

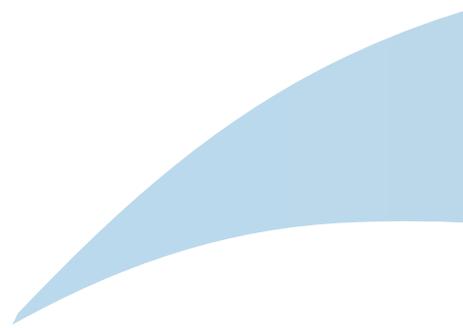
CUADERNO SOBRE “LOS VIAJES” Y LA MIGRACIÓN

El vuelo del azacúan

Para adolescentes



RED JESUITA CON MIGRANTES
GUATEMALA



CUADERNO SOBRE “LOS VIAJES” Y LA MIGRACIÓN

El vuelo del azacután

Para adolescentes



RED JESUITA CON MIGRANTES
GUATEMALA

Autora: **Nieves Gómez Dupuis**

Red Jesuita con Migrantes de Guatemala

Guatemala, 2021

Se permite la reproducción total o parcial de este documento en cualquier medio como fotocopia, electrónico, grabación u otros; siempre y cuando se reconozcan los créditos institucionales y la citación de la fuente.

La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo técnico y financiero de UNICEF. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Red Jesuita con Migrantes de Guatemala -RJM- y del Centro de Información y Acción Social -CIAS- y no necesariamente refleja los puntos de vista de UNICEF.

Diseño e impresión:

Servicio Gráfico Aliner, S.A.

sgaliner@yahoo.com - 502 5371 8144

Imágenes adaptadas de:

<https://www.freepik.es/> y <https://stock.adobe.com/>

Este cuaderno es de:

(Aquí puedes anotar el nombre con el que te gusta que te llamen)

Otra información que quieras poner:

Fecha en la que comienzas tu cuaderno:

Haz un dibujo de tu persona, pon una frase que te gusta, una canción, un sticker... lo que tú quieras para ir decorando tu **Cuaderno**

Nota para tu Cuaderno:

En los ejercicios que vas a encontrar, necesitarás hojas para dibujar y recortar formas o siluetas y una vez hecho el ejercicio puedes pegar en este cuaderno.

CONTENIDO



Los viajes1
El vuelo de los azacuanes1
Mis sueños	3
Mi planeta ideal	4
El atrapasueños: Los pasos para lograr tus sueños	5
Mis héroes o heroínas: ¿A quién me quiero parecer?	8
Mis superpoderes o habilidades	11
Conectando con mi red	13
Mi árbol familiar	14
Mi comunidad o vecindario	16
¿Quién soy yo?	18
Conociendo mi jardín	21
Mi pasaporte	22
Tenemos la oportunidad y el derecho de cambiar: La transformación como parte de la vida	23
Mis siguientes pasos de transformación de oruga a mariposa	24
Las dificultades o piedras en el camino.	25
No logro que algunas personas me respeten: Quiero poner límites y protegerme	25
Quiero decir qué me gusta y qué no me gusta	27
En la familia o entre amigos/as hay agresividad: ideas para resolver un conflicto de forma no violenta	28
Regresando al vuelo del azacuán: ¿Qué es para ti el viaje o la migración?	30
En mi comunidad o vecindario muchas personas han hecho el viaje. Se vive la migración.	35
Las remesas nos ayudan a crecer y vivir bien	37
El tesoro de mi comunidad o barrio	38
Una experiencia difícil en mi vida: perder a un ser querido	39
Cuando alguien querido fallece	40
Mi mensaje para mi ser querido fallecido.	41
Rueda de emociones	42
Los derechos de los chicos y las chicas	47

Te presento a tu **Cuaderno**, tu guía, tu diario o el nombre que le quieras poner. Para entendernos lo llamaremos Cuaderno. Este Cuaderno te da páginas en blanco para que puedas poner tus ideas, colores, dibujos, recortes, músicas, poesías y otras cosas para pensar y sentir sobre tu vida y “los viajes” que has hecho o ha hecho alguien de tu familia.

LOS VIAJES

Los viajes, cuando son por mucho tiempo y para vivir en otro lugar se le llama migración. En este cuaderno encontrarás preguntas y actividades que te ayudarán a encontrar ideas, escribirlas o dibujarlas. Si para ti no es fácil leer o escribir en español no te preocupes porque entre amigos, amigas y personas adultas de confianza te podrán ayudar.

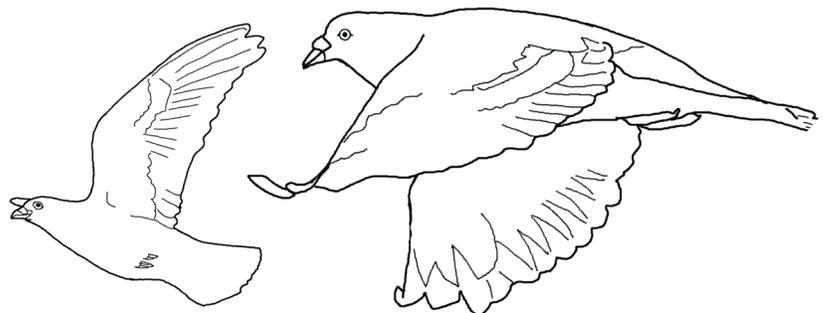
La migración es esa situación que hace que las personas hagan un viaje para cambiar de lugar porque desean vivir una vida mejor y cumplir sus sueños.

EL VUELO DE LOS AZACUANES

Para pensar en viajes y migración, un bonito ejemplo es la migración de las aves, y te proponemos pensar en un grupo de aves que son típicas de América: **los azacuanes**. Te propongo un ejercicio, trata de responder a las siguientes preguntas. Para ello puedes preguntar a las personas mayores de tu comunidad, buscar en internet o en libros. Te invito a explorar.



- ¿Quién es el azacuán? ¿Cómo se dice “azacuán” en tu comunidad?
- ¿Por qué cambia de lugar para vivir?
- ¿Qué cualidades tiene el azacuán?
- ¿A qué peligros o riesgos se enfrenta?
- ¿Cómo es el azacuán y su familia? ¿Y su pareja? O ¿Cómo te los imaginas?
- ¿Y cómo es con su grupo?
- ¿En qué se parece la vida del azacuán a tu vida y la de tu familia?
- ¿En qué se parece la vida del azacuán a tu comunidad o vecindad?



Busca una pluma de ave y pégala aquí. Si es de azacuán mejor, de no ser posible, busca cualquier otra pluma.



Dibuja un azacuán con sus amigos o familia

MIS SUEÑOS

Al igual que los azacuanes vuelan por una necesidad de sobrevivir y encontrar sus sueños, tú también tienes tus sueños.

¿Qué te gustaría lograr en la vida? ¿Cómo te imaginas cuando tengas 18 años?

Aquí tienes un camino: **el camino de tu vida**. En ese camino está tu comunidad o vecindario, tus personas de confianza, amigos y amigas, las mascotas, naturaleza, lugares favoritos, actividades que te gusta hacer y personas a quien te gustaría parecerte.

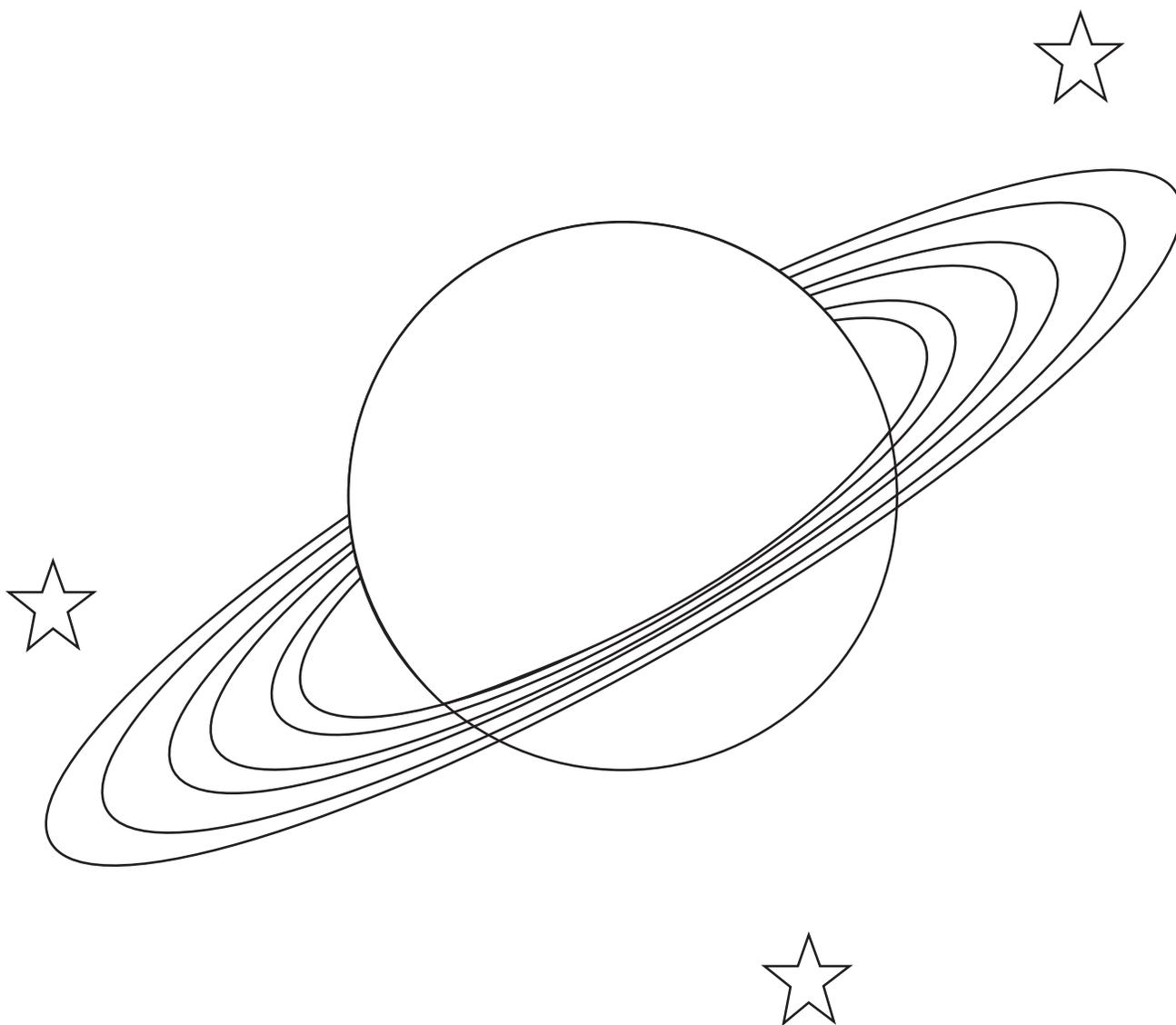
Te invito a decorar tu camino con dibujos, recortes, materiales de la naturaleza, stickers, fotos o lo que tú quieras. Al final del camino pondrás tus sueños para cuando tengas 18 años o más.



MI PLANETA IDEAL

Los sueños van unidos a cómo nos gustaría que fuera el lugar donde vivimos.

Aquí puedes dibujar tu planeta ideal.



EL ATRAPASUEÑOS: LOS PASOS PARA LOGRAR TUS SUEÑOS

Después de pensar en muchas cosas de tu vida: los viajes y el vuelo de los azacuanes, el camino de tu vida, las personas que te apoyan, tus mascotas, tus sueños en la vida o las dificultades, es momento de construir los pasos para lograr tus sueños.

Para construir esos pasos vamos a utilizar el atrapasueños.

¿Qué es un atrapasueños?

El Tiempo de los Sueños puede cambiar por buenas y malas energías. La función del atrapasueños es alejar energías negativas, que al ser atrapadas en su malla desaparecen por su agujero central con los primeros rayos del sol.

El aro representa la rueda de la vida, la malla son los sueños que tejemos, no solamente los que tenemos en el Tiempo de los Sueños, incluyen también los del alma y la energía en movimiento generada en las actividades cotidianas.

El centro de la red es el vacío, el espíritu creador, el "Gran Misterio".



La Leyenda

Hace mucho tiempo cuando el mundo era aún joven, un anciano Lakota estaba en una montaña alta y tuvo una visión. En esta visión *Iktomi* -el maestro de la sabiduría- se le aparecía en forma de una araña. *Iktomi* hablaba con él en un lenguaje secreto, que solamente los iniciados lakotas comprenden. Mientras hablaban entre ellos, *Iktomi* -la araña- tomó un trozo de madera del sauce más viejo. Le dio forma redonda y con plumas que tenía a mano, pelo de caballo, cuentas y adornos... empezó a tejer una telaraña.

Hablaron de los círculos de la vida, de cómo empezamos la existencia como niños y crecemos, pasando de la infancia a la adolescencia, después a la edad adulta para llegar, finalmente, a la vejez -cuando debemos volver a ser cuidadosos- como cuando éramos los más jóvenes, completando así el círculo.

1 Información obtenida de <https://pueblosoriginarios.com/norte/llanuras/sioux/atrapasuenos.html> con fecha 17/09/21

Iktomi dijo -mientras continuaba tejiendo su red- *"En cada tiempo de la vida hay muchas fuerzas, unas buenas otras malas- Si te encuentras con las buenas ellas te guiarán en la dirección correcta. Pero si escuchas a las fuerzas malas, ellas te lastimarán, te guiarán en la dirección equivocada"*. Y continuó: *"Hay muchas fuerzas y diferentes direcciones y algunas pueden influir en la armonía de la naturaleza. También cuentas con el Gran Espíritu y sus enseñanzas"*.

Mientras la araña hablaba continuaba tejiendo y tejiendo su telaraña, empezando de afuera y trabajando hacia el centro. Cuando Iktomi terminó de hablar, le dio al anciano lakota la red y le dijo: "Mira la telaraña. Es un círculo perfecto, pero en el centro hay un agujero. Úsala para ayudarte a ti mismo y a tu gente, para alcanzar tus metas y hacer buen uso de las ideas de la gente, sus sueños y sus visiones. Si crees en el Gran Espíritu, la telaraña atraparás tus buenas ideas y las malas se irán por el agujero".

El anciano Lakota, le pasó su visión a su pueblo y ahora los indígenas usan el atrapasueños como la red de su vida. Se cuelga encima de las camas de los niños, en cada tipi para escudriñar los sueños y las visiones. Lo bueno de los sueños queda capturado en la telaraña de la vida y enviado con ellos. Lo malo escapa a través del agujero del centro y no será nunca más parte de ellos.

Y así es cómo los Lakota creen que los atrapasueños protegen su destino.

Ejercicio de respiración guiada para imaginar o construir tu sueño

Para que puedas encontrar tus sueños te invito a respirar despacio y lentamente, sintiendo como el aire entra en tus pulmones y como se vacían. Como que inhalaras una flor y soplaras una vela.

Quédate así unos minutos, sintiendo el aire que entra y sale de tus pulmones. Con la concentración en el aire fresco que entra por tu nariz y cálido que sale por tu boca. Si viene algún pensamiento lo dejas ir y regresas la concentración a tus pulmones. Cuando te encuentres en calma, tranquilo, tranquila, empieza a imaginar qué te gustaría estar haciendo cuando tengas 19 años. ¿Dónde estás? ¿Con quién estás? ¿Qué estás haciendo? ¿Qué hay a tu alrededor? ¿Animales? ¿Vegetación? ¿Casas? ¿Es de día o de noche? ¿Qué sonidos hay? Imagina lo más real que se pueda.

Cuando han pasado unos minutos, y ves claro tu sueño, poco a poco regresas la concentración a tus pulmones y a sentir como entra y sale el aire. Siente el aire fresco que entra por tu nariz y sale cálido por tu boca. Da las gracias a ese momento y poco a

poco mueve el cuerpo, las manos, los pies, piernas. Abre los ojos, y siempre respirando despacio y lentamente mira a tu alrededor, donde estás, mira a la derecha, a la izquierda, los colores, sonidos, personas que te acompañan.

El momento de hacer el atrapasueños

Ahora, con tu sueño más claro vas a hacer un atrapasueños. Para hacer el atrapasueños puedes consultar Youtube con un tutorial como el siguiente: **“Cómo hacer un atrapasueños con lana”** en: DIY DREAMCATCHER en la dirección web: <https://www.youtube.com/watch?v=erYenxb8akc>.



Mientras construyes tu atrapasueños, tendrás a mano lápiz y papel para escribir varias ideas que salgan como respuesta a las siguientes preguntas:

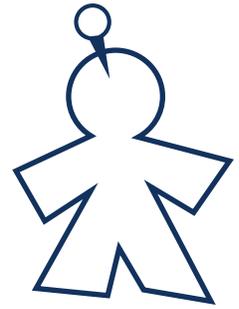
- **¿Qué sueño imaginaste en el ejercicio de respiración? ¿Cuál fue tu sueño?**

- **Mientras eliges los colores de la lana del atrapasueños, piensa, ¿Qué son las cosas o personas desagradables o que no te ayudan a lograr tus sueños, qué no vas a dejar pasar por el atrapasueños? Anótalas**

- **¿Crees que todos y todas tenemos los mismos sueños?**

Al finalizar tu atrapasueños, puedes hacer una exposición de atrapasueños con los otros amigos y amigas del grupo.

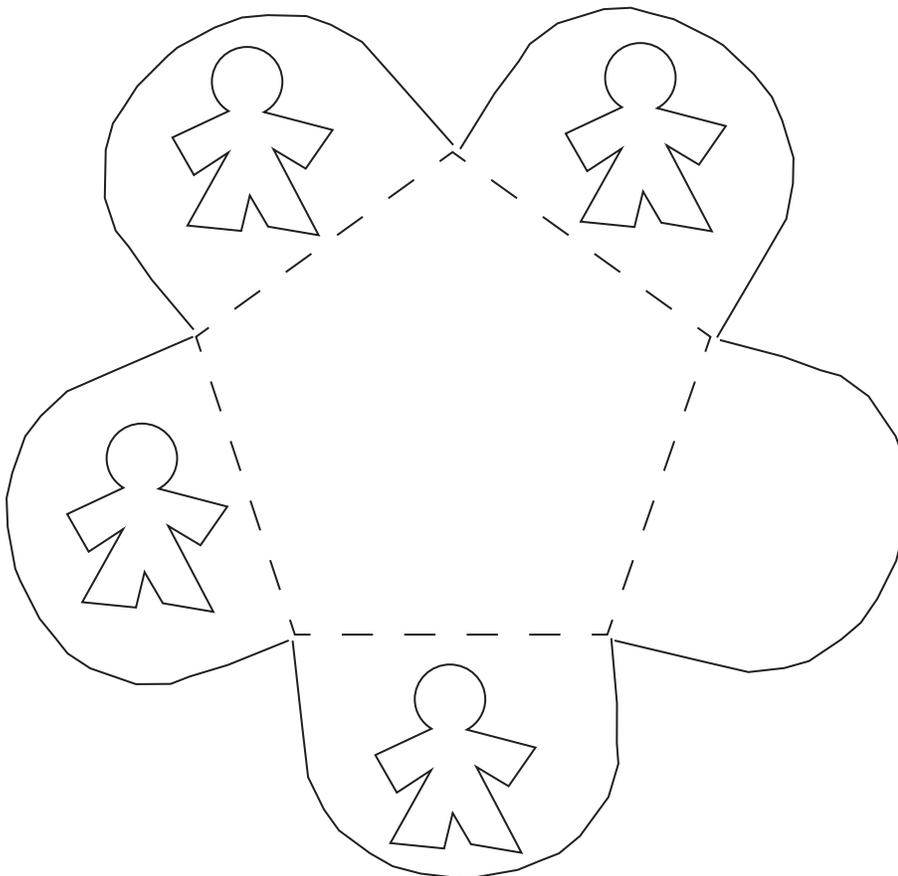
MIS HÉROES O HEROÍNAS: ¿A QUIÉN ME QUIERO PARECER?

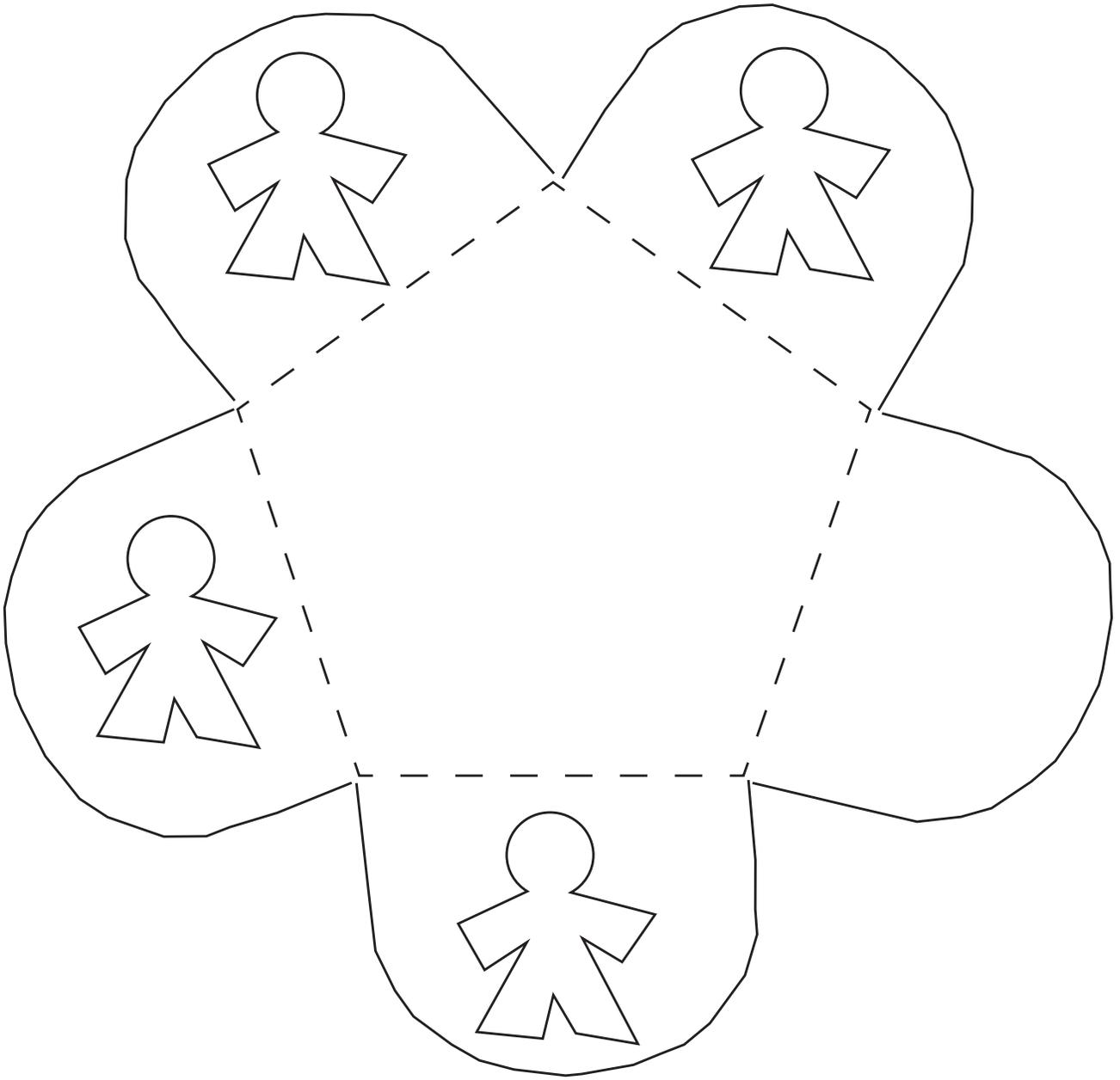


Todas y todos tenemos alguna persona a quien nos gustaría parecernos. Nos gusta su forma de ser, lo que han logrado o las actividades que realizan. **¿A quién te gustaría parecerte?**

YO QUIERO SER COMO _____

Dibuja o recorta siluetas de personas a las que te quieras parecer resaltando sus características. En la página 9 encontrarás una flor que debes recortar. En cada uno de los pétalos debes colocar la silueta de las personas que elegiste. Dobra los pétalos por la línea discontinua y cuando esté la flor con sus pétalos cerrados puedes pegarla en esta página.



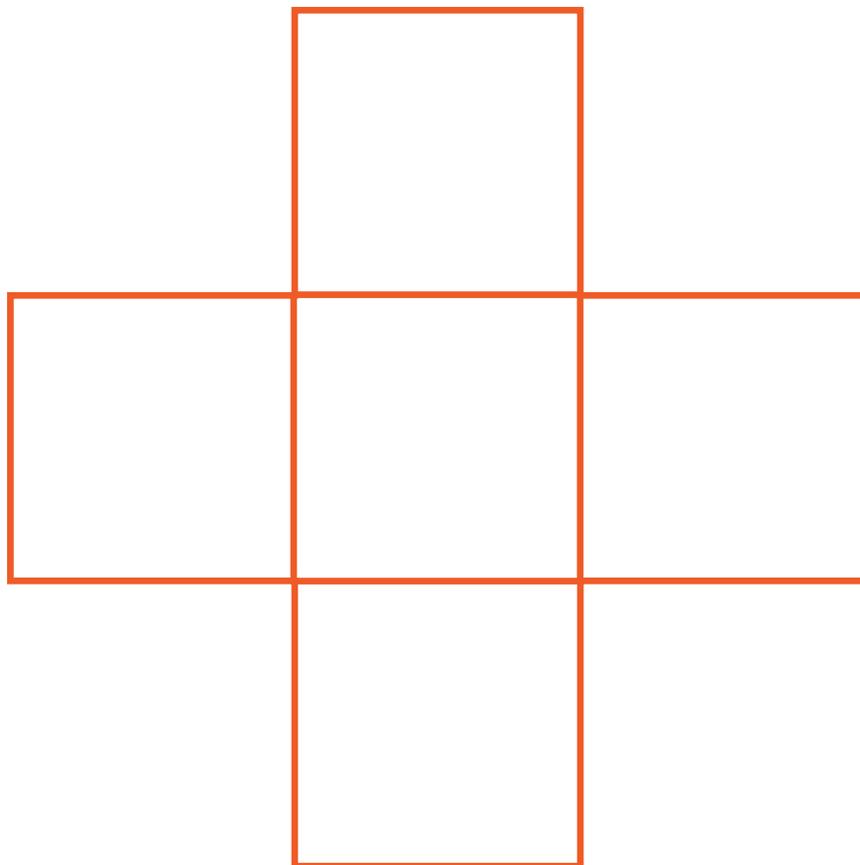




MIS SUPERPODERES O HABILIDADES

Para lograr lo que quieres o ayudar a otras personas necesitas superpoderes. **Todas y todos tenemos superpoderes, ¿Cuáles son los tuyos?**

En cada uno de los cuadros que conforman la cruz coloca un dibujo, imagen, recorte de prensa, música, o algo que represente tus superpoderes.



Nuevas habilidades o superpoderes

¿Puedes construir nuevos superpoderes o habilidades? ¿Cuáles? ¿Cómo construirías esos superpoderes?

¿Para qué quieres que sirva tu superpoder?

Algunas ideas de para que te puede servir, son por ejemplo para lograr tus sueños, pero quizás también para protegerte de personas que te lastiman o situaciones que no agradan. Puede ser para defender a otros chicos y chicas o animales. ¿A ti para qué te ayuda?

Construyendo un único superpoder que los une todos

Ahora que ya sabes cuáles son tus **fortalezas, habilidades o superpoderes**. Busca una pequeña piedra que te guste o un amuleto que signifique tu superpoder **“¡Yo sí puedo!”**.



Esa piedra que has elegido, esa piedra especial, ahora la puedes decorar con acuarelas, pinturas u otros materiales. Cuando termines, si lo deseas puedes compartirlo con el grupo.

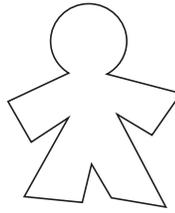
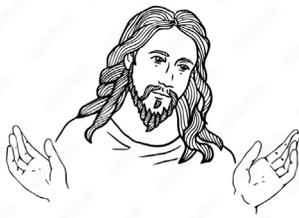
¿Con qué emoción se une tu superpoder? Elige una imagen de emociones y pégala o dibújala aquí:

Con la piedra o amuleto vas a elegir un pequeño movimiento de tus dedos, por ejemplo, cruzar el dedo índice con el dedo gordo, y cuando te sientas lleno de “¡Yo sí puedo!” haces ese movimiento de tus dedos. Si lo practicas todos los días, cuando tengas una dificultad o necesites tu superpoder, solo con poner tus dedos en la posición te sentirás con mucha fuerza.

CONECTANDO CON MI RED

Todas y todos tenemos personas que nos ayudan, protegen o dan consejos cuando tenemos momentos difíciles, necesitamos una ayuda o estamos en problemas.

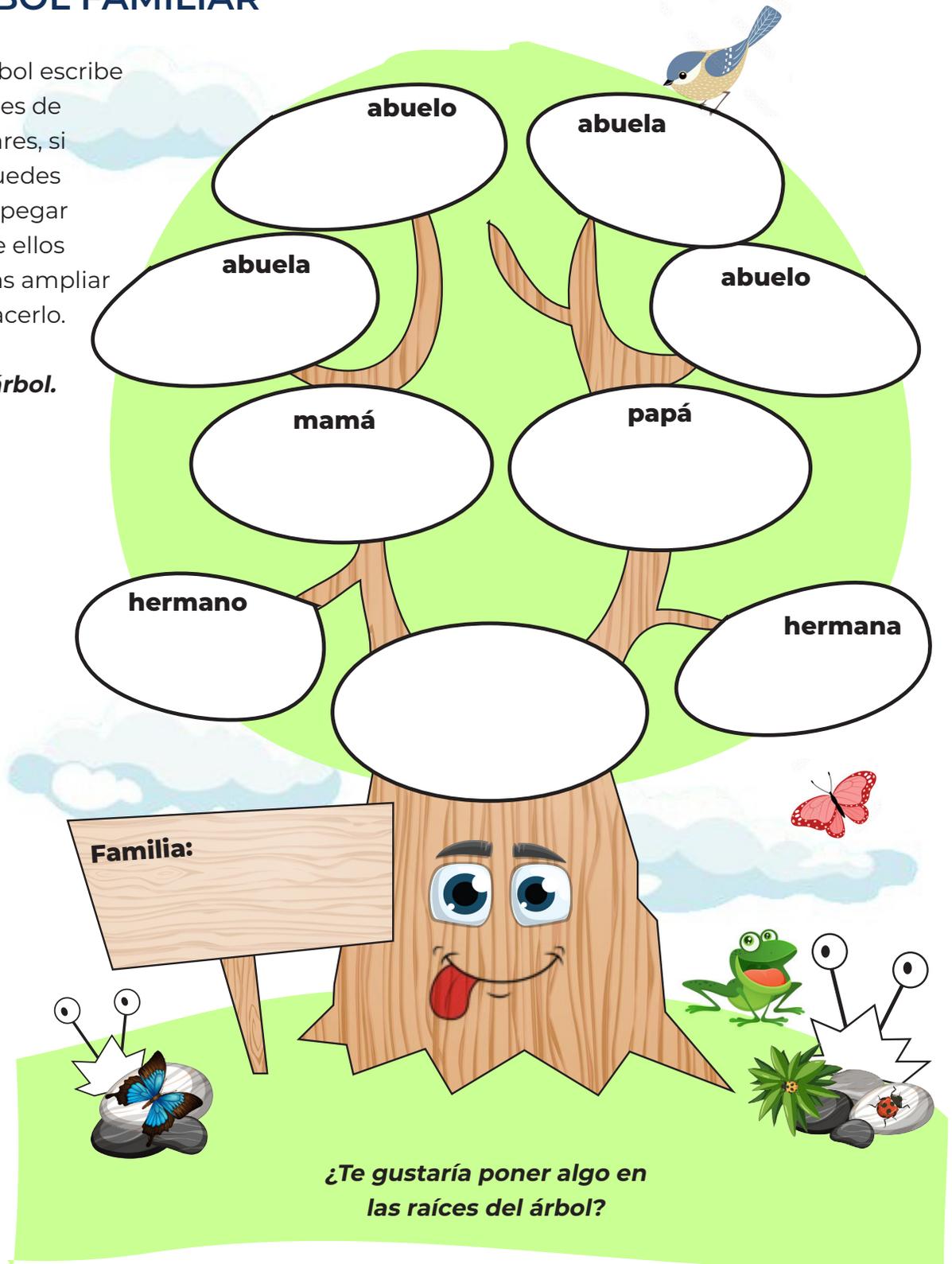
En esta hoja vamos a pensar en las personas, mascotas, peluches, objetos o seres espirituales que te ayudan cuando tienes problemas o que te ayudan a cumplir tus sueños. En este espacio dibuja o pega un recorte de lo que identifique a esa persona, mascota o ser espiritual que te ayuda cuando tienes problemas o te ayuda a cumplir tus sueños.

A large, empty rounded rectangle with a thin orange border, intended for the user to draw or paste a picture of someone or something that helps them.

MI ÁRBOL FAMILIAR

En este árbol escribe los nombres de tus familiares, si quieres puedes recortar y pegar siluetas de ellos si necesitas ampliar puedes hacerlo.

Es tú árbol.



Aquí tienes las raíces de tu árbol. Anota 4 valores de tu familia (calidades apreciadas), 4 costumbres de tu familia (forma de hacer las cosas o celebrar) y 4 tradiciones (prácticas que han pasado de generación en generación en tu comunidad).

- COSTUMBRES de tu familia
- TRADICIONES de tu familia
- VALORES de tu familia

VALORES	TRADICIONES	COSTUMBRES

MI COMUNIDAD O VECINDARIO

Nuestra comunidad o vecindario es un lugar importante porque ahí hacemos nuestra vida. Vamos a darnos un tiempo en pensar en tu comunidad o vecindario. Algunas ideas para pensar en ella son ¿Cómo es? ¿Dónde se encuentra ubicado? ¿Cuántas personas viven? Si estás haciendo estudios, ¿Dónde está el colegio o escuela? ¿La municipalidad? ¿Dónde se reúnen las personas? ¿Hay parques o lugar para deportes?

Dibuja aquí tu comunidad y decórala con objetos (hojas secas, tierra, flores), fotos, imágenes o colores.



Vamos a seguir pensando en el vecindario o comunidad:

- ¿En qué lugar de tu comunidad o vecindario te sientes más segura o seguro?

- ¿En qué lugar te gusta estar para pensar?

- ¿Cómo te sientes en los diferentes lugares de tu comunidad o vecindario?

- ¿Hay algún lugar donde tienes miedo, tristeza o cólera?

- Busca imágenes de emociones, stickers o dibújalas y pégalas según tu emoción en cada uno de los lugares de tu comunidad o vecindario que dibujaste.

¿QUIÉN SOY YO?

Hemos platicado de la comunidad, el vecindario, la familia, las personas que nos apoyan o nuestros sueños. Ahora vamos a pensar en nosotras y nosotros. Vas a pensar en ti. Y aquí una pregunta que a veces no es fácil, ¿Quién soy yo? ¿Soy igual que otros chicos y chicas o tengo algo que me hace diferente?

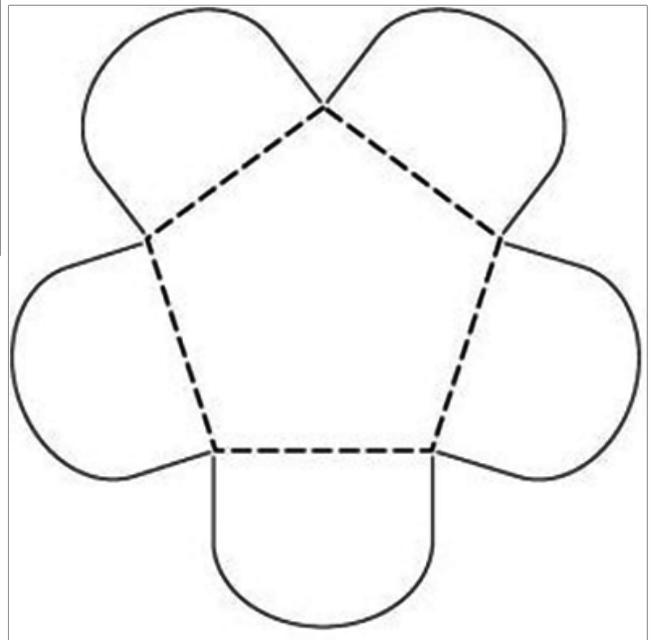
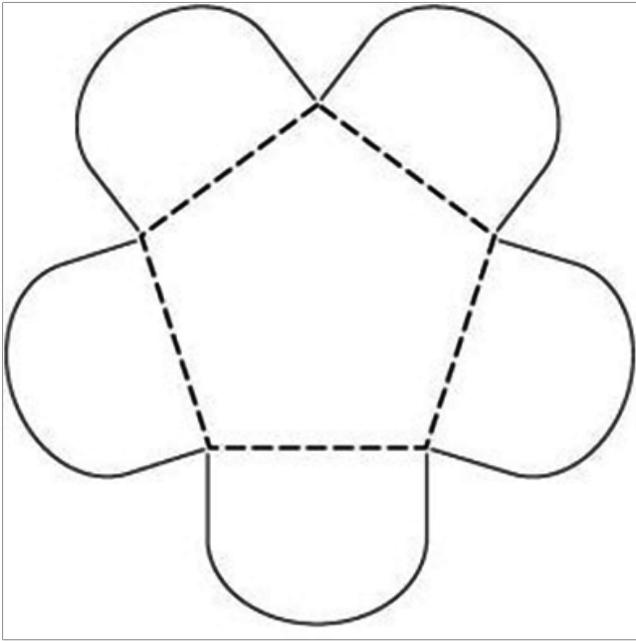
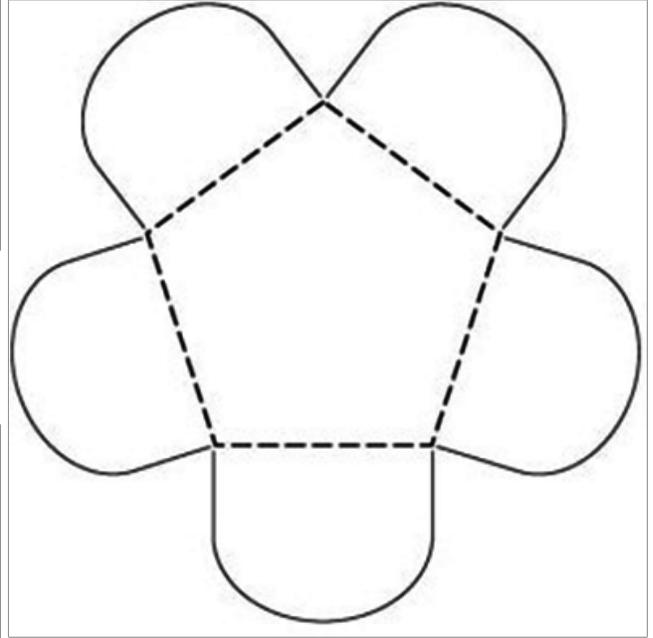
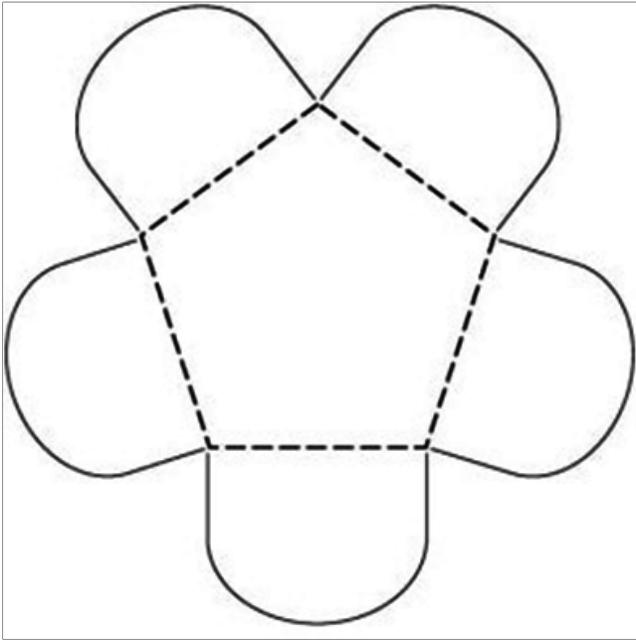
Si quieres puedes hacer el siguiente ejercicio: busca un espejo o pon la cámara de tu celular como para tomar una *selfie*. ¿Qué ves? Reconoce todo lo que te gusta de tu rostro.

Después, agarra papel china del color que quieras y del tamaño más grande que tu cara. Pon el papel de china en tu rostro y con tus manos le vas dando forma: ojos, boca, cejas, nariz, pómulos... El papel de china se irá arrugando y tomando la forma del rostro, y vas marcando con un lápiz los ojos, la nariz y la boca. Lo quitas de tu rostro y con esa “plantilla” de tu rostro la sigues dibujando, coloreando e incluso puedes pegar otros tipos de papel china y colores. Se trata de decorar tu rostro como tú quieras y que quede hermoso como a ti te gusta.

Decorando tu rostro, vas a pensar en todas tus cualidades, habilidades, valores, dones o virtudes que tienes, por ejemplo, tus relaciones con otras personas, con los animales, con los estudios, con la música, la pintura, el deporte... Cada quien tiene las suyas.

En la siguiente página encontrarás cuatro flores que deberás recortar. En cada pétalo debes escribir cualidades, habilidades, valores, dones o virtudes que tengas. Cada pétalo lo doblas por las líneas de guiones y después la pegas en la página 21.





CONOCIENDO MI JARDÍN

Coloca aquí un paisaje en donde coloques las 4 flores.



MI PASAPORTE

Ahora que ya tienes más información sobre quién eres, puedes hacer tu pasaporte para llegar a tu planeta ideal. Lo puedes escribir aquí o hacer con otras hojas.

foto

Nombre _____

Apellidos _____

Fecha de nacimiento _____

Nacionalidad _____

Sexo _____ Género _____

Grupo étnico _____

Mi música favorita _____

Mi comida favorita _____

Mi transporte favorito _____

Dónde vivo _____

Registro de los lugares, personas, música, actividades y cosas importantes que veo y hago para llegar a mi planeta ideal.



Registro de los lugares, personas, música, actividades y cosas importantes que veo y hago para llegar a mi planeta ideal.

TENEMOS LA OPORTUNIDAD Y EL DERECHO DE CAMBIAR: LA TRANSFORMACIÓN COMO PARTE DE LA VIDA

Normalmente, hay situaciones o cosas de nuestra vida que no nos agradan o queremos cambiar. Algunas de esas cosas o situaciones son personales y algo podemos hacer, por ejemplo, tener nuevas habilidades, mejorar nuestras relaciones con otras personas, un nuevo conocimiento o hacer una nueva tarea. Eso es normal, todas las personas pensamos en cambiar, somos como la oruga o gusano que quiere cambiar a mariposa.



Nos vamos a dar un tiempo para pensar en:

- Para cambiar una mala relación con alguien puedo _____

_____.
- Para resolver una situación difícil me ayuda _____

_____.
- Me gustaría trabajar y ganar dinero, pero para tener mayores oportunidades puedo _____

_____.
- Para ser mejor persona me gustaría _____

_____.

Anota tus ideas

MIS SIGUIENTES PASOS DE TRANSFORMACIÓN DE ORUGA A MARIPOSA

Los cambios se logran dando pequeños pasos. Aquí escribo mis pasos o propósitos para lograr el cambio.

Los pasos se logran dando pequeños pasos. En cada uno de los cuadros pega una imagen o dibuja los pasos que vas a ir dando para convertirte en mariposa, para convertirte en una mejor persona.

LAS DIFICULTADES O PIEDRAS EN EL CAMINO

Te has dado el tiempo para pensar en algunas cosas que tienen que ver contigo y tu forma de ser y quieres cambiar. Ahora, es momento de pensar, **¿Qué dificultades o piedras se encuentran en tu camino de transformación? Pueden ser situaciones o personas que no te ayudan y crean problemas.**

Regresa al camino que hiciste en otro ejercicio y allí pega las piedras en los lugares donde quieras. Para ello recorta papel con forma de piedra y escribe las dificultades.



NO LOGRO QUE ALGUNAS PERSONAS ME RESPETEN: QUIERO PONER LÍMITES Y PROTEGERME

La vida con otras personas no siempre es fácil porque cada quien quiere algo diferente. Las personas para lograr lo que quieren unas veces tienen respeto y están de acuerdo en cambiar su idea o lo que quieren hacer. En otros momentos te obligan porque te hacen sentir mal, te retiran la palabra, te golpean o porque son personas mayores. Eso hace pensar que hay que ser fuerte y hacerse valer si se quiere lograr algo. Lo que sucede cuándo las personas obligan a otras y las maltratan para lograr su meta es que poco a poco en el grupo de amigos, familia, comunidad o vecindario se hace un mal ambiente donde hay violencia. Ese mal ambiente hace que las personas no se sientan bien y sea difícil ser feliz.

Aquí vamos a pensar en nuevas formas de hacerse respetar y poner límites. Aprender a decir que no, o a decir de forma respetuosa lo que no te gusta. Para eso primero tienes que darte cuenta de qué pasa contigo o de cómo eres tú. Te propongo un ejercicio que puedes hacer sola o solo y si quieres puedes compartir con otras personas. Aquí se dan algunos ejemplos de situaciones y tú, en el cuadro a la par tienes que contestar como responderías en esa situación:

SITUACIÓN	YO RESPONDO ASÍ:
<p>Estoy comiendo una galleta con jugo y otra persona llega y de la nada me quita y arrebatata mi galleta, para luego comérsela sin mediar palabra alguna.</p>	
<p>Un amigo o amiga te dice que quiere ir a dar un paseo. A ti te parece excelente idea y le dices que quieres ir al parque porque sabes que ahí está el chico/a que te gusta. Tu amigo/a dice que no, que o van a la cancha de fútbol o mejor buscará a otra persona.</p>	
<p>Tu hermano desde hace días te ayuda a hacer la tarea del colegio o escuela. ¿Cómo le vas a dar las gracias y le dices que le quieres mucho?</p>	
<p>Desde hace tiempo te gusta una chava o chavo y quieres acercarte para platicar o proponer una actividad. ¿Cómo lo harías?</p>	

QUIERO DECIR QUÉ ME GUSTA Y QUÉ NO ME GUSTA



- Cuando **NO me gusta** algo que me pide otra persona puedo _____

(Anota lo que le dirías. Puedes preguntar a tu familia, maestros, maestras, amigos o amigas como lo harían)

- Cuando **SI me gusta** algo de otra persona puedo _____

(Anota lo que le dirías. Puedes preguntar a tu familia, maestros, maestras, amigos o amigas como lo harían)

Si estás teniendo actividades de este tema con un grupo, pueden hacer una dramatización, una pequeña obra de teatro donde se representan los ejemplos de la hoja anterior y después de hacer la obra de teatro platican de lo que les hizo sentir bien y lo que creen que hay que cambiar.

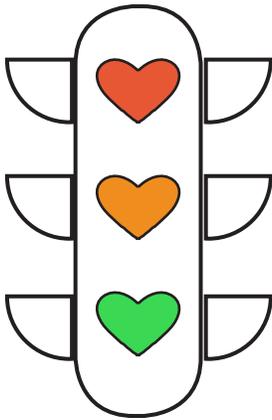


EN LA FAMILIA O ENTRE AMIGOS/AS HAY AGRESIVIDAD: IDEAS PARA RESOLVER UN CONFLICTO DE FORMA NO VIOLENTA

Ahora vamos a pensar en qué hacer cuando hay un problema o conflicto. En el cuadro aparecen algunos ejemplos y también puedes escribir algo que te ha sucedido.

SITUACIÓN	YO RESPONDO ASÍ:
<p>Tu hermano/a ha tomado sin permiso tu celular para jugar y esto te ha molestado mucho iniciando un conflicto con tu hermano.</p>	
<p>En un juego de baloncesto o fútbol un jugador/a le da una falta fuerte a otro jugador. Este se levanta del suelo y le reclama por la falta.</p>	
<p>Anota una situación de problema o conflicto que hayas tenido.</p>	

Para ayudar a calmar la mente y el cuerpo cuando llega una situación de problema y así pensar mejor te propongo: **UN SEMÁFORO**



Luz roja: Frenar. Respira lenta y profundamente. Aclara el problema e identifica como te sientes.

Luz anaranjado: Pensar en alternativas. ¿Qué puedo hacer?

Luz verde: Actuar. Llevar a la práctica la mejor de las soluciones.

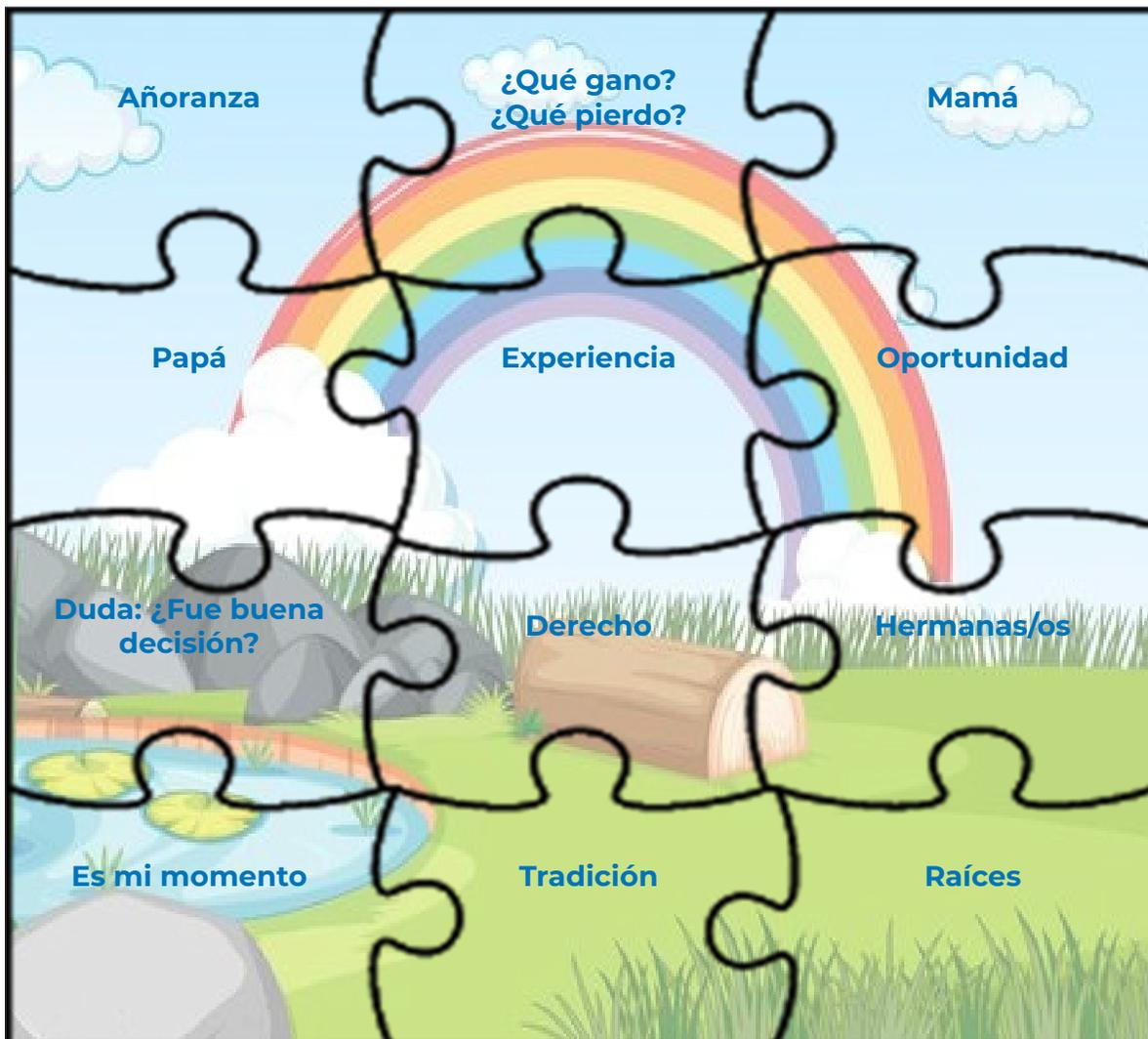
Ahora que ya conoces el semáforo puedes revisar los ejemplos anteriores y ver nuevas ideas para resolverlos.

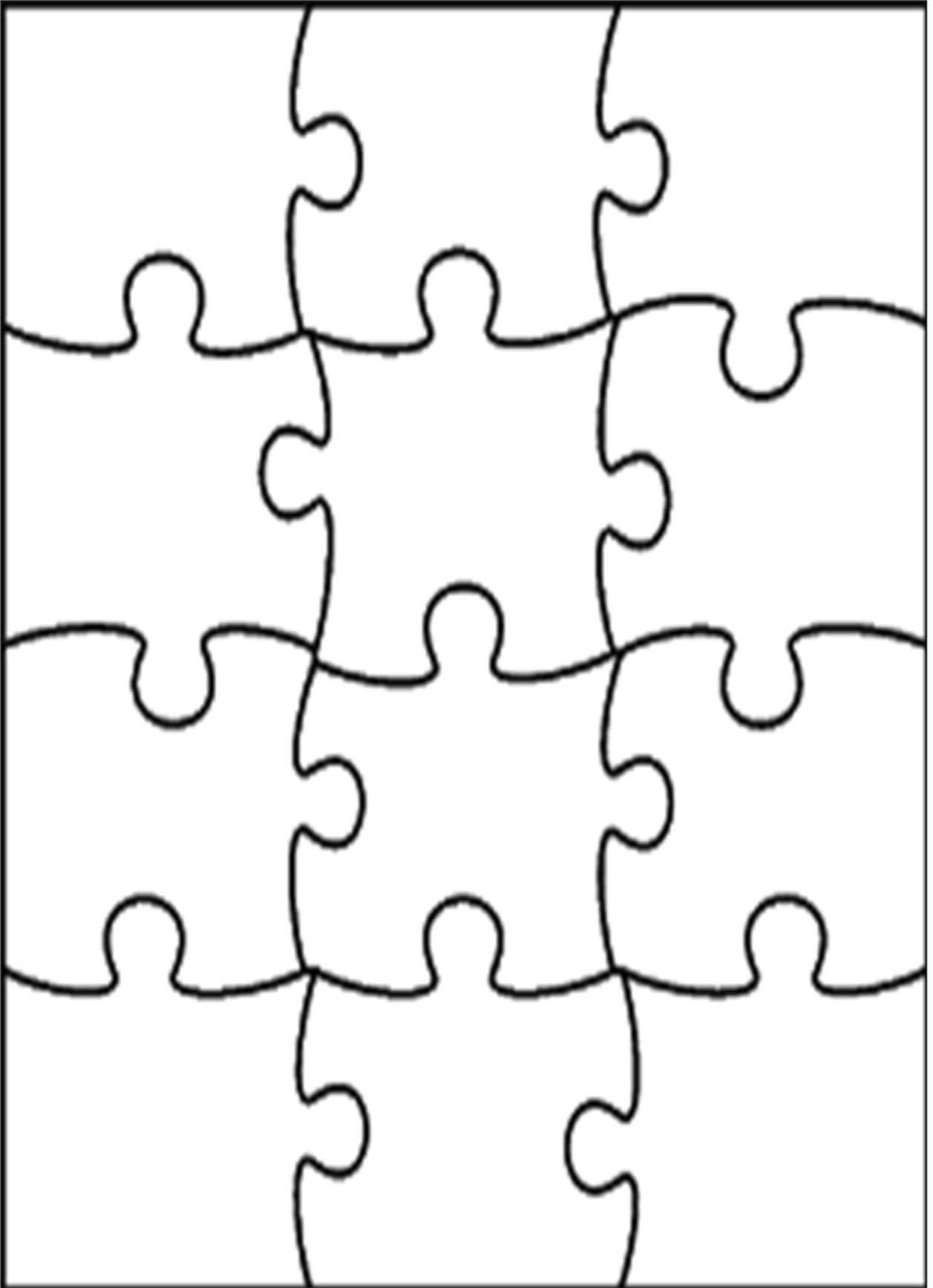
REGRESANDO AL VUELO DEL AZACUÁN: ¿QUÉ ES PARA TI EL VIAJE O LA MIGRACIÓN?

Cada chico o chica vive el viaje o los viajes de la familia de forma distinta. Cierra los ojos y piensa: El viaje para mí es...

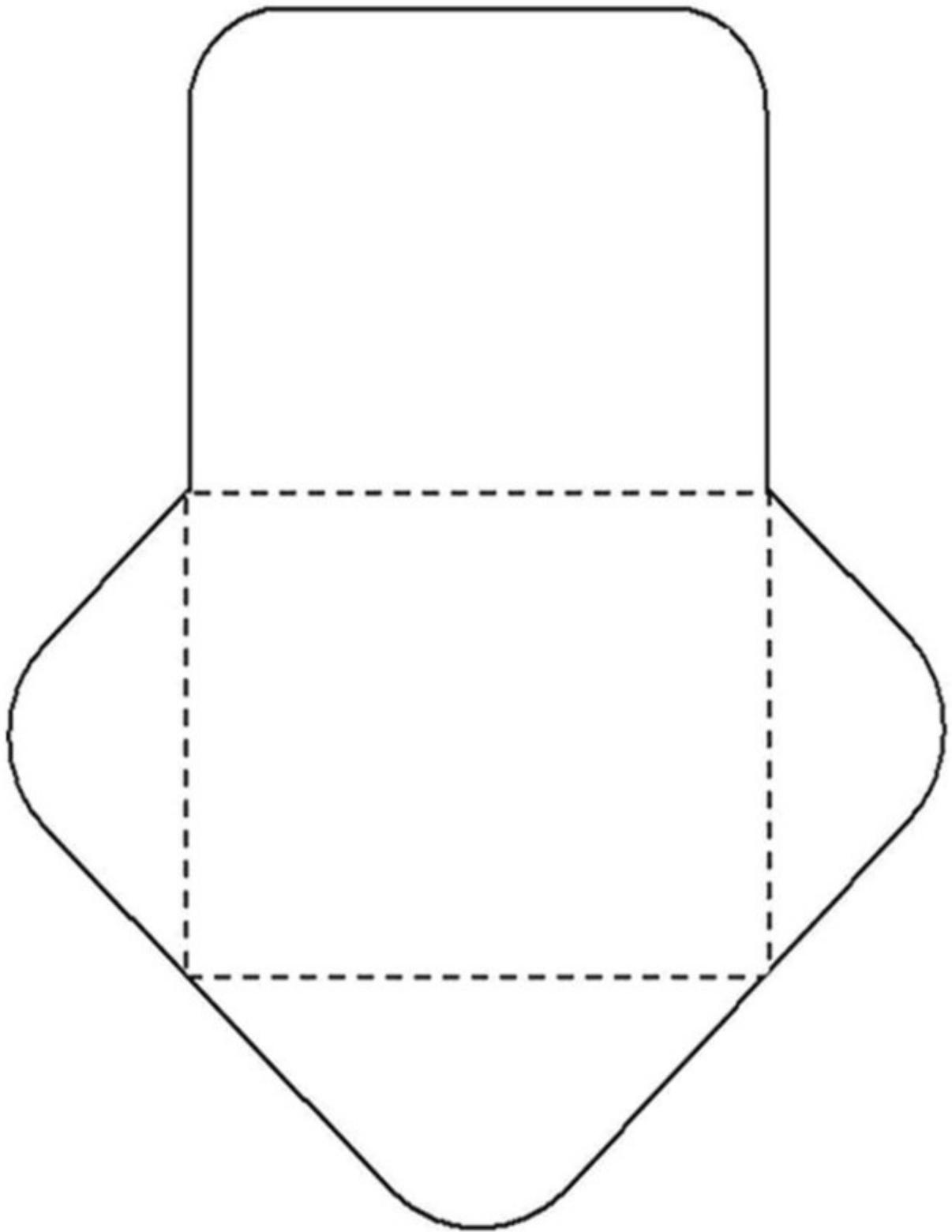
Te invito a que en la siguiente página pintes un rompecabezas. Encima de cada pieza del rompecabezas debes escribir un pensamiento, una emoción, un deseo, un recuerdo o lo que tú quieras relacionado con el viaje o la migración. Cuando lo tengas completo recorta cada una de las piezas. Luego puedes empezar a armarlo. También encontrarás un sobre para que puedas guardar las piezas.

Aquí tienes un ejemplo, pero tú tienes que hacer tu propio rompecabezas con tu imagen y tus palabras.





Recorta el sobre de esta página.



DESPRENDIBLE PARA TRABAJAR

EN MI COMUNIDAD O VECINDARIO MUCHAS PERSONAS HAN HECHO EL VIAJE. SE VIVE LA MIGRACIÓN

En mi pueblo, comunidad o vecindario las personas han hecho el viaje. Han migrado como el azacúan. Otros se quedan.

Para pensar sobre los viajes o la migración:

Tengo un recuerdo y una historia que me viene a la mente de mi familia o amigos que han hecho el viaje _____

Tengo un recuerdo y una historia que me viene a la mente de mi familia o amigos que se quedaron en la comunidad o vecindario _____

Cuando mamá hace el viaje pienso que _____

Cuando papá hace el viaje pienso que _____

Cuando un niño o un chavo hace el viaje pienso que _____

Cuándo una niña o una chava hace el viaje pienso que _____

Ahora, después de pensar (Y si quieres escribir) en las ideas anteriores, haz un video con TikTok o con otra aplicación donde muestras que es para ti la migración, “hacer el viaje” o “ir al norte”, las historias, los recuerdos de quienes se quedan y quienes se van. Muestra lo positivo y lo negativo de hacer el viaje. Presenta el video a tu grupo y compartan sus reflexiones.

¿Cómo te hace sentir pensar en la migración? Elige Stickers...

LAS REMESAS NOS AYUDAN A CRECER Y VIVIR BIEN

La comunidad, el vecindario, las familias y los chicos y chicas hemos logrado cosas y sueños por el dinero que envían quienes viven y trabajan en otro país como los Estados Unidos de América (EE.UU): por las remesas.

El esfuerzo de quienes trabajan duro en el extranjero, muchas veces con varios trabajos, poco tiempo libre y lugares pequeños donde vivir ayuda a quienes se quedan puedan prosperar y lograr sus sueños: estudiar, comida, ropa, alquiler o celulares.



Cuando me llega el dinero de la remesa yo lo utilizo para _____



A veces las remesas, el dinero que llega de la familia, da problemas

Con la remesa tengo problemas porque _____

Haz un video de TikTok o una presentación con el celular con fotos, música, palabras o lo que tú quieras que muestra todo lo que tiene tu comunidad por las remesas.

EL TESORO DE MI COMUNIDAD O BARRIO

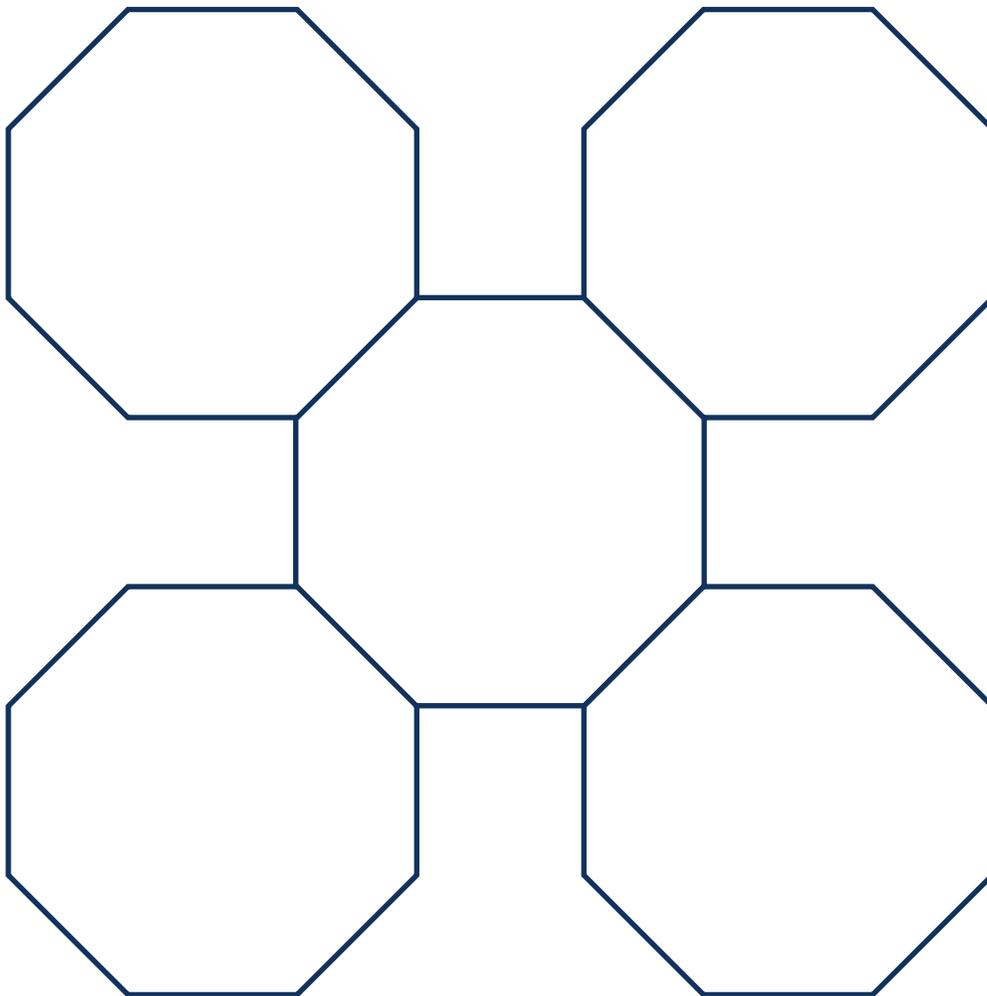


Estás en la comunidad o vecindario con otros chicos, chicas y personas mayores. Son los guardianes del tesoro de la comunidad logrado con el esfuerzo de quienes se fueron. Con las remesas. Algunos ejemplos son las casas, los celulares, alimentación, ropa o estudio, **¿Cómo se resguarda o cuida ese tesoro? ¿Qué puedes hacer para que el tesoro siga creciendo y brillando?**

Para cuidar el tesoro de mi comunidad yo _____

_____.

En cada una de las figuras escribe tus propósitos para cuidar el tesoro de tu vecindario o comunidad.



UNA EXPERIENCIA DIFÍCIL EN MI VIDA: PERDER A UN SER QUERIDO

Las personas a veces tienen **experiencias difíciles** en la vida. Por ejemplo: Mi papá, mamá, hermana, hermano u otro ser querido ya no está. ¿Cómo te sientes con eso?

- Si mi familiar querido estuviera aquí, me gustaría preguntarle _____

_____.
- Me gustaría que alguien me diera información sobre _____

_____.
- A mi familiar querido me gustaría decirle _____

_____.
- Me gustaría hacer una actividad con él o con ella _____

_____.

CUANDO ALGUIEN QUERIDO FALLECE

Como pasa con los azacuanes, a veces **un ser querido puede fallecer** en el viaje, en el trabajo o de otras formas. Si te ha pasado puedes pensar en:

• Me gustaría tener más información sobre _____

• Me permito sentirme _____

Es normal estar triste, enojado, con cólera, impotencia, frustrado o cualquier otra emoción. Lo que no ha sido normal es esa pérdida.

• Mi ser querido me dejó los valores de _____

• Recuerdo el día que _____

• Yo podría hacer mejor _____ o seguir su proyecto de _____

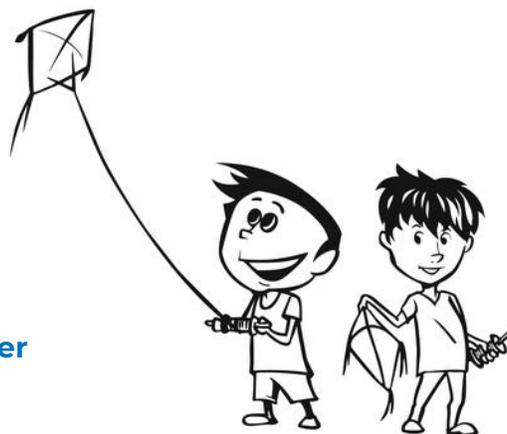
No solo yo me siento mal, también mi familia, vecinos, _____

Entre todos nos vamos a apoyar. Haremos una tela de araña con lana que nos vamos pasando de unos a otros.

*El mensaje que nos queda: **No estamos solas o solos. Entre todas y todos saldremos adelante.***

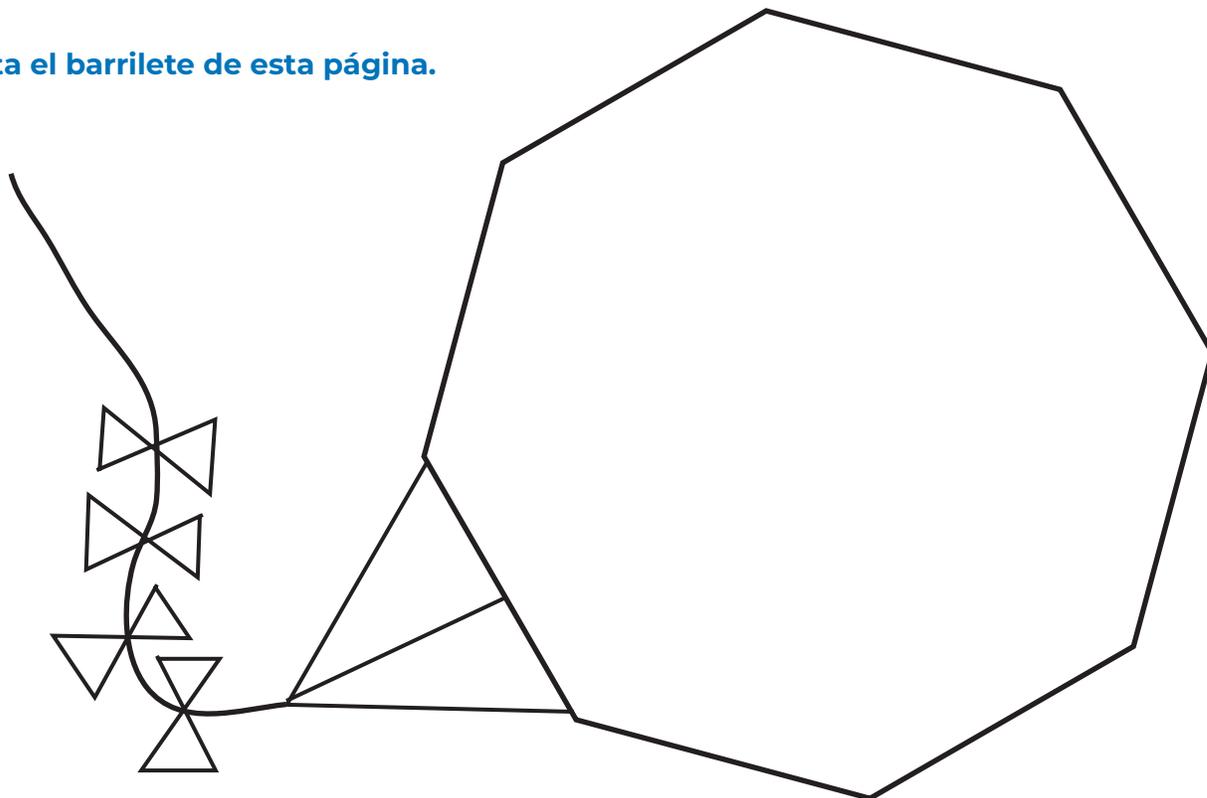
MI MENSAJE PARA MI SER QUERIDO FALLECIDO

Los días de Santos y Difuntos, en Guatemala se hacen barriletes y se vuelan en los cementerios. Es el momento en que se abre la puerta del tiempo y podemos enviar mensajes a las personas fallecidas para que lo reciban.



Te invito a hacer tu propio barrilete. Dentro debes poner palabras o dibujos que quieras enviar a tu ser querido fallecido.

Pinta el barrilete de esta página.



RUEDA DE EMOCIONES

Todas y todos tenemos diferentes emociones: por ejemplo, alegría, tristeza, miedo, rabia, calma, nerviosismo o asco. Las emociones aparecen cuándo algo sucede y se expresan con una respuesta de algo que hacemos y en nuestro cuerpo. Por ejemplo, si tengo miedo a lo mejor mi cuerpo y mi mente se paralizan o salen corriendo. Cada quien es diferente. Es importante que sepas que todas las emociones se valen. Todas son importantes. Reflexionemos sobre las emociones.

Para mí una emoción es _____

Aquí tienes una rueda de emociones que viene de un cuento que se llama **“El monstruo de los colores”**. (Ana Llenas).

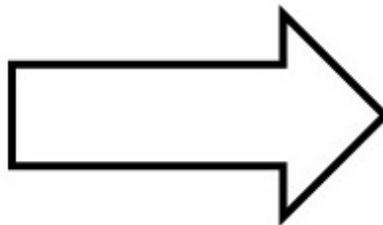
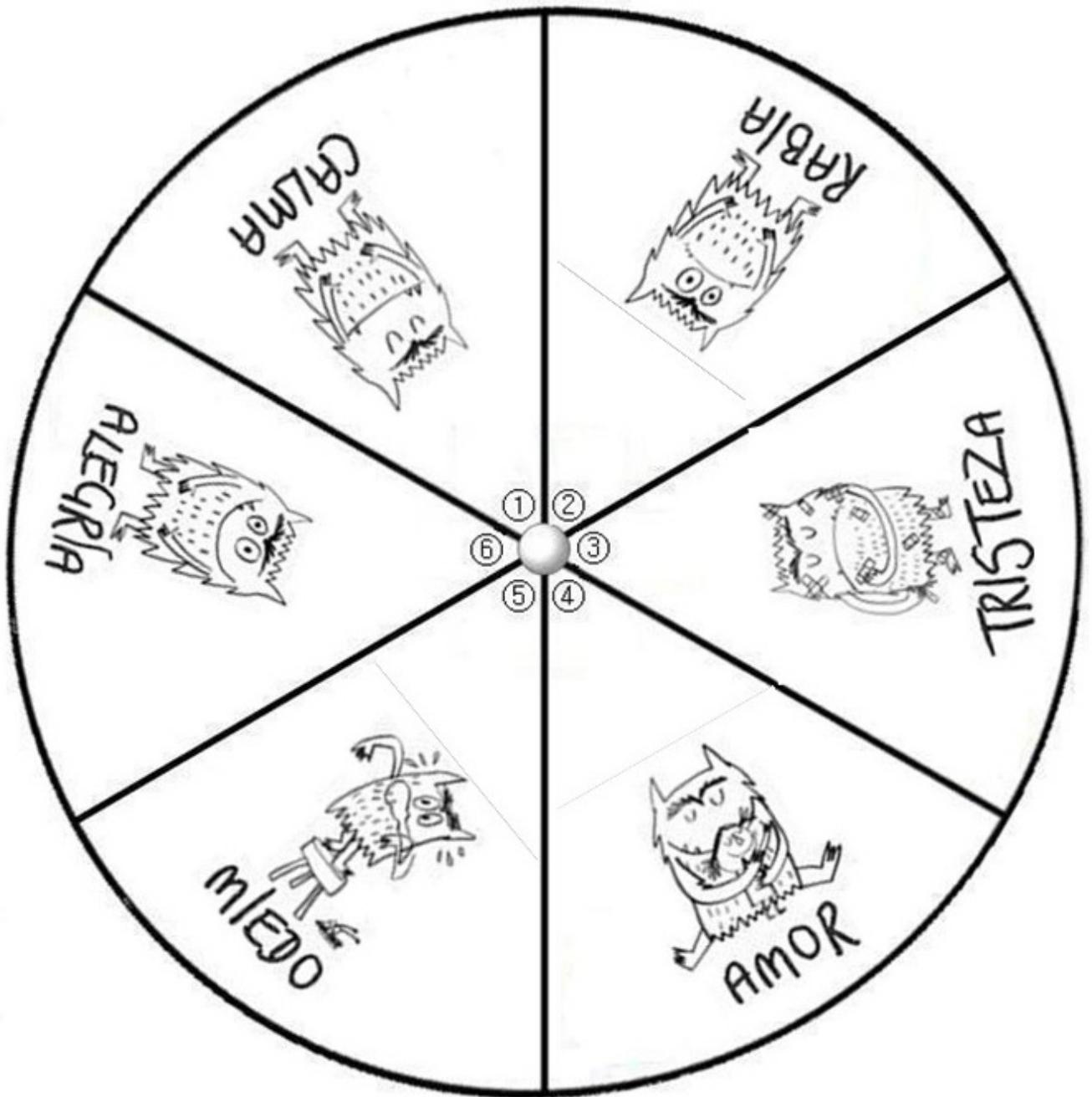


En la página siguiente encontrarás una ruleta¹, debes pintar cada emoción de un color y recortar el círculo. Corta la flecha y colócala en el centro de la rueda con una tachuela. Cuando tengas montada tu ruleta, das vuelta a la flecha y con cada emoción piensa:

- Situación que te hacen sentir así.
- Cómo se pone tu cuerpo con esa emoción.
- Haz una estatua con tu cuerpo con esa emoción.

Puedes hacer el ejercicio en grupo. Entre todas y todos deciden como hacer la dinámica.

1 Tomado de: <https://unsuenoentrelasmanos.wordpress.com/2017/04/28/la-ruleta-de-las-emociones/>



MI EMOCIÓN POR EL SER QUERIDO QUE HIZO EL VIAJE O FALLECIÓ

Cuando las personas queridas han hecho el viaje o han migrado o cuando han migrado, me siento _____

(Anota tus emociones. Pueden ser varias)

Aquí hay un mandala. Elige colores que para ti sean de amor para tu familiar querido y coloréalo.



Recorta tu mandala de amor, escribe detrás tu deseo para esa persona querida y ponlo en la hoja de este cuaderno que quieras.

LOS DERECHOS DE LOS CHICOS Y LAS CHICAS

Chicos y chicas tenemos derechos. Estos derechos están protegidos por la **Convención sobre los Derechos del Niño de Naciones Unidas**.

Algunos de esos derechos son:



Vivir una vida libre de violencia.

Derecho a una vida digna



Con el apoyo de:

ACCIÓN HUMANITARIA

PARA LA NIÑEZ MIGRANTE



ACCIÓN HUMANITARIA

PARA LA NIÑEZ MIGRANTE

