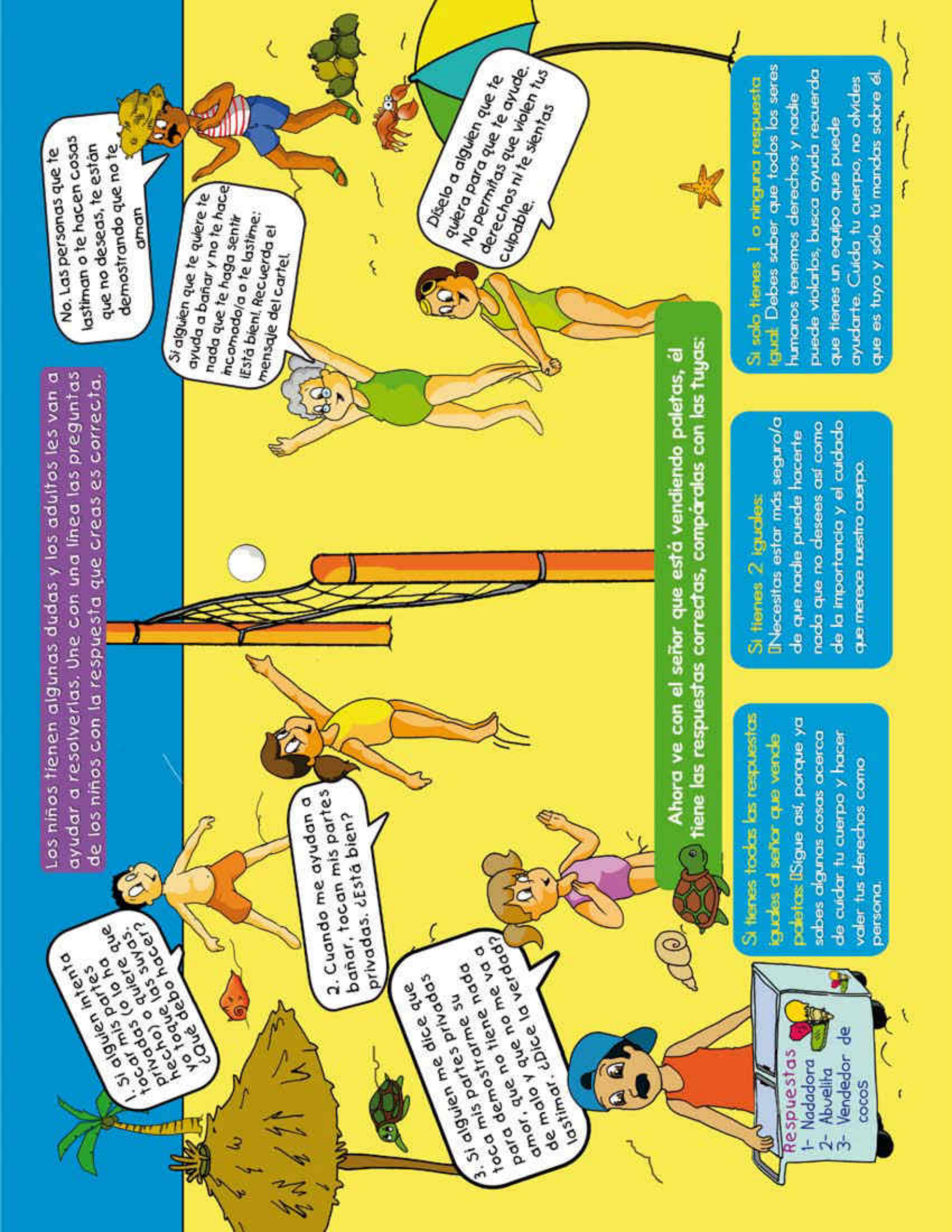
3. Si alguien me dice que de malo y que no me va a amar, que no tiene nada que demostrar, ¿dice la verdad?

Ahora ve con el señor que está vendiendo paletas, él tiene las respuestas correctas, compáralas con las tuyas.

Si tienes todas las respuestas iguales al señor que vende paletas: ¡Sigue así, porque ya sabes algunas cosas acerca de cuidar tu cuerpo y hacer valer tus derechos como persona.

Si tienes 2 iguales:
 Necesitas estar más seguro/a de que nadie puede hacerte nada que no desees así como de la importancia y el cuidado que merece nuestro cuerpo.

Si solo tienes 1 o ninguna respuesta igual: Debes saber que todos los seres humanos tenemos derechos y nadie puede violarlos, busca ayuda recuerda que tienes un equipo que puede ayudarte. Cuida tu cuerpo, no olvides que es tuyo y solo tú mandas sobre él.



EL ARMARIO DE LA ABUELA

Margarita llegó llorando con Huellitas porque su mamá le pegó con un cinturón y le dejó un gran moretón en la espalda. Huellitas no sabe que hacer y decide llevarla con su abuelita para que ella les ayude. La abuelita les pidió a ellos, que con tu ayuda, busquen la solución respondiendo a las preguntas que están en su armario.



Responde Sí o No tachando con una cruz como se muestra en el ejemplo, y compara tus respuestas con las de la abuelita.

Ejemplo: ¿Te gusta jugar?



1. Si alguien me golpea y lastima.
¿Está haciendo mal?



Sí



No

2. ¿La buena educación se da sin golpes?



Sí



No

3. ¿Debo tratar de hablar con las personas que me golpean para que dejen de hacerlo?



Sí



No

4. Si no me escucha la persona que me lastima, ¿Debo decirle a alguien más para que me ayude?



Sí



No



Ahora busca la ropa que tachaste y lee el mensaje que está en ella.



Nadie tiene derecho a lastimarte



Recuerda que nadie debe golpearte o lastimarte



¡Felicidades!
El respeto es muy importante



Acuérdate que los golpes no son necesarios



Para arreglar algo, se debe hablar primero



¡Di lo que sientes!
Tienes derecho a expresar lo que te molesta



Pide ayuda cuando sea necesario



¡Ojo! Si no pides ayuda, puedes salir lastimado



"Las mejores opciones están en el calcetín azul, el zapato verde, el moño rojo y el guante.
¡Lee el mensaje que tiene cada uno de ellos!"

Si escogiste todas las cosas que dijo la abuela :
Estas bien informado/a de la importancia de tus derechos y sabes qué hacer cuando alguien abusa de ti.

Si escogiste dos o tres cosas de las que mencionó la abuela:
Solo falta un poco más de esfuerzo para que puedas defender todos tus derechos y no permitir que te lastimen.

Si escogiste solo una o ninguna de las cosas que mencionó la abuela: No permitas que abusen de ti, recuerda que tú eres una persona con todo el derecho a ser respetado/a.



¡Di lo que sientes!

Algo le preocupa a Huellitas.

Lee con atención la siguiente historia para que puedas ayudarlo...

Los papás de Huellitas trabajan, así que lo llevan con sus abuelitos para que puedan cuidarlo. En esa casa también vive su tío, quien normalmente es amable con Huellitas. Pero una tarde, mientras Huellitas estaba viendo la tele en la sala, su tío se acercó a él y lo abrazó de forma extraña y diferente a la que normalmente hacía. Huellitas no se sintió bien porque sabía que algo estaba mal con lo que hacía su tío. No sabía que pensar porque quería mucho a su tío y sin embargo, no le gustaba que lo abrazara así.

¿Alguna vez alguien te ha hecho cosas que te hacen sentir mal?

¿Tú que harías en el lugar de Huellitas? Escríbelo en las siguientes líneas.

De las siguientes oraciones elige la que pienses le puede ayudar a Huellitas. Colorea el dibujo que este a lado de la oración que elegiste.

1. Es mejor que no le diga nada a nadie, seguramente nadie le va a creer, además su tío no puede hacerle daño porque es alguien muy cercano. Lo más probable es que Huellitas esté confundido y si menciona algo de lo que pasó, tal vez ocasione problemas.



2. Huellitas puede permitir que su tío continúe abrazándolo así, sin decirle nada a nadie, porque su tío es adulto. No importa como se sienta Huellitas, lo importante es que nadie y menos sus papás, se enteren de lo que pasó, porque pueden enojarse demasiado y castigar a Huellitas.



3. Huellitas puede pedirle a su tío que no lo toque de esa forma, porque no se siente bien. Si su tío no cambia su conducta tiene que alejarse de él lo más pronto posible. Debe ir con alguien en quien confíe como un familiar o un amigo para que pueda contarle lo que pasó y lo ayude.





¡YA ESTÁS LISTO/A!

Elegiste una oración, ahora pon mucha atención a lo siguiente. Lee el párrafo que te corresponde según el número de respuesta que hayas elegido.

Si elegiste la número 3: ¡Bien hecho! Es genial saber que eres un/a niño/a que sabe decir lo que siente en el momento adecuado, aléjate de las personas o situaciones que puedan hacerte daño y pide ayuda a tu equipo de detectives o a los miembros de tu agenda secreta cuando lo necesites.

¡Recuerda siempre seguir estos pasos cada vez que te encuentres en una situación que te ponga en peligro!

Si elegiste la opción número 2: Recuerda que en ocasiones hay personas muy cercanas a ti que tienen problemas con ellas mismas y que pueden hacer cosas que te hacen sentir mal. Por eso es importante que aprendas a decir lo que no te gusta, ten en cuenta que cuando no sepas que hacer puedes y debes pedir ayuda, seguramente alguien te creará y podrá apoyarte. Identifica a los miembros de tu equipo de detectives. Nunca lo dudes, pero sobretodo...

¡Di lo que sientes, no te quedes callado/a!

Si elegiste la número 1: Ten cuidado y confía un poco más en tus sentimientos. Si sabes que no está bien lo que otras personas intentan hacer contigo o te hacen sentir mal ¡Aléjate, no lo pienses! Aprende a escucharte y distinguir entre lo que te hace sentir bien y lo que no, sólo recuerda que eres una persona muy valiosa y no debes permitir que nadie te haga sentir mal obligándote a hacer algo que tú no quieras.

Si después de leer lo anterior, aún tienes algunas dudas sobre cómo actuar en una situación así, revisa de nuevo las opciones con calma, reflexiona sobre tu primera respuesta y ponte en el lugar de Huellitas, porque así como él, tú tienes derecho de exigir respeto a los demás.



**RECUERDA QUE NUESTRO CUERPO ES SOLO NUESTRO Y DE NADIE MÁS.
DESDE LA CABEZA HASTA LOS PIÉS, TODOS LO DEBEN DE RESPETAR.**

¿SABES CUÁNTAS CASAS TIENES?



A que sólo pensaste en una, donde viven las personas más importantes para ti y donde guardas tus objetos más valiosos. Pero tienes otra igual o más importante que ésta. ¿Quieres saber cuál es?

Huellitas te enseñará...

Esa otra casa que tienes, es tu cuerpo y necesita cuidados y protección para que funcione bien.

Piel.



Tu casa tiene paredes y techo, estos te protegen del frío y la lluvia. Tu cuerpo, por otro lado, se protege a través de la piel que es el órgano más grande de todos; tu piel es como una envoltura que cuida tu cuerpo. Huellitas te dará algunos consejos para que puedas protegerlo aún mejor.

¡ Acompáñalo !

Como habrás visto, es necesario que aprendas a cuidar y respetar **TU CUERPO**, esa casa que estará contigo siempre, manteniéndote alejado/a de situaciones o personas que puedan hacerte daño y no te estén respetando. ¡Busca la ayuda de tu equipo de detectives!

Cada una de las partes de nuestro cuerpo son igual de valiosas e importantes, por lo tanto, debemos de estar siempre pendientes de cualquier cambio que podamos tener y atenderlas para que funcionen bien. Ten presente que eres dueño/a de tu cuerpo y que nadie puede tocarlo sin tu permiso. Y que si alguien quiere hacerlo debes alejarte de esa persona y decirle a alguien en quien confíes lo que ocurrió.

¡Recuérdalo siempre!

Para descubrir los consejos que Huellitas a hecho especialmente para ti, tienes que resolver el siguiente crucigrama, con las pistas que están a continuación. Encuentra las palabras que completan las pistas y con estas resuelve el crucigrama.

Horizontales



2. Puedes confiar en ellos porque te escuchan y ayudan cuando lo necesitas...
4. Cuando estás en una situación de peligro debes...
6. Si alguien te quiso tocar o te ha tocado de forma que te incomoda, tienes que...
7. Contiene los nombres, teléfonos y direcciones de tu equipo de detectives por eso siempre debes tener a la mano tu...
8. Recuerda que tú mereces...
10. Son cosas que te obligan a no decirlas, te hacen sentir incomodo/a y te molestan...

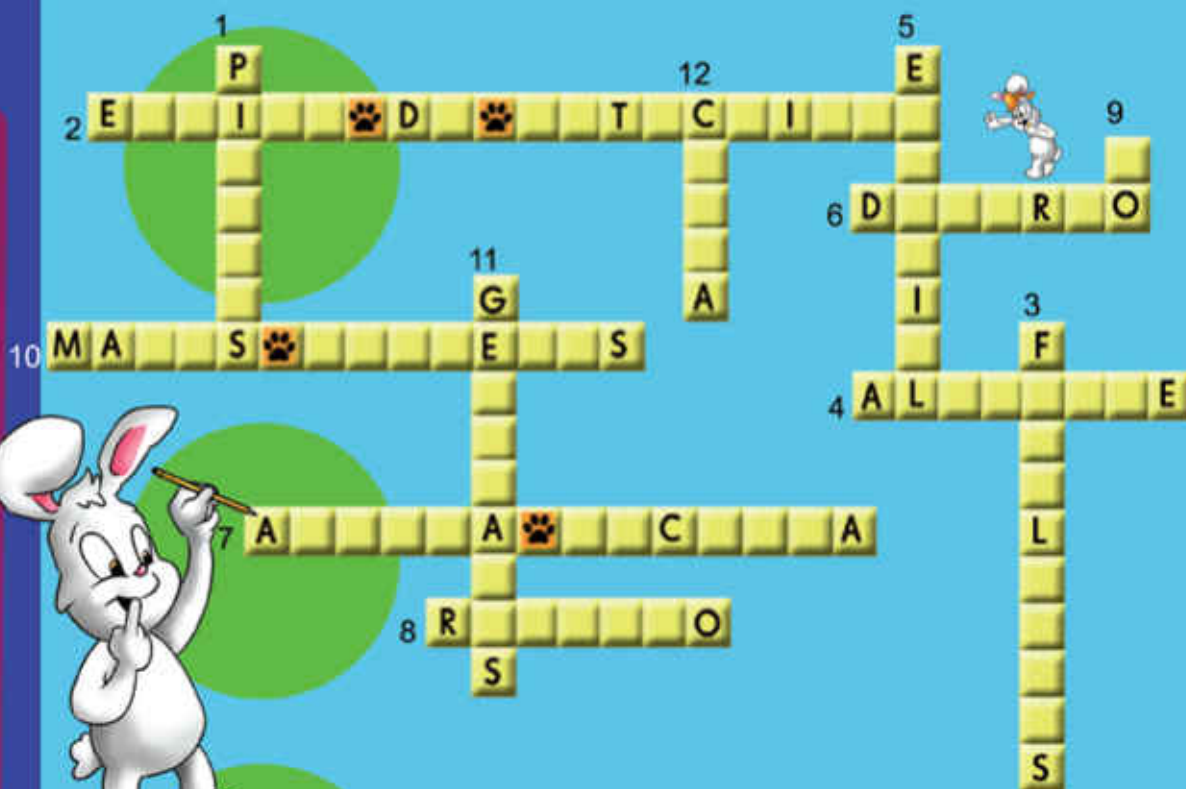
Verticales

1. Siempre es muy importante decir lo que...
3. Tu fuente de apoyo y amor son por lo general tus papás o tus...
5. Siempre recuerda que tú eres alguien muy...
9. ¿Qué es lo que debes decir cuando una persona trata de tocarte de forma incorrecta?
11. Son las partes del cuerpo que nadie puede tocar si tú no quieres...
12. Si alguien te toca de forma que te incomode recuerda que no es tu...



Pistas...

11. Genitales
8. Respeto
5. Especial
3. Familiares
7. Agenda secreta
1. Piensas
10. Malos secretos
4. Alejarte
9. No
6. Decirlo
2. Equipo de detectives*
12. Culpa



Parece que ya terminaste, ¡Ahora pon mucha atención!

Si lograste adivinar más de 8 pistas. Lo has hecho muy bien y Huellitas está muy contento porque sabes cuidarte y te alejas de las situaciones que pueden hacerte daño. ¡Sigue como hasta ahora y no te olvides de pasar el mensaje a tus amigos/as!

* pueden ser tus familiares, maestros y amigos

Si lograste adivinar 7 o menos pistas. Seguramente este reto te ayudó a recordar algunos consejos que son útiles para ti, y a poner atención en otros que tal vez no habías tomado en cuenta. Es importante que siempre los recuerdes para que te puedas cuidar mejor. ¡No te rindas!





¡No tengo amigos !

¡AYUDEMOS A CHARI A CONOCER
SUS DERECHOS!



ACOMPANANOS A SABER
COMO CHOPECAS LE
ENSEÑO A CHARI SU
DERECHO A SER RESPETADA
Y TOMADA EN CUENTA

Chopecas le dijo que hay 5 reglas básicas que nunca debemos permitir que se rompan, pues de lo contrario, están abusando emocionalmente de nosotros:

Chari está triste porque su tía no le permite ir a la escuela debido a que es diferente a sus compañeritos y piensa que se van a burlar de ella.

Algunas veces le dice cosas que la hacen sentir mal, la agrade, la ignora y no se preocupa por lo que le pasa. Pero un día Chari conoció a Chopecas y se hicieron muy amigas, y ella le enseñó que nadie tiene derecho a maltratarnos ni físicamente, ni emocionalmente, todos/as somos muy importantes y merecemos mucho respeto.



No debemos permitir que nos amenacen. Nadie debe hacernos daño.



Nadie puede hacernos cosas que no deseamos ya sea porque nos lastiman o nos hacen sentir mal.



No deben alejarnos de nuestros amigos y familiares.



No deben rechazarnos por ser o pensar diferente.



No deben ignorarnos y deben tomar en cuenta nuestras necesidades.

¿Alguna vez te ha pasado algo parecido a lo que le ocurrió a Chari?

SÍ NO

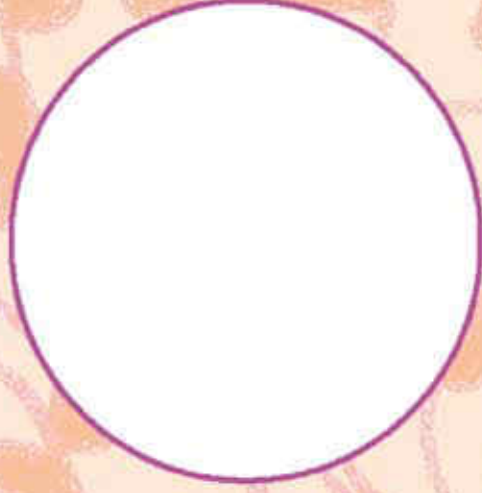
¿Cuando alguien no te trata bien, se lo dices?

SÍ NO



TE TOCA A TI:

Ahora dentro del círculo, escribe el nombre de personas que te respetan y aman así como eres. En el cuadrado, escribe el nombre de aquellas que piensas que no están respetando las cinco reglas básicas que te enseñó Chopecas.



Lo que sigue es algo muy sencillo, a esas personas que no cumplen las cinco reglas básicas, hazles saber que no te gusta como te tratan, verás que llegan a un acuerdo y busca a tu equipo de detectives.



Para despedirnos:

RECUERDA QUE NADIE TIENE DERECHO A LASTIMARNOS NI A HACERNOS SENTIR MAL. SI TE SUCEDE ALGO PARECIDO A LO DE CHARI, PLATICALO CON UN ADULTO QUE SEA DE TU CONFIANZA. NO PERMITAS QUE TE HAGAN SENTIR MAL

Bienvenidos al circo



MIPCA EN EL CIRCO

Huellitas y su equipo de detectives piensan que pueden encontrar a MIPCA en el circo, pero al parecer, están más sorprendidos por lo que han encontrado ahí.

¿Tú eres MIPCA?
¿Cómo aprendiste a hacer eso?

Lo siento pequeña, no soy MIPCA, y gracias a que nunca me dí por vencida pude lograr esto, por eso, ¡TÚ NUNCA TE RINDAS EN LO QUE HAGAS!

Tu sombrero me recuerda algo... ¿MIPCA? ¿Eres un payasito? ¿No te gustaría ser domador u otra cosa?

¡No!,
¡Soy un payasito! Y disfruto mucho siéndolo. Día a día me preparo para ser el mejor y por eso me siento muy orgulloso de mi trabajo

¿Donde he visto esos ojos?...
¿Él es MIPCA?

¡Qué interesante!
¿Cómo sabes tanto?

¡No!, es un cocodrilo,
¿Sabías que tiene más de 70 dientes?

Lo aprendí en la escuela donde me enseñaron muchas cosas y me divertí mucho. La escuela te dará el mejor regalo: **EL CONOCIMIENTO** ¡Aprovéchala!

El equipo de detectives está a un paso de saber ¿Quién es MIPCA? Tú al igual que ellos, no te desespere, más pronto de lo que imaginas lo descubrirás.

¡Nos vemos muy pronto!





¡BIENVENIDOS AL CIRCO!

**¡AQUÍ ADENTRO
ENCONTRARÁS UN MUNDO
LLENO DE MAGIA Y PODRÁS
ENFRENTARTE A RETOS,
AVENTURAS Y DIVERSIÓN!**



¿QUIERES SABER CÓMO VIVEN EN EL CIRCO?



HUELLITAS TIENE UNA GRAN AMIGA QUE VIVE
EN EL CIRCO Y SU NOMBRE ES: FIRULINA

FIRULINA Y HUELLITAS NOS DARÁN UN PASEO
Y NOS ENSEÑARÁN TODO LO QUE SUCDE EN
ESTE CIRCO.

¡acompañanos!



¿QUÉ HACE CADA QUIÉN?

Vivir en el circo no es cosa fácil, aquí todos tienen

RESPONSABILIDADES: lavar el piso, practicar sus números, bañar y dar de comer a los animales y muchas cosas más.

Por eso, toda la familia de Firulina ayuda en el circo.

Como es mucho trabajo, se reparten las tareas:



¿EN QUÉ COLABORAS O AYUDAS EN TU CASA?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Firulina y su familia no sólo se reparten las tareas, sino que también se respetan ¡Así las labores del circo se vuelven más sencillas y divertidas!

Recordemos que cada tarea es muy importante por simple que parezca.

¡Sí! y cuando todos ayudamos terminamos más rápido y tenemos más tiempo para jugar, descansar y convivir.

En otras palabras: juntos. ¡Somos un equipo con una buena ORGANIZACIÓN!

Un día Firulina notó que todos estaban tan ocupados con sus labores, que ya no tenían tiempo para jugar con ella. Firulina se sintió triste.



¡Solo hace falta un poquito de Comunicación!

¡No entiendo!



Sí, compartir nuestras experiencias, escucharnos, platicar lo que sentimos y respetarnos. ¡Habla con ellos!

Cuando Firulina le dijo a su familia lo que sentía todos decidieron llegar a un acuerdo: ahora Firulina ayuda en las labores para apoyar a los demás y que puedan convivir y jugar con ella. A toda la familia se le ocurrió jugar a las escondidillas.

Encuéntralos en el cuadro de abajo y enciérralos en un círculo. (papá, mamá, hermanito, Firulina y Huelinitas)





¡A LA ESCUELA!

Para Firulina todo en el circo era muy divertido. Hasta que un día su mamá le dijo: «tienes que ir a la escuela, se terminaron las vacaciones.»

¡Firulina NO quería! No conocía a su nueva maestra, le dijeron que sus materias serían más difíciles y pensaba que era más divertido el circo que las tareas de la escuela.



Cuando por fin fue a la escuela descubrió muchas cosas:

¿Quieres saber qué? **PRIMERO CONTESTA:**

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE LA ESCUELA?

¿QUÉ ES LO QUE MENOS TE GUSTA DE LA ESCUELA?

¿A QUÉ VAS A LA ESCUELA?

Firulina recordó que la escuela también es divertida. Cada año puede conocer amigos(as) y aprender muchas cosas nuevas.

Y LO MEJOR DE TODO: se dio cuenta que después de la escuela ¡aún tenía tiempo para jugar y hacer sus labores del circo!



¿A TÍ TE GUSTA IR A LA ESCUELA?

NO

Te tenemos unas ideas para que disfrutes ir a la escuela.



★ Procura repasar lo que viste en clase.

★ Cuida bien tus útiles, porque es más agradable trabajar con ellos si están limpios.

★ Organiza tus actividades para que tengas tiempo de hacer la tarea y jugar con tus amigos(as).

★ De vez en cuando, haz tu tarea con un amigo o amiga.

SI

★ ¡Qué padre que sabes disfrutar de las cosas buenas que te da tu escuela!



★ ¡Sigue así y descubrirás muchas cosas más!

SI HACES TUS TAREAS EN UN LUGAR ILUMINADO, LIMPIO, CÓMODO Y SOBRE UNA MESA: HACER LA TAREA SE VUEVE MÁS AGRADABLE

Y TÚ ¿CÓMO HACES TU TAREA?

Encuentra las **SELS** diferencias entre estos dos dibujos:





¿QUÉ NOS HACE SENTIR MAL?

Ahora Firulina se prepara para un nuevo número de acrobacia. Pero tiene mucho miedo, porque nada le sale y se cae todo el tiempo. Firulina se puso a llorar y se sentó en un rincón:



¡No puedo hacerlo, es muy difícil!
¡Ya no quiero ser acrobata!

Después de intentarlo una y otra vez: decidió pedirle ayuda a su papá. Practicaron juntos muchas horas y...

¡Firulina logró que su número saliera MEJOR QUE NUNCA!

Cuando aprendemos cosas nuevas siempre cuesta trabajo, pero contamos con la ayuda de la familia y amigos(as) para lograrlo.



¡Fue todo un ÉXITO!
¡Lo logré!

¿TÚ QUÉ HARÍAS EN LUGAR DE FIRULINA?

Intentarlo de varias formas
y si no me sale,
pedir ayuda a otra persona.

¡Dejar la acrobacia
de inmediato!

¡Hey! Ánimo, esta actitud no te conviene. Darte por vencido(a) no te ayudará a ser mejor. Sigue adelante y échale más ganas cuando algo no sale.

¡Excelente!
Lo importante es intentarlo para lograrlo. Siempre habrá una manera de alcanzar lo que quieres.

¿POR QUÉ NOS SENTIMOS MAL. TRISTES O ENOJADOS CUANDO LAS COSAS NO SALEN COMO QUEREMOS?

Puede ser porque estamos muy cansados(as), porque queremos hacer demasiadas cosas a la vez, o porque sentimos que no hacemos bien las cosas y no sabemos qué más hacer. PERO...

¡HUELLITAS TIENE ALGUNOS CONSEJOS QUE PUEDEN SERVIRTE!

★ **IDENTIFICA** cuál es la verdadera razón de tu miedo, tristeza o enojo.

★ **TRANQUILÍZATE**, todo se ve más positivo cuando estamos relajados(as).

★ **PIENSA** en una forma diferente de resolver lo que no te gusta.

**SI YA INTENTASTE TODO Y NO TE SALE
RECUERDA: LO MEJOR ES PEDIR AYUDA.**



¿TE GUSTA LA MAGIA?



Este es el número favorito de Firulina y Huellitas. Les encanta ver cómo el mago aparece y desaparece un pañuelo y también cuando salen palomas del sombrero.

¡PERO NO TODO SE SOLUCIONA POR ARTE DE MAGIA!

Cuando nos encontramos con algún tipo de problema, lo mejor que podemos hacer es: **RELAJARNOS**, o sea, **TRANQUILIZARNOS**.

¿CÓMO NOS DAMOS CUENTA QUE NO ESTAMOS RELAJADOS(AS)?

- Cuando nos sudan las manos sin razón.
- Si nos mordemos las uñas.
- Si rechinamos los dientes.
- Si se pone roja nuestra cara.
- Si sentimos el estómago apretado.
- Si nuestro corazón late más rápido que de costumbre.

¿ALGUNA VEZ TE SENTISTE ASÍ?

¡Pues **NO** te preocupes que a todos nos pasa!

Chécate estos **TIPS** del mago para que sepas cómo estar mejor cuando sientas algo así...

Si ya sabemos identificar cuándo y por qué estamos tensos:

¡ES HORA DE HACER MAGIA CON HUELLITAS!

Justo en el momento en que estás más tenso(a) o preocupado(a) por algo: fíjate bien cuáles son las partes de tu cuerpo que están más duras, apretadas o con dolor....

...¿YA?

Ahora trata de poner más duras esas partes de tu cuerpo por 5 segundos: «1...2...3...4...5...»

Después trata de **SOLTARLOS POCO A POCO** hasta que te sientas como un(a) muñeco(a) de trapo.

¿SE SIENTE BIEN?

Si no lo has probado ¡**INTÉNTALO!**
¡La tensión desaparece por arte de magia!

Si quieres puedes cerrar tus ojos cuando lo hagas.

Si lo haces cuando ya casi es hora de dormir, seguro que dormirás muy bien.

¿PARA QUÉ RELAJARNOS?

Porque la relajación te ayudará a

★ **Dormir bien**

★ **Tener energía suficiente para todo el día.**

★ **Estar de buen humor**



¡QUÉ BUENA ONDA SENTIRSE BIEN!
EL SECRETO DE HUELLITAS PARA RELAJARSE ES: ¡REIRSE MUCHO!



**Ya que aprendiste cómo relajarte:
¡Es tiempo de reír!**

Te tengo un reto:

**DEBES LOGRAR DECIR BIEN ESTE TRABALENGUAS.
UNA VEZ QUE LO HAYAS DOMINADO, RETA A TU FAMILIA.
¡VERÁS CÓMO SE DIVERTIRÁN JUNTOS!**

Pepe pide pipas y Pepe pide papas,
Pudo Pepe pelar pipas,
pero no pudo Pepe pelar papas,
porque las papas de Pepe no eran papas,
¡Eran pipas! Metió la pata.

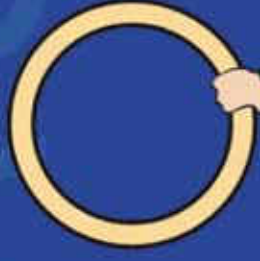
AHORA RESUELVE CON TUS PAPÁS LA SIGUIENTE ADIVINANZA:

Yo tengo calor y frío
Y no frío sin calor
Y sin ser ni mar ni río
Peces en mí he visto yo.

**PISTA: Es algo que te servirá para preparar las papas de Pepe.
¿Todavía no?
Entonces lee esta palabra al revés:**

NETRAS

**NUNCA OLVIDES QUE LO MÁS IMPORTANTE
¡ERES TÚ!**





Primera edición, 2005.

2005 Jorge A. Villatoro Velazquez
Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz,
Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales

Calzada México-Xochimilco 101
Col. San Lorenzo Huipulco
14370 México, D.F.

Tel.: (0155)56 55 28 11 ext. 401

e-mail: ameth@imp.edu.mx

Reservados todos los derechos

ISBN: 968-7652-49-7

Impreso en México/Printed in Mexico

Agradecemos todos los comentarios relativos a mejorar el presente
cuadernillo, los cuales pueden enviarse al correo mencionado.

El presente cuadernillo forma parte del programa de prevención
«Dejando Huellitas en tu vida» favor de citar este cuadernillo como sigue:

Alamo, A., Villatoro, J., Gutiérrez, M., Valdez, J. y Amador, N. (2005)

«Bienvenidos al circo».

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, México, D.F.

Agradecemos al CONACYT, al CONADIC, al Consejo Estatal Contra las
Adicciones de Querétaro y a la Fundación Río Arronte el apoyo financiero
para realizar el presente cuadernillo.

Diseño gráfico: Punto Gráfico @ puntografico@puntogdiseno.com

¡SORPRESA!



Hoy es el cumpleaños de Peluchina, ella es la hermanita menor de Chopecas. Toda la familia se está organizando para darle una gran sorpresa a Peluchina.

¿Quieres ayudarlos?

Chopecas desea ayudar con los preparativos de la fiesta, pero no sabe como.

¿Tú qué harías?

Elige una de las dos opciones que están en la caja de regalos marcándola con una X



Si tu respuesta fue la número 1

¡Acertaste!

Claro que debemos ayudar a nuestros papás, pero siempre hay que preguntarles qué es lo que debemos hacer cuando tengas dudas, pues hay algunas cosas que nos pueden poner en peligro. Estás haciendo lo correcto.



Si tu respuesta fue la número 2

¡Piénsalo más!

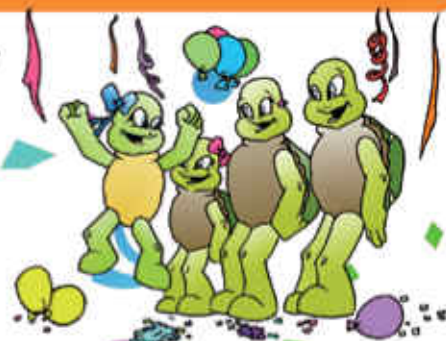
Que bueno que quieras ayudar, pero debes cuidarte y no ponerte en riesgo. Primero habla con tus papás y juntos busquen la mejor opción para que todo salga bien.

Chopecas junto con sus papás ya terminaron de preparar la fiesta, ahora solo faltan los invitados y que Peluchina descubra su gran fiesta sorpresa. Como ella no sabe nada esta muy triste porque piensa que todos olvidaron su cumpleaños.



Si tu supieras de la fiesta sorpresa de Peluchina
¿Guardarías el secreto? Escribe SÍ o NO y Porque

Cuando Peluchina descubrió su sorpresa se sintió muy feliz, había muchas cosas que le gustaban, Chopecas hizo un juego de palabras, ¡Vamos a ayudar a Peluchina a encontrar las siete palabras escondidas! querernos, Peluchina, mucho, cumpleaños, te, todos, feliz



M	Q	F	E	L	I	Z	W	G	O	S	U	R	E
U	L	S	A	R	W	P	O	T	I	A	L	C	H
C	K	R	W	P	E	L	U	C	H	I	N	A	Y
H	J	T	U	D	L	I	T	P	O	W	A	M	Q
O	A	L	J	S	A	O	Ñ	Z	G	X	I	O	U
G	W	I	A	Y	Q	V	S	W	H	Q	R	P	E
Q	X	K	C	U	M	P	L	E	A	Ñ	O	S	R
C	I	W	T	G	X	A	C	X	L	U	R	I	E
W	Y	A	I	H	Ñ	R	U	A	T	E	C	Z	M
F	M	E	K	T	O	D	O	S	L	P	N	E	O
Q	P	Ñ	L	S	Z	A	I	R	O	Q	A	C	S

Con las palabras que hay en la sopa de letras podrás descubrir el mensaje oculto para Peluchina, ordena las palabras formando una oración hasta descubrir el mensaje y escríbelo en el siguiente recuadro.

F _ _ _ _ C _ _ _ _ _ P _ _ _ _ _
+ _ _ _ _ + _ q _ _ _ _ _ m _ _ _ _

Recuerda que:

Todos los integrantes de una familia debemos apoyarnos unos a otros, platicar cuando algo nos molesta, porque así demostramos nuestra confianza y amor. ¡Intentalo!



¡ EL GRAN DÍA !

Huellitas estaba muy emocionado porque su papá lo iba a llevar a conocer a su superhéroe favorito: Super Conejo (**SE**). Lo admiraba tanto que hacía lo posible por leer todas sus aventuras, y por fin después de tanto esperar, el día había llegado. **SE** iba a venir a la ciudad a firmar su último libro, pero además pondría algunos retos a sus admiradores para poder convivir con ellos y el mejor podría ganar un regalo sorpresa de **SE**.

Acompaña a Huellitas a superar sus retos y si pones mucha atención podrás compartir con él su regalo sorpresa.

EL PRIMER RETO, consiste en encontrar las palabras escondidas dentro de la maleta para completar las 5 frases.

- 1 No importa lo difícil que sean las cosas, **SE** _____ n _____
_____ r _____ siempre lucha por lo que quiere.
- 2 Las cosas que **SE** aprendió en la escuela le han ayudado a _____ v _____ m _____.
- 3 La receta para llegar a ser el mejor consiste en _____ c _____ y ser _____ c _____.
- 4 Cuando **SE** no entiende algo, siempre _____ g _____ nunca se queda con la _____ u _____.
- 5 Las personas que descubren cosas fabulosas como **SE** siempre _____ b _____ con mucha _____ t _____ todo lo que les rodea.



Si lograste encontrar todas las palabras, ahora puedes pasar al **SIGUIENTE RETO**, pero si no vuelve a intentarlo para que descubras los mensajes escondidos.

EL SEGUNDO RETO

¿Sabes que camino debes elegir si quieres llegar a ser como **SE**? Resuelve el siguiente laberinto para poder averiguarlo.





Si has llegado hasta aquí quiere decir que pudiste resolver los retos que **SE** hizo para ti y Huellitas ¡Bien hecho! Ahora pon atención para que puedas descubrir el regalo sorpresa.

Si resolviste el laberinto en tu primer intento ¡Muy bien! Habrás notado lo sencillo que es elegir un buen camino para conseguir tus metas y aunque haya muchos obstáculos, tu puedes enfrentarlos y salir adelante.

¡Felicidades!

Si resolviste el laberinto en dos o más intentos: ¡No te preocupes! Sólo tienes que poner más atención en las cosas que haces, y no darte por vencido/a recuerda que es muy importante que te cuides, te respetes y respetes a los demás.

A veces lo que haces en la escuela te parece poco divertido y no le encuentras mucho sentido, pero si pones atención podrás descubrir cosas muy interesantes que te ayudarán a resolver problemas y entonces te darás cuenta que el mejor regalo que podrías tener es el de estar estudiando, aprendiendo, conociendo profesores que siempre buscan enseñarte cosas útiles y compañeros/as con quienes puedes compartir momentos muy agradables.

¡ Aprovecha esa oportunidad !

Después de que **SE** vio tu habilidad para resolver los retos anteriores ha decidido que ganaste el regalo sorpresa:

(En el espacio en blanco dibújate o pega tu foto)



EL PRIMER DÍA DE CLASES

Pon una ✓ en el ☐ de acuerdo a lo que a tí te gustaría leer.

- ☐ Cuentos
- ☐ Chistes
- ☐ Historietas
- ☐ Adivinanzas
- ☐ Otros (escribelo) _____



¿Te diste cuenta? hay varios tipos de lecturas ¡inténtalo! Te ayudará a aprender cosas nuevas.

A CONTINUACIÓN LEE EL SIGUIENTE CUENTO:

Hoy es un día muy especial para la familia de Huellitas, porque es el primer día de clases de su hermanito Pepe, pero Pepe no quiere asistir a la escuela, porque piensa que será muy difícil y aburrido. Huellitas como hermano mayor le dijo que la escuela era un lugar muy especial ahí tendrá muchos compañeros/as y amigos/as, además le enseñarán muchas cosas.



Pepe empezó a sentir curiosidad de saber lo que pasaba en la escuela, así que decidió ir. Cuando comenzó la clase todos se presentaron, diciendo como se llamaban y qué les gustaría aprender. Un compañero dijo "Yo me llamo Raúl y quiero aprender a leer porque me gustaría leerle un cuento a mis hermanitos". Así que Pepe pensó en lo bueno que sería aprender a leer, pues podría compartir sus cuentos favoritos con otros compañeros.



Pepe se dio cuenta de que en la escuela además de aprender cosas interesantes, podía conocer a muchos niños/as de su edad y jugar con ellos/as.

Al salir de la escuela Pepe le contó a su mamá lo feliz que se sentía por todo lo que aprendió y porque conoció a nuevos amiguitos.



CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿Te gustó el cuento? _____

¿Qué título le pondrías al cuento? _____

¿Tú qué le dirías a Pepe para que le guste ir a la escuela? _____

RECUERDA QUE CUANDO ENTRAS POR PRIMERA VEZ A UNA CLASE A VECES TE PUEDES SENTIR INCOMODO/A, PERO POCO A POCO TE IRAS SINTIENDO MEJOR ¡¡INTÉNTALO! COMO PEPE QUE DESPUÉS DE NO QUERER IR TERMINÓ POR GUSTARLE LA ESCUELA.

A continuación responde con una ☒ dentro del (): _____

1. ¿Te gusta ir a la escuela?

Sí () No ()

2. ¿Te gusta lo que aprendes en la escuela?

Sí () No ()

3. ¿Tienes amigos/as en la escuela?

Sí () No ()



Si contestaste a todo que **Sí**, ¡muy bien!, ya que sabes que asistir a la escuela nos ayuda a aprender cosas nuevas, así como convivir con otros/as niños/as y esto resulta divertido.

Si contestaste 2 ó 1 **Sí**, recuerda que ir a la escuela es muy importante para tu vida, entre más conocimientos tengas por lo general se te abren nuevos caminos. También es importante que convivas con otros/as niños/as ya que puedes aprender cosas de ellos/as y ellos/as de tí, y esto puede ser divertido.

Si contestaste a todo que **No**, aprende a ver las cosas positivas de todo lo que hagas, esto te ayudará para hacerlo con más gusto. Hazlo también cuando vayas a la escuela, verás que será más fácil y aprenderás cosas nuevas, con otros/as niños/as de tu edad. Inténtalo no te arrepentirás.



Recuerda que ir a la escuela es muy divertido y nos ayuda a aprender cosas nuevas.

¿UNOS PATINES?

HOY ES EL CUMPLEAÑOS DE HUELLITAS, ÉL ESTÁ MUY CONTENTO PUES SE HA PORTADO MUY BIEN TODO EL AÑO PARA QUE SUS PAPÁS LE REGALEN UNA BICICLETA.

ACOMPÁÑALO A DESCUBRIR QUE LE REGALARON SUS PAPÁS Y QUÉ PENSÓ DE SU REGALO



Encuentra el regalo de Huellitas





¡NO ES UNA BICICLETA!

SUS PAPÁS LE REGALARON UNOS PATINES.

¿QUÉ PIENSAS DE ESTO?

Tacha como te sentirías tú:

A No aceptaría los patines y haría berrinche, me sentiría triste porque no recibí el regalo que yo quería y me enojaría con mis papás, por no comprarme la bicicleta.

B Aceptaría los patines, aunque me sintiera un poco triste, enojado/a o confundido/a porque yo esperaba una bicicleta.

Si tu respuesta fue A:

Es importante que aprendas que no siempre sucede lo que nosotros/as queremos, y es mejor aceptar que hay otras opciones. Así que cuando suceda esto debes tranquilizarte y darte cuenta que existen otras cosas que también puedes disfrutar. Aprende a decir cuando algo te desagrada, pero no rechaces algo que desconoces.

Si tu respuesta fue B:

Es normal que te sientas así, pero debes aprender que a veces no sucede lo que queremos. Que bien que te des cuenta que hay otras cosas con las que nos podemos alegrar, recuerda que expresar nuestros sentimientos nos ayuda a sentirnos mucho mejor y así ayudamos a los demás a entender que es lo que nos gusta y que cosas nos desagradan.

RECUERDA QUE:

Cuando las cosas no salen como deseamos nos sentimos muy enojados, tristes y frustrados, lo importante de esto es que te des cuenta de lo que está pasando con tus sentimientos y trates de aceptar las nuevas opciones.

¡Sigue intentándolo hasta lograr tu objetivo!

AHORA ENCUENTRA EN EL DIBUJO DE LA CASA LOS SIGUIENTES OBJETOS:

1. UNA PELOTA AZUL
2. UN PATITO DE HULE
3. UN PECESITO

4. UN CUENTO DE SUPER CONEJO
5. UNA LAMPARA VERDE
6. UNA MOCHILA ROJA

7. UN FLORERO NEGRO
8. UN VASO DE JUGO DE NARANJA

9. UNA ALMOHADA BLANCA
10. UN GATO
11. UN GLOBO VERDE



DE PASEO POR LA FERIA

Los papás de Huellitas lo llevaron a la feria porque obtuvo muy buenas calificaciones. Huellitas está muy contento pues a él le gustaría subirse a todos los juegos, pero algunos lo ponen muy nervioso, porque le dan un poco de miedo y eso le preocupa mucho ya que piensa no va a disfrutar su paseo en la feria. ¿Te ha pasado algo parecido?



Contesta las siguientes preguntas tachando SÍ O NO :

1. ¿Cuándo algo me da miedo, prefiero alejarme o ya no hacerlo?

SÍ

NO

2. ¿Cuándo algo desagradable me sucede, mi cuerpo se pone muy tenso, sudo mucho y siento que mi cara se pone muy roja?

SÍ

NO

3. ¿Cuándo hago algo por primera vez, mi estómago se siente muy apretado?

SÍ

NO

Hay situaciones que nos causan mucha tensión, miedo o que simplemente no nos gustan, en dichas ocasiones lo mejor es:

AUTOCONTROLARSE

¿Quieres aprender a hacerlo? Adelante:

Vamos a Relajarnos

De la siguiente lista tacha las situaciones que más te preocupan:

1. Subirme a la Montaña Rusa ()
2. Reprobar un Examen ()
3. No ser capaz de conducir una bicicleta ()
4. La oscuridad ()
5. Otra cosa: _____



Antes de afrontar esta situación te propongo hacer lo siguiente:

1. Siéntate tranquilamente y cierra tus ojos
2. Respira profundamente 3 veces
3. Imagínate resolviendo aquello que te preocupa
4. Lo lograste, ya no te preocupa esa situación
5. Mantén ese pensamiento e inténtalo nuevamente

Recuerda que tú puedes lograr lo que te propongas.



Si sientes que:

- *Tu cuerpo se pone duro.
- *Te sudan las manos.
- *Tu estómago está apretado.
- *Tu cara se pone roja.
- *Te muerdes las uñas.

Ahora que sabes que lo puedes lograr, escribe **¿CÓMO TE SIENTES?**



RECUERDA QUE:

Tú tienes la capacidad de relajarte, respira profundo y piensa que puedes superar aquello que te causa tensión o preocupación. Todos/as en algún momento nos hemos sentido así, y no es nada malo, solo hay que aprender a controlarse y verás que todo se resuelve favorablemente.

i Hasta la próxima !



¿Conoces tú árbol?

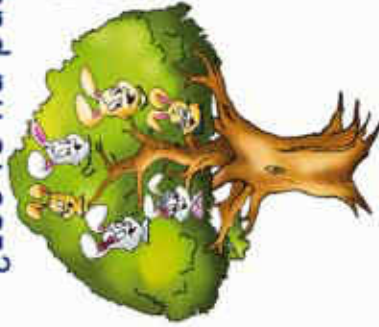


¿Sabes qué es un árbol genealógico?

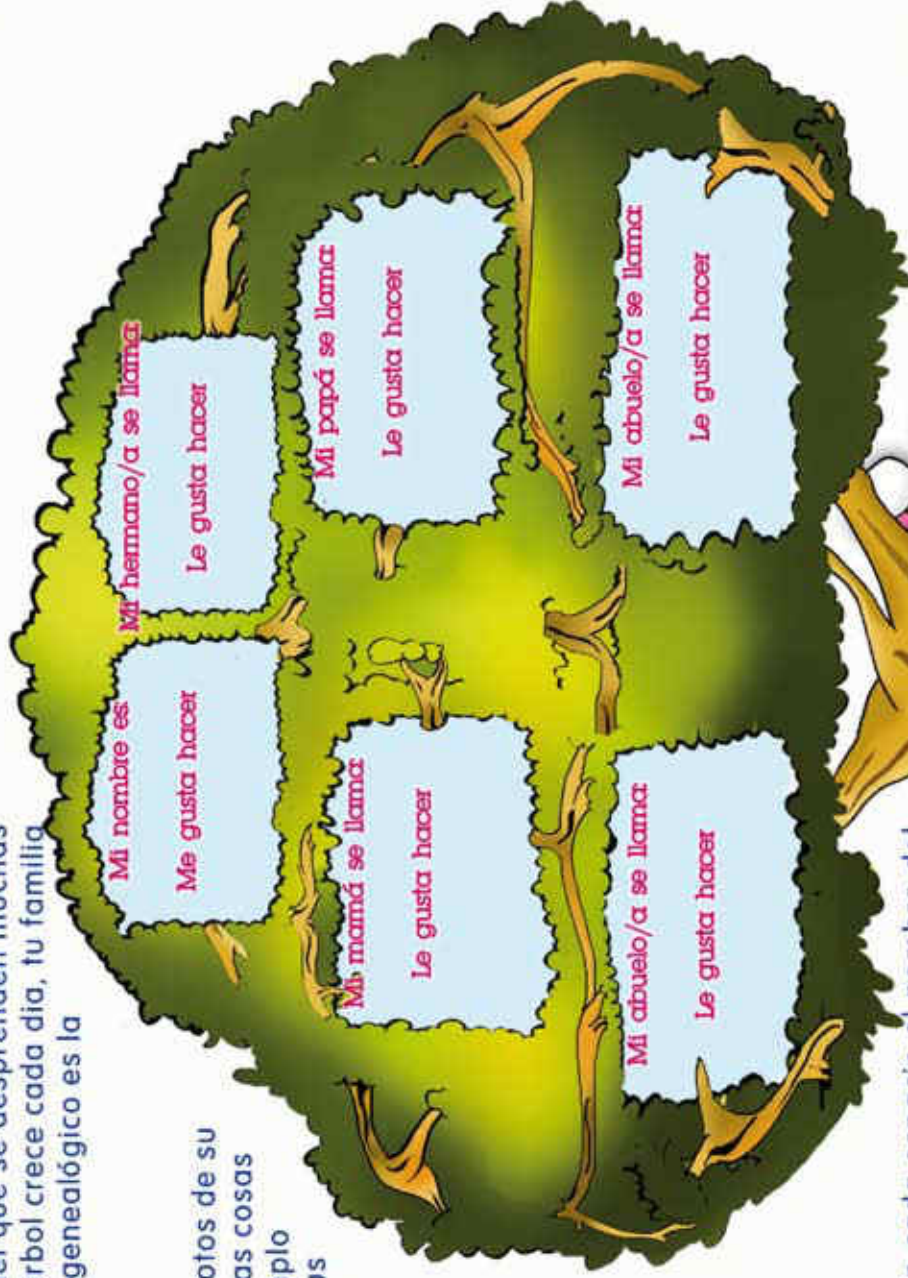
Un árbol genealógico es como un árbol del que se desprenden muchas ramas, de la misma manera en que éste árbol crece cada día, tu familia ha crecido a lo largo del tiempo, un árbol genealógico es la historia del crecimiento de una familia.

Un día Huellitas estaba viendo el álbum de fotos de su familia, se dio cuenta de que no sabía muchas cosas de las personas más cercanas a él, por ejemplo no sabe qué le gusta hacer a su mamá en sus ratos libres, o no sabe cuales son las cosas que no le gustan a su papá, etc.

¿Eso te ha pasado a ti?



Huellitas decidió conocer más a su familia, así que formó su árbol genealógico.

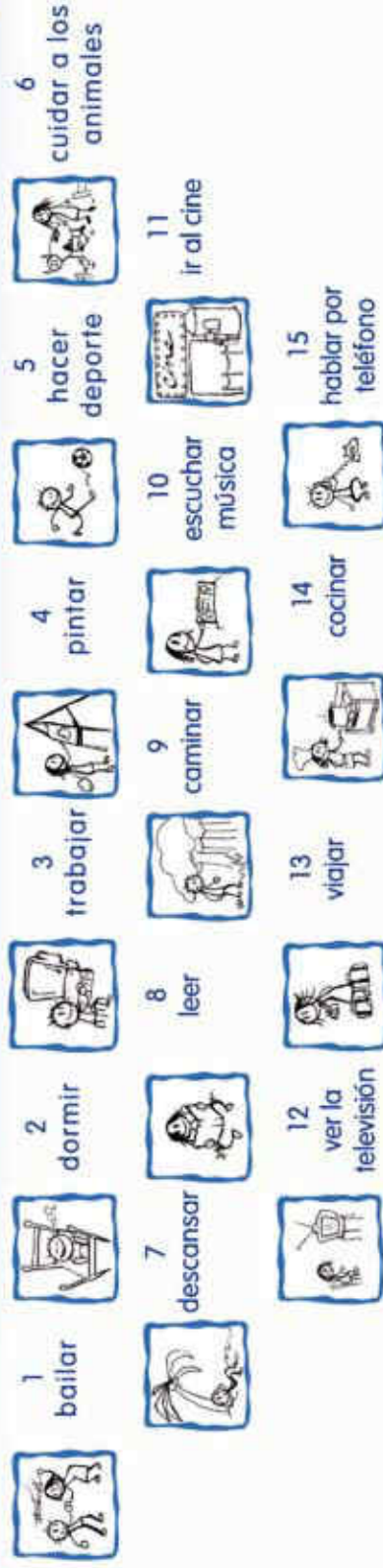


Ahora trata de formar el tuyo, escribiendo en cada espacio el nombre del integrante de tu familia que se te pide, y lo que le gusta hacer apoyándote en los dibujos numerados de la siguiente página. Si no tienes hermanos/as, etc. deja ese espacio en blanco.

Si no estás seguro/a de lo que le gusta a algún familiar, platica con él sobre sus gustos, o pide ayuda a tus papás, para que puedas completar tu árbol.



Los siguientes dibujos son un ejemplo que puedes usar para las actividades favoritas de tus familiares, cada una de las actividades tiene un número, colócalos en tu árbol genealógico según lo que le gusta hacer a cada miembro de tu familia.



Ahora, de los espacios de cada familiar que llenaste, ¡fíjate cuántos números tienes!

Si pusiste una actividad o nada en los espacios de tus familiares, pregúntate cuánto los conoces y por qué no sabes que es lo que les gusta hacer. **Quizá hace falta que te acerques y convivas más con ellos/as.** ¡Recuerda que en tu familia puedes encontrar ayuda y apoyo cuando lo necesites!

Si lograste llenar los espacios de tus familiares con más de 2 números o actividades, **¡Felicitaciones!** porque **ahora conoces un poco más a cada miembro de tu familia** y así podrás convivir mejor con cada uno de ellos. Sabrás quien te puede ayudar en caso de que lo necesites o con quien puedes compartir momentos divertidos porque tiene gustos parecidos a los tuyos, además de saber quien puede enseñarte cosas nuevas e interesantes.

Todos tenemos personas que son especiales para nosotros/as, pero sin lugar a dudas la familia siempre tiene un lugar muy importante para nosotros/as por ser la primera en brindarnos amor, apoyo y confianza. Por eso debemos intentar tener mayor comunicación con los miembros de nuestra familia y así siempre contaremos con personas que se preocupan por nuestro bienestar. **¡Disfruta mucho a tu familia!**



¿Dónde están las joyas?

Hace mucho tiempo existió un pirata llamado Barbazul, él era muy distraído y eso le traía muchos problemas. En una ocasión por error disparó el cañón donde habían guardado un tesoro y salieron volando muchas joyas. El estaba muy preocupado porque sabía que el precio por perder un tesoro tan grande y valioso, lo llevaría a enfrentarse al más temido de los piratas "Malor", claro, siempre y cuando no las recuperara.

En el fondo del mar estaban algunas de las joyas del tesoro, pero incompletas y rotas a la mitad, ahora Barbazul tendrá que sumergirse para completar el tesoro. Acompañándolo y ayúdalo a completar las joyas, ten cuidado de no elegir las falsas que no valen nada.

Ayúdalo a completar su tesoro y si eres muy observador quizás podrás descubrir algo muy valioso para ti. Une con una línea las mitades de las joyas. Acuéñtate de escoger la correcta.



Ya terminaste, ¡bien hecho! Barbazul
unió las frases de las mitades de cada joya,
ayúdalo a descubrir el
mensaje escribiendo la letra que falta.



Siempre haz tus tareas, s _ c _ r _ s
bu _ n _ s _ c _ lif _ c _ ci _ n _ s.



Estudia en un lugar tr _ ngu _ l _ y
c _ n _ lu _ .



Nunca te quedes con la duda, p _ eg _ nt
y _ e _ pres _ t _ s _ id _ a _ .



Recuerda siempre s _ r _ obs _ rv _ d _ r / a.

Sí uniste 3 o más joyas originales:

¡Salvaste a Barbazul! Parece que eres
un/a pirata muy observador/a pero sobre
todo, sabes exactamente lo que tienes que
hacer para conseguir tus metas sacándole
provecho a todo lo que aprendes.

¡Felicitaciones!

Sí uniste menos de 2 joyas originales:

no te preocupes, afortunadamente Barbazul
sólo tendrá un castigo menor por su error,
ojala igual que él aprendas la lección y
pongas más atención de ahora en adelante.
¡Así lograrás encontrar un tesoro en todo lo
que haces en la escuela!

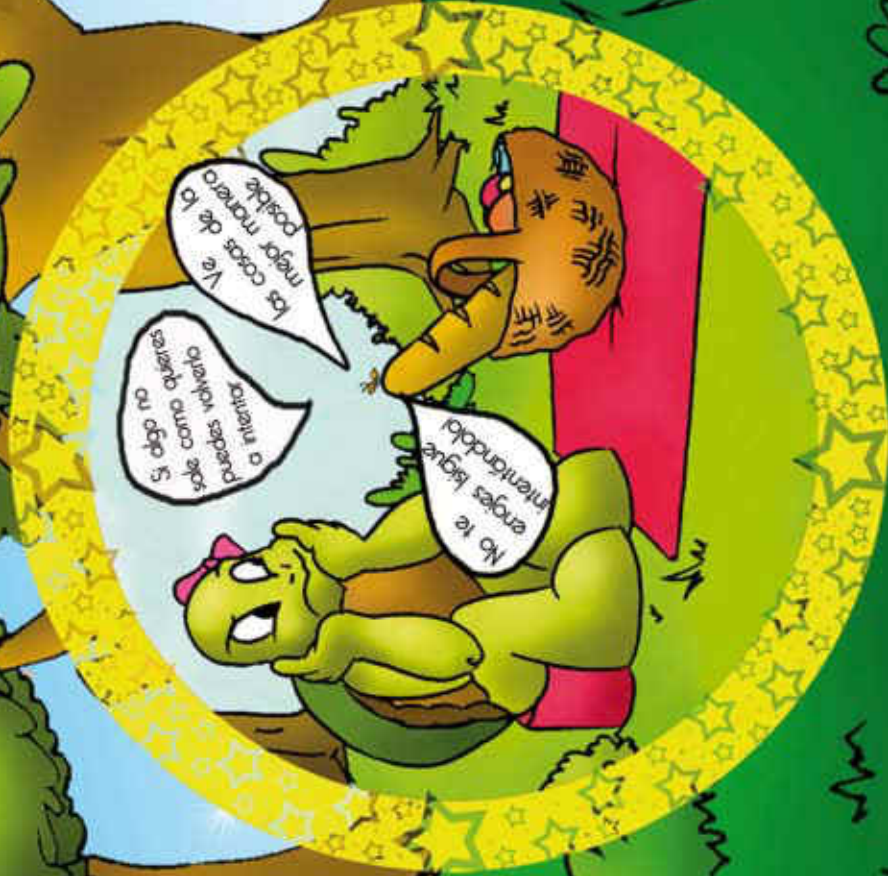


Ahora que pudiste encontrar por completo el tesoro de
Barbazul, te habrás dado cuenta de los valiosos mensajes
que contenía el tesoro, trata de tomarlos en cuenta para que
puedas alcanzar todas tus metas y conocer muchas cosas
que te ayudarán a resolver algunos problemas.

el día de campo.



Chopecas está muy contenta porque planeó un día de campo con su amigo Cangurín. Acordaron que sería el sábado pero no la fecha exacta. El sábado Chopecas esperó y esperó y nunca llegó su amigo, ya que Cangurín pensaba que la cita sería la próxima semana. Esto hizo que Chopecas se enojara y aventara la canasta con comida y que pensara que nunca más iba a hacer un día de campo.



De repente, de la canasta empezó a salir una voz:

¿Ya viste quien es?...

Lee lo que la hormiga le dijo a Chopecas

Chopecas siguió el consejo de la hormiga y ella y Cangurín volvieron a intentarlo y ésta vez el día de campo salió estupendo y los dos se divertieron mucho.

Cuando las cosas no salgan como lo planeaste, trata de no enojarte con los demás pues eso no solucionará nada y te puede causar problemas.

Busca opciones para encontrar la mejor solución e inténtalo hasta que logres lo que te propusiste, ¡no te desanimes!





Ahora vamos a ver
como actúas ante
algunos problemas,
contesta estas
preguntas (marca con
una **X** lo **SÍ** o **NO**)

1. Si algo que planeaste no sale como esperabas ¿Lo tomas con calma?
SÍ **NO**
2. Si estás aprendiendo algo nuevo, pero se te hace difícil ¿Lo sigues intentando?
SÍ **NO**
3. Si las cosas te salen mal, sabes que pueden mejorar
SÍ **NO**

Si contestaste a todo SÍ, ¡Muy bien!, que bueno que sabes mantener la calma ante situaciones difíciles. Sigue actuando así, es importante que utilices la comprensión para resolver cualquier conflicto, es decir escuchar a los demás y tomar en cuenta lo que piensan y sienten, esto ayudará.

Si contestaste 2 ó 1 SÍ, significa que sabes sobreponerte a los problemas, pero parece que a veces pierdes la calma, trata de relajarte, y actuar con tranquilidad, sin enojarte ¡te sentirás mejor! Debes saber que si quieres lograr algo es mejor no rendirse y volver a intentarlo hasta lograrlo.

Si contestaste a todo que NO, deberías pensar mejor las cosas, no reaccionar con enojo, pues el sentirte mal y hacer sentir mal a los demás, no te servirá de nada. Si lo vuelves a intentar tal vez la próxima vez tengas mejores resultados.

**A VECES LAS COSAS
SALEN DIFERENTE DE
COMO NOSOTROS LAS
QUEREMOS PERO
RECUERDA... MANTENER LA
CALMA Y VOLVER A
INTENTARLO**

CONTROLANDO MI ENOJO

Cangurín está muy triste debido a que sus amigos ya no lo quieren en su equipo de fútbol, porque se enoja por todo y contesta de malos modos. Cuando Cangurín llegó a su casa, su mamá le preguntó qué le pasaba y él le contó lo que había ocurrido, su mamá le dijo que el enojo es un sentimiento que todos los seres humanos tenemos, pero cuando el enojo no se puede controlar se vuelve un problema, así que ella le sugirió el siguiente juego para que lo hiciera cuando se sintiera muy enojado:

"Imagina que eres un muñeco de nieve y que te estás derritiendo bajo el sol, poco a poco sentirás como te vas convirtiendo en agua de la cabeza a los pies, es una sensación muy agradable porque produce que tus músculos se aflojen, te hará sentir mejor. Inténtalo, verás que lo conseguirás



Después de varios intentos Cangurín aprendió a controlar su enojo, eso lo hizo muy feliz porque se había contentado con sus amigos y así disfrutó más los juegos.

Contesta las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta.

1. Eres una persona que no se enoja por cualquier cosa
2. Cuando algo te molesta se lo dices a alguien
3. Cuando te enojas haces algo para tranquilizarte

Sí () No ()
Sí () No ()
Sí () No ()

Si contestaste a todo que Sí, ¡muy bien! eres de las personas que sabe controlar su enojo en momentos difíciles, porque las cosas las puedes resolver mejor cuando estás tranquilo/a.

Si contestaste a 2 que Sí, "tomalo con calma" es mejor hablar las cosas que te molestan y tratar de tranquilizarte.

Si contestaste 1 o ningún Sí, "recapacita" el resolver las cosas enojado/a no es la mejor solución, porque se dicen cosas que no se sienten y se puede lastimar a otros.

NO OLVIDES...

...la mejor manera de controlar nuestro enojo, es tranquilizarnos, porque nos permite pensar adecuadamente y así tomar mejores decisiones.

Yo podría ser diferente



!Por fin aparece!

¡Hola! Quiero presentarles a un nuevo amigo, su nombre es MIPCA y viene de un lugar muy lejano. Espero que pueda ser amigo de ustedes.

¡Qué importa si es verde, morado o de cuadritos! Todos/as debemos aceptar a los/as demás tal y como son ¡Nunca debemos discriminar!

¡Hasta
que te

encontramos
MIPCA! Anda,
ven a jugar con
nosotros ¡No seas
tímido! Tú, yo y
todos/as tenemos
derecho de
divertirnos y ser
felices, pero
también debemos
respetar a los/as
demás sin importar
lo diferentes que
seamos entre
nosotros/as.
¡Recuérdalo
siempre!

seamos entre
nosotros/as.
¡Recuérdalo
siempre!

YO PODRÍA SER DIFERENTE...



¡NOS ENCONTRAMOS NUEVAMENTE CON HUELLITAS!

SÓLO QUE ESTA VEZ TÚ SERÁS PARTE DE UNA HISTORIETA Y HUELLITAS TE ACOMPAÑARÁ PERO...



¿SABES QUÉ ES LO MEJOR DE ESTO?

QUE AL FINAL DE LA HISTORIA
¡PODRÁS RECONOCER LO MEJOR DE
CADA PERSONA!

SOLO TIENES QUE PONER MUCHA
ATENCIÓN Y ABRIR BIEN
TUS SENTIDOS.

¡ACOMPÁÑANOS!



ESTA HISTORIA TRATA DE UN DÍA EN LA VIDA DE CASIMIRO, UN NIÑO COMO TÚ, PERO OCURRE QUE ÉL SE SIENTE SOLO Y NO TIENE MUCHOS AMIGOS(AS). CASIMIRO SIENTE QUE ALGO NO ANDA BIEN, PERO NO SABE QUÉ ES. ¿PODRÍAS AYUDARLO?



¿Te parece conocido? ¿Qué harías tú en estas situaciones?

¡HEY! ¡OVE! PST, PST...

Tal vez no lo habías notado, pero TÚ también formas parte de esta historieta y necesitamos tu ayuda.

Tu tarea no será fácil, debes ayudar a Casimiro a entender algunas cosas y para eso debes contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue la actitud de Casimiro con estos niños?

2. ¿Qué opinas de la actitud que tomó Casimiro?

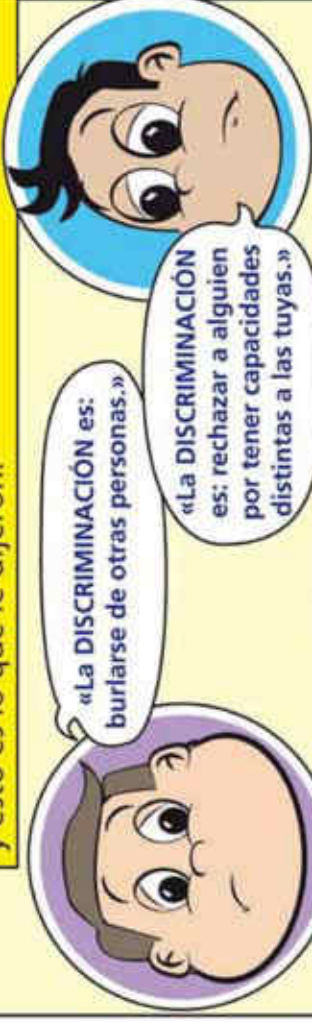
3. ¿Por qué se quedó solo Casimiro en el parque?

4. ¿Qué le aconsejarías a Casimiro?

«Recuerda que debemos ser cuidadosos con lo que hacemos o decimos a otras personas. Podemos lastimar sus sentimientos a propósito o sin querer. ¡Por qué hacerlo si son iguales a nosotros!»
«Siempre piensa cómo te sentirías tú en su lugar, y entonces entenderás que a ti no te gustaría sentirte rechazado, agredido o despreciado.»

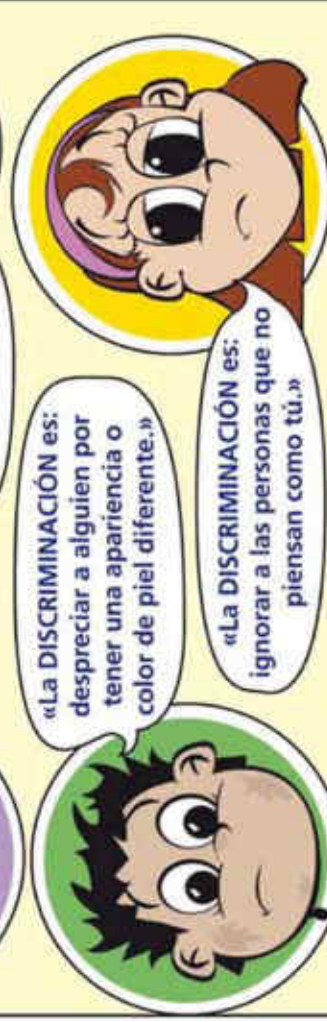


Los niños se sintieron tan mal que decidieron hablar con Casimiro. Ellos no permitirán que los vuelva a discriminar y esto es lo que le dijeron:



«La DISCRIMINACIÓN es: burlarse de otras personas.»

«La DISCRIMINACIÓN es: rechazar a alguien por tener capacidades distintas a las tuyas.»



«La DISCRIMINACIÓN es: despreciar a alguien por tener una apariencia o color de piel diferente.»

«La DISCRIMINACIÓN es: ignorar a las personas que no piensan como tú.»

«Acepta las diferencias, respeta, brinda un trato amable a todas las personas por igual y te sentirás muy bien al ver que pusiste una gran sonrisa en su cara.»



¡ESO ES! RECUERDA QUE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS MERECEN EL MISMO RESPETO, CARÍO Y ATENCIÓN.

SABER OBSERVAR BIEN A LAS PERSONAS ES UNA GRAN CUALIDAD, ASÍ QUE ÉSA SERÁ TU SIGUIENTE TAREA.

Abajo están cinco de los seis personajes de la historieta. Obsérvalos bien:



1. ¿Qué diferencias encuentras entre estas cinco personas?

2. ¿En qué se parecen estas cinco personas?

ESTOS PERSONAJES SON COMO LAS PERSONAS QUE PUEDES ENCONTRARTE EN LA CALLE, EN LA ESCUELA O EN TU CASA.

¡OYE! ¿QUÉ NO SON 6 PERSONAJES? SÍ ¡FALTAS TÚ!

Pega una foto tuya (o haz un dibujo de ti) dentro del cuadro y describe, en las líneas, cómo eres.



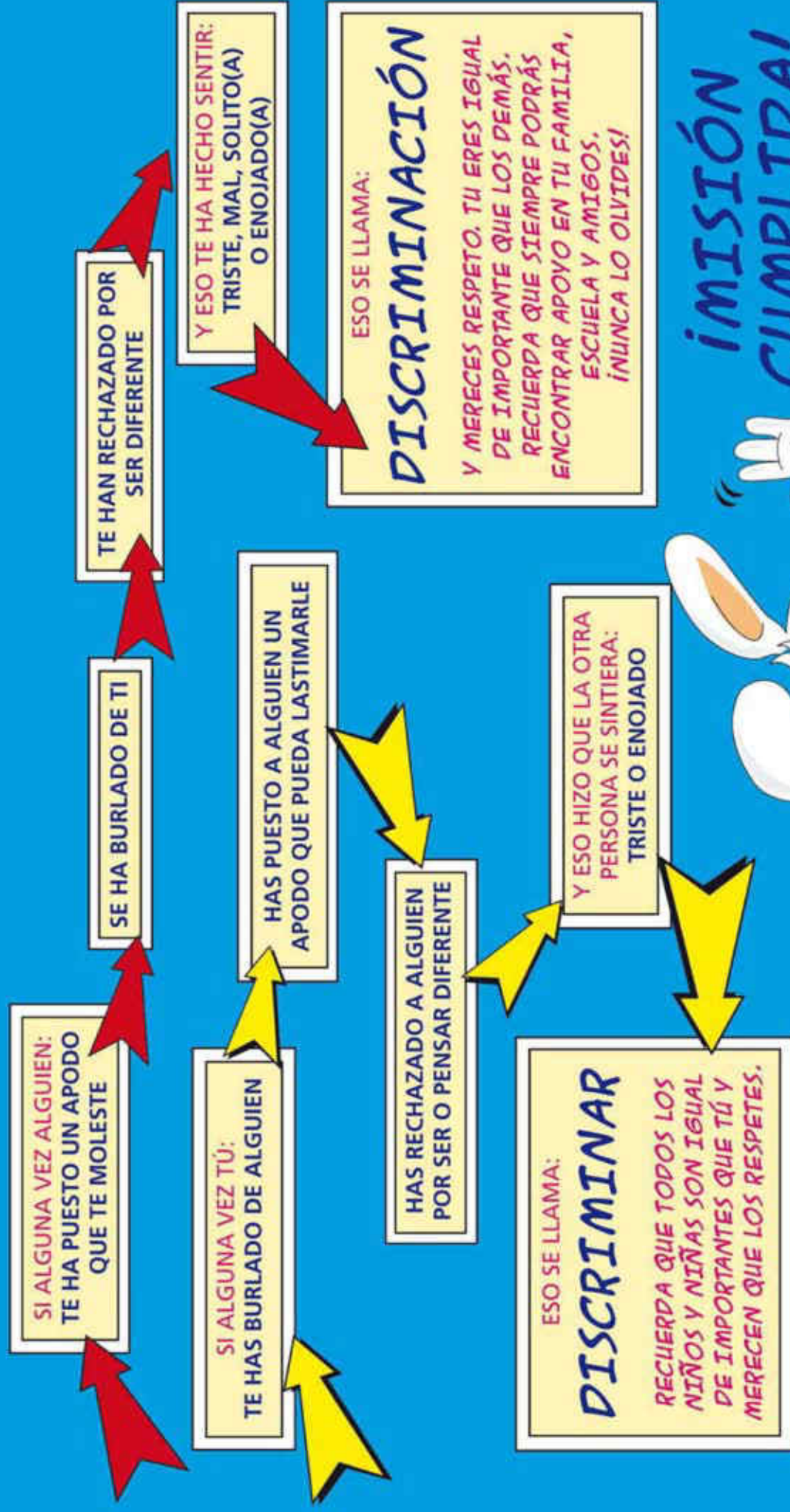
¿En qué se parecen los otros 5 personajes a ti?



¡Seguro que estás en lo correcto! Estas personas se ven muy distintas, casi no se parecen a simple vista. Pero tienen algo en común: son personas que sienten, piensan, merecen respeto y necesitan cariño. al igual que tú.

¿Te imaginas si todos fuéramos iguales, tuviéramos los mismos gustos y pudiéramos hacer sólo las mismas cosas? ¡Qué aburrido! Las diferencias físicas, lo que cada quien piensa, hace y siente es lo que vuelve interesante cada día.

AHORA SÓLO TE FALTA UNA ÚLTIMA PRUEBA. SIGUE LAS FLECHAS Y LEE CADA UNO DE LOS DOS CAMINOS QUE ENCONTRARÁS.



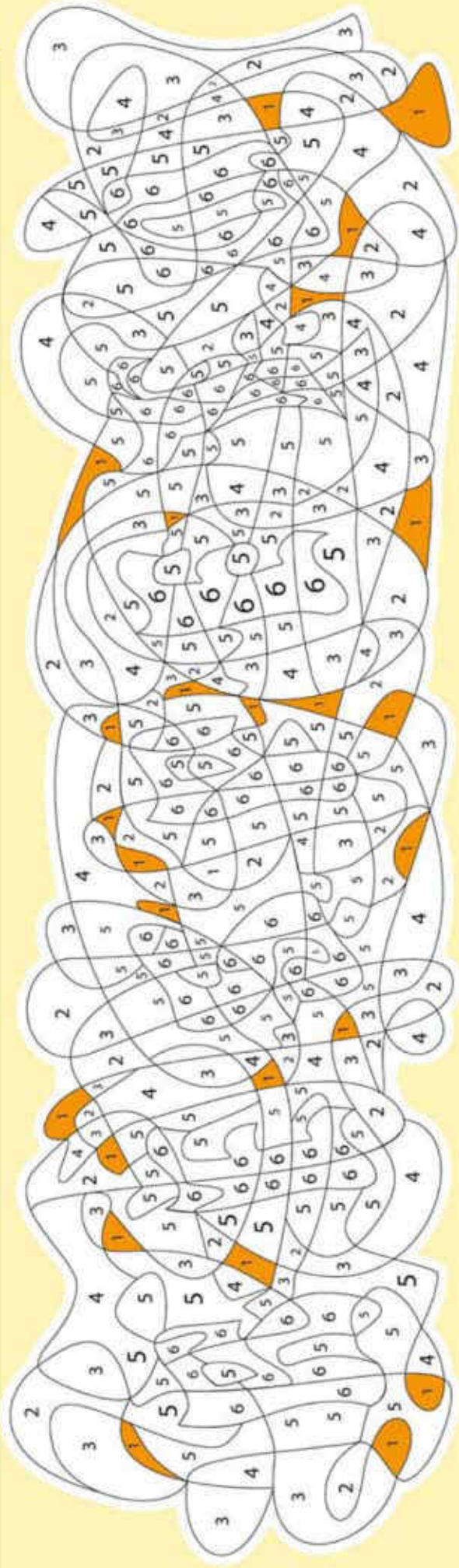
¡MISIÓN CUMPLIDA!

SI SEGUISTE TODO PASO A PASO SEGURO QUE:

¡YA ESTÁS LISTO PARA VER LO QUE CADA PERSONA LLEVA DENTRO!

Porque aprendiste que lo más importante es quererse, aceptarse y respetarse entre las personas, por más diferentes que parezcan.

¡LLEGÓ LA HORA DEL RETO! COLOREA, CON TUS PAPÁS, EL CUADRO DE ABAJO COMO TE INDICAN
 LOS NÚMEROS Y DESCUBRAN LA PALABRA ESCONDIDA **1.NARANJA 2.AZUL (CLARITO) 3.VERDE 4.ROJO**
5.MORADO 6.AMARILLO



**AHORA CREA Y ESCRIBE, JUNTO CON TUS PAPÁS,
 UNA PEQUEÑA HISTORIA QUE INCLUYA LAS SIGUIENTES
 PALABRAS:**

RESPECTO
AMOR
CUALIDADES
AMIGOS(AS)
DIFERENCIAS
OBSERVAR
CRITICAR
FAMILIA
VALORAR
RECHAZAR

**¡MUY BIEN! AHORA YA SABES
 IDENTIFICAR LAS CUALIDADES
 DE LAS PERSONAS.
 COMPARTE TU HISTORIETA CON
 TUS AMIGOS(AS) Y DIVIÉRTETE.**



**¡PRONTO NOS
 VEREMOS EN
 OTRA AVENTURA!**



Primera edición, 2005.

2005 Jorge A. Villatoro Velázquez
Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz,
Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales

Calzada México-Xochimilco 101

Col. San Lorenzo Huipulco 14370 México, D.F.

Tel.: (0155)56 55 28 11 ext. 401

e-mail: ameth@imp.edu.mx

Reservados todos los derechos

ISBN: 968-7652-50-0

Impreso en México/Printed in Mexico

Agradecemos todos los comentarios relativos a mejorar
el presente cuadernillo, los cuales pueden enviarse
al correo mencionado.

El presente cuadernillo forma parte del programa de prevención
«Dejando Huellitas en tu vida» favor de citar este cuadernillo como sigue: Alamo, A.,
Villatoro, J., Gutiérrez, M. y Amador, N. (2005) «Yo podría ser diferente...»,
Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, México, D.F.

Agradecemos al CONACYT, al CONADIC,
al Consejo Estatal Contra las Adicciones de Querétaro y a la Fundación Río Arronte
el apoyo financiero para realizar el presente cuadernillo.

Diseño gráfico: Punto Gráfico © (55)56 74 78 52 México D.F.

¿Por qué somos diferentes?



¡Hola! Yo soy Susy y en mi salón de clases nadie me hablaba ni quería jugar conmigo, sólo porque uso lentes; eso me desagradaba mucho porque yo soy una persona igual que las demás, sólo que uso lentes para que mis ojitos puedan ver mejor. Al principio del año escolar lloraba mucho, hasta que un día mi mamá me dijo que les explicara a mis compañeritos/as por qué usaba lentes y así seguramente ellos/as ya no se burlarían más de mí.

¿Te ha ocurrido algo parecido a lo que le sucedió a Susy?. Escríbelo

Contesta las siguientes preguntas:

¿Le has puesto un apodo a alguien porque tiene una característica diferente a ti? Sí o NO ¿Por qué?

¿No te acercas a alguien que es diferente a ti? Sí o NO ¿Por qué?



Si contestaste que sí a ambas preguntas, no estás aceptando a esas personas.

Si a ti te hicieran lo mismo ¿Cómo te sentirías? Escribe tu respuesta en la siguientes líneas:

Recuerda que:

TODOS SOMOS IGUALES NO IMPORTA NUESTRO SEXO, EDAD O RELIGIÓN. SI QUEREMOS RESPETO, TENEMOS QUE APRENDER A RESPETAR A LOS DEMÁS.

Susy les explicó a sus compañeritos/as porqué usaba lentes, ellos/as comprendieron y ahora todos juegan muy contentos y no rechazan a nadie por su apariencia física ni por pensar o ser diferentes.



¿Y tú cómo eres?

Dibújate en este cuadro

¿Qué te gusta de ti? _____

¿Qué no te gusta de ti? _____

¡ Ahora ves las diferencias !

Todas las personas somos **DISTINTAS**, no sólo físicamente, sino pensamos de manera distinta. Además nos gusta jugar diferentes cosas, y no por eso uno es mejor que otro, debemos **RESPETARNOS** todos ¡ya verás lo bonito que es vivir en armonía!

Así que si a ti te rechazan por alguna característica en especial, como a Susy, no te preocupes, mejor enseña a los demás a respetarte y a que te conozcan, para que ya no te rechacen y tampoco tú rechaces a las personas por ser diferentes.

4. ¿Cómo te consideras?

Un día Huellitas se puso a ver qué tantas habilidades tenía y pensó: soy inteligente, buen saltarín, me gusta la escuela y ayudo a mis amigos/as; también pensó en las cosas que le provocaban problemas como no ser puntual y ser un poco flojo para hacer la tarea. Pero él sabía que esas cosas eran fáciles de corregir y decidió cambiarlas. Huellitas se propuso poner el despertador más temprano y hacer la tarea con más ánimo y así lograr lo que se proponía él se dió cuenta que con esfuerzo se pueden lograr las cosas.

Tú al igual que Huellitas debes saber muchas cosas de ti mismo/a.

¡Ahora, Huellitas quiere conocerte!, marca con una X la frase que esta dentro del rectángulo que diga como eres.

1. ¿tu eres:	Muy ordenado/a	Más o menos ordenado/a	Poco desordenado/a	Desordenado/a
2. ¿tu eres:	Muy tranquilo/a	Más o menos tranquilo/a	Poco nervioso/a	Nervioso/a
3. ¿tu eres:	Muy amable	Más o menos amable	Poco grosero/a	Grosero/a

¡Muy bien! Ahora lee los consejos de los amigos de Huellitas:



Ser ordenado/a es algo muy bueno, ya que te será más fácil hacer tus actividades y te sentirás bien



Estar tranquilo es bueno para tu salud, si te cuesta trabajo estar así puedes intentar relajarte respirando profundamente



Si lo que quieres es conocer y tener muchos amigos sólo tienes que ser amable con los demás

¿Cómo te desempeñas?

Todos tenemos un rol en la sociedad, esto es todo lo que haces y eres en distintos lugares, como en tu casa, escuela, etc; seguramente estudias por lo que tu rol es ser estudiante y probablemente tengas amigos, entonces tu rol es ser amigo también.

Es muy bueno saber que mientras mejor llevamos a cabo nuestras actividades, nos sentiremos bien y tendremos más cosas a nuestro favor; es decir seremos personas más capaces y útiles en nuestro alrededor.

¿Que harías para realizar mejor tus actividades?

Escríbelo

Huellitas te tiene preparada:
una sorpresa;

Lee este mensaje escondido.



¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡

¿Has hecho sentir mal a alguien por ser diferente?

Un día Huellitas y sus amigos estaban en el parque divirtiéndose jugando fútbol y llegó un ratoncito que también quería jugar, pero ellos comenzaron a reírse porque lo vieron tan pequeño que pensaron que no podría. Huellitas les dijo que no había ninguna razón por la que él no pudiera jugar, así que lo dejaron jugar con ellos. El ratoncito corría más rápido que todos y por ser pequeño podía pasar entre las piernas de los demás. Ese día todos se quedaron asombrados y decidieron no volver a reírse de alguien por ser diferente pues todos merecen las mismas oportunidades.

Contesta estas preguntas eligiendo la respuesta que tú consideres correcta. Marca con una x Sí o No, como se muestra en el ejemplo:  

1.- ¿Te ha pasado que no quieres jugar con alguien sólo por su color de piel, edad o sexo?



¡Felicidades! Pues sabes que el respetar las diferencias nos hace ser mejores personas.



El hecho de que una persona sea diferente a ti, ya sea en el color de piel, edad o sexo, no significa que sea menos o peor que tú, y merece tu respeto.



2.- ¿Has criticado a alguna persona?



Criticar a los demás por su ropa, por su forma de ser o por ser diferentes a ti, no es correcto pues todos merecen respeto.



¡Bien hecho! Sabes respetar a los demás y valoras a las personas como son.

¿Alguna vez has sentido que alguna persona es menos importante que tú?



Debes saber que por el hecho de ser personas, todos tienen los mismos derechos y son igual de importantes.



Bien, pues sabes que aunque somos diferentes todos merecen respeto.

El Castillo de los Espejos Mágicos

Maria Inés es muy tímida y temerosa, pues piensa que es fea y que todo le sale mal. Ella no tiene una buena opinión de sí misma.

Un día sus papás la llevaron de paseo al Castillo de los Espejos Mágicos.

¿Quieres saber lo que sucedió ahí?

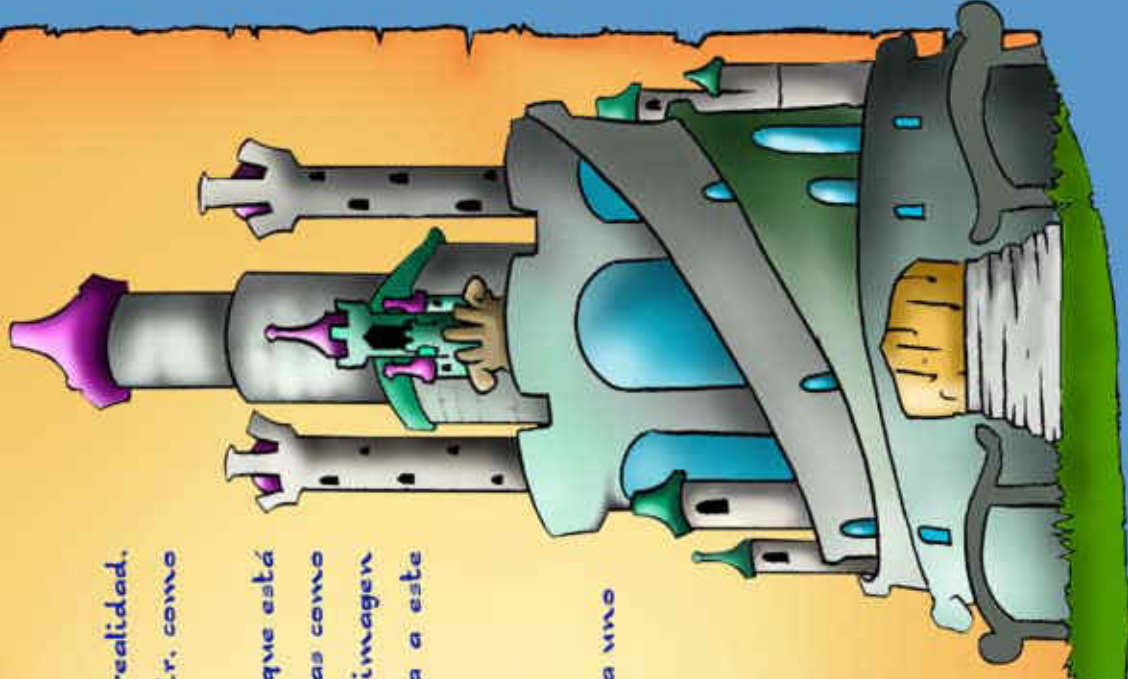
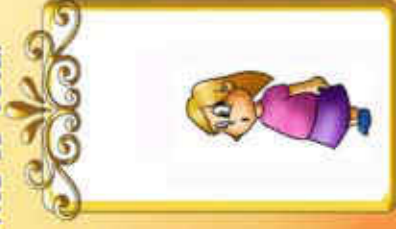
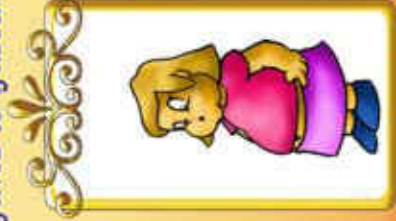
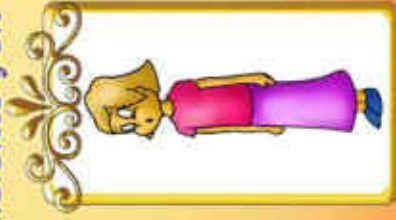
Al llegar al Castillo había un letrero que decía así:

Este es un lugar mágico, aquí podemos descubrir cómo somos en realidad, todos tenemos una imagen que es nuestro aspecto o apariencia, es decir, como nos vemos por fuera (nuestro cuerpo, ropa, peinado, etc.).

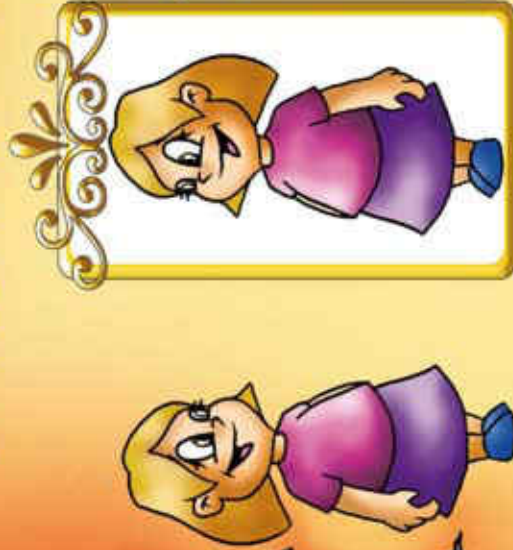
Pero también podemos tener otra imagen de nosotros/as mismos/as que está hecha de nuestras emociones y de las cosas que sentimos tanto positivas como negativas, como la tristeza, la alegría, etc. A veces no tenemos una imagen muy clara de quienes somos, pero si tú te quieres conocer, sólo entra a este mágico lugar.

*Maria Inés se sintió muy emocionada,
¡Por fin iba a ser otra!*

Al entrar en el castillo se dio cuenta que había muchos espejos, en cada uno se veía diferente y en ninguno le gustaba como se veía.



Cuando llegó al último espejo, se vio muy bonita y pensó que era un espejo mágico. Sus papás le dijeron que no era un espejo mágico, pero que si ella tenía una buena opinión de si misma le gustaría su imagen en el espejo.



María Inés se dio cuenta que su imagen no le gustaba, porque ella no se sentía bien consigo misma, hasta que llegó al último espejo y comprendió que era una niña con muchas cualidades y que no importaba si era gordita o flaquita, lo importante es que ella se quisiera.



Lee las siguientes preguntas y escribe sobre la línea tu respuesta.

¿Te ha ocurrido algo parecido?

¿Te gusta como te ves cuando te miras en el espejo?

¿Y tú cómo eres?

Es muy importante amarnos y respetarnos tal y como somos y saber que tenemos cosas que nos gustan y otras que no, pero debemos aceptarnos como somos

¿Cómo soy?

“El saber que somos importantes, nos ayuda a actuar de manera adecuada y aceptarnos como somos”.

Cangurín estaba jugando cuando llegó Adolfino y le empezó a decir que era chaparrito, que no podía saltar muy alto y que era feo. Pero Cangurín sabe la importancia de aceptarse tal como es y se siente capaz de mejorar, así que le dio poca importancia a los comentarios de Adolfino.



Probablemente te hayan dicho cosas desagradables como las que le dijeron a Cangurín, si es así, mira lo que él hizo en su hoja, luego has tu propia lista, respecto a lo que te agrada y te desagrada de ti en las líneas de la hoja que dice TÚ, así podrás ver cuales son las cosas más positivas y ver cuales puedes mejorar.



CANGURÍN

LO QUE ME GUSTA DE MÍ:

- ✓ Inteligente
- ✓ Estudioso
- ✓ Buen Saltarín
- ✓ Amigable

LO QUE NO ME AGRADA DE MÍ:

- ✓ A veces me da flojera hacer la tarea

CÓMO MEJORAR:

- ✓ Hacer la tarea en un lugar limpio e iluminado
- ✓ Hacer la tarea con más ganas pensando que aprenderé más

TÚ

(No importa que te sobren o que te falten espacios puedes hacerlo en otra hoja)

LO QUE ME GUSTA DE MÍ:

- 😊 _____
- 😊 _____
- 😊 _____
- 😊 _____

LO QUE NO ME AGRADA DE MÍ:

- 😊 _____
- 😊 _____

CÓMO MEJORAR:

- 😊 _____
- 😊 _____



TU ROL:

Como personas tenemos varios roles, esto es lo que haces y eres en distintos lugares; por ejemplo si estudias tu rol es ser estudiante; con tus papás eres hijo/a. ¡Te das cuenta, eres varias cosas a la vez!, ya que también desempeñas el rol de ser parte de la sociedad.

Si te esfuerzas por hacer bien las cosas, todo puede salir mejor.

DIVIERTETE Y HAS TU HELADO DEL SABOR Y EL TAMAÑO QUE DESEES CON CUALIDADES POSITIVAS!



Escoge los mensajes que se encuentran en la heladería que creas te ayudarán a desempeñar mejor tus labores diarias o roles como: "persona en sociedad", luego colorea cada bola de tu helado del sabor del mensaje que escogiste.

Solo escoge 5 sabores diferentes (sin repetir)

Ve el helado que está comiendo Hueflitas y compáralo con el tuyo:



-Si tienes todos los sabores iguales a Hueflitas: Disfruta mucho tu helado ya que sabes como desempeñar tu rol como persona en sociedad. ¡Que bien que cuides de ti, y pienses positivamente. Sigue esforzándote por llegar a tu meta respetando los derechos ajenos y los tuyos!

- Si tienes 3 ó 4 sabores iguales: Falta solo un poquito para que estés completamente seguro/a de la importancia de: luchar para conseguir lo que deseas, respetar a la gente y a ti mismo/a y pensar en las cosas agradables que te ha dado la vida.

-Si tienes menos de dos sabores iguales a de Hueflitas: Valora y cuida más tu cuerpo. Respeto a los demás y pídeles que te traten con respeto. Recuerda que con esfuerzo lograrás lo que deseas. ¡No te des por vencido/a!

Final



MIPCA

está muy feliz por conocerte y tener a un/a amigo/a como tú. Él quiere decirte que cuando te sientas preocupado/a, triste, solo/a o con un problema, recuerdes lo que has aprendido en este tiempo con MIPCA, Huellitas y sus amigos.

Tú y MIPCA son un buen equipo y juntos podrán enfrentar cualquier dificultad. Sólo busca a MIPCA en tu interior y apóyate en tus seres queridos y equipo de detectives.

Por cierto, ¡Checa el dato!

MIPCA significa:



Y NO OLVIDES...

Esforzarte por ser mejor cada día.

