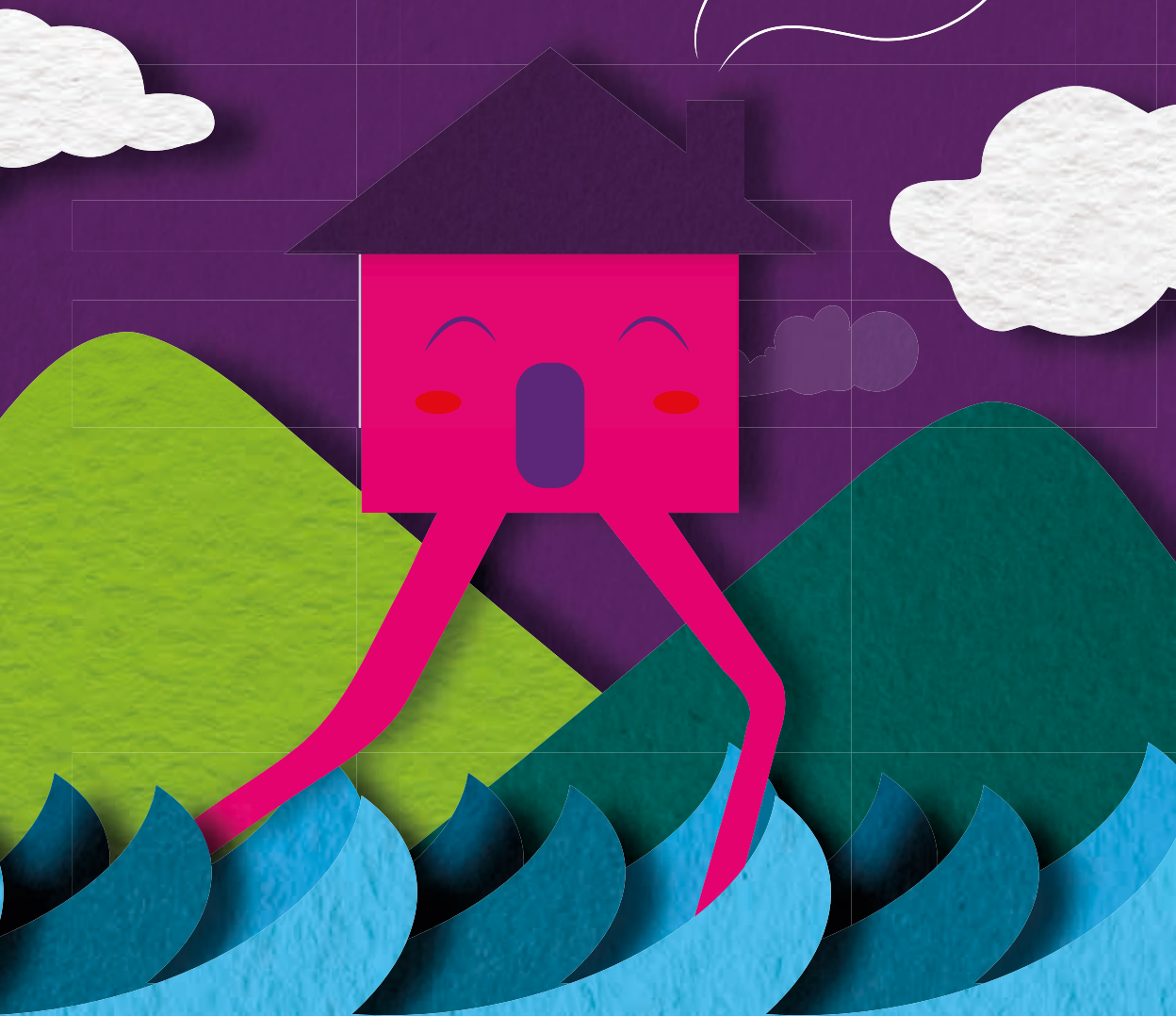


Somos viajeras y
viajeros valientes



Instituto para las Mujeres en la Migración, AC (IMUMI)

Instituto para las Mujeres en la Migración, A.C. (IMUMI)

*Somos viajeras y
viajeros valientes*

Este cuadernillo pertenece a:



El Instituto para las Mujeres en la Migración, AC (IMUMI) es una organización de la sociedad civil que promueve los derechos de las mujeres en la migración dentro del contexto mexicano, ya sea que vivan en comunidades de origen, estén en tránsito o residan en México o Estados Unidos.

Hemos preparado este material gracias al apoyo del Ministerio Federal Alemán de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) a través del proyecto M056 "Promover el cumplimiento y la restitución del derecho de vivir en familia y del derecho a la protección de niños, niñas, adolescentes y sus familias en condiciones de Migración Irregular en México, Guatemala, Honduras, El Salvador y Nicaragua"

Ciudad de México, México
www.imumi.org
contacto@imumi.org
Tel. (52 55) 5211 4153 y 5658 7384
Twitter: @IMUMIDF
Facebook: IMUMI, AC
Instagram: @IMUMI_MX
YouTube/Vimeo: IMUMI



*¡Bienvenidas
queridas viajeras
y viajeros valientes!*

Seguramente estás muy cansada o cansado por el viaje que estás realizando, recibe este material como parte de los esfuerzos que realiza el **Instituto para las Mujeres en la Migración, AC (IMUMI)** con el objetivo de acompañar a niñas y niños que se encuentran en territorio mexicano.

Este material es tuyo y tiene 6 apartados, uno para que te presentes, otro para que nos cuentes sobre tus emociones, uno para reconocer que tu cuerpo te pertenece, otro más sobre las redes de apoyo, uno para que nos hables sobre tus sueños y por último, **nos interesa que sepas que no importa dónde te encuentres ¡Tienes derechos!**

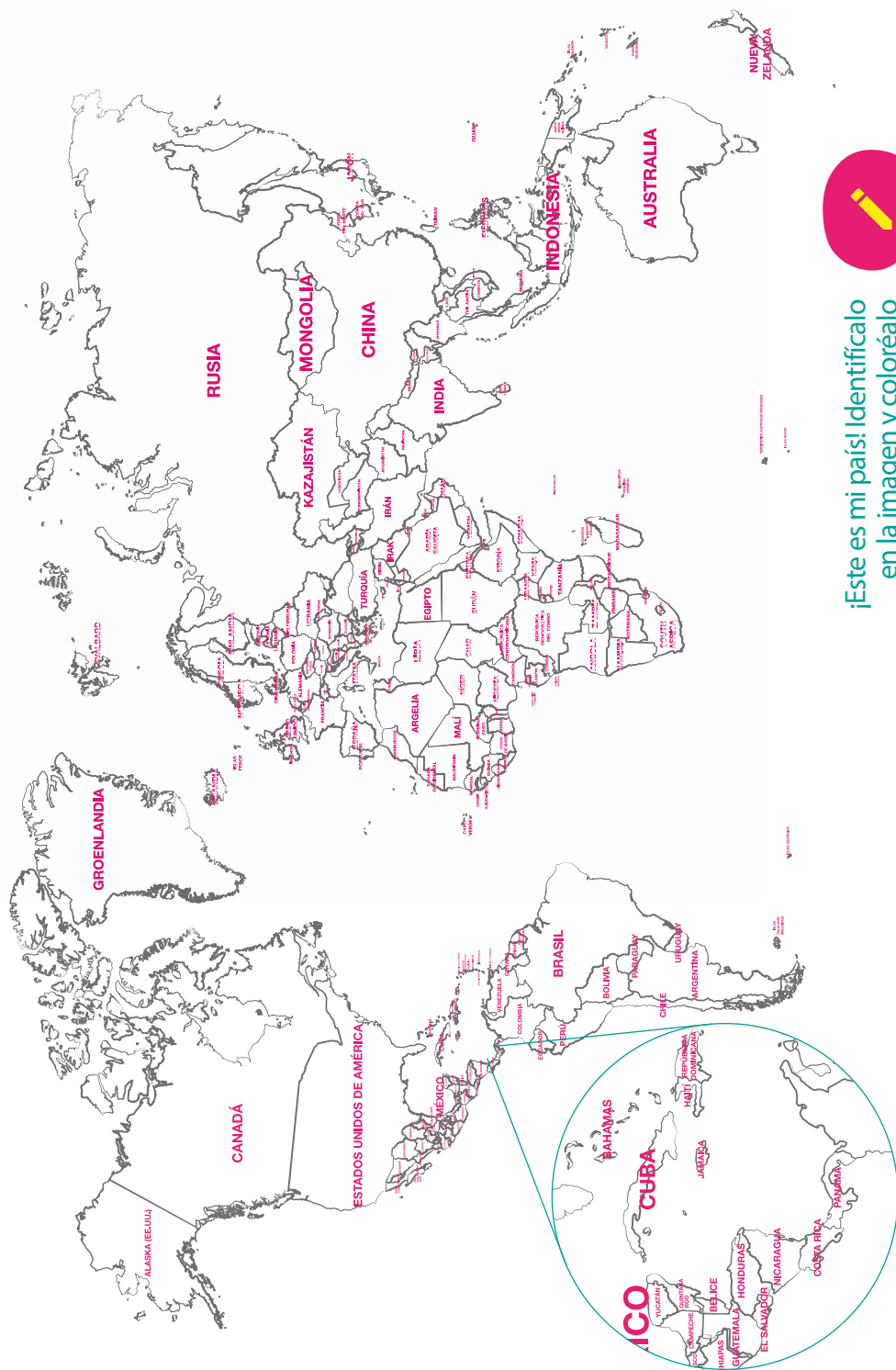
1. Así Soy



Dibújate aquí

- Mi nombre es:
- Me gusta que me digan:
- Tengo: años
- Nací en:
- Mi juego favorito es:
- Mi comida favorita es:
- Mi color favorito es:
- El animal que más me gusta es:

**¡Cuéntale a alguien por qué te gusta esa comida, ese color,
ese animal, ese juego!**



¡Este es mi país! Identificalo en la imagen y colóralo

2. Mis Emociones

Durante tu vida y tu trayecto seguramente has tenido diferentes emociones, pero ¿sabes qué son? **¡Escucha atento! Te contarán cuales son y para qué nos sirven.**

Ahora que ya sabes cuáles son, relaciona la imagen con cada una de ellas.

Alegría

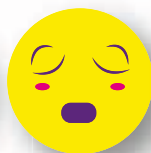
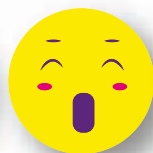
Sorpresa

Miedo

Tristeza

Desagrado

Enojo



A continuación, se te presentan algunas situaciones,
**dibuja en el círculo la carita de la emoción o
emociones que has sentido en esos momentos.**



Cuando estaba en mi país

Cuando salí de mi país

Cuando supe que me iría de mi país

En el lugar donde estoy ahora

En el viaje por México

Otra (escribela)



Ya que sabes identificar tus emociones ¡Juguemos!
Invita a 2 o 3 personas para que jueguen contigo.

Recorta y arma el dado de las emociones que viene al final del cuadernillo.

Cada jugador lanzará el dado y con la emoción que le toque contará una situación en la que la haya sentido. Después escríbelas.

1 • Nombre:

• Emoción:

• Situación:

2 • Nombre:

• Emoción:

• Situación:

3 • Nombre:

• Emoción:

• Situación:

Hagamos una pequeña actividad para saber qué reacciones tienes o has tenido cuando se presentan ciertas emociones.



• Cuando me siento triste, yo:

- () Golpeo () Muerdo () Grito () Llora
() Tiro o aviento algo () No como
() Me duermo Otro _____



• Cuando me siento feliz, yo:

- () Corro () Canto () Bailo () Salto
() Llora () Grito Otro _____



• Cuando me siento enfadado yo:

- () Digo malas palabras () Llora () Golpeo
() Muerdo () Grito () Tiro o aviento algo
() No como Otro _____



• Cuando tengo miedo, yo:

- () Llora () Grito () Me escondo
() Digo malas palabras () Me duermo
Otro _____



• ¿Cómo he hecho sentir a otra persona?

- () Feliz () Triste () Enojada () Asustada
() Desilusionada Otro _____



• **¿Qué debería hacer la próxima vez?**

- () Usar palabras amables
- () Trabajar Pedir las cosas por favor
- () Preguntar o decir lo que no entiendo
- () Decir lo que me lastima o molesta
- () Seguir las indicaciones
- () Hablar con una persona que pueda ayudarme
- () Escuchar música () Leer () Bailar
- () Jugar Otro _____

Para finalizar, en el siguiente espacio escribe o dibuja cómo te sientes después de estas actividades. ¡Recuerda que tus emociones son válidas y son importantes!



3. Mi cuerpo es mío



Nunca debes olvidar que tu cuerpo solamente te pertenece a ti, nadie puede verlo o tocarlo sin tu consentimiento, menos hacerle daño. Escucha atentamente el cuento "Ojos verdes" de Luisa Fernanda Yáguez Ariza y Sara Arteaga Gormaz y en grupo contesten las siguientes preguntas:

¿Qué significa para Alex su gatito Rony?

¿Por qué se convierte en alguien tan importante para él?

¿A quién puedes contarle las cosas que más te preocupan o las dudas que tienes?

¿Por qué crees que le cuesta a Alex decir a Max que NO quiere jugar a tocarse debajo de la ropa interior, aunque es algo que le incomoda?

¿Tú qué haces cuando sientes miedo o te incomoda algo?

Al terminar, puedes realizar un dibujo o escribir algunas ideas sobre el cuento en este espacio:





En la siguiente imagen debes identificar las partes del cuerpo que conozcas y, posteriormente, coloréalas según se indica.

- Rosa: Partes de mi cuerpo que más me gustan
- Azul: Partes de mi cuerpo que todas las personas pueden ver
- Verde: Partes de mi cuerpo que nadie puede ver y tocar

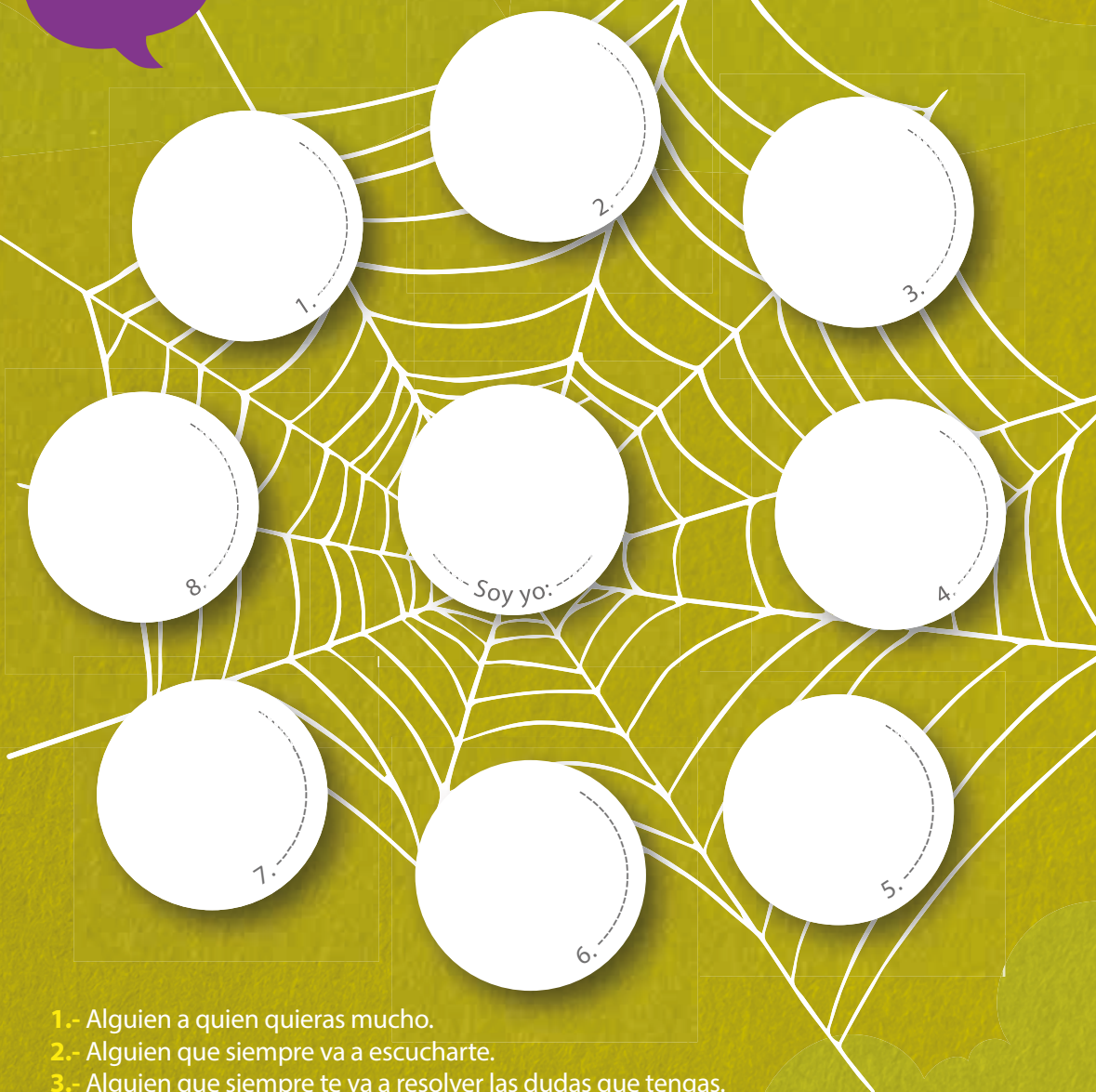


4. *Redes de apoyo*

Contar con personas que nos quieran, con las que podamos hablar y contarles cómo nos sentimos, si estamos felices o tristes, y que nos puedan ayudar cuando tenemos una dificultad.

¡Juguemos a la telaraña del apoyo! En la siguiente página escribe en cada recuadro el nombre de una persona, según la pregunta realizada. Los nombres pueden repetirse.





- 1.- Alguien a quien quieras mucho.
- 2.- Alguien que siempre va a escucharte.
- 3.- Alguien que siempre te va a resolver las dudas que tengas.
- 4.- Alguien que siempre te va a creer lo que le cuentes.
- 5.- Alguien que te apoyaría si tienes algún problema.
- 6.- Tu mejor amiga y amigo.
- 7.- Alguien que siempre te va a querer.
- 8.- Alguien que siempre estará allí para apoyarte.



Si un día sientes miedo, tristeza, rabia o estás en alguna dificultad ¿Qué puedes hacer? Señala con una palomita (o enciérrala con el color que más te guste) y agrega más ideas.

- Contarlo a una persona de confianza
- Escribir en un cuaderno cómo me siento, hasta lograr tranquilidad
- Llorar
- Decirle a una persona de mi confianza que considero algo injusto, abusivo o que no estoy de acuerdo
- Golpear una almohada
- Patear un bulto (sin lastimarme)
- Gritar
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

5. *Mis Sueños*

Todo gran sueño comienza con una gran persona soñadora ¿quién no ha imaginado alguna vez en convertirse en superheroína o superhéroe, en viajar a la luna o salvar el mundo?

¡Identificar nuestros sueños nos ayuda a conocernos!

Cuéntame con qué sueñas. **Colorea el árbol como tú quieras y en cada círculo escribe tus sueños.**



Mi árbol de los sueños

¿Cómo me gustaría que fuera mi familia?

¿Qué me gustaría hacer por los demás?

Me gustaría que el mundo y las personas fueran...

Mi mayor sueño es...

Me gustaría vivir en...

Me gustaría conocer o viajar a...

Me gustaría que mi escuela fuera...

Al terminar ¡Compártelo con quien tú quieras! y si deseas puedes pedirles que te cuenten un sueño, verás que divertido es escuchar las historias de las y los demás.

¡No importa la edad que tengas, nunca dejes de soñar! Porque los sueños son para hacerse realidad y no hay nada como un sueño para crear el futuro.

6.

Tengo Derechos



Para tu viaje es importante que sepas que, en México, todas las niñas, niños y adolescentes tienen derechos, sin importar de qué país vienen, si tienen alguna discapacidad o cualquier otra condición, el gobierno debe generar las condiciones para que tu paso por el país sea seguro, tranquilo y en buenas condiciones.

A continuación, encontrarás una parte del juego “Memorama de los derechos de niñas, niños y adolescentes migrantes” Recorta siguiendo la línea punteada, busca a otra niña o niño, sumen sus cartas y a jugar.

¡Sigan las instrucciones y diviértanse!





INSTRUCCIONES PARA JUGAR

El presente juego está pensado para ti y otras niñas y niños que han dejado su país y entran en territorio mexicano, si tienen alguna duda, apóyense de una persona adulta cercana.

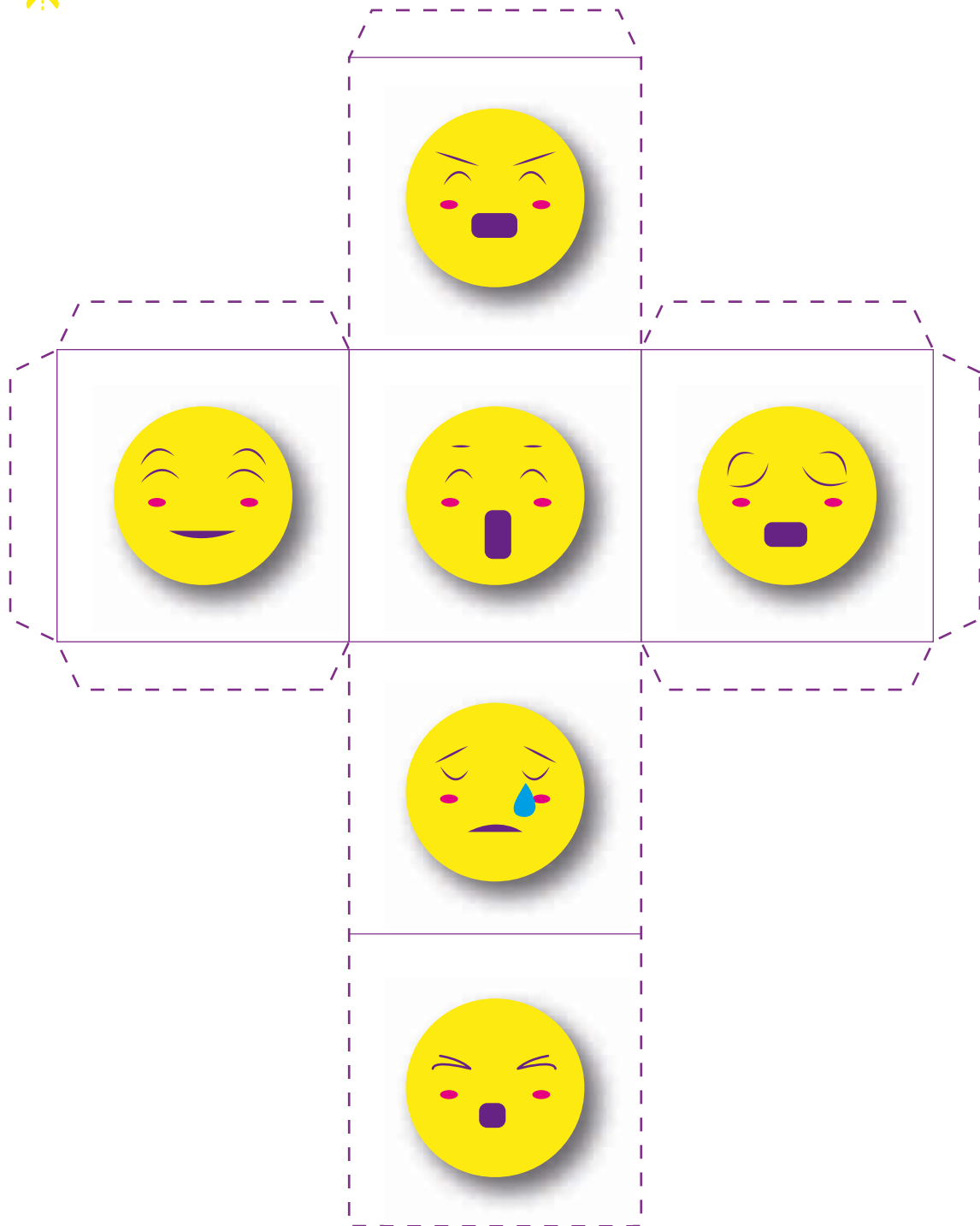
¿Están listas y listos?

1. Busca a tu compañera o compañero... ¡corre!
2. Ambas jugadoras y jugadores tienen las mismas cartas, recórtelas.
3. Todos los pares se revuelven, se colocan boca abajo y juegan por turnos.
4. En cada turno, cada persona levanta una carta. Si las cartas coinciden entonces ya tiene un par, toma ese par y sigue jugando hasta que saques dos cartas diferentes.

Si las cartas no son iguales, se colocan exactamente en su lugar y tira la siguiente persona.
5. Termina el juego cuando todas las cartas se voltearon.



Sólo el Instituto Nacional de Migración puede solicitar-me documentos migratorios	Tengo derecho a que se respete mi vida	Si viajo con mi familia no me pueden separar de ella	Nadie me puede obligar a trabajar o hacer cualquier actividad que no quiera	Tengo derecho a que se me brinde información en mi idioma
Si me enfermo, debo recibir atención médica	Todas las niñas y los niños tenemos el mismo valor	Todos los países deben proteger de manera especial mis derechos	Nadie puede hacerme daño, ni detenerme en un centro para migrantes	Tengo derecho a ir a la escuela de manera gratuita en México
Tengo derecho a un nombre y a una nacionalidad	Migrante es quien sale, transita o llega a un país distinto al de su origen	Tengo derecho a jugar y a divertirme	Tengo derecho a que escuchen mis deseos y mis ideas	Si mi vida corre peligro en mi país, puedo solicitar asilo en México





ALDEAS
INFANTILES SOS
INTERNACIONAL

10 AÑOS

imumi
Instituto para las Mujeres en la Migración A.C.