

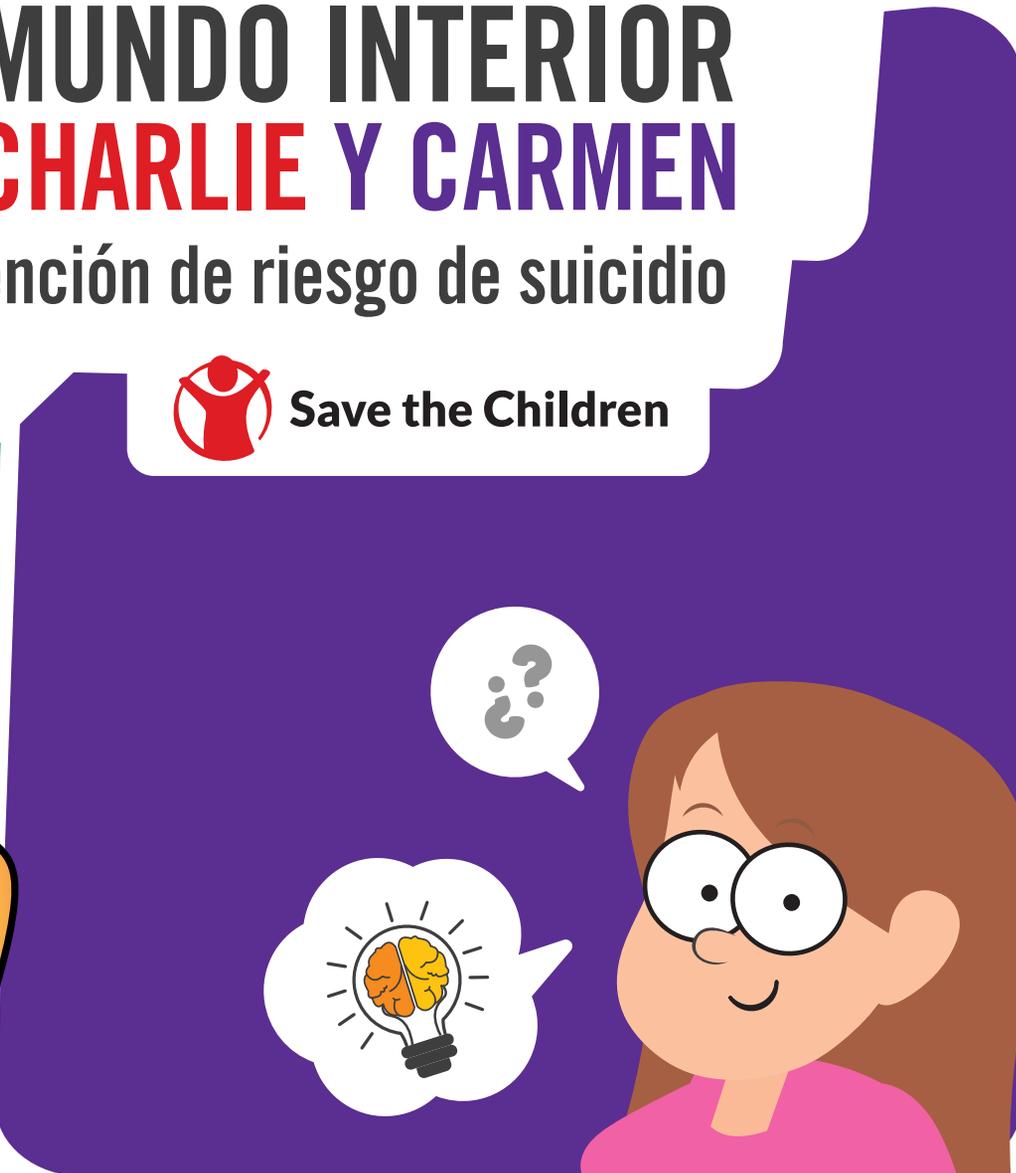


EL MUNDO INTERIOR DE CHARLIE Y CARMEN

Prevención de riesgo de suicidio



Save the Children





Save the Children

Somos la organización independiente más grande del mundo que trabaja por los derechos de la niñez.

www.savethechildren.org

Imaginado por:



Save the Children

Diseñado por:

ROTRU

PUBLICIDAD & ARQUITECTURA

Save the Children Colombia

María Paula Martínez
Directora ejecutiva
Save the Children Colombia

Valerie Dourdin
Directora PQI / Team leader
emergencias.

Felipe Cortés
Director de incidencia,
campañas y comunicaciones.

Diana Pulido
STE Salud.

Amy Smith
STE Protección.

Lizeth Pardo
Gerente Nariño (E).

Mónica Cuervo Pérez
Coordinadora Nacional SMAPS
y VBG.

Silvia Sánchez
Coordinadora Nacional de
comunicaciones.

Carlos Suavita
Oficial de diseño gráfico.

Darío Rosero
Coordinador APS Tumaco.

Yuliana Narvaez
Oficial SMAPS Tumaco.

Textos:
Save the Children

Edición de texto:
Save the Children

Colombia
Agosto 2022

Promesa:

Haremos lo que haga falta por salvar las vidas de los niños y niñas.

Misión:

Inspirar avances relevantes en la forma en que el mundo percibe, convive y trata a niñas, niños y adolescentes con el fin de generar cambios inmediatos y duraderos en sus vidas.

Visión:

Un mundo en el que cada niño, niña y adolescente pueda ejercer su derecho a la supervivencia, a la protección, al desarrollo y a la participación.

Valores:

Inspirar avances relevantes en la forma en que el mundo percibe, convive y trata a niñas, niños y adolescentes con el fin de generar cambios inmediatos y duraderos en sus vidas.



EL MUNDO INTERIOR DE CHARLIE Y CARMEN



¡Hola! nosotros somos
Charlie y Carmen y te acompañaremos
en un recorrido por tu mundo interior.

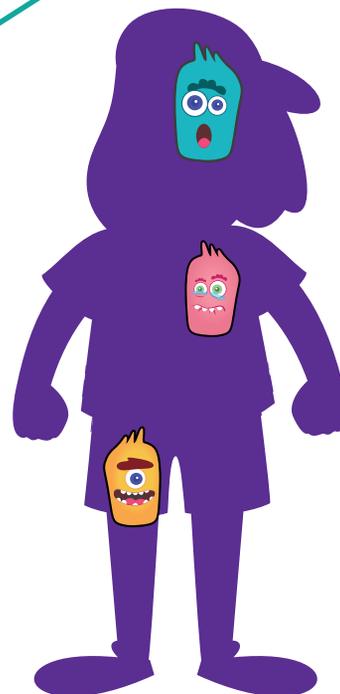
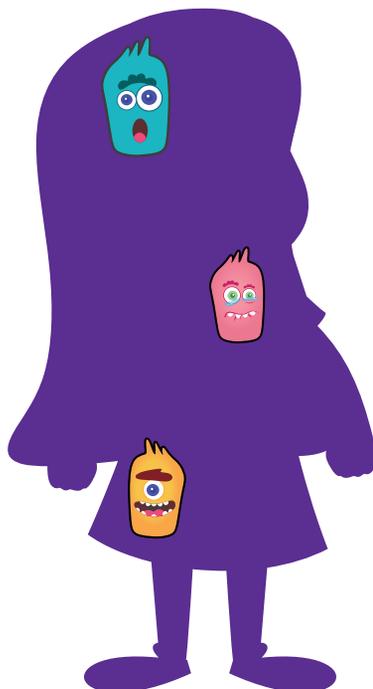
NOS GUSTARÍA SABER UN POCO MÁS DE TI

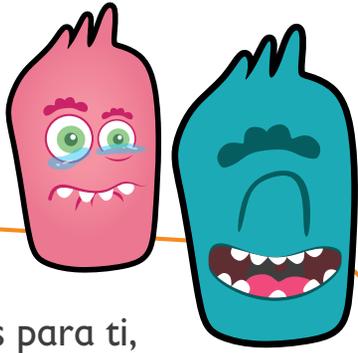
Mi nombre es:

Mi edad:

En mi tiempo libre me gusta:

Mi comida favorita es:





Esta cartilla es para ti, aquí encontrarás muchas actividades que te facilitarán explorar tu mundo interior. Permitiéndote identificar muchas emociones y pensamientos, pero también, herramientas para saber las mejores formas de expresar a otras personas todo eso que piensas y sientes. Te invitamos a que explores con nosotros tu mundo interior.

• Mientras recorremos juntos esta cartilla, encontraremos: •

Retos



Actividades divertidas



Información que te permitirá ampliar el conocimiento



¡Muchos premios para ti!



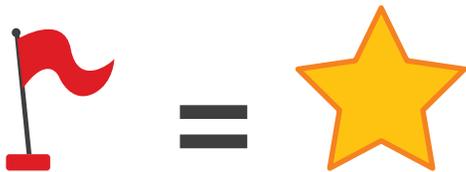
Anímate... ¡Vamos!

SISTEMA DE PREMIACIÓN

ESTRELLA

Cada actividad que tenga este ícono, es un reto que deberás realizar.

Cuando hayas completado un reto, te ganarás una estrella.



STICKERS

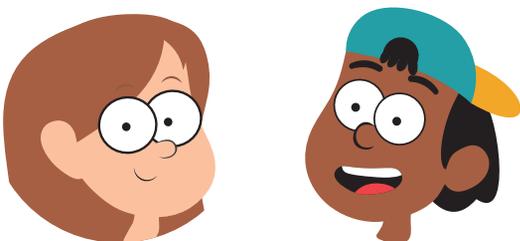
Si acumulas dos estrellas, desactivas un sticker



Recuerda: Cuando ganas un sticker, acumulas las estrellas desde cero.

INSIGNIA DE VIDA

Se ganan cuando realizas una actividad de mayor complejidad que va a tener esta marca.



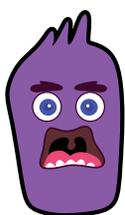
Nota: puedes escoger la insignia niño o niña con la que te identifiques.

STICKERS	
	IDENTIFICA EMOCIONES
	EXPRESA EMOCIONES
	RECONOCE HERRAMIENTAS
	HACE USO DE HERRAMIENTAS
	PIDE AYUDA

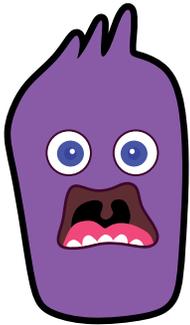


Ya conociste nuestro sistema de premios.
Estamos listos para empezar.
Ahora vamos a identificar las emociones. Con mucha atención vas a unir con una línea del color que prefieras la cara o gesto que corresponde al nombre de la emoción.

¡Presta mucha atención!
La misión será unir la cara o gesto con el nombre de la emoción que representa.
Adelante ¡Lo puedes lograr!



→ **Angustiado**



DECEPCIONADO



FURIOSO



ASOMBRADO



ANGUSTIADO

CONTENTO



ASUSTADO





Todas las personas en algunos momentos podemos sentir angustia, miedo y hasta desesperación.



¿Sabías qué?

Las emociones son temporales, eso quiere decir que nos acompañan en diferentes momentos y cuando cumplen su función o propósito nos dejan. Es por ello, que a lo largo de esta cartilla te vamos a acompañar a explorar dichas emociones. ¡Te gustará!

Amiga o amigo,
te tengo un reto super importante, donde nos permitirá a Charlie y a mi, conocer más de ti y de las personas con las que cuentas.



¿Qué personas pueden ayudarme cuando me siento agobiada/o, preocupada/o o incluso cuando tengo ideas o deseos de hacerme daño?

Nombre:

Nombre:

Vínculo:

Vínculo:

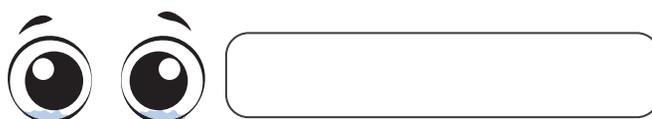
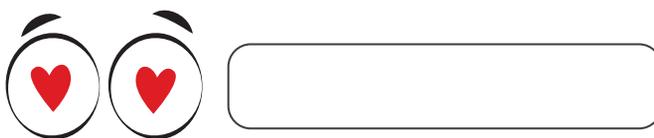
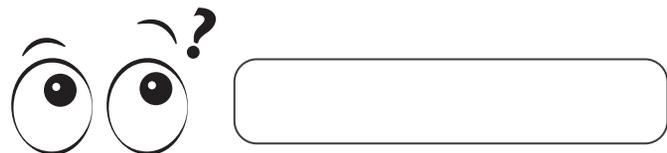
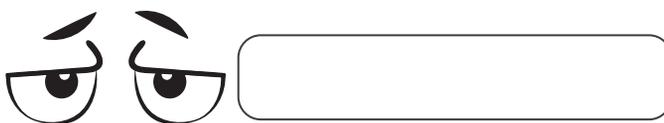
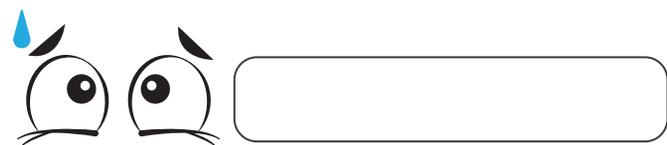
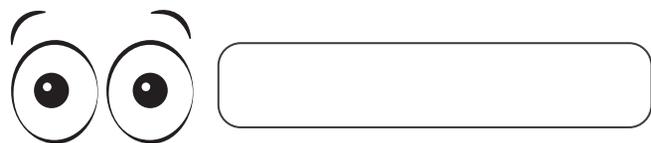
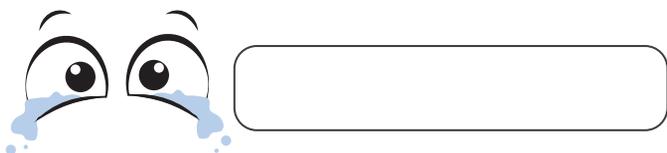
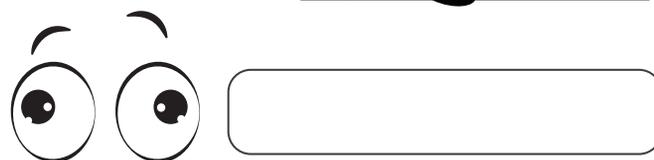
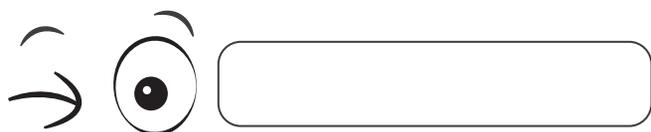
Tel:

Tel:

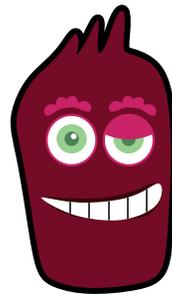
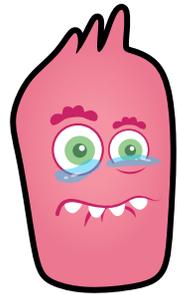
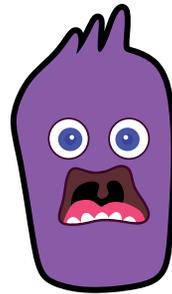
¡Grandioso! Ahora puedes desactivar el sticker "Identifica emociones"

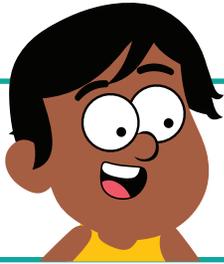


¡Esto, cada vez está más interesante! Ahora tu misión será observar detenidamente los 13 pares de ojos, y en cada par colocar el nombre de la emoción que está expresando. ¿Qué nos indica cada mirada?



¿Te ha pasado que a veces no logras identificar cómo te sientes? o ¿qué ha provocado que te sientas así? Ahora que conocemos un poco más de las emociones y conocimos algunas formas de identificarlas, vamos a dar el siguiente paso...
¿Cómo las podemos expresar?





¡Te voy a mostrar cómo reaccioné ante una situación que me hizo sentir enfado y rabia!

1

La cara que puse cuando me enfadé



2

Las cosas que pensé y no compartí con nadie.

- No soy importante para nadie.
- A veces pienso que tengo la culpa de todo.
- A veces quisiera desaparecer.
- Me tienen aburrída/o.
- Aquí nadie me quiere.
- Si me fuera, nadie me va a extrañar.
- Preferiría no estar viva/o.

3

Lo que hice

- Tiré las cosas al piso.
- Me encerré en mi cuarto.
- Lloré.
- Me di golpes a mi mismo/a, me hice daño.
- Grité a otras personas.
- Pasé tiempo solo/a y varios días sin hablar con nadie.

CONSECUENCIAS

1

¿Cómo me sentí con lo que pensé e hice?

- Preocupada/o por pensar en lastimarme.
- Triste porque sé que grité y lastimé a otras personas.
- Relajado/a por que he podido llorar.
- Dolor, por haberme lastimado.
- Culpa por haber reaccionado por el impulso.

2

¿Qué puedo hacer para evitar sentirme mal o hacer daño a otras personas?

- Respirar lento y profundo antes de tirar las cosas.
- Tomarme unos minutos para pensar, antes de decir o hacer cosas que me lastiman a mi o a otras personas.
- Retirarme a un lugar tranquilo y regresar para conversar de lo sucedido.
- Hacer algo que me ayude a sentir mejor, por ejemplo: escuchar música, dibujar o hablar con amigas/os.
- Siempre que tenga pasamientos negativos sobre mi o deseos de hacerme daño, buscar ayuda, contándole de esto a una persona a la que le tenga confianza.

3

¿Con mi reacción me hice daño, o a otras personas?

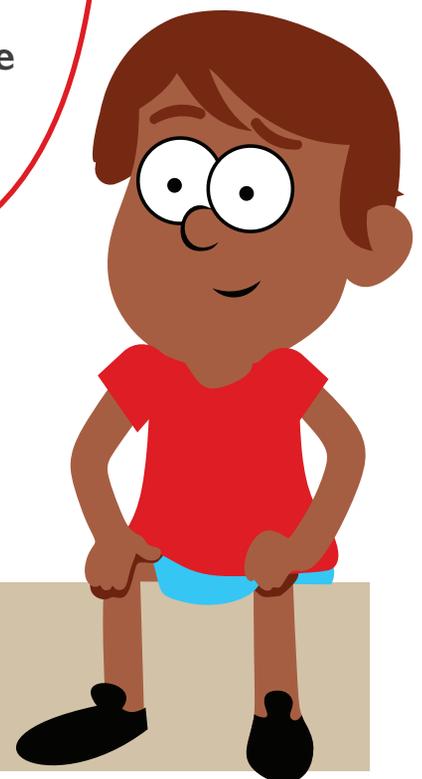
- Lastimo a otras personas cuando me porto indiferente y las alejo de mi.
- Me lastimo a mi misma/o con pensamientos negativos y autodestructivos.
- Lastimo a otras personas cuando me encierro y me hago daño, porque ellas se preocupan por mi bienestar.
- Dañé algunas cosas materiales de valor, y sé que será difícil reponerlas.

¿Qué he aprendido?

Es normal sentir enojo o frustración, sin embargo, en algunos momentos esto me puede llevar a tener pensamientos negativos y/o deseos de hacerme daño, he aprendido que cuando eso ocurre lo mejor es no aislarme ni actuar de manera impulsiva, sino buscar ayuda en las personas que me cuidan y a las que les tengo confianza.



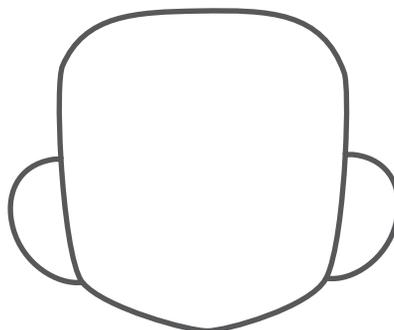
Te he contado acerca de mí,
¿Qué te parece si ahora nos cuentas una reacción que hayas tenido ante una situación en la cual sentiste mucho enfado y rabia?.





1

**La cara que puse
cuando me enfadé**



2

**Las cosas que pensé
y no compartí con
nadie.**

3

Lo que hice

CONSECUENCIAS

1

¿Cómo me sentí con lo que pensé e hice?

2

¿Qué puedo hacer para evitar sentirme mal o hacer daño a otras personas?

3

¿Con mi reacción me hice daño, o a otras personas?

¡Grandioso! Ahora puedes desactiva el sticker de la habilidad "Expresa emociones".



¿Qué he aprendido?



¡Tengo un nuevo reto para ti!
Para el desarrollo de la actividad, piensa en una situación que te haya pasado y escríbela de manera precisa.



Te voy a dar un ejemplo de una situación y cómo identifiqué los cambios que me produjo la emoción que experimenté.

¿Qué situación te provocó esta emoción?	Emoción	¿En qué parte de tu cuerpo sentiste la emoción? ¿Qué cambios físicos experimentaste?	¿Qué pensaste, que hiciste, cómo expresaste lo que estabas sintiendo?
<p>Cuando mi mamá no me dejó salir a jugar a la cancha con mi amigo Carlos.</p>	<p>Tristeza</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - En la cabeza: empezó a dolerme mucho. - En el pecho: sentía mi respiración agitada. - En las manos: empezaron a sudarme. - En las piernas: las sentía débiles y me temblaban. 	<ul style="list-style-type: none"> - No sentía deseos de comer. - Estuve sola/o un rato en mi habitación. - Lloré. - Pensé que la vida no tenía sentido y deseé no estar viva/o. - Hablé con mi mamá y le dije lo que sentía y pensaba.

Ahora Inténtalo Tú

Te tengo una propuesta, si realizas este ejercicio, te puedes ganar dos estrellas, eso quiere decir que puedes desactivar otro sticker de habilidad "Expresa emociones" ¿Te animas?



Emoción	¿Qué situación te provocó esta emoción?	¿En qué parte de tu cuerpo sentiste la emoción? ¿Qué cambios físicos experimentaste?	¿Qué pensaste, que hiciste, cómo expresaste lo que estabas sintiendo?
---------	---	---	---

  Enojo			
  Felicidad			



Tristeza



Sorpresa



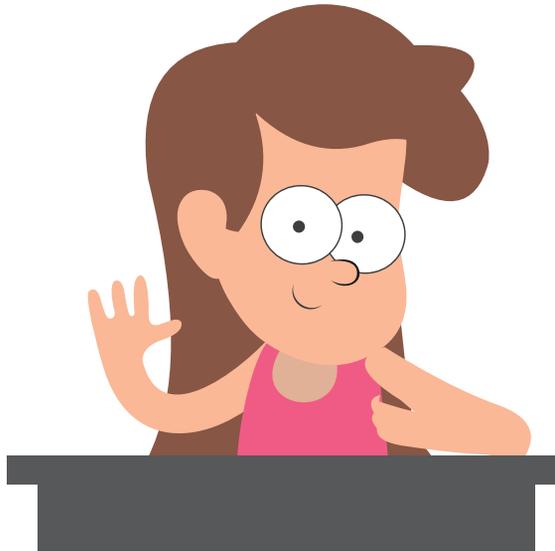
Desagrado



Miedo



Las emociones son temporales, eso quiere decir que nos acompañan en diferentes momentos y cuando cumplen su función o propósito nos dejan.



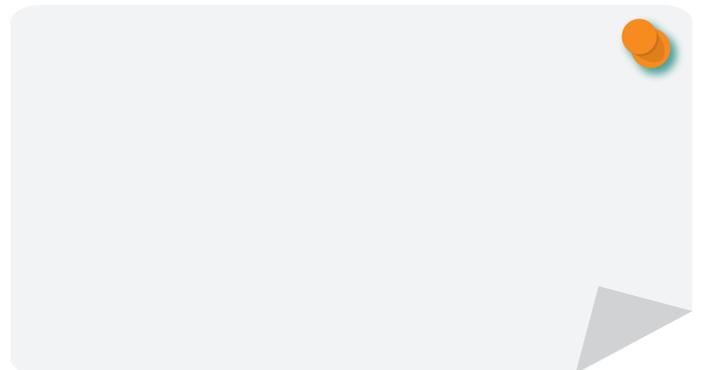
Recordemos lo que hemos aprendido
Tenemos un nuevo reto para ti, exploremos juntas/os tus emociones...

Cuando experimento muy fuerte una emoción y llego a pensar o sentir deseos de no vivir, de lastimarme o lastimar a otras personas ¿Qué debería hacer?

Puede ocurrir que tengas estos pensamientos o deseos y por eso es muy importante saber que cuando esto suceda será necesario **buscar ayuda y hablar del tema.**

Mientras tanto, otra actividad que puede resultarte útil es recordar:

¿Qué actividades disfruto y me gusta realizar?

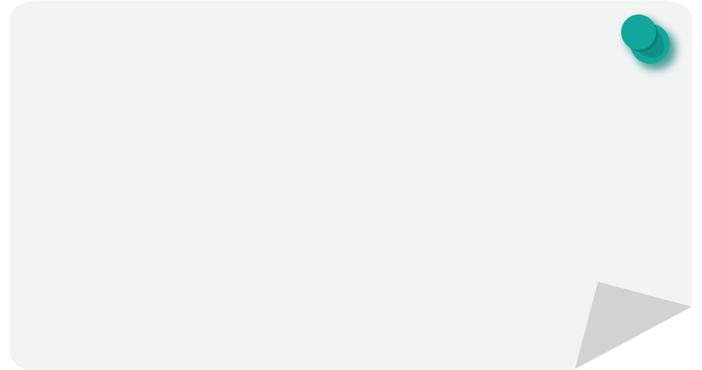


Cuando tengas estas ideas o pensamientos, anímate a practicar estas actividades, seguro que te ayudan a distraerte y pensar con más tranquilidad.

¡Perfecto! Puedes desactivar el sticker "Reconoce herramientas"



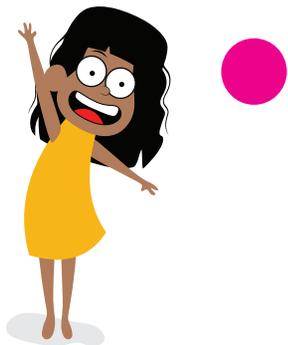
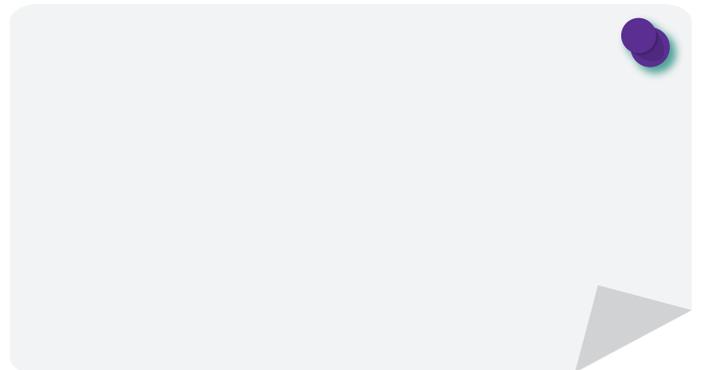
¿Qué personas son importantes para mí?



Estas personas, pueden ser de apoyo, para escucharte, apoyarte, acompañarte y realizar actividades contigo.

Recuerda siempre:

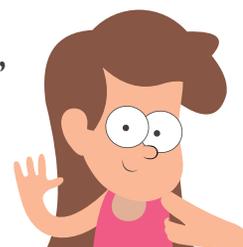
¿Qué es lo que más me gusta de estar viva/o?



Wow, nos alegra que hayas avanzado hasta este punto, es por eso, que si realizas este ejercicio, te vamos a dar dos estrellas y podrás desactivar otro sticker de habilidad "Expresa emociones"



Diariamente vas a colocar un punto frente a la emoción que más sentiste durante el día. Cuando llegue el domingo y unas los puntos, podrás notar que has experimentado muchas emociones durante la semana, lo cual es muy adecuado, **recuerda ¡son temporales! y es muy normal experimentarlas TODAS.**



EMOCIÓN	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Enojado							
Triste							
Preocupado							
Frustrado							
Animado							
Feliz							
Esperanzado							
Asustado							
Desanimado							

Si quieres seguir realizando este ejercicio las siguientes semanas, puedes dibujar este cuadro en un cuaderno tuyo y seguir viendo cuáles son las emociones que experimentas con mayor frecuencia.





¡VAMOS A REFLEXIONAR!



Sabemos que has hecho un gran trabajo al reconocer tus emociones a lo largo de la semana, ahora nos gustaría saber **¿Qué has observado?**



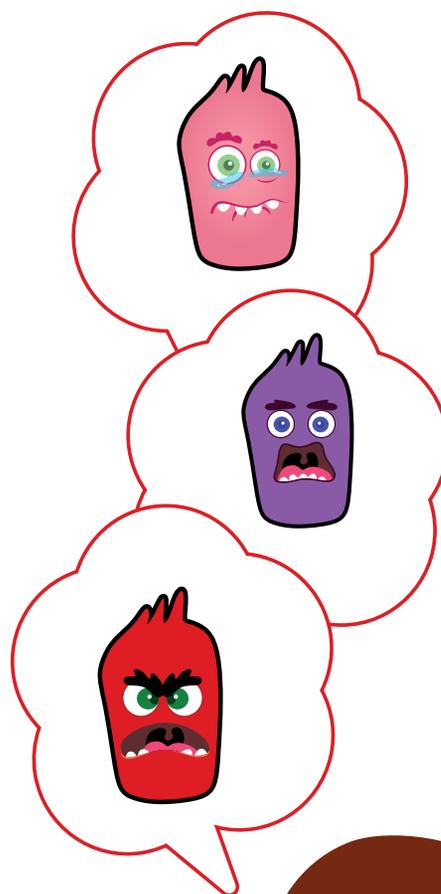
¿Mantienes la misma emoción durante todos los días?

¿Qué pensamientos, acciones, palabras, pasatiempos, me alientan, me distraen y me hacen sentir bien?

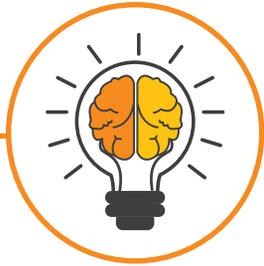
¿Hay días de la semana en que alguna emoción se repite?

¿Qué actividades, personas o situaciones me generan pensamientos o emociones molestas y difíciles de manejar?

Llegamos a un punto donde vamos a explorar juntas/os las herramientas que podemos utilizar para gestionar nuestras emociones algunas incómodas, otras desagradables y otras que nos hacen sentir inseguras/os y las que en algunos momentos hasta nos pueden llevar a pensar en hacernos daño o lastimarnos, es por eso que, te voy a ir presentando algunos elementos que están guardados en mi mochila.



!Grandioso! Ahora puedes desactivar el sticker "Identifica emociones"



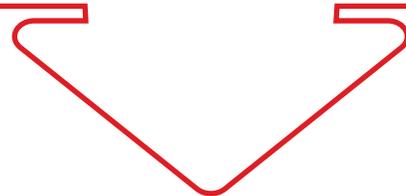
¿Sabías qué?

Hay situaciones que pueden generarnos un profundo malestar y deseos de dejar de sufrir.

A veces, cuando esto sucede las personas pueden pensar en no querer vivir más, pero en realidad su deseo solo es poder poner fin a su sufrimiento.



Cuando no nos sentimos bien, pueden surgir sensaciones de soledad o pensamientos de querer hacernos daño, sin embargo, vamos a tratar de recordar ¿Qué personas, lugares o situaciones nos han ayudado cuando no nos sentimos bien?



CUANDO NECESITAS HABLAR Y SER ESCUCHADO ¿A QUIÉN BUSCAS?

amigos, amigas,
familiares, profesores...

Te voy a contar las personas que busco y los lugares a los que voy cuando llegan pensamientos de querer hacerme daño o hacer daño a otros.

Hablo con **Carlos** que es mi mejor amigo.

Mi profe de **Castellano**, me escucha.

Salgo al **parque** y juego con la pelota

Mi tía **Claudia** y mi vecina **Alejandra** siempre me cuentan historias muy divertidas

Voy al **espacio amigable** de **Save the Children**





En otros momentos cuando has vivido situaciones complejas, **¿A quién has buscado para conversar?**

También puedes incluir lugares o actividades que te ayudan a sentirte bien.

INTÉNTALO





Te estarás preguntando qué hago yo para manejar alguna emoción que no me gusta, pues amigo o amiga mía, te voy a compartir unas técnicas que te podrán ayudar en el momento que lo necesites.

Salgo a jugar a la cancha.

Disfruto mucho **subirme a los columpios.**

Respirar profundo.

Comer mi comida favorita, me hace sentir mejor.

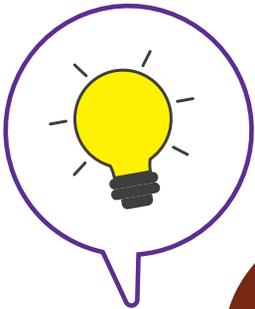
Alejarme por un momento a un lugar tranquilo y luego volver.



¡Perfecto! Puedes desactivar otro sticker "Reconoce herramientas"



Que tal si nos cuentas
¿Qué haces para gestionar esas emociones que no te gustan tanto?



¿Alguna vez has escuchado hablar del Suicidio?

Es cuando una persona se lastima físicamente o realiza acciones que le provocan la muerte.

En el mundo existen muchos comentarios alrededor del suicidio que no son reales, también se les dicen mitos, y esto puede provocar que las personas no conozcan mucho del tema, les genere temor o incluso lo consideren poco importante.

Las actividades que has venido realizando te permiten explorar y conocer mucho acerca de tus emociones, sentimientos, reacciones ante diferentes situaciones, de esta manera, tienes muchas más herramientas para afrontar de manera adecuada estos pensamientos o deseos de lastimarte que a veces pueden surgir cuando atraviesas por una situación difícil que puede ocasionarte dolor o sufrimiento.

Recuerda, si esto sucede: la mejor opción siempre es hablarlo con alguien de confianza que te pueda orientar. Te invitamos a seguir desarrollando estas actividades, son para ti y esperamos que las disfrutes mucho.



¿Sabías qué?

Mito

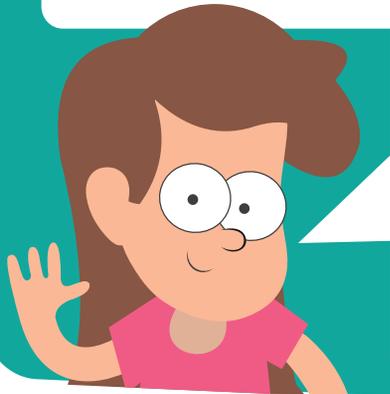
- Las personas que hablan de suicidio, raramente se suicidan.
- Hablar de suicidio con una persona, incitará a que lo realice.

Realidad

- Las personas que mueren por suicidio comúnmente han dado algún indicio o advertencia previa.
- Hablar sobre suicidio con una persona puede ayudarle a reducir estados de malestar o sufrimiento, y le permitirá sentirse más comprendida e inclusive liberada.



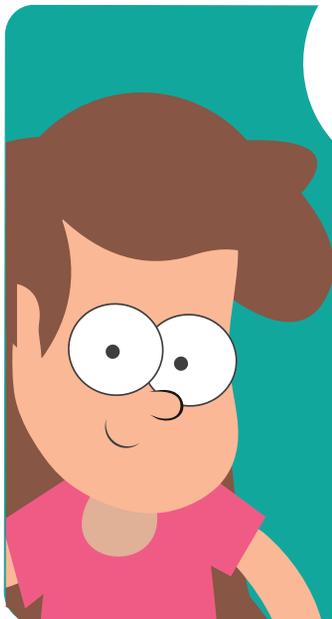
¿Charlie y _____ (pon tu nombre aquí) alguna vez han visto un semáforo?, les voy a explicar o a recordar cómo funcionan.



-  El color rojo nos indica que debemos parar.
-  El color amarillo nos indica que debemos prepararnos para arrancar.
-  El color verde nos indica que ya podemos avanzar.



Carmen, ¿Para qué nos explicas cómo funciona un semáforo? ¿Para qué nos puede servir?



El semáforo esta creado para evitar accidentes, no permitir que las personas se lastimen o sufran daños. Si pasas el semáforo y está en rojo corres el riesgo de que te atropellen, te lastimen o incluso que puedas morir. **Por eso quiero que me acompañen a realizar la siguiente actividad.**



En algunas ocasiones suelo sentirme triste, sola/o, preocupada/o o con mucha rabia y he tenido pensamientos que no me gustan o me asustan.



Recuerda que cuando el semáforo está en **rojo**, ¡es importante detenerse! Hay situaciones que hacen que tengamos deseos o pensamientos que no nos hacen sentir cómodas/os o no nos gustan.

Vamos a escribirlos o dibujarlos.



Hay personas, lugares y actividades que siento que me ayudan, me protegen, me permiten pensar y me hacen sentir bien.



Si el semáforo está en **amarillo**, podemos analizar y decidir, si nos quedamos donde estamos o avanzamos. Cuando hemos tenido mucha malestar emocional, ¿qué o quién nos ayuda a pensar, a respirar o entender lo que ocurre?

Te invito a que lo escribas o dibujes.

Puedes desactivar otro stickers
"identifica emociones"



Siempre que me siento bien, ¿en qué lugares estoy? ¿con qué personas me encuentro? ¿qué actividades realizo?
Cuando el semáforo está en verde,
¡es momento de avanzar!

A large, empty rectangular box with a green border, intended for the user to write their responses to the questions in the speech bubble above.

Recuerda que esta actividad te llevará a ganar cualquiera de estas dos insignias de guerrero o guerrera, cuando hayas terminado, escoge la que más te guste y pégala aquí.



Después de haber realizado la actividad anterior, vamos a hacer un compromiso y a firmar un contrato en compañía de la persona que te cuida y protege.

Yo _____ y mi cuidador/a _____
Nos comprometemos a seguir las recomendaciones para sentirme y estar más segura/o, cada vez que me sienta triste, con rabia o tenga pensamientos que no me gustan, hablaré con _____ que está en _____ o le puedo llamar al número _____ para hablar y que pueda ayudarme a sentir mucho mejor.

Si esto no me ayuda, debo comunicarme con _____ al número _____ de Save de Children, a la línea 141 de ICBF o ir con un adulto/a al hospital _____ que queda en _____.

Mi Firma _____

Firma de mi Cuidador/a _____

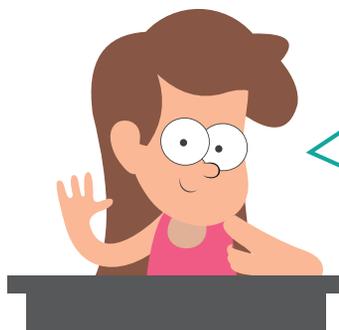
Fecha _____



Recuerda que esta actividad te llevará ganar cualquiera de estas dos insignias de guerrero o guerrera, cuando hayas terminado, escoge la que más te guste y pégala aquí.



Esta vez, si realizas los dos ejercicios siguientes, el de la tortuga y el de la vela, podrás desactivar el sticker de habilidad "Hace uso de herramientas"



Te voy a compartir dos ejercicios para que los practiques cuando sientas o experimentes algún momento de malestar emocional o tengas pensamientos o acciones que te pueden lastimar o hacer daño.

La técnica de la Tortuga

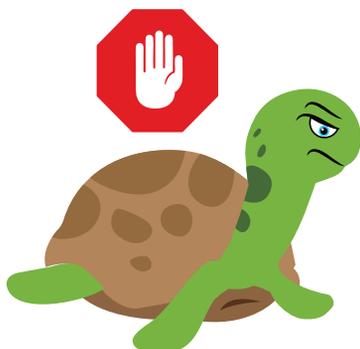
Paso 1.

Reconocer que te sientes enojado



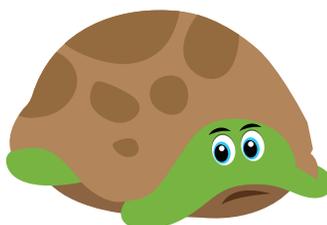
Paso 2.

Pensar alto



Paso 3.

Retirarte a tu coraza. Respirar profundamente 3 veces. Pensar en cosas para tranquilizarte y hacer frente a la situación.



Paso 4.

Salir de tu coraza cuando estás tranquilo y pensar en un solución.

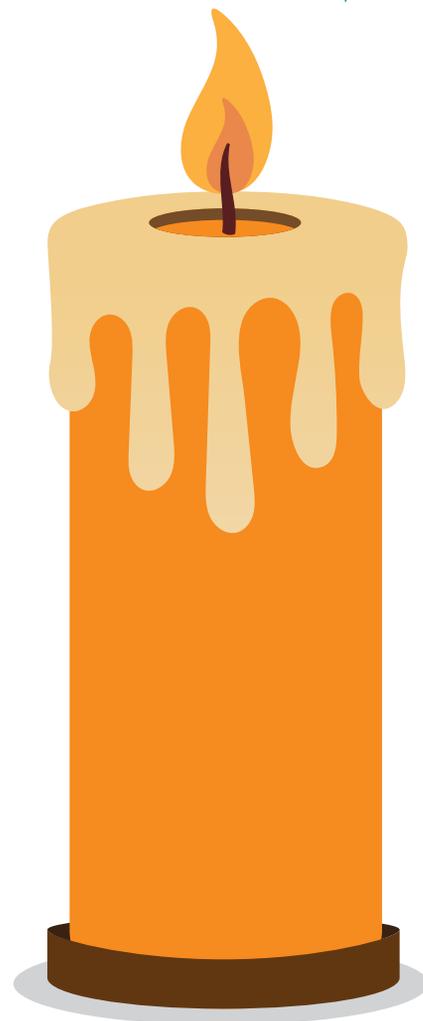


¡Practica este ejercicio siempre que lo necesites, sobre todo cuando sientas enojo o tensión!

La flor y la vela

¿Cómo hacerlo?

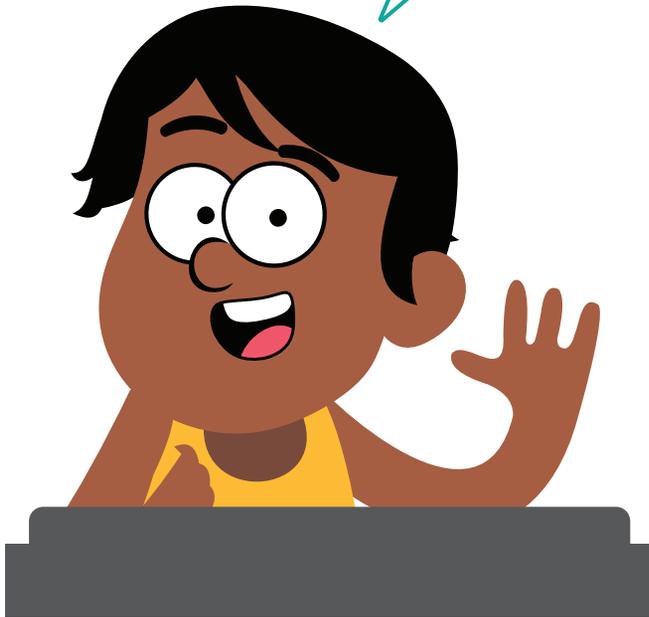
1. Ahora, vas a imaginar que tienes una flor que huele delicioso en tu mano izquierda y en tu mano derecha tienes una vela que esta encendida.
2. Vas a acercarte a la flor a olerla, para eso, vas a tomar aire lentamente por la nariz, mientras cuentas hasta cinco.
3. Luego vas a acercarte a la vela e intentarás apagarla mientras sueltas el aire por tu boca, como si estuvieras soplando, mientras cuentas hasta cinco.
4. Repítelo al menos tres veces seguidas



¡Práctica este ejercicio siempre que lo necesites, sobre todo cuando sientas enojo o tensión!

Te estarás preguntando
¿Qué puedo hacer
cuando siento
que una emoción
me gobierna?

**Vamos a
continuar
aprendiendo
más sobre
nosotros
mismos.**



¡Vas muy bien!

Ya has acumulado varios sticker.
Nos gustaría saber cómo te has
sentido hasta aquí.

¿Te han gustado los ejercicios?

Si No

¿Por qué? _____

Presta mucha atención al siguiente cuento, que te dará las pistas para que encuentres cuáles son tus animales internos y como aprender de ellos.

El siguiente reto consiste en identificar ¿cuáles son tus animales internos y cómo puedes aprender a cuidarlos?



El ermitaño y los animales

Cuentan que un hombre ya mayor se retiró un buen día a vivir en soledad, en lo más alto de una montaña. Hasta allí acudían muchas personas que querían consultar alguna cosa, pero el ermitaño siempre decía estar ocupado.

Un buen día, un caminante le preguntó:

– No veo que tengas nada a qué dedicarte. No tienes más que tu ropa y una cama hecha con hojas de los árboles. ¿En qué inviertes todo el tiempo? ¿Por qué dices estar tan ocupado?

El anciano se volvió y respondió con serenidad:

– Tengo muchos animales que cuidar y vigilar. Tú no los ves, pero debo entrenar dos halcones y dos águilas, tranquilizar constantemente a dos conejos, disciplinar a una serpiente, motivar día tras día a un burro y domar a un fiero león...

– Pero, ¿dónde están todos esos animales? volvió a preguntar el hombre.

- Dentro de ti- dijo el ermitaño señalando con su dedo al visitante- Y dentro de mí... Ante la cara de asombro del hombre, el ermitaño le explicó:

– Mis dos halcones se lanzan sobre todo lo que ven, son muy curiosos, pero debo impedir que se lancen sobre lo malo y se queden solo con lo bueno. Son mis ojos. Y las águilas tienen unas garras muy poderosas. Podrían hacer mucho daño, por eso debo entrenarlos para que no hagan mal a nadie... son mis manos.

Y sí, mis dos conejos son muy asustadizos. En cuanto se encuentran con una dificultad, intentar dar media vuelta o buscar un camino alternativo para no enfrentarse al problema. Se ponen muy nerviosos, y debo tranquilizarlos. Son mis pies.





Ahora bien, el animal que más quebraderos de cabeza me trae es la serpiente... la tengo encerrada en una jaula, y en cuanto sale de ella, intenta morder a alguien ante el menor descuido. Tengo que tener mucho cuidado porque su mordedura es venenosa... Es mi lengua.

El pobre burro anda todos los días quejándose. Es muy tozudo porque dice estar cansado y tengo que convencerle cada día de que puede seguir con su trabajo. Es mi

cuerpo. Y, por último, pero no menos importante... está el león. Es muy fiero y cuesta domesticarlo. Llevo años intentándolo, pero en cuanto creo que ya está conseguido, vuelve a rugir con fuerza. Es vanidoso y siempre piensa que es el rey. Es mi ego. Ya ves, no me queda tiempo para nada más... por eso estoy tan ocupado.

El viajero bajó la montaña y les contó su historia a todos.

¿Cuál crees que es la moraleja de esta historia?

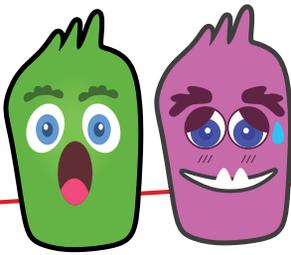
Puedes desactivar el sticker "Identifica emociones"



¡Muy bien! Ahora identifica cuál es el animal que más debes cuidar y márcalo con una "X".

Activity area with animal illustrations and matching icons in speech bubbles:

- Lion:** A lion illustration with a speech bubble containing a king's face and the text "Elo". A small empty square box is next to it.
- Snake:** A green snake illustration with a speech bubble containing a red tongue sticking out. A small empty square box is next to it.
- Rabbits:** Two grey rabbits illustration with a speech bubble containing two glasses of beer. A small empty square box is next to it.
- Eagles:** Two brown eagles illustration with a speech bubble containing two hands. A small empty square box is next to it.
- Birds:** Two grey birds illustration with a speech bubble containing two large eyes. A small empty square box is next to it.
- Donkey:** A grey donkey illustration with a speech bubble containing a human silhouette. A small empty square box is next to it.



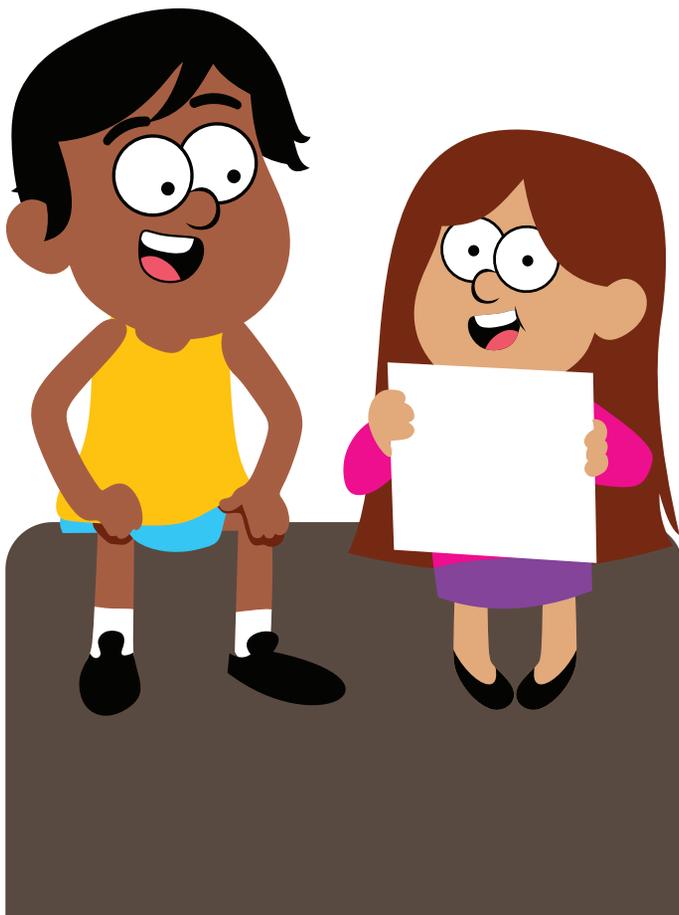
Ahora vamos a poner en práctica todo lo aprendido

El siguiente reto consiste en escoger la que consideres es la mejor solución de acuerdo con la situación que se te presente.

Vamos a jugar con la rueda de resolución de problemas.

1. Escoge un número
2. Lee el problema
3. Escribe o dibuja dos soluciones que se te ocurran.
4. Observa la rueda y escoge la acción que crees que puede resolver el problema.
5. Reflexiona sobre las consecuencias de aplicar esta solución.
6. Escoge al final solución te quedarías

Escoge un número



**1**

Tus padres no te dan permiso para ir a la fiesta de cumpleaños de una amiga o amigo.

2

En una exposición tus compañeros de clase se burlan de ti porque cometiste un error.

5

Cometiste una falta grave y sabes que te van a castigar severamente cuando llegues a casa.

¿Cuál número elegiste?



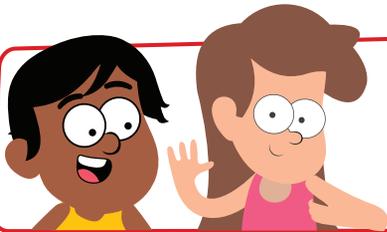
Un compañero o compañera de tu salón tira tus cuadernos al piso a propósito.

4

Recibes el boletín final de calificaciones y te das cuenta que perdiste el año

3

Para motivarte, te vamos a dar dos estrellas por este ejercicio, donde puedes desactivar el sticker de habilidad "Hace uso de herramientas"



Puedes escribir aquí las soluciones que se te ocurran con sus respectivas consecuencias

Solución 1

Solución 2

Consecuencias

Consecuencias

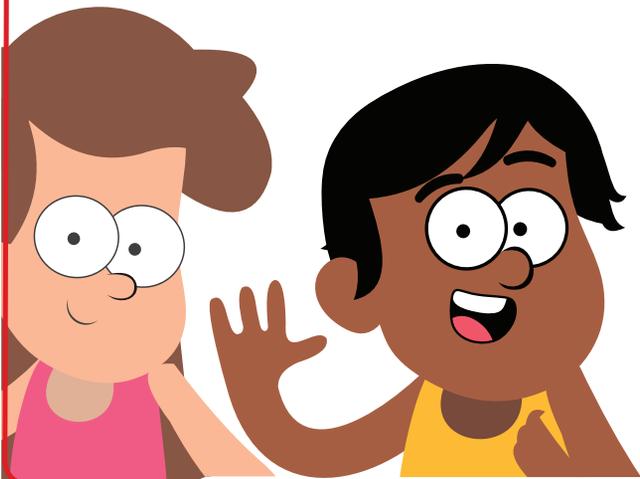
¿Cuál de estas alternativas te puede servir para solucionar el problema?



Perfecto! Puedes desactivar el sticker
"Reconoce herramientas"



Escribe o dibuja tu respuesta aquí



Puedes desactivar el sticker de habilidad "Pide ayuda"



¡Recuerda! Si sientes que necesitas ayuda de otras personas, estas líneas de atención nacional están disponibles para ti.

“Ámate y Vive”

Línea Amiga
106

141

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

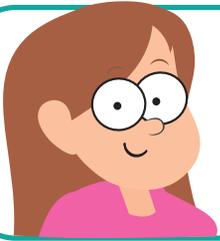
¿NECESITAS AYUDA CON EL MANEJO DE LAS EMOCIONES?

MARCA LA LÍNEA NACIONAL
192 - OPCIÓN 4

Atención para tu **salud mental**

Línea 123 opción 3

Cuídate, la salud mental también depende de tí



¡Muy bien! si llegaste hasta este punto quiere decir que has logrado desbloquear las siguientes habilidades (Stickers)



STICKERS



IDENTIFICA EMOCIONES



EXPRESA EMOCIONES



RECONOCE HERRAMIENTAS



HACE USO DE HERRAMIENTAS



PIDE AYUDA

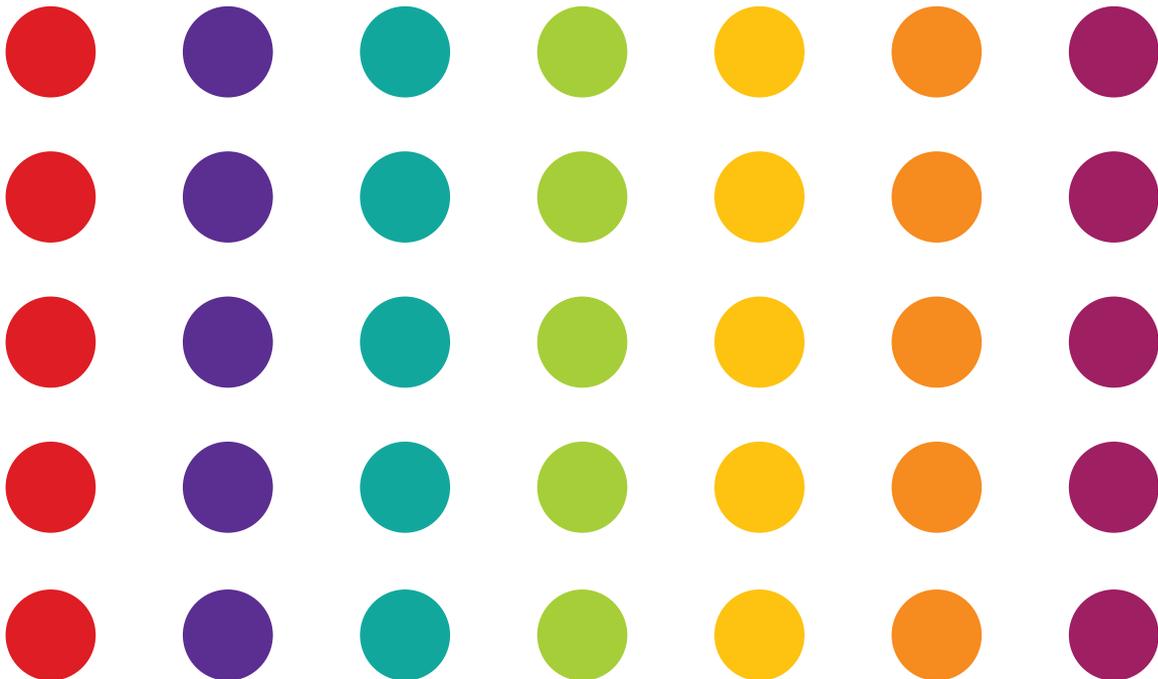
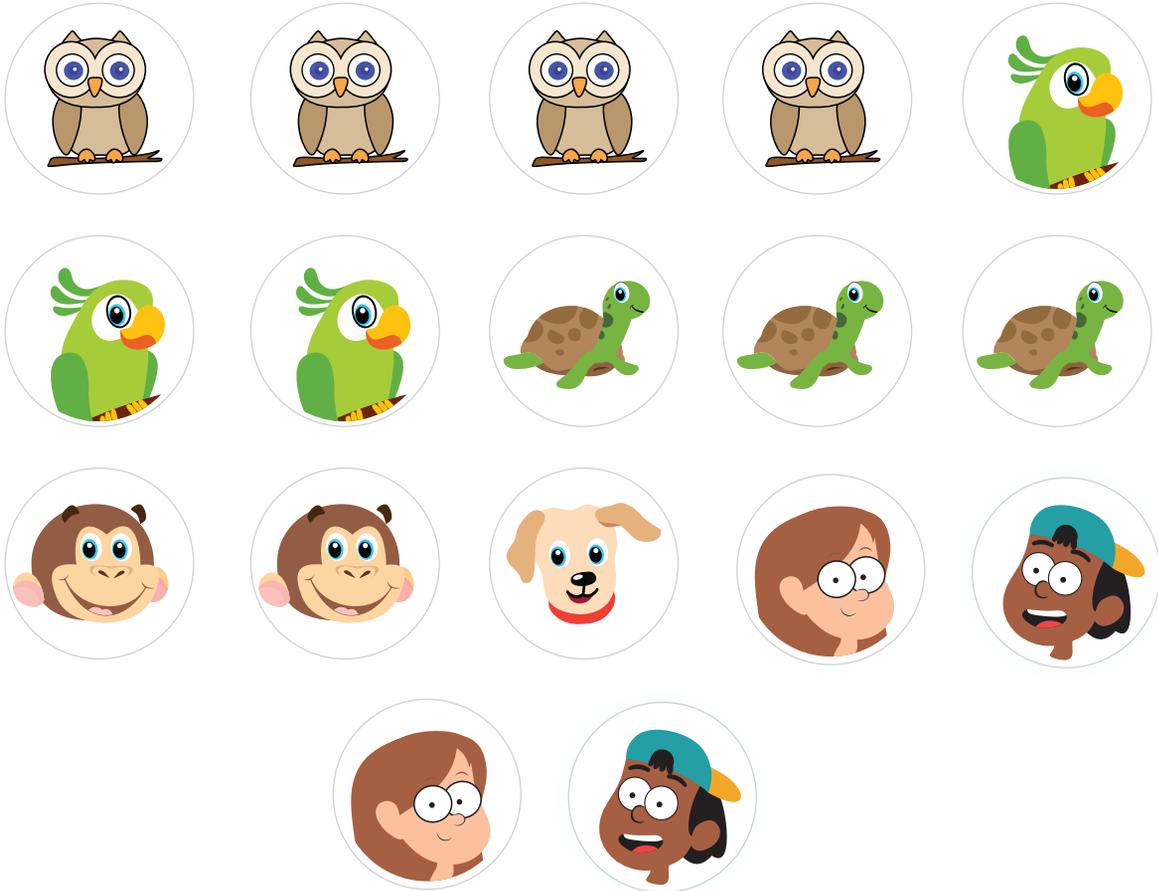


INSIGNIA DE VIDA

Si aún no logras completar todos los ejercicios, ánimo puedes regresar a cada reto y cumplirlo.

BIBLIOGRAFÍA

- Cuentos para crecer . (2017). El taller de las emociones. Resolución de Conflictos. Obtenido de Educación emocional:
<https://cuentosparacreer.org/blog/el-taller-de-las-emociones-resolucion-de-conflictos/>
- Fabulas para reflexionar . (16 de Octubre de 2021). Tu cuento favorito.com. Obtenido de El ermitaño y los animales. Historia para reflexionar.:
<https://tucuentofavorito.com/el-ermitano-y-los-animales-historia-para-reflexionar>
- MINSALUD. (agosto de 2018). Boletín de salud mental. Obtenido de
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-conducta-suicida.pdf>
- Save the children. (s.f.). Programa heart. Cazadores del estrés.
- Stanley, B., & Brown, G. (2012). Intervención de planificación de seguridad: una breve intervención para mitigar el riesgo de suicidio. *práctica cognitiva y conductual*, 256-264.





 Save the Children Colombia  Savethechildrencol

 savechcolombia  Save the Children Colombia  Save the Children Colombia



Línea Gratuita Nacional:

01 8000 187 669

Correo:

cuentanos@savethechildren.org

Donantes en Bogotá:

servicio.aldonante@savethechildren.org

aliados.corporativos@savethechildren.org