



**BIENESTAR
FAMILIAR**

PARTICIPACIÓN PARA EL CAMBIO

«Si acompañas a niñas, niños y adolescentes a vivir sus derechos y construir paz, esta cartilla es para ti: un viaje donde la participación es el camino para transformar entornos y crear culturas de paz».



CRÉDITOS

- ✧ **Directora general**
Astrid Eliana Cáceres Cárdenas
- ✧ **Subdirectora general**
Adriana Velásquez Lasprilla
- ✧ **Directora Infancias y Adolescencias**
Naya Gutiérrez Pinzón
- ✧ **Subdirectora de Prevención integral de Vulneraciones a Niñas, Niños y Adolescentes**
Ángela Fernanda Cabrera Fonseca
- ✧ **Subdirector de Atención Integral a Niñas, Niños y Adolescentes**
Carlos Alberto Córdoba Montaña
- ✧ **Equipo Técnico**
Angela María Sosa Salgado
Cristian Camilo Guzmán Tafur
Chelsea Valeria Valencia Echeverría
Dianileth Isabel Piñeres Estrada
Dora Cristina Enríquez López
Fredy Abelardo Velásquez Montoya
Guillermo Rodríguez Uribe
Rafael David Navarro Daza
Wendy Paola Puentes Mayorga
- ✧ **Corrección de estilo**
Oswaldo Alfonso Malo Jiménez
- ✧ **Comunicaciones**
Nury Johanna Riveros Cardenas
- ✧ **Diseño Gráfico, Diagramación y Fotografía**
Jorge Alberto Pérez Rojas

CONTENIDO

Participación para el cambio	4
¿De qué se trata?	4
¿Cómo usar esta cartilla?	5
¿Qué deberíamos saber?	5
¿Cómo está organizada?	7
 El poder de decidir	8
• Semillas de Paz	10
• Navegando sin riesgos	14
• Buzón de sueños	18
• Guardianes del entorno	22
• Ideas en movimiento	26
• El semáforo de las emociones	29
• El rompecabezas de la inclusión	32
 Tejiendo historias de paz	35
• Sembradores de Paz, voces que pintan futuros posibles	37
• Los derechos nutren mi paz	40
• Acuerdos de armonía y paz	44
• Lo que cargo, lo que transformo	47
• Dejémoslo por la paz	51
• El lienzo de la paz	55
• Noti-paz: La voz de los sueños	58
• Colores para transformar nuestros entornos	61
¿Qué pasos siguen?	65
Referencias	66



PARTICIPACIÓN PARA EL CAMBIO



¿DE QUÉ SE TRATA?

La cartilla **Participación para el cambio** es una herramienta creada para facilitar el descubrimiento y la exploración de los derechos relacionados con la participación, invitando a niñas, niños y adolescentes a reconocerse como sujetos activos en la construcción de culturas de paz. A través de la palabra y la acción colectiva, esta propuesta busca transformar los entornos cotidianos en espacios de respeto, donde las voces de las y los más jóvenes impulsen cambios significativos en sus territorios. Las experiencias pedagógicas que aquí encontrarás fortalecen los procesos que acompañas con la niñez y la adolescencia en sus diversas realidades.

Cada experiencia pedagógica está diseñada como un viaje compuesto por tres momentos, pensados para conectar con niñas, niños y adolescentes desde sus propias expresiones, culturas y formas de habitar el mundo. De este modo encontrarás: momento de acogida que abre la experiencia y crea un ambiente de confianza, seguridad y empatía para las personas participantes; un momento de profundización que constituye el núcleo de la experiencia, donde se exploran los temas clave de la participación y la paz, promoviendo el diálogo crítico, la reflexión y la creación colectiva; y, finalmente, un momento de cierre que recoge los aprendizajes y las emociones vividas. Culmina con una consigna final, es decir, un compromiso o llamado a la acción que trasciende la actividad y se proyecta hacia la vida cotidiana.

Cada uno de estos momentos se articula con una frase guía, una expresión que concentra su intención y orienta el recorrido.



¿CÓMO USAR ESTA CARTILLA?

Participación para el cambio es una herramienta que reúne experiencias pedagógicas orientadas al fortalecimiento de habilidades para la participación, la construcción colectiva de culturas de paz y el goce efectivo de los derechos de niñas, niños y adolescentes. A través de diversas dinámicas y recursos, se invita a las personas participantes a expresar sus ideas, sueños y vivencias, reconociéndose como protagonistas de sus territorios.

La cartilla está organizada en capítulos, cada uno centrado en un tema relevante que orienta el sentido de las experiencias. Esta estructura permite recorrer la participación desde distintas dimensiones como la expresión, la memoria, la convivencia, la acción colectiva, lo que facilita la elección de los procesos que mejor dialoguen con las realidades de los grupos que acompañas. Los capítulos funcionan como puertas de entrada que abren posibilidades, conectan con intereses diversos y permiten adaptar las actividades según el contexto.

Las experiencias buscan que niñas, niños y adolescentes desplieguen su creatividad, fortalezcan su voz y se reconozcan como agentes capaces de transformar su entorno. Cada propuesta invita a cuestionar las violencias naturalizadas, a imaginar alternativas y a construir miradas críticas sobre la vida en comunidad.

Esta es una herramienta flexible y sensible a las múltiples realidades. Su propósito es promover el desarrollo integral, la participación y la construcción de culturas de paz, reconociendo las expresiones de niñas, niños y adolescentes y garantizando que crezcan en entornos de dignidad, amor y respeto.

Te invitamos a propiciar espacios donde prevalezcan la felicidad, el respeto y el amor, para que todas las niñas, niños y adolescentes se sientan incluidos, valorados y escuchados. Desde allí, podrán asumirse como agentes de cambio capaces de promover la armonía, el diálogo, la paz y la sororidad en sus territorios.

¿QUÉ DEBERÍAMOS SABER?

Para el diseño de esta herramienta tomamos como referencia el componente Participación de niñas, niños y adolescentes y culturas de paz¹ que hace parte de la Estrategia Intersectorial Atrapasueños. Este componente busca promover el desarrollo integral y la construcción colectiva de culturas de paz, a través de la participación y el diálogo con las niñas, niños y adolescentes, con el fin de formarlos como seres que fomenten la paz, el respeto, la diversidad y la vida.

La **participación** se entiende como el ejercicio pleno de ciudadanía que permite a niñas, niños y adolescentes opinar, ser informados, escuchados y tenidos en cuenta en las decisiones que afectan su vida. Este derecho no se limita a incidir en la realidad, sino que abarca la expresión de ideas, pensamientos y sueños, garantizando que cada voz sea reconocida y pueda transformar su entorno desde el diálogo, la corresponsabilidad y el respeto.

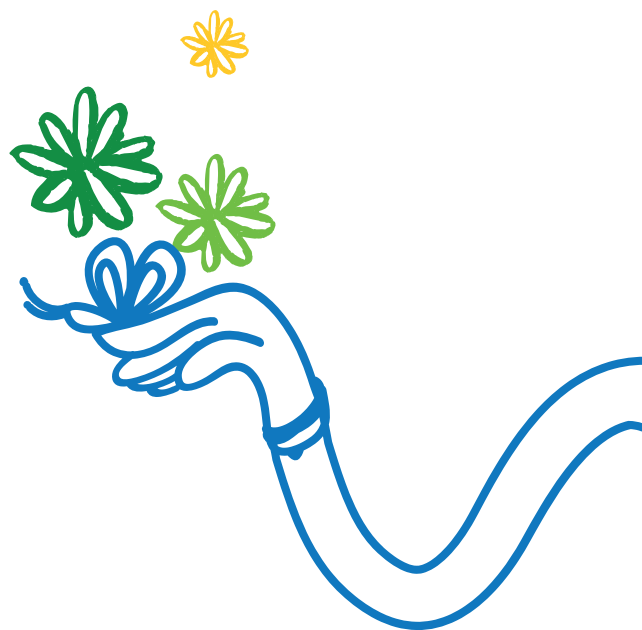
Conforme al artículo 31 de la Ley 1098 de 2006, la participación es un derecho inalienable que el Estado, la sociedad y la familia garantizan plenamente. En este sentido, la participación se convierte en derecho intrínseco e irrenunciable, lo cual significa que cada niña, niño y adolescente nace con él y hace parte de su dignidad humana. Ejercer este derecho los convierte en constructores de su propia historia.

Asimismo, hablar de **culturas de paz** tiene que ver con un conjunto dinámico de valores, actitudes y comportamientos que ponen la vida en el centro de toda acción. No se limitan a la ausencia de conflicto, sino que consisten en la capacidad colectiva de transformar las diferencias mediante el diálogo, la empatía y la justicia social.

En el contexto de la niñez y la adolescencia, las culturas de paz se manifiestan cuando los entornos (familia, escuela y comunidad) garantizan el respeto a la diversidad, promueven la resolución no violenta de las dificultades y fomentan la participación, permitiendo que cada niña, niño y adolescente crezca en libertad, dignidad y armonía con su territorio.

La participación de la niñez y la adolescencia en la construcción de culturas de paz las reconoce como sujetos de derecho, capaces de participar de forma activa en distintos escenarios de su entorno, así como de construir culturas de paz a través del diálogo, el respeto, el reconocimiento de la diversidad y la resolución no violenta de conflictos. De este modo, ejercen sus derechos mientras contribuyen a las transformaciones sociales de sus territorios.

Esta cartilla busca, a través de la participación en experiencias pedagógicas, el empoderamiento de niñas, niños y adolescentes como agentes de cambios y transformación social, abordando temas como narrativas de paz, memoria histórica, historias de vida como base para la reconciliación, influencia positiva en el entorno, derechos humanos, entre otros.



¹ En Manual técnico Modalidad para la prevención de riesgos y el desarrollo de capacidades (p. 47). ICBF, 2025.
https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/mt4.pp-manual_tecnico_modalidad_para_la_prevenccion_de_riesgos_y_desarrollo_de_capacidades_v1.pdf



¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADA?

La cartilla **Participación para el cambio** está organizada en dos capítulos que proponen rutas distintas, pero complementarias, para fortalecer la participación y las culturas de paz.

El primer capítulo, **«El poder de decidir»**, reúne experiencias que reconocen a niñas, niños y adolescentes como agentes de cambio capaces de transformar sus entornos. Sus actividades invitan a descubrir la fuerza de la voz propia, la toma de decisiones y la acción colectiva. El segundo capítulo, **«Tejiendo historias de paz»**, agrupa experiencias orientadas a la construcción de una convivencia armónica desde lo cotidiano. Aquí la paz se entiende como una práctica diaria que se nutre de valores como la empatía, la consideración y el cuidado mutuo.

En ambos capítulos encontrarás experiencias pedagógicas diseñadas para dinamizar los encuentros, fortalecer el liderazgo y promover la ciudadanía activa. Son propuestas flexibles, pensadas para adaptarse a distintos contextos y para reconocer la diversidad cultural y territorial de los grupos con los que trabajas. A través de la palabra, el juego y la creatividad, estas experiencias se convierten en puentes para que niñas, niños y adolescentes construyan sus propios caminos de participación, dignidad y paz.

Desde este punto comienza tu viaje por la ruta de la participación, las culturas de paz y el reconocimiento de derechos. Con tu guía y acompañamiento, cada grupo podrá vivir procesos que validen sus sentires, reconozcan sus ideas y potencien su capacidad de transformar las realidades que habitan.



**BIENESTAR
FAMILIAR**

Capítulo 1

**EL PODER
DE DECIDIR**



EL PODER DE DECIDIR

En el capítulo **El poder de decidir** encontrarás experiencias pedagógicas que muestran por qué la participación es un derecho y cómo cada niña, niño y adolescente puede reconocerse como protagonista de su propio desarrollo. Aquí, la participación deja de ser una idea abstracta para convertirse en una acción valiente que transforma el entorno y fortalece la voz de quienes lo habitan.

Este capítulo reúne siete experiencias pedagógicas que abordan distintas dimensiones de la participación: **Semillas de Paz**, explora la relación entre el cuidado del entorno y el compromiso con la comunidad; **Navegando sin riesgos**, identifica beneficios y riesgos del uso de plataformas digitales y promueve prácticas de autocuidado en línea. **Buzón de sueños**, resalta la importancia de expresar ideas y deseos dentro de la comunidad; **Guardianes del entorno**, impulsa la transformación visible del espacio comunitario mediante jornadas de limpieza y cuidado, **Ideas en movimiento**, fortalece el sentido de pertenencia y la corresponsabilidad hacia el entorno; **El semáforo de las emociones**, desarrolla habilidades de autorregulación e inteligencia emocional; y **El rompecabezas de la inclusión** invita a reconocer el valor de la diversidad, la inclusión y el respeto.

Cada experiencia combina metodologías como el aprendizaje basado en proyectos, el juego vivencial, el diagnóstico participativo y la creación artística. Estas propuestas permiten que niñas, niños y adolescentes conecten sus realidades con la incidencia ciudadana y contribuyan a la construcción de entornos seguros y protectores.

**¡BIENVENIDAS Y
BIENVENIDOS A ESTE
VIAJE DE PARTICIPACIÓN,
AUTONOMÍA Y
TRANSFORMACIÓN!**



SEMILLAS DE PAZ

«Semillas de Paz» es una experiencia pedagógica en la que niñas, niños y adolescentes planifican y llevan a cabo una jornada de siembra en espacios públicos o en unidades de servicio. Además de sembrar, diseñan e instalan mensajes potentes sobre el cuidado del ambiente, la paz y los derechos humanos, convirtiendo el espacio intervenido en un lugar que habla de sus sueños, sus ideas y su compromiso con la comunidad. Esta propuesta integra acción ecológica, creación artística e incidencia social. A través de ella, las personas participantes comprenden que proteger el entorno es también una forma de generar, transformar y defender entornos protectores, asumiéndose como agentes activos de cambio.

Esta experiencia tiene como objetivo fortalecer el liderazgo y la corresponsabilidad de niñas, niños y adolescentes con su ambiente y su comunidad, promoviendo la expresión de sus ideas, sentimientos y demandas frente a la paz, los derechos y el respeto, a través de la creación de mensajes y acciones colectivas que desarrollen la responsabilidad social y el trabajo en equipo como bases para construir comunidades gestionadas por sus propios miembros, validando su voz como herramienta de transformación social.

Tras su desarrollo, se espera observar que las personas participantes:

- Comprenden la relación entre el cuidado del entorno y el compromiso social.
- Reflexionan sobre cómo sus acciones pueden generar un cambio positivo en su comunidad.

- Promueven la empatía, la esperanza y el trabajo en equipo.

Esta experiencia está pensada para abordarse con niñas, niños y adolescentes entre los 6 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Cada mensaje es una semilla de cambio que germina para el beneficio de la comunidad!

Inicia la experiencia con la dinámica «El eco de nuestra fuerza». Para ello, organiza a las personas participantes en círculo; una persona comienza susurrando al oído de quien se encuentre a su derecha, un saber o conocimiento que pone al servicio del grupo para mejorar su entorno, por ejemplo: «yo sé escuchar», «yo sé organizar a mis amigos». El mensaje continúa su recorrido, integrando los saberes de cada participante, hasta que la última persona lo anuncia en voz alta. Este momento permite reconocer que, cuando se aporta lo que se sabe, el grupo adquiere una fuerza colectiva capaz de impulsar transformaciones reales.

Promueve un espacio de diálogo para profundizar en lo que sintieron y pensaron durante la dinámica. Invita a las personas participantes a reconocer cómo sus emociones, ideas y capacidades son motores de cambio en su vida cotidiana. Puedes orientar la conversación con preguntas como: ¿Qué cambia en nuestra forma de actuar cuando valoramos a los demás? ¿De qué manera nuestros sentimientos nos impulsan a tomar decisiones por nuestra comunidad?



Luego de sus intervenciones, explica que la participación con incidencia de niñas, niños y adolescentes en sus comunidades no es solo una actividad de grupo, sino el ejercicio de poder colectivo ciudadano, capaz de transformar sus realidades. Cada vez que alzan su voz, proponen ideas o gestionan acciones, están ejerciendo su derecho a influir en las decisiones y a transformar las realidades que habitan.

¡Hoy sembramos más que plantas: sembramos futuro!

Continúa la experiencia con una lluvia de ideas en la que las personas participantes definen, desde su propia visión, qué significa participar y «sembrar» cambios en su realidad cotidiana. Este ejercicio permitirá reconocer cómo sus acciones y sueños se convierten en proyectos que transforman su entorno.

Profundiza abordando temas como: el medio ambiente, entendido como el territorio que habitan y protegen. A través de la gestión ambiental fortalecen su sentido de pertenencia y comprenden que cada acción de cuidado tiene un impacto global a futuro; la responsabilidad social vista como el compromiso autónomo que asumen para construir justicia, entendida como la garantía de equidad, respeto y cumplimiento de los derechos del medio ambiente y de todas las personas en la comunidad; el trabajo en equipo como la estrategia que permite coordinar esfuerzos entre pares para alcanzar metas comunes; y la participación como el ejercicio de su derecho a intervenir en las decisiones que afectan su presente y futuro. Aquí dejan de ser espectadores para convertirse en protagonistas de su historia y

gestores del bienestar común, desarrollando habilidades esenciales para la convivencia como la escucha activa, la negociación y la valoración de la diversidad.

Para esta profundización, te sugerimos apoyarte en la Observación General n.º 26 sobre los derechos del niño y el medio ambiente, con especial atención al cambio climático, y en ¡Participamos y nos escuchan! Pautas para la participación y el compromiso cívico de niñas, niños y adolescentes. En estos documentos se comprende que el cuidado de la naturaleza es una obligación legal y que la participación de niñas, niños y adolescentes es efectiva y transformadora gracias a su visión única del mundo. También advierten que los daños ambientales y el cambio climático amenazan directamente sus derechos, afectando su salud, bienestar y futuro. Por ello, garantizar un entorno limpio, sano y sostenible es indispensable para que puedan ejercer plenamente su ciudadanía activa.

Ahora, invita a cada niña, niño o adolescente a construir una «maceta divertida» con materiales reciclados. Motiva su creatividad para que las macetas tengan formas divertidas y diversas que reflejen su identidad. Refuerza la importancia de realizar pequeños orificios en el fondo de la maceta para que el agua pueda fluir y las raíces de las plantas respiren.

Utiliza esta última acción como una analogía de la participación: así como los orificios permiten que la planta no se asfixie y la vida circule, la participación de niñas, niños y adolescentes abre canales que oxigenan la democracia y la comunidad. Cada vez que ejercen su derecho a expresarse, crean esos «canales» por donde fluyen soluciones, se

renuevan ideas y los proyectos comunitarios pueden crecer. Sin estos espacios de escucha y acción, las iniciativas sociales se marchitan; con su incidencia, la vida comunitaria se mantiene viva y en transformación constante.

Invita a las personas participantes a escribir o dibujar un mensaje de compromiso concreto que deseen asumir para transformar su hogar común o las exigencias que hacen a la sociedad, por ejemplo: «exigimos ser escuchados en las juntas vecinales», «mi barrio libre de basura», «paz para crecer seguros».

Finalmente, propicia que cada participante presente su «maceta divertida» y su mensaje al grupo. Sugiere que, en casa, siembren una planta junto con su compromiso, simbolizando el inicio de una acción más amplia hacia el cuidado de su comunidad y del planeta.

¡Cuidar una planta es como cuidar una idea, necesita tiempo, autonomía, voz y compromiso!

Para cerrar esta experiencia, invita a las niñas, niños y adolescentes a observar sus macetas y los mensajes de compromiso que construyeron. Pídeles que reconozcan cómo cada idea, por distinta que sea, aporta a un propósito común: cuidar el entorno, fortalecer la comunidad y actuar desde la corresponsabilidad. Señala que este ejercicio les permitió comprender la relación entre el cuidado del ambiente y el compromiso social, reflexionar sobre cómo sus acciones generan cambios positivos y reconocer la empatía y el trabajo en equipo como fuerzas que sostienen la transformación colectiva.

Propón que cada participante escriba en un post-it un «Compromiso que quiero ver crecer» y lo comparta en voz alta, reafirmando su decisión de actuar en favor de su comunidad. Pide que peguen estos compromisos alrededor de sus macetas, reforzando la idea de que cada aporte nutre el bienestar común, así como cada gota de agua sostiene la vida de una planta.

Finalmente, cierra la sesión retomando lo aprendido, con una frase como: «Por medio de esta experiencia comprendimos que cuidar nuestro entorno es también cuidar a nuestra comunidad. Nuestras acciones, por pequeñas que parezcan, pueden generar cambios reales. Cuando actuamos con empatía, esperanza y trabajo en equipo, sembramos un futuro más justo y digno para todas y todos».

Materiales sugeridos:

- Para las macetas recicladas: botellas plásticas cortadas, latas, cajas de cartón, otros. Tierra abonada o compost; semillas fáciles de cuidar como: girasol, frijol, albahaca, maíz, caléndula, otras del entorno o que tengan en casa; guantes de jardinería (opcionales), palitas o cucharas de jardinería; regaderas o botellas con orificios; palitos de madera o sorbetes para colocar los mensajes en la tierra.
- Cartulina, papel kraft o papel reciclado, post-it.
- Lápices de colores, marcadores, crayones.
- Cinta adhesiva o pegante.

Recomendaciones

- Usa música suave o canciones sobre la naturaleza o la paz durante la siembra.
- Asegura que los materiales sean seguros y adaptados a la edad de las personas participantes (guantes, palas pequeñas, etiquetas).
- Propón que el cuidado de las plantas sea parte de la rutina de los grupos.
- Los materiales sugeridos para esta experiencia se pueden adaptar o reemplazar por otros que tengas disponibles.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.



NAVEGANDO SIN RIESGOS

El acceso a la información es un derecho fundamental para niñas, niños y adolescentes, indispensable para su educación y participación social. Por ello, es prioritario fortalecer sus capacidades para usar de manera consciente y segura los recursos digitales, de modo que puedan aprovechar sus beneficios sin exponerse a los riesgos que estos implican.

«Navegando sin riesgos» es una experiencia pedagógica que busca fortalecer en niñas, niños y adolescentes las competencias necesarias para convertirse en usuarios digitales conscientes y críticos, capaces de identificar riesgos, proteger su privacidad y navegar con autonomía y responsabilidad, comprendiendo el entorno digital como un espacio para el crecimiento personal y la incidencia social, actuando siempre desde el respeto, el autocuidado y el uso seguro de la tecnología.

Tras su desarrollo, se espera observar que las personas participantes:

- Reconocen el acceso a internet como un derecho que les permite participar y estar informadas e informados.
- Identifican los beneficios y riesgos del uso de internet y las redes sociales.
- Reconocen los datos que deben proteger para navegar de forma segura.

La experiencia está pensada para trabajarse con niñas, niños y adolescentes entre los 10 años y los 17 años y 11 meses.

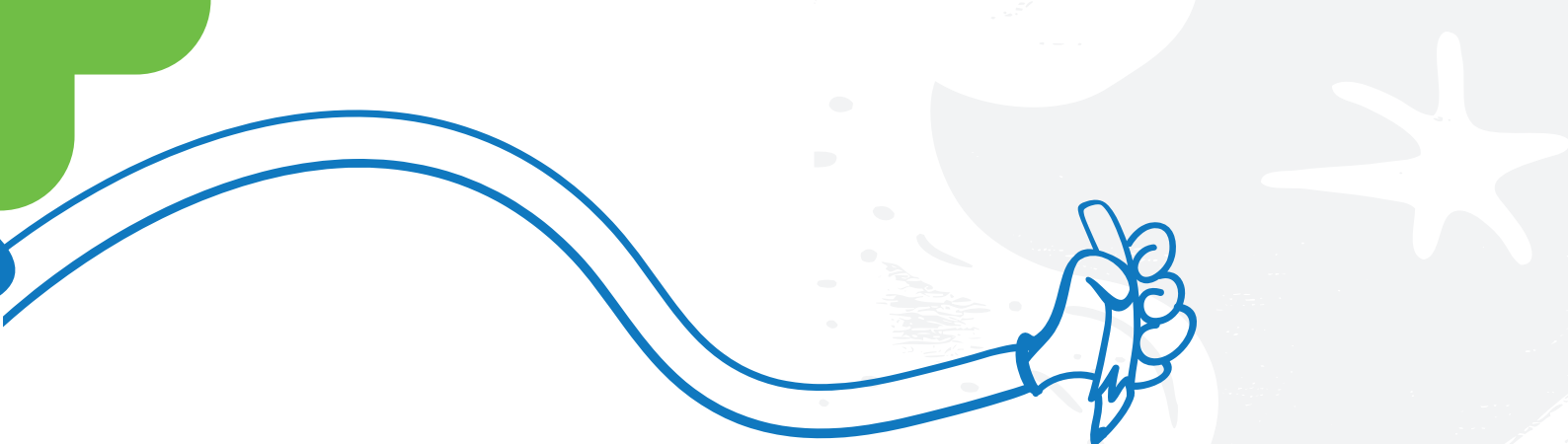
MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Mi seguridad en internet es mi prioridad!

Comienza la experiencia con la actividad «¿Dónde navegamos?». Para ello, coloca en una pizarra o papelógrafo tarjetas con los logos de distintas aplicaciones de interacción digital: desde las más conocidas como TikTok, WhatsApp o Instagram, hasta otras menos familiares, como Discord, Roblox, BeReal o Twitch. Invita a las personas participantes a pasar al frente y escribir el nombre de las aplicaciones que reconozcan bajo cada logo. Completa los nombres de aquellas que no identifiquen, asegurando que todas y todos conozcan las plataformas sobre las que se dialogará.

Una vez identificadas las aplicaciones, abre un espacio de conversación sobre su identidad digital. Guía el diálogo con preguntas relacionadas con sus hábitos en el ciberespacio, por ejemplo: ¿Cuáles aplicaciones usan con mayor frecuencia? ¿Por qué les gustan y qué tipo de contenido consumen? Este momento debe permitir que niñas, niños y adolescentes expresen sus intereses, ya sea por entretenimiento, comunicación con amistades o aprendizaje de nuevas habilidades, entre otras.

Cierra esta fase de acogida con una breve reflexión sobre el valor del internet y las redes sociales como herramientas de investigación, juego, recreación y libre expresión. Recalca, al mismo tiempo, que su uso implica riesgos si no se navega con



responsabilidad y sin el acompañamiento de personas adultas que puedan orientarles ante situaciones desconocidas.

¡El acceso a la información es mi derecho, proteger mi privacidad es mi deber!

Continúa la experiencia con una reflexión sobre la importancia de los contenidos que circulan en las redes sociales y cómo influyen en la forma en que niñas, niños y adolescentes perciben el mundo y se perciben a sí mismos. Este momento permite profundizar en el acceso a la información como un derecho fundamental que les abre puertas al aprendizaje y a la conexión con otros, pero que también exige desarrollar pensamiento crítico para distinguir entre información confiable y las noticias falsas o fake news que se difunden masivamente.

Explora con el grupo cómo el uso de internet puede convertirse en una oportunidad para ejercer su ciudadanía digital, participar activamente en la sociedad, expresar opiniones y fortalecer habilidades tecnológicas esenciales para su futuro. Sin embargo, enfatiza que esta participación debe ser equilibrada y consciente. El acompañamiento de personas adultas responsables no es una forma de vigilancia intrusiva, sino una guía necesaria para navegar un entorno que, aunque virtual, tiene consecuencias reales en su bienestar emocional y físico.

Luego, introduce los riesgos digitales, cada vez más complejos y cambiantes. Reconocerlos es el primer paso para que niñas, niños y adolescentes tomen

decisiones informadas y protejan su integridad mientras exploran el mundo digital. Entre estos riesgos se encuentran el ciberacoso, el robo de datos personales, el contacto con desconocidos, la exposición a contenidos inapropiados y la desinformación. Explica, por ejemplo, que el ciberacoso es una forma de violencia repetida y deliberada que se ejerce a través de medios electrónicos y que puede afectar profundamente la salud mental de quienes lo padecen.

Refuerza que, aunque para las niñas, niños y adolescentes es un entorno donde construyen identidad, relaciones y formas de expresión, requieren acompañamiento y protección. Puedes apoyarte también en la Ley 2489 de 2025, que reconoce derechos como la protección, la privacidad y el acceso a ayuda cuando algo les incomoda.

Para una mayor profundización, te sugerimos abordar el Kit de Herramientas de UNICEF y Tigo Colombia, el cual hace referencia a las habilidades necesarias en el mundo digital y brinda ejemplos de situaciones reales que pueden experimentar las niñas, niños y adolescentes en las redes sociales. Asimismo, te recomendamos consultar el documento Por un entorno digital inclusivo para niñas, niños y adolescentes de Save the Children, que profundiza en las normas de protección fundamentales en el entorno virtual. Estos recursos ofrecen herramientas para garantizar que la navegación sea segura, inclusiva y basada en el pleno ejercicio de sus derechos.



Con esto en mente, organiza a las personas participantes en grupos para realizar la actividad «Radiografía digital». Para lograrlo, entrega a cada equipo una tarjeta con el logo de una de las aplicaciones utilizadas en la actividad de acogida y el esquema de un organizador gráfico con dos categorías: «beneficios» y «riesgos» del uso de plataformas digitales. Invita a que, al interior del grupo, por medio de una lluvia de ideas, identifiquen y completen cada categoría según su experiencia y conocimiento.

Cuando los grupos hayan completado sus organizadores gráficos, invita a que de forma voluntaria expongan sus conclusiones frente al grupo. Si algún equipo identifica una herramienta únicamente con beneficios, por ejemplo: el chat para hablar con amigos, pregunta sobre qué riesgo podría estar oculto allí, como el contacto con desconocidos o el ciberacoso. De esta manera, se promueve que niñas, niños y adolescentes identifiquen tanto los aspectos positivos como los riesgos asociados.

Refuerza la idea de que identificar un riesgo no significa dejar de usar la aplicación, sino aprender a utilizarla con medidas de protección adecuadas, desarrollando autonomía, criterio y responsabilidad en su vida digital.

¡Navego con respeto, cuidado y empatía!

Para el cierre, organiza a las personas participantes en un círculo e introduce la actividad «Lo público, lo privado y lo íntimo», cuyo propósito es que las niñas, niños y

adolescentes identifiquen los límites de la información que comparten en internet y aprendan a proteger su esfera más personal. Explica brevemente que «lo público» es aquello que no causa daño si cualquier persona lo conoce; «lo privado» es información que compartimos solo con personas de confianza, como familia y amistades; y, «lo íntimo» es lo que nos pertenece exclusivamente y que, si llega a desconocidos, puede poner en riesgo nuestra seguridad.

Menciona distintos ejemplos y pide al grupo que responda en voz alta a qué categoría pertenece cada uno. Para lo público, puedes usar ejemplos como: el nombre de una serie o programa de televisión, un deporte que practican, una foto de un paisaje o un comentario sobre un libro. Para lo privado, menciona, por ejemplo: fotos familiares de un cumpleaños, fotos con amigos o el nombre de la escuela a la que asisten, aclarando que esta información debe circular únicamente en espacios cerrados y seguros.

Finalmente, profundiza en lo íntimo, donde reside el mayor riesgo si se expone a desconocidos. Utiliza ejemplos críticos como: ubicación en tiempo real, contraseñas, número de teléfono o la dirección exacta de su casa. Refuerza que la información íntima nunca debe compartirse en el mundo digital y que protegerla es un acto esencial de autocuidado.

Cierra la experiencia con la consigna: **«Mi comportamiento en las redes hace la diferencia: ¡me cuido y te cuido!»**

Luego, retoma explícitamente los aprendizajes alcanzados para consolidar el sentido de la experiencia: «Hoy reconocimos que el acceso a internet es un derecho que nos permite participar, aprender y estar informados. Identificamos los beneficios y riesgos del uso de las redes sociales y comprendimos qué datos debemos proteger para navegar de manera segura. Cada decisión que tomamos en el mundo digital es una forma de cuidarnos y cuidar a los demás».

Materiales sugeridos:

- Pizarra o papelógrafo
- Logos impresos de redes sociales como: Tiktok, Facebook, Twitter, Roblox, Twitch, Threads y otras menos comunes.
- Organizadores gráficos previamente preparados u hojas en blanco
- Marcadores borrables
- Lápices o lapiceros
- Cinta adhesiva

Recomendaciones

- Todas las experiencias pedagógicas de esta cartilla son adaptables en cuanto a materiales y públicos. Los materiales pueden reemplazarse por otros disponibles.
- Evita que la experiencia parezca un sermón sobre lo que «está mal». Si un adolescente menciona que usa una red no apta para su edad, utiliza esa información para hablar de la seguridad en internet.
- Refuerza brevemente que no todos los contenidos que se ven en internet son reales; algunos son creados con inteligencia artificial, como imágenes que muestran situaciones irreales como si fueran verdad.
- Valida sus expresiones u opiniones para que se sientan motivadas y motivados a participar.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.



«Buzón de sueños» es una experiencia pedagógica que busca fortalecer la participación de niñas, niños y adolescentes, propiciando un espacio seguro para expresar sus pensamientos, emociones y aspiraciones sin temor a ser juzgadas o juzgados. A través de cartas o dibujos, pueden plasmar sus sueños, inquietudes y propuestas para su comunidad. Este espacio promueve la autoconfianza y el sentido de movilización por medio de la reflexión sobre su papel en la construcción del futuro. Además, funciona como una herramienta de seguimiento social que permite identificar necesidades, evaluar servicios y generar un diálogo abierto entre la niñez, la adolescencia y las personas adultas responsables.

Esta experiencia tiene como objetivo promover la expresión y participación de niñas, niños y adolescentes en un espacio protegido donde, a través de cartas y dibujos, puedan comunicar sus pensamientos, emociones y sueños, ejerciendo su derecho a ser escuchadas y escuchados y a incidir en su comunidad.

Tras su desarrollo, se espera observar que las personas participantes:

- Refuerzan la importancia de expresar sus ideas en la comunidad.
- Reflexionan sobre sus necesidades y la manera en que pueden generar cambios en su entorno.
- Usan el arte y la escritura como herramientas de expresión.

La experiencia está pensada para trabajarse con niñas, niños y adolescentes entre los 6 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Tus sueños cuentan, tu voz transforma!

Inicia la experiencia con una breve explicación sobre los derechos de las niñas, niños y adolescentes y el papel que desempeñan dentro de su comunidad. Enfatiza que, desde el nacimiento, cada persona posee un conjunto de derechos que el Estado y la sociedad deben garantizar y respetar como base de su dignidad. Puedes explicarlo de manera cercana: los derechos no son un regalo ni un premio, sino una facultad inalienable. Esto significa que nadie puede quitarlos, no se pueden vender ni intercambiar y no tienen fecha de vencimiento. Son como una armadura invisible que acompaña a cada niña, niño y adolescente a lo largo de su vida, asegurando que puedan crecer con dignidad, respeto, salud, educación y libertad.

Después de esta introducción, presenta la actividad de acogida: «La maleta de mis derechos». Invita a las personas participantes a imaginar que llevan una maleta llena de sus derechos. De manera aleatoria y voluntaria, pregunta a cada uno: ¿Qué traes en tu maleta? Cada participante debe simular que la abre y responder: «En la maleta de mis derechos traigo mi derecho a...» seguido de un ejemplo como: tener un nombre, estudiar, jugar, tener una familia, recibir protección, expresar sus opiniones, entre otros.

Aclara que en esta actividad no hay respuestas incorrectas. Si alguien menciona algo que no es estrictamente un derecho, como, por ejemplo, «derecho a tener un videojuego», puedes orientar de forma positiva que corresponde al derecho al juego y al esparcimiento. De esta manera, validas su participación y, al mismo tiempo, ayudas a precisar conceptos.

Para cerrar este momento e introducir la siguiente fase, guía una breve reflexión: conocer nuestros derechos es fundamental para exigir su cumplimiento y para que sean respetados. Al mismo tiempo, es importante recordar que los derechos funcionan como un camino de doble vía: así como yo alzo la voz para defender mis derechos, también tengo la responsabilidad de reconocer y respetar los derechos de las demás personas.

¡Cada palabra es un puente hacia el futuro!

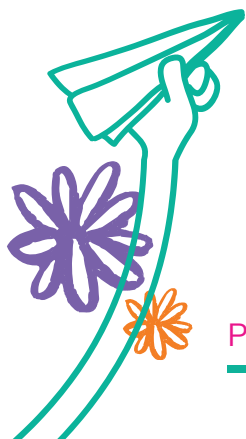
Continúa la experiencia con el desarrollo de la actividad «Lo que llevo en mi mente y en mi corazón». Invita a las niñas, niños y adolescentes a expresar, a través de cartas o dibujos, aquello que llevan en su mente y en su corazón. Puedes introducir este momento diciendo: «Ahora que sabemos que nuestra voz es un derecho que se vive en doble vía, vamos a poner manos a la obra».

Para orientar la creación, propón que elijan uno de estos tres caminos:

- Sus sueños: ¿Cómo sería para ustedes la escuela o la comunidad ideal?
- Sus preocupaciones: ¿Qué cosas les quitan la tranquilidad en su entorno?
- Su mensaje al mundo: ¿Qué necesitan para sentirse más protegidos y escuchados?

Acompaña la actividad abordando algunos conceptos clave que dan sentido como: participación: va más allá de hablar; es un ejercicio de ciudadanía activa. Cuando niñas, niños y adolescentes proponen soluciones para su entorno, se convierten en actores capaces de transformar sus realidades colectivas; autoconfianza: es la creencia en las capacidades propias. Esta seguridad impulsa la autonomía y se fortalece cuando el entorno valida la palabra y las opiniones de las niñas, niños y adolescentes; pensamiento crítico: permite analizar e identificar problemáticas del entorno y convertirlas en propuestas concretas que conecten sus necesidades individuales con las colectivas; emociones: son reacciones naturales que se expresan a través de pensamientos o gestos. Al exteriorizarlas, aprenden a regularlas, a empatizar y a mostrar sensibilidad hacia los demás; sueños: son deseos y proyecciones a futuro, pero también expresan necesidades del presente y el camino que imaginan para alcanzarlas.

Para profundizar en estos temas, te sugerimos apoyarte en referentes institucionales y normativos como la Guía Metodológica de Movilización Social y





Participación Ciudadana, la estrategia «Control Social: Buzón de Sueños», el Lineamiento Técnico de Participación del ICBF, que define la participación como protagonista, incidente y transformadora, así como la Convención sobre los Derechos del Niño, especialmente sus artículos 12 y 13.

Cuando todas y todos hayan terminado, reafirma que sus pensamientos y sentimientos tendrán un lugar especial. Invítalos a acercarse y depositar sus cartas y dibujos en el Buzón de los Sueños, diciendo: «Al dejar su mensaje aquí, tu idea deja de ser solo tuya para convertirse en parte del motor de cambio».

Luego anuncia: «¡Vamos a revolver!».

Mezcla bien el contenido del buzón y comienza a sacar cartas y dibujos de manera aleatoria para leerlos o interpretarlos de forma anónima. A partir de lo que surja, guía al grupo en la construcción de acuerdos de convivencia con preguntas como: ¿Qué acciones colectivas podemos implementar para que estos derechos se cumplan? ¿Qué podemos hacer juntas y juntos para mejorar esta situación? ¿Cómo podemos apoyar a quienes expresaron esta preocupación o este sueño?

Si en las cartas o dibujos aparece, por ejemplo: «en mi calle hay mucha basura y los perros la rompen», pueden proponer acciones como crear carteles para espacios comunes con mensajes como «No arrojar basura» o «Mantengamos nuestro barrio limpio», organizar jornadas de limpieza e invitar a las familias y vecinos a participar.

Este ejercicio permite que las ideas individuales se transformen en compromisos colectivos, reforzando la participación, la corresponsabilidad y la capacidad de incidir en su entorno.

¡Escribimos, imaginamos y hacemos posible lo que soñamos!

Para el cierre, reúne al grupo alrededor del «Buzón de sueños» y explica que este espacio ha recibido sus sueños, sus miedos y sus propuestas más valiosas. Refuerza que, gracias a lo que depositaron allí, el buzón dejó de ser una simple caja para ser ahora una herramienta de participación, un lugar donde sus voces toman forma y se convierten en mensajes que pueden inspirar cambios reales.

Invita a que cada participante reconozca que cada carta y cada dibujo es una expresión legítima de lo que sienten, necesitan y desean para su comunidad. Refuerza que participar no es un acto aislado, sino un ejercicio que se construye día a día. Puedes cerrar diciendo: «Recuerden que participar es un hábito que se entrena cada día. Al escribir, imaginar y compartir lo que sienten, refuerzan su compromiso de seguir construyendo y transformando su entorno».

Este cierre permite que niñas, niños y adolescentes reconozcan que su voz tiene valor, que sus ideas pueden movilizar a otros y que la participación es un camino que se recorre con creatividad, valentía y esperanza.



**BIENESTAR
FAMILIAR**

Materiales sugeridos:

- Buzón de sueños previamente elaborado y decorado
- Pinturas, crayones o marcadores.
- Hojas blancas o de colores
- Elementos para decorar como stickers o recortes (opcional)

Recomendaciones

- Los materiales de esta experiencia son sugeridos. Podrías adaptar la actividad y generar un espacio para crear y decorar el buzón con participación de las personas participantes, según el tiempo disponible.
- Fomenta un espacio donde niñas, niños y adolescentes se sientan cómodos para expresar sus emociones, sueños, ideas y reflexiones sin temor al juicio.
- Motiva a niñas, niños y adolescentes a pensar en cómo sus ideas pueden generar cambios en su comunidad.
- Proporciona herramientas accesibles para que las personas participantes puedan plasmar sus mensajes de forma visual y significativa.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.

- Integra el buzón en celebraciones y conmemoraciones: Aprovecha fechas especiales (Día del Niño, Día de la Paz, aniversarios comunitarios) para revitalizar el uso del buzón, invitando a que se convierta en un espacio permanente de opinión e incidencia.
- Renueva periódicamente el buzón: cambia su diseño o decoración según las temáticas trabajadas (medio ambiente, inclusión, paz) para mantener el interés y la participación.
- Visibiliza las ideas: organiza espacios para socializar los mensajes del buzón y convertirlos en acuerdos colectivos o proyectos comunitarios, reforzando que las opiniones tienen impacto real.



GUARDIANES DEL ENTORNO

«Guardianes del entorno» es una experiencia pedagógica participativa en la que niñas, niños y adolescentes se movilizan para limpiar y embellecer un espacio común como la escuela, el parque o la calle del barrio, mientras dialogan con la comunidad sobre la importancia del cuidado del entorno como parte de un entorno protector. Durante la jornada, las personas participantes pueden instalar señales, murales o mensajes elaborados por ellos mismos, convirtiendo el espacio intervenido en un recordatorio vivo de corresponsabilidad y cuidado colectivo.

Por medio de esta experiencia se busca fomentar el sentido de pertenencia y la responsabilidad colectiva en niñas, niños y adolescentes mediante actividades que promuevan actitudes de respeto hacia el espacio público y el medioambiente.

Luego de esta experiencia pedagógica, las niñas, niños y adolescentes:

- Transforman visiblemente un espacio comunitario, fortaleciendo su sentido de pertenencia al entorno.
- Asumen roles de liderazgo en una actividad que beneficia a la comunidad y promueve la conciencia colectiva.
- Fortalecen su conciencia ambiental y ciudadana.

Esta experiencia está proyectada para realizarse con niñas, niños y adolescentes entre los 6 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Pequeñas acciones propician grandes cambios!

Inicia la experiencia con la actividad «Mi huella en el planeta». Para ello, te proponemos comenzar con un breve texto de reflexión: «El planeta Tierra es nuestro hogar común, de allí deriva la importancia de cuidarlo, preservarlo y reducir nuestra huella ambiental. Debemos entender que cada paso que damos deja una marca en la Tierra. Reducir nuestra huella ambiental (el rastro de contaminación que dejamos) es un deber para preservar la vida. Ejercer nuestro derecho a participar es decidir hoy qué aire queremos respirar mañana».

Después de la reflexión, coloca en el piso un pliego grande de papel con el título visible «Mi huella en el planeta». Invita a las personas participantes a usar pinceles o esponjas para aplicar pintura en la planta del pie o en la planta de su mano. Pide que, con cuidado propio y hacia los demás, plasmen su huella en el papel. Este gesto simboliza el compromiso de cada persona con el territorio y con el planeta.

Una vez marcada la huella, invita a que escriban su nombre dentro de ella, reconociéndose como ciudadanas y ciudadanos activos, con voz y responsabilidad en el cuidado del entorno. Luego, pídeles que escriban al lado o debajo de su huella un compromiso concreto con el planeta. Puedes dar ejemplos como: «Me comprometo a no arrojar basura en el piso»,

«Me comprometo a cuidar las plantas de mi entorno», «Me comprometo a usar menos plástico».

Cuando todas las huellas estén listas, cuelga el pliego en un lugar visible para que se convierta en un recordatorio colectivo del compromiso asumido.

Cierra esta fase diciendo: «Cada huella plasmada en el papel es un compromiso de cuidado y protección. Juntas y juntos generamos la esperanza de tener un planeta limpio y un ambiente sano para las generaciones presentes y futuras».

¡Cuidar el lugar donde vivimos también es protegernos!

Continúa la experiencia con la actividad «Manos al territorio». Invita al grupo a un diálogo participativo para decidir cuál es el espacio que requiere mayor atención para reducir su impacto ambiental. Puede ser la escuela, la cancha, el parque o una calle del barrio. Aclara que, si el desplazamiento no es posible, se realizará una simulación del espacio seleccionado dentro del lugar donde se desarrolla la experiencia. Para ello, pueden delimitar un área del salón o patio y representarla con dibujos, carteles, mapas o elementos simbólicos. Lo importante es que las personas participantes puedan visualizar el entorno que desean transformar.

Una vez elegido el sitio (real o simulado), profundiza brevemente en la importancia de la clasificación de residuos. Explica que separar correctamente los materiales como plástico, papel, vidrio y residuos orgánicos,

no solo contribuye a limpiar el espacio, sino que evita que los desechos generen gases contaminantes, ayudando a mitigar los efectos del cambio climático. Esta comprensión convierte la acción de limpiar en un acto de responsabilidad ambiental.

Para ampliar esta profundización, puedes apoyarte en referentes oficiales como la Política Nacional para la Gestión Integral de Residuos Sólidos (CONPES 3874), que resalta cómo la reutilización protege los recursos naturales del territorio. Asimismo, el Programa de Educación Ambiental (PRAE), liderado por los Ministerios de Educación y de Ambiente y desarrollo sostenible, ofrece lineamientos para desarrollar proyectos de aprovechamiento de residuos, transformando la conciencia ecológica en acciones de gestión comunitaria.

Ahora sí, ¡manos al territorio! Organiza al grupo de tal manera que todas y todos puedan participar. Divide al grupo en tres brigadas de trabajo, cada una con un rol específico para enfrentar la problemática ambiental identificada:

- Brigada de limpieza: su misión es recolectar y clasificar los residuos del espacio seleccionado (real o simulado).
- Brigada de color: transforma la reflexión en arte. A partir de los mensajes creados en la actividad «Mi huella en el planeta», elaboran carteles o un mural que funcione como recordatorio permanente del compromiso ambiental de la comunidad.



- Brigada de decoración: embellece el entorno instalando elementos decorativos elaborados con materiales reutilizados como materas hechas con llantas, botellas o envases y lidera la siembra de plantas nativas, que refrescan el aire y atraen biodiversidad local.

Para que la jornada tenga un impacto más amplio, convoca la participación de vecinos, madres, padres, personas cuidadoras y talento humano que quieran hacer parte. La suma de voluntades fortalece el tejido social, promueve la corresponsabilidad y genera conciencia ambiental en toda la comunidad.

¡Somos comunidad que cuida y transforma!

Para el cierre de la experiencia, reúne nuevamente al grupo y propicia una reflexión colectiva sobre la importancia de cuidar el ambiente y mantener limpios los espacios comunes: «Cada acción deja una marca». Invita a las personas participantes a reconocer el esfuerzo que realizaron juntas y juntos, comprendiendo que la belleza y la limpieza del entorno no dependen de una acción aislada, sino de un compromiso diario que contribuye a reducir nuestra huella ambiental.

Anímalos a valorar lo que lograron: la organización, la colaboración, la creatividad y la voluntad de transformar un espacio que ahora refleja el cuidado de la comunidad.

Puedes finalizar diciendo: «Cada acción individual, por pequeña que parezca, fortalece el bienestar de toda la comunidad y asegura un futuro más verde para las niñas, niños y adolescentes, quienes hoy lideraron con su voz y su ejemplo».

Materiales sugeridos:

- Pliegos de cartulina o papel kraft.
- Pinturas, pinceles o esponjas.
- Marcadores permanentes.
- Baldes con agua, jabón y toallas viejas.
- Guantes y bolsas de basura.
- Carteles reciclables, cartón grueso o tablas recuperadas.
- Botellas plásticas o envases limpios para reutilizar.
- Brochas (si se elaboran murales o señales).
- Cámaras o celulares para registro.
- Plantas nativas, tierra abonada y palas pequeñas (solo si hay siembra real).
- Botiquín básico de primeros auxilios.
- Tapabocas (si se requiere).

Nota: si no es posible desplazarse al espacio seleccionado, se recomienda ambientar previamente el lugar con materiales reciclados para simular el entorno que se desea intervenir.



Recomendaciones

- Los materiales propuestos para esta experiencia son adaptables; puedes reemplazarlos por otros que tengas disponibles.
- Coordina con anticipación con liderazgos comunitarios y organismos gubernamentales en caso de que la experiencia se realice en un espacio real como escuela, barrio o calle.
- Asegura condiciones de seguridad e higiene.
- Motiva la participación de familias y vecinos como aliados.
- Supervisa que las niñas, niños y adolescentes no manipulen vidrios rotos, elementos oxidados, entre otros, en caso de que la experiencia se realice en exteriores.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente



IDEAS EN MOVIMIENTO

Esta experiencia pedagógica se fundamenta en el fortalecimiento de la participación de niñas, niños y adolescentes mediante la expresión de propuestas de transformación para sus entornos. Su propósito es impulsar su empoderamiento y sentido de pertenencia, acompañándolos en el tránsito de la reflexión a la acción. Al plasmar sus visiones en papel, las personas participantes dejan de ser observadores pasivos de su realidad para convertirse en agentes de cambio, comprendiendo que compartir sus ideas es el primer paso para influir positivamente en el mundo que les rodea.

«Ideas en movimiento» busca promover la participación de niñas, niños y adolescentes facilitando que sus ideas evolucionen hacia propuestas de acción concretas que generen transformaciones positivas en su entorno y visibilicen su capacidad de incidencia y liderazgo.

Tras su desarrollo, se espera observar que las personas participantes:

- Reconocen que sus ideas pueden generar cambios positivos en su entorno.
- Identifican cómo crear propuestas concretas que generen impacto social.
- Fortalecen su sentido de pertenencia y corresponsabilidad hacia el entorno físico, asumiendo un rol activo en la protección de los espacios comunes.

Esta experiencia está pensada para niñas, niños y adolescentes entre los 10 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Compartir tus ideas de cambio es el primer paso para ejercer tu derecho a participar!

Inicia la experiencia con la actividad «El vuelo de las ideas». Para lograrlo, forma un círculo con el grupo. Abre un espacio de reflexión con preguntas que inviten a pensar en el valor de expresar lo que imaginan: ¿Qué pasa cuando tenemos una idea y no la decimos? ¿Alguna vez han sentido que su opinión hizo que algo cambiara?

Entrega a cada participante un globo desinflado y explica que cada globo representa una idea de cambio. Pide que, antes de inflarlo, piensen en una propuesta que pueda mejorar su entorno: fomentar el respeto entre compañeras y compañeros, mantener los espacios limpios, promover el buen trato, entre otras.

¡Vamos a la acción!

A la cuenta de tres, todas y todos comienzan a inflar sus globos. Invítalos a visualizar que su aliento simboliza su voz, su energía y su derecho fundamental a participar. Una vez inflados, pídeles que escriban con marcador permanente una palabra clave que represente su idea: respeto, limpieza, amistad, cuidado, solidaridad.

Cuando todas las palabras estén escritas, pide que lancen los globos al aire y que, entre todas y todos, intenten mantenerlos flotando sin que toquen el suelo. Este

momento lúdico simboliza el movimiento, la fuerza y la vida que adquieren las ideas cuando circulan en comunidad.

Para conectar con el siguiente momento de la experiencia, comparte esta consigna: «Cada vez que un miembro del grupo deja de participar, su globo cae. Así pasa con la participación: necesitamos las ideas de todas y todos para que puedan volar alto y convertirse en realidades».

¡Tu voz cuenta, tu acción transforma!

Continúa la experiencia con la actividad «Del globo al papel». Para ello, invita las niñas, niños y adolescentes a aterrizar la idea que escribieron en su globo, llevándola ahora al papel. Pide que elaboren una propuesta o realicen un dibujo que represente la iniciativa que identificaron. Este paso convierte la intuición inicial en una idea concreta y accionable.

Puedes orientar el ejercicio con ejemplos: si su propuesta fue fomentar el respeto entre compañeras y compañeros, pueden diseñar acciones como conversatorios, acuerdos de convivencia, reglas de interacción positiva o actividades que fortalezcan la escucha activa, la empatía y el trabajo en equipo. Si su propuesta fue mantener los espacios comunes limpios, pueden estructurar un pequeño proyecto que incluya jornadas de limpieza, instalación de letreros de concientización o invitaciones a vecinos para sumarse al cuidado del entorno.

Refuerza que las ideas de niñas, niños y adolescentes son un diagnóstico vivo de su entorno porque expresan lo que observan, lo que necesitan y lo que desean transformar. Al diseñar propuestas, están ejerciendo sus derechos de manera proactiva y contribuyendo a la construcción de entornos protectores, seguros e inclusivos, donde puedan crecer y desarrollarse plenamente. Apóyate para esta conceptualización en la Política Nacional de Infancia y Adolescencia, la cual define los lineamientos para que las niñas, niños y adolescentes puedan ejercer sus derechos plenamente; en la Ley 1098 de 2006, Código de la Infancia y la Adolescencia, que fundamenta y establece la protección integral de los derechos; y en los lineamientos de competencias ciudadanas del Ministerio de Educación, los cuales proporcionan un marco pedagógico sobre los conocimientos necesarios para ejercer una ciudadanía activa.

Para organizar sus ideas, sugiéreles usar un organizador gráfico sencillo con estas tres preguntas:

- ¿Qué queremos cambiar? (nombre de la propuesta).
- ¿Cómo lo vamos a lograr? (las acciones a realizar).
- ¿A quiénes necesitamos? (compañeros, vecinos, docentes).

Este ejercicio les permite comprender que su voz tiene valor, pero que es la acción individual y colectiva la que transforma los espacios y las relaciones que habitan.

¡Participar es el acto valiente de proponer ideas!

Cierra esta experiencia proponiendo la actividad «Cuando las ideas se encuentran». Para lograrlo, organiza una plenaria voluntaria para que quienes lo deseen socialicen sus propuestas o dibujos. Este espacio permite que las ideas individuales tomen fuerza colectiva, se validen mutuamente y se visibilicen como el primer paso hacia su posible implementación. Al compartirlas, las personas participantes comprenden que sus iniciativas pueden convertirse en acciones reales y en compromisos de transformación del entorno.

Subraya que este proceso también fortaleció su capacidad de liderazgo, su habilidad para proponer soluciones reales y su comprensión de que la participación es una herramienta fundamental para construir entornos protectores, seguros e inclusivos, donde sus derechos se respeten y garanticen plenamente.

Refuerza este cierre con una reflexión como: «La participación, el respeto y la empatía son la clave para lograr transformaciones positivas del entorno. Ninguna persona cambia un territorio sola; el verdadero impacto nace cuando nos unimos, creamos redes de apoyo y caminamos juntas y juntos hacia el cambio».

Finaliza con una dinámica simbólica: invita al grupo a formar un círculo y unir las manos en el centro. Este gesto representa la fuerza colectiva, la unión de voces y la voluntad compartida de transformar el entorno desde la acción y el compromiso.

Materiales sugeridos:

- Globos de colores.
- Hojas blancas u organizadores gráficos.
- Lápices, lapiceros, colores, marcadores.

Recomendaciones

- Los materiales propuestos para esta experiencia son adaptables; puedes reemplazarlos por otros que tengas disponibles.
- La experiencia se desarrolla en un ambiente de confianza entre las personas participantes.
- Activa las rutas de atención en caso de presentarse alguna situación o comentario de parte de las personas participantes que así lo requieran.
- Genera un espacio donde las niñas, niños y adolescentes se sientan cómodos, seguros y respetados. Establece reglas sencillas como «no interrumpir» y «respetar todas las ideas» para crear un ambiente de escucha.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.



EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

La participación auténtica requiere que niñas, niños y adolescentes puedan expresar sus ideas, escuchar a otros, resolver desacuerdos y tomar decisiones colectivas. Para lograrlo, necesitan herramientas de autorregulación emocional que les permitan detenerse, reflexionar y actuar de manera consciente.

«**El semáforo de las emociones**» es una experiencia pedagógica que fortalece la inteligencia emocional como base para la participación incidente. A través del juego y la reflexión, las personas participantes aprenden a: parar cuando una emoción intensa aparece (rojo); pensar antes de actuar, buscando alternativas y escuchando otras voces (amarillo); y actuar de forma respetuosa, segura y participativa (verde).

De acuerdo con lo anterior, esta experiencia tiene como objetivo fortalecer la autorregulación emocional como habilidad clave para la participación, permitiendo que niñas, niños y adolescentes expresen sus ideas, tomen decisiones y actúen de manera consciente, respetuosa y colaborativa en situaciones cotidianas.

Al finalizar la experiencia, se espera que las personas participantes:

- Identifiquen sus emociones y comprendan cómo influyen en su forma de participar.
- Regulen sus reacciones impulsivas para dialogar, escuchar y tomar decisiones con otros.
- Actúen de manera respetuosa y colaborativa, proponiendo ideas y soluciones en su entorno.

La experiencia está pensada para trabajarse con niñas, niños y adolescentes entre los 6 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Pensar antes de actuar me permite participar significativamente!

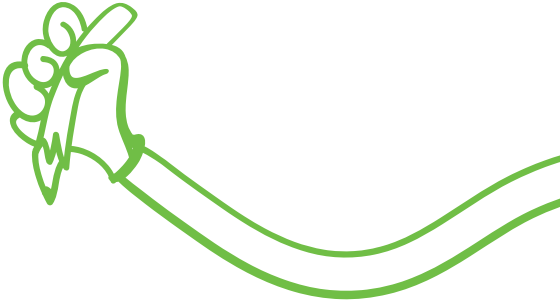
Inicia la experiencia proponiendo la actividad «¿Cómo me siento hoy?». Para ello, entrega a cada participante una tarjeta pequeña o un post-it. Pide a las niñas, niños y adolescentes que escriban o dibujen una palabra o símbolo que represente lo que sienten en ese momento; puede ser alegría, curiosidad, timidez, entusiasmo o cualquier otra emoción que les genere el inicio de este encuentro.

Explica que todas las emociones son válidas, y que reconocerlas es el primer paso para poder participar, convivir y tomar decisiones con otros.

Para dar paso a la profundización de la experiencia, conduce al grupo a que, de forma ordenada, depositen su tarjeta dentro de una cajita llamada «El Cofre de las Emociones», la cual guardará esa emoción hasta el final de la jornada.

¡Respirar me ayuda a calmarme y en calma soy más participativo!

Continúa la experiencia invitando a las personas participantes a crear «el semáforo de las emociones». Para ello, entrega a cada participante tres círculos de cartulina con los colores del semáforo (rojo, amarillo y verde)



y pide que de forma creativa plasmen en cada color las emociones que relacionen con esos colores. Por ejemplo:

 **Rojo: (parar)** Escriban o dibujen situaciones que les generan enojo, tristeza o donde sientan que su voz no es respetada ni incluida.

 **Amarillo: (pensar)** identifiquen momentos que requieren detenerse a reflexionar antes de actuar. Por ejemplo: cuando no sabemos cómo expresar lo que sentimos sin lastimar a las demás personas.

 **Verde: (actuar)** planteen acciones y momentos en los cuales están listos para actuar y participar positivamente. Es el espacio para compartir, proponer ideas desde la inclusión y el respeto.

Incluye ejemplos cotidianos que conecten con participación, aquí referenciamos algunos: rojo: cuando no me dejan opinar, cuando me excluyen de un juego, cuando alguien se burla de mis ideas; amarillo: cuando debo decidir si intervenir, pedir ayuda o hablar con alguien; y verde: cuando propongo una solución, incluyo a una compañera o un compañero o participo en una actividad comunitaria.

Refuerza que las emociones no son buenas ni malas, son señales que ayudan a tomar decisiones más conscientes y respetuosas. Asimismo, conecta explícitamente con la importancia de las emociones en la participación con una frase como: «Para participar necesitamos escucharnos a nosotros mismos y a los demás. El semáforo nos ayuda a decidir cómo actuar para que nuestras ideas sumen y no lastimen».

Para profundizar en este enfoque te sugerimos apoyarte en la Guía Metodológica de Movilización Social y Participación Ciudadana, así como en los lineamientos de los Centros de Apoyo a la Inclusión bajo la Estrategia de Control Social: Buzón de Sueños. También, es fundamental consultar la Guía Operativa de Centros de Apoyo a la Inclusión, específicamente en el apartado de Culturas Inclusivas y Promoción del Desarrollo Integral. Estos documentos ayudan a entender como a través de la gestión de emociones las niñas, niños y adolescentes pueden construir entornos participativos e inclusivos.

Invita a las personas participantes a compartir sus semáforos con el grupo. Para la reflexión, puedes apoyarte en preguntas como: ¿Cómo cambia una situación cuando nos detenemos un momento a pensar antes de actuar? ¿Qué descubrieron sobre ustedes mismos al identificar sus emociones en el semáforo? ¿De qué manera nuestras acciones pueden invitar a otros a unirse a nuestras ideas? ¿Cómo podemos usar lo que aprendimos hoy para que nuestro entorno sea un lugar mejor para todas y todos?

¡Parar, pensar y actuar me ayudan a participar con inteligencia emocional!

Para el cierre, fomenta con el grupo compromisos concretos para aplicar lo aprendido en su vida diaria. Pide a las personas participantes que expliquen los sentimientos que lograron identificar a lo largo de la jornada y cómo estos se transforman ahora en una motivación para actuar.

Abre el «Cofre de las emociones» e invita a las personas participantes a que compartan el sentimiento con el que iniciaron la actividad y qué sentimiento se llevan al terminarla, contrastando las expectativas iniciales con los aprendizajes logrados, ayudándoles a reconocer cómo el diálogo y el respeto transforman su percepción personal.

Finaliza con una frase que retome lo aprendido como: «Con esta experiencia comprendimos que cuando paro, pienso y actúo con inteligencia emocional, identifico mejor lo que siento, participo con respeto y colaboro para construir espacios donde todas las voces cuentan».

Materiales sugeridos:

- Cartulinas roja, amarilla y verde.
- Círculos grandes para formar el semáforo.
- Cinta adhesiva.
- Tijeras.
- Marcadores.
- Tarjetas con ejemplos de emociones o conflictos.
- Siluetas o caritas con distintas expresiones faciales.

Recomendaciones

- Todas las experiencias pedagógicas de esta cartilla son adaptables en cuanto a materiales; pueden reemplazarse por otros disponibles.
- Genera un espacio donde las niñas, niños y adolescentes se sientan cómodos, seguros y respetados.
- Cuida el ambiente emocional y la contención durante toda la experiencia.
- Asegúrate de que el espacio sea seguro y libre de juicios.
- Si alguna persona participante expresa un sentimiento negativo o doloroso, escucha con empatía y refuerza que este es un espacio de apoyo. Activa los protocolos de atención si se necesario.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.



EL ROMPECABEZAS DE LA INCLUSIÓN

La participación auténtica solo es posible cuando todas las voces pueden expresarse sin miedo, sin barreras y sin exclusión. «El rompecabezas de la inclusión» es una experiencia pedagógica que invita a niñas, niños y adolescentes a reconocer su voz como un derecho fundamental y a identificar las barreras que impiden que todas las personas participen en igualdad de condiciones.

A través del juego, la escucha activa y la creación colectiva, el grupo descubre que la inclusión no es solo un valor: es una práctica diaria que fortalece la justicia, la equidad y la resiliencia comunitaria.

«El rompecabezas de la inclusión» tiene como objetivo que niñas, niños y adolescentes reconozcan la importancia de la participación inclusiva, identificando barreras que excluyen y proponiendo acciones colectivas que garanticen que todas las voces sean escuchadas y valoradas.

Luego del desarrollo de esta experiencia, se espera observar que las personas participantes:

- Reconozcan que su voz es valiosa, única e importante dentro de sus comunidades.
- Identifiquen que la empatía y la escucha activa son fundamentales para derribar barreras de exclusión.
- Trabajen en equipo bajo principios de equidad e igualdad, valorando la diversidad como una fortaleza colectiva.

La experiencia está pensada para trabajarse con niñas, niños y adolescentes entre los 6 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Escucharnos es el primer paso para lograr una participación verdadera!

Invita al grupo a participar en la dinámica «El eco de mi voz». Para ello, prepara tarjetas con palabras relacionadas con inclusión, diversidad y respeto, repetidas dos o tres veces según el número de participantes: diversidad, respeto, empatía, solidaridad, equidad, entre otras. Pide a cada participante que tome una tarjeta sin mostrarla.

Luego, que se desplacen por el espacio hasta que escuchen la instrucción: «¡Alza tu voz!».

En ese momento, todas las personas gritan o muestran su palabra al mismo tiempo. El reto es escuchar y observar en medio del ruido y el espacio para encontrar a quienes tienen la misma palabra. Cuando se encuentran, se toman de las manos y continúan gritando juntas, hasta que escuchan: ¡El eco se escucha! En ese momento todas y todos entran en un silencio total.

Para cerrar este momento, apóyate en preguntas como: ¿Quiénes lograron

encontrarse en medio del ruido? ¿Qué ayudó a identificar a su pareja? ¿Qué se sintió al ser escuchada o escuchado?

Si alguien no encuentra a su par, el grupo le ayuda a identificarlo. Esto refuerza que la inclusión es una tarea colectiva.

¡Nuestras voces cuentan!

Continúa la experiencia invitando al grupo a construir «El Rompecabezas de la Inclusión». Para ello, organiza al grupo en equipos pequeños. Entrega a cada equipo una tarjeta con la forma de una ficha de rompecabezas en blanco. Pide a cada equipo que, elijan una palabra de la actividad de acogida y desarrollen frases creativas que se relacionen con la inclusión, la diversidad y el respeto.

Promueve la creatividad para que cada equipo decore su tarjeta con colores, formas y símbolos que, para ellas y ellos, representen la diversidad. Refuerza la idea de que cada frase simboliza la necesidad de que cada persona participante, sin importar sus diferencias, pueda participar y ser tenida en cuenta. Destaca que la participación es un derecho de todas y todos, sin distinción alguna.

Para profundizar en el tema, te sugerimos apoyarte en la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), que reglamenta que las personas menores de 18 años son sujetos de derecho y que el Estado está obligado a garantizar su protección y participación en los asuntos que les afecten. La Cartilla de Derechos de los Niños, que resume los derechos fundamentales de las

niñas, niños y adolescentes, y la Guía de Participación Infantil y Adolescente en la Escuela ofrecen metodologías claras para fomentar la inclusión y el respeto en grupos diversos.

Con esto en mente, coloca en un papelógrafo o pared visible un cartel con el título «El Rompecabezas de la Inclusión». Pide a cada equipo que pase al frente y busque un lugar para encajar su ficha, conformando así el rompecabezas colectivo, el cual invita a ser empáticos, solidarios e inclusivos en cada entorno de la vida. El rompecabezas se va completando como símbolo de que la participación solo es posible cuando todas las piezas están presentes.

¡Todas y todos cabemos en un mundo con respeto y equidad!

Motiva a las personas participantes a observar detenidamente «El Rompecabezas de la Inclusión» para leer las frases y contemplar los dibujos realizados. Pide que observen cómo cada ficha es distinta, cómo todas encajan y cómo el mensaje colectivo es más fuerte que cada pieza por separado.

Pide a cada equipo que lea su frase y explique el simbolismo de sus dibujos o formas.

Concluye con la siguiente consigna: «Este Rompecabezas de la Inclusión nos recuerda que cada voz es necesaria. Cuando escuchamos, respetamos y valoramos las diferencias, construimos comunidades más justas, equitativas y participativas».

Finaliza la experiencia retomando los aprendizajes logrados, con una frase como: «Con esta experiencia reconocimos que cada voz es valiosa, comprendimos que la empatía derriba barreras y demostramos que trabajar en equipo desde la equidad nos permite construir espacios donde todas y todos podemos participar».

Materiales sugeridos:

- Tarjetas con palabras de inclusión.
- Papelógrafo
- Cartulina u hojas blancas cortadas como las piezas del rompecabezas
- Lápices y lapiceros.
- Marcadores de punta gruesa y fina.
- Cinta adhesiva.
- Papel kraft o cartulina para el título del rompecabezas.

Recomendaciones

- Todas las experiencias pedagógicas de esta cartilla son adaptables en cuanto a materiales; pueden reemplazarse por otros disponibles.
- Si alguna persona participante expresa un sentimiento negativo o doloroso, escucha con empatía y refuerza que este es un espacio de apoyo. Activa los protocolos de atención si se necesario.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.

Reflexionemos para seguir transformando

Luego del recorrido por las experiencias pedagógicas del capítulo **El poder de decidir** te proponemos continuar la reflexión con los siguientes interrogantes:

- ¿Qué aprendizajes dejan las formas en las que las niñas, niños y adolescentes identifican y expresan sus sentires y emociones sobre las necesidades reales de sus comunidades?
- ¿Qué nuevas capacidades de liderazgo y empatía se lograron observar en los grupos de trabajo al momento de construir propuestas colectivas?
- ¿Qué acciones concretas se pueden seguir desarrollando para que las propuestas e inquietudes de la niñez y la adolescencia trasciendan el ejercicio y generen cambios reales en sus entornos?





**BIENESTAR
FAMILIAR**

Capítulo 2

**TEJIENDO
HISTORIAS
DE PAZ**

TEJIENDO HISTORIAS DE PAZ



El capítulo **Tejiendo historias de paz**, te invita a reconocer a las niñas, niños y adolescentes como arquitectos de la paz en sus territorios. A través de experiencias pedagógicas que integran la comunicación asertiva, el pensamiento crítico, la expresión artística y el uso responsable de las TIC, las personas participantes explorarán cómo sus voces tienen el poder de llevar mensajes de paz y unidad. En este capítulo la paz deja de ser un concepto lejano para convertirse en una realidad tejida día a día a través de las acciones de respeto, amor, esperanza y cada acuerdo colectivo que fortalece el tejido social de las niñas, niños y adolescentes.

Este capítulo reúne ocho experiencias pedagógicas que abordan distintas narrativas de paz y reconciliación. **Sembradores de paz, voces que pintan futuros posibles** reflexiona sobre el significado de la paz; **Los derechos nutren mi paz** reconoce los derechos fundamentales como pilares para la construcción de paz; **Acuerdos de armonía y paz** explora aprendizajes, emociones y compromisos en torno a la paz; **Lo que cargo, lo que transformo**: reflexiona sobre el significado de reconciliar; **Dejémoslo por la paz** suelta las actitudes que generan conflicto y las reemplaza por acciones basadas en el respeto y la empatía; **El lienzo de la paz** expresan simbólicamente su visión sobre los conceptos de paz y unidad; **Noti-paz: la voz de los sueños** desarrolla habilidades de comunicación asertiva y pensamiento crítico; **Colores para transformar nuestros entornos** identifica acciones concretas para fomentar la paz y el buen trato.

Cada experiencia combina diferentes metodologías como las artes, la escritura creativa, la dramatización simbólica, las comunicaciones y TIC, y utiliza estos ejes movilizados como motores de aprendizaje y transformación, permitiendo abordar temas densos desde un entorno seguro y protector.



SEMBRADORES DE PAZ, VOCES QUE PINTAN FUTUROS POSIBLES

«Sembradores de paz, voces que pintan futuros posibles», es una experiencia pedagógica que se realiza en una jornada simbólica de reflexión y construcción colectiva en la que niñas, niños y adolescentes compartirán sus ideas sobre la paz, su significado en la vida cotidiana y la importancia de mantenerse alejados de cualquier forma de violencia, especialmente del conflicto armado. A partir de la lectura del cuento El libro de la paz de Todd Parr, se abrirá un espacio de diálogo donde podrán expresar cómo viven la paz, qué acciones realizan para fortalecerla y qué pueden hacer cuando sienten que no está presente en su entorno.

Al finalizar, cada participante plasmará un compromiso con la paz mediante la pintura de la silueta de su mano acompañada de un mensaje. Estas creaciones se unirán para formar un árbol colectivo que simboliza el deseo compartido de construir paz desde la infancia y la adolescencia.

Esta experiencia pedagógica busca promover una comprensión cercana y significativa de la paz desde las voces de niñas, niños y adolescentes; motivar la expresión de compromisos personales para cultivarla en el hogar, la escuela y la comunidad; y sensibilizar sobre la importancia de que ninguna niña, niño o adolescente participe en conflictos armados o dinámicas de violencia, fortaleciendo su capacidad para tomar decisiones informadas y reflexionar desde diversas perspectivas.

Luego del desarrollo de la experiencia, se espera observar que las personas participantes:

- Expresen de manera clara lo que representa la paz en sus vidas y entornos cercanos.
- Manifiesten su rechazo a toda forma de violencia y reconozcan la importancia de entornos protectores para la infancia y la adolescencia.
- Formulen compromisos personales o colectivos orientados a promover la paz en su hogar, escuela o comunidad.

La experiencia está pensada para trabajarse con niñas, niños y adolescentes entre los 6 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

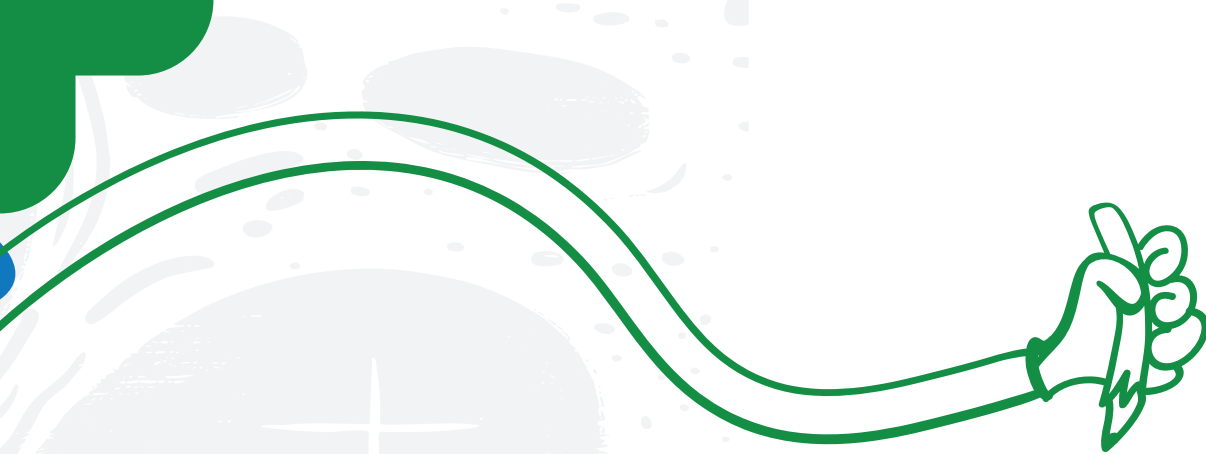
¡La paz empieza cuando escuchamos con el corazón!

Inicia la experiencia con la actividad «Así suena la paz». Para ello, propicia una conversación con las niñas, niños y adolescentes sobre qué es la paz y por qué es importante hablar de ella desde sus propias vivencias. Te sugerimos el cuento El libro de la paz de Todd Parr como un punto de partida que invita a pensar la paz desde lo cotidiano y lo cercano. Puedes utilizar otro cuento sobre la paz que sea significativo para el territorio o el grupo participante.

Enlace del cuento:

<https://www.youtube.com/watch?v=35PLXKPgwgs>.

Realiza una lectura en voz alta y de forma expresiva: utiliza gestos, cambios de tono, movimientos corporales y variaciones en la



intensidad de la voz. Haz pausas en fragmentos clave que conecten con situaciones reales y comprensibles para las personas participantes, de modo que la lectura transmita emociones y mantenga la atención del grupo. A partir de allí, abre un diálogo espontáneo con preguntas que movilicen el pensamiento crítico, la emoción y la memoria, como: ¿Qué es la paz para ti? ¿En qué momentos de tu vida sientes paz? ¿Cómo puedes ayudar a que haya paz en tu casa, colegio o barrio? ¿Qué haces cuando sientes que no hay paz a tu alrededor? ¿Sabes si hay niñas, niños o adolescentes que han sido parte de la guerra? ¿Qué piensas de eso? ¿Por qué crees que es importante que todos estemos lejos de la guerra? ¿Cuál sería tu mensaje de paz para alguien que se siente triste hoy?

Una vez concluya el diálogo, invita al grupo a observar las palmas de sus manos y guía una reflexión que prepare el paso hacia la siguiente fase de la experiencia: «Hemos hablado sobre lo que creemos y pensamos que es la paz, y sobre cómo podemos aportarle desde nuestro entorno. Pero la paz no es solo una idea: es una acción diaria. Miren sus manos: con ellas podemos construir o destruir. Hoy las usaremos para crear las hojas de un árbol que representará nuestro compromiso de ser una generación promotora de la vida y la paz».

¡Con cada palabra amable, sembramos un mundo mejor!

Continúa la experiencia con la construcción del «árbol de la paz». Para realizarlo, invita a las personas participantes a dibujar el contorno de su mano en una hoja. Motiva la

creatividad animando a decorarla con pintura o colores, incorporando elementos que reflejen su identidad, su historia y aquello que consideran valioso para la paz. En el interior de la silueta, cada participante escribirá un mensaje de paz personal, claro y significativo.

Mientras trabajan, refuerza con el grupo que la mano simboliza la acción, aquello que hacemos cada día para construir paz y que el mensaje representa la voz, las ideas y compromisos que cada persona aporta. Al unir todas las manos en un solo árbol, se crea un símbolo poderoso: la paz no es un acto individual, sino una construcción colectiva donde cada aporte cuenta.

Retoma también que este árbol, formado por las manos de niñas, niños y adolescentes, expresa unidad y diversidad. Es un recordatorio de que ellas y ellos son sujetos de paz, con voz propia e ideas valiosas sobre cómo transformar sus entornos.

Te sugerimos apoyarte en algunos referentes para esta profundización como: la Convención sobre los Derechos del Niño, en especial el derecho a la participación; el Marco de Habilidades para la Vida sobre la comunicación asertiva y empatía; y los Lineamientos Técnicos de Participación de Niñas, Niños y Adolescentes, sobre la participación protagónica.

Una vez terminados los dibujos, pide al grupo que disponga las manos en una pared común, formando el gran «Árbol de la Paz». Este mural funcionará como símbolo de unidad, diversidad y compromiso colectivo.

Todos merecemos crecer lejos de la guerra!

Para cerrar la experiencia, invita a las personas participantes a volver la mirada al «árbol de la paz» y guía una reflexión colectiva: «Así como se necesitó de las manos de cada niña, niño y adolescente para construir este árbol, también se necesitan sus voces y sus acciones para que la paz sea una realidad en sus vidas y comunidades».

Refuerza que este mural es un testimonio visual de que, aun siendo diferentes, todas y todos pueden trabajar colaborativamente por un mismo deseo de bienestar y respeto. Construir entornos de paz no exige pensar igual, sino reconocer el valor de cada persona y unir capacidades, talentos y voluntades en torno a un propósito común. La paz es una tarea compartida que transforma los espacios que habitamos en territorios de cuidado, amor y unidad.

Cierra la experiencia con una ronda en la que cada participante, de manera espontánea, lea su mensaje o comparta qué sintió durante la actividad. Puedes acompañar este momento con música suave para generar un ambiente emotivo y alegre, o invitar al grupo a cantar una canción que les conecte con la sensación de paz.

Finaliza la experiencia retomando los aprendizajes, con una frase como: «Con esta experiencia comprendimos que la paz se siembra y se nutre de lo que sentimos, de las decisiones que tomamos para alejarnos de la violencia y de los compromisos que asumimos para cuidarnos y cuidar a quienes nos rodean».

Materiales sugeridos:

- Hojas blancas o de colores u octavos de cartulina.
- Vinilos de varios colores.
- Marcadores, crayones, colores.
- Tronco de árbol creado previamente (en papelógrafo o cartón).
- Parlante o grabadora portátil.
- Texto del cuento sugerido.

Recomendaciones:

- Todas las experiencias pedagógicas de esta cartilla son adaptables en cuanto a materiales; pueden reemplazarse por otros disponibles.
- Promueve un espacio de confianza que permita la libre expresión sin juicios.
- Adapta el lenguaje según la edad de las personas participantes.
- Valida cada aporte como una expresión valiosa de construcción de paz.
- Se cuidadosa o cuidadoso al abordar el tema del conflicto armado, evitando la revictimización o la generación de temor. En caso de ser necesario, activa los protocolos respectivos de forma inmediata.
- Acompaña el cierre con alegría, reforzando el poder de transformación de cada participante.
- Aprovecha conmemoraciones como el Día de las Manos Rojas (12 de febrero) para reforzar el mensaje sobre la importancia de mantener a niñas, niños y adolescentes lejos del conflicto armado y promover la paz como un derecho fundamental.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.

LOS DERECHOS NUTREN MI PAZ

«Los derechos nutren mi paz» es una experiencia que vincula la construcción de paz con el conocimiento y ejercicio de los derechos fundamentales. A partir de una reflexión guiada, niñas, niños y adolescentes identificarán cuáles derechos les brindan mayor bienestar y seguridad en su vida cotidiana, y cómo su garantía contribuye a la paz individual y colectiva. A través de una creación artística colaborativa, representarán visualmente la relación entre derechos y bienestar, fortaleciendo su apropiación simbólica, emocional y participativa.

Esta experiencia pedagógica tiene como objetivo reconocer los derechos fundamentales como pilares para la construcción de paz mediante una representación creativa que muestre cómo los derechos protegen, brindan tranquilidad y fortalecen el trabajo en equipo y la participación.

Tras su desarrollo, se espera observar que las personas participantes:

- Comprendan la relación entre derechos, bienestar y paz en su vida cotidiana.
- Utilicen la expresión creativa para representar y reivindicar derechos fundamentales.
- Identifiquen cómo el ejercicio y la garantía de los derechos contribuyen a la construcción de paz colectiva.

La experiencia está pensada para trabajarse con niñas, niños y adolescentes entre los 6 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Cuando mis derechos se respetan, mi paz crece!

Inicia la experiencia proponiendo la actividad «Mis derechos cuentan». Ubica un papelógrafo o cartelera en un lugar visible y escribe en el centro la palabra «paz». Entrega a cada participante una tarjeta y un lápiz o lapicero, e invítalos a escribir o dibujar un derecho que conozcan, por ejemplo: estudiar, jugar, tener un nombre, recibir cuidado, expresar su opinión.

Pide a cada participante que se dirija al papelógrafo y pegue su tarjeta alrededor de la palabra «paz», quienes deseen, mientras pegan su tarjeta pueden comentar en voz alta cuál derecho eligió y cómo ese derecho le genera paz o tranquilidad en su vida cotidiana.

Retoma las ideas del grupo y afianza los conocimientos explicando que: «La paz no significa la ausencia de conflictos, sino la ausencia de violencia y la capacidad de manejarlos de forma adecuada. La paz también se construye cuando garantizamos el respeto y el cumplimiento de nuestros derechos, y cuando reconocemos y respetamos los derechos de las demás personas».

A partir de allí, abre un diálogo con preguntas que profundicen en la relación entre derechos, bienestar y paz, como las siguientes: ¿Cómo te sientes cuando no te respetan tus derechos? ¿Crees que se puede



tener paz sin derechos? ¿Qué necesitas para sentirte tranquilo o en paz? ¿Cuál crees que es el derecho que más utilizas en tu vida diaria?

Da paso al siguiente momento de la experiencia invitándoles a trabajar en equipo para mostrar, a través del arte, cómo los derechos nutren nuestra paz.

¡La paz se construye cuidando lo que es justo para todas y todos!

Continúa la experiencia con la actividad «Mis derechos en imágenes». Invita al grupo a organizarse en equipos. Cada equipo debe elegir uno de los derechos fundamentales mencionados en la actividad anterior, por ejemplo: estudiar, jugar, tener un nombre, recibir cuidado, expresar su opinión, entre otros. Explica que, a partir de esta elección, van a elaborar un collage que represente cómo ese derecho les brinda paz y bienestar.

Guía la actividad formulando preguntas que conecten el derecho elegido con experiencias reales y con la construcción activa de paz: ¿Cómo te sientes cuando este derecho se cumple? ¿Qué cambia en tu vida cuando este derecho está protegido? ¿Cómo se relaciona este derecho con la paz en tu hogar, escuela o comunidad? ¿Qué pasa cuando este derecho no se respeta?

Estas preguntas asegurarán que los collages no sean solo decorativos, sino que expresen cómo los derechos fortalecen el bienestar individual y colectivo, y cómo su garantía es una forma concreta de construir paz. Puedes ofrecer ejemplos para inspirar la reflexión,

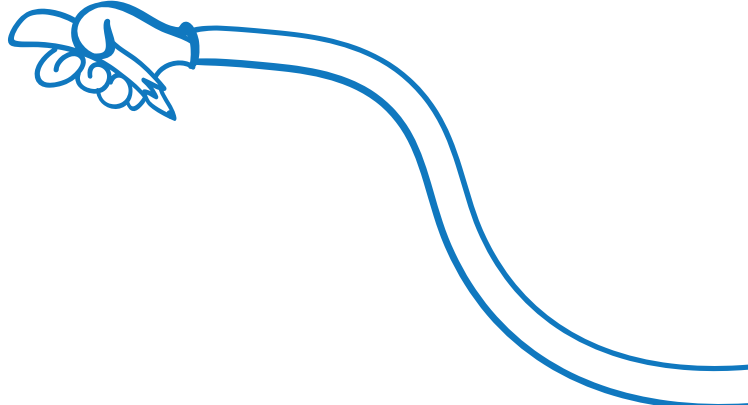
como: «La educación me da paz porque me ayuda a sentir seguridad sobre mi futuro».

Invita a los equipos a crear sus collages con recortes de revistas, colores, palabras y texturas. Motiva su creatividad sugiriendo la combinación de imágenes y frases que representen cómo ese derecho nutre su paz, su tranquilidad y su bienestar.

Entre tanto, ofrece un breve contexto que ayude a comprender por qué no existe paz sin garantía de derechos. Explica que los derechos humanos son pilares de la dignidad, la igualdad y la seguridad y que, cuando se garantizan, las personas experimentan una paz real, basada en la protección y el respeto. El ejercicio de los derechos fomenta la empatía, el respeto, la diversidad y el diálogo, elementos esenciales para resolver conflictos de manera pacífica. La vulneración de derechos es una forma de violencia que rompe la armonía y afecta los proyectos de vida. Por lo tanto, proteger los derechos propios y ajenos es un acto directo de construcción de paz.

Para esta profundización, te sugerimos apoyarte en referentes como: Constitución Política de Colombia, artículos 44 y 45 (derechos fundamentales de niñas, niños y adolescentes). Convención sobre los Derechos del Niño, artículo 29 (la educación como formación en derechos humanos). Estos marcos subrayan la importancia de garantizar entornos seguros donde el ejercicio de la ciudadanía sea una realidad desde la infancia.





Una vez terminados los collages, pide a cada grupo que presente su construcción colectiva respondiendo las siguientes preguntas: ¿Qué derecho eligieron? ¿Por qué creen que estas imágenes lo representan? ¿Cómo creen que sería su vida si este derecho no existiera o no se cumpliera?

Posteriormente, invítales a ubicar sus collages en el papelógrafo de la actividad de acogida «Mis derechos cuentan» o en el mismo si hay espacio. El propósito es que cada derecho tenga ahora una imagen que lo explique, lo haga visible y lo conecte con la paz.

Para cerrar este momento, motiva una mirada reflexiva al mural como si estuvieran en un museo, observando en silencio los collages de las demás personas. Esta mirada contemplativa les permitirá apreciar las distintas formas en que los derechos nutren la paz y cómo cada perspectiva aporta a la construcción colectiva.

¡Cuando mis derechos florecen, la paz crece!

Para el cierre de la experiencia, reúne al grupo frente al mural de derechos y collages. Invita a la reflexión sobre el valor de los derechos humanos, explicando que cada derecho funciona como un escudo que protege nuestra dignidad, y que conocerlos es el primer paso para defenderlos y exigir su cumplimiento. Puedes apoyarte en una frase como: «Debemos hacer cumplir nuestros derechos y respetar los de los demás. Este es el primer paso para construir entornos protectores y de paz. La paz es un

camino de doble vía: así como exigimos respeto por nuestros derechos, también debemos respetar y promover los derechos de quienes nos rodean».

A continuación, invita a las niñas, niños y adolescentes a construir juntos una frase que evoque paz, respeto y convivencia. Puedes ofrecer ejemplos inspiradores como: «Conociendo y respetando nuestros derechos, construimos entornos de paz y unidad», «La paz es un derecho que todas y todos tenemos».

Para cerrar, propón una ronda final donde cada participante comparta una idea, una emoción o un aprendizaje que se lleve de la experiencia; recuerda que la participación es voluntaria. Este momento puede acompañarse de música suave o de un breve silencio contemplativo frente al mural, para reconocer el valor del trabajo colectivo.

Finaliza retomando los aprendizajes con una frase como: «Con esta experiencia descubrimos que entender nuestros derechos, expresarlos con creatividad y reconocer su fuerza en nuestra vida diaria es una manera poderosa de sembrar paz en nosotros y en nuestra comunidad».

Materiales sugeridos:

- Revistas, periódicos.
- Tarjetas, cartulinas u hojas blancas o de colores cortadas.
- Pegante en barra o líquido.
- Cinta adhesiva.
- Tijeras punta roma.
- Marcadores, colores o crayolas.
- Papelógrafo, pliegos de cartulina o pizarra.

Recomendaciones

- Todas las experiencias pedagógicas de esta cartilla son adaptables en cuanto a materiales; pueden reemplazarse por otros disponibles.
- Si surge algún relato sensible, escucha con empatía, y, al finalizar la sesión, activa la ruta de protección institucional o comunitaria correspondiente.
- Acompaña a niñas y niños de 6 a 9 años en el uso de tijeras si es necesario.
- Válida todas las formas de expresión artística sin buscar perfección.
- Facilita el diálogo sin imponer conclusiones.
- Cuida el tono emocional: algunos derechos pueden conectar con historias personales sensibles.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.



ACUERDOS DE ARMONÍA Y PAZ

«Acuerdos de armonía y paz» es una experiencia que invita a niñas, niños y adolescentes a la elaboración de un decálogo de acuerdos fundamentados en el respeto, la empatía y la convivencia que recoge sus aprendizajes, emociones y compromisos en torno a la paz. Este ejercicio fortalece la participación, la autonomía, la capacidad de síntesis y el sentido de pertenencia a una comunidad que decide convivir en paz.

El decálogo puede convertirse en un mural colectivo, un manifiesto del grupo o un recurso para abrir conversaciones con personas adultas sobre cómo construir entornos protectores y respetuosos.

Esta experiencia pedagógica tiene como finalidad que las personas participantes fortalezcan la participación en la construcción de principios de convivencia, así como estimular el compromiso personal y colectivo con entornos protectores y seguros, mediante la síntesis de los aprendizajes vividos en un conjunto de acuerdos para la paz.

Tras su desarrollo, se espera observar que las personas participantes:

- Expresen vivencias, reflexiones y aprendizajes en la construcción de acuerdos colaborativos.
- Interioricen valores y comportamientos protectores en sus distintos entornos de vida.
- Consoliden una identidad colectiva como promotoras y promotores de paz en su comunidad.

La experiencia está pensada para trabajarse con niñas, niños y adolescentes entre los 6 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Las palabras también construyen caminos!

Inicia la experiencia con el juego «El nudo de la paz», explicando que es una dinámica colaborativa para reflexionar sobre cómo nos organizamos, cómo resolvemos dificultades y cómo construimos paz en grupo.

Entrega a cada participante una cinta, pañuelo o tira de tela. Invita a las personas participantes a formar un círculo. Luego, pide que extiendan su cinta hacia el centro y tomen la cinta de otra persona que no esté a su lado. Cuando todas y todos estén enlazados por las cintas, habrán formado un gran nudo colectivo.

Ahora, pide que, sin soltar los extremos, intenten desenredarse hasta volver a formar el círculo inicial. Observa cómo se organizan: quién propone, quién escucha, quién acompaña, quién se frustra, cómo negocian y cómo se apoyan.

Cuando logren desenredarse, o cuando el tiempo termine, abre un diálogo con preguntas como: ¿Qué fue lo más difícil del proceso? ¿Qué ayudó a que el grupo se organizara? ¿Qué emociones aparecieron mientras intentaban soltarse? ¿Qué estrategias funcionaron mejor para resolver el «nudo»?



Conecta la experiencia con la vida cotidiana explicando: «Así como para desenredar este nudo necesitaron paciencia, escucha y respeto por los ritmos de cada persona, lo mismo ocurre en nuestros conflictos diarios. Cuando no escuchamos o no consideramos las necesidades de los demás, los conflictos se enredan más. Cuando dialogamos, nos cuidamos y buscamos acuerdos, construimos paz».

¡Construimos lo que necesitamos para vivir en paz!

Continúa la experiencia con la construcción del «decálogo de la Paz». Para ello, pregunta al grupo: ¿Qué necesitamos para vivir en paz? Entrega a cada participante una tarjeta y un lápiz o lapicero. Invita a las personas participantes a escribir una palabra que consideren indispensable para llevarse bien con los demás, por ejemplo: respetar, escuchar, perdonar, compartir, dialogar.

Organiza al grupo en pequeños equipos. Pide que cada equipo transforme esas palabras en 3 o 4 frases breves y claras que respondan a la pregunta inicial y que puedan convertirse en acuerdos de convivencia para el decálogo.

Este es el momento para reforzar temas clave como la participación, la convivencia y la no discriminación como prácticas fundamentales para garantizar que todas las personas, sin importar origen, edad o condición, tengan el mismo valor y protección. Estos principios se consagran en el decálogo para reconocer que la paz exige derrumbar las barreras de la exclusión,

asegurando que la dignidad sea el pilar fundamental de todas las relaciones humanas. Además, es importante comprender que los conflictos son parte natural de la vida en comunidad; lo que genera violencia no es el conflicto en sí, sino la forma inadecuada de resolverlo. Por ello, promover el diálogo, la empatía y la negociación como herramientas para gestionar los desacuerdos es esencial para construir entornos pacíficos y protectores.

Para orientar la construcción del decálogo, puedes apoyarte en referentes como la Convención sobre los Derechos del Niño, especialmente los principios de no discriminación y derecho a la participación, así como en la Metodología de Convivencia Escolar del Ministerio de Educación. Estos marcos recuerdan que la voz de niñas, niños y adolescentes debe ser protegida, escuchada y valorada, y que los acuerdos de convivencia son un pacto construido desde el respeto, la justicia y la dignidad.

Conduce luego una plenaria donde cada grupo presenta sus ideas. Facilita que el grupo completo, o con ayuda de una persona moderadora que voluntariamente quiera aportar, agrupe, compare y unifique las frases similares hasta llegar a un conjunto consensuado de acuerdos. En un papelógrafo, pizarrón o pliego grande, escribe el Decálogo de la Paz de manera visible, estética y clara y escribe claramente los acuerdos seleccionados.

Cierra este momento explicando que estos acuerdos no son solo palabras en un papel, sino un compromiso real con la paz, la

convivencia y los derechos fundamentales de cada niña, niño y adolescente.

Nuestros acuerdos reflejan lo que llevamos en el corazón!

Para el cierre de esta experiencia, propón la actividad «Nuestro pacto de paz». Para lograrlo, reúne a todas y todos los participantes formando un círculo frente al «Decálogo de la Paz». Invita al grupo a observarlo en silencio durante unos segundos, reconociendo que cada acuerdo nació de sus ideas, emociones y aprendizajes. Luego, pide que cada persona comparta un compromiso personal inspirado en las frases creadas. Puedes dar ejemplos como: «Mi compromiso es cumplir la regla número 2: ser empática o empático con mis compañeros y compañeras».

Luego de esta declaración, motiva al grupo a decorar el decálogo dejando sus huellas, firmas, símbolos o pequeños dibujos que representen su compromiso. Este gesto sella el pacto de paz y unidad del grupo, convirtiendo el decálogo en un recordatorio vivo de lo que construyeron juntas y juntos.

Para finalizar, refuerza lo aprendido con un mensaje que conecte con el sentido profundo de la experiencia: «Hoy comprendimos que la paz es una construcción colectiva que requiere la voluntad, la voz y el compromiso de todas y todos. Nuestro decálogo de la paz no es solo un conjunto de palabras: es una herramienta para transformar nuestros entornos y para recordar que cada acción, por pequeña que sea, puede sembrar paz».

Materiales sugeridos:

- Cintas, pañuelos o tiras de tela.
- Papelógrafo, pizarra o pliegos de cartulina.
- Marcadores, lápices y lapiceros.
- Pinturas, vinilos.
- Cinta adhesiva

Recomendaciones

- Todas las experiencias pedagógicas de esta cartilla son adaptables en cuanto a materiales; pueden reemplazarse por otros disponibles.
- Evita que se generen burlas o comentarios sobre los sueños o metas de las niñas, niños y adolescentes.
- Acompaña las reflexiones sin intervenir en el contenido de los acuerdos asegurando que estos emanen de las personas participantes.
- Asegura que todas y todos tengan oportunidad de aportar, incluso con dibujos o símbolos si no quieren escribir.
- Recuerda que la idea de que los acuerdos pueden guiar su vida más allá de los encuentros.
- Usa lenguaje claro y cercano durante el ejercicio colectivo. Cierra con un gesto simbólico (abrazo grupal, palmas en círculo, respiración compartida, etc.) que deje huella emocional positiva.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.



LO QUE CARGO, LO QUE TRANSFORMO

Esta experiencia invita a niñas, niños y adolescentes a reflexionar sobre el significado de la reconciliación, diferenciándola de ideas asociadas al perdón impuesto, el olvido o la negación del daño. Se propone comprender la reconciliación como un proceso vivo, situado y relacional, que permite reconocer los daños sufridos, transformar emociones y resignificar los vínculos consigo mismos, con las demás personas y con el entorno.

A través de momentos simbólicos, espacios de conversación y ejercicios de expresión creativa, las personas participantes exploran preguntas profundas: ¿Qué cargan? ¿Qué les pesa? ¿Qué están dispuestos a transformar? ¿Qué significaría soltar desde un lugar consciente y no forzado? La actividad favorece un proceso de resignificación emocional y colectiva, reconociendo que la transformación no surge de la imposición, sino de la comprensión, la agencia y la autonomía.

«Lo que cargo, lo que transformo» es una experiencia pedagógica que tiene como objetivo que niñas, niños y adolescentes comprendan la reconciliación desde una mirada crítica y relacional, identificando experiencias personales de conflicto y explorando posibilidades de transformación emocional y restauración de vínculos para prevenir nuevas violencias.

Luego de del desarrollo de la experiencia, se espera observar que las personas participantes:

- Expresen ideas clave que diferencian la reconciliación del perdón impuesto, el

olvido o la negación del daño, reconociendo cómo estas comprensiones aportan a la construcción de paz.

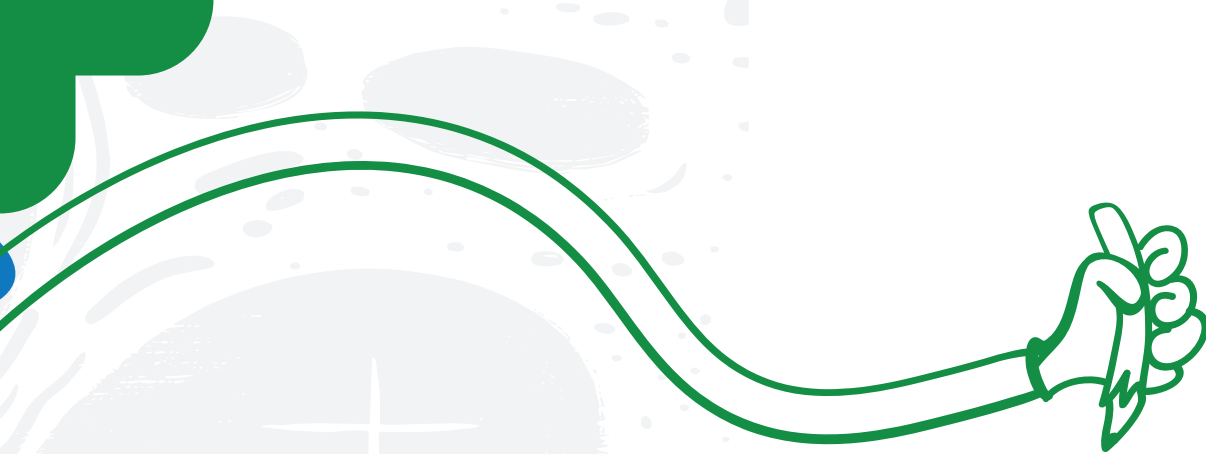
- Reconozcan una o más «cargas» personales o emocionales que dificultan sus procesos de reconciliación, expresándolas de manera simbólica, verbal o escrita.
- Fortalezcan las expresiones simbólicas y colectivas como herramientas para transformar vínculos.

La experiencia está pensada para trabajarse con niñas, niños y adolescentes desde los 12 años hasta los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Reconciliar no es olvidar, es transformar el vínculo con lo vivido!

Inicia la experiencia con una invitación a la disposición corporal y emocional: «despertar el sentipensar». Para lograrlo, pide a las personas participantes, que realicen respiraciones suaves, estiramientos y movimientos lentos que inviten a bajar el ritmo y entrar en escucha interna. Este espacio busca activar la conexión entre cuerpo, emoción y pensamiento, en sintonía con la noción de sentipensar desarrollada por Orlando Fals Borda a partir de su trabajo con comunidades del Caribe colombiano en los años ochenta, y con la idea de Maturana (1990) de que las emociones no son un complemento del conocer, sino la condición que lo hace posible en relaciones marcadas por el respeto y el amor.



Desde esta perspectiva, invita a las personas participantes a explorar cómo sienten y piensan al mismo tiempo, por medio de una conversación con preguntas como: ¿Qué significa para mí sentir y pensar al mismo tiempo? ¿Cuándo he vivido una experiencia donde esa mezcla me haya permitido entender algo más profundo de mí o de los demás?

Continúa la experiencia con la actividad «Explorando la reconciliación». Comienza explicando a las personas participantes que hablar de reconciliación no es sencillo, porque suele asociarse a ideas como «perdonar porque toca», «olvidar lo que pasó» o «hacer como si nada hubiera ocurrido». Aclara que en esta actividad explorarán la reconciliación desde una mirada crítica y relacional, entendida como un proceso que reconoce el daño, permite transformar emociones y abre posibilidades para restaurar vínculos sin negar lo vivido.

Invita al grupo a acercarse a tres papelógrafos ubicados en el espacio, cada uno con una pregunta guía: ¿Qué es reconciliar? ¿Qué no es? ¿Qué podría ser?

Pide a las niñas, niños y adolescentes que escriban o dibujen libremente sus ideas en los papelógrafos, sin necesidad de llegar a definiciones exactas. Este ejercicio permite reconocer saberes previos, identificar imaginarios instalados y abrir un diálogo honesto sobre lo que cada persona ha aprendido, o le han enseñado, sobre la reconciliación.

Cuando todas y todos hayan participado, reúne al grupo en plenaria para compartir

las respuestas. Facilita un diálogo horizontal que permita: reconocer la diversidad de comprensiones; cuestionar la idea del perdón impuesto o del olvido obligatorio; y abrir la posibilidad de entender la reconciliación como un proceso de transformación y no como una exigencia.

Cierra esta acogida explicando que, a partir de estas ideas iniciales, explorarán qué cargamos, qué nos pesa y qué podríamos transformar para avanzar hacia formas más conscientes y cuidadosas de relacionarnos. Asimismo, nos ayudan a ver que la paz no se construye evitando los conflictos, sino transformando la manera en que los vivimos y los nombramos.

¡Todas y todos cargamos algo; compartirlo puede empezar a sanar!

Continúa la experiencia con un ejercicio simbólico llamado «La mochila que cargo», pensado para que cada participante pueda reconocer, a su propio ritmo, aquello que aún pesa en su historia emocional. Para ello, invita al grupo a elaborar una mochila simbólica usando papel kraft u otro material disponible. Explica de manera sencilla cómo hacerlo: doblar el papel en dos partes, pegar los bordes laterales dejando la parte superior abierta para simular una bolsa y, si lo desean, añadir dos tiras de papel para formar las cargaderas. No se busca perfección estética; lo importante es que cada persona construya un contenedor que represente aquello que siente que aún carga.

Aclara al grupo que esta es una actividad íntima, personal y completamente opcional.



La mochila funciona como un símbolo de emociones contenidas, duelos pendientes, heridas abiertas o silencios que pesan. Cada participante decide qué quiere reconocer y cómo quiere expresarlo: esto puede ser escribiendo palabras, dibujando, colocando pequeños objetos o simplemente dejando la mochila vacía si así lo sienten.

Una vez construida la mochila, invita a elegir un gesto restaurativo desde la autonomía y el consentimiento. Sugiere algunos gestos como: guardar la mochila como recordatorio de un proceso que continúa; compartir algo de su contenido con el grupo o con una persona de confianza; transformarla, decorándola, rompiéndola o convirtiéndola en otra figura; dejarla en el centro del grupo, como acto de soltar sin olvidar; sostenerla, si aún no es el momento de hacer algo distinto con ella; realizar un gesto simbólico de quema, sin fuego real, usando palabras, movimientos o sonidos que representen liberar algo que pesa.

El foco no está en «cerrar» ni en «sanar» de inmediato, sino en reconocer activamente el peso que se carga y permitir que cada persona tome una acción simbólica que tenga sentido para su proceso. Ten presente que no se trata de forzar la catarsis ni de imponer un final emocional: se trata de acompañar la autonomía, la dignidad y el ritmo propio de cada participante.

Refuerza este momento con una reflexión como: «Reconocer lo que cargamos es un paso clave para la construcción de paz, porque nos permite identificar aquello que, si no se nombra, puede convertirse en dolor acumulado o en nuevas violencias».

Para el desarrollo de esta profundización, te sugerimos apoyarte en la Constitución Política de Colombia (artículo 44) y la Ley 1098 de 2006, donde se establece que el bienestar de la niñez es el primer paso para sanar el tejido social; en la Garantía de Derechos los Niños, Niñas y Adolescentes; en los mecanismos de justicia transicional, que buscan la verdad, la reparación y la no repetición; y en el Módulo 4 de UNICEF Semillas de cambio: territorios amigos de la niñez, recurso esencial para entender que la reconciliación requiere crear espacios seguros y de protección.

¡Escuchar con el corazón es el primer paso para volver a confiar!

Para el cierre, invita al grupo a crear un mural colectivo llamado «Lo que transformo», que represente lo que cada persona comprendió sobre la reconciliación y su relación con la construcción de paz. Pueden usar palabras, símbolos, colores o trazos que expresen aquello que ahora entienden sobre reconciliar sin olvidar, lo que reconocieron como carga personal o emocional y, las formas en que creen posible transformar vínculos para convivir mejor.

Este mural se convierte en una memoria compartida, una huella visible del proceso vivido. Si es posible, ubíquelo en un espacio comunitario seguro (escuela, centro cultural, biblioteca), para que funcione como recordatorio permanente de que la paz se construye paso a paso, desde lo cotidiano.

Luego, reúne al grupo en círculo para una ronda de la palabra inspirada en prácticas restaurativas. Quien desee puede responder

a una de estas preguntas: ¿Qué me llevo hoy sobre lo que significa reconciliar para construir paz? ¿Qué cambió en mi forma de entender mis propias cargas o emociones? ¿Qué gesto, palabra o acción puedo aportar para transformar mis vínculos?

Este momento legitima las voces, valida los silencios y reafirma que la reconciliación no se impone: se construye desde el reconocimiento, la escucha y el cuidado mutuo.

Finaliza la experiencia retomando los aprendizajes; puedes usar una frase como: «Con esta experiencia comprendimos que reconciliar no es olvidar, sino reconocer lo vivido, transformar lo que pesa y crear juntos formas más pacíficas de relacionarnos».

Materiales sugeridos:

- Papel kraft u hojas grandes.
- Marcadores, colores o crayones.
- Tijeras punta roma.
- Cinta adhesiva.
- Colbón o pegante.
- Cartulina o papelógrafo.

Recomendaciones

- Genera un ambiente seguro, íntimo y libre de juicios desde el inicio.
- Valida que el ejercicio de la mochila sea opcional, respetando la intimidad de las personas participantes.
- Acompaña emocionalmente sin forzar la participación ni la verbalización de procesos dolorosos. De ser necesario activa los protocolos correspondientes.
- Promueve la creación del mural como memoria viva, no solo como producto estético.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.



DEJÉMOSLO POR LA PAZ

«**Dejémoslo por la paz**» es una experiencia pedagógica que invita a niñas, niños y adolescentes a reconocer, desde la autoexploración y la honestidad emocional, aquellos comportamientos, palabras o sentimientos que se convierten en barreras para la convivencia. A través de un gesto simbólico de desprendimiento, las personas participantes identifican aquello que desean dejar atrás para abrir espacio a acciones basadas en el respeto, la empatía y el cuidado mutuo.

El ejercicio fortalece la resiliencia y el crecimiento personal, permitiendo que cada participante reconozca el poder que tiene sobre sus decisiones y conductas. De esta manera, la paz se comprende como una elección cotidiana, construida a partir de pequeñas transformaciones internas que impactan positivamente los vínculos con otras personas.

En este sentido, «Dejémoslo por la paz» tiene como objetivo que niñas, niños y adolescentes reconozcan comportamientos, palabras o sentimientos que obstaculizan la paz en las relaciones cotidianas y promuevan su transformación mediante un ejercicio de autoexploración emocional y expresión simbólica que fortalezca la convivencia pacífica.

Tras su desarrollo, se espera observar que las personas participantes:

- Identifiquen comportamientos, palabras o sentimientos que obstaculizan la paz en sus relaciones cotidianas.
- Fortalezcan su capacidad de autoexploración y honestidad emocional

para reconocer aquello que desean transformar.

- Expresen palabras o compromisos asociados a la paz, el amor y la unidad, como parte de un gesto simbólico de cambio.

La experiencia está pensada para trabajarse con niñas, niños y adolescentes entre los 6 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡La paz se construye día a día!

Inicia la experiencia proponiendo el juego «Voleibol de la paz». Para ello, divide a las personas participantes en dos equipos. Puedes usar una cuerda o una línea en el piso para delimitar el campo de voleibol imaginario.

Explica las reglas del juego: utilizarán un balón de playa o de espuma que sea ligero. A diferencia del voleibol tradicional, aquí el objetivo es mantener el balón en el aire el mayor tiempo posible; es decir, no debe tocar el suelo. Si logran realizar 15 pases sin que caiga, romperán el récord.

Cada equipo lanza el balón de un lado a otro. Para que el punto cuente, el balón debe cruzar la línea divisoria de forma fluida. Cada participante debe pasar el balón de manera suave y controlada. Quien golpea el balón debe decir una palabra relacionada con la paz y la convivencia, por ejemplo: respeto, ayuda, solidaridad, paz, unidad.

Una vez logren el récord o culminé el tiempo, pide a las personas participantes que formen un círculo. Entrega a cada uno dos post-its y pídeles que escriban las palabras que mencionaron mientras pasaban el balón. Invita a las niñas, niños y adolescentes a pegar sus palabras en un lugar visible para retomarlas más adelante en el momento de la profundización.

¡Pertenezco a la generación promotora de la vida y de la paz!

Continúa la experiencia proponiendo una dinámica que invita a dejar atrás comportamientos que generan conflicto: «Dejémoslo por la paz». Para ello, entrega a cada participante una piedra u objeto que sea del tamaño de sus manos. Pide que aprieten el objeto muy fuerte mientras piensan en algo que les hace enojar o en una situación de tensión que hayan tenido recientemente.

Refuerza con el grupo la importancia de identificar aquellas aptitudes o comportamientos que, en lugar de construir, afectan nuestro bienestar y el de los demás, como el odio, el rencor o el resentimiento. Invita a las personas participantes a dejar a un lado esos sentimientos que pesan, impactan el ánimo e impiden avanzar hacia sus sueños. Es fundamental reconocer que sentir enojo o tristeza es natural en los seres humanos; sin embargo, aprender a canalizarlos y gestionarlos es el principio fundamental para poder soltar lo que nos pesa. Al transformar esas emociones en acciones de perdón y autocuidado,

recuperamos nuestra fuerza interior y abrimos espacio para la paz.

Guía una reflexión en la que les expliques: «Cargar con enojo, resentimientos o conflictos es como llevar siempre una gran piedra en la mano; nos pesa, nos cansa y nos impide abrazar a los demás o sostener objetos que nos sirvan para construir nuestro futuro en paz. Hoy vamos a soltar esas piedras que queremos 'dejar por la paz'».

Te sugerimos apoyarte en el Marco de Habilidades para la Vida de UNICEF, específicamente en la sección de «Manejo de sentimientos y emociones». Este referente técnico resalta la capacidad de reconocer nuestras emociones y comprender cómo influyen en nuestro comportamiento.

Entrega a cada participante tarjetas de papel. Pide que cada uno y cada una escriba, de forma anónima, una actitud o palabra que reconozca que hace daño en su casa, escuela o comunidad y que desea «dejar por la paz», por ejemplo: poner apodos, reírme de los demás, gritar cuando me enojo. En la parte de atrás de la tarjeta cada participante escribe qué valor o acción positiva pondrán en su lugar, por ejemplo: pedir perdón, escuchar antes de juzgar, ser una persona más empática.

En la caja de cartón previamente decorada con motivo «Dejémoslo por la paz», de forma simbólica, pide a cada participante que doble su tarjeta y la deposite mientras dice mentalmente: «Dejo esto por la paz».



¡Elegir qué dejo y qué construyo también es hacer y aportar a la paz!

Para el cierre, propón la actividad «Palabras que construyen paz». Para su realización, invita al grupo a volver la mirada hacia los post-its utilizados en la acogida. Pide que observen las palabras que escribieron mientras jugaban al «Voleibol de la paz»: respeto, ayuda, solidaridad, unidad, paz, entre otras. Refuerza que esas palabras no surgieron al azar, fueron dichas mientras cooperaban, se escuchaban y se apoyaban para mantener el balón en el aire.

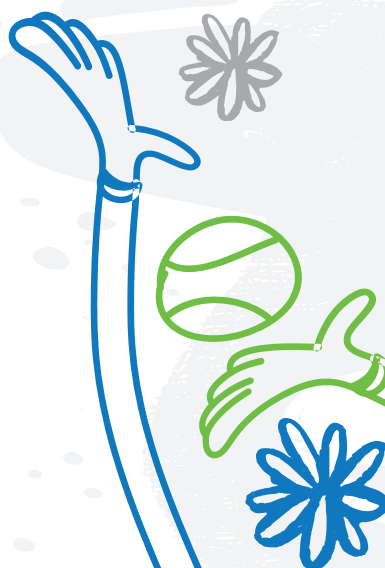
Propón un breve ejercicio de reflexión colectiva, con preguntas como: ¿Qué tienen en común estas palabras? ¿Cómo se sintió trabajar en equipo usando este «idioma de la paz»? ¿Qué relación tienen estas palabras con lo que decidimos dejar por la paz en la profundización?

Luego, invita a que cada participante tome una de las palabras del mural y la lea en voz alta, o simplemente la sostenga en silencio si así lo prefiere. Este gesto simboliza que la paz también se construye nombrando lo que queremos cultivar.

Cierra con una ronda de la palabra inspirada en prácticas restaurativas. Quien desee puede responder: ¿Qué me llevo hoy sobre lo que significa construir paz? ¿Qué comportamiento, palabra o sentimiento reconozco que quiero transformar? ¿Qué acción positiva puedo fortalecer en mi vida cotidiana?

Este momento final legitima las voces, valida los silencios y reafirma que la paz no es un acto aislado, sino una práctica diaria que se construye desde la honestidad emocional, la cooperación y el respeto mutuo.

Para cerrar la experiencia, retoma los aprendizajes con una frase como: «Con esta experiencia identificamos lo que obstaculiza la paz, reconocimos nuestras emociones con honestidad y elegimos palabras y acciones que fortalecen la convivencia. Cada gesto que dejamos por la paz abre un camino para relacionarnos mejor y construir un entorno más cuidadoso y solidario».



Materiales sugeridos:

- Post-its, tarjetas o papeles de colores.
- Lápices o lapiceros, marcadores.
- Piedras pequeñas o algún elemento que simule peso.
- Una caja de cartón decorada «Dejémoslo por la paz».

Recomendaciones:

- Todas las experiencias pedagógicas de esta cartilla son adaptables en cuanto a materiales; pueden reemplazarse por otros disponibles.
- Asegura que el acto de dejar la actitud negativa sea privado si así lo prefieren; lo importante es el compromiso interno.
- Enfatiza que todas las personas cometen errores y que reconocerlo es un acto de valentía y liderazgo.
- Evita juzgar las respuestas y promueve la reflexión grupal.
- Valida las emociones expresadas.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.



EL LIENZO DE LA PAZ

La paz y la unidad son construcciones colectivas. **«El lienzo de la paz»** es una experiencia pedagógica en la que niñas, niños y adolescentes plasman de manera visual y colaborativa lo que significan para ellos la paz, la unidad y la convivencia. A través de la creación conjunta de un mural o lienzo, el grupo transforma sus ideas, emociones y aprendizajes en una obra compartida que simboliza su compromiso con la construcción de paz.

La experiencia promueve el diálogo, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de los conflictos, reconociendo que cada gesto individual aporta a un proyecto colectivo más amplio: la convivencia respetuosa y el cuidado mutuo.

«El lienzo de la paz» es una experiencia que busca que niñas, niños y adolescentes representen de manera simbólica y colectiva las ideas de paz y unidad, fortaleciendo habilidades de diálogo, cooperación y respeto por las visiones diversas para contribuir a la construcción de paz.

Al finalizar la experiencia, se espera que las personas participantes:

- Expresen simbólicamente su visión sobre la paz y la unidad mediante dibujos, colores, palabras o símbolos en un lienzo colectivo.
- Demuestren respeto por las ideas, visiones e interpretaciones de sus compañeras y compañeros durante el proceso creativo.
- Pongan en práctica habilidades de negociación, cooperación y uso compartido de materiales para armonizar sus aportes en una obra común.

La experiencia está pensada para trabajarse con niñas, niños y adolescentes entre los 6 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡La paz y la unión nos hacen fuertes!

Inicia la experiencia con un juego que fomente la armonía y la unidad: «El hilo de la unidad». Para su realización, invita a las niñas, niños y adolescentes a formar un círculo grande. De forma aleatoria, elige a un participante, entrégale un rollo de lana o hilo grueso y pide que diga en voz alta una palabra que represente lo que quiere aportar al «Lienzo de la paz», por ejemplo: creatividad, alegría, pasión, esfuerzo. Sin soltar el extremo, pide que lance el hilo a un compañero o compañera que se ubique lejos; quien recibe el hilo debe sujetar una parte, decir su aporte y volver a lanzar el rollo de lana sin soltar su tramo. De esta forma continuarán hasta que cada participante tenga una parte del hilo en la mano.

Pide a las personas participantes que tensen un poco el hilo sin soltarlo ni romperlo y pregúntales: ¿Qué pasa cuando alguien hala muy fuerte o suelta el hilo?

Conduce una reflexión con una frase como: «Así funciona el 'Lienzo de la paz', cada participante será el artífice de una parte importante de él con su creatividad, esfuerzo y pasión. Cada tramo debe estar hecho con amor y respeto, valorando los espacios y entendiendo que cada persona es fundamental para lograr esta gran obra que



representa la paz y la unidad».

Cierra la acogida con una invitación para el grupo: ¡Soltemos el hilo y tomemos los pinceles!

¡Construimos paz cuando unimos nuestras voces, colores e ideas!

Invita a las niñas, niños y adolescentes a crear un «Lienzo de la paz». Extiende una tela o papelógrafo grande en el suelo o en una pared amplia y pide al grupo que se ubique alrededor. Antes de comenzar, explica que esta actividad no es solo artística, es una forma de materializar cómo cada persona aporta a la construcción de paz desde su visión, sus emociones y sus acciones cotidianas.

Refuerza que la paz no es solo ausencia de conflicto, sino la capacidad de convivir, dialogar, negociar y respetar las diferencias.

Puedes apoyarte para esta profundización en algunos referentes como: la Constitución Política de Colombia (artículo 22): la paz es un derecho y un deber de obligatorio cumplimiento; la Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia que determina que la convivencia pacífica es parte del desarrollo integral; el Marco de habilidades para la vida de UNICEF, que señala que la cooperación, la empatía y la comunicación son habilidades esenciales para la paz; y Semillas de cambio de UNICEF, donde se plantea que la paz se construye en entornos protectores donde las voces de niñas, niños y adolescentes son escuchadas.

Luego de esta breve profundización, explica que el lienzo será una representación colectiva de cómo imaginan un mundo más pacífico y unido. Pide que cada participante piense en una imagen, color, palabra o forma que represente la paz, la vida y la unidad.

Antes de pintar, establece normas básicas de convivencia que modelan la construcción de paz y la actividad que se disponen a realizar: evita pintar sobre el dibujo de otra persona; pide materiales con amabilidad; negocia espacios; respeta los tiempos y ritmos de cada participante; cuida el lienzo como un proyecto común, entre otras que consideres pertinentes.

Invita al grupo a comenzar a pintar. Mientras lo hacen, circula por el espacio y formula preguntas que profundicen en el sentido de lo que están creando: ¿Qué representa este color para ti en relación con la paz? ¿Qué historia o emoción hay detrás de esta forma? ¿Qué te gustaría que otras personas sintieran al ver tu aporte? ¿Cómo crees que este dibujo aporta al lienzo colectivo?

Estas preguntas ayudan a que la actividad no se quede en lo estético, sino que conecte con la reflexión emocional y ética.

Cuando el lienzo esté terminado o mientras seca, invita al grupo a mirar la obra. Pide que, de manera voluntaria, compartan: ¿Qué parte del lienzo pintaron? ¿Qué quisieron expresar? ¿Qué sienten al ver que su creación es parte de algo más grande? ¿Qué aprendieron sobre trabajar juntos para construir paz?

Puedes acompañar este compartir con una frase como: «Así como este lienzo se construyó con muchas manos, la paz también se construye con cada gesto, cada palabra y cada decisión que tomamos en comunidad».

¡La paz se teje cuando unimos nuestras diferencias en una misma obra!

Cuando el lienzo esté terminado y haya secado lo suficiente para manipularlo, invita al grupo a convertirlo en una «Galería de la paz». Pide que se ubiquen alrededor de la obra y obsérvenla como si fuera una exposición colectiva. Explícales que cada trazo, color o símbolo representa una voz, una emoción y una visión que se sumó a un proyecto común.

Invita a que, de manera voluntaria, algunas personas compartan qué aportaron al lienzo y cómo negociaron espacios, materiales o ideas durante el proceso. Este momento permite hacer visible que la paz se construye con acciones concretas: escuchar, respetar, ceder, proponer, cuidar y cooperar.

Para cerrar, pide al grupo que formen un círculo alrededor del lienzo. Propón un gesto simbólico: que cada persona coloque suavemente su mano sobre la obra o haga un gesto hacia ella, reconociendo que la paz es una creación colectiva que necesita de todas las manos y todas las voces.

Concluye con una frase que sintetice lo logrado: «Con esta experiencia expresamos nuestra visión de la paz y la unidad, respetamos las ideas de quienes nos rodean y aprendimos a negociar y cooperar para crear algo en común. Así como este lienzo se

construyó con muchas manos, la paz también se construye con cada gesto que suma, cada palabra que cuida y cada decisión que nos acerca».

Materiales sugeridos:

- Tela blanca grande o varios papelógrafos pegados.
- Vinilos de distintos colores.
- Pinceles de diferentes tamaños o esponjas.
- Recipientes para mezclar, trapos para limpiar y recipientes para almacenar agua.

Recomendaciones:

- Todas las experiencias pedagógicas de esta cartilla son adaptables en cuanto a materiales; pueden reemplazarse por otros disponibles.
- Asegúrate de que las personas participantes con movilidad reducida tengan acceso cómodo a una parte del lienzo.
- Enfoca el uso de pintura compartida como una oportunidad para practicar la corresponsabilidad.
- Ubica el mural en un espacio comunitario para que se convierta en un símbolo permanente de paz y participación, invitando a otros actores sociales a sumarse.
- Valida las emociones expresadas y refuerza el impacto positivo del arte en la promoción de la paz.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.

NOTI-PAZ: LA VOZ DE LOS SUEÑOS

La paz se construye desde los detalles mínimos de la interacción humana. Las niñas, niños y adolescentes tienen la capacidad de crear narrativas que transforman su entorno y contagian esperanza. En «Noti-paz: La voz de los sueños», asumen el rol de reporteras y reporteros para contar historias reales o imaginadas que muestran acciones de paz, unidad y reconciliación en sus territorios.

Al convertirse en narradores de lo positivo, desarrollan pensamiento crítico para analizar su realidad, identificar gestos cotidianos que construyen convivencia y comunicar mensajes que inspiran a otras personas. Esta experiencia fortalece la comunicación asertiva, la empatía y la capacidad de trabajar en equipo, reconociendo que sus voces también son herramientas para construir paz.

«Noti-paz: La voz de los sueños» tiene como objetivo que las niñas, niños y adolescentes desarrollen habilidades de comunicación asertiva y pensamiento crítico mediante la creación de un noticiero que difunda acciones de paz, unidad y reconciliación, fortaleciendo su capacidad para narrar su entorno desde una perspectiva constructiva.

Al filo de esta experiencia, se espera que las personas participantes:

- Identifiquen acciones positivas en sus entornos cotidianos que aportan a la paz y la convivencia.
- Usen un lenguaje creativo,

respetuoso y empático para comunicar ideas y construir mensajes de paz.

- Coordinen funciones y roles dentro del noticiero, respetando las opiniones del grupo y unificando esfuerzos para alcanzar un objetivo común.

La experiencia está pensada para trabajarse con niñas, niños y adolescentes entre los 6 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Contemos las noticias que construyen paz!

Inicia la experiencia con la actividad «La ventana al mundo». Para ello, invita a las personas participantes a convertirse en creadores de la comunicación. Organízalos en grupos mezclados por edades para fomentar el apoyo mutuo. Entrega a cada equipo materiales reciclables como cajas de cartón grandes, tijeras, marcadores, cintas y papeles de colores.

Invita a cada grupo a diseñar y construir su propia pantalla de televisión o monitor de noticias. Para lograrlo, deberán trazar en el cartón la forma del marco de una pantalla de televisión y decorar los bordes con elementos creativos: antenas con materiales del entorno, botones o el logo de su futuro canal de noticias.

Entretanto, refuerza la labor manual con las preguntas que te sugerimos a continuación: ¿Con qué colores representarán su canal de

televisión? ¿Qué buenas noticias de su entorno les gustaría transmitir hoy? ¿Cuál es la sección de noticias que más les gusta?

¡Una noticia de paz es una semilla de esperanza!

Continúa la experiencia invitando a las personas participantes a crear un noticiero basado en hechos reales o imaginarios. Para ello, deberán idear un nombre creativo que conecte con los aprendizajes de la actividad de acogida, por ejemplo: «El eco de la esperanza», «El noticiero de la amistad», «Noti sueños».

Enfatiza que la comunicación no es solo transmitir datos, sino una herramienta poderosa para transformar narrativas y cambiar la forma en que vemos nuestro entorno. Organiza grupos de 4 o 5 participantes y pide que, a través de una lluvia de ideas, redacten y ensayen noticias sobre: paz, reconciliación, amor y buenas acciones realizadas por niñas, niños y adolescentes en la escuela, el barrio o sus casas.

Pide a cada grupo que distribuya funciones entre sus integrantes: presentadores, reporteros de campo, camarógrafos y entrevistados. Cada grupo emitirá su noticiero frente a los demás, motivando el uso de gestos, voz clara, mucha creatividad y, si es posible, utilizando elementos del entorno para simular micrófonos o cámaras.

Refuerza la actividad explicando que los medios de comunicación tienen la responsabilidad de informar con veracidad y

de manera constructiva. No es solo hablar detrás de una pantalla de cartón, sino comprender que la información tiene el poder de llevar un mensaje hacia quien lo escucha; por lo tanto, se debe buscar que el mensaje sea positivo y emitido desde la empatía y el respeto. Difundir noticias implica un compromiso con la verdad. El objetivo de sus «noticieros de paz» es visibilizar las soluciones, los talentos y los gestos de solidaridad que ocurren en sus territorios, convirtiendo la comunicación en un servicio para el bienestar de todas y todos.

Te sugerimos algunos referentes para esta profundización: la Convención sobre los Derechos del Niño, artículo 17; el Marco de habilidades para la vida, en los apartados de comunicación asertiva, empatía y pensamiento crítico; y los Lineamientos de participación de niñas, niños y adolescentes de Bienestar Familiar, sobre incidencia ciudadana.

Invita a cada grupo a presentar su noticiero frente a los demás. Puedes organizarlo como una pequeña gala o festival: un espacio para el público, un «escenario» para las personas presentadoras, un turno para cada equipo y aplausos al finalizar cada emisión. Motiva al público a escuchar con atención, valorar la creatividad y reconocer las ideas que aportan a la paz.

¡La paz la construimos entre todas y todos!

Invita al grupo a reunirse en «La sala de redacción de la esperanza», como si estuvieran en la sala de redacción de un

canal de noticias. Propicia un conversatorio que permita reflexionar sobre lo vivido, usando preguntas como: ¿Cómo cambió su percepción al buscar noticias positivas en lugar de enfocarse en problemas? ¿Qué sintieron al transmitir noticias sobre su entorno? ¿Qué se siente exaltar los talentos de sus compañeras y compañeros? ¿Qué noticia imaginaria les gustaría que se hiciera realidad? ¿Qué noticia presentada por otro grupo les dio una idea para mejorar algo en su casa o escuela? ¿Cómo podemos seguir siendo «reporteros de esperanza» cuando apagamos estas pantallas de cartón?

Pide a cada grupo que cree una frase breve que conecte los aprendizajes del noticiero con su compromiso hacia la paz. Puede ser un eslogan, un titular o una frase inspiradora. Algunos ejemplos: «Reporteros del cambio, nuestra meta es la paz», «Contar lo bueno también transforma el mundo», «Nuestra voz es un puente hacia la convivencia», «Las noticias de esperanza empiezan por nosotros». Invita a que cada grupo lea su frase en voz alta, como si cerrara una emisión especial del noticiero.

Concluye la experiencia con una frase que sintetice lo logrado: «Con esta experiencia identificamos acciones positivas en nuestro entorno, usamos un lenguaje creativo y respetuoso para comunicar ideas y trabajamos en equipo para construir un noticiero que inspira. Cada historia que contamos desde la empatía y la esperanza es un paso más hacia la paz que construimos entre todas y todos».

Materiales sugeridos:

- Cajas de cartón recicladas.
- Marcadores, crayones o vinilos.
- Lápices, lapiceros.
- Tijeras punta roma o bisturí.
- Papel kraft.
- Materiales reciclables diversos: tapas de botellas (botones), tubos de papel higiénico (micrófonos).
- Dispositivo móvil o grabadoras (opcional).

Recomendaciones

- Asegúrate de que las noticias no expongan la intimidad de las personas participantes.
- Orienta al grupo para que el enfoque de las noticias sea la capacidad de superación.
- Fomenta la inclusión generacional en los grupos de trabajo.
- Si un grupo se equivoca durante la emisión o sus noticias no son «perfectas», úsalo como una oportunidad de aprendizaje.
- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.



COLORES PARA TRANSFORMAR NUESTROS ENTORNOS

La paz también se construye en los lugares que habitamos. Esta experiencia pedagógica parte de la necesidad de desnaturalizar las violencias que afectan a niñas, niños y adolescentes, reconociéndolos como sujetos de derechos capaces de transformar sus entornos cotidianos como el hogar, la escuela, la comunidad y los espacios digitales, en lugares de paz, cuidado y protección integral.

«Colores para transformar nuestros entornos» busca fortalecer la autonomía y la capacidad de análisis de las personas participantes, invitándolos a identificar riesgos, reconocer señales de alerta y proponer acciones concretas que garanticen su bienestar. A través de un ejercicio creativo y reflexivo, se promueve una cultura de respeto, solidaridad y corresponsabilidad, donde la participación se convierte en la base para construir entornos verdaderamente protectores y seguros.

Por lo anterior, esta experiencia tiene como objetivo que las niñas, niños y adolescentes reconozcan los entornos cotidianos y propongan acciones concretas para transformarlos en espacios seguros, protectores y pacíficos, fortaleciendo la autonomía, el buen trato y la corresponsabilidad.

Al finalizar la experiencia, se espera que las personas participantes:

- Reconozcan que, a través de sus acciones, pueden transformar sus entornos y contribuir a la construcción de paz.
- Identifiquen claramente cuáles son sus

entornos cotidianos y las acciones que pueden desarrollar para hacerlos más seguros y protectores.

- Asuman compromisos voluntarios con el buen trato, el respeto y la paz, entendiendo su rol como agentes de cambio en sus territorios.

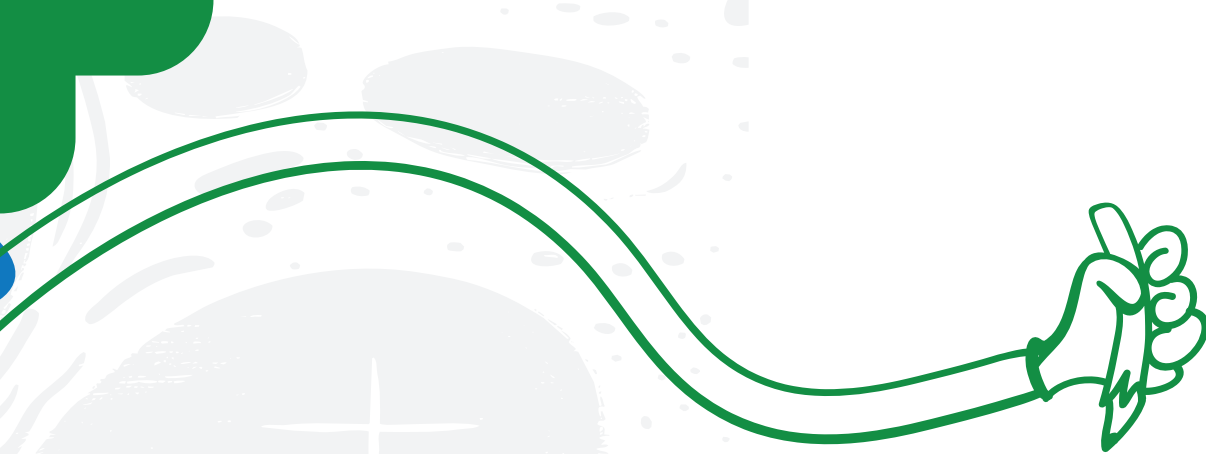
La experiencia está proyectada para desarrollarse con niñas, niños y adolescentes entre los 10 años y los 17 años y 11 meses.

MOMENTOS DE LA EXPERIENCIA

¡Cada gesto de cuidado transforma nuestros entornos y nos acercan a la paz!

Inicia la experiencia proponiendo un acto simbólico llamado «Las pulseras de la paz y el cuidado». Para ello, invita a las personas participantes a tomar cuentas o bolitas de distintos colores. Explica que cada color representa un valor fundamental para la construcción de entornos de paz. Los colores sugeridos son: azul: empatía y escucha activa; amarillo: respeto y buen trato; verde: protección y seguridad; blanco: diálogo y resolución pacífica de conflictos; y rojo: amor, afecto y solidaridad.

Invita a las niñas, niños y adolescentes a crear sus propias pulseras, en las que cada cuenta seleccionada represente un valor y un compromiso personal con la creación de entornos protectores. Cada participante debe elegir cuatro cuentas que simbolizen sus promesas con la paz. Estas cuentas se ensartarán en un hilo y se asegurarán con



nudos a cada lado, los cuales representan el sello y el cierre de ese compromiso inquebrantable.

Cuando cada participante haya terminado su pulsera, invita a que decida libremente qué desea hacer con ella: puede conservarla como recordatorio personal, regalarla a alguien del grupo o intercambiarla si así lo desea. Todas las decisiones son válidas y respetadas. Si alguna persona no recibe una pulsera, puede elaborar una segunda para sí misma o recibir una pulsera simbólica del equipo facilitador. Lo importante no es el intercambio en sí, sino el significado del compromiso que cada persona asume con la paz y el cuidado.

Para pasar al siguiente momento, puedes decir: «La creación y entrega de estas pulseras no es solo un acto simbólico, sino un compromiso real de ser portadoras y portadores de paz en nuestros entornos. Cada valor que elegimos es una forma de transformar los espacios que habitamos y de construir comunidades más seguras, respetuosas y solidarias».

¡Transformar nuestros entornos empieza por transformar nuestras acciones!

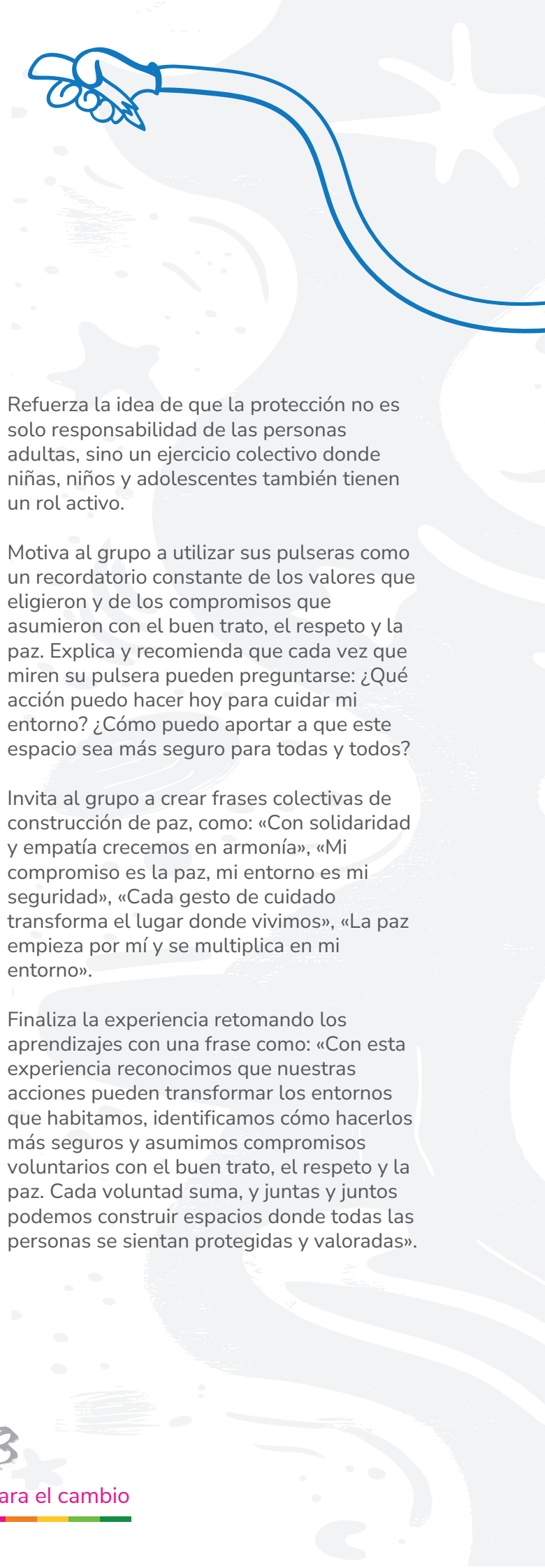
Invita al grupo a participar en la actividad «Mapas de cuidado para nuestros entornos». Comienza evocando una lluvia de ideas en la que niñas, niños y adolescentes identifiquen los lugares que más frecuentan: el hogar, la escuela, el parque, la comunidad o los entornos digitales. En un papelógrafo o pizarra, pega tres círculos grandes que representen estos espacios.

Explica que los valores simbolizados en las pulseras (empatía, respeto, protección, diálogo, solidaridad) ahora se transformarán en acciones concretas para construir entornos de paz. Esta transición es clave para comprender que la protección no es un concepto abstracto, sino una práctica diaria que desnaturaliza las violencias y fortalece el tejido social desde la cotidianidad.

Pide al grupo que observe la pulsera que recibieron o elaboraron y los colores que la componen. Realiza una pregunta como: ¿Cómo podemos convertir estos colores y sus significados en acciones que hagan más seguros y pacíficos nuestros entornos?

Entrega post-its o tarjetas del mismo color de las cuentas de cada pulsera. Cada participante escribirá una acción generadora de paz asociada a ese valor. Por ejemplo: azul (empatía y escucha activa): «Escuchar a mis amigos cuando estén tristes»; rojo (amor, afecto y solidaridad): «Ayudar a una copañera o compañero que se siente solo»; verde (protección y seguridad): «Avisar a una persona adulta si veo que alguien está en peligro en internet»; blanco (diálogo y resolución pacífica): «Hablar antes de pelear»; amarillo (respeto y buen trato): «No poner apodos ni burlarme de nadie».

Cuando terminen, invita a quienes deseen pasar al frente para leer sus propuestas y pegarlas en el círculo correspondiente al entorno donde esa acción tendría impacto. Este ejercicio permite visualizar cómo los compromisos individuales se entrelazan para formar una red de cuidado colectiva.



Al ver los círculos llenos de colores, refuerza la idea de que los entornos protectores se construyen con la suma de pequeñas voluntades que deciden priorizar el buen trato, la dignidad humana y la solidaridad sobre cualquier forma de maltrato o indiferencia.

Para esta profundización, te sugerimos apoyarte en el Informe de la Comisión de la Verdad No es un mal menor, que analiza violencias normalizadas contra la niñez y la adolescencia y su impacto en el desarrollo integral, y en la Iniciativa «Jóvenes constructores del cambio y la paz» de UNICEF, que promueve el liderazgo, la participación y el empoderamiento para transformar comunidades.

La paz se construye con la suma de voluntades!

Invita a las personas participantes a contemplar el papelógrafo con todas las acciones protectoras que escribieron. Pide que observen cómo los colores de sus pulseras que son a su vez sus compromisos personales ahora están representados en acciones concretas que pueden transformar sus entornos cotidianos.

Conduce una plenaria que permita reflexionar sobre la importancia de crear entornos protectores desde los pequeños gestos, cómo los cambios de actitud impactan positivamente a quienes nos rodean y cómo convertir los lugares que más frecuentan (hogar, escuela, comunidad, entornos digitales) en espacios seguros donde puedan crecer de manera plena, libre y protegida.

Refuerza la idea de que la protección no es solo responsabilidad de las personas adultas, sino un ejercicio colectivo donde niñas, niños y adolescentes también tienen un rol activo.

Motiva al grupo a utilizar sus pulseras como un recordatorio constante de los valores que eligieron y de los compromisos que asumieron con el buen trato, el respeto y la paz. Explica y recomienda que cada vez que miren su pulsera pueden preguntarse: ¿Qué acción puedo hacer hoy para cuidar mi entorno? ¿Cómo puedo aportar a que este espacio sea más seguro para todas y todos?

Invita al grupo a crear frases colectivas de construcción de paz, como: «Con solidaridad y empatía crecemos en armonía», «Mi compromiso es la paz, mi entorno es mi seguridad», «Cada gesto de cuidado transforma el lugar donde vivimos», «La paz empieza por mí y se multiplica en mi entorno».

Finaliza la experiencia retomando los aprendizajes con una frase como: «Con esta experiencia reconocimos que nuestras acciones pueden transformar los entornos que habitamos, identificamos cómo hacerlos más seguros y asumimos compromisos voluntarios con el buen trato, el respeto y la paz. Cada voluntad suma, y juntas y juntos podemos construir espacios donde todas las personas se sientan protegidas y valoradas».

Materiales sugeridos:

- Papelógrafo, cartulina grande o pizarra.
- Marcadores punta gruesa y fina, lápices o lapiceros.
- Cuentas o bolitas de colores específicos (azul, amarillo, rojo, verde y blanco).
- Hilo o cordón para pulseras.
- Tijeras punta roma.
- Recipientes para organizar las cuentas.
- Post-its o tarjetas de colores específicos (azul, amarillo, rojo, verde y blanco).
- Círculos de cartulina o papel kraft.
- Cinta adhesiva.

Recomendaciones

- Si durante la lluvia de ideas alguna persona participante comparte una experiencia difícil o una situación de violencia, valida sus sentimientos sin juzgar y asegúrate de ofrecer un espacio seguro para hablar al finalizar la sesión.
- Observa con atención el momento del intercambio de pulseras para asegurarte de que ninguna niña, niño o adolescente se quede sin recibir una.
- Refuerza que en los entornos digitales también debe promoverse la paz y el respeto.
- Refuerza que si la pulsera se rompe o se pierde el compromiso real está en sus corazones y lo reflejan sus acciones.
- En caso de identificar una situación de vulneración de derechos recuerda activar las rutas de atención.
- Los materiales propuestos para esta experiencia son adaptables; pueden reemplazarse por otros que tengas disponibles.

- Garantiza la accesibilidad: adapta los materiales y espacios para que todas y todos los participantes puedan participar plenamente.

Reflexionemos para seguir transformando:

Luego del recorrido por las experiencias pedagógicas del capítulo **«Tejiendo historias de paz»**, te proponemos continuar la reflexión con los siguientes interrogantes:

- ¿Cómo se puede lograr que los compromisos de paz asumidos por los grupos de niñas, niños y adolescentes trasciendan el espacio pedagógico y se conviertan en prácticas diarias en sus familias y comunidades?
- ¿Qué acciones se pueden seguir desarrollando para acompañar y promover el buen trato y las culturas de paz en cada interacción con la niñez y la adolescencia?
- ¿Qué mecanismos se pueden implementar para que la resolución pacífica de conflictos sea el eje de todos los procesos de participación ciudadana desarrollados con las niñas, niños y adolescentes?



¿QUÉ PASOS SIGUEN?

Participación para el cambio es una guía con experiencias pedagógicas que motivan a la niñez y la adolescencia a transformar positivamente sus entornos a través de sus voces, fomentando escenarios de inclusión, respeto, amor y paz. Recuerda que cada sueño es importante y tiene la capacidad de trascender del pensamiento a la acción.

En el capítulo «**El poder de decidir**», se promueve la participación y se visibilizan las emociones y los sentimientos como una forma de pensar y actuar ante las diferentes situaciones de la vida diaria, y cómo esas emociones pueden ayudar a que la participación se dé de una forma crítica y analítica, y no basada en impulsos o sentimientos momentáneos. Se celebran las diferencias como una riqueza cultural única que permite mirar el mundo desde distintas perspectivas, y cada una de ellas es válida.

Mientras que en el capítulo «**Tejiendo historias de paz**», se reconoce a la niñez y la adolescencia como arquitectos de escenarios de paz en sus territorios, abordando narrativas como el perdón y la reconciliación para fomentar estos valores desde la infancia, soltando los sentimientos que pesan y destruyen, para transformarlos en acciones de paz que modifiquen no solo el corazón de cada participante, sino sus interacciones y su entorno.

Te sugerimos continuar la reflexión de esta cartilla a través de los siguientes interrogantes:

- ¿De qué manera podemos integrar nuevas herramientas (tecnológicas, artísticas o lúdicas) para que los canales

de participación sean más atractivos y accesibles para las niñas, niños y adolescentes?

- ¿Cómo podemos innovar en nuestras formas de mediación para que el diálogo y la reconciliación se conviertan en lenguajes cotidianos y no solo en actividades desarrolladas a través de experiencias pedagógicas?
- ¿Cómo podemos fortalecer la articulación entre la escuela, la familia y la comunidad para que los escenarios de participación sean redes de apoyo constantes?

Te invitamos a documentar y compartir los resultados de cada experiencia pedagógica vivida. Al registrar las voces, los hallazgos y las soluciones propuestas por los grupos, permitimos que más actores sociales se sumen al fomento de la participación y las culturas de paz con la niñez y la adolescencia. Esta sistematización es la llave para crear más escenarios diversos basados en el respeto, la empatía y el amor.

Recuerda que esta cartilla es un recurso versátil, diseñado para ser aplicado en cualquier contexto y territorio. Su propósito es fortalecer la participación ciudadana, crear entornos protectores y dotar de herramientas prácticas a las niñas, niños y adolescentes para el pleno disfrute de sus derechos fundamentales.

REFERENCIAS

Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición. (2022). No es un mal menor: Niñas, niños y adolescentes en el conflicto armado. Informe Final.
<https://www.comisiondelaverdad.co/no-es-un-mal-menor>

Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1098 de 2006, por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia. Diario Oficial No. 46.446.
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1098_2006.html

Consejo Nacional de Política Económica y Social. (2016, 21 de noviembre). Documento CONPES 3874: Política nacional para la gestión integral de residuos sólidos. Departamento Nacional de Planeación.
<https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/3874.pdf>

Corte Suprema de Justicia de Colombia, Sala de Casación Civil. (2018, 5 de abril). Sentencia STC4360-2018. Pacto Intergeneracional por la Vida del Amazonas Colombiano (PIVAC). Radicación No. 11001-22-03-000-2018-00319-01.

Fals Borda, O. (2015). Una sociología sentipensante para América Latina. CLACSO.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2016). Escala de Valoración Cualitativa del Desarrollo Infantil – Revisada (desde el nacimiento hasta los seis años). ICBF / Ministerio de Educación Nacional / Ministerio de Salud y Protección Social / Ministerio de Cultura / Fundación Éxito / Fundación

Bancolombia / Fundación Saldarriaga Concha / Fundación Plan. (Convenio de Asociación No. 1375 de 2015).

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2024). Manuales operativos de las modalidades de atención a la primera infancia. Estándar 28. ICBF.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2025a). Guía metodológica movilización social y participación ciudadana: Estrategia Control Social «Buzón de Sueños». Centros de Apoyo a la Inclusión. ICBF.
<https://www.icbf.gov.co>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2025b). Guía para el fortalecimiento de culturas de paz en la Estrategia Atrapasueños. Subdirección de Infancia y Adolescencia, ICBF.
<https://www.icbf.gov.co>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2025c). Manual técnico: Modalidad para la prevención de riesgos y el desarrollo de capacidades (MT4.PP, Versión 1). ICBF.
https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/mt4.pp_manual_tecnico_modalidad_para_la_preencion_de_riesgos_y_desarrollo_de_capacidades_v1.pdf

Maturana, H. (1990). Emociones y lenguaje en educación y política. Dolmen.

Ministerio de Educación Nacional. (2004). Estándares básicos de competencias ciudadanas (Guía No. 6). MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2014a). El sentido de la educación inicial (Documento No. 20). MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2014b). Seguimiento al desarrollo integral de las niñas y los niños en la educación inicial (Documento No. 25). MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2017). Bases curriculares para la educación inicial y preescolar. MEN.

Ministerio de Educación Nacional & Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible. (2025). Programa de Educación Ambiental (PRAE): Lineamientos para la gestión ambiental escolar y comunitaria [Documento técnico].
<https://www.mineducacion.gov.co>

Ministerio de Salud y Protección Social & Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). Política Nacional de Infancia y Adolescencia 2018-2030. Ministerio de Salud y Protección Social / ICBF.

Naciones Unidas. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño (Resolución 44/25 de la Asamblea General, 20 de noviembre de 1989).
<https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>

Naciones Unidas, Comité de los Derechos del Niño. (2023). Observación general núm. 26 (2023), relativa a los derechos del niño y el medio ambiente, con particular atención al cambio climático (CRC/C/GC/26).

<https://repositorio.mpd.gov.ar/jspui/bitstream/123456789/5055/1/G2311763%20%282%29%20%281%29.pdf>

Save the Children. (2022). Por un entorno digital seguro para niñas: El acoso contra las niñas en las redes sociales. Save the Children España.

Save the Children. (2025). Hacia la COP30: Proteger los derechos de la niñez frente a la crisis climática. Save the Children.

UNICEF Colombia & Tigo Colombia. (2020, noviembre). Kit de herramientas de navegación [Guía pedagógica]. UNICEF Colombia.
<https://www.unicef.org/colombia>



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

 @icbfcolombiaoficial

 @ICBFColombia

 @icbfcolombiaoficial

 ICBFColombia



**BIENESTAR
FAMILIAR**

Dirección de Infancias y Adolescencias

2026