



ASHOKA

COMUNIDAD  
COLIDER NINERÍA  
Y JUVENTUD

# CAJA DE HERRAMIENTAS PARA UNA CRIANZA COLECTIVA

UNA ESTRATEGIA DE CORRESPONSABILIDAD PARA EL  
CUIDADO DE LAS INFANCIAS Y EL FORTALECIMIENTO  
COMUNITARIO.



# CRIANZA COLECTIVA

Tradicionalmente, las comunidades en Latinoamérica han valorado el apoyo mutuo en la crianza de la niñez; sin embargo, factores como la urbanización, migración y cambios en las estructuras familiares; además de la desmotivación, la falta de herramientas socioemocionales y la realidad postpandemia han debilitado estas redes, resultando en una visión de crianza individual y muchas veces conferida únicamente a la figura materna.

Este modelo fragmentado perpetúa una visión individualista del cuidado, invisibiliza el rol transformador de quienes crían, y reduce las oportunidades de fortalecer vínculos afectivos, redes comunitarias y procesos de transformación social desde la niñez.

Nuestra visión de la **crianza colectiva** como un acto transformador se materializa en una estrategia que reconoce a madres, padres, personas cuidadoras, escuelas, comunidades y gobiernos como corresponsables del cuidado y bienestar de las infancias y de quienes atraviesan sus primeras etapas de desarrollo. Para ello, se diseñó esta **caja de herramientas** como un conjunto de recursos orientados a tejer nuevamente redes de apoyo comunitario para la crianza.

Esta caja de herramientas se representa a través de un **huerto**, donde cada **elemento** y cada proceso ayudan a cultivar vínculos, sostener el cuidado y fortalecer la comunidad. Así como en un huerto se siembra, se cuida y se cultiva con intención, también es importante tener claro por qué y para qué continuar sembrando.





# EL TERRENO

Representa los **entornos** donde crecen las infancias: familia, escuela, comunidad y espacios digitales. **Estos contextos influyen directamente en su desarrollo y bienestar.** Todos merecemos pertenecer a estos espacios de manera segura. Como en una siembra, los terrenos pueden ser amplios y variados. En todos es posible cultivar, pero no todas las semillas crecen de la misma manera; por eso, es importante reconocer qué necesita cada una y dónde puede florecer mejor.



## PREPARAR EL TERRENO

Implica generar las condiciones necesarias para el crecimiento: **crear confianza, identificar necesidades, sensibilizar y adaptar estrategias según cada contexto.** Habrá terrenos ya abonados y listos para trabajar, pero también terrenos áridos y difíciles de cultivar.

Antes de intervenir, es importante reconocer qué se es capaz de sembrar y qué se espera cultivar, comprendiendo el cuidado, el tiempo, el compromiso y la presencia que este proceso requiere. Esto permitirá identificar qué herramientas y estrategias pueden responder mejor a cada contexto. Escuchar el entorno y generar confianza son claves esenciales para abrir camino al crecimiento.

Una persona sembradora no solo deja caer la semilla: primero observa el terreno, lo prepara y lo cuida para favorecer su crecimiento. De la misma manera, una persona cuidadora, docente, madre, padre o tutor crea un ambiente seguro y amoroso donde las infancias puedan crecer y desarrollarse.



### PODEMOS RECONOCERLO CUANDO...

Se siente un vínculo

### LO QUE BUSCAMOS CULTIVAR:

- Fortalecer las redes de apoyo
- Sentido de pertenencia
- Apertura y confianza



# SEMILLA

Son las infancias y juventudes con habilidades a desarrollar y potencial propio. La semilla viene en todas sus variedades, puede que conozcas perfectamente a las tuyas, pero cuando te encuentres con otras, recuerda que cada **semilla** es distinta y necesita ser **escuchada, cuidada y acompañada** desde **sus propios ritmos y necesidades**.

Recuerda que las semillas son frágiles (más no débiles) y, por lo tanto, deben ser cuidadas y procuradas, pero no subestimadas.

## PODEMOS RECONOCERLO CUANDO...

Permito la expresión abierta

## LO QUE BUSCAMOS CULTIVAR:

- Seguridad emocional
- Expresión segura
- Confianza
- Autoestima
- Autenticidad



# PERSONA SEMBRADORA

Representa a **todas las personas que participan en el cuidado y formación de las infancias**: madres, padres, docentes, cuidadores, familiares, vecinos y comunidad. Toda persona sembradora, al final quiere dejar huella en los frutos y en sus cosechas para mejorar su mundo, generando o creando una reciprocidad con la naturaleza, es una acción colectiva de cuidado mutuo. Todos tenemos el deber y la invitación abierta a sembrar y a hacer florecer el huerto porque todos pertenecemos al mismo ecosistema. No se necesitan cualidades extraordinarias para sembrar, sino **disposición para acompañar con paciencia, empatía, presencia y responsabilidad** compartida.

## PODEMOS RECONOCERLO CUANDO...

Hay vínculo, no solo control

## LO QUE BUSCAMOS CULTIVAR:

- Escucha activa
- Observación plena
- Acompañamiento







# SEMBRAR

Sembrar significa iniciar el proceso de acompañamiento con paciencia, constancia y confianza en el potencial de cada infancia. Sembrar también puede ser comenzar un hábito, iniciar un vínculo, generar valor. La persona sembradora se guía por su instinto, su experiencia y conocimiento al sembrar.

## PODEMOS RECONOCERLO CUANDO...

Se genera curiosidad

## LO QUE BUSCAMOS CULTIVAR:

- Bienestar relacional
- Empatía y cuidado colectivo
- Participación activa
- Vínculos afectivos sanos



# HERRAMIENTAS

En toda siembra se necesitan herramientas que acompañen el proceso. Aquí es donde esta caja de herramientas cobra sentido: como un conjunto de recursos que ayudan a que la siembra sea más consciente, significativa y coherente con aquello que se desea cultivar.

Al mirar el trabajo en su totalidad, puede parecer que no se cuenta con lo suficiente para comenzar; sin embargo, ninguna caja de una persona sembradora está vacía. Todas las experiencias, saberes y formas de cuidado también son herramientas para acompañar la crianza.

¿Con qué podemos **regar** nuestra crianza? La constancia, los valores, la experiencia reflexionada y consciente, el acompañamiento, la escucha y la presencia son elementos fundamentales en este proceso.





## CUIDAR

Son todas las **acciones que protegen y fortalecen tanto a las infancias como a quienes acompañan** su crecimiento. La crianza implica arropar mientras la semilla germina. A veces, la persona sembradora tiene que hacer acciones que no son gratas y que pueden llegar a doler, por ejemplo, arrancar las hojas podridas, la maleza para mantener el equilibrio y el amor en la estructura. Esta acción no se realizará siempre, en algún momento podrás dejar que florezca por sí solo, pero mientras crece, requiere tu acompañamiento con amor, cariño, paciencia, respeto y calidad.

### PODEMOS RECONOCERLO CUANDO...

Hay aprendizaje sin miedo y se nota evolución.

### LO QUE BUSCAMOS CULTIVAR:

- Constancia en hábitos y prácticas para el bienestar
- Valores
- Bienestar emocional
- Relaciones equilibradas y sostenibles



## ABONO

El abono representa todo aquello que nutre: la conexión, los valores, la educación, la visibilización, la enseñanza, el ejemplo, la herencia, la validación y la autonomía. Así como el abono fortalece la tierra y acompaña el crecimiento de la planta, estos elementos enriquecen el desarrollo y permiten que cada infancia fortalezca su esencia y florezca plenamente.





# POLINIZADORES

Entendiendo el concepto de la colectividad, las y los **polinizadores** serían agentes del entorno que pueden colaborar con algunas acciones en la crianza de las infancias y su participación es esencial. Pueden ser personas de la comunidad, de la escuela, de la familia, de la vida virtual, etc. Que, si bien, no tienen un rol específico en la crianza, su vida cotidiana impacta en el desarrollo de las infancias y juventudes. Por ejemplo, la función de los docentes, quienes no son responsables directos de la crianza, pero su labor y su ejemplo son importantes para su desarrollo. Con todo esto, se forma una red de apoyo; así que, no estás criando, ni sembrando solo.

## PODEMOS RECONOCERLO CUANDO...

Es necesario la búsqueda de herramientas de trabajo colaborativo

## LO QUE BUSCAMOS CULTIVAR:

- Redes comunitarias más activas y colaborativas en torno al cuidado y protección de niñas, niños y jóvenes.



# CLIMA

En la crianza, el **clima (factores externos y cambios sociales)** puede jugar a favor o en contra, y su presencia no siempre puede ser erradicada, porque tu semilla no está aislada; sin embargo, esto puede ser controlado. Por ejemplo, el uso del celular en exceso o los videojuegos para niños y niñas puede dañar su desarrollo considerablemente. Recuerda que hoy en día, el clima de tu semilla no es el mismo que tú tuviste.

Al final cuando la planta florece, la persona sembradora sabe que no todo el trabajo fue de ella, reconocer que el sol, el aire, el abono, las sequías y /o la maleza han hecho de este fruto su mejor versión.

## PODEMOS RECONOCERLO CUANDO...

No prohíbo estos factores, sino permito la exposición procurando no hacerlo en exceso.

## LO QUE BUSCAMOS CULTIVAR:

- Menos sobreestimulación
- Prevención y adaptación ante riesgos sociales, emocionales y digitales





# GERMINAR

Es el **proceso interno y gradual** donde los cuidados comienzan a transformarse en confianza, identidad y crecimiento. Es el momento en que aquello que parecía pequeño y silencioso comienza a abrirse paso hacia la vida. Aunque desde afuera no siempre sea visible, por dentro la semilla ya está transformándose. Así también ocurre en la crianza: muchas veces el amor, el cuidado, las palabras y el acompañamiento echan raíces en silencio, hasta que un día comienzan a florecer.

## PODEMOS RECONOCERLO CUANDO...

Identifico y reconozco conscientemente los avances

## LO QUE BUSCAMOS CULTIVAR:

- Celebrar pequeños avances
- Desarrollo progresivo de habilidades socioemocionales, autoestima, confianza y participación activa de las infancias.



# COSECHAR

La persona sembradora no siembra desde la competencia, sino desde el cuidado y la intención de acompañar a cada semilla para que crezca y florezca plenamente. Criar y sembrar son actos de fe, compromiso y acompañamiento constante. El fruto de la **cosecha** no pertenece únicamente a quien siembra; de manera directa o indirecta, sus efectos alcanzan a toda la comunidad y a la sociedad. Ese es el propósito de la crianza colectiva: cultivar, entre todas las personas, un bienestar compartido.

La cosecha puede ser la mejor parte o la más frustrante de este proceso, así que en este punto haz un alto y reconoce tu labor como sembrador. Sembrar y acompañar puede sentirse, muchas veces, como un trabajo muy pesado; y por eso es importante que tú como sembrador también te permitas pausar, sanar y cuidarte mientras estás sembrando.

## PODEMOS RECONOCERLO CUANDO...

Hay un beneficio colectivo

## LO QUE BUSCAMOS CULTIVAR:

- Comunidades más participativas, solidarias y conscientes de la importancia de la crianza colectiva para el bienestar social.



# ¿Y CÓMO SE CUIDA LA PERSONA SEMBRADORA?

Cuando el sol te esté quemando, busca la sombra; cuando sea necesario descansar, **hazlo sin culpa**. Confía en la labor que has realizado y en que cada semilla florecerá en el tiempo que necesite.

Habrán algunas que no germinen de inmediato o que apenas dejen ver sus primeras hojas. Para ellas, el entorno y la comunidad también acompañarán su crecimiento. No todo depende de ti, pero **sí puede iniciar contigo**.

## PODEMOS RECONOCERLO CUANDO...

No me siento sobrepasado en el proceso

## LO QUE BUSCAMOS CULTIVAR:

- Bienestar emocional
- Relaciones equilibradas
- Sembrar desde el y no desde la culpa



# ACCIONES DE CRIANZA COLECTIVA

A continuación, te presentamos una **serie de herramientas** que pueden acompañarte en tu contexto. Recuerda que estas propuestas pueden adaptarse según las necesidades y situaciones de cada proceso. Esperamos que te sean de utilidad y contribuyan al cuidado y fortalecimiento de tu siembra.



# MI MOCHILA DE TRAVESÍA

Actividad para que adolescentes y jóvenes puedan reconocer la importancia de construir vínculos personales ante situaciones adversas.

## EDAD SUGERIDA

**12-16 años**

## PARA TRABAJAR CON

Situaciones de incertidumbre, redes de apoyo.

## OBJETIVO

Armar una “mochila de travesía” para identificar el rol del autoconocimiento y los vínculos personales, como recursos para hacer frente a entornos inciertos.

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

El juego enseña a crecer en comunidad.

*NOTA: Las actividades aquí planteadas quedan a consideración, dependiendo de las características de las infancias. La persona sembradora puede agregar, suprimir o modificarlas de acuerdo con la edad y el contexto.*

## FORMA DE TRABAJO

Individual y grupal

## MATERIALES

- Imagen de una mochila
- Recortes de revistas
- Pegamento
- Tijeras
- Colores, marcadores

## ¡Recuerda!

Todo adolescente debe tener una mochila de rescate, solo recuerda abrirla en momentos de emergencia,

## SUGERENCIA O CONSEJO DE IMPLEMENTACIÓN

*Este es un trabajo de reflexión y de reconocimiento de lo que sí tienen las juventudes, no lo enfoques únicamente al producto.*

# MI MOCHILA DE TRAVESÍA

## PASOS A SEGUIR

- 1 Ayuda a las infancias y juventudes a imaginar el siguiente escenario: *Recibes un mensaje que dice "Pon atención, la travesía va a comenzar, dejarás tu hogar por las próximas 20 horas para emprender un viaje como lo hicieron tus ancestros, el camino es incierto y debes usar tus habilidades de adaptación para ir hacia lo desconocido".*
- 2 Pídeles preparar una mochila o una bolsa en la que incluyas los objetos necesarios para:
  - Alimentarte e hidratarte
  - Protegerte del frío, el sol y la lluvia
  - Mantener tu salud e higiene personal
- 3 Ayúdales a reflexionar que también necesitarán del apoyo de las personas que sean sus vínculos más importantes. Deberán agregar a la mochila objetos que les recuerden a las personas que sean su referente de las siguientes actitudes:
  - Confianza
  - Solidaridad
  - Cuidado
  - Comprensión
  - Juego
  - Inclusión
  - Adaptabilidad
  - Voluntad
- 4 Pregunta quiénes serían para ellos y ellas, pueden escribir más de 1 persona en cada categoría.
- 5 Reflexionen en colectivo:
  - *¿Si en la realidad tuvieras que dejar tu casa y tu comunidad, qué emociones estarías experimentando?*
  - *¿Es importante la habilidad de reconocer nuestras emociones para adaptarnos a entornos inciertos? ¿Por qué?*
  - *¿Quiénes son tus vínculos más importantes, con qué objetos y actitudes los relacionaste?*
  - *¿Tus vínculos personales pueden ser un recurso para hacer frente a un entorno cambiante? ¿Cómo?*
  - *Si es posible, pide que tomen una fotografía de su mochila de travesía, junto con los objetos que incluyeron.*

Pídeles que compartan en grupo, si el adolescente no desea compartir, respeta su decisión.

### BENEFICIOS DE APRENDIZAJE

El adolescente podrá identificar los recursos con los que cuenta cuando se encuentre en situaciones inciertas, además reconocerá las personas que forman su red de apoyo.



# ALAS AL DOLOR

Mural de conmemoración en honor a alguien que ya no está

## EDAD SUGERIDA

6-12 años

## PARA TRABAJAR CON

Admiración, agradecimiento, reconocimiento, liberación del dolor.

## OBJETIVO

Reconocer las cualidades y logros de la persona fallecida, dignificando su presencia en la ausencia.

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

Criar también es acompañar emocionalmente.

*NOTA: Las actividades aquí planteadas quedan a consideración, dependiendo de las características de las infancias. La persona sembradora puede agregar, suprimir o modificarlas de acuerdo con la edad y el contexto.*

## FORMA DE TRABAJO

Grupal

## MATERIALES

- Mural
- Material de papelería
- Música
- Imagen de mariposas (sugerido)

## ¡Recuerda!

Las infancias deben aprender a resignificar la ausencia del ser querido, ayúdales a establecer una forma positiva de transitar el dolor.

## SUGERENCIA O CONSEJO DE IMPLEMENTACIÓN

*Puedes realizar esta actividad en fechas especiales como: Día de Muertos · Día de las Madres · Fin de año · Día de los abuelos, si previamente identificas que hay pérdidas relacionadas con estas fechas.*

# ALAS AL DOLOR

## PASOS A SEGUIR

- 1 Prepara un espacio para colocar el mural en un lugar del aula, de la escuela o de la casa que pueda ser visto por todos.
- 2 Crea un espacio de armonía a través de la música (música suave y que invite a la calma), comparte con las infancias sobre la importancia de recordar las cosas positivas que vivimos y aprendimos en la vida y especialmente con quienes ya no están.
- 3 Para ejemplificar la actividad, comparte una experiencia personal que impactó tu vida de manera positiva y que tienes un recuerdo grato. Por ejemplo: *Mi abuelita se llamaba... Ella me enseñó a hacer gelatinas y ahora cada que preparo un postre, me sabe a los momentos que compartía con ella y me siento feliz.*
- 4 Pon música para ambientar (una música suave). Entrega la imagen de una mariposa a cada niño. Invítalos a que en cada mariposa escriban el nombre de la persona/mascota fallecida y frases para reconocerle, agradecerle o admirarle. Frases como: *Me enseñaste a reír mucho / Me enseñaste a ser feliz / Disfruté cuando me acompañaste a la feria / Fuiste una persona muy inteligente / Tu comida siempre será la mejor / Recuerdo tus historias de vida con mucho amor...*  
Pueden escribir tantas frases o momentos quieran ofrecerle a esa persona especial.
- 5 Cuando las mariposas estén listas, lleva a los niños y niñas al lugar donde se colocará el mural. Da una explicación breve de lo que significa el mural.  
*El mural es un espacio especial donde se colocarán mariposas que nos recordarán siempre, que aunque las personas ya no estén o no las veamos, están en nuestro corazón y en nuestro recuerdo, pero también siguen con nosotros a través de las enseñanzas que nos dejaron (andar en bici, cocinar, amarrarse los zapatos).*
- 6 Invita a que voluntariamente peguen su mariposa en el mural (música suave). Termina la actividad agradeciendo a todos por compartir hermosos recuerdos.  
Se sugiere que el mural pueda permanecer algunos días para que los niños muestren a los demás lo que significó para ellos la mariposa

### BENEFICIOS DE APRENDIZAJE

Con esta actividad, además de honrar la presencia de la persona fallecida, se ayuda a las infancias a identificar y procesar las emociones generadas a partir de la pérdida. A largo plazo, se van desarrollando herramientas de resiliencia para situaciones similares.



# LOTERÍA DE LAS EMOCIONES

Juego para identificar emociones

## EDAD SUGERIDA

3-6 años

## PARA TRABAJAR CON

Emociones a partir de duelos no elaborados.

## OBJETIVO

Indagar sobre los duelos identificados en el inventario de pérdidas o aquellos que no han sido identificados aún.

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

Criar también es acompañar emocionalmente.

*NOTA: Las actividades aquí planteadas quedan a consideración, dependiendo de las características de las infancias. La persona sembradora puede agregar, suprimir o modificarlas de acuerdo con la edad y el contexto.*

## FORMA DE TRABAJO

Individual

## MATERIALES

- Lotería de emociones (ver archivo adjunto)
- Fichas, frijolitos o bolitas de papel.
- Música relajante

## ¡Recuerda!

Hay duelos que pueden afectar considerablemente a los niños como la pérdida de una mascota, de un objeto significativo o la separación de un amigo/familiar. Los niños a esta edad pueden sentir que son culpables por la pérdida.

## SUGERENCIA O CONSEJO DE IMPLEMENTACIÓN

*Si eres docente, puedes compartir lo que identificaste en el juego con los padres/madres de familia o cuidadores y hacerles algunas sugerencias para realizar en casa.*

*Si eres cuidador, puedes compartir esta información con los docentes para que lo tengan en cuenta en su práctica diaria.*

# LOTERÍA DE LAS EMOCIONES

## PASOS A SEGUIR

- 1 Elige un área en la que las infancias se sientan cómodas. Puede ser el salón de clases, el patio, la biblioteca, el jardín. Si es posible poner música para relajarse, hazlo.
- 2 Provee al niño una carta de lotería de emociones (archivo adjunto), y con las cartas pequeñas explica brevemente cómo se siente cada emoción.
- 3 Puedes hacer un par de juegos de lotería previo al ejercicio, para que el niño se relaje. Menciona cada carta para que el niño ponga una a una las fichas hasta completarla.
- 4 Menciona que harán una versión diferente de la lotería. Tú le presentarás alguna situación y él debe colocar la ficha en la emoción que experimenta ante cada situación. No importa si hay varias fichas o frijoles en cada casilla. Incluso puede elegir más de una emoción ante esta situación (puede sentirse triste y culpable a la vez), permíteselo.
- 5 Estas son algunas frases que pueden ayudarte para indagar sobre sus emociones, selecciona solamente las que simbolicen para el niño.
  1. *Cuando un adulto me regaña, me siento...*
  2. *Cuando en la escuela gano una estrellita, me siento...*
  3. *Cuando no veo a mi mascota, me siento...*
  4. *Cuando pierdo un juguete que me gusta mucho, me siento...*
  5. *Desde que dejé de ver a una persona que amo, me siento...*
  6. *Desde que murió mi mascota, me siento...*
  7. *Cuando mis papás pelean, me siento...*
  8. *Desde que me cambié de casa / escuela, me siento...*
  9. *Cuando mi abuelita/mamá/hermano se enferma, me siento...*
  - Desde que murió mi abuelito/hermano/tía/primo, me siento...*
- 6 Si el niño te pide algún comentario o hace preguntas, evita decir mensajes o frases típicas como: *no llores / tienes que ser fuerte / te ve desde el cielo / déjalo descansar*. En cambio puedes decir: *entiendo cómo te sientes / es normal sentir lo que sientes / puedes llorar para aliviar el dolor / podemos encontrar alguna actividad que te ayude con el enojo / no fue tu culpa*.
- 7 Revisa en qué emoción o emociones se encuentran las infancias, presta atención a lo que platica mientras juega porque esto te dará una radiografía de lo que está sintiendo ante esa situación. Al término del juego, recompensa con algún premio.

### BENEFICIOS DE APRENDIZAJE

Es necesario identificar las emociones de las infancias, pero también es importante que los niños y niñas sepan lo que están sintiendo y la razón de esa emoción para que puedan aprender a gestionarla.



# LOTERÍA DE LAS EMOCIONES

## Cartas



SORPRENDIDO



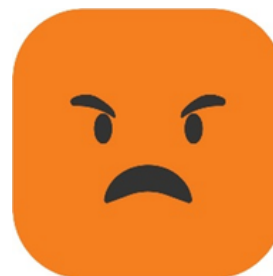
NO LO CREO



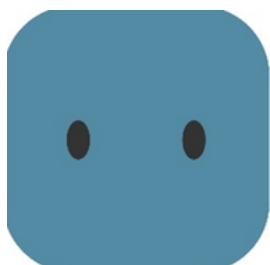
FELIZ



CANSADO



ENOJADO



NO SÉ QUÉ SIENTO



TRISTE



RISUEÑO



EN CALMA



ESTO ES DIFÍCIL



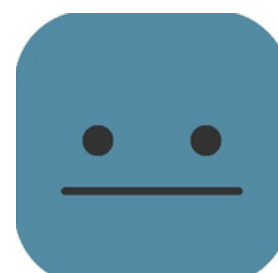
AVERGONZADO



APENADO



CULPABLE



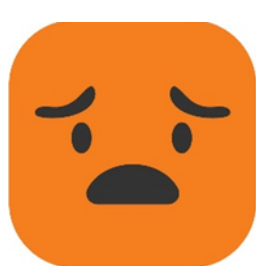
DECEPCIONADO



CONFIADO



FURIOSO



ASUSTADO



QUIERO LLORAR



SOY MALO



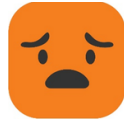
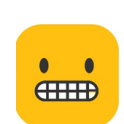
PREOCUPADO

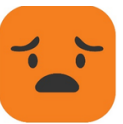


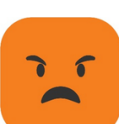
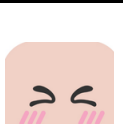
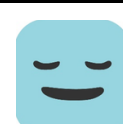
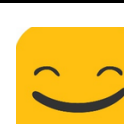
# LOTERÍA DE LAS EMOCIONES

## Tableros

|                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>RISUEÑO      | <br>FELIZ       | <br>ESTO ES DIFÍCIL |
| <br>DECEPCIONADO | <br>CONFIADO    | <br>SOY MALO        |
| <br>PREOCUPADO   | <br>AVERGONZADO | <br>TRISTE          |

|                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>EN CALMA         | <br>NO LO CREO  | <br>ASUSTADO      |
| <br>NO SÉ QUÉ SIENTO | <br>FURIOSO     | <br>QUIERO LLORAR |
| <br>CULPABLE         | <br>SORPRENDIDO | <br>APENADO       |

|                                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>TRISTE       | <br>FURIOSO         | <br>CULPABLE   |
| <br>ASUSTADO     | <br>RISUEÑO         | <br>PREOCUPADO |
| <br>DECEPCIONADO | <br>ESTO ES DIFÍCIL | <br>NO LO CREO |

|                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>CONFIADO | <br>QUIERO LLORAR | <br>NO SÉ QUÉ SIENTO |
| <br>ENOJADO  | <br>NO LO CREO    | <br>AVERGONZADO      |
| <br>CULPABLE | <br>EN CALMA      | <br>FELIZ            |

# TIEMPO FUERA

Espacio para liberar emociones

## EDAD SUGERIDA

3-12 años

## PARA TRABAJAR CON

Enojo, rabia, tristeza, ansiedad.

## OBJETIVO

Buscar y animar la expresión de sentimientos en el juego, pintura, gritar, romper, rayar o tomar un tiempo fuera.

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

Criar también es acompañar emocionalmente.

*NOTA: Las actividades aquí planteadas quedan a consideración, dependiendo de las características de las infancias. La persona sembradora puede agregar, suprimir o modificarlas de acuerdo con la edad y el contexto.*

## FORMA DE TRABAJO

Individual

## MATERIALES

Imágenes para colorear / Juegos de mesa / Material de papelería (pinceles, lapiceros...) / Papel de desuso para rasgar / Pelota antiestrés o similar / Agua con jabón para hacer burbujas / Globos para inflar / Spray con aroma / Cuerda para brincar / Cuentos

## ¡Recuerda!

Para los niños pequeños, la muerte es inmovilidad, cuando hay una pérdida significativa el niño tiende a moverse más. Así que trata de mantenerlo en movimiento.

## SUGERENCIA O CONSEJO DE IMPLEMENTACIÓN

*Establece reglas claras para este espacio, de modo que no se convierta en un espacio que altere el orden del lugar.*



# TIEMPO FUERA

## PASOS A SEGUIR

- 1 Establece un espacio en el que las infancias puedan hacer actividades, coloca una mesa y una silla; que sea un ambiente cómodo. Dispón los materiales en este espacio, si no es posible tenerlos ahí, puedes tenerlos en algún otro sitio y darlos en el momento en que lo necesiten. *Este espacio es para que los niños puedan hacer libremente actividades para liberar sus emociones.*
- 2 Las siguientes actividades le permitirán al niño nombrar, identificar y trabajar con sus emociones:
  - *Tanto los juegos de mesa, las manualidades como colorear le permiten al niño poner en pausa su emoción para ir encontrando poco a poco la calma y disfrutar de otras actividades.*
  - *Rasgar papel y la pelota antiestrés le ayudarán al niño a trabajar con su enojo y su ansiedad.*
  - *Hacer burbujas e inflar globos le ayudará a respirar profundo y sacar el aire, así poco a poco podrá ir disminuyendo el enojo.*
  - *Los aromas suaves ayudan a dar calma y serenidad.*
  - *Brincar la cuerda le permitirá al niño estar en movimiento constante, sacar energía acumulada y aliviar sus emociones.*
  - *Los cuentos sobre el mismo tema pueden ayudarle al niño a entender la situación que está viviendo y que es compleja para él.*
- 3 Pregunta a las infancias qué emoción sienten y recomienda alguna de las actividades anteriores. Con el uso, niñas y niños pueden ir eligiendo la actividad que más les agrade y les ayude.

### BENEFICIOS DE APRENDIZAJE

Las infancias y juventudes deben sentir que tienen un espacio para regularse, de manera que puedan identificar sus emociones y la forma de autogestionarse.



# TARJETAS DEL JARDÍN

Actividad para que niños y niñas identifiquen necesidades de su entorno y propongan acciones colectivas, utilizando una metáfora visual (aros/jardín)

## EDAD SUGERIDA

7-12 años

## PARA TRABAJAR CON

Expresión emocional, pensamiento colectivo, empatía, entorno comunitario.

## OBJETIVO

Que las personas participantes identifiquen necesidades de su entorno y propongan acciones desde una mirada de cuidado colectivo.

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

La alteridad es parte esencial del crecimiento

## FORMA DE TRABAJO

Grupal

## MATERIALES

- Papel o tarjetas
- Lápices / colores
- Espacio para mural (pared o pizarra)
- Elementos visuales (aros o formas circulares)

## SUGERENCIA O CONSEJO DE IMPLEMENTACIÓN

*¡El cuidado colectivo empieza por escuchar! Valora todas las ideas por igual: desde poner un bote de basura hasta construir un parque de diversiones. Todas reflejan un deseo de bienestar. / Puedes delimitar el concepto de "barrio" según el grupo: puede ser el salón de clases, la escuela, su colonia o incluso su propio hogar.*



# TARJETAS DEL JARDÍN



## PASOS A SEGUIR

- 1 Introducción y pregunta detonante: Sienta al grupo en círculo y genera un momento de atención. Lanza la pregunta de forma entusiasta: *"Si nuestro barrio fuera un jardín gigante que debemos cuidar entre todos, ¿qué creen que le hace falta hoy para que florezca más sano y feliz?"*
- 2 Registro individual: Entrega a cada participante tarjetas y lápices de colores. Pídeles que escriban o dibujen su idea de forma clara. Diles: *"Escriban una sola necesidad o idea por tarjeta, ¡pueden hacer las tarjetas que quieran!"*
- 3 Compartir en comunidad: Invita a quienes quieran pasar al frente de manera voluntaria a leer su tarjeta y explicar brevemente por qué su barrio necesita eso.
- 4 Construcción del mural circular: En una pared o pizarra, dibuja un aro gigante (o coloca un aro físico). Explica que el interior del aro es nuestro espacio seguro. Pídeles que pasen a pegar sus tarjetas dentro del aro, agrupando las ideas que se parezcan, *por ejemplo: plantas/árboles juntos; botes de basura/limpieza juntos.*
- 5 Reflexión y cierre activo: Miren el mural completo y haz las siguientes preguntas para cerrar:
  1. *¿Qué pasa si ignoramos estas necesidades?*
  2. *De todo lo que pusimos aquí, ¿qué pequeña acción podemos empezar a hacer nosotros mismos desde mañana para 'regar' este jardín?*

### BENEFICIOS DE APRENDIZAJE

Desarrollo de pensamiento crítico, sentido de pertenencia, trabajo en equipo, expresión emocional

# COLORES DEL JARDÍN

Actividad sensorial para construir representaciones del entorno y reflexionar sobre el equilibrio entre personas, naturaleza y comunidad.

## EDAD SUGERIDA

5 -12 años

## PARA TRABAJAR CON

Creatividad, conciencia ambiental, equilibrio, expresión simbólica

## OBJETIVO

Que la niñez comprenda la idea de equilibrio entre necesidades humanas y límites del entorno.

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

La alteridad es parte esencial del crecimiento.

## FORMA DE TRABAJO

- Individual
- Grupal

## MATERIALES

- Hojas o plantillas de aros
- Colores, lápices
- Tijeras
- Pegamento

## ¡Investiga!

Usa los bordes de la Economía de la Rosquilla

## SUGERENCIA O CONSEJO DE IMPLEMENTACIÓN

*Si trabajas con infancias de 5 a 7 años, es ideal llevar los aros previamente dibujados en las plantillas para que ellos se concentren únicamente en colorear y dibujar sus ideas.*

*La Economía de la Rosquilla nos enseña que el centro de la rosquilla es lo que los humanos necesitamos para vivir bien (comida, salud, educación), pero el borde exterior representa los límites de la naturaleza (no contaminar el aire, cuidar el agua). ¡El truco está en vivir felices en el medio sin destruir el borde!*

# COLORES DEL JARDÍN



## PASOS A SEGUIR

- 1 Explicación de la metáfora: Muestra una plantilla del aro/rosquilla y cuéntales una breve historia: *"Este aro es la Rosquilla del Bienestar. En el centro vivimos nosotros y necesitamos cosas para ser felices, pero el borde de afuera es la capa protectora de la Madre Naturaleza. Si la empujamos mucho, se rompe"*.
- 2 Dibujar el interior - **Necesidades**: Pide a las infancias que piensen en lo que un ser humano necesita para estar bien (casas, escuelas, juegos, comida). Invítalos a dibujar y pintar estos elementos dentro de la sección interna de la rosquilla.
- 3 Dibujar el exterior - **Límites**: Ahora, pídeles que miren el borde exterior. Ahí deben dibujar los límites de la naturaleza que debemos proteger (ríos limpios, árboles que dan oxígeno, animales libres).
- 4 El Ensamble: Invita a los niños y niñas a recortar sus aros terminados. Si trabajaron en equipos, pídeles que unan sus plantillas para formar un gran "jardín de rosquillas" colorido en el suelo o la pared.
- 5 Conversar sobre el equilibrio: Guía el cierre con estas preguntas clave:
  1. ¿Qué pasaría si construimos tantas casas (centro) que nos comemos todos los árboles del borde?
  2. ¿Cómo podemos disfrutar de nuestro jardín/rosquilla manteniendo el equilibrio para que nadie sufra?

### BENEFICIOS DE APRENDIZAJE

Comprensión visual de conceptos complejos, expresión creativa, reflexión sobre entorno y necesidades.



# MODELANDO EL JARDÍN

Actividad sensorial para construir representaciones del entorno y reflexionar sobre el equilibrio entre personas, naturaleza y comunidad.

## EDAD SUGERIDA

5 -12 años

## PARA TRABAJAR CON

Motricidad fina, creatividad, conciencia colectiva

## OBJETIVO

Que la niñez explore de forma tangible la relación entre sus acciones y el entorno.

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

La alteridad es parte esencial del crecimiento.

## FORMA DE TRABAJO

- Individual
- Grupal

## MATERIALES

- Plastilina
- Superficie de trabajo
- Palillos (opcional para edades mayores)

## SUGERENCIA O CONSEJO DE IMPLEMENTACIÓN

*Moldear con plastilina estimula la motricidad fina y ayuda a los niños a procesar ideas abstractas de forma tangible. **No busques figuras perfectas**, prioriza el significado que el niño le da a su creación. / Si no cuentas con palillos, puedes sustituirlos por pequeñas ramitas secas, hojas o piedras que los niños recolecten del entorno antes de empezar.*



# MODELANDO EL JARDÍN

## PASOS A SEGUIR

- 1 Activación: Entrega un trozo de plastilina a cada participante. Pídeles que la amasen con fuerza durante un minuto para "despertar la energía de las manos" y ablandar el material.
- 2 Modelado de elementos: Pídeles que modelen dos figuras distintas:
  1. Un elemento de la naturaleza (un animal, una planta, un río).
  2. Un elemento creado por los humanos (un auto, una casa, una fábrica).
- 3 Creación del ecosistema en el Aro: Pídeles que usen un pedazo largo de plastilina para hacer un círculo (aro) sobre su mesa de trabajo. Ese será su "jardín". Invítalos a colocar sus dos figuras dentro del aro. Usando los palillos, pueden conectar elementos (por ejemplo, conectar la casa con el árbol para mostrar que el árbol le da sombra).
- 4 El juego del impacto - **Compartir**: Pide a los niños que observen los jardines de sus compañeros. Haz una dinámica donde digas: "¿Qué pasa si metemos 5 autos más de plastilina en tu pequeño jardín? ¿Quedará espacio para el río o el árbol?". Invítalos a mover físicamente las piezas para ver cómo una acción afecta el espacio del otro.
- 5 Reflexión sobre el equilibrio: Finaliza la actividad invitándoles a dejar su jardín en perfecto equilibrio (retirando los excesos). Pregúntales: "¿Cómo se ve un jardín cuando los humanos y la naturaleza comparten el espacio de forma justa? ¿Cómo se siente ver un espacio en equilibrio?".

### BENEFICIOS DE APRENDIZAJE

Aprendizaje práctico, conexión entre ideas y acción, trabajo colaborativo

# HISTORIAS DE VIDA

Las personas participantes construyen un pequeño libro ilustrado que resume aspectos significativos de su historia de vida, desde su lugar de origen y las personas importantes en su entorno, hasta sus gustos, retos, miedos y sueños. Posteriormente comparten aquello que desean con otra persona o con el grupo, fortaleciendo el conocimiento mutuo y la empatía.

## EDAD SUGERIDA

**A partir de los 8 años**  
(puede adaptarse para adolescentes y personas adultas).

## PARA TRABAJAR CON

Familias, grupos escolares, comunidades, equipos de trabajo o grupos de formación.

## OBJETIVO

Criar es poner el amor y el respeto en acción

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

Empatía y reconocimiento de la diversidad de experiencias. \*\*\*\*\* checar  
La actividad promueve la comprensión de que cada persona tiene una historia única que influye en su manera de pensar, sentir y actuar.

## FORMA DE TRABAJO

Individual y en parejas o pequeños grupos para compartir reflexiones

## MATERIALES

- Tres hojas blancas.
- Lápiz.
- Colores o plumones.

## ¡Recuerda!

Contar nuestra historia nos ayuda a reconocer quiénes somos y a descubrir experiencias que compartimos con otras personas, incluso cuando nuestras vidas parecen muy diferentes.

## SUGERENCIA O CONSEJO DE IMPLEMENTACIÓN

*Se recomienda que quien facilita la actividad comparta primero parte de su propia historia para generar un ambiente de confianza. Es importante recordar que cada participante decide libremente qué aspectos desea compartir y cuáles prefiere mantener en privado*



# HISTORIAS DE VIDA

## PASOS A SEGUIR

- 1 Dobla tres hojas de papel por la mitad para crear un pequeño cuaderno.
- 2 Utiliza la primera cara como portada.
- 3 Numera las páginas del 1 al 10 y escribe los siguientes títulos:
  - Aquí es donde nací.
  - Esta es mi casa.
  - Estas son las personas que viven en mi casa.
  - Estas son mis amistades.
  - Esto es lo que me gusta.
  - Esto es lo que **no** me gusta.
  - Lo mejor que me ha pasado es...
  - El reto más grande que he enfrentado es...
  - Estos son mis miedos.
  - Estos son mis sueños.
- 4 Completa cada página con dibujos, palabras o ambas.
- 5 Comparte tu historia con otra persona o con el grupo.
- 6 Reflexionen sobre cómo sus historias se relacionan con el propósito del encuentro.

### BENEFICIOS O IMPACTO DE LA ACTIVIDAD:

- Favorece el autoconocimiento.
- Fortalece la empatía y la escucha.
- Ayuda a identificar experiencias compartidas.
- Promueve vínculos de confianza y respeto.
- Desarrolla habilidades de comunicación y expresión personal.



# ¿QUÉ VEO?

Actividad corporal que invita a observar cómo cambia nuestra percepción cuando cambiamos de posición física.

## EDAD SUGERIDA

**A partir de los 8 años.**

## PARA TRABAJAR CON

Grupos escolares, familias y comunidades.

## OBJETIVO

Reflexionar sobre la importancia de reconocer perspectivas distintas a la propia.

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

La crianza es sensible a la justicia social

## FORMA DE TRABAJO

Grupal.

## MATERIALES

- No requiere materiales

## ¡Recuerda!

Nuestra experiencia personal siempre es parcial; otras personas pueden ver aspectos que nosotros no percibimos.

## PASOS A SEGUIR

- 1 Elegir un color asociado a una emoción difícil.
- 2 Dibujar libremente pensando en situaciones relacionadas con esa emoción.
- 3 Repetir el proceso con una emoción agradable.
- 4 Observar conexiones entre ambos dibujos.
- 5 Integrar los dibujos con los de otras personas para crear una obra colectiva.

## BENEFICIOS O IMPACTO DE LA ACTIVIDAD:

- Desarrolla empatía.
- Fomenta la apertura a otras perspectivas.
- Promueve el pensamiento crítico.
- Reduce juicios apresurados.





# POEMA: SOY / NO SOY

*Ejercicio de escritura reflexiva para identificar creencias limitantes y fortalecer afirmaciones positivas sobre la identidad personal.*

## EDAD SUGERIDA

A partir de los 12 años.

## PARA TRABAJAR CON

Adolescentes y personas adultas

## OBJETIVO

El entorno comunitario también cría.

## BASADO EN EL PRINCIPIO DE DISEÑO

Autoconocimiento y resignificación personal.. \*\*\*\*\* checar

## FORMA DE TRABAJO

Individual y en parejas o grupo.

## MATERIALES

- Hojas.
- Lápices o bolígrafos.

## ¡Recuerda!

Las palabras que utilizamos para describirnos influyen en cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con otras personas.

## PASOS A SEGUIR

- 1 Escribir frases que comiencen con "Yo no soy..." para identificar creencias limitantes.
- 2 Escribir frases que comiencen con "Yo soy..." para reconocer fortalezas y posibilidades.
- 3 Construir un poema integrando ambas partes.
- 4 Compartir voluntariamente con otra persona o con el grupo.

## BENEFICIOS O IMPACTO DE LA ACTIVIDAD:

- Favorece la reflexión personal.
- Desarrolla habilidades de expresión escrita.
- Fortalece la autoestima.
- Promueve el crecimiento personal.

