



TLAXCALA
CONSTRUIR Y CRECER JUNTOS
GOBIERNO DEL ESTADO 2017-2021

Niñas y niños promueven sus derechos

4° a 6° de primaria



CNDH
M É X I C O

Niñas y niños promueven
sus derechos

4° a 6° de primaria



Primera impresión
de la segunda edición: agosto, 2018

ISBN: 978-607-729-378-1

D. R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos
Periférico Sur 3469,
Col. San Jerónimo Lídice,
Delegación Magdalena Contreras,
C. P. 10200, Ciudad de México.

Contenidos:

Lourdes Zariñán
Cintha González
Miriam Miranda

Diseño e ilustraciones:
Irene Vázquez del Mercado E.
PVG

Impreso en México.

Contenido

	Presentación	7
	Bienvenida	9
	¿Qué tienes que hacer?	11
	Semana 1. ¿Qué son los derechos humanos?	14
	Semana 2. Conoce los derechos de niñas y niños	20
	Semana 3. * a) Derecho a un nombre y una nacionalidad	24
	* b) Es tu derecho vivir con una familia que te quiera y respete	27
	Semana 4. Tienes derecho a la salud	34
	Semana 5. Tienes derecho a vivir sin violencia	40
	Semana 6. Derecho a la educación	46
	Semana 7. * a) Derecho a no ser discriminado	52
	* b) Derecho a que niñas y niños sean tratados igual	55

 Semana 8. Derechos a la participación y a la libertad de expresión	60
 Semana 9. Derecho al juego y al descanso	64
 Semana 10. Es tu derecho que no te obliguen a trabajar o hacer cosas peligrosas	68
 Semana 11. Derecho de aprender a usar la computadora e internet, ver y escuchar programas educativos	72
 Semana 12. La Comisión Nacional de los Derechos Humanos	78

Presentación

A partir de la publicación de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes de 4 de diciembre de 2014, en la población mexicana ha permeado cada vez más una realidad: niñas, niños y adolescentes son sujetos plenos de derechos, su respeto y protección es una cuestión que concierne a las familias, comunidad, sociedad civil y al Estado.

Ese acto legislativo fijó un cambio de paradigma en la manera de mirar y abordar los asuntos de niñas, niños y adolescentes, además de establecer un catálogo de derechos, se prevén diversos principios rectores para garantizar su efectiva protección y prevenir su vulneración a través de un enfoque integral, de género, transversal, con perspectiva de derechos y atendiendo al interés superior de la niñez y adolescencia, así también se dotó de las herramientas necesarias que permitan transitar del ámbito normativo a la materialización de la Ley.

Una de las obligaciones más importantes que establece la legislación general en materia de niñas, niños y adolescentes es la relativa a su participación efectiva –que abarca la de ser escuchados(as) y que su opinión sea tomada en cuenta en todos los asuntos que les incidan, de acuerdo a su edad, desarrollo evolutivo, cognitivo y madurez–. Para el ejercicio de ese derecho, la niñez y adolescencia debe tener una formación basada en el enfoque de derechos humanos. Esa convicción ha llevado a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos a elaborar nuevos materiales, publicaciones de difusión y contenidos para que conozcan sus derechos, los ejerzan, promuevan y difundan.

De ahí que se presenten dos cuadernillos, uno dirigido a las niñas y niños de 1° a 3°, y otro de 4° a 6° de primaria, los cuales son el inicio de una serie denominada *Niñas, niños y adolescentes promueven sus derechos*, pues estamos convencidos que con la colaboración de las autoridades escolares y el personal docente, a partir de la realización de los ejercicios que se han incluido en los materiales, y que se podrán

incorporar a las actividades educativas que se llevan a cabo en los planteles escolares haremos posible la perspectiva de derechos. El reto es mayúsculo, aún existen obstáculos con los que se pretenden hacer nugatorios los derechos de este sector poblacional, sin embargo, la CNDH refrenda su compromiso con las niñas, niños y adolescentes, y lo asume como una mayor prioridad.

Luis Raúl González Pérez

Presidente de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos.

Bienvenida

¡Hola Niñas y Niños!

Soy tu libro guía y me da enorme gusto que una niña o niño como tú me tenga en sus manos.

¡Tengo mucho que contarte sobre tus derechos humanos!

Aprender sobre ellos es muy importante porque gracias a su existencia todas las personas pueden vivir en armonía y tranquilidad.

En México, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, es la institución que protege los derechos humanos, y hoy te invita a que te sumes a nuestro equipo como promotora o promotor de los derechos de niñas y niños.

Tu meta será que todas y todos en tu grupo conozcan sus derechos pero también que esta información llegue a toda la escuela, tu casa y comunidad.

¡Por eso estoy aquí! Cuando me lees, descubrirás información, actividades, juegos y cuentos sobre tus derechos para que la compartas con tus compañeras y compañeros y sea mucho más sencillo aprender.

Para participar sólo necesitas muchas ganas de convertirte en una defensora o defensor de los derechos de niñas y niños.

¿Estás listo?



¿Qué tienes que hacer?

Con acuerdo de tu maestra o maestro, un día a la semana, se darán un tiempo para que las niñas y niños promuevan y hablen de sus derechos con su grupo, apoyados conmigo, tu libro guía y los materiales que piensen que les puedan ser de utilidad. Los textos que encontrarás están divididos por semana.

La idea es que todo el grupo tenga oportunidad de promover alguno de sus derechos, ya sea que organicen un sorteo, trabajen en equipos o se turnen cada semana para participar, ¡entre más niñas y niños se integren, mejor!

Cuando sea tu turno, sigue estos sencillos pasos:

1. Con tiempo antes de la clase, lee la parte que te corresponderá explicar al grupo, pide apoyo a tu maestra, maestro, mamá, papá o algún familiar, así si tienes dudas, les podrás preguntar.
2. Piensa de qué forma le puedes explicar a todas y todos en el grupo la información que leíste, puedes usar láminas, dibujos, escribir en el pizarrón, llevar tarjetas, objetos, usar la computadora, sólo platicar, cómo a ti se te ocurra.
3. Hacer con las niñas y niños de tu salón las actividades que te propongo.
4. ¡Dejar que todas y todos en tu grupo opinen y se integren a las actividades! Recuerda que tienen los mismos derechos.

Importante: Si tienes preguntas sobre lo que te cuento, no dudes en acercarte a tus maestras y maestros, ellos podrán resolverlas.

¡Vamos a empezar!

¿Que son los derechos humanos?

Semana 1. ¿Qué son los derechos humanos?

Los derechos humanos son como una serie de poderes que tienen las personas y que sirven para dos cosas: primero, que se cubran todas sus necesidades para vivir bien, en paz y ser felices y segundo, protegerlas de situaciones que pudieran ponerlas en riesgo o causarles daño. Se llaman “derechos humanos” porque los tienen todas las personas del planeta sin importar su edad, su aspecto o el lugar donde viven.

Aunque los derechos son para todas y todos por igual, no hay que olvidar que niñas y niños tienen necesidades diferentes a las de las personas adultas; por ejemplo, mientras que tú y tus compañeras y compañeros de grupo necesitan que haya muchas escuelas para estudiar, sus mamás y papás necesitan que haya lugares para trabajar. Por eso las personas que tienen entre 0 y 18 años de edad, tienen derechos humanos específicos y un poco distintos a los de otras personas.

Niñas y niños tienen derecho a vivir en una familia que los quiera y los trate bien, a la salud, y alimentación, a vivir en un medio ambiente limpio, a tener acceso al agua potable, a expresarse libremente, a jugar, a participar, a utilizar las tecnologías de la información y muchos otros más que pronto aprenderás.

Todas las personas que te rodean tienen la obligación de respetar y hacer cumplir tus derechos: tu familia, maestras y maestros, personas que viven en tu comunidad, niñas y niños con quienes convives diariamente y también las personas que trabajan en el Ayuntamiento, Municipio, Estado y cualquier otra autoridad de cualquier lugar en el que vivas.

Los derechos humanos de niñas y niños están escritos en un documento mundial muy importante que se llama *Convención sobre los Derechos del Niño*¹ y que cumple años el 20 de noviembre de cada año. Si fuera una persona, la Convención sería una joven o un joven.

¡En las próximas semanas irás aprendiendo cada uno de los derechos que están en esa Convención!

¹ De acuerdo a la Convención, son niños todas las personas menores de 18 años de edad, es decir, incluye a niñas y niños.

Necesitan: hoja de papel blanco, de cuaderno o reciclada, lápices, plumas o colores.

Divide una hoja de papel en dos partes y dibuja una línea en medio. En el lado izquierdo de tu hoja dibújate ¡puedes utilizar todos los colores que quieras! Piensa en todas las cosas que necesitas para vivir feliz, sano y tranquilo, y haz una lista numerada del lado derecho de tu hoja.

Después cada compañera y compañero pasará al frente para enseñarles a los demás su dibujo y leer su lista.

Con ayuda de su maestra comenten entre todas y todos:

- ☂ ¿Cómo te sientes cuando se satisface alguna de tus necesidades?
- ☂ ¿Niñas y niños tienen necesidades que se parecen, o son diferentes?
- ☂ ¿Qué podría pasar si no se satisfacen las necesidades de niñas y niños?
- ☂ ¿Quién o quiénes ayudan a cubrir las necesidades de niñas y niños?



Lean en voz alta el siguiente texto y respondan las preguntas que aparecen al final.

Imagina que un día te levantas de mañana y mamá y papá no están en casa. Les gritas pero nadie te contesta. Buscas en todos los cuartos pero no hay nadie. Corres a asomarte a las ventanas y te das cuenta de que tampoco se ven personas adultas en la calle, sólo niñas y niños que también buscan a sus familias.

Al poco tiempo tu estómago comienza a hacer ruidos como de monstruo y es porque ya tienes hambre. Te acercas a la alacena donde sabes que se guarda el cereal, pero no lo alcanzas porque está muy arriba. Abres el refrigerador pero sólo encuentras un huevo. Aún no puedes cocinar porque papá te ha dicho que es peligroso, y entonces te quedas sin desayunar.

De pronto te acuerdas que tu mamá te dice siempre que si tienes problemas y ellos no están, les marques a su celular o a la casa de tus abuelos. Corres a la sala por el teléfono y llamas pero nadie responde. Como no has comido te empiezas a sentir débil, y cada vez te da más miedo.

Te vuelves a asomar y ves que las niñas y niños se salieron de sus casas y que juegan en las calles. Piensas que es mejor que vayas con ellas y ellos. Te encuentras a tu mejor amiga o amigo de la escuela, y te dice que su familia también desapareció y te convida unas zanahorias crudas que se encontró en su casa, pero no se te quita el hambre.

Ambas o ambos se ponen a jugar con las demás niñas y niños, tanto que se les olvida el tiempo. Cuando se dan cuenta ya se hizo de noche y ustedes no traen nada para taparse, entonces les empieza a dar mucho frío. Nadie quiere regresar solita o solito a su casa, así que deciden que se queden todas y todos en la tuya.

Es de noche y en tu casa no hay espacio para tantas niñas y niños. Los más chiquitos no dejan de llorar y gritar que quieren a su mamá, dos gemelas tira-

ron los vasos de vidrio y una se cortó poquito el dedo, un niño de cabello chino lleva estornudando como dos horas, una niña que va en silla de ruedas se atoró en una puerta y otro niño se enfermó y vomitó en tu jardín. No sabes qué hacer, quieres llorar y de pronto... ¡despiertas! Porque sólo era una pesadilla horrible. Bajas corriendo a la cocina y te encuentras a papá haciendo el desayuno y mamá arreglando la pata de una silla que se rompió. Sonríes y saltas para abrazarlos.

Entre todas y todos respondan las siguientes preguntas:

- * ¿Por qué es importante que las personas adultas cuiden de niñas y niños?
- * ¿Qué sentirías si tú fueras una de las niñas o niños de la historia?
- * ¿Si las personas adultas desaparecieran, qué harías para cuidar a las gemelas, al niño de cabello chino, a la niña en silla de ruedas y al niño que vomitó?





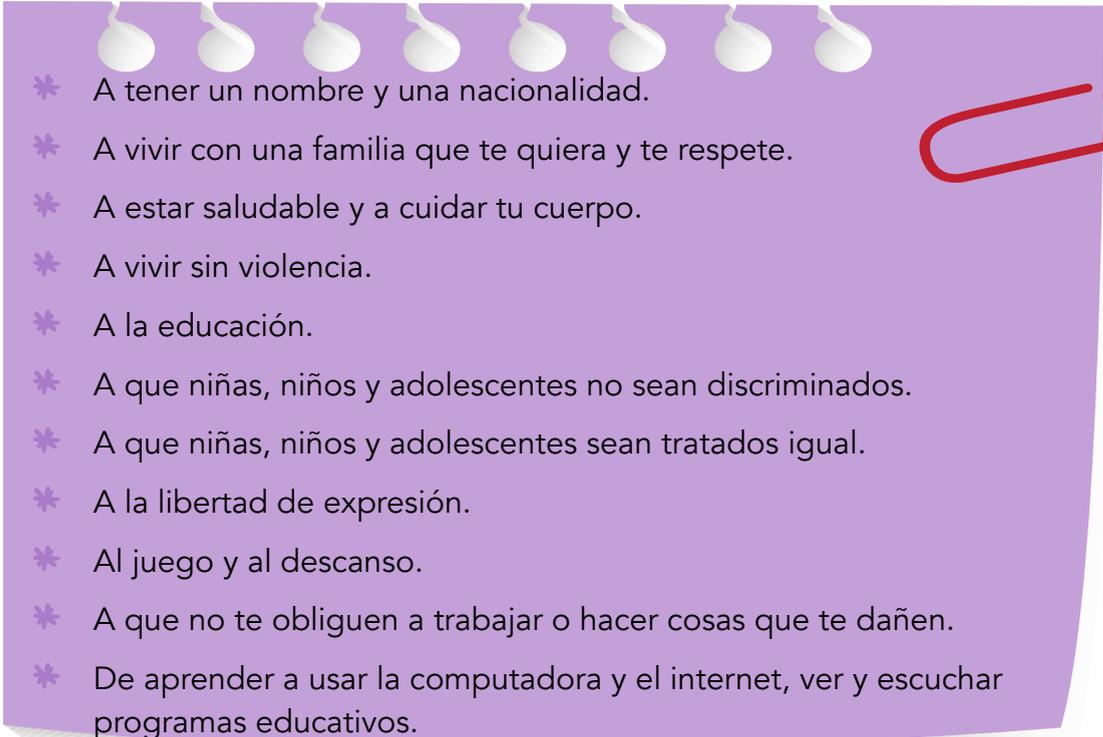
Yo tengo derechos

Semana 2. Conoce los derechos de niñas y niños

El día de hoy aprenderemos cuáles son los derechos que están en la *Convención sobre los Derechos del Niño*.

Durante muchos años, las personas adultas pensaron que niñas y niños no tenían derechos, sólo por ser diferentes a ellas. Esa idea cambió hasta después de la Segunda Guerra Mundial² cuando los países se dieron cuenta de que tenían que hacer algo para proteger a todas y todos aquellos menores de edad que se quedaron sin hogar y/o sin sus familias.

Así, decidieron elaborar la *Convención* en el año 1989, y en ese proceso participaron muchas niñas, niños y adolescentes y adultos de todo el mundo, para ponerse de acuerdo sobre qué derechos debían tener. Así lograron hacer una lista que te enseñamos a continuación:

- 
- * A tener un nombre y una nacionalidad.
 - * A vivir con una familia que te quiera y te respete.
 - * A estar saludable y a cuidar tu cuerpo.
 - * A vivir sin violencia.
 - * A la educación.
 - * A que niñas, niños y adolescentes no sean discriminados.
 - * A que niñas, niños y adolescentes sean tratados igual.
 - * A la libertad de expresión.
 - * Al juego y al descanso.
 - * A que no te obliguen a trabajar o hacer cosas que te dañen.
 - * De aprender a usar la computadora y el internet, ver y escuchar programas educativos.

² Guerra que tuvo lugar de 1939 a 1945 y que dió como resultado la creación de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Antes cuando esos derechos no se reconocían, niñas y niños enfrentaban muchos riesgos y peligros porque las personas adultas pensaban que sólo ellas podían decidir qué era lo mejor, no les permitían expresarse. Por ejemplo, muchas familias no dejaban que las niñas fueran a la escuela, o les pegaban y gritaban a los niños cuando se enojaban. Ahora gracias a que existe la *Convención* y los derechos humanos, todas las personas saben que deben cumplirlos y respetarlos, si no lo hacen, existen personas que ayudan a niñas y niños a que sus derechos se hagan realidad.

Es importante que tú y tus amigas y amigos de la escuela conozcan sus derechos, porque recuerda que cada uno tiene un poder muy especial para protegerlos, pero también tienes que saber que hay tareas que necesitamos hacer para vivir de forma organizada y armoniosa, por ejemplo: ayudar en la limpieza de casa, respetar a mamá, papás, maestras y maestros, recoger nuestros juguetes, y cumplir en la escuela.



Actividad 1. Un nuevo país

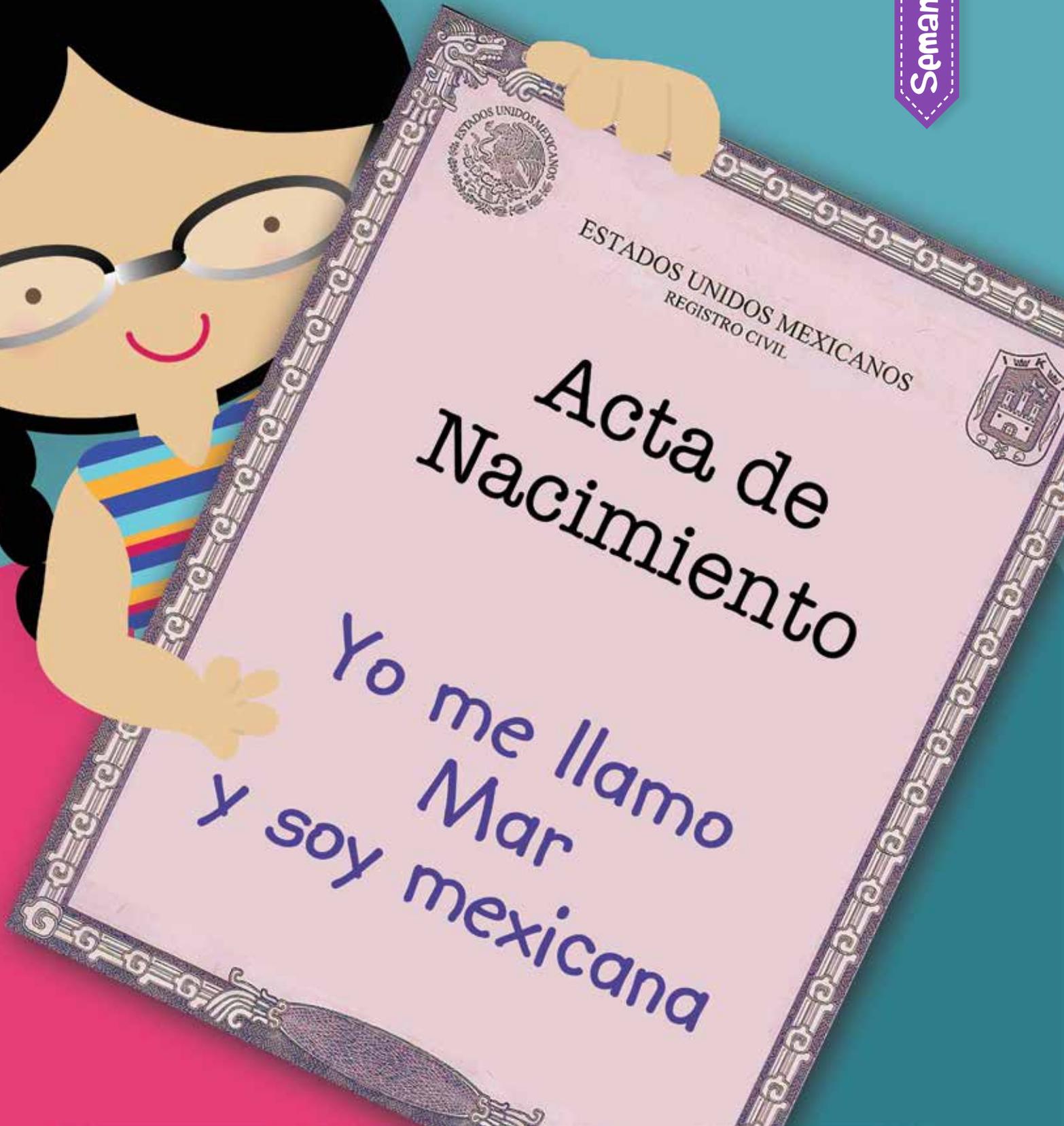
Necesitan: hoja de papel y cuaderno, algo con que escribir.

Con ayuda de tu maestra o maestro, formen equipos de 5 a 6 niñas y niños.

Imagínense que cada equipo acaba de descubrir un lugar en el que no hay personas, ni reglas. Ustedes serán los primeros habitantes, pero poco a poco van a ir llegando más.

Piensen en un nombre para su país y escríbanlo en una hoja de papel, describan cómo se lo imaginan (si es una isla, si está en una montaña, debajo del mar). Piensen y escriban 10 derechos que deban tener todas las personas que lleguen a vivir con ustedes (pueden ser diferentes a los que ya leímos).

Cada equipo pasará al frente y le contará al grupo cómo se llama el lugar que crearon, cómo es y cuáles serán los derechos de todos los habitantes.



ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
REGISTRO CIVIL

Acta de Nacimiento

Yo me llamo
Mar
y soy mexicana

Semana 3.

a) Derecho a un nombre y una nacionalidad

Cuando niñas y niños nacen, lo primero en que piensan sus mamás y papás es qué nombre les van a poner. Quizá no te hayas dado cuenta pero tu nombre es muy importante porque te hace único(a), y te distingue de las demás personas.

El nombre se compone de dos partes: tu nombre propio (Maria, Rodrigo, Tania, Santiago, etcétera) y los apellidos, que te indican quienes son tu mamá y papá (Pérez, Sánchez, Martínez, etcétera). Lo mejor es que aprendas a escribir tu nombre completo, y también de paso, la dirección y teléfono de tu casa (o el lugar en el que vives), para que si alguna vez estás lejos de tu familia o perdido, las autoridades puedan ayudarte a regresar.

Tu nombre está en un documento muy importante que se llama "acta de nacimiento", y tenerla es un derecho de cada niña y niño, ya que gracias a ella, las personas y las autoridades pueden saber quién es cada persona.

Dependiendo del país en el que vivan, de su idioma y su cultura, niñas y niños tienen nombres diferentes que casi siempre tienen algún significado, pero a veces hay gente que se burla porque piensan que algunos nombres son "raros" o "chistosos" o bien les ponen a las personas apodosos o sobrenombres bastante feos como "sapo, chaparra, gordo, negro, etcétera" porque piensan que es divertido. Pero la realidad es que al burlarte del nombre de alguien o decirle apodosos, lastimas sus sentimientos y puedes hacer que se sienta muy mal.

Por eso antes de hacerlo piensa un momento:

- * ¿Qué sentirías si alguien se burlara de tu nombre?
- * ¿Te gustaría que no te dejaran jugar con tus amigas o amigos sólo porque tu nombre es diferente?
- * ¿Te gustaría que alguien se burlara del nombre de alguien de tu familia?

Otro derecho muy importante es tener una nacionalidad, que sirve para saber en qué país vives, cuáles son tus tradiciones y cuáles autoridades pueden ayudarte en caso de que tengas problemas. En el mundo, hay muchas formas de ser y de pensar, dependiendo si niñas y niños son mexicanos, franceses, africanos, japoneses, estadounidenses, etcétera, pero vivan en donde vivan, todas y todos tienen los mismos derechos que tú.

Actividad 1. Mi nombre es importante

Necesitan: fichas de trabajo.

Para esta actividad, tendrás que pedir a tu grupo que le pregunte a su mamá, papá o cualquier familiar, qué significa su nombre, quién lo eligió y por qué, y tendrán que anotar la respuesta en una ficha de trabajo, en la que además se escribirá el nombre completo de cada quien.

Cuando termines de explicar el derecho al nombre, todo el grupo se sentará en círculo en sus bancas o el piso, y cada uno leerá su tarjeta o contará la explicación que le dio su familia. Así todos aprenderán algo nuevo de sus compañeras y compañeros.



Material: títeres fabricados con calcetines, papel, muñecos o peluches, o hasta con los dedos, y tu imaginación.

Se trata de representar el derecho al nombre y la nacionalidad con una obra de títeres. Las niñas y niños del salón se organizarán en grupos de cuatro o cinco integrantes.

Cada persona del equipo hará su propio títere y le pondrá nombre. Inventen una conversación entre los títeres, que se trate sobre alguno de estos problemas relacionados con el derecho a un nombre y una nacionalidad, por ejemplo:

- a. Se burlan del nombre de un personaje.
- b. Lo confunden con otra persona.
- c. No lo reconocen.
- d. Lo quieren llevar lejos de su familia.
- e. No le quieren dar la nacionalidad.

Los personajes tratarán de resolver el problema, recordando que existe el derecho al nombre. Pueden pedir ayuda de su maestra o maestro para inventar su diálogo. Practiquen la obra, y luego cada equipo la presentará al grupo.



b) Es tu derecho vivir con una familia que te quiera y respete

Cada niña y niño tiene derecho a vivir con una familia que los quiera y los cuide, y aunque a veces no todas las familias puedan estar juntas, tienen derecho a que siempre haya una persona adulta que los cuide y no estén solos.

En el mundo hay muy distintos tipos de familias. Por ejemplo, hay algunas formadas por una mamá o papá y uno o varios hijos o hijas, dos papás o mamás y un hijo o hija, algunas tienen mascotas; otras tienen 10 integrantes que viven en la misma casa y otras sólo 2 o 3. Otras personas pueden vivir sólo con su abuelita o abuelito, con tías y tíos, con mamá y papá juntos, con hermanas y hermanos o sin ellos; incluso hay niñas y niños que fueron adoptados por una familia que también los quiere mucho. Todas son familias.

Cada familia es especial, pero todas tienen algo en común: las personas que las integran deben respetarse, platicar, estar unidas y apoyarse unas a otras en las diferentes actividades que realizan. También hay que saber que no hay familias perfectas, pues es normal que se tengan algunos desacuerdos en opiniones o puntos de vista y esto es porque cada persona piensa de una forma distinta. Pero si en vez de discutir escuchamos las opiniones de cada quien, llegaremos a soluciones que beneficien a todas y todos.

Nadie puede separarte de tu familia, a menos que sea para protegerte de algún peligro, como por ejemplo que alguien te maltrate o haga daño. Las niñas y niños que por diversas situaciones como guerras, migración o delitos sean separados de su familia, tienen derecho a que el gobierno les ayude a volver sanos y salvos a su casa.

También si tu mamá y papá están separados o divorciados tienes derecho de visitarlos y a convivir con ambos cuando tú quieras y a expresar tus sentimientos y pensamientos sobre lo que esté pasando. Quienes por diferentes razones no tienen familia o se quedan sin ella, tienen derecho a que una familia amorosa los adopte como sus hijas e hijos.

Los integrantes de las familias deben respetarse y cooperar para mantener su casa limpia y ordenada, por ejemplo, haciendo la comida, levantando los juguetes de su cuarto, barriendo, haciendo la cama, o ayudando a poner la mesa, y también deben darse el tiempo para platicar de lo que les pasa diario en la escuela y el trabajo, jugar juntos y compartir buenos momentos: niñas y niños tienen este derecho.



Actividad 1. El libro de las familias

29

Necesitan: un álbum de fotografías o un cuaderno y fotos de las familias de las niñas y niños de tu grupo.

Con ayuda de tu maestra o maestro, pide a las niñas y niños de tu clase que lleven una fotografía donde aparezca ella o él con su familia en cualquier actividad o reunión.

En la clase, cada quien pasará al frente y les contará quiénes son las personas que están en la foto, qué estaban haciendo y en qué lugar. Después comenten entre ustedes:

- * ¿Se parecen algunas familias, o son diferentes?
- * ¿En qué se parecen?
- * ¿Hay más familias grandes o pequeñas?
- * ¿Quieren a su familia?
- * ¿Qué es lo que más les gusta hacer con su familia?
- * ¿Por qué crees que es importante vivir con una familia?

Con ayuda de la maestra o maestro coloquen todas las fotos que llevaron en un álbum o péguenlas en un cuaderno; debajo de su foto, escriban los apellidos de su familia y el nombre de cada niña y niño.

Las y los alumnos podrán llevarse el álbum o cuaderno a su casa para mostrarle a su familia como son las familias de las compañeras y compañeros y platicar lo que aprendieron.



Actividad 2. El diario de la familia

Necesitan: hojas y folder o cuaderno, lápices, colores o pluma.

Ahora que conocen el derecho a vivir en familia, el grupo hará una actividad en casa para que se mantengan unidos.

Con ayuda de tu maestra o maestro cada quien elegirá una libreta para hacer un diario de 30 días, si no tienes alguno a la mano, puedes usar hojas sueltas y un folder para armar tu diario.

La idea es que cada día todas y todos platiquen por lo menos 10 minutos con su familia, ya sea cuando lleguen de la escuela o por la noche antes de dormir, sobre lo que hicieron durante el día y que escriban en su diario las cosas de las que conversaron, no importa si las cosas son divertidas, serias, chistosas o tristes.

Para comenzar el diálogo, pueden intentar contestar estas preguntas u otras que se te ocurran:

- * ¿Cómo te fue hoy?
- * ¿Qué hiciste durante el día?
- * ¿Cómo te sientes después de haber hecho todo eso?
- * ¿Qué te gustaría que hiciéramos juntos?
- * ¿Te hubiera gustado hacer algo más?
- * ¿Qué tienes pensado hacer mañana?

Aquí te dejo una idea de cómo puede ser tu diario:

31

Diario de la Familia Sánchez.

Fecha: 2 de junio de 2016

Lo que hice o platicué este día con mi familia fue: Hoy saliendo de la escuela, mi papá me dijo que teníamos que llegar rápido a la casa porque mi mamá necesitaba ayuda. Y es que mañana va a ser el cumple de mi abuelita Lupe y le vamos a hacer una fiesta. Cuando llegué a la casa, mi mami preparaba la comida para los invitados. Dijo que se sentía muy preocupada y entonces papá y yo la ayudamos pelando papas, zanahorias, y luego barrimos y adornamos el patio. Me sentí contento de ayudar a mis papás.

Puedes además hacer dibujos o decorar tu diario como más te guste. Al final de los 30 días vuelve a leer lo que escribiste y date cuenta de cómo tu familia hace muchas cosas por ti y que cuando platican todos y todas se sienten más contentos.



Semana 4. Tienes derecho a la salud

El derecho a la salud de niñas y niños significa que gobierno, familias y todas las personas que te rodean, deben cuidarte, ayudarte a crecer, apoyarte para desarrollar tus habilidades hasta el máximo posible y tratar de que vivas en las mejores condiciones posibles.

Eso quiere decir que, además de recibir vacunas y medicinas cuando te enfermas, tienes derecho a vivir en una casa limpia, comer alimentos saludables, hacer ejercicio, beber agua potable, asearte todos los días, ir al dentista, tener espacios seguros para jugar al aire libre como parques, bosques y calles sin contaminación, así como derecho a que nadie te maltrate, te obligue o induzca a tomar alcohol, cigarrillos o a inhalar o tomar sustancias dañinas, a estar informado y aprender a cuidar tu salud.

Si te enfermas, tienes el derecho a recibir atención médica lo más pronto posible y antes que cualquier otra persona, a que escuchen lo que sientes, te revisen con respeto y te expliquen en forma clara lo que te pasa y cuál será tu tratamiento. No tengas miedo de ir al médico, las mamás, papás u otros familiares pueden acompañar a sus hijas e hijos a las consultas para que se sientan seguras o seguros.

Cuidar lo que comes y hacer ejercicio son la clave para cuidar tu salud. Tienes derecho a que en tu casa y escuela te den de comer verduras, frutas, pescado, pollo, carne, pan, leche, leguminosas, semillas, cereales, entre otros. Tal vez no te gusta el sabor de algunas cosas pero debes comerlas para sentirte bien todo el día, tener energía para ir a la escuela y jugar con tus amigas y amigos, y lo mejor ser una niña o niño muy fuerte que no se enferme.

Las papitas, pastelitos, chocolates, refrescos y dulces son comida “chatarra” que puede hacerte daño, sobre todo si la consumes con frecuencia, pues causa enfermedades como sobrepeso y obesidad, diabetes y hasta podría afectar tu corazón. En ocasiones las personas adultas “se les olvida” que es mejor la comida sana o dicen que no tienen tiempo de prepararla y se alimentan con chatarra; pero ahora que has aprendido que tienes derecho a alimentarte sanamente, pídeles que te den alimentos frescos y ricos como las verduras y frutas.

También es importante que sepas que conforme te acercas a los 12 años, muchas transformaciones ocurrirán en tu cuerpo y tu vida, o tal vez ya las estas experimentando. Tu derecho a la salud también abarca el de recibir información adecuada, conforme a tu edad, sobre tu cuerpo y tu sexualidad, por parte de tu familia, la escuela y los centros de salud, para que cuando llegue el momento de tomar decisiones, sepas qué hacer y qué es lo mejor para ti.



Actividad 1. Día de campo saludable

Necesitan: espacio para hacer un día de campo, platillos saludables, cuerda para saltar, pelota de fútbol.

Con ayuda de tu maestra o maestro, elijan una fecha para hacer un día de campo en un parque cercano a la escuela, un área verde o en el patio.

Se organizarán para llevar comida que puedan compartir, con la condición de que sean cosas saludables y que hayan ayudado a prepararlas en casa, por ejemplo, zanahorias, jícamas, pepinos, mango, sandía, agua de fruta natural, nueces, cereal, entre otros. Pueden agregarle limón, algo de sal y hasta un poco de chilito al gusto.

También pónganse de acuerdo para llevar algunas cosas con las que puedan jugar, un balón de fútbol o voleibol, una cuerda para saltar, un ula-ula, cualquier cosa que se les ocurra, o pueden jugar carreras, carretillas, lo que más les guste. La idea es que hagan por lo menos media hora de ejercicio y al terminar disfruten de lo que llevaron para comer.

Estará prohibido llevar refresco, celulares, tabletas y cualquier juego electrónico. No se olviden lavarse las manos antes de comer y limpiar el lugar donde hicieron su día de campo.

Necesitan: su imaginación, el pizarrón, gises o plumones.

Hagan equipos de 6 personas (con niñas y niños). Cada equipo tendrá que hacer una pequeña obra de teatro presentando uno de los siguientes problemas y cómo lo solucionarían:

1. Laura, una niña de quinto grado, se lastimó el pie mientras jugaba fútbol, pues se pegó con el poste de la portería.
2. Miguel y Marta son dos hermanos de 11 y 10 años que viven cerca de un río y les gusta ir a nadar, pero un día al llegar se dan cuenta de que está lleno de basura porque un camión va a tirarla ahí todos los días.
3. Emilio es un chico de sexto año que tiene amigas que van en secundaria. Un día una de ellas lo invita a una fiesta y le dice que para demostrar que es grande tiene que tomar alcohol y fumar, si no ya no serán amigos.
4. Fabiola es una niña que no come verduras ni frutas, sólo pasteles, refrescos y galletas, y se la pasa viendo la televisión todo el día. Últimamente se ha sentido muy cansada.

No olviden que pueden usar los personajes que quieran y que tienen que representar sus sentimientos y emociones.

Comenten entre todos al final ¿Qué lecciones pueden aprender para cuidar su salud?



Semana 5. Tienes derecho a vivir sin violencia

Ninguna niña o niño debe ser maltratado por su familia, el personal de la escuela ni por nadie. A pesar de eso, muchas y muchos sufren distintas formas de violencia por parte de personas adultas.

Para prevenir y combatir ese problema, lo primero que tienes que saber es cuáles son las formas de violencia más comunes contra niñas y niños; a continuación encontrarás algunos ejemplos:

- Gritos
- Insultos
- Golpes
- Pellizcos
- Nalgadas
- Burlas
- Dejarlos solos mucho tiempo
- No atenderlos ni hacerles caso
- Pegarles con el cinturón o cualquier objeto
- *Bullying* en la escuela
- No darles de comer
- Obligarlos a trabajar
- Tocar sus genitales
- Obligarlos a tocar el cuerpo de alguien más
- Separarlos de su familia

La violencia contra las personas tiene efectos muy negativos, pero cuando se comete contra quienes tienen menos de 18 años es un abuso que lastima su cuerpo y sentimientos; por eso debemos exigir que no suceda y ayudar a quienes lo han sufrido a recuperarse.

Si alguna vez sientes que alguien te lastima, **sin importar quien sea**, debes contárselo a una persona adulta de tu confianza, por ejemplo a las mamás, papás, la abuela o abuelo, algún primo o prima, directora o director, maestras o maestros ¡ellos te ayudarán a sentirte seguro y vivir sin miedo!

Es posible que algunos días mamá, papá o personas de tu familia estén molestos o te llamen la atención, pero no por eso pueden gritarte, jalarte el cabello, pegarte con el cinturón u otros objetos o dejarte encerrado o encerrada en tu cuarto sin comer. Tú tampoco debes ser violento con las personas que te rodean. Es mejor platicar para ponerse de acuerdo sobre las reglas que se tienen que seguir en casa, antes de discutir porque **la violencia no es una forma de solucionar problemas y sólo genera miedo, tristeza y angustia en las personas que la viven.**

Tu cuerpo sólo te pertenece a ti. Tienes derecho a que ninguna persona lo toque, sobre todo tus genitales pues son partes íntimas. Si un adulto o alguien más grande que tú dice que quiere acariciar tu cuerpo, te toca sin que tú quieras y te amenaza para que no digas nada, por ejemplo diciendo que algo malo te va a pasar, o a tu familia, ¡no le creas! ¡No debes tener miedo!, tú no tienes la culpa de lo que está pasando. Lo mejor es que grites ¡NO! y corras a buscar ayuda a una persona en quien confíes, pues así podrán evitar que te sigan molestando, se te acerquen o te hagan daño.

El acoso escolar o *bullying* es una forma de violencia entre compañeras y compañeros que causa graves daños a quienes la sufren, desde tristeza, moretones y marcas, enfermedades y hasta la muerte. Consiste en agresiones de una persona a otra como insultos, burlas, esconder, romper o robar cosas personales, exclusión de participar en juegos y actividades, golpes o insultos y amenazas a través de internet. Hay que decir NO a cualquier forma de violencia, porque cuando maltratamos a las personas, no respetamos sus derechos humanos y recuerda que todas y todos tienen los mismos derechos. **Antes de actuar, piensa por un minuto ¿Qué sentirías si te lo hicieran a ti?**

Tanto la persona que agrede como el agredido o agredida merecen recibir atención especial que les ayude a superar el problema. Si sufres de *bullying* o conoces a alguien que lo padece, te invitamos a que se lo cuentes a las personas que sean de tu confianza o a denunciarlo con las autoridades de la escuela. Recuerda que es parte de tu labor como verdadero defensor o defensora de derechos humanos de niñas y niños.



Necesitan: reflexionar.

Siéntense en un círculo en su salón, ya sea en sus bancas o el piso, con ayuda de su maestra o maestro lean en voz alta el siguiente cuento y contesten las preguntas que aparecen al final.

“Carlitos y su problema”

Carlitos es un niño de ocho años que va en tercero de primaria. Hasta hace poco, era alegre, tenía buenas calificaciones y le gustaba jugar con amigas y amigos.

De regreso de las vacaciones de navidad, empezó a portarse un poco raro: bajó de calificaciones y cuando el maestro dejaba al grupo un momento Carlitos salía corriendo tras él. Luego, pidió que lo cambiaran de lugar en una banca solo y no quería jugar con nadie.

El maestro llamó a la mamá de Carlitos para saber qué estaba pasando con él, y ella le dijo que se había separado de su novio porque abusó sexualmente de Carlitos. La madre lo notó porque Carlitos se orinaba en la cama y apenas salía de su habitación.

La mamá contó al maestro como el día de Navidad, vio que su pareja le hizo a Carlitos un gesto con la cara. Carlitos se levantó y se dirigió a su cuarto. Unos minutos después, se levantó él y entró en el cuarto de Carlitos. Mamá esperó unos segundos y fue a averiguar qué es lo que estaba ocurriendo con su hijo. Sus sospechas se confirmaron. Cuando entró en la habitación de Carlitos, vio como su pareja abusaba de él, como le tocaba sus partes íntimas. La madre detuvo la situación y corrió a su novio de la casa. Carlitos se echó a llorar y su madre le dijo que él no tenía culpa de nada, que no tenía que preocuparse porque ella lo iba a proteger.

El maestro le dijo a Carlitos que sabía lo que le estaba ocurriendo, y que podía recurrir a él cuando lo necesitara. Poco a poco, Carlitos se fue reintegrando al grupo y comenzó a ayudar a otras niñas y niños que tenían algún problema en casa. La mamá denunció a su ex novio.³

Comenten entre todos.

- * ¿Quién es el protagonista de la historia?
- * ¿Cuántos años tiene?
- * ¿Cuándo comenzó Carlitos a no querer jugar?
- * ¿Sabía la mamá de Carlitos lo que le estaba sucediendo?
- * ¿Cómo lo descubrió?
- * ¿Cuál es el motivo de que Carlitos tuviera esa actitud?
- * ¿Por qué crees que la pareja de su mamá le hizo eso a Carlitos?
- * ¿Cuál fue la actitud de la mamá en el momento de averiguar todo?
- * ¿Crees que se olvidará Carlitos algún día de lo que le sucedió?

³ Taller de Prevención del abuso sexual a menores, "Carlitos y su problema", España: Universidad de Extremadura, [en línea], disponible en <http://www.eweb.unex.es/eweb/gial/docencia/asignaturas/personalidad/trabajo/Taller%20de%20Prevenci%F3n%20del%20Abuso%20Sexual%20a%20Menores.pdf>. Adaptación CNDH

Material: cuaderno o libreta de cualquier materia y lápiz o pluma.

Todo el grupo se sentará en círculo, en el salón o en el patio de la escuela. Cada uno llevará su libreta y en la hoja que quieran escribirán su nombre en la parte de arriba.

Cuando estén sentados, pasarán su cuaderno con la hoja donde escribieron su nombre a la compañera o compañero que esté a la derecha, quien escribirá alguna frase positiva sobre la persona que le pasó su cuaderno, tendrán sólo un minuto para escribirlo.

Después volverán a pasar el cuaderno a la derecha para que otro compañero o compañera escriba también algo positivo, así hasta que el cuaderno regrese a su dueño o dueña. Entonces podrán leer las cosas buenas que pusieron sus demás compañeros y compañeras, se darán cuenta que todas y todos tienen características positivas.

Mayra:

sonriente

estudiosa

BUENA AMIGA

Iker:

divertido

deportista



Semana 6. Derecho a la educación

Niñas y niños tienen el derecho a ir a preescolar, a la primaria, secundaria y preparatoria, de manera obligatoria, gratuita y cerca de donde vivan y cuando crezcan, deben tener oportunidad de ir a la universidad para estudiar lo que más les guste.

Ir a la escuela es muy importante para las personas de tu edad porque les permite aprender muchas cosas sobre el mundo, su país y su comunidad y los prepara para que en el futuro puedan dedicarse a lo que quieran. Gracias a las escuelas, niñas y niños como tú aprenden a leer y escribir, hacer cuentas, cuidar la naturaleza y muchas otras cosas que te van a servir cuando seas grande. Sólo piénsalo, ¡me puedes leer porque te has esforzado mucho en aprender lo que te enseñaron tus maestras y maestros y estás aprendiendo a conocer tus derechos!

Además de eso, lo genial de la escuela es encontrar amigas y amigos con los cuales convivir. ¿Sabías que en el mundo hay niñas y niños que no van a la escuela? Algunos de los motivos de que eso pase son:

- * Tienen que trabajar para ayudar a su familia.
- * La escuela queda muy lejos de donde viven y no hay transporte.
- * Son personas con discapacidad y en las escuelas no los quieren admitir.
- * Su familia piensa que las niñas no deben ir a la escuela sino quedarse en casa.
- * Las y los obligan a trabajar en cosas que dañan su cuerpo y no les permiten ir a la escuela.
- * Sus familias piensan que ir a la escuela no sirve para nada.

Los gobiernos tienen la obligación de lograr que no haya niñas y niños sin ir a la escuela.

Dentro de la escuela tienes derecho a participar en todas las actividades sin que nadie te excluya por tu aspecto, porque eres parte de una comunidad indígena, por cómo es tu familia o si tienes alguna enfermedad o discapacidad, niñas y niños deben ser tratados con igualdad. Las maestras y maestros deben tomar en cuenta tus características personales para enseñarte de acuerdo a tu edad y tus capacidades.

También tienes derecho a expresar tus dudas, tus opiniones y sentimientos acerca de todo lo que pasa en la escuela. Las autoridades escolares tienen el deber de escucharte y tomar en cuenta lo que digas.

Gracias al derecho a la educación las mamás y papás pueden exigir que maestras y maestros cumplan con los programas de estudio, que no falten a las clases y que traten a alumnas y alumnos con respeto, les pongan la atención debida y no los maltraten o lastimen de ninguna manera.

Recuerda que además de derechos tienes que cumplir con las tareas, seguir las reglas de la escuela, atender las indicaciones de las y los profesores y respetar a compañeras y compañeros.



Actividad 1. El borrador de Juan

Necesitas: cuaderno y lápiz o pluma.

Lean el siguiente texto en voz alta y comenten las preguntas que aparecen al final:

“Juan era un niño que se sentía muy triste en la escuela. Todos los días tenía que madrugar porque la escuela quedaba a 2 horas caminando de su casa. Cuando llegaba a clase se encontraba con el profesor Alfredo, que gritaba muy fuerte y hacía sentir muy mal a niñas y niños. Además de este profesor enojado, en el grupo de Juan las alumnas y alumnos más grandes disfrutaban haciendo maldades al resto, entre ellos Adela, que era una niña que no podía hablar y que a Juan le gustaba mucho.

Además cuando Juan salía de la clase, apenas podía descansar y jugar, que era lo que más deseaba, sino que tenía que apurarse para ayudar a su mamá a dar de comer a los pollos y cerditos que tenían. Después tenía que hacer la tarea, cenar, compartir un rato con su familia, irse a dormir y madrugar..., así pasaban los días de Juan.

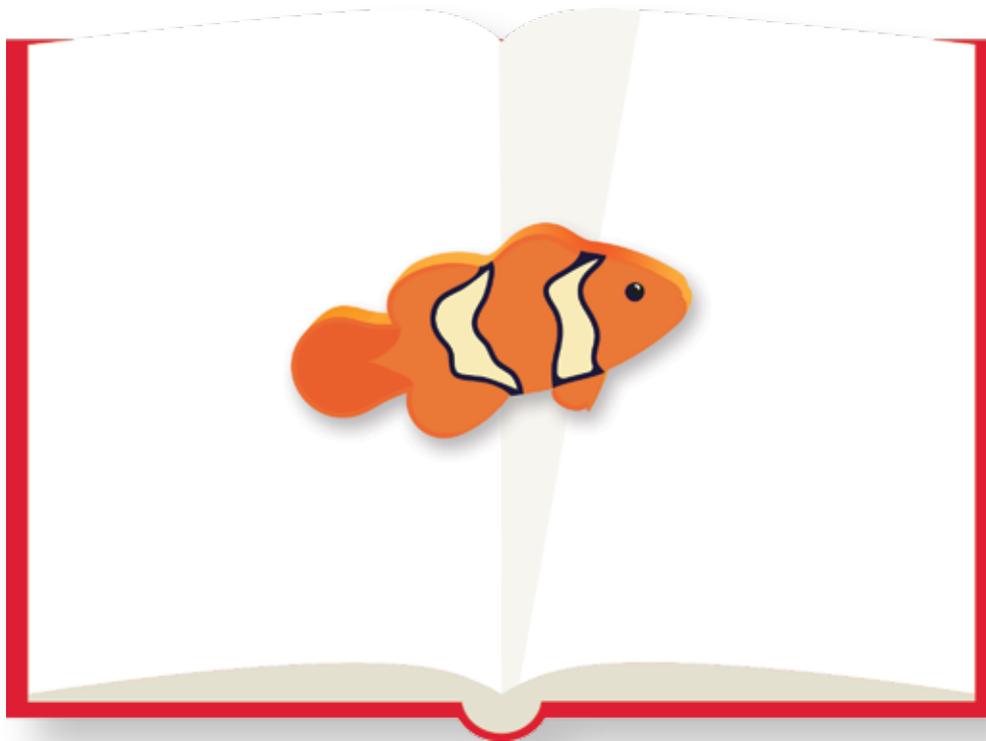
Una de aquellas noches, nuestro amigo soñó que había inventado una goma con forma de pez que borraba de la memoria los malos recuerdos. A Juan le pareció un invento fantástico. A la mañana siguiente, cuando sacó de su mochila el cuaderno de español, Juan se encontró un pececillo de goma.”⁴

⁴ Versión original: Defensoría del Pueblo del País Vasco, *Propuestas didácticas para el profesorado sobre la Convención de los derechos de la infancia*, [en línea], disponible en http://www.ararteko.net/apl/derechosdelainfancia/padresyprofes/didactica_profes_convencion.swf. Adaptación CNDH.

Con ayuda de su maestra o maestro, comenten:

- * ¿Qué experiencias crees que borraría Juan con el pez de goma?
- * ¿Cómo se la pasaría mejor Juan en la escuela?
- * ¿Qué experiencia borrarías tú con la goma?

Después saquen una hoja y escriban alguna buena experiencia que recuerden haber vivido en la escuela.



Actividad 2. La maestra o maestro ideal

Necesitan: hojas, lápices, colores o crayones.

En forma individual, piensen cómo se imaginan a su maestra o maestro ideal, dibújenlo en una hoja. Para ayudarte puedes responder las siguientes preguntas:

- * ¿Te gustaría que fuera mujer u hombre?
- * ¿De qué materias tendría que saber?
- * ¿Cómo te gustaría que te tratara?
- * ¿Cómo te gustaría que enseñara en sus clases?
- * ¿Qué actividades quisieras que hiciera con el grupo?
- * ¿Qué te gustaría que le dijera a todas las niñas y niños?

Describan su dibujo y compártanlo con el grupo.



Semana 7.

a) Derecho a no ser discriminado

Cuando a las personas no se les permite o se les impide gozar de alguno de sus derechos humanos sólo por sus características físicas, su forma de ser, de pensar o su religión, se le llama discriminación.

Muchas personas en México son víctimas de discriminación porque son diferentes a la mayoría. La verdad es que si te fijas a tu alrededor, todas y todos somos distintos en estatura, peso, color de piel, cabello y estados de ánimo, hablamos español, náhuatl o inglés y nos gusta diferente música. Ahora imagina en el mundo ¡todas las diferencias que encontraríamos!

Pero a veces, la gente parece olvidar eso y discriminan a los demás. Por ejemplo, algunas escuelas no permiten que ingresen alumnas o alumnos con discapacidad como los que utilizan silla de ruedas, no pueden ver, son sordomudos o necesitan más tiempo para aprender, y esto es porque piensan que no tienen la capacidad de hacerlo o que es muy difícil cuidarlos. La realidad es que ninguna de estas ideas es verdadera: ellas como tú, son personas con habilidades, sentimientos y ¡tienen los mismos derechos!

También pasa que hasta las mismas compañeras y compañeros se discriminan y lastiman entre sí por cosas como el color de piel, la forma en que se visten o hablan, cómo es su familia, las cosas que tienen o sus costumbres y tradiciones. Una forma muy común de discriminación es usar palabras que aunque pensamos que son normales, ofenden a las personas. Decimos "ese está *negro*", "ahí viene una *india*", "esa se viste como *chacha*", "mira su abuelo es un *viejo*", "vamos con el *cuatro ojos*", "la pobrecita es *retrasada mental*". Estas palabras no se deben utilizar, pues lastiman a las personas. Lo mejor es no utilizarlas y llamar a todas y todos por su nombre, ¿recuerdas que todas y todos tienen ese derecho?

En el mundo, han existido persecuciones y hasta guerras entre las personas sólo porque a unas cuantas no les gustaban las otras ¿te parece justo? Aunque por fuera las personas sean distintas, hay que tratarlas con respeto y no olvidar que tienen iguales derechos. Si observas que tus compañeras y compañeros se burlan o molestan a alguien por ser diferente, ¡no lo hagas tú también, defiéndelo! y si puedes, cuéntale a tu maestra o maestro.

Actividad 1. Niñas y niños de México y el mundo

Necesitan: monografías y disfraces de papel.

Para este día, tu maestra o maestro les pedirá que escojan un Estado de la República o un país del mundo, y que investiguen en libros, monografías o internet, cómo son las niñas y niños que viven en él, cómo se visten, que idioma hablan, cómo son sus escuelas y dónde viven.

Con ayuda de su mamá, papá o familia, y con papeles de colores, tratarán de hacer la vestimenta de la niña o el niño de México o el mundo que hayan elegido y la llevarán a la escuela. Cada compañero y compañera pasará al frente y explicará qué niña o niño está representando y lo que investigó acerca de su forma de vivir.

Al terminar de pasar, comenten entre ustedes:

- * ¿Pensaban que todas las niñas y niños del mundo eran diferentes o iguales?
- * ¿Conocían las formas de vestir de otras niñas y niños del mundo?
- * ¿Cuál ropa o traje les gustó más?
- * ¿Crees que la forma de vestir hace la diferencia entre la inteligencia, capacidad o sentimientos de las personas? ¿Por qué?
- * ¿Cómo le harían para comunicarse con una niña o niño que no habla español y que quiere jugar con ustedes?

Actividad 2. La gran prueba de los colores⁵

Necesitan: figuras geométricas de colores para cada equipo, algunas telas o bufandas para vendar los ojos, papel y lápiz, premios para las pruebas.

Se formarán tres equipos de 10 niñas y niños cada uno, los cuales tendrán que elegir una figura geométrica y un color de los que su maestra o maestro les mostrará. Coloquen la figura que escogieron en un lugar visible para saber a cuál equipo pertenecen.

Imaginen que van a participar en la **gran prueba de los colores**, competencia que se hace cada 50 años y para la que ustedes se han preparado muy bien. Las competencias son:

1ª Prueba: La carrera de la suerte. Se trata de una carrera muy especial, en el patio de la escuela, un equipo deberá vendarse los ojos, otro tendrá que hacer la carrera haciendo "ranitas" y el tercer equipo podrá correr normalmente. Gana el equipo que acabe primero la carrera.

2ª Prueba: El enigma oculto. La maestra o maestro esconderá algún tesoro en la escuela. Para encontrarlo se les darán diferentes pistas a cada equipo que tendrá que descifrar. Gana el equipo que logre encontrar el tesoro.

3ª Prueba: La imagen del milenio. A cada equipo se le dará una hoja de papel en la que encontrarán una situación que ustedes deberán representar. El equipo que lo haga mejor gana.

⁵ Amnistía Internacional, *Al derecho y al revés 4, material para la educación en derechos humanos. Declaración Universal de los Derechos Humanos*, Madrid: el autor, 2008, p. 15.

Después de las pruebas, comenten entre ustedes:

- * ¿Cómo se sintieron durante las pruebas?
- * ¿Qué paso?
- * ¿Fue justo?
- * ¿Qué sentían cuando la injusticia afectaba a su equipo?
- * ¿Cómo se sentían al ganar tan fácilmente?
- * ¿Somos todos iguales? ¿Por qué?
- * ¿Qué hacemos con los premios? ¿Realmente los ganamos?
- * ¿En qué se parece el juego a los derechos de niñas y niños?

b) Derecho a que niñas y niños sean tratados igual

Durante muchos años, antes de que nacieras, se creía que las niñas eran personas muy frágiles que sólo podían hacer ciertas cosas, por ejemplo: jugar con muñecas, a la comidita, usar ropa color rosa o cortar flores; y también pensaban que cuando crecieran iban a tener una casa, un esposo e hijas e hijos a los que tendrían que atender. Por esa razón, no las dejaban hacer muchas cosas como ir a la escuela, jugar al fútbol, ponerse pantalones o salir solas a la calle.

A los niños se les enseñaba desde pequeños que sólo podían jugar juegos rudos como los deportes, las luchas, los carritos, y a no mostrar sus sentimientos, los regañaban diciendo –¡los niños no lloran!– o –¡deja de llorar pareces una niña!–, y les hacían creer que no se podían vestir de rosa y que era malo jugar a los mismos juegos que las niñas.

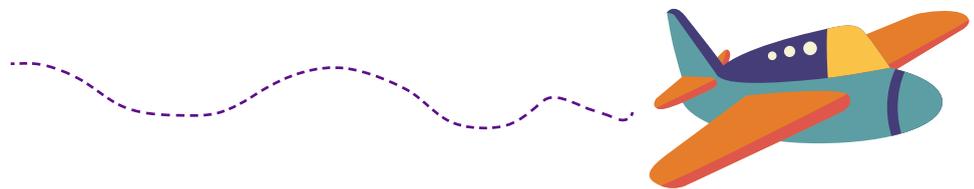
Cuando las cosas eran así, las niñas y los niños se sentían muy tristes de no poder hacer lo que realmente les gustaba. ¡Pero hoy las cosas han cambiado mucho! porque el mundo se dio cuenta que niñas y niños tienen la misma capacidad y derechos y que pueden hacer cualquier cosa que se propongan.

En México y el mundo, hay niñas que crecieron y ahora son mujeres deportistas, pilotan aviones, bomberas, astronautas, policías, doctoras, presidentas de un país, algunas decidieron formar una familia y otras son felices solas. También hay niños que hoy son ingenieros, abogados y luchadores pero también cantantes, pintores, diseñadores de ropa, cocineros, bailarines, trabajadores de limpieza y papás que cuidan a sus hijas e hijos.

Ninguno de los trabajos que hagamos nos hace ser más o menos, niñas o niños simplemente somos personas con gustos y habilidades diferentes, y acuérdate que ¡no está bien discriminar a nadie!



Es muy importante que en la familia, la escuela y en todas partes, niñas y niños tengan las mismas oportunidades: ir a la escuela, jugar a lo que les guste, cooperar con las tareas del hogar, ponerse la ropa del color que quieran y a no ser discriminados. En especial, los niños y los hombres no deben burlarse ni insultar a las niñas y mujeres, maltratarlas o decirles que son débiles o que no pueden hacer cosas, deben respetarlas, dialogar con ellas e incluirlas en sus juegos y actividades, no se te olvide que ¡niñas y niños tienen los mismos derechos humanos!



Actividad 3. Mapa de personas⁶

Necesitas: un cuaderno o libreta, lápiz, pluma y estar muy alerta.

Con ayuda de su maestra o maestro, cada persona copiará en su libreta el cuadro que aparece a continuación, procurando que todos los cuadros sean del mismo tamaño.

Su misión será observar por una semana en su casa, comunidad, escuela o televisión quién o quiénes realizan las actividades que están apuntadas. Deberán anotar en el cuadro si han visto a niñas/mujeres o niños/hombres y cuántas o cuántos. En el último cuadro escriban quién les gusta más que haga esas actividades.

Después en la clase y con ayuda de la maestra o maestro, contarán su experiencia y dirán la razón por la que les gusta más que esas actividades las hagan niñas o niños.

⁶ Martínez Ten, Amparo, *Los derechos de las niñas y de los niños. Acompañándoles en el ejercicio de sus derechos*. Serie Ensalada de Sueños. España: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, pp. 18-19.

Qué he visto	Lo hacía una niña (cuántas)	Lo hacía una mujer (cuántas)	Lo hacía un niño (cuántos)	Lo hacía un hombre (cuántos)	¿Te gusta más que lo haga una niña, un niño, un hombre o una mujer?
Manejar un autobús					
Manejar un coche					
Andar en bicicleta					
Vender periódico o revistas					
Barrer las calles					
Barrer la casa					
Vender pan					
Comprar pan					
Bailar ballet					
Jugar fútbol					
Llorar porque se cayó o pegó					
Abrazar a otra persona					
Reírse					
Gritar de miedo					
Ayudar a otra persona (cruzar la calle, llevar bolsas o hacer los deberes)					
Hacer la comida					
Ser ayudante en la cocina					
Jugar con muñecas o muñecos de acción					

Yo quiero estudiar

Yo quiero opinar

Yo quiero ser piloto



Semana 8. Derechos a la participación y a la libertad de expresión

Niñas y niños tienen derecho a expresar libremente sus opiniones, a recibir y difundir información e ideas de todo tipo, siempre que no vayan en contra de los derechos de otras personas, eso quiere decir que no por tener libertad de expresión podemos insultar o hablar mal de alguien más, sino que debemos respetar los derechos de todas y todos.

Además de tu derecho a expresarte, tienes derecho a que quienes te rodean escuchan y tomen en cuenta lo que dices cuando toman decisiones, que te expliquen en forma muy clara de acuerdo a tu edad, por qué se hacen ciertas cosas y no otras, todo esto especialmente en situaciones que te afectan.

Existen muchas formas de expresión, puede ser hablando o cantando, pero también puedes hacerlo a través de dibujos, juegos, gestos, bailes, movimientos de tu cuerpo, escribiendo, o construyendo cosas; cada niña y niño puede buscar la manera que más le agrade para transmitir sus ideas. Nadie debe discriminarte o hacerte daño por expresarte de la forma en que te sientas más cómodo.

Para que haya una participación real de niñas y niños, las personas adultas deben informarles claramente para qué se les invita a participar, qué se pretende lograr con eso y preguntarle si quieren o no ser parte de la actividad. Esto es importante porque hay casos en que personas de tu edad se ven obligadas a realizar cosas que no les agradan. Conforme vayas creciendo, la gente que te rodea debe permitir que tomes tus propias decisiones sobre lo que quieres o no hacer.

En varios Estados de la República, cada cierto número de años la autoridad electoral organiza una Consulta Infantil y Juvenil, en la que a través de varias preguntas, niñas y niños pueden expresar su opinión sobre temas que les interesan, principalmente sobre cómo ejercen sus derechos. Eso sirve para que las autoridades y los gobiernos conozcan la situación y lo que piensan las personas menores de 18 años y cómo pueden hacer realidad sus derechos humanos.

Dentro de ese derecho también existe el derecho a la libertad de asociación y reunión y se trata de que puedes reunirte con personas de tu misma edad para organizar actividades en conjunto, como un club de deportes, de lectura, juegos o para transmitir mensajes a la comunidad.

Actividad 1. Yo tengo una opinión⁷

Necesitan: su capacidad para opinar.

En ocasiones las personas adultas no hacen mucho caso o ignoran lo que niñas y niños dicen, pero la realidad es que todas y todos tienen la capacidad de informarse y tener una opinión acerca de muchos asuntos.

Formen equipos de 3 a 4 personas. La maestra o maestro les pasará por escrito, una hoja que tiene una situación por la que está pasando una niña o niño del mundo. Lean muy bien cada caso y respondan a las preguntas que aparecen más abajo. Luego, comenten en conjunto sus respuestas.

Las situaciones son las siguientes:

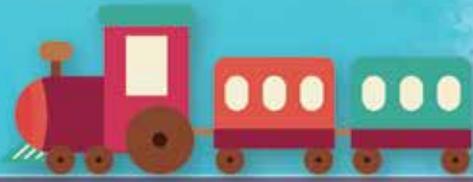
1. La mamá y papá de Katia (9 años) se separaron porque se peleaban por todo. Su papá se tuvo que ir a otra casa. Katia los quiere mucho a los dos, pero su mamá ya le dijo que sólo podrá ver a su papá una vez al mes y que no puede hablar por teléfono con él. ¿Qué crees que le diría Katia a su mamá?

⁷ Aldekoa Arana, Jasone, et. al., *Nuestros derechos, materiales educativos basados en la Convención sobre los derechos de la infancia*, España: Ararteko, pp 89-90. Adaptación CNDH.

2. Rigoberto (11 años) es un niño indígena purépecha que acaba de llegar a la escuela. Habla muy bien en su lengua pero muy poquito español. En el recreo nadie se le acerca ni lo invita a jugar porque piensan que no les entiende lo que le dicen y que es raro. El otro día hasta lo insultaron diciéndole que era un "indio". ¿Es correcto lo que hicieron las compañeras y compañeros? ¿Crees que esta bien insultar a las personas indígenas? ¿Por qué?

3. Mariana, se enteró de que la mamá de su amigo Raúl (10 años) bebe mucho alcohol y el otro día llegó a su casa y le pegó tan fuerte que le dejó el ojo morado. Raúl no ha ido a la escuela en tres días. ¿Qué piensan de lo que hizo la mamá de Raúl? ¿Qué sienten cuándo escuchan que la familia de una compañera o compañero la o lo maltrata?

4. Unas niñas y niños de 6o. molestan a Pedro y Sara, dos niños de 4o. grado. Todos los días les quitan su sándwich o lo que lleven para el recreo. Las niñas le dicen a Sara "cuatro ojos", porque usa lentes; y los niños le dicen a Pedro que llora de todo como una niña. Un día en el recreo, le amarraron un listón con un moño en el cabello lo obligaron a gritar "Soy una niña" por todo el patio. Muchas y muchos se burlaron de él y nadie lo ayudó. ¿Qué te parece lo que hacen las niñas y niños de 6o.? ¿Es justo maltratar a Pedro y Sara? ¿Por qué creen que nadie ayudó a Pedro en el recreo? ¿Ustedes lo ayudarían? ¿Por qué? ¿Qué podrían hacer Pedro y Sara?



Semana 9. Derecho al juego y al descanso

Jugar es una de las actividades que más les gusta a las personas de tu edad, y es porque además de ser divertido, sirve para aprender cómo funciona el mundo que te rodea, conoces amigas y amigos y te hace sentir activo y feliz. Hay personas adultas que ya se olvidaron de cuando fueron niñas y niños y piensan que jugar es sólo una pérdida de tiempo, pero la realidad es que es un derecho muy importante.

Eso no significa que niñas y niños deban jugar todo el tiempo, todos los días. En tu vida tienes que dedicar tiempo a varias actividades. Así hay momentos para comer, bañarse, ir a la escuela, estar con la familia, hacer la tarea, jugar, ver la tele, ayudar en la casa y dormir. Aunque tienes derecho a jugar, también tienes deberes que cumplir.

Algunas mamás y papás tienen muchas cosas que hacer en el día y parece que siempre están ocupados para jugar con sus hijas e hijos, lo que los hace sentir solos o solas, tristes y sin nadie con quien compartir momentos divertidos. Por eso cada niña y niño debe recordarle a su familia que tiene derecho a que pasen tiempo y jueguen con ella o él. Recuerda que para jugar no se necesitan juguetes caros, ¡hay muchos juegos que pueden jugarse incluso sin ningún objeto!

Otro de tus derechos es descansar, eso significa que debes dormir lo suficiente cada día (mínimo 8 horas) para que tu cuerpo se cargue de energía. También significa que debes tener un tiempo libre de cualquier tarea o deber para dedicarlo a lo que más te guste como leer, caminar, practicar algún deporte, o simplemente no hacer nada ¡también se vale!

En muchos lugares del mundo hay personas de tu edad que no pueden jugar ni descansar porque tienen trabajo, su familia los inscribe a demasiadas actividades extra escolares, en donde viven no hay plazas, parques y lugares de juego, o por personas adultas que dicen que “les molesta” el ruido que hacen al jugar.



Todas esas cosas pueden impedir que niñas y niños se desarrollen plenamente, por eso hay que hacer entender a las personas adultas que es su obligación respetar tus derechos.

Es importante que no olvides que las niñas y niños tienen los mismos derechos humanos, por eso pueden jugar juntos a los mismos juegos, al fútbol, a los avioncitos, a las muñecas y muñecos, a las y los doctores, o armar rompecabezas, ¡verás que así es más divertido!

Actividad 1. ¿A qué jugaban tu mamá y papá?

Necesitan: hoja de papel o cuaderno y lápiz.

Las mamás y papás alguna vez fueron niñas y niños, y jugaban a muchas cosas.

Cada quien le preguntará a sus mamás, papás, o alguna persona adulta de su familia:

- * ¿Qué juegos jugaban cuando eran niñas y niños?
- * ¿Qué cosas necesitaban para jugar?
- * ¿Con quién jugaban?
- * ¿En dónde jugaban?
- * ¿Cuánto tiempo tenían para jugar?
- * ¿Cuál era su juego favorito?
- * ¿Cómo se jugaba?

Deberán hacer un dibujo de lo que les contestaron sus familiares.

En una hoja de papel, hagan un dibujo del juego favorito de la persona con quien hablaron. Cada quien llevará sus respuestas y su dibujo al grupo y les contará a qué jugaban las personas cuando eran niñas y niños.

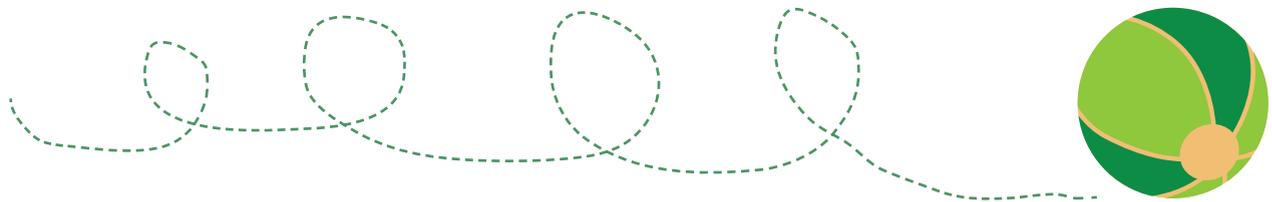
De los juegos que escucharon, escojan el que más les gustó y con ayuda de su maestra o maestro traten de jugarlo en la escuela.

Actividad 2. Inventa tu propio juego

Necesitan: imaginación.

Las niñas y niños siempre usan su imaginación para jugar, por eso a tu grupo le tocará inventar un nuevo juego. Con ayuda de su maestra o maestro participen diciendo qué ideas se les ocurren para crear un nuevo juego, cuáles serán las reglas y qué hay que hacer.

Pueden mezclar juegos que ya existen o pensar en algo nuevo. Cuando terminen, escojan un nombre bonito para su juego. Luego, todas y todos intenten jugarlo en su salón.





Semana 10. Es tu derecho que no te obliguen a trabajar o hacer cosas peligrosas

Ya aprendimos, niñas y niños tienen derecho a ir a la escuela, pero la realidad es que en el mundo hay muchas y muchos de ellos que no van porque tienen que trabajar para ganar dinero y sobrevivir. Seguramente en tu comunidad o ciudad las y los has visto en las calles pidiendo dinero a las personas, limpiando los parabrisas de los autos o vendiendo cosas.

También hay quienes se dedican a sembrar y cosechar en el campo, cuidar animales o ayudan a atender los negocios de sus familias. Los gobiernos tienen que realizar acciones para evitar que niñas y niños tengan que trabajar.

Lo malo de que niñas y niños trabajen es que casi no tienen tiempo de jugar, ni descansar, y muchas veces se enferman muy seguido. Por eso ninguna niña o niño debería trabajar hasta que crezca.

También hay adultos que invitan u obligan a niñas y niños a trabajar en actividades muy peligrosas que les causan daño a su cuerpo, les producen tristeza y miedo, por ejemplo, cargar ladrillos o bultos pesados, robar, pedir dinero en las calles, vender drogas o permitir que personas abusen de su cuerpo. Las leyes de México castigan a las personas adultas que le hacen eso a niñas y niños, por eso es importante que si alguien te dice que dejes a tu familia porque te va a dar un trabajo muy bueno, pláticaselo de inmediato a quien más confianza le tengas, así evitarás que alguien te lastime.

Las niñas y niños del mundo tienen derecho a que nadie los obligue a trabajar hasta que crezcan, y si tienen que hacerlo porque su familia lo necesita, tienen derecho a que sea a partir de los 15 años, que el trabajo no sea peligroso ni les cause daño, y que tengan tiempo para ir a la escuela. El 12 de junio de cada año se celebra el Día Mundial contra el Trabajo Infantil.

Actividad 1. Campaña en la escuela contra el trabajo infantil

69

En la semana que les toque realizar esta actividad, las niñas y niños de tu grupo tendrán que hacer una campaña contra el trabajo infantil para que todos los grupos de la escuela la conozcan.

Pueden utilizar los materiales que ustedes prefieran, aquí les dejo algunas ideas:

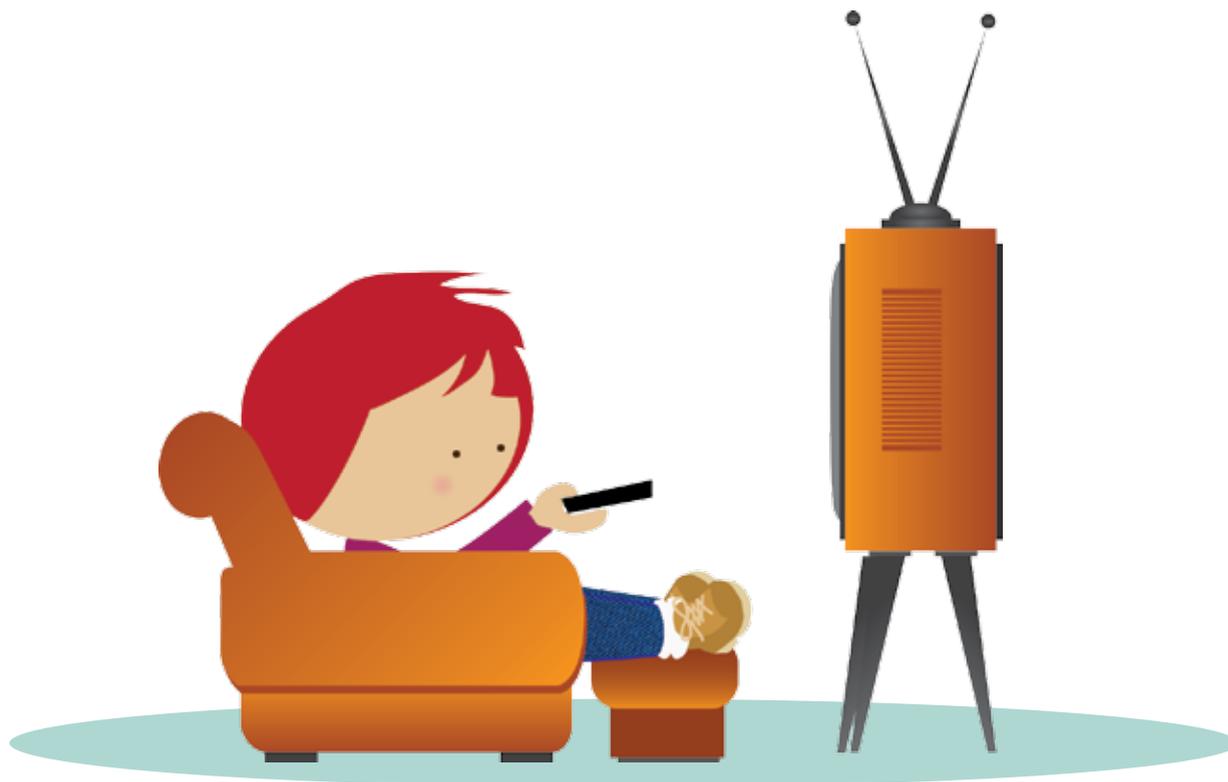
1. Con ayuda de tu maestra o maestro investiguen en libros o internet qué trabajos hacen las niñas y niños en el mundo. Usen varias hojas de papel y pongan por título "Tipos de trabajo infantil". Luego escriban una lista con los trabajos que encontraron y hagan un dibujo de cada uno.
2. En cartulinas blancas o de colores, hagan un dibujo contra el trabajo infantil. Pueden pensar en el dibujo con ayuda de su maestra o maestro y decorarlo como más les guste. Después peguen las cartulinas en lugares de la escuela que todas y todos puedan ver.
3. Organicen equipos de 10 compañeras y compañeros, cada equipo tendrá que pensar en un mensaje sobre el derecho de niñas y niños de no trabajar ni hacer cosas peligrosas. Con ayuda de su maestra o maestro, pidan permiso a las y los demás maestros de la escuela para que los dejen pasar a sus grupos a contarles el mensaje.





Semana 11. Derecho de aprender a usar la computadora e internet, ver y escuchar programas educativos

La computadora, la televisión, el celular, las tabletas electrónicas e internet son avances de la tecnología que sirven para recibir, buscar y publicar información que se puede compartir con millones de personas en el mundo. Gracias a ellos nos enteramos de las noticias, podemos visitar lugares que nunca hemos visto y estar en contacto con las personas que queremos. Tú como todas las niñas y niños del mundo, tienes derecho a usar estos medios de comunicación, pero siempre con la supervisión de tu familia o de quienes te cuidan.



Internet se inventó para hacer más rápida la comunicación entre las personas que se encuentran lejos, pero no debemos abusar del tiempo que la usamos. Cada vez hay más personas de tu edad que usan internet alrededor de 6 horas al día. El problema es que eso puede dañar tu salud: produce ardor en los ojos, insomnio (no poder dormir), dolores de cabeza, enfermedades de los huesos de las manos y la espalda, y también obesidad, ya que cada vez se hace menos ejercicio y se pasa mucho tiempo sentado(a). Lo más adecuado, es que se utilice poco tiempo y que en casa exista un horario para ello.

Un peligro de usar internet sin supervisión es que en el mundo, muchos adultos se hacen pasar personas de tu edad y te agregan a las redes sociales. Cómo tú ves la foto de una niña o niño te da confianza y comienzas a platicar, pero la realidad es que no sabes si te están diciendo la verdad. Esa gente te pide datos, fotografías de tu vida y hasta tu dirección y teléfono; si tú se los compartes o te quedas de ver en algún lugar con ellos(as) ¡puedes estar en peligro! Te recomiendo que no aceptes solicitudes de personas desconocidas y que le cuentes a tu familia si algo se te hace raro o sospechoso.

Seguramente te gusta mucho ver la televisión o escuchar la radio. Tú y las otras niñas y niños tienen derecho a que los programas que pasen en la tele sean divertidos, entretenidos pero que al mismo tiempo les enseñen cosas nuevas del mundo en el que viven. Muchas de las caricaturas y programas que vemos contienen violencia y discriminación contrarios al respeto por los derechos humanos.

Debes comprender que hay programas que son sólo para personas adultas, como las telenovelas y algunas películas. Cuando seas grande podrás decidir si las quieres ver o no, pero mientras, confía en tu familia cuando te diga que no lo hagas. Lo hacen siempre para protegerte.

Actividad 1. Crea tu propio programa de televisión

Necesitas: una caja grande de cartón o un dibujo de una televisión en una cartulina.

Pide ayuda a tu maestra o maestro para conseguir una caja de cartón grande y llevarla al salón, las y los niños de tu grupo la pintarán y decorarán como si fuera una gran televisión.

Por equipos de niñas y niños, imaginen cómo harían un programa de televisión para que sus compañeras y compañeros lo vean: puede ser una caricatura, un programa de concursos, de animales, de dinosaurios ¡lo que ustedes quieran!

Cada equipo irá pasando al frente de la clase, se meterá a la televisión de cartón y le enseñará a los demás su programa.



Después platicuen entre ustedes:

- * ¿Qué pasaba en los programas?
- * ¿Qué programa les gusto más?
- * ¿Hay programas así en la televisión real?
- * ¿Qué es lo que más les gusta ver en la televisión?

Actividad 2. Usando el internet para explorar

75

Tu maestra o maestro le dará a cada niña o niño el nombre de un país para investigar. Con ayuda de la familia, maestra o maestro, o si tienen computadora con internet en la escuela, busquen el nombre del país, cuántos habitantes tiene, quién es su presidente, qué idioma habla y dónde lo encuentras en el mapa.

Si no hay computadoras para todas y todos, pueden buscar sus países por equipo.

Platiquen entre ustedes:

- * ¿Ya habían usado el internet?
- * ¿Quién les enseñó a usarlo?
- * ¿Se les hace fácil o difícil usarlo?
- * ¿Habían buscado antes países?



Semana 12. La Comisión Nacional de los Derechos Humanos

¡Felicidades! Todas y todos han hecho un trabajo genial para que las compañeras y compañeros de su grupo y de la escuela aprendieran sobre sus derechos humanos. En esta última semana aprenderán algo muy importante que es ¿Quién ayuda a las niñas y niños a proteger sus derechos?

Como te diste cuenta, no siempre los derechos de niñas y niños se cumplen, ya sea porque las familias no pueden o no quieren hacerlo, porque las personas adultas no conocen esos derechos, o porque hay personas que quieren hacerles daño. Cuando eso ocurre se puede acudir a una institución que se llama **Comisión Nacional de los Derechos Humanos**, que es quien me trajo hasta tus manos.

Cuando las personas sienten que alguien no está respetando o cumpliendo sus derechos, la Comisión las orienta y asesora para decirles qué pueden hacer o adonde tienen que acudir para solicitar ayuda. En el caso de ustedes niñas y niños, pueden llamarnos, escribir un correo electrónico o visitarnos en nuestras oficinas, ya sea con apoyo de sus familias pero también lo pueden hacer ustedes solos(as).

En la Comisión existe un área que se llama **Primera Visitaduría General**, y en ella está la **Coordinación del Programa sobre Asuntos de la Niñez y la Familia**, la cual realiza actividades de difusión y promoción de los derechos de las niñas y niños que encuentras en tu libro guía; capacita a servidores públicos; realiza pláticas para madres y padres de familias, así como para la comunidad escolar, y actividades con la niñez y adolescencia; todo eso se realiza en las 32 entidades del país.

La Coordinación también elabora materiales de difusión como este cuaderno, trípticos, cartillas de derechos, folletos y otros más que puedes consultar en la página de internet. Sólo tienes que ingresar a www.cndh.org.mx y buscar el apartado que dice "Asuntos de la Niñez y la Familia".

En la Comisión Nacional de los Derechos Humanos trabajan personas que conocen tus derechos y saben cómo ayudarte en los casos en que no se respeten.

Es importante que guardes y conserves los datos que vamos a darte por si tu o alguien que conozcas los necesita alguna vez. ¡Ninguna persona está sola, cuenta con nosotros para ayudar a que se respeten sus derechos humanos!

Comisión Nacional de los Derechos Humanos.

Primera Visitaduría General.

Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera, colonia San Jerónimo Lídice,
Delegación Magdalena Contreras, C. P. 10200, Ciudad de México.

Teléfonos: 56 81 81 25 y 54 90 74 00.

Lada sin costo: 01800 715 2000.

Página web: www.cndh.org.mx

Coordinación del Programa sobre Asuntos de la Niñez y la Familia.

Carretera Picacho-Ajusco 238, 2o. piso, colonia Jardines en la Montaña,
Delegación Tlalpan, C. P. 14210, Ciudad de México.

Teléfono: 54 49 01 00

extensiones: 2010, 2118, 2119, 2135, 2313, 2314, 2327, 2333 y 2375.

Lada sin costo: 01800 008 6900.

Correo electrónico: asuntosdelafamilia@cndh.org.mx

Niñas y niños promueven sus derechos 4° a 6° de primaria, editado por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, se terminó de imprimir en agosto de 2018, en los talleres de Trazo Binario, S. A. de C. V., Campesinos núm. 223-E, colonia Granjas Esmeralda, Delegación Iztapalapa, C. P. 09810, Ciudad de México.

El tiraje consta de 6,000 ejemplares.

Este material fue elaborado con papel certificado por la Sociedad para la Promoción del Manejo Forestal Sostenible A. C. (Certificación FSC México).



Presidente
Luis Raúl González Pérez

Consejo Consultivo

Mariclaire Acosta Urquidi
María Ampudia González
Alberto Manuel Athié Gallo
Michael William Chamberlin Ruiz
Angélica Cuéllar Vázquez
Mónica González Contró
David Kershenobich Stalnikowitz
Carmen Moreno Toscano
María Olga Noriega Sáenz
José de Jesús Orozco Henríquez

Primer Visitador General

Ismael Eslava Pérez

Segundo Visitador General

Enrique Guadarrama López

Tercera Visitadora General

Ruth Villanueva Castilleja

Cuarta Visitadora General

María Eréndira Cruzvillegas Fuentes

Quinto Visitador General

Edgar Corzo Sosa

Sexto Visitador General

Jorge Ulises Carmona Tinoco

Titular de la Oficina Especial para el "Caso Iguala"

José T. Larrieta Carrasco

Directora Ejecutiva del Mecanismo Nacional
de Prevención de la Tortura

Ninfa Delia Domínguez Leal

Secretaria Ejecutiva

Consuelo Olvera Treviño

Secretario Técnico del Consejo Consultivo

Joaquín Narro Lobo

Oficial Mayor

Raymunda G. Maldonado Vera

Directora General del Centro Nacional
de Derechos Humanos

Julieta Morales Sánchez



CNDH
M É X I C O



ISBN: 978-607-729-378-1



9 786077 293781