

Guía #3

Cartillas de participación de niñas, niños y y adolescentes.

¡Caminemos rumbo al liderazgo!
dibujando un mapa para
nuestros sueños





Participar no es algo que ocurre solo una vez, sino que es un camino que vamos recorriendo poco a poco. Todo empieza en lo más cercano: cuando opinamos en la familia, levantamos la mano en la escuela o ayudamos en nuestro barrio.

Con cada paso aprendemos algo nuevo: escuchar, dar ideas, tomar decisiones y actuar con otras personas.

La participación nos ayuda a mejorar lo que nos rodea y también a soñar con un futuro distinto. Aunque parezca pequeña, cada experiencia cuenta, porque nos prepara para ser líderes y lideresas de nuestra comunidad.



¡Vamos a crear el mapa de mis sueños!

Vamos a reconocer mis sueños, mis fortalezas y debilidades, mis experiencias de participación y mis cualidades de liderazgo, aprendiendo a valorar cómo mis acciones pueden aportar a la comunidad y a la construcción de acuerdos mediante argumentos respetuosos. Para ello vamos a ir haciendo varias estaciones.



Primera estación:

El Camino de la Participación

01. En una hoja grande dibuja un camino en zigzag o espiral.
02. En algunos tramos escribe o dibuja momentos en los que ya hayas participado (dar tu opinión en clase, participar en el gobierno escolar, ayudar en actividades del barrio).
03. En los tramos vacíos escribe lo que te gustaría hacer en el futuro.

Nos tomaremos 30 minutos para la actividad.

Soñemos un camino de vida participativo

Un proyecto de vida no es solo pensar en lo que quiero lograr para mí, también es imaginar cómo puedo aportar al lugar donde vivo y a quienes me rodean. Participar me ayuda a descubrir mis talentos, mis intereses y mis valores, y a usarlos para construir un futuro mejor.



Segunda estación:

Retrato de una lideresa o un líder

- 01.** Pega tu foto en la hoja.
- 02.** En el costado izquierdo dibuja o escribe tus fortalezas.
- 03.** En el costado derecho dibuja o escribe tus debilidades
- 04.** Arriba de la foto, anota tus sueños y metas más grandes, incluyendo un tema que te gustaría liderar o mejorar en tu comunidad.
- 05.** En los pies, qué necesitas para lograrlo.
- 06.** Reflexiona sobre qué puedes empezar a hacer desde ahora para acercarte a esos sueños y liderazgos.

Nos tomaremos 30 minutos para la actividad.



Ser lideresa o líder no significa mandar, dar órdenes ni creerse más que las demás personas. El liderazgo verdadero nace cuando alguien se atreve a expresar sus ideas, propone soluciones y anima a otras y otros a participar.

El liderazgo es inspirar, escuchar y trabajar en equipo. Cada vez que una niña o un niño toma la iniciativa, está mostrando que la niñez también puede generar grandes cambios.

Ser lideresa o líder desde ahora nos ayuda a fortalecer nuestro proyecto de vida y a descubrir que la participación no es solo un derecho, sino una herramienta poderosa para transformar el presente y construir el futuro.





Tercera estación:

Personas que nos Inspiran

01. Piensa en un líder o lideresa que conozcan o imaginen (puede ser de su comunidad, su escuela o un personaje ficticio).
02. Dibujen un retrato de esa persona y escriban a su alrededor las cualidades que la hacen un buen líder (por ejemplo: escucha, respeta, anima, organiza, propone).
03. Luego, compartan los retratos y conversen: ¿qué cualidades de esas también tengo yo? ¿Cómo puedo ponerlas en práctica en mi vida cotidiana?

Nos tomaremos 30 minutos para la actividad.





Hagamos poderosa nuestra comunicación

La participación se hace más fuerte cuando sabemos comunicar lo que pensamos y sentimos de manera clara y creativa. Comunicar en público no significa solo dar un discurso: es encontrar formas para que nuestras ideas lleguen a otras personas.

Podemos hacerlo escribiendo un manifiesto o un mensaje, llevando un diario, dibujando un cartel, creando una canción, actuando en una obra.

Cada forma de comunicación tiene poderes, porque nos ayuda a defender nuestros derechos, compartir nuestros sueños y unirnos para transformar la realidad.



Debatir es compartir ideas y aprender de otras y otros

Un debate es como un juego de equipo con palabras. Diferentes personas hablan sobre un mismo tema, compartiendo sus puntos de vista y escuchando lo que dicen las demás.

No se trata de pelear ni de ver quién grita más fuerte, sino de usar nuestras ideas con respeto, explicar con razones lo que pensamos y estar abiertos y abiertas a comprender opiniones distintas. **Ten en cuenta los siguientes consejos cuando vayas a debatir:**

- a. Escucha antes de responder:** poner atención es tan importante como hablar.
- b. Habla con respeto:** usa palabras amables, sin burlas ni gritos.
- c. Da razones, no solo opiniones:** explica el porqué de lo que piensas con ejemplos sencillos.
- d. Sé breve y clara y claro:** así todos y todas tienen la oportunidad de participar.
- e. Aprende a ceder:** cambiar de opinión no es perder, es crecer.





Valora las diferencias: la diversidad de ideas enriquece la conversación. Argumentar es parte del debate. Es como darle raíces a un árbol: hace que nuestras ideas no se caigan con el primer viento. No basta con decir "pienso esto", también necesitamos explicar por qué lo pensamos.

Cuando usamos la argumentación, nuestras palabras se vuelven más claras y fáciles de comprender. Eso significa pensar, ordenar y expresar lo que creemos, pero también estar dispuestas y dispuestos a escuchar las razones de otras personas.

Ten en cuenta los siguientes consejos cuando estés argumentando:

- a. **Ten clara tu idea principal:** define en pocas palabras lo que quieres decir.
- b. **Da al menos una razón que apoye tu idea:** ejemplos de tu vida cotidiana pueden ayudar.
- c. **Escucha los argumentos de otras personas:** quizá complementen o enriquezcan lo tuyo.
- d. **Mantén el respeto:** no necesitas ofender al otro para defender tu punto.
- e. **Atrévete a preguntar:** las preguntas también son un tipo de argumento.



Exponerse a escenarios:

perder el miedo y ganar confianza

Hablar frente a otras personas puede asustar, pero también es una de las experiencias más valiosas de la participación. Ya sea en la escuela, en la comunidad, en un taller o en un espacio más grande, cada vez que nos atrevemos a compartir lo que pensamos, descubrimos que nuestra voz tiene fuerza.

Estar en escenarios no significa hacerlo perfecto, sino animarse a intentarlo, incluso si sentimos miedo. Con práctica, apoyo y confianza aprendemos a organizar nuestras ideas, a expresarlas con claridad y a escuchar cómo las reciben los demás. Poco a poco, ese miedo se convierte en seguridad, y la seguridad en inspiración para otras personas.





Ten en cuenta los siguientes consejos cuando hables en público:

- a. Respira profundo antes de empezar: calma los nervios y te da seguridad.
- b. **Organiza tus ideas:** piensa en un inicio, un desarrollo y un cierre.
- c. Habla despacio y claro: así todos y todas podrán entenderte.
- d. **Mira a tu público:** conecta con las personas, no con el piso.
- e. Usa ejemplos o historias: ayudan a que tu mensaje sea más cercano.
- f. **Acéptate:** equivocarse es normal, lo importante es seguir adelante.



Cuarta estación

¡Debatamos Nuestras Ideas!

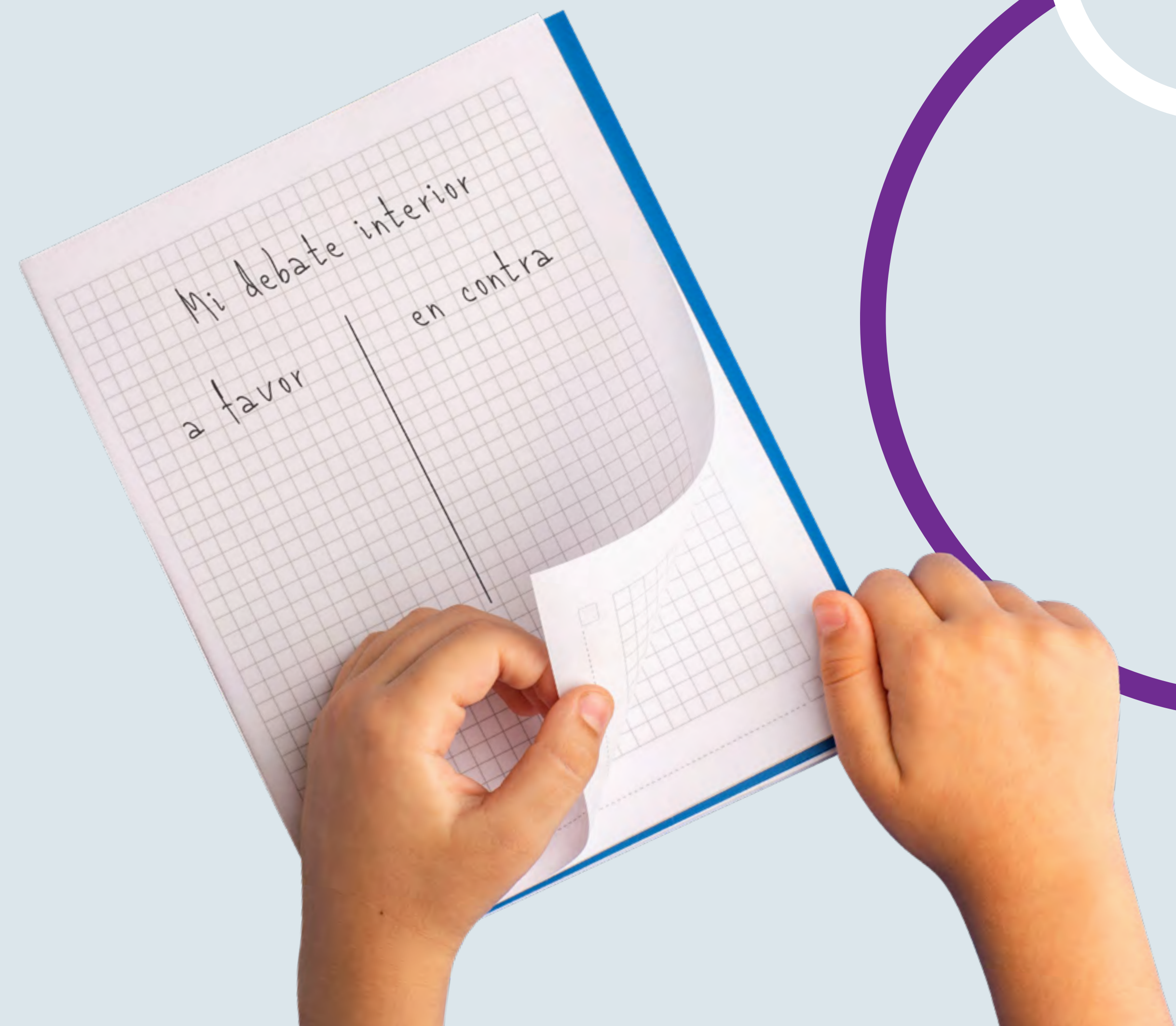
- 01.** Cada participante o grupo expone su mapa de los sueños y comparte sus ideas sobre sus metas y cómo contribuirán a la comunidad.
- 02.** Luego, cualquiera, incluyendo la facilitadora o el facilitador puede proponer un tema en común que aparezca en los diferentes mapas de los sueños, para realizar un pequeño debate.
- 03.** Se conforman dos equipos. Un equipo defiende el tema y el otro equipo lo cuestiona.
- 04.** Se da tiempo para que preparen sus argumentos.
- 05.** Propiciar un debate que implique hablar frente al público.
- 06.** Durante el debate, todas y todos deben participar y respetar las reglas: se debate sobre ideas y argumentos, no sobre personas ni sentimientos.

Vamos a reconocer los riesgos que existen en las redes sociales y aprender cómo usar internet de manera segura y responsable, cuidando la propia identidad y respeto hacia las y los demás.

Nos tomaremos 30 minutos.

Opción 2

- 01.** Elige una idea que hayas puesto en tu mapa de los sueños
Por ejemplo: "Debemos cuidar el agua", "Todos los niños deben tener tiempo para jugar" o "Es mejor ir caminando que usar el carro para todo."
- 02.** En una hoja, dibuja una línea vertical que divida el espacio en dos columnas.
En la parte de arriba escribe el título: "Mi debate interior."
 En la columna izquierda escribe "A favor" y en la derecha "En contra."
- 03.** En la columna A favor, escribe todos los argumentos que defienden tu idea. **Por ejemplo:** "Cuidar el agua ayuda al planeta." "Si la desperdiciamos, puede faltar para otras personas."
- 04.** Luego, en la columna En contra, imagina que eres alguien que no está de acuerdo contigo y responde con argumentos diferentes.
Por ejemplo: "Si no usamos agua para lavar o cocinar, se acumula suciedad y puede ser peligroso para la salud."
- 05.** Ahora, lee tus dos columnas y piensa qué podrías responderle a esa persona para mantener tu punto de vista, pero con respeto. Esto te ayudará a fortalecer tus argumentos y también a entender que las otras personas pueden tener razones válidas.
- 06.** Escribe al final una reflexión corta:
Por ejemplo: "Aprendí que debatir no es pelear, es pensar en todos los lados de una idea."



Los sentimientos son parte de hablar

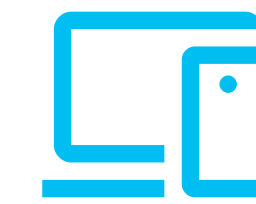
Participar no es solo pensar y hablar: también es sentir. Cuando levantamos la voz en la escuela, en la comunidad o en cualquier espacio, nuestras emociones siempre nos acompañan.

Podemos sentir entusiasmo, alegría y orgullo, pero también nervios, tristeza, rabia o miedo a no ser escuchados y escuchadas. Y está bien: **todas esas emociones son normales y forman parte de la vida.**

Recomendaciones para manejar mis emociones al participar:

- A. **Respira profundo:** la calma empieza en tu respiración.
- B. **Ponle nombre a lo que sientes:** decir "tengo susto" o "siento alegría" ayuda a entender lo que pasa dentro de ti.
- C. **Convierte la emoción en energía:** transforma los nervios en entusiasmo, la rabia en motivación para proponer cambios.
- D. **Escucha con paciencia:** no respondas de inmediato cuando algo no te guste; respira, piensa y luego habla.
- E. **Recuerda que equivocarse no es fracasar:** es una oportunidad de aprender y mejorar.





Mi voz en el mundo digital

Hoy en día no solo participamos en la escuela, en la casa o en la comunidad: también lo hacemos en el mundo digital. Internet, las redes sociales y las aplicaciones nos permiten conocer información y compartir lo que pensamos, aprender de otras personas y conectarnos con lugares que nunca hemos visitado.

Pero, así como nos abren puertas, también traen riesgos. Participar en lo digital exige responsabilidad: cuidar nuestra información y usar estos espacios de manera segura bajo la supervisión de tu familia.

Actividad Pensemos en los Riesgos en el Mundo Digital

Vamos a reconocer los riesgos que existen en las redes sociales y aprender cómo usar internet de manera segura y responsable, cuidando la propia identidad y el respeto hacia los demás.

Nos tomaremos 30 minutos.

- 01.** El grupo conversa sobre qué hacen normalmente en internet: qué redes usan, qué comparten y con quién.
- 02.** Luego se pregunta: ¿qué cosas podrían ser riesgosas o causar daño al usarlas sin cuidado? (por ejemplo: compartir datos personales, hablar con desconocidos, publicar fotos sin permiso o enviar información falsa).
- 03.** Diseñemos una "publicación segura": cada participante escribe o dibuja un mensaje que promueva el buen uso de las redes (por ejemplo: "Piensa antes de publicar", "No compartas sin verificar", "Tu información vale, protégela"). Puede representarlo como si fuera una publicación, un afiche o una historia de red social.
- 04.** Compartamos ideas: se muestran las "publicaciones seguras" al grupo.





Opción 2

- 01.** Piensa cómo usas internet o las redes sociales. ¿Qué aplicaciones usas más y para qué las necesitas?
- 02.** Haz una lista de cosas que podrían ser peligrosas si no se usan con cuidado. Por ejemplo: compartir datos personales, hablar con desconocidos, publicar fotos sin permiso o reenviar información falsa.
- 03.** En una hoja, diseña tu propia publicación segura. Puede ser un dibujo, una frase, un collage con recortes de revista o una mezcla de todo.
- 04.** Asegúrate de que tu mensaje enseñe cómo los niños y las niñas pueden protegerse en las redes y navegar con cuidado por internet.
- 05.** Si quieres, preséntale tu publicación a tus compañeras o compañeros, amigas o amigos, o a tu familia.
- 06.** Recuerda que este ejercicio es para que aprendas a usar tu voz, a expresar lo que piensas y a enseñar a otros cómo cuidarse en el mundo digital.



A lo largo del recorrido de las guías hemos pasado por lugares muy importantes:

Comprendimos qué significa vivir en comunidad y participar, aprendimos a valorar la democracia y la diversidad, y descubrimos cómo se organiza el Estado colombiano y de qué maneras podemos ser parte activa en los diferentes espacios.

En esta última etapa, exploramos cómo fortalecer nuestras habilidades, reconocer nuestras capacidades y construir un proyecto de vida con liderazgo, compromiso y propósito.

Cada idea, cada acción y cada sueño son pasos para construir el país que imaginamos.

¡Salgamos a participar y dejar una huella!



Fuentes consultadas

UNICEF (s.f.). Guía sobre comunicación y expresión: recursos para talleres y habilidades de comunicación.

<https://www.unicef.org/colombia/sites/unicef.org.colombia/files/2020-01/guia-comunicacion-y-expresion.pdf>

UNICEF (2020). ¡Participamos y nos escuchan! Consejos prácticos para adultos, adolescentes y jóvenes sobre la participación de adolescentes y jóvenes en diferentes ámbitos.

<https://www.unicef.org/lac/media/37121/file/Consejos%20para%20adultos%20-%20Español.pdf>

UNICEF Colombia (2020). Guía para un viaje memorable: Fortalecimiento de capacidades territoriales en participación de niñas, niños y adolescentes en el marco de la gobernanza local.

<https://www.unicef.org/colombia/media/6471/file/Guia%20para%20un%20viaje%20memorable.pdf>





Cartillas de participación de niñas, niños y adolescentes.

Créditos

Autoras, autores, colaboradoras y colaboradores

Daniel Barrera Acevedo

Investigador del Centro de Valor Público, Universidad EAFIT

Laura Berdugo Gil

Profesional de asistencia técnica, NiñezYA

Gloria Bustamante Morales

Coordinadora de investigación, Corporación Educativa COMBOS

César Alberto Zapata

Coordinador, NiñezYA Antioquia



Agradecimiento especial

Universidad EAFIT
