

LA VIDA ME MANDA DE VIAJE

¿Qué voy a llevar conmigo?



INDICE

- **La vida me manda de viaje**
- **Un YO muy valiente**
 - La Resiliencia, un aliado para este viaje.
 - El tren de las cualidades de la resiliencia
 - Aprendamos a ser resilientes
 - ¿Qué animal soy?
 - Autoconcepto
 - En un futuro me imagino...
 - Libro de las emociones
 - Mi árbol
- **Mis derechos**
 - 1.- Medidas legislativas que me respaldan
 - 2.- Derecho a vivir en familia **Artículo 22 - 35**
 - 3.- Derecho a la protección de la salud y a la seguridad social **Artículo 50-52**
 - 4.- Derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo **Artículo 14-16**
 - 5.- Derecho a la educación **Artículo 57 - 59**
 - 6.- Derecho al descanso y al esparcimiento **Artículo 60 y 61**
 - 7.- Derecho a la libertad de expresión y de acceso a la información **Artículo 64 -70**
 - 8.- Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal **Artículo 46-49**
- **Mis valores**
 - Respeto
 - Esperanza
 - Tolerancia
 - Honestidad
 - Libertad
- **Referencias**
- **Créditos**
- **Anexos**

LA VIDA ME MANDA DE VIAJE

¿Qué voy a llevar conmigo?

World Vision es una organización humanitaria dedicada al trabajo con Niñas, Niños, Adolescentes, sus familias y comunidades más vulnerables del mundo. Sin importar religión, grupo étnico o género. World Vision México, desde el año 2014, ha sido partícipe en los retos que han desatado el fenómeno de la migración relacionados con problemas de tipo estructural como la pobreza, la falta de oportunidades y el desempleo y, en época reciente, conlleva a causas relacionadas a círculos de violencia al interior de las familias y de las comunidades obligando al desplazamiento forzado e incrementando grupos masivos de personas que salen de sus países o regiones por condiciones de violencia y separación social.

A través de una compilación de actividades lúdicas enfocadas al fortalecimiento de resiliencia y desarrollo de habilidades psicosociales y socioafectivas se elaboró esta guía informativa, como apoyo para contribuir en el proceso de autocuidado de personas que salen de sus **países por conflictos, persecución o pobreza y que transitan por las fronteras norte y sur de México.**

Este documento tiene como objetivo brindar alternativas a personas, principalmente a Niñas, Niños y Adolescentes que, en busca de mejores oportunidades de vida, se desplazan de Centroamérica a México, de México a Estados Unidos y transitan en el interior de la República Mexicana.



Un YO muy valiente

Atravesar por el contexto de la migración representa enfrentarse a diversas circunstancias, así que aquí te presentamos algunas sugerencias que pueden servir para acompañarlo en esta aventura que realiza.



La Resiliencia, *un aliado para este viaje*

La resiliencia es la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas.

Es parte del proceso evolutivo y debe ser promovida desde la niñez (Grotberg, 1995).¹

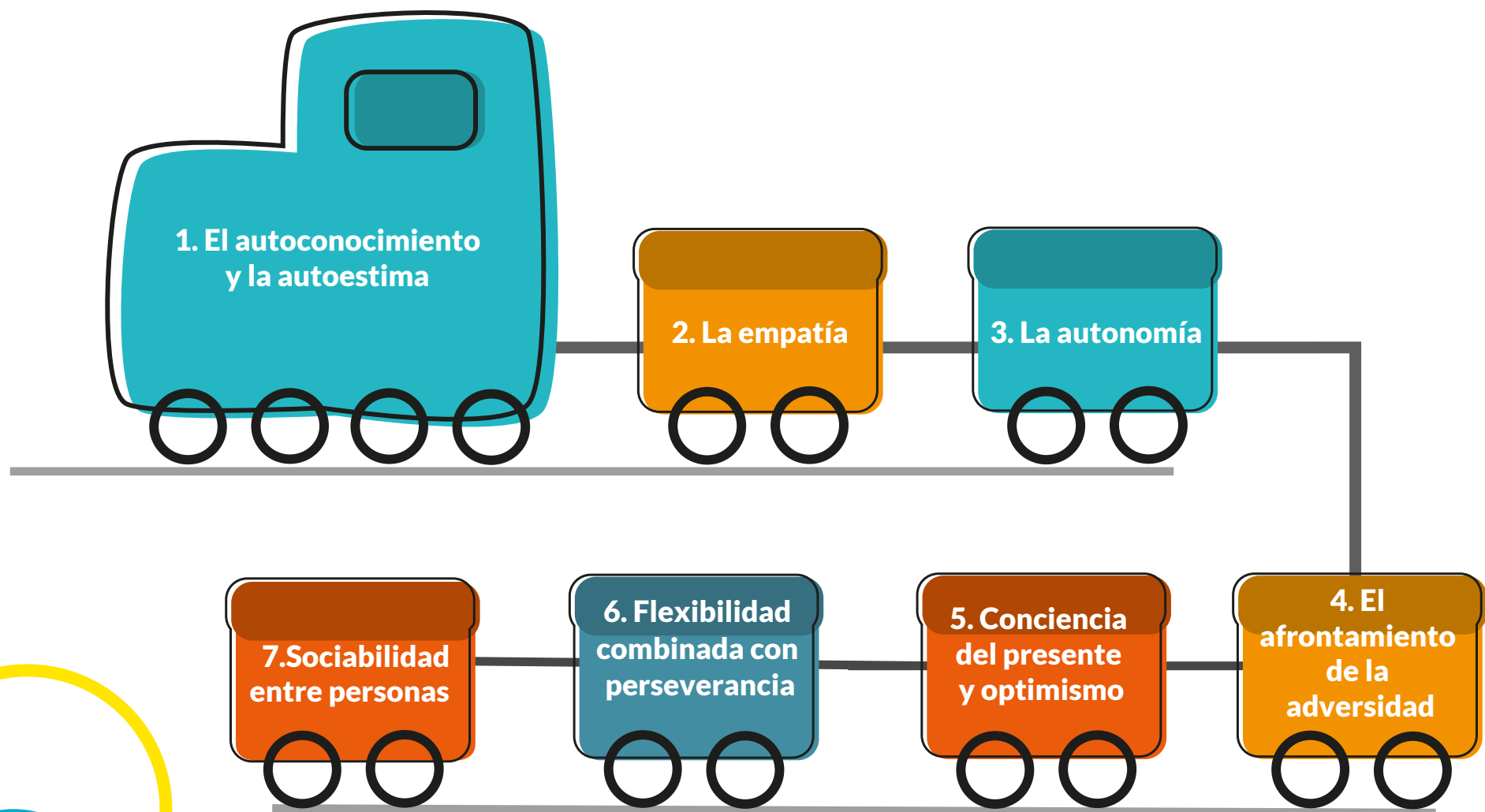
La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.²

La clave es identificar actividades que podrían aportar en la construcción de una estrategia personal para contribuir en el desarrollo de la resiliencia.

1 García-Vesga, M.C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11 (1), p. 66.

2 Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social. UNICEF (2017) Recuperado de: https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar2018.pdf

El tren de cualidades para ser una persona *resiliente*



Explorando mi resiliencia

¿Qué animal soy?

Consiste en pensar qué animal te gustaría ser, e identifica qué cualidad compartes con ese animal.

Aprendamos a identificar nuestras cualidades, todas son valiosas, y nos convierten en una persona especial.



Autoconcepto

Es hora de que confiemos en nuestras capacidades.

Buscar un lugar de descanso, a continuación, reflexiona sobre las cualidades que identificas en tu persona; por ejemplo: “soy amable”, “juego muy bien al fútbol”, “soy bueno en matemáticas”. Después de identificar todas estas cualidades, toma una hoja y lápiz, escribir tu nombre y realiza una lista de todas las cualidades identificadas previamente, sin limitarse, todas y cada una de ellas son valiosas.

Aprendamos, practiquemos y dominemos la confianza en nosotros mismos, una vez que la dominemos, todo en nuestra vida cambiará para mejor.

Vaya con confianza en la dirección de nuestros sueños.

En un futuro me imagino...

*Podemos lograr todo eso que
nos proponemos.*

En un lugar cómodo, cerrar los ojos e imaginarse dentro de 10 años.

Después de este ejercicio, tomar una hoja y lápiz; escribir y responder las siguientes preguntas de acuerdo al ejercicio realizado previamente:

- ¿Cómo soy físicamente?
- ¿A qué me dedico?
- ¿Qué amigos conservo?
- ¿Dónde vivo?
- ¿Con quién vivo?
- ¿Soy feliz?

**Cada día que pasa, es una nueva oportunidad
para construir nuestro futuro.**



Identifiquemos las emociones

Es necesario reconocer que las emociones no aparecen porque sí, sin razón aparente, sino que están asociadas a situaciones concretas.³

• **Tristeza** La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado. A veces da ganas de llorar.

• **Sorpresa** La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para orientarnos.

• **Miedo** Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurre por algo que nos imaginamos.

• **Enfado** Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.

• **Alegría** Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.

3.- Asociación Española Contra el Cáncer (2013) Las Emociones, Comprenderlas para Vivir Mejor. Blog Colegio de Educación Infantil y Primaria Pablo Picasso La Línea. España. p. 11. Recuperado de ceippablopicasollalinea.blogspot.com

Libro de las emociones

Expresando lo que sentimos.

Este libro consistirá en una recopilación de las emociones que identifique: por ejemplo: puede manifestar lo que siente cuando está feliz, molesto, etc. Todas las hojas utilizadas para reflejar las emociones serán guardadas para crear el libro, este recopilado será una actividad que se irá realizando siempre que se tenga la disponibilidad de expresar mediante la escritura o el dibujo las sensaciones experimentadas.

El mejor regalo que podemos hacernos es cultivar el arte de entender y expresar nuestras emociones.



El rap de las emociones

- De las emociones mencionadas anteriormente analiza con cuáles te **identificas más y en qué momentos, construye las estrofas que desees** para expresar lo que piensas a través del género del rap o el hip-hop.



Mi árbol

Tomemos un momento para apreciar lo increíbles que somos.

Esta actividad consiste en dibujar un árbol; posterior a ello, en las raíces se escribirán cualidades positivas de sí mismo, en las ramas las acciones positivas que hace y en las hojas sus éxitos.

Al finalizar usaremos el resultado como portada para nuestro libro de emociones; reúne las actividades que seguirás encontrando en esta guía para continuar formando el contenido completamente personalizado de lo que será seguro uno de sus libros favoritos.

Podemos darnos la oportunidad de conocernos y ser no solo el protagonista sino también el autor y escritor de nuestro propio destino en este viaje.

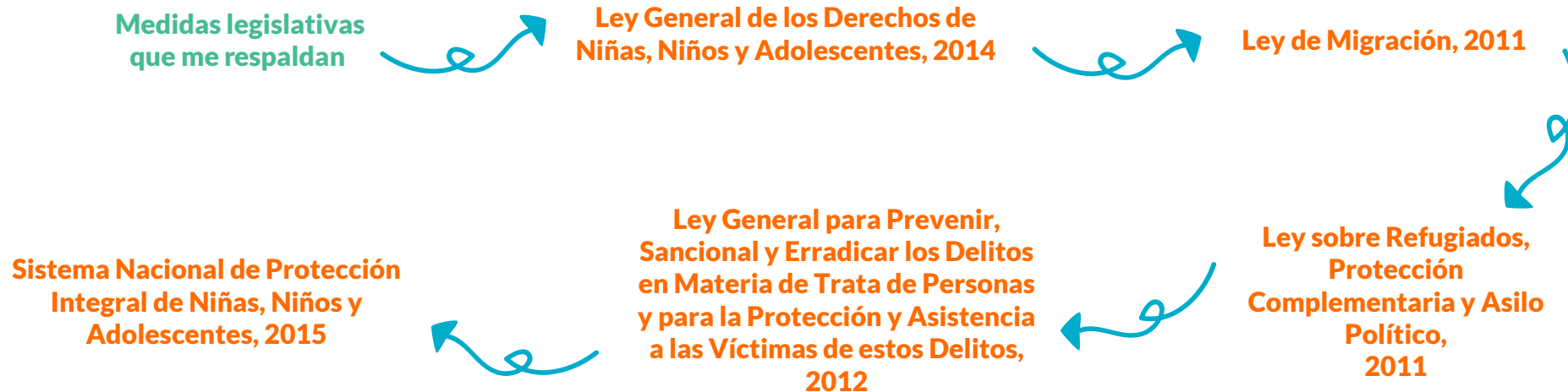
**Amémonos tanto que ni el cielo
sea nuestro límite.**



Mis derechos

“Todos los seres humanos nacemos libres e iguales en dignidad y derechos todas. Todas las personas son iguales ante la ley y deben de recibir igual protección de esta; toda persona podrá gozar de los derechos humanos y las libertades fundamentales sin distinción” (art.2 en Manual de estándares)

Niñas, Niños y Adolescentes tenemos derecho a...



Las políticas públicas deberán contribuir a la formación física, psicológica, económica, cultural, ambiental y cívica de niñas, niños y adolescentes.³

3.- Asociación Española Contra el Cáncer (2013) Las Emociones, Comprenderlas para Vivir Mejor. Blog Colegio de Educación Infantil y Primaria Pablo Picasso La Línea. España. p. 11. Recuperado de ceippablopicasollinea.blogspot.com

MEDIDAS LEGISLATIVAS QUE ME RESPALDAN

La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA) establece en su **TÍTULO SEGUNDO** De los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes de manera enunciativa más no limitativa, lo siguiente:

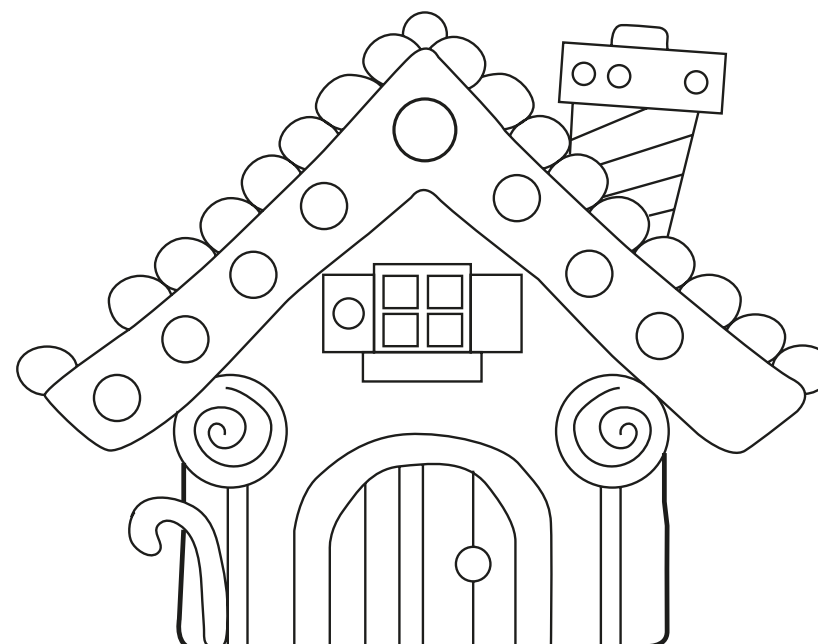
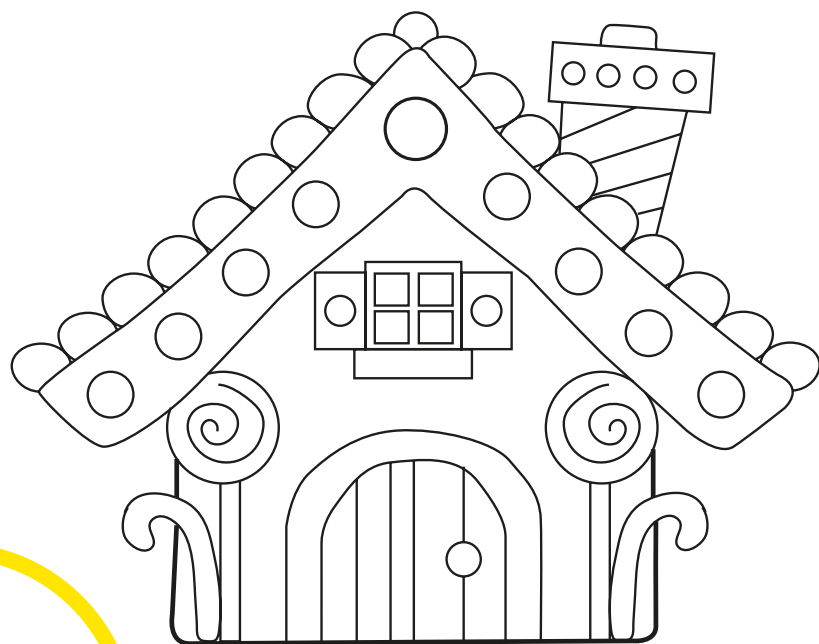
4.- Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil. Comisión Nacional de los Derechos Humanos(2018)
Recuperado de: https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/Ninez_familia/Material/ley-guarderias-ninos.pdf

1.- Derecho a vivir en familia

Artículos 22 – 35

Tenemos derecho a convivir con nuestra familia y a un hogar que nos brinde seguridad, protección y amor.

Encuentra las diferencias y pinta.



2.- Derecho a la protección de la salud y a la seguridad social

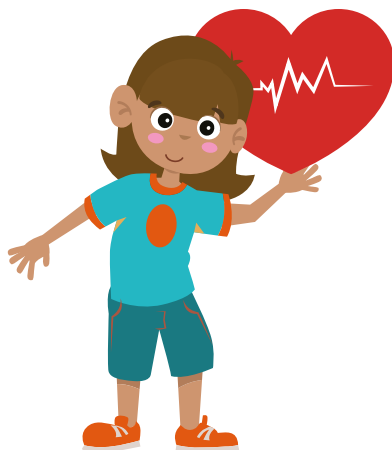
Artículos 50-52

Tenemos derecho a servicios de salud en donde se brinde atención médica y todo lo necesario para asegurar que crezcamos de la mejor manera.

Sopa de Letra "Derecho a la salud"

Palabras a buscar:

- MEDICO
- MEDICAMENTO
- CONSULTA
- ENFERMERA
- HOSPITAL
- DERECHO
- SALUD
- VACUNA
- ENFERMEDAD
- PACIENTE



H	O	S	P	I	T	A	L	O	Y	A
A	E	I	I	A	D	E	E	E	D	S
M	T	M	V	A	C	U	N	A	A	N
S	D	E	I	O	D	I	F	R	O	O
M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	O
E	R	I	O	C	A	M	R	N	I	O
T	E	C	I	O	R	N	M	L	T	D
A	C	O	A	E	A	E	E	L	U	E
E	H	B	F	C	R	E	D	L	E	M
C	O	N	S	U	L	T	A	N	S	A
U	E	D	E	E	S	S	D	E	D	T

3.- Derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo

Artículos 14-16

Tenemos derecho a una alimentación sana y nutritiva.

Mi comida favorita

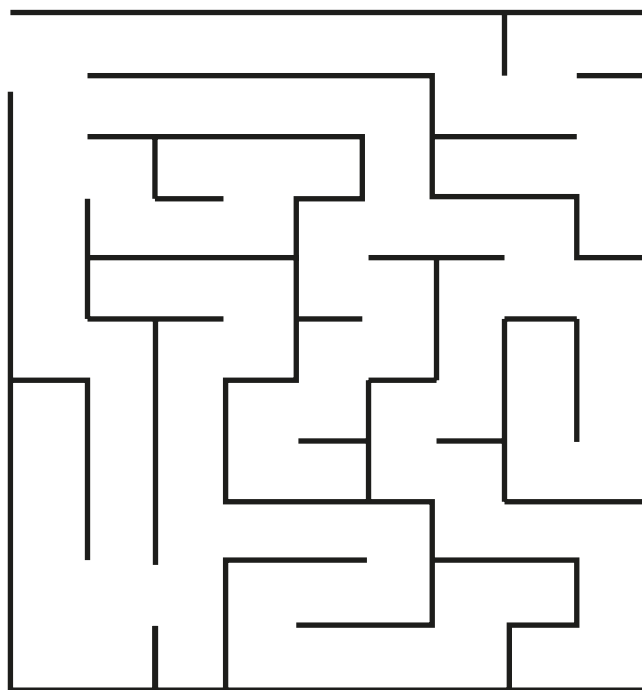
La comida es una de las cosas más características y representativa de las regiones y países. ¿Cuál es el platillo que representa a tu país? Dibujemos nuestro platillo favorito y compartamos con el resto de las personas un poco de su historia y porque es nuestro favorito.



3.- Derecho a la educación

Artículos 57 – 59

Tenemos derecho a una educación de calidad que contribuya al conocimiento de nuestros propios derechos, basada en un enfoque de derechos humanos y de igualdad sustantiva, que garantice el respeto a la dignidad humana.

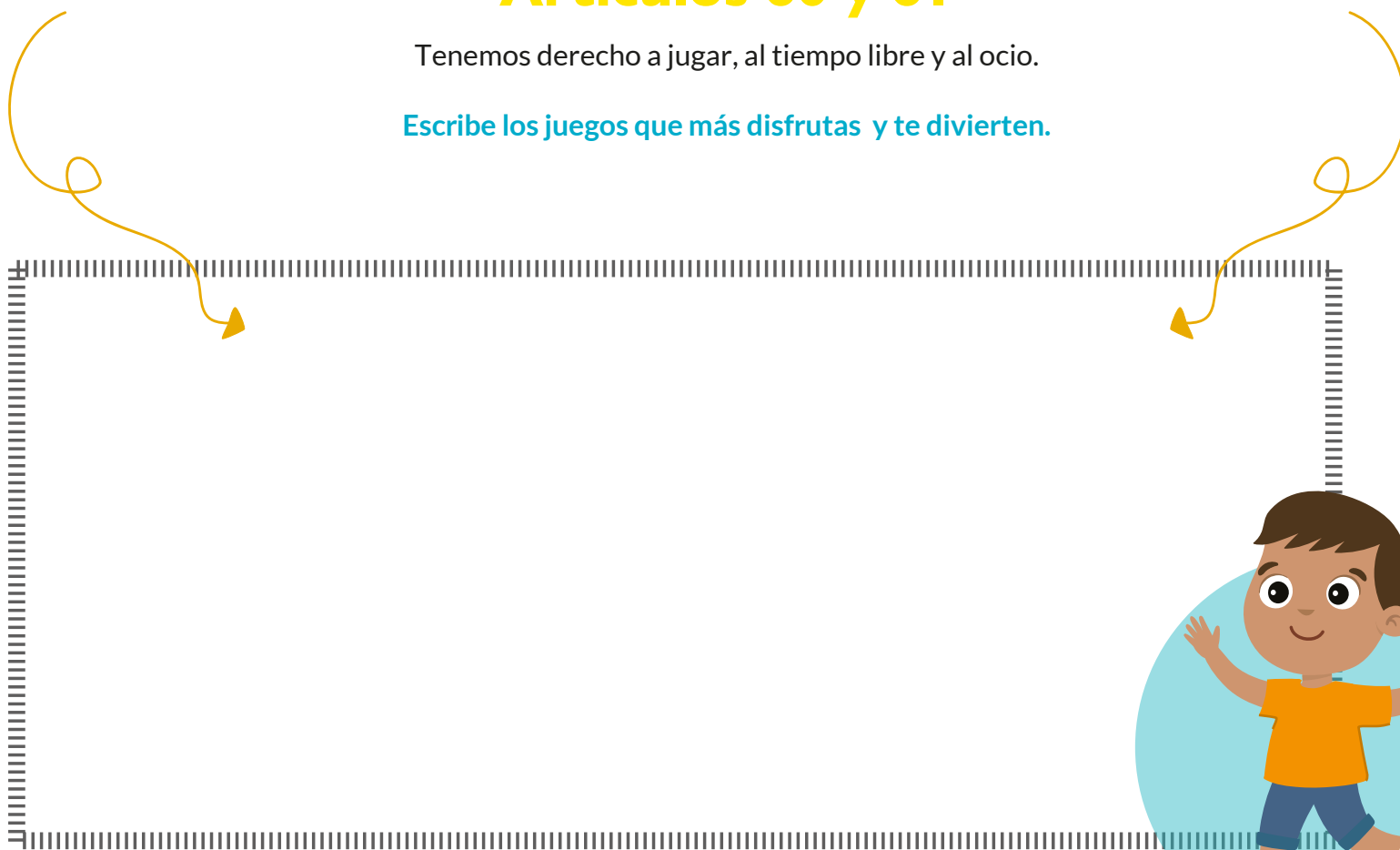


5.- Derecho al descanso y al esparcimiento

Artículos 60 y 61

Tenemos derecho a jugar, al tiempo libre y al ocio.

Escribe los juegos que más disfrutas y te divierten.



6.-Derecho a la libertad de expresión y de Acceso a la Información

Artículos 64 -70

Aprender a conocernos para poder expresarnos con respeto.
Anímate a expresar tus preocupaciones a tu persona de confianza

Tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos y opiniones y que nos brinden información verídica de acuerdo a mi edad y madurez.

Mi círculo de emociones

¿Has escuchado la frase “cada cabeza es un mundo”?

Las personas somos un mundo lleno de emociones y sentimientos tan diversos que debemos aprender a conocer.

realicemos una vez a la semana un círculo con las emociones que experimentamos a cada día, colocando solo una que sea la que predomine en tu día.



7.-Derecho a una vida libre de violencia y a la inteligencia personal

Artículos 46-49

**Tenemos derecho a que nos hablen con respeto:
sin gritos ni violencia.**

Mi retrato y portarretrato

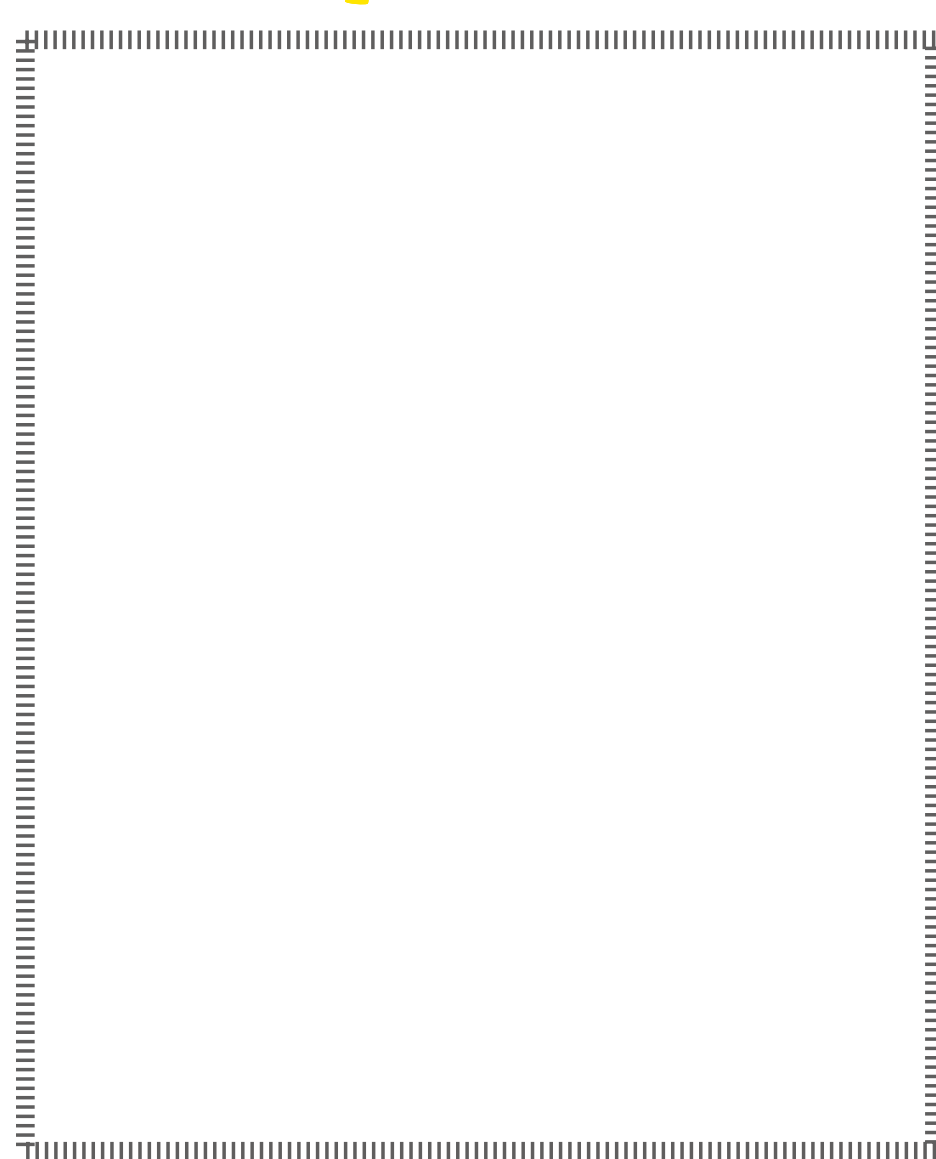
El respeto se fomenta con respeto.

Observemos a las personas a nuestro alrededor y sus características físicas (cabello, ojos, nariz, estatura, etc.) Ahora identifiquemos cuáles son nuestras características físicas.

Realiza un dibujo de sí mismo y en el contorno diseña un marco elegante.

Recordemos que un portarretrato es un marco en el que colocamos la fotografía de alguien a quien queremos y nos importa.

No olvides agregar el resultado de esta actividad a tu libro de las emociones.



8.- Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal

Artículos 46-49

Tenemos derecho a que se respete nuestro cuerpo y nuestra integridad física.

¿Son pies o son alas?

- 1.- Coloca tus pies sobre una hoja de papel y dibuja el contorno.
- 2.- Recórtalos por separado.
- 3.- En otra hoja de papel dibuja al centro el cuerpo y las antenas de una mariposa, al terminar pega las siluetas de tus pies.

Somos tan libres como las mariposas y merecemos disfrutar de bienestar en cada parte de nuestro cuerpo para continuar nuestro viaje.

No olvides agregar el resultado de esta actividad a tu libro de las emociones.



Todos los Derechos

Son para todos en cualquier circunstancia
y deben de ser atendidos con base en
nuestra protección.



Mis valores

ESPERANZA

TOLERANCIA

HONESTIDAD

RESPETO

LIBERTAD

Respeto

El respeto es uno de los valores fundamentales entre los sujetos, recuerda siempre reconocer, aceptar y valorar las características y derechos de los demás.

El Juramento

Comenzar el día con una invitación a ser amables unos con otros es un buen camino hacia un entorno de respeto.

Repite todas las mañanas...

Juro a mi mismo (a), en este día, que trataré de ser amable con todos.

A todas las personas, mayores y pequeñas, las ayudaré de la forma que pueda cuando necesite ayuda.

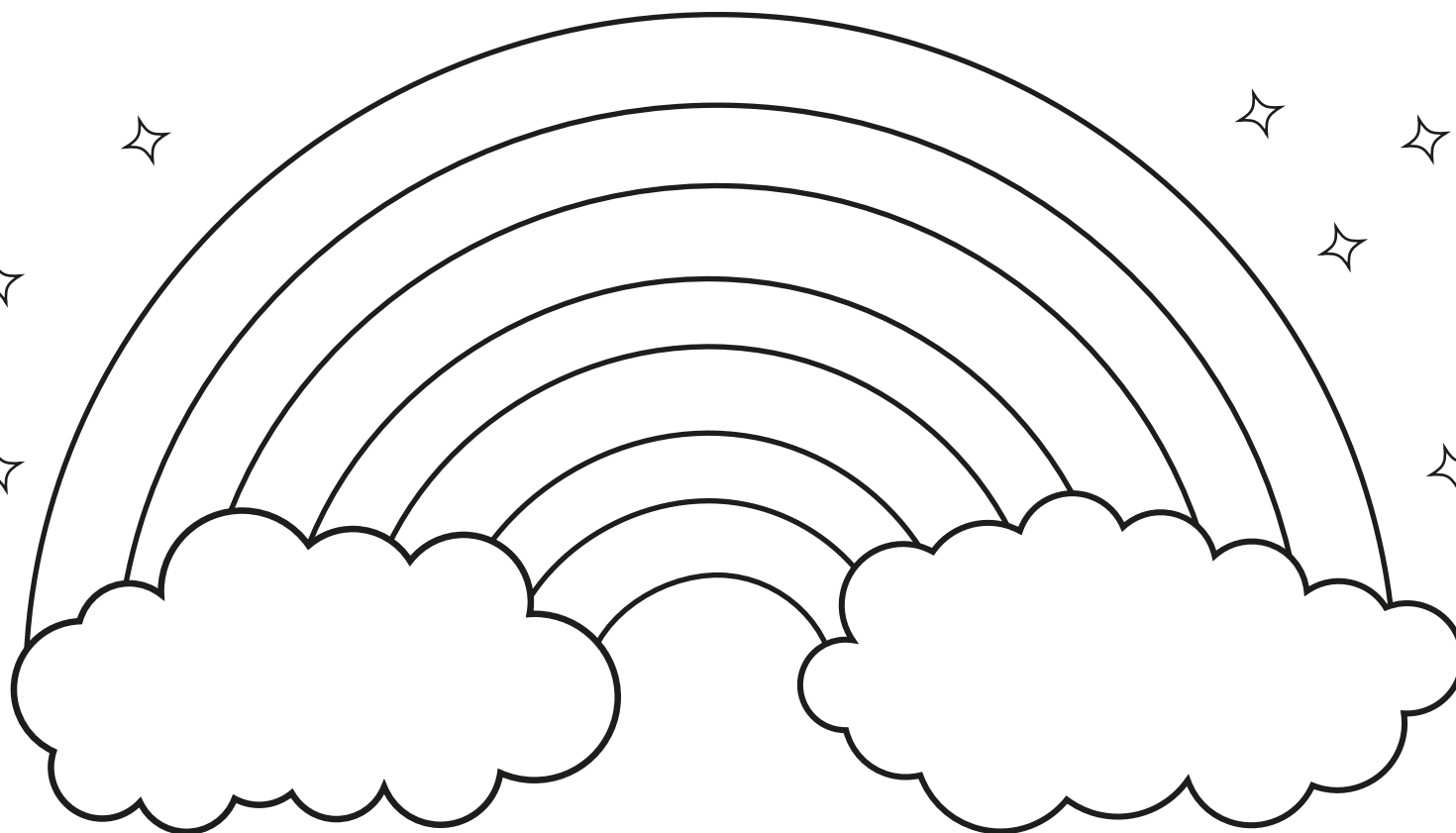
Cuando aprenda a quererme y respetarme a mí mismo y a los demás, me superaré y se reflejará lo mejor de mi personalidad.



Esperanza

La esperanza es la actitud optimista con expectativas positivas que supone que aquello que deseamos o aspiramos es posible.

Pintemos el arcoíris e imaginemos las cosas que nos gustaría hacer en un futuro, las podemos escribir en cada color del dibujo.



Tolerancia

La tolerancia es como un súper poder de una persona que puede aceptar las diferentes acciones, pensamientos y creencias de los demás.

RESPECTO
HONESTIDAD
LIBERTAD



TOLERANCIA

LAS 3 DE LA REGLAS RABIA

1

NO a dañarte

2

NO a dañar a otros

3

NO a dañar las cosas



Honestidad

VERDAD O FALSO. En el paréntesis escribe (V) si la oración es verdadera o (F) si es falso.

Cuando hacemos algo indebido debemos de culpar a otro para que no nos regañen.

()

En un examen podemos copiar.

()

Cuando vemos que a una persona se le cayó algo por accidente se lo debemos regresar.

()

Siempre tenemos que decir la verdad.

()

Una persona honesta atrae la confianza y el respeto de los demás



Libertad

Poema: "Pintando"

Pinta que pinta la nena,
pinta y pinta sin parar.
Abre ventanas de estrellas,
pinta el cielo...
pinta el mar...
Pintan niños que retozan,
pinta flores,
pinta Luz,
conchitas y caracoles,
destellos
del agua azul.
Pinta que pinta la niña
muy pronto terminará.
¿Que está pintando mi nena?
!Pinta pues la libertad!.

DIBUJEMOS LA LIBERTAD



REFERENCIAS

- 1.- García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11 (1), p. 66.
- 2.- Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social. UNICEF (2017) Recuperado de: https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar2018.pdf
- 3.- Asociación Española Contra el Cáncer (2013) Las Emociones, Comprenderlas para Vivir Mejor. Blog Colegio de Educación Infantil y Primaria Pablo Picasso La Línea. España. p. 11. Recuperado de ceippablopicasolalineia.blogspot.com
- 4.- Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. Ley General de Prestación de Servicios para la Atención, Cuidado y Desarrollo Integral Infantil. Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2018). Recuperado de: https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/Ninez_familia/Material/ley-guarderias-ninos.pdf

CRÉDITOS

Elaborados por:

Karina Hernández Méndez
Coordinadora del Proyecto de
Niñez en Movilidad

Karen Guzmán López
Facilitadora del Proyecto de
Niñez en Movilidad

Liliana Fabián Bermúdez
Facilitadora del Proyecto de
Niñez en Movilidad

Daniel Cisneros Martínez
Servicio Social Programas

©2024 Visión Mundial de México A.C.
Todos los Derechos Reservados.

Protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor, la Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial y demás aplicables en materia de propiedad intelectual de los Estados Unidos Mexicanos, así como aquellas de carácter internacional. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar, total o parcialmente, sin autorización previa y por escrito de Visión Mundial de México A.C. y/o de los titulares correspondientes. Cualquier incumplimiento será perseguido y sancionado por Visión Mundial de México A.C. y/o el respectivo titular de los Derechos de Autor.



55 1500 2222



atencionmx@wvi.org



+52 55 3459 5901



World Vision México



World Vision México



@worldvisionmx



World Vision México

ANEXO RECORTABLE

Memorama de Valores

