EDUCACIÓN BÁSICA

Preescolar

igualdad de género

LIBRO DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

Preescolar

igualdad de género

LIBRO DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

Alfredo Del Mazo Maza Gobernador Constitucional • Gerardo Monroy Serrano Secretario de Educación • Rodrigo Espeleta Aladro Secretario de Justicia y Derechos Humanos • Martha Hilda González Calderón Secretaria de las Mujeres • Francisco J. Sarmiento Pérez Coordinador de Información y Estrategia • Raymundo Balboa Cruz Jefe de la Oficina de la Gubernatura • Rogelio Tinoco García Subsecretario de Educación Básica • Guillermo Legorreta Martínez Director General de Servicios Educativos Integrados al Estado de México (seiem) • Lilia Patricia Fierro Jaramillo Directora General de Educación Preescolar • Ramón Saavedra Gutiérrez Coordinador Académico y de Operación Educativa. Servicios Educativos Integrados al Estado de México (seiem)

D. R. © Gobierno del Estado de México • Palacio del Poder Ejecutivo • Lerdo poniente núm. 300, colonia Centro, C. P. 50000, Toluca de Lerdo, Estado de México • Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa del Gobierno del Estado de México.

REVISIÓN:

Maura Rubio Almonacid Coordinadora General • Subsecretaría de Educación Básica • Lilia Patricia Fierro Jaramillo, Miriam López Nieto, Yazmina León Ávila Subsecretaría de Educación Básica • Dirección General de Educación Preescolar • María Elena Orta Sánchez Subsecretaría de Educación Básica Dirección General de Inclusión y Fortalecimiento Educativo • Leticia Jasso Pérez, Micaela González Pastelín, Silvia Guadalupe Torres López Servicios Educativos Integrados al Estado de México • Coordinación Académica y de Operación Educativa • Jimena Valdés Figueroa Asesora

Igualdad de género 1. Libro de las niñas y los niños. Preescolar ISBN 978-607-24-4201-6 Primera edición. 2022

D. R. © SM de Ediciones, S. A. de C. V., 2022 • Magdalena 211, Colonia del Valle, Benito Juárez, 03100, Ciudad de México, México Tel.: (55) 1087-8400 • www.ediciones-sm.com.mx • Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, registro número 2830. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro ni su tratamiento informático ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. • La marca SM® es propiedad de Fundación Santa María licenciada a favor de SM de Ediciones, S. A. de C. V. Prohibida su reproducción total o parcial. Impreso en México/*Printed in Mexico*

Igualdad de género 1. Libro de las niñas y los niños. Preescolar, se terminó de imprimir en 2022.

igualdad de género

A las y los estudiantes:

Los desafíos de hoy son las oportunidades del mañana, y las soluciones que encontremos a los retos actuales determinarán el futuro de las próximas generaciones.

Como sociedad, nuestro mayor compromiso es con el porvenir de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, y con su derecho a un desarrollo pleno; para lograrlo, debemos reconocer la importancia de la igualdad de género como condición indispensable para mejorar el bienestar de las familias y la sociedad.

Si bien al día de hoy hemos logrado importantes avances en favor de la igualdad, persisten desventajas en el acceso a oportunidades, así como la discriminación y las violencias que enfrentan las mujeres en diversos espacios de su vida familiar, laboral, comunitaria y social.

El ámbito educativo es clave para dar respuesta a dichas problemáticas, la prevención de la violencia de género se encuentra en la educación basada en igualdad, por ello, en el Gobierno del Estado de México, implementamos la materia de Igualdad de Género, con la que se busca contribuir a que mujeres y hombres mejoren su calidad de vida teniendo las mismas oportunidades, al tiempo de dotar de herramientas necesarias para que niñas, niños y adolescentes reconozcan la importancia de que ellas ejerzan sus derechos en condiciones de igualdad.

El objetivo de los libros que hoy tienen en sus manos es que, a través de la reflexión, hombres y mujeres contribuyamos en la construcción de condiciones que fortalezcan los valores universales, promoviendo una sociedad en la que todos cuenten con los mismos derechos, tratos y oportunidades para el cumplimiento de nuestras metas, pero, sobre todo, en la que el respeto a niñas y mujeres sea una premisa para que puedan vivir una vida plena y sin miedo.

En sus páginas encontrarán temas de respeto a la igualdad, derechos humanos y cultura de paz que podrán compartir con familiares y amigos, los cuales les ayudarán a prevenir y erradicar las distintas causas y factores que generan la desigualdad, comprendiendo la necesidad de vivir en entornos más igualitarios y libres de violencia, así como la importancia de construir una convivencia armónica en la sociedad.

Nuestro deseo es que ustedes y su familia hagan suya esta colección, de manera que sus cinco títulos se conviertan en una fuente de orientación e inspiración respetuosa de los derechos humanos, en la familia, la escuela y la sociedad mexiquense.

El Gobierno del Estado de México mantiene su compromiso firme con la defensa de los derechos de niñas, adolescentes y mujeres en todos los espacios de la vida pública y privada, transitando a un nuevo modelo que promueve, desde el ámbito educativo, la construcción de valores para una sociedad igualitaria.

ALFREDO DEL MAZO MAZA
GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE MÉXICO 2017-2023





Genis Yaisuri Jiménez COORDINACIÓN AUTORAL • Genis Yaisuri Jiménez, Marlik Mariaud Ricárdez, María Esther Pérez Feria AUTORÍA • Jonatan Arturo Galarza Esparza COORDINACIÓN EDITORIAL • María del Carmen Larios Lozano COORDINACIÓN DE CONTENIDOS • Domingo Ignacio Hidalgo Gordillo EDICIÓN • Juana Moreno Armendáriz, Laura Iliana Martínez García COORDINACIÓN DE CORRECCIÓN • Mónica Terán CORRECCIÓN • Lilia Alarcón Piña, Maricarmen Martínez Muñoz COORDINACIÓN GRÁFICA Y DE DIAGRAMACIÓN • Magaly Gallegos DIAGRAMACIÓN • Enrique Márquez, Luis Flores, Isabel Gómez ILUSTRACIÓN • Estefanía Ortiz Hinojosa, Oscar Chávez DISEÑO DE LA SERIE Y PORTADA • Ricardo Tapia COORDINACIÓN DE ICONOGRAFÍA E IMAGEN • Alberto Padrón Garavito ICONOGRAFÍA • Carlos A. López DIGITALIZACIÓN E IMAGEN • GiStock 2022, © AFP, 2022, © Alberto Jiménez Arreo, 2022, © Gustavo Misael Aguirre Lara, 2022, © Gerard Damián, 2022, © Daniel Corredor Llorente, 2022 © Archivo SM, Marco Montiel FOTOGRAFÍA • Javier Cadena Contreras ARCHIVO DIGITAL • Josué J. Aníbal Lara Cortés TECNOLOGÍA EDITORIAL • José Navarro, Valeria Salinas PRODUCCIÓN • Jesús Arana Trejo GERENCIA DE DESARROLLO DE PRODUCTO • Quetzatl León Calixto DIRECCIÓN DE ARTE Y DISEÑO • Ernesto Manuel Espinosa Asuar GERENCIA DE PUBLICACIONES ESCOLARES • Alfredo Fuad Take González DIRECCIÓN DE PRODUCTO

A las personas adultas que acompañan a las niñas y a los niños:

Bienvenidos a la serie *Igualdad de género*. En estas primeras páginas nos dirigimos a ustedes para explicar algunas ideas básicas y la relevancia de este tema. Agradecemos el acompañamiento que darán a las niñas y a los niños que han recibido este libro; tenemos la seguridad de que será una buena herramienta para establecer con ellas y ellos lazos de confianza, reflexión y entendimiento.

¿Qué es la igualdad de género?

Hablamos de igualdad de género cuando las niñas y los niños, las mujeres y los hombres, tienen las mismas oportunidades para desarrollar todo su potencial, ejercer sus derechos, tomar decisiones, y beneficiarse del desarrollo económico, educativo, social, cultural y político. La igualdad de género se sustenta en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) y la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres (2006).

Desde este marco legal, las niñas y los niños son iguales porque tienen el mismo valor como personas y los mismos derechos a crecer felices, ser cuidadas y cuidados, tener un hogar donde vivir, ir a la escuela, gozar de buena salud, poder jugar y dar su opinión en los temas que son de su interés. Las características propias con las que nacen las niñas y los niños permiten afirmar que no existen diferencias en cuanto a su valor como personas, lo que pueden llegar a ser y hacer, y a sus necesidades humanas.

¿Por qué se distingue el sexo del género?

El sexo y el género son conceptos diferentes. Mientras el sexo hace referencia a las características biológicas de mujeres y hombres determinadas genéticamente (órganos sexuales), el género establece diferencias que son creadas por la sociedad y la cultura, es decir, que no se nace con ellas, sino que cada sociedad determina cómo creen que

deben comportarse las mujeres y los hombres, cuáles son las responsabilidades que deben tener y qué actividades les están permitidas o prohibidas según el sexo de cada persona.

El género, entonces, es una construcción social que se aprende dentro de la familia, la escuela y la comunidad; asimismo, las diferencias en los roles femeninos y masculinos se difunden en la televisión, el cine, la radio, las redes sociales, la publicidad, las canciones y los cuentos infantiles.



¿Qué son los estereotipos de género?

Los estereotipos de género son creencias y opiniones que existen en todas las sociedades acerca de las características y capacidades que se piensa que deberían poseer las niñas y los niños, las mujeres y los hombres.

Estereotipos	Estereotipos
femeninos	masculinos
 Se caracterizan	 Se caracterizan
por ser sumisas,	por ser fuertes,
calladas, tranquilas	valientes, inquietos
o miedosas.	o aventureros.
 Nacieron para	 Nacieron para ser
cuidar a la familia	los proveedores
y preocuparse por	económicos
los demás.	de la familia.
• Son dependientes.	• Son independientes.
 Se consideran buenas cocineras, costureras, profesoras y limpiadoras. 	 Se consideran buenos en los negocios, la política, la mecánica y los deportes.

Los estereotipos de género, tanto los de mujeres como los de hombres, han afectado particularmente la vida de las niñas y las mujeres al crear condiciones de desigualdad económica, educativa, social, política y laboral en la medida en que se nos ha hecho creer que son más valiosos los atributos masculinos que los femeninos. Históricamente estos estereotipos han creado barreras para el cumplimiento de las aspiraciones de hombres y mujeres, al limitar lo que quieren ser y al crecer en un ambiente de desigualdades.

¿Son capaces las niñas y los niños de preescolar de iniciarse en la reflexión sobre la igualdad de género?

Los estudios acerca del desarrollo infantil afirman que a partir de los dos años comienza la construcción de la conciencia de género que lleva a las niñas y a los niños a identificar en qué son iguales y en qué son diferentes a partir de la observación de sus características físicas (descubrimiento de sus órganos genitales), la forma de vestir, los juguetes, las actividades que les permiten o prohíben hacer en su familia y la escuela y el trato que se les da.

Además, las niñas y los niños aprenden los roles de género mediante la observación y la imitación de las actividades que llevan a cabo su mamá, su papá, hermanas, hermanos o demás integrantes de la familia. Por dicha razón, esta etapa se considera el momento idóneo del desarrollo para que tanto niñas como niños aprendan comportamientos igualitarios que perduren a lo largo de su vida.

El papel de las personas adultas es fundamental en el aprendizaje de comportamientos, por lo que deben promover valores como el respeto, la igualdad, la responsabilidad, la empatía y la justicia. Por ello, la lectura de este libro requiere el acompañamiento de las educadoras y educadores, madres y padres, así como cuidadores, para que las niñas y los niños puedan compartir el contenido, interpretar las imágenes, dialogar e intercambiar experiencias.

Esperamos que éste sea un punto de partida para que en la familia y en la escuela se promuevan prácticas no discriminatorias que contribuyan al desarrollo integral de la infancia, con lo que se favorecerá su derecho a crecer en un ambiente de igualdad, respeto y cuidado.

Contenido

Capítulo 1 Niñas y niños, ¿iguales o diferentes?	9
Capítulo 2 ¿Qué se piensa de las niñas y de los niños?	15
Capítulo 3 ¿Por qué niñas y niños debemos ser tratados igual?	21
Capítulo 4 ¿Cómo resolvemos nuestros problemas?	27
Capítulo 5 ¿Qué derechos protegen a las niñas y a los niños?	33
Capítulo 6 ¡Nadie debe dañarme!	41

Capítulo 1 Niñas y niños, ¿iguales o diferentes?



¿Soy niña o niño?

Obsérvate y dibuja tu cuerpo completo. Muestra cómo eres, tus rasgos físicos y la ropa que más te gusta.

Las partes de tu cuerpo te identifican como una niña o un niño. Tu nombre, al igual que la forma como vistes y actúas reflejan esa manera de identificarte.

Ser niña o niño es igual de valioso y por eso puedes estar orgullosa u orgulloso de quién eres, hacer lo que más te agrada y pensar con libertad. M

Hablemos: ¿cómo sabes que eres niña o niño? Las niñas y los niños son iguales porque tienen los mismos derechos que les garantizan recibir cariño y protección, así como aprender muchas cosas.



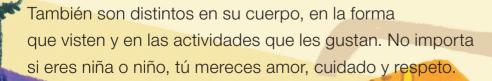














¿en qué te pareces a las niñas y a los niños que conoces?, ¿en qué eres diferente?









Dibuja en el cuadro algún talento que tengas.

Las personas tenemos uno o varios talentos que nos permiten hacer actividades con facilidad y sin mucho esfuerzo. Hay quien aprende a hacer algún deporte, a bailar, a dibujar o a tocar un instrumento.

¿Habrá talentos que sean sólo de niñas o sólo de niños?

Como puedes ver, el talento no depende de si eres niña o niño, sino que se trata de una habilidad que cada persona desarrolla con la práctica.

Hablemos:

¿qué talentos te gustaría compartir con otras niñas y niños?, ¿cuáles te gustaría desarrollar?





¿Hay emociones que son sólo de las niñas y emociones que sólo sienten los niños?

Tanto las niñas como los niños pueden sentir todo tipo de emociones, y pueden expresarse de diferentes maneras con la cara y el cuerpo.

Por ejemplo, puedes sentir alegría cuando juegas o convives con tu familia, o sentir tristeza o enojo cuando se te rompe un juguete. ¡Las emociones no tienen género!

Actúa con tu rostro
y cuerpo algunas emociones:
felicidad, tristeza, enojo
y sorpresa.

Hablemos:

¿por qué es importante expresar todas nuestras emociones?, ¿qué sucede cuando no podemos hacerlo?, ¿por qué es importante explicar lo que sentimos?

Julieta Fierro 🗧

Cero en francés, pero 10 en matemáticas

Cuando era una niña de ocho
o nueve años, Julieta salía a jugar
a la calle. Le gustaba andar
en bicicleta y patinar. Con sus
hermanos jugaba a las
muñecas, los cochecitos,
al mecano y a los luchadores, pero

el juego que le fascinaba era hacer funciones de circo y obras de teatro, a las que invitaba a sus amigos.

En sus espectáculos participaban sus dos perritas—una rubia y la otra con manchas, que representaban al león y al tigre—; su hermano Héctor era el domador de las fieras, mientras que ella y su hermana actuaban.

Se inspiraban en el programa de televisión Teatro fantástico, en el que se contaban muchos cuentos. Un personaje muy simpático, a quien llamaban "Cachirulo", dirigía el programa y, antes de comenzar cada historia, invitaba a las niñas y a los niños a tomar chocolate y disfrutar de los cuentos.

A Julieta le habría gustado ser trapecista, un sueño que no logró cumplir; en cambio, llegó a ser una astrónoma de fama mundial y la más entusiasta divulgadora de la ciencia.

¿Cómo descubrió que éste sería su camino? Pues alguna vez pensó: "De niña asistí a un colegio francés. Siempre saqué cero en francés, pero 10 en matemáticas, así que la Ciencia es lo mío".

Capítulo 2 ¿Qué se piensa de las niñas y de los niños?



¿Niñas y niños podemos jugar a lo mismo?

M

¿Conoces a niñas que les encanten los robots y los juguetes de construcción?, ¿y a niños que quieran jugar a la casita?

M

Hay niñas buenísimas para anotar goles y niños que la pasan bien saltando la cuerda. No hay juegos para niñas ni juegos para niños. Sólo hay juegos para divertirse.



Dibuja un juego o juguete con el que tanto niñas como niños puedan divertirse.



Hablemos:

¿cómo te sientes cuando no quieren que juegues a algo porque eres niña o niño?, ¿qué dirías para defender tu derecho a jugar?

¿Qué opinas de que una niña se vista con una camiseta azul?, ¿y de que un niño use ropa color rosa? Niñas o niños pueden vestirse con los colores que prefieran porque éstos no tienen género. Puede gustarte un color ahora y otro mañana, ¡incluso esos colores

¿Hay colores que no debemos usar

que algunas personas dicen que no debes usar!

Hablemos:

¿de qué color era la ropa que les ponían a tu mamá o a tu papá cuando eran bebés?, ¿ha cambiado esa costumbre en tu familia? Pregúntales si les hubiera gustado que les pusieran otros colores.

¿Qué podemos hacer o ser?

Niñas y niños pueden llevar a cabo las mismas actividades, como limpiar y lavar los trastes, regar las plantas o tender su cama y, por supuesto, precoger sus juguetes!

En el futuro podrás dedicarte a la profesión o el oficio que elijas, si estudias y te preparas mucho para lograrlo. ¡Que nadie te diga que no puedes ser una astronauta o un bailarín!

Después podré...

Comenta a qué te gustaría dedicarte cuando seas mayor.

Ahora puedo...



Hablemos:

¿hay actividades que sólo son para niñas o para niños?, ¿qué actividades te gusta compartir con niñas y cuáles con niños?

¿Se vale llorar?



¿Piensas que sólo las niñas lloran para expresar su tristeza o dolor, pero los niños no deben hacerlo? Esto no debe ser así. Los niños también pueden manifestar lo que sienten llorando y recibir ayuda y cariño.

Cuando estés triste, tómate un tiempo para tranquilizarte y luego conversa sobre lo que sientes y lo que necesitas.

Hablemos:

platica con las personas con quienes vives; explícales que todas las personas necesitamos expresar lo que sentimos y que no deben regañarte por hacerlo.

Galia Moss Sourcelia En medio del mar con delfines y ballenas

Cuando Galia tenía cinco años practicaba gimnasia, disfrutaba de los deportes y los viajes que hacía en compañía de su papá, mamá y hermana gemela, en barcos que atravesaban los mares. Le gustaba r las olas y el extenso mar, y se

mirar las olas y el extenso mar, y se preguntaba "¿qué se sentiría estar sola en medio del océano?".

Una vez leyó un libro que contaba la historia de una joven que dio la vuelta al mundo sola en una embarcación. Eso la inspiró a navegar y cruzar los mares. Estudió y se preparó durante años, hasta que se sintió lista para el viaje. Y lo hizo: durante 41 días navegó sola, a bordo de su velero llamado *El Más Mejor*.

Fue un viaje lleno de emociones.

y se quedó durante varias horas posado sobre la cubierta.

Llegaron ocho ballenas, que rodearon el pequeño barco y la acompañaron por un buen rato.

Una tarde se acercaron al velero muchos delfines que jugaron, saltaron y le regalaron sus voces, a las que ella contestó para agradecer la visita.

Galia Moss Sourcelia es la primera mexicana que ha cruzado sola el océano Atlántico. Escribió el libro Navegando un sueño, en el que cuenta cómo vivió cada uno de esos días de viaje marino.

Capítulo 3 ¿Por qué niñas y niños debemos ser tratados igual?



¿A las niñas y a los niños nos tratan igual?





Cuando en tu casa o escuela recibes la misma atención y los mismos cuidados que otras niñas y otros niños, estás recibiendo un trato igualitario.

Pero te tratan diferente si debes hacer más o menos trabajo, o si hay preferencia por alguien, sólo por ser niña o por ser niño.

Hablemos:

¿alguna vez te han dicho que debes hacer algo porque son tareas de niñas o de niños?, ¿has visto que se trata mejor a alguien sólo por ser niña o niño?

¿Qué sucede cuando nos tratan igual?



Que a las niñas y a los niños nos traten igual en la familia y en la escuela es lo mejor que nos puede ocurrir, porque así podemos ser felices, aprender las mismas cosas e imaginar lo que queremos ser de mayores.



Aprendemos de otras niñas y otros niños.

Hablemos:

¿por qué es importante que a las niñas y a los niños nos traten igual?, ¿cómo te sientes cuando no es así?

¿Se dice sólo "niños"? ¿O es mejor decir "niñas y niños"?

¿Por qué cuando se dice "todos los niños" las niñas no se sienten incluidas?, ¿qué propone la niña para que no sea así?



¿Por qué a veces las personas sólo dicen "niños" para hablar tanto de las niñas como de los niños?, ¿cómo crees que se sienten las niñas o las mujeres cuando no se les menciona?

Es importante que al hablar uses palabras que refieran tanto a las niñas como a los niños, para que todas y todos se sientan incluidos.

Hablemos:

invita a tus familiares a usar palabras que se refieran tanto a niñas como a niños. Explícales cómo se sienten las niñas y las mujeres cuando no son consideradas.

¿Cómo construimos la igualdad?

Las niñas y los niños son valiosas y valiosos; ambos merecemos cariño y respeto.

Para tratar a los demás con igualdad, evita decir palabras que lastimen sus sentimientos o les causen tristeza.

¡Es mejor descubrir y apreciar lo que cada niña y cada niño es y sabe hacer!





Con la ayuda de tu familia, inventa un cuento o una canción en el que las niñas y los niños son tratados con igualdad en su familia o en su escuela. Haz un dibujo relacionado con lo que inventaste.

Hablemos:

¿cómo pueden distribuirse las actividades del hogar para que todas y todos colaboren por igual?

Macuilxochitzin Una princesa mexica

La princesa Macuilxochitzin nació en México-Tenochtitlan. Su padre fue Tlacaélel, un célebre consejero de los reyes mexicas. Su nombre significa 5-Flor, lo cual quiere decir que nació un día 5 del periodo llamado *Flor* del antiguo calendario mexica. En ese tiempo, se pensaba que quienes nacían en esa fecha podrían ser poetas, cantantes o danzantes.

Macuilxochitzin cumplió con ese destino, pues fue una gran poetisa que se destacó por sus versos y cantos. Para crear sus poemas, seguramente se inspiró en las frases que se decían a las niñas y los niños para expresar Cariño y Cuidado:

Niñita que es como un jade, como un plumaje de quetzal, como lo más preciado que brota de la tierra.

De joven la llamaron "Señora de Tula" y dicen que era muy inteligente.

Capítulo 4 ¿Cómo resolvemos nuestros problemas?



¿Qué problemas hay en la convivencia?

Al convivir con otras personas, es común que de vez en cuando surjan problemas y que te enojes ante situaciones que no te gustan o son injustas: si alguien rompe tu juguete, no respeta tu turno o te hace un comentario desagradable.

Pero es posible aprender a resolver esos problemas de convivencia de manera no violenta. El primer paso para hacerlo es identificarlos. A ti, ¿qué te hace enojar?

Propón una solución no violenta para la situación que se muestra en alguna de las imágenes.



Cuando tienes un problema, puedes sentirte triste o muy enojada o enojado, e incluso con miedo, ganas de llorar o de romper cosas, porque son las maneras como tu cuerpo responde a lo que está sucediendo y las emociones aparecen con mucha fuerza, como si se tratara de un incendio. ¿De qué modo puedes evitar que el "fuego del enojo" lo dañe todo, incluso a ti?

Piensa en un color cuando te enojas, otro cuando sientas tranquilidad y estés feliz. Comunícalo a las personas con quienes convives y cuando te sientas de cierta manera menciona el color. Cuando sientas enojo, respira profundo, relájate y dialoga hasta llegar a tus colores tranquilos y felices.

Hablemos:

¿qué ocurre cuando te enojas?, ¿en qué parte del cuerpo sientes ese enojo?, ¿qué piensas que puedes hacer la siguiente vez que te enojes?

¿Niñas y niños podemos controlar el enojo?



Cuenta hasta 10.



Elige una de estas sugerencias y ponla en práctica cuando sientas enojo.

Piensa en cosas que te gusten y píntalas de un color que te dé paz.

Respira y saca el aire, como si inflaras un globo.

El enojo es una emoción con la que reaccionas cuando algo te duele o molesta. Así como te sientes alegre o triste, también puedes sentirte con enojo. Pero tu enojo no debe durar mucho tiempo ni hacer que lastimes a los demás. Por eso debes encontrar una manera de recuperar la calma.

Practicar las sugerencias de los dibujos te puede ayudar a controlar lo que sientes. Así recuperarás la calma y evitarás causar daño a otras personas o lastimarte a ti.



Hablemos:

¿cómo te sentías antes de usar alguna sugerencia para controlar el enojo?, ¿cómo te sientes después de emplearla?, ¿hubo un cambio?, ¿te ayudó a recuperar la calma?



¿Cómo podemos resolver el problema?

Tú puedes lograr que las diferencias o los malos entendidos no se conviertan en peleas si los cambias por oportunidades para aprender a hablar y dialogar, explicar qué te molesta, entender a las demás personas y llegar a acuerdos.

Sigue la cuerda que ayuda a dialogar y resolver problemas. Después repasa el camino.



Para aprender a dialogar debes decir cómo te sientes y escuchar a las y los otros, preguntar lo que no entiendas, proponer soluciones y ceder un poco para que todas las personas resulten beneficiadas.



Hablemos:

¿te sientes mejor luego de hablar sobre el problema y expresar lo que piensas y sientes?, ¿comprendes más a la otra persona luego de escucharla?, ¿qué sucede si no dialogamos?, ¿se soluciona el problema?

Greta Thunberg

Una niña que nos llama a salvar el planeta

Greta Tintin Eleonora son sus tres nombres. Nació en un país muy lejano, cuya ciudad más importante es Estocolmo. En ese lugar acostumbran poner varios nombres a las niñas y los niños. Su hermana se llama Beata Mona Lisa, a quien Greta considera su mejor amiga.

A los ocho años de edad, Greta escuchó hablar por primera vez sobre el cambio climático. Por curiosidad, comenzó a preguntar e investigar de qué se trataba ese problema. Cuanto más conocía sobre los efectos del aumento de la temperatura en el planeta, más se preocupaba.

A los 11 años se sintió enferma, sin ganas de comer ni hablar. Los doctores dijeron que era el síndrome de Asperger, por eso su cerebro funcionaba un tanto diferente, lo que la hacía aislarse de los demás.

Greta considera esta condición como una ventaja que le permite ver la vida y el mundo de una manera especial. Y le da oportunidad de hablar sólo cuando considera que vale la pena hacerlo.

A los 15 años, Greta decidió no asistir a la escuela los viernes y manifestarse ante el gobierno de su país. En sus cartulinas, pedía detener las emisiones de humo, que son las que producen el calentamiento del clima del planeta. Al poco tiempo, muchas chicas y chicos se sumaron a su movimiento. El mundo comenzó a conocer su petición; incluso, se han publicado libros informativos que explican de manera sencilla el cambio climático y buscan promover conciencia sobre este problema.

En 2019, Greta fue invitada a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), que se encuentra en Estados Unidos de América. Para llegar a este país, cruzó los mares junto con su padre, un actor y experto capitán de barcos veleros.



¿Las niñas y los niños primero?

Los derechos nos ayudan a que tengamos lo necesario para vivir: comida, casa, familia, juegos, amor, escuela y salud. Recuerda que las niñas tienen los mismos derechos que los niños.



Todas las personas deben saber que, ante cualquier situación, el cumplimiento de los derechos de las niñas y los niños es lo primero; eso significa que nada ni nadie es más importante que las niñas y los niños.



Hablemos:

¿por qué es interesante conocer los derechos de las niñas y los niños?, ¿qué ocurre si una niña o un niño no disfruta de sus derechos?

Nuestro derecho a... ser cuidadas y cuidados

Niñas y niños tenemos derecho a que nuestra familia nos dé amor y cuidado por igual, para que crezcamos felices y podamos estudiar, jugar y divertirnos.



El derecho a ser cuidadas y cuidados no se cumple cuando se pide a una niña o un niño hacer trabajos que las personas adultas deben realizar y que ponen en riesgo su seguridad. Tampoco se cumple cuando nos tratan mal o se nos deja solas o solos en casa.



Haz un dibujo de lo que hace tu familia para cuidarte.

Hablemos:

¿a los niños que conoces se les pide hacer las mismas actividades que a las niñas?, ¿se les cuida de igual forma?

¡No a la discriminación!

Observa las imágenes y platica con tus compañeras y compañeros: ¿la niña puede jugar a brincar?, ¿cómo se sienten ella y los otros dos niños si no los dejan jugar?, ¿por qué se están burlando del niño?, ¿qué habría que hacer para que los personajes de las imágenes se sintieran bien?



Si una persona se burla de ti, te trata mal o te rechaza por el hecho de ser niña o niño, por tu color de piel, por cómo vistes o hablas o por el lugar donde naciste, está actuando mal porque te está discriminando.

Otras formas de discriminación son decirle a alguien comentarios como: "El último es niña" o molestar a un niño porque es quieto o sensible.

Hablemos:

¿qué se puede hacer si tú o alguna de tus compañeras o de tus compañeros son discriminados?, ¿cómo se puede evitar la discriminación en la escuela y en la familia?

Las niñas y los niños también opinamos

Niñas y niños tenemos derecho a hablar, a ser escuchadas y escuchados, y a decir cómo nos sentimos cuando estamos felices, tristes, enojadas y enojados; también a dar nuestra opinión acerca de los juguetes y juegos con los que queremos divertirnos o elegir los deportes que deseamos practicar.

Si te cuesta trabajo expresar tus ideas con palabras, puedes dibujarlas, inventar un cuento o cantar y mover tu cuerpo para que los demás te entiendan.



Dibuja o escribe algo que quieras contar a los demás, para que sepan que tienes una voz que debe ser escuchada.



Hablemos:

¿de qué temas te gusta hablar en casa o en la escuela?, ¿sientes que los adultos te escuchan?, ¿qué crees que se debe hacer para mejorar la comunicación?

¿Quiénes me deben cuidar y ayudar?

Las personas adultas tienen la responsabilidad de cuidar a las niñas y a los niños.









En tu familia, mamá, papá o las personas que te cuidan, son quienes deben protegerte y ayudar a que disfrutes tus derechos, como tener un nombre, comer sano, vivir en una casa, jugar, entre muchos otros.

Pero, además de ellos, también hay otras personas que pueden cuidarte y ayudarte, como tus profesoras y profesores, o las mujeres y los hombres policías.

Hablemos:

¿qué ocurre si la persona responsable de cuidarte no lo hace?, ¿a quién acudirías para pedir ayuda?

¿Qué instituciones nos cuidan y ayudan?

Hay instituciones del Gobierno que deben cuidarte a ti y tus derechos. Por ejemplo, la Procuraduría de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (PPNNA), la Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (Codhem) o el Sistema Estatal de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA).

Allí puedes acudir por ayuda cuando la necesites.







Cualquier persona puede acudir para conocer sus derechos y saber cómo cuidarlos. También ayuda a niñas y niños que no están disfrutando sus derechos; por ejemplo, a quienes sufren abandono o malos tratos.

pregunta a las personas que te cuidan, ¿qué instituciones conocen en el Estado de México que ayuden a proteger los derechos de las niñas y los niños?

Junto con tu familia escribe una lista con la dirección y los teléfonos de esas instituciones.

Alondra de la Parra

Directora de orquesta

Alondra nació en Nueva York en 1980, en Estados Unidos de América, pero a los dos años su padre y su madre la trajeron a México, donde encontró su verdadera pasión: la música. De pequeña tenía un tambor y un xilófono como compañeros inseparables de juego; a los siete años comenzó a tocar el piano y a los 13, también el chelo.

Cuando era adolescente tenía un grupo de rock en el que tocaba varios instrumentos. Una vez su maestro de música le pidió que lo apoyara en la dirección de la pequeña orquesta de su escuela, y fue a partir de esa experiencia que se decidió a ser directora de orquesta.

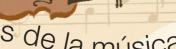
"Me acuerdo la emoción de subirme

a dirigir una orquesta por primera vez... pensé esto es lo que mi mente, mi oído y mi corazón saben hacer: jugar con los sonidos, hablar con la gente, imaginar a través de la música".

Después de estudiar piano y dirección orquestal, dirigió la Filarmónica de Buenos Aires cuando apenas tenía 20 años; ahí empezaría una carrera que pareciera no tener fin, pues hasta hoy ha estado a cargo de más de cien orquestas en países como Reino Unido, Italia, Alemania, Japón, Francia, entre otros.

Como directora musical ha recibido cargos muy importantes; por ejemplo, fue la primera mexicana en dirigir una orquesta en Nueva York, y en 2017 se convirtió en la primera mujer a cargo de la Orquesta Sinfónica de Queensland en Australia. Además, Alondra es embajadora cultural de México, por lo que difunde la música de nuestro país en todo el mundo.

> En 2003 creó la Orquesta Filarmónica de las Américas para promover y difundir la obra de jóvenes compositores de todo el mundo. Alondra también desarrolla programas de educación musical para niñas, niños y jóvenes directores y directoras.



Capítulo 6 ¡Nadie debe dañarme!



¿Qué es la violencia hacia niñas y niños?

La violencia consiste en gritos o insultos; que ignoren, golpeen o toquen el cuerpo de una niña o un niño a escondidas o en frente de alguien más y que los haga sentir mal. Esas formas de violencia no deben existir.

Tu mamá, papá, la educadora, el educador o familiares mayores te pueden llamar la atención, pero nunca deben hacerlo de manera que lastimen tus sentimientos o tu cuerpo. Tampoco deben hacerlo con otras niñas o niños que conozcas.

Hablemos:

¿qué está sucediendo en las imágenes?, ¿cómo piensas que se sienten las niñas y el niño?, ¿qué otros tipos de violencia no debe vivir una niña o un niño?

NO A LOS GRITOS Y A LOS COMENTARIOS QUE LASTIMAN

Tú tienes derecho a tener una vida libre de violencia.

Si algo te hace sentir mal, no temas: hay que decir: "¡No!", fuerte y claro; hasta que seas escuchada o escuchado por alguien que te pueda ayudar.

NO A QUE NOS DEJEN EN LUGARES OSCUROS

O NOS ENCIERREN

NO A LOS DESCUIDOS CONSTANTES, COMO DEJARTE

SOLO, SIN COMER O SIN RECIBIR ATENCIÓN MEDICA

NO A QUE QUIERAN VERTE DESNUDA O DESNUDO NO A QUE TE PIDAN GUARDAR SECRETOS





Hablemos:

¿qué les dirías a las personas mayores que tratan con violencia a las niñas o a los niños?, ¿qué les recomendarías hacer a tus compañeras o compañeros si alguien los tratara con violencia?



La violencia es como una ola del mar que puede llevarse todo: nuestra alegría, nuestra salud y nuestras ganas de jugar y de aprender. La violencia hace que nuestros días sean tristes y oscuros.

Niñas y niños merecemos sol, mucho sol y calorcito en nuestro corazón. Merecemos vivir con tranquilidad, en paz y armonía.

Observa la imagen: ¿cómo debería ser la vida de este niño? Pega un papel en la mitad de la ilustración que no te gusta y completa el paisaje para que el niño luzca tal como te gustaría verlo y como quisieras verte tú.

Hablemos:

M

¿cómo te sientes cuando hay violencia hacia ti o hacia alguna niña o niño que conoces?, ¿qué deberían hacer las personas mayores para devolverles la alegría?

¿Cómo puedo cuidarme y cuidar a otros?

Las personas tienen la obligación de cuidar a las niñas y los niños para que no vivan ningún tipo de violencia, pero no siempre es así.

Mira la imagen: ¿cómo se siente la niña?, ¿crees que el papá escucha a su hija?, ¿y la mamá? Rodea a la persona que sí escucha a la niña.



Por eso debemos estar muy atentas y atentos: si tú o alguna niña o algún niño sufren malos tratos, aléjate de ese lugar y ¡no te calles! Pide ayuda a una persona de confianza, como mamá, papá, la educadora o el educador, u otro familiar.

Si ellos no hacen caso, insiste hasta que alguien te escuche y te ayude!

Hablemos:

¿a qué personas de confianza puedes acudir para contarles si ocurre algo? Escribe sus nombres como tú sepas hacerlo, o pide a alguien que te ayude a escribirlos.

¿Quiénes pueden protegernos?

Hay instituciones encargadas de vigilar que nadie te dañe, que se respeten tus derechos y que tengas una niñez feliz, llena de amor, cuidados y cariño, así como que recibas una alimentación saludable, educación y atención médica.

Algunas de esas instituciones son:









Hablemos:

platica en familia o en tu escuela acerca de cómo en estos lugares ayudan a las niñas y a los niños. A tu edad, lo más importante es aprender a pedir ayuda hasta que la obtengas.



Pinta los círculos de las imágenes en las que se muestra cómo te gusta vivir.

La cultura de paz es que no haya violencia en lo que hacemos, ni en nuestra forma de vivir, hablar, divertirnos, participar y convivir. Además:

- la cultura de paz nos recuerda que los problemas se solucionan mediante el diálogo;
- las personas saben que deben apoyarse entre sí y respetar las distintas formas de ser y actuar;
- y que se protege a las niñas y a los niños antes que a nadie.



Hablemos:

¿cómo puedes colaborar para construir la cultura de paz en tu familia?, ¿y con tus amigas y amigos?



Francisco Javier Vera Manzanares

Un niño que defiende a los animales y la vida

Hay un niño en Colombia que se presenta como "artista climático y ambiental, también estudiante, líder y fundador del Movimiento Guardianes por la Vida". ¿Un niño? Sí, su nombre es Francisco Javier Vera Manzanares. Usa unos simpáticos lentes, le encanta leer y tiene una sonrisa contagiosa.

Desde que tenía cinco años comenzó a defender a todos los animales, pues le gustan desde los gallos de granja hasta los que viven en libertad en la tierra, el agua, el aire, las montañas, las selvas y los desiertos. Francisco Javier está convencido de que es importante cuidarlos a todos porque, como él mismo ha dicho, "ellos sienten como nosotros".

Dice también que para conservar la vida en el planeta es necesario cuidar a todos los seres vivos, evitar la contaminación y proteger los bosques, los ríos, los mares y otras zonas naturales.

Francisco es muy famoso, pero eso no le impide ser un niño muy juguetón y bromista.

Cuida y se divierte con su gato Foucault y su perro Pinky.

Uno de sus sueños

es llegar a ser presidente de su país, Colombia; otro, que haya paz en el mundo; y otro más, que todas las personas cuidemos la vida de nuestro planeta. La Secretaría de Educación del Estado de México pone en tus manos la colección "Igualdad de Género", dirigida a estudiantes de educación preescolar, primaria, secundaria y media superior.

Su finalidad es promover la reflexión y la acción orientadas a contrarrestar las desigualdades entre mujeres y hombres, prevenir la violencia de género y fomentar una convivencia armónica sustentada en una cultura de paz.

Con base en los enfoques de derechos humanos y de la perspectiva de género, a partir de situaciones de tu entorno, los libros promueven la reflexión acerca de la forma en cómo nos relacionamos mujeres y hombres. Esta serie te ayudará a cambiar aquello que sea necesario para promover la inclusión, así como prevenir la discriminación y la violencia. Tus reflexiones se enriquecerán con la información que se incluye sobre estas problemáticas y puedes personalizar tu libro en los espacios destinados a ello.

Estas páginas también serán de interés para docentes, madres, padres de familia y tutores, quienes a partir de los temas de los libros podrán dialogar con niñas, niños y adolescentes acerca de la importancia del respeto a sus derechos humanos y de la igualdad de género, para su bienestar y el desarrollo de todas sus potencialidades.

Te invitamos a conocer junto con tu familia este libro, esperamos que sea una fuente de consulta perdurable y sirva para construir relaciones armónicas, igualitarias y respetuosas de los derechos humanos.

209032





