



Proyecto "Tejiendo Redes de Mujeres para Construir Libertad, Justicia y Equidad."



HOJAS DE TRABAJO PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL A NIÑEZ, CON ALAS Y RAÍCES HACIA LA VIDA



«Este material ha sido elaborado con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de Colectiva Actoras de Cambio y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea»
"El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Colectiva Actoras de Cambio y no refleja necesariamente la opinión de la ACCD".

Tabla de contenidos

	Página
• INTRODUCCIÓN.....	1
• “Construyamos un espacio respetuoso”.....	2-7
• “Dignifiquemos la vida y memoria de las mujeres mayas”.....	8-12
• “Prevención del abuso sexual”.....	13-19
• “Gimnasia Cerebral de Paul E. Denninson y Gail E. Denninson”.....	20-26
• “AIT para la niñez”.....	27-38
• “EFT para la niñez”.....	39-47
• “Cosmovisión Maya para la niñez”.....	48-59
• “Amemos y abracemos nuestras sexualidades”.....	60-66

Introducción

Desde 2004, mujeres mayas y mestizas, sobrevivientes de violencia sexual durante la guerra han recorrido junto a Colectiva Actoras de Cambio, un camino de recuperación de la vida. Paso a paso, a través de procesos de sanación, de recuperación de la memoria desde sus voces y la construcción de formas de justicia que reconocen sus visiones y sentires del mundo, las sobrevivientes lograron volver a sentir sus cuerpos, conectarse con la energía del universo y liberar las emociones de dolor, vergüenza y culpa. Volvieron a reír, bailar y a ser protagonistas de sus propias historias, juntas lograron ser un referente de transformación en sus comunidades.

Sin embargo, para las sobrevivientes era fundamental que esta sabiduría acumulada a través de la resignificación de sus historias, pudiera ser trasladada a las nuevas generaciones; es así como en 2009 nacen los procesos formativos a maestras, maestros y mujeres organizadas que trabajan con niñez y adolescencia. La presente recopilación de hojas de trabajo contiene el espíritu de Actoras de Cambio, que cree profundamente que la sanación es una capacidad contenida en cada ser humano, que sólo está a la espera de ser despertada y activada. La metodología de sanación acción que orienta este documento de trabajo, tiene una larga historia detrás, un legado milenario y experiencias e historias de miles de mujeres que la inspiraron; esta metodología, sentida y pensada originalmente por Liduvina Méndez y Sara Álvarez, y puesta en marcha en el año 2006, hace una alquimia entre varias terapias energéticas, la cosmovisión maya y los feminismos, para sanar la violación y la violencia sexual.

En este documento de trabajo, Actoras de Cambio traslada todos estos saberes y experiencias, a los procesos educativos y de acompañamiento a niños y niñas de 6 a 10 años, para la prevención del abuso sexual, violencia sexual y el racismo desde una mirada integral. Invitamos a las maestras, maestros y mujeres organizadas que acompañan a niñez, para que utilicen estas hojas de trabajo como una herramienta creativa, que les apoye en la construcción de espacios respetuosos y dignificantes de la vida de niños y niñas, en los que puedan sentirse reconocidos(as) en su individualidad y a la vez parte de todo; espacios educativos en donde el abuso sexual, violencia sexual y el racismo no sean tolerados, para que en el futuro las mujeres y niñas puedan vivir en libertad, autonomía y bienestar, donde todo lo que existe convive en armonía y equilibrio.

Este documento contiene ocho hojas de trabajo, cada una desarrolla paso a paso, temas considerados fundamentales para la prevención del abuso sexual, violencia sexual y el racismo desde una mirada integral:

1. "Construyamos un espacio respetuoso".
2. "Dignifiquemos la vida y memoria de las mujeres mayas".
3. "Prevención del abuso sexual".
4. "Gimnasia Cerebral de Paul E. Denninson y Gail E. Denninson".
5. "AIT para la niñez".
6. "EFT para la niñez".
7. "Cosmovisión Maya para la niñez".
8. "Amemos y abracemos nuestras sexualidades".



CONSTRUYAMOS UN
ESPACIO RESPETUOSO



Objetivo de la hoja

Desde la práctica cotidiana se inicia el proceso de generar un espacio seguro y confiable para hablar de la vida, de los nuevos valores no sexistas, racistas y clasistas en las aulas, contribuyendo a transformar las relaciones sociales entre hombres y mujeres, con el estudiantado y docentes.

1 Instrucciones sobre respiración consciente

1 Indique a los niños y niñas que vean las imágenes y explique la ubicación de los pulmones y diafragma. Con la ilustración de la inhalación por la nariz, explique: El aire ingresa a los pulmones y éstos se expanden, mientras el diafragma se contrae, por eso el estómago se tiene que inflar.

2 Explique a niños y niñas con la ilustración de la exhalación por la boca, que cuando el aire sale los pulmones se contraen y el diafragma se relaja, por eso el estómago baja.

3 Que todos los niños y niñas puedan practicar la respiración consciente.



2 Instrucciones sobre cultivar la armonía.

Muestre la imagen de las siembras, enseñe a las niñas y niños sobre la armonía que existe entre las diferentes siembras, colaborando, respetándose. La idea es comunicar la colaboración y armonía en la naturaleza y que ésta implica que cada ser pueda existir con libertad, respeto, dignidad, con capacidad de cuestionar.



PREGUNTE: ¿Qué cosas nos hacen sentir en armonía en el espacio?



3 Instrucciones sobre cómo se manifiesta la no armonía

Muestre la imagen del cultivo muriendo, explique que el cultivo está en no armonía, y que es similar cuando estamos en un ambiente de irrespeto, exclusión, violencia y opresión.




PREGUNTE: ¿Qué cosas provocan que perdamos la armonía en el espacio?.



4 Instrucciones sobre qué vamos a hacer para cultivar la armonía y comprometernos con ella.

Muestre las imágenes de niños y niñas cuidando los cultivos y explique que para cultivar armonía en el espacio debemos comprometernos con la vida, el respeto, el amor y la libertad de todos y todas.

 **PREGUNTE:** ¿Qué vamos a hacer para conservar la armonía en el espacio? Y ¿Qué vamos a hacer si esto no se cumple? Llegando a acuerdos de parar y conversar sobre las conductas que están causando la pérdida de la armonía en el espacio, encontrando soluciones para parar la violencia.



5 Celebremos.

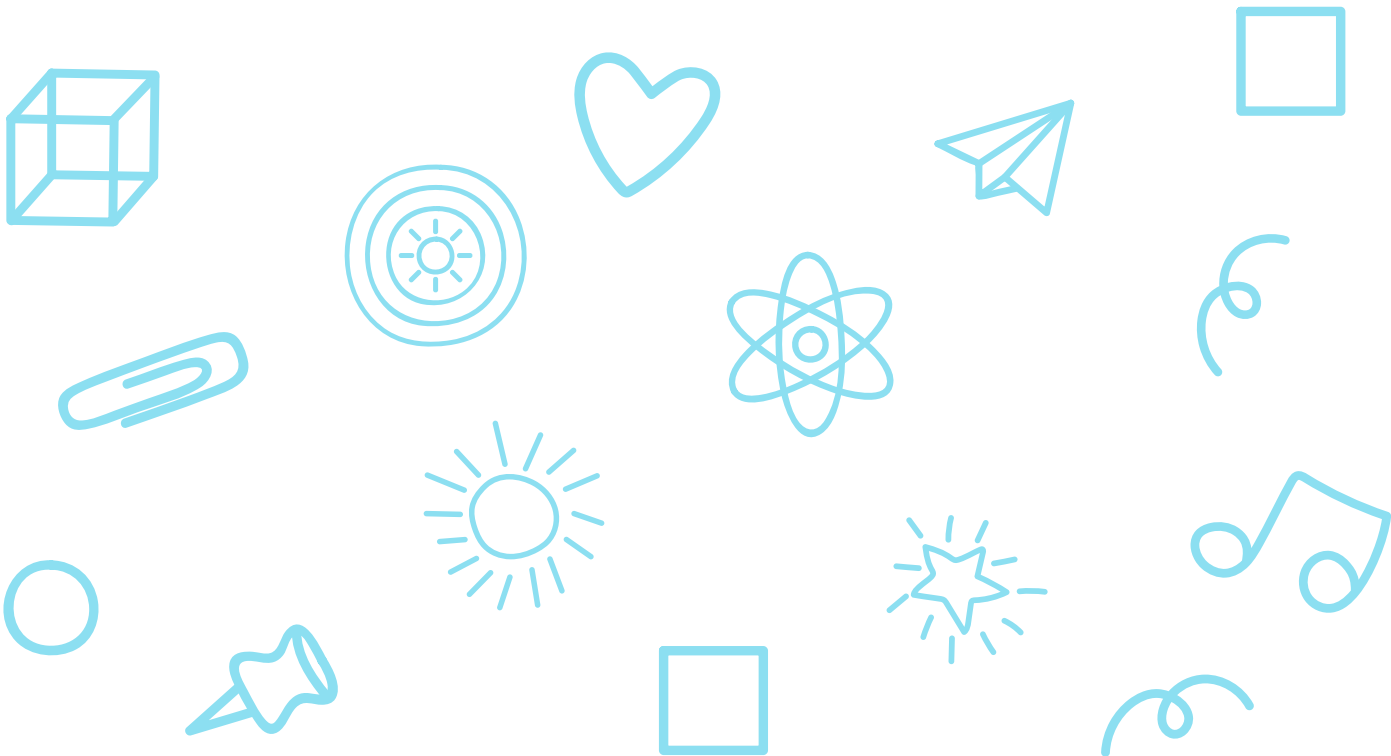
Muestre a las niñas y niños la imagen de celebración, que ellos y ellas propongan cómo celebrar los acuerdos para lograr un ambiente en armonía en el aula.

Pueden ser con aplausos, abrazándose a si mismos y si mismas, o levantando las manos diciendo: **¡Lo logramos!**





DIGNIFIQUEMOS LA VIDA Y
MEMORIA DE LAS MUJERES MAYAS



Objetivo de la hoja

Que las niñas y niños puedan conocer un poco de las historias de vida de las mujeres mayas sobrevivientes de violencia sexual durante la guerra, para lograr una conexión emocional con las mujeres, su dignidad y aporte a la humanidad.

1 Instrucciones de escuchar con consciencia.

1 Muestre las imágenes, describiéndolas, que las y los niños coloquen una mano en el ombligo y otra debajo de las clavículas en los puntos marcados, haciendo un masaje, mientras tanto que respiren profundo y muevan los ojos en todas direcciones.

2 Después que coloquen una mano en el ombligo y la otra en la oreja tratando de estirar el lóbulo, mientras respiran profundo, después se hace lo mismo con la otra oreja.



2 Instrucciones sobre las mujeres compartiendo su historia.

- 1 Desarrolle el tema de las historias de sobrevivencia de las mujeres mayas a la guerra, genocidio, violación y violencia sexual, y porqué ellas hoy abren su corazón para que las nuevas generaciones conozcan sus historias. En la imagen, dentro del corazón de esta sobreviviente podemos ver a una mujer muy triste con una venda en los ojos, esto simboliza su historia de sobrevivencia de violencia y violación sexual.



2 Instrucciones sobre la importancia de conocer la historia de las mujeres, para que la violencia sexual no se repita.

2 Desarrolle cómo las mujeres mayas sobrevivientes lograron sanar las consecuencias del genocidio y con ello nos enseñan a cómo erradicar la violencia sexual de nuestras comunidades y barrios, para que las nuevas generaciones de niñas y niños puedan vivir en espacios respetuosos de las vidas y cuerpos de las mujeres y niñas.



3 Instrucciones sobre cómo las mujeres mayas sostienen la vida de sus comunidades.

Muestre la imagen y describa el papel fundamental que las mujeres mayas tienen para la continuación de la vida en sus comunidades, por sus saberes, poderes y autoridad.

 **PREGUNTE:** ¿Qué sabemos de la importancia de las mujeres mayas para sostener la vida en sus comunidades y en el mundo, por sus saberes, autoridad y fuerza?





PREVENCIÓN DEL
ABUSO SEXUAL.

Objetivo de la hoja

Que las niñas y niños logren identificar qué es el abuso sexual, cómo defenderse de este crimen y no rendirse en buscar ayuda, hasta que alguien les crea.

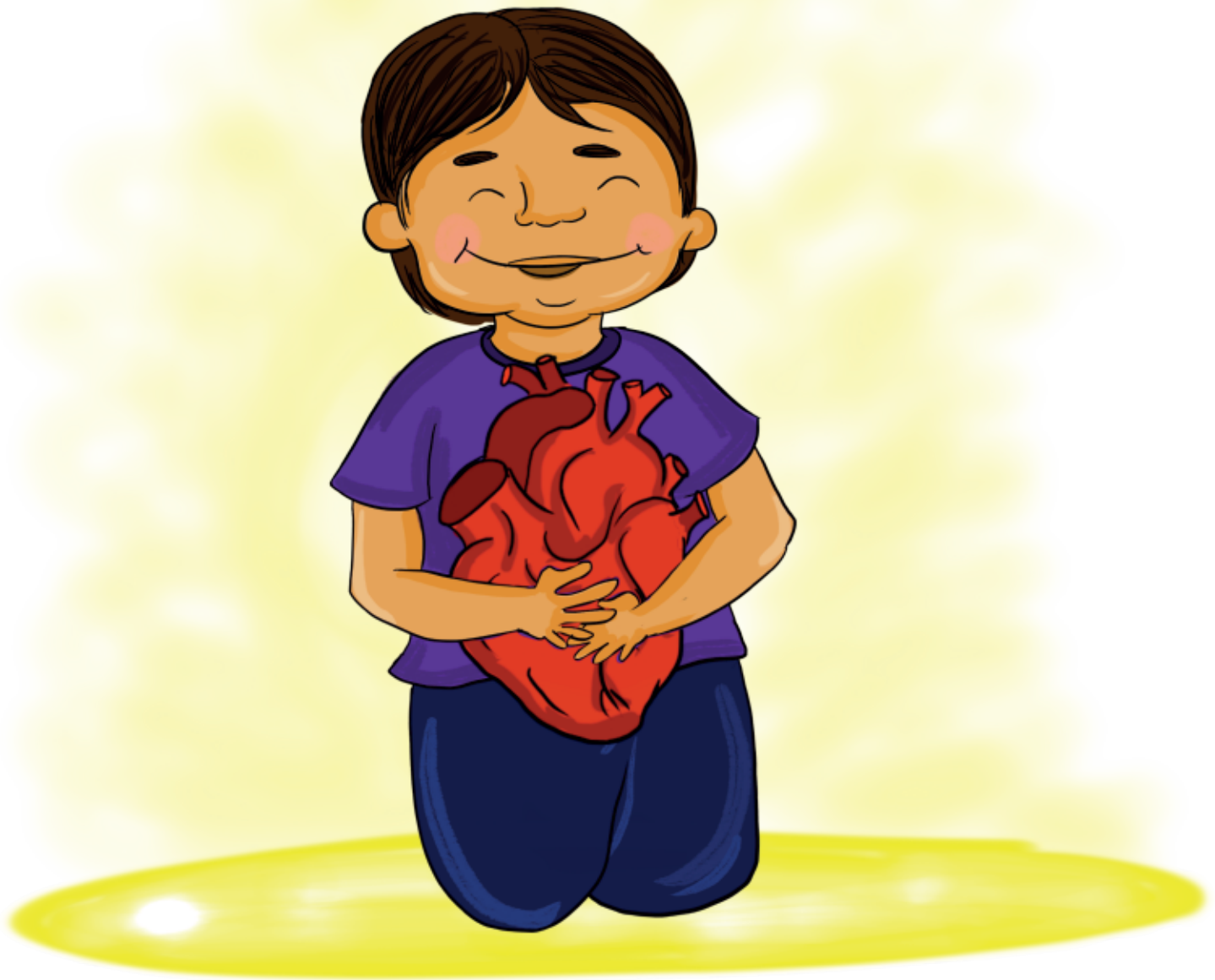
1 Instrucciones sobre la consciencia corporal.

Describa las imágenes de la niña y niño abrazando sus cuerpos, explique a las y los estudiantes sobre la importancia de amar, cuidar y respetar nuestros cuerpos; si sentimos que alguien se está aproximando a nosotras y nosotros, provocándonos malestar o incomodidad podemos decirle que se aleje o podemos buscar ayuda.



2 Instrucciones sobre definición de abuso sexual.

- 1 Explique que hay un círculo alrededor nuestro, un espacio de energía que todas y todos necesitamos para sentirnos en bienestar y libertad. Pida a los niños y niñas que recorran con sus manos este círculo de energía. Que puedan explorar hasta dónde llega este círculo, hasta dónde pueden sentirlo.



2 Instrucciones sobre definición de abuso sexual.

2 Describa a las niñas y niños que cuando alteran este círculo de energía y se nos acercan con intenciones de invadir nuestro cuerpo nos sentimos mal, incómodos (as).



PREGUNTAMOS: ¿Cómo nos sentimos cuando invaden nuestro círculo de energía? -Pueden describir estas emociones o pintarlas.



3 Instrucciones para defendernos y buscar ayuda.

- 1 Motive a las niñas y niños para que practiquen la defensa frente al abuso gritando NOOOO, colocando una mano para poner límites, para después salir corriendo para buscar ayuda.



3 Instrucciones para defendernos y buscar ayuda.

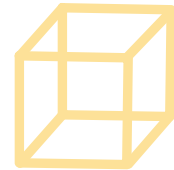
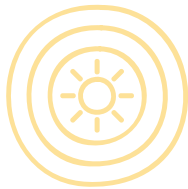
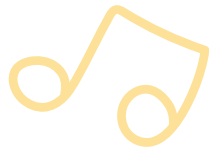
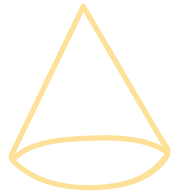
- 2 Describa la imagen de la niña abriendo su corazón, mientras los adultos la protegen, explicando sobre la importancia de buscar ayuda a personas adultas que sean de nuestra confianza para que actúen y que el abuso pare.



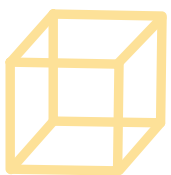
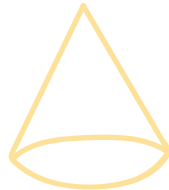
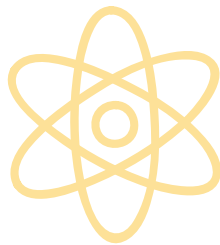
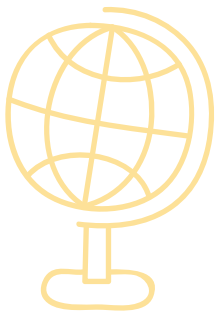
3 Instrucciones para defendernos y buscar ayuda.

- 3 Explique sobre la importancia de siempre seguir buscando ayuda, para que las niñas y niños no dejen que la negativa de ayuda de algún adulto, les desanime de seguir denunciando; que busquen siempre el apoyo de personas adultas de confianza.





GIMNASIA CEREBRALDE PAUL E.
DENNINGSON Y GAIL E. DENNINGSON



Objetivo de la hoja

Que las niñas y los niños puedan practicar la gimnasia cerebral de manera autónoma.

1 Instrucciones sobre hemisferios cerebrales.

Explique las funciones de los hemisferios del cerebro:

- El hemisferio izquierdo, que controla el lado derecho del cuerpo, nos ayuda a entender la aritmética, la lógica y el habla. Nos ayuda con el pensamiento lógico, abstrae, cuenta, mide el tiempo, planea paso a paso. Nos ayuda a leer y a escribir.
- El Hemisferio Derecho, controla el lado izquierdo del cuerpo, está relacionado con la creatividad, lo emocional, las imágenes, las habilidades para crear arte y música. Nos ayuda a crear nuevas combinaciones e ideas.

Explique que ambos hemisferios deben estar trabajando juntos para que podamos aprender con facilidad y fluidez.



2 Instrucciones sobre respiración.

Describa con la imagen el proceso de inhalación por la nariz y exhalación por la boca, para que las niñas y niños lo practiquen. Al inhalar se infla el estómago, al exhalar se baja el estómago, indique que no hay que levantar los hombros.



3 Instrucciones para masaje de puntos cerebrales.

Describe la imagen para que, con una mano, las niñas y niños hagan un masaje debajo de las clavículas, mientras que con la otra mano masajean el ombligo. Deben respirar profundo.



4 Instrucciones para organizarnos.

Primero describa la imagen, que las niñas y los niños vean la colocación del cuerpo y postura, para después practicar.

- Nos sentamos por un minuto.
- Colocamos el tobillo izquierdo sobre el tobillo derecho.
- Colocamos nuestra mano izquierda sobre la pierna derecha.
- Colocamos la mano derecha sobre la pierna izquierda, pasando encima de la mano izquierda.
- Colocamos la punta de la lengua sobre el paladar, justo detrás de los dientes de enfrente.
- Así contamos hasta 90 segundos.
- Luego descruzamos las piernas y ponemos las puntas de los dedos juntas y continuamos respirando profundamente por otro minuto.



5 Instrucciones para remodelación.

Primero describa la imagen, que las y los niños la vean, después que practiquen cada marcha.

- Haga que las y los estudiantes hagan marcha cruzada, de 10 a 20 veces, mientras miran hacia arriba y hacia la izquierda, después que dirijan su mirada hacia arriba y hacia la derecha.

- Haga que los estudiantes hagan marcha homolateral, de 10 a 20 veces, viendo hacia abajo y a la derecha, después que dirijan su mirada hacia abajo y a la izquierda.



6 Instrucciones para integración.

- Haga que las y los estudiantes, junten sus manos para simbólicamente integrar los dos hemisferios del cerebro. Conectándose con la emoción de que ambos hemisferios funcionan juntos.
- Que las y los estudiantes hagan marcha cruzada viendo en todas direcciones.
- Que las y los estudiantes hagan marcha homolateral viendo en todas direcciones.



PREGUNTE: ¿Cómo nos sentimos después de estos ejercicios? Invite a las niñas y niños a celebrar la integración, como en la imagen.





AIT PARA LA NIÑEZ



Objetivo de la hoja

Que las niñas y niños puedan conocer la Terapia Integrativa Avanzada (AIT en inglés) como una herramienta de autocuidado emocional y equilibrio integral.

1 Instrucciones sobre la hidratación.

Pida a las niñas y niños que beban por los menos dos vasos de agua, ya que el agua nos ayuda a alcanzar el equilibrio y bienestar.



2 Instrucciones para que conozcamos los centros de energía de nuestro cuerpo.

Muestre la imagen de cada centro de energía, y explique con palabras sencillas cada uno de ellos, vinculándolos a la imagen, pidiéndole a las niñas y niños que vayan ubicando estos puntos en sus cuerpos :

- Centro de energía raíz: Nos ayuda a sentir seguridad y ganas de vivir. Está ubicado entre el ano y genitales, señale la imagen de la raíz.

- Centro de energía de la creatividad y sexualidad: Nos ayuda a sentir alegría, disfrutar las cosas que nos gusta hacer, crear cosas nuevas. Está ubicado debajo del ombligo y sobre los genitales, señale la imagen de la flor abierta a la vida.

- Centro de energía de la autoridad: Nos ayuda a tener fuerza e impulso para decidir y para cambiar las cosas que no nos gusta en el mundo. Está ubicado en la boca del estómago, señale la imagen de la niña empuñando su mano como señal de fuerza.

- Centro de energía del corazón: Nos ayuda a sentir amor por nosotras y nosotros mismos, así como por todo lo que existe. Está ubicado en el centro del pecho, señale la imagen de la niña abrazándose a sí misma.

- Centro de energía de la comunicación: Nos ayuda a comunicar lo que sentimos, pensamos, soñamos para mostrarlo al mundo con libertad. Está ubicado en la garganta, señale la imagen del ave cantando.

- Centro de energía que nos guía hacia nuestro bienestar: Nos ayuda a saber cuál es nuestro camino, nuestra misión en el mundo, es nuestra guía. Está ubicado entre las cejas, señale la imagen de la vela.

- Centro de energía que nos conecta con todo el universo: Nos ayuda a sentirnos parte de todo lo que existe, que pertenecemos y que la energía fluye en nosotras y nosotras. Está ubicado en nuestra coronilla, señale el aro con colores de un tejido maya, como señal de la conexión con el todo.



3 Instrucciones para inhalación y exhalación.

1

Indique a los niños y niñas que vean las imágenes y explique la ubicación de los pulmones y diafragma. Con la ilustración de la inhalación por la nariz, explique cómo el aire ingresa a los pulmones y éstos se expanden, y el diafragma se contrae, por eso el estómago se tiene que inflar.

2

Explique a niños y niñas con la ilustración de la exhalación por la boca, que cuando el aire sale los pulmones se contraen y el diafragma se relaja, por eso el estómago baja.

3

Que todos los niños y niñas puedan practicar la respiración consciente.



4 Instrucciones para masaje en puntos cerebrales.

1

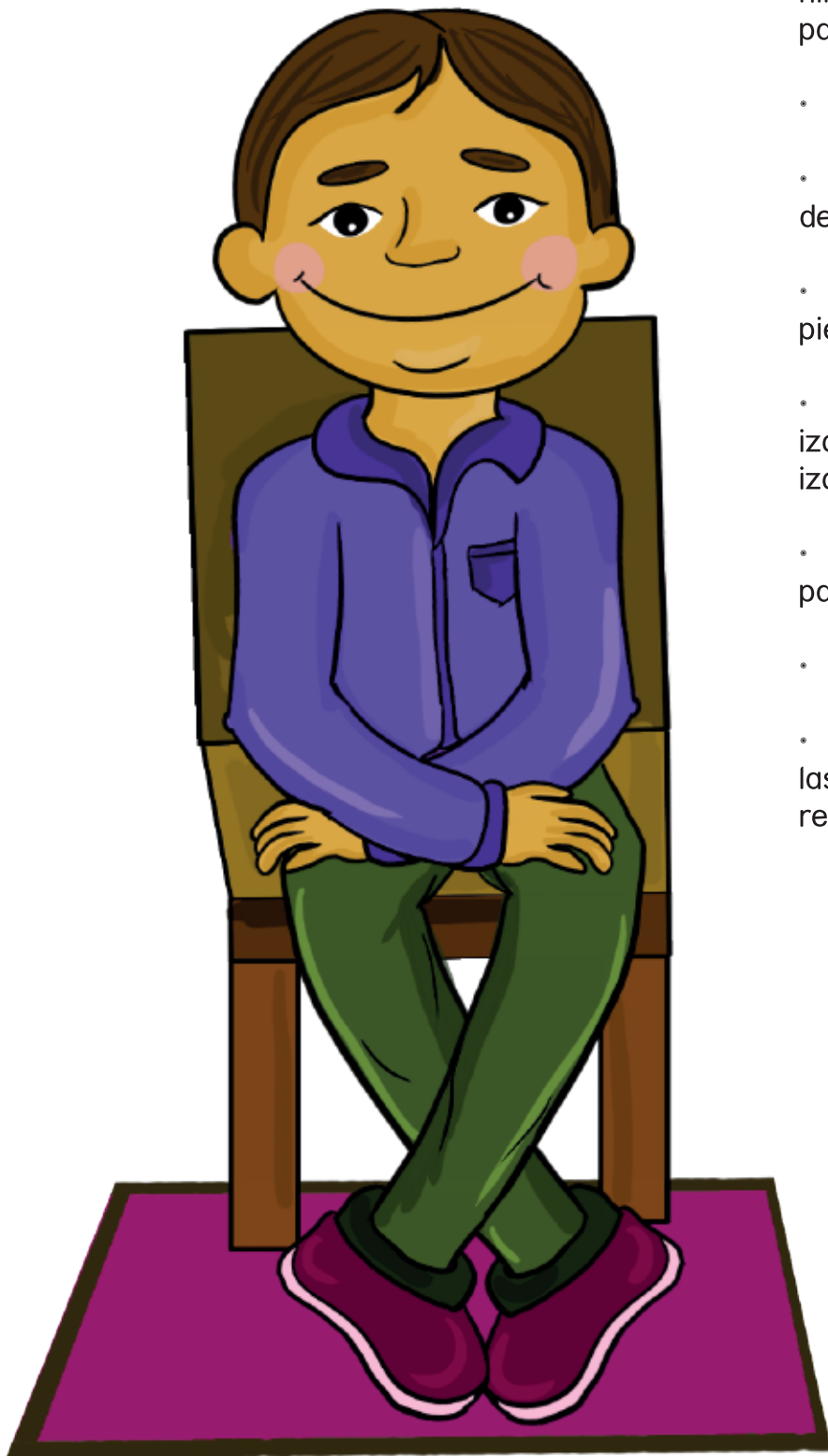
Indique a los niños y niñas que hagan un masaje los puntos que se encuentran debajo de las clavículas, 7 centímetros a cada lado del esternón.

2

Indique que hagan el masaje en los puntos haciendo círculos hacia afuera, conectándonos en liberar las resistencias a sanar, mientras respiran profundo.



5 Instrucciones para organizarnos.



Primero describa la imagen, que las niñas y los niños vean la colocación del cuerpo y postura, para después practicar.

- Nos sentamos por un minuto.
- Colocamos el tobillo izquierdo sobre el tobillo derecho.
- Colocamos nuestra mano izquierda sobre la pierna derecha.
- Colocamos la mano derecha sobre la pierna izquierda, pasando encima de la mano izquierda.
- Colocamos la punta de la lengua sobre el paladar, justo detrás de los dientes de enfrente.
- Así contamos hasta 90 segundos.
- Luego descruzamos las piernas y ponemos las puntas de los dedos juntas y continuamos respirando profundamente por otro minuto.

6 Instrucciones para hacer consciencia de ¿Qué sentimos y qué lo ocasionó?

1

Explique a los niños y las niñas, que lo que sentimos debe fluir como el agua que fluye en los ríos, cuando no fluye y se queda atrapado, es cuando no nos sentimos bien. Como cuando nos sentimos alegres y fuertes lo expresamos con libertad, así también cuando nos sentimos tristes, sin fuerza, o con enojo debemos liberarlo para recuperar el bienestar, ya que estas emociones nos bajan la energía.

2

Pida a las niñas y niños que vean las imágenes y que expresen qué sienten al verlas. Explique que a veces lo que sentimos no sólo se expresa a través de emociones, sino también a través de sensaciones, como el vacío en el estómago, dolores de cabeza, o de corazón, esto también es importante que lo identifiquemos, para liberarlo.

3

Aclare que cuando identificamos las emociones y sensaciones que nos bajan la energía, podemos hacer un esfuerzo por recordar cuándo nos empezamos a sentir así, puede ser por algo que vimos, algo que nos dijeron o hicieron que no nos hizo bien.



PREGUNTE:

¿Hay emociones o sensaciones que necesitamos liberar?, ¿Cuándo empezamos a sentirnos así?.



7 Instrucciones para ubicar en el cuerpo las emociones y sensaciones.

- 1 Explique a los niños y niñas, que cuando identificamos las emociones y sensaciones que nos bajan la energía, es importante también identificar en qué parte del cuerpo lo estamos viviendo.
- 2 Indique que puede ser en la cabeza, estómago, corazón, piernas, brazos, etc. Hay que ubicar el lugar en el cuerpo donde está esta experiencia.
- 3 Pida a las niñas y niños que ubiquen en sus cuerpos, esas emociones y sensaciones que quieren liberar.



8 Instrucciones para medir cuánto nos afectan las emociones y sensaciones.

1

Explique a los niños y niñas que es importante medir el tamaño de la emoción y sensación que experimentamos, para ser conscientes de cómo esta emoción se va liberando.



PREGUNTE: ¿Cuánto mide la emoción o sensación que queremos liberar?



9 Instrucciones para construir una frase que nos ayude a expresar lo que sentimos.



1

Explique a las niñas y niños que es importante expresar con palabras lo que sentimos, donde lo sentimos y las razones por las que nos sentimos así, por ejemplo:

“Este miedo que siento en mi estómago cuando mi papá me regañó”.

“Este dolor que siento en el corazón porque mi perrito se enfermó”.

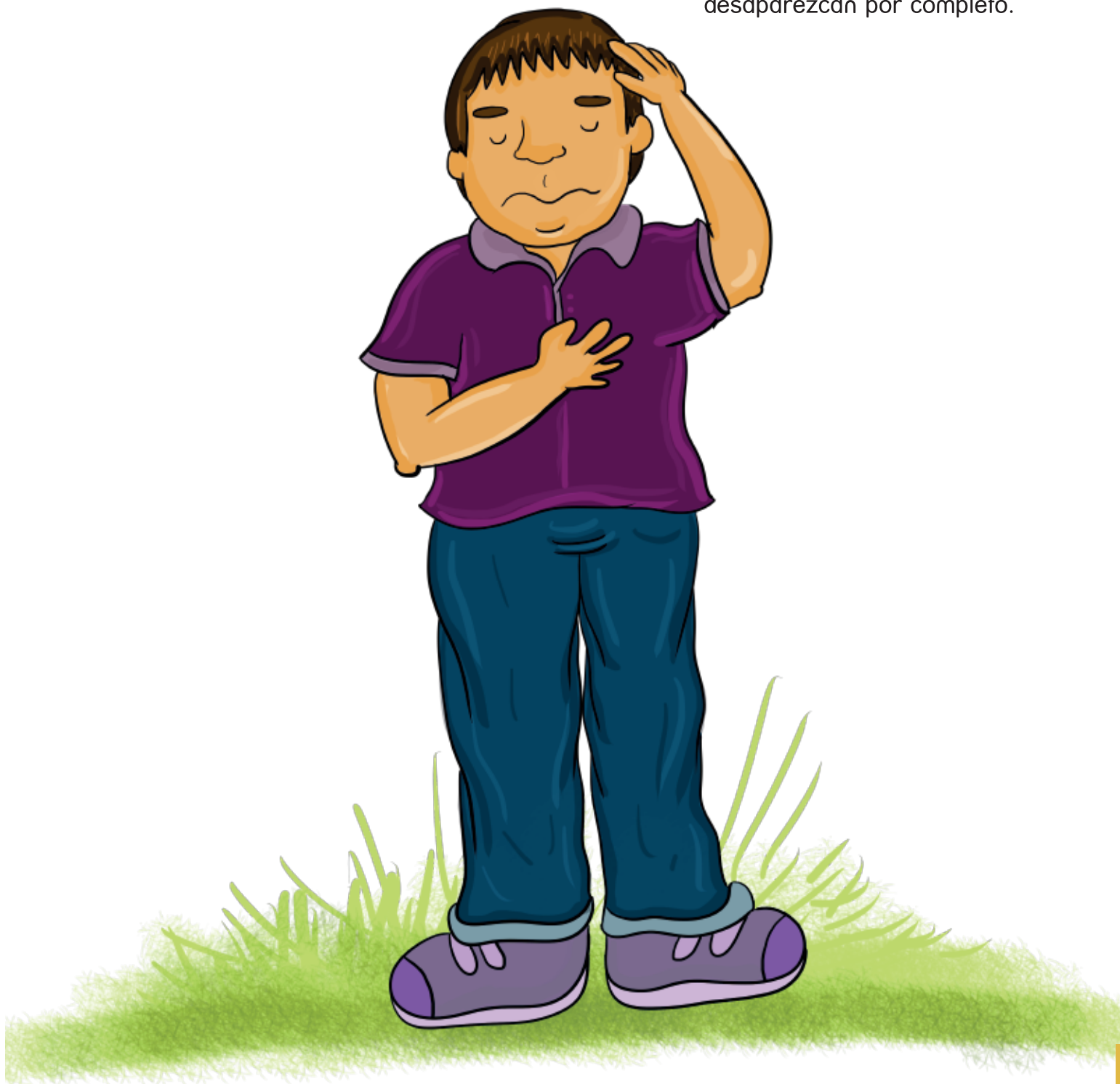
2

Pida a las niñas y niños que construyan su frase.

10 Instrucciones para recorrer los centros de energía.

1 Pida a las niñas y niños que coloquen una mano en donde experimentan la sensación y emoción, y otra mano en cada uno de los centros de energía.

2 Mientras recorren cada centro deben repetir la frase que construyeron, respirando profundo. Pídeles que hagan esto con los siete centros de energía, hasta que las emociones y sensaciones que bajan la energía desaparezcan por completo.



11 Celebremos que hemos recuperado el equilibrio.

Cuando las niñas y niños hayan terminado de hacer el ejercicio, felicíteles, dígalos que lo han hecho muy bien, sugiera celebrar con un aplauso o levantando los brazos.





EFT PARA LA NIÑEZ



Objetivo de la hoja

Que niños y niñas puedan conocer la Técnica de Liberación Emocional (EFT en inglés) como una herramienta de autocuidado emocional y equilibrio integral.

1 Instrucciones sobre la hidratación.

Pida a las niñas y niños que beban por los menos dos vasos de agua, ya que el agua nos ayuda al alcanzar el equilibrio y bienestar.



2 Instrucciones para hacer consciencia de ¿Qué sentimos y que lo ocasionó?

1

Explique a los niños y las niñas, que lo que sentimos debe fluir como el agua que fluye en los ríos, cuando no fluye y se queda atrapado, es cuando no nos sentimos bien. Como cuando nos sentimos alegres y fuertes lo expresamos con libertad, así también cuando nos sentimos tristes, sin fuerza, o con enojo debemos liberarlo para recuperar el bienestar, ya que estas emociones nos bajan la energía

2

Pida a las niñas y niños que vean las imágenes y que expresen qué sienten al verlas. Explique que a veces lo que sentimos no sólo se expresa a través de emociones, sino también a través de sensaciones, como el vacío en el estómago, dolores de cabeza, o de corazón, esto también es importante que lo identifiquemos, para liberarlo.

3

Aclare que cuando identificamos las emociones y sensaciones que nos bajan la energía, podemos hacer un esfuerzo por recordar cuándo nos empezamos a sentir así, puede ser por algo que vimos, algo que nos dijeron o hicieron que no nos hizo bien



PREGUNTE:

¿Si hay emociones o sensaciones que necesitan liberar?, y que recuerden ¿Cuándo empezaron a sentirse así?.



3 Instrucciones para ubicar en el cuerpo las emociones y sensaciones.

1 Explique a los niños y niñas, que cuando identificamos las emociones y sensaciones que nos bajan la energía, es importante también identificar en qué parte del cuerpo lo estamos viviendo.

2 Indique que puede ser en la cabeza, estómago, corazón, piernas, brazos, etc. Hay que ubicar el lugar en el cuerpo donde está esta experiencia.

3 Pida a las niñas y niños que ubiquen en sus cuerpos, esas emociones y sensaciones que quieren liberar.



4 Instrucciones para medir cuánto nos afectan las emociones y sensaciones.

1

Explique a los niños y niñas que es importante medir el tamaño de la emoción y sensación que experimentamos, para ser conscientes de cómo esta emoción se va liberando.



PREGUNTE: ¿Cuánto mide la emoción o sensación que queremos liberar?



5 Instrucciones para construir una frase que nos ayude a expresar lo que sentimos.

1 Explique a las niñas y niños que es importante expresar con palabras lo que sentimos, donde lo sentimos y las razones por las que nos sentimos así, por ejemplo:

“Este miedo que siento en mi estómago cuando mi papá me regañó”.

“Este dolor que siento en el corazón porque mi perrito se enfermó”.



2 Pida a las niñas y niños que construyan su frase.

6 Instrucciones para conectarnos con nuestra decisión de sanar.

- 1 Explique a las niñas y niños que para sentirnos mejor es importante decidir sanar, para ello golpeamos ligeramente los bordes de las manos entre sí, mientras nombramos la frase que armamos y respiramos profundamente:
- 2 Pida a las niñas y niños que repitan esta frase mientras hacen los golpes con los bordes de las manos entre sí, respirando profundo, tres veces estará bien.

“Aunque siento este miedo en mi estómago porque mi papá me regañó, me amo profundamente”.



7

Instrucciones para dar golpes ligeros en puntos específicos del cuerpo

1

Muestre cada uno de los puntos de la imagen haciendo golpes ligeros, mientras se hace este recorrido se nombra la frase que se ha construido: “Este miedo que siento en mi estómago cuando mi papá me regañó”, se respira profundo después de cada frase.

2

Pídales a las niñas y niños que hagan el recorrido junto con usted.

Con los dedos medio e índice pueden golpear ligeramente los siguientes puntos:

- Inicio de las cejas.
- Lado externo de los ojos.
- Bajo los ojos.

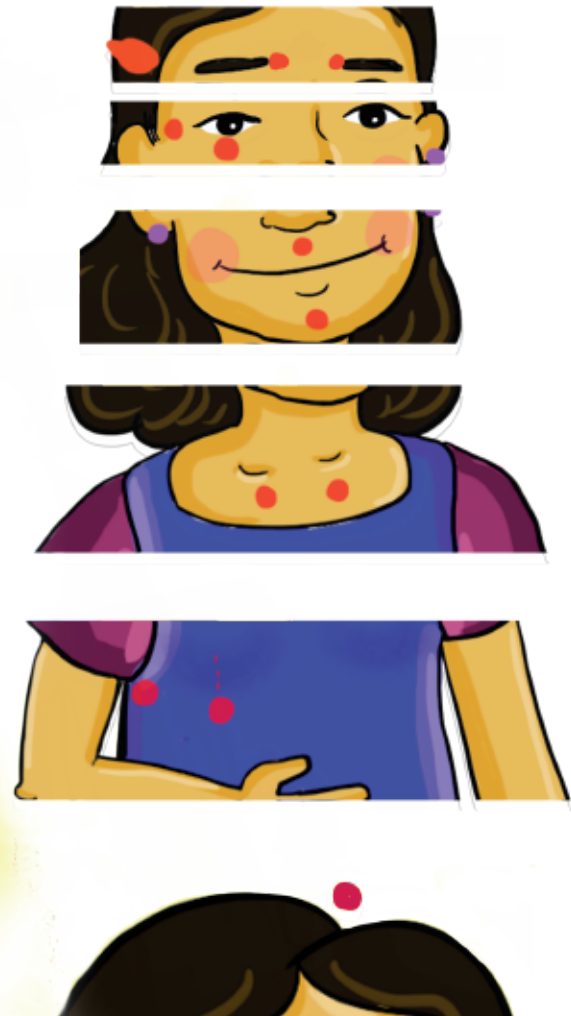
- Bajo la nariz.
- Bajo el labio.

Con las palmas de las manos y puntas de los dedos, pueden golpear ligeramente los siguientes puntos:

- Debajo de las clavículas.
- Bajo los brazos.
- Bajo las costillas, en la línea del pezón.
- En la coronilla.

3

Este recorrido se hace hasta que las emociones o sensaciones que bajan la energía desaparezcan por completo.



8 Celebremos que hemos recuperado el equilibrio.

Cuando las niñas y niños, hayan terminado de hacer el ejercicio, felicítele, dígame que lo han hecho muy bien, sugiera celebrar con un aplauso o levantando los brazos.





COSMOVISIÓN MAYA PARA
LA NIÑEZ



Objetivo de la hoja

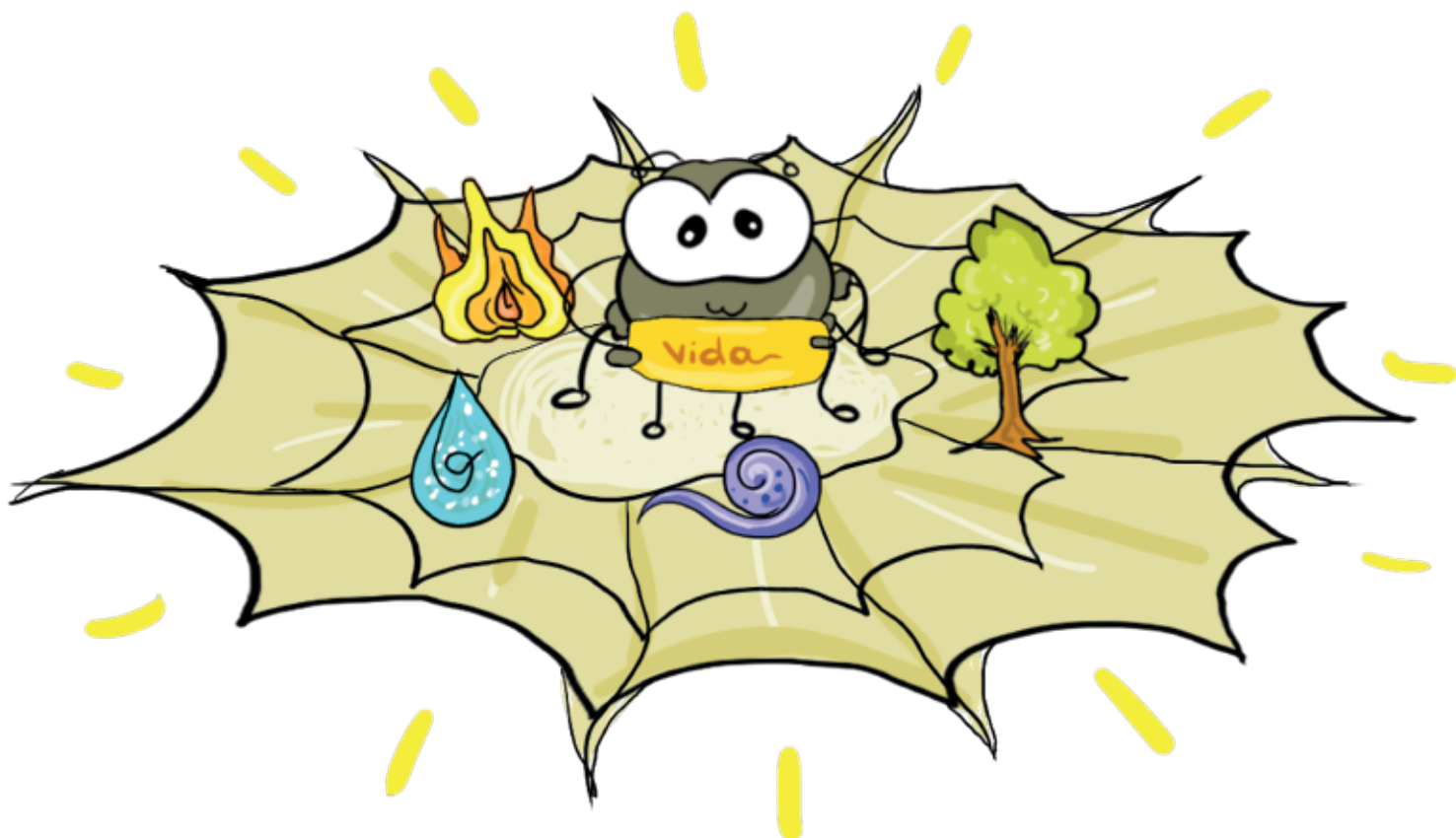
Que niñas y niños puedan conocer valores y principios de la cosmovisión maya, que contribuyen a la recuperación al equilibrio, la armonía y la erradicación de la violencia sexual y el racismo, ubicando el centro energético maya como una manera de conexión con esta sabiduría ancestral.

Instrucciones generales

Indique a las niñas y niños que la cosmovisión maya es una manera de ver y sentir todo lo que existe con respeto, amor, reconocimiento y consciencia. Esta cosmovisión nos ayuda a relacionarnos con todo, buscando la armonía y el equilibrio, desarrollando así una práctica cotidiana que contribuya a esto.

En esta manera de ver y sentir la vida, la violencia y exclusión hacia los pueblos originarios, las mujeres, las niñas, los niños, las y los ancianos, la naturaleza y los animales son formas que necesitamos reconocer y sanar, para que el bienestar que construimos en nuestro interior, se refleje en nuestras familias, en el aula, nuestras comunidades y barrios.

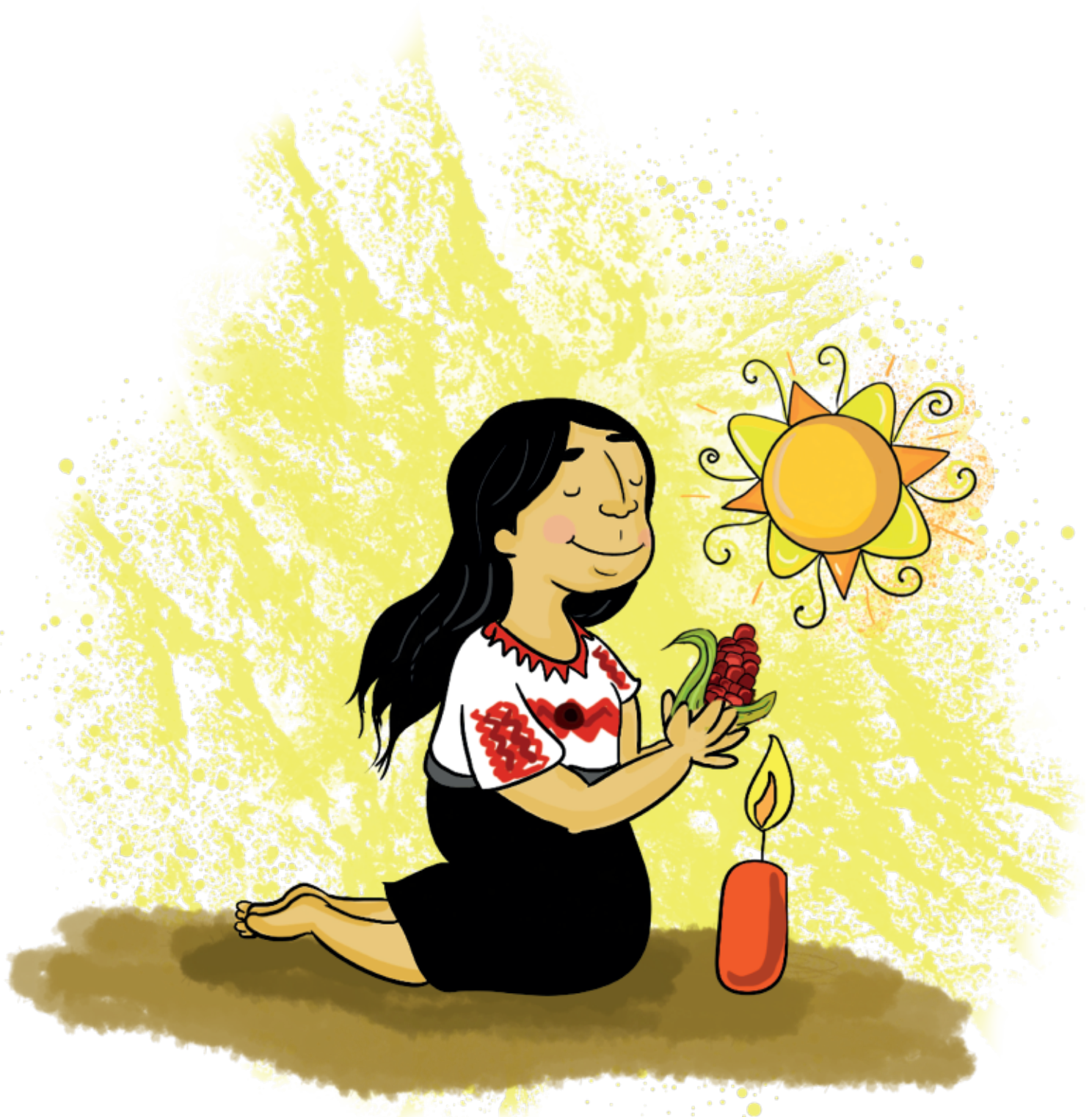
En esta cosmovisión, las y los seres humanos no poseemos nada, sino que somos parte del gran tejido de la vida, en el que todo lo que existe tiene energía que nos acompaña a sentirnos en bienestar.



1 La salida del sol

- 1 Explique a las niñas y niños que este punto del centro ubica la energía del sol, que nos llena de energía, vida y luz.
- 2 Pregunte a las niñas y niños ¿Cómo nos sentimos cuando el sol sale? ¿Cómo se siente nuestro cuerpo?
- 3 Pregunte a las niñas y niños ¿Cómo estamos respetando el equilibrio y la armonía en los espacios en donde estamos? ¿Estamos contribuyendo a construir un espacio en donde todos, todas y todo lo que existe puede expresarse con libertad, reconocimiento, amor y respeto?. La armonía y equilibrio no tiene nada que ver con el miedo, el control, la imposición o violencia sobre otros y otras. Esta manera de vivir representa la espiritualidad, como la vela encendida que nos guía y nos da claridad.
- 4 El Maíz rojo representa como la energía generosa de la tierra y el universo proveen para nuestro alimento y vida.

1 La salida del sol



2 El poniente

1

Explique a las niñas y niños que este punto del centro ubica la energía de la noche, del descanso, de la transformación, nos enseña que todo lo que inicia, termina. Pregunte a las niñas y niños ¿Qué pasa con nuestros cuerpos, emociones y pensamientos durante la noche? ¿Qué pasaría si no pudiéramos descansar? ¿Qué pasaría si todo se mantuviera igual siempre, si nada cambiara nunca?

2

Explique a las niñas y niños que este punto nos habla también de la importancia de la tierra, ¿Cómo está nuestra relación con la tierra? ¿La estamos cuidando? ¿Le estamos dando la oportunidad de renovarse, nutrirse,? La tierra nos provee alimento a todos los seres vivos y el maíz negro representa esta generosidad. Además la tierra nos da seguridad, sostén y transforma todo. ¿Como estamos usando el plástico y los productos que no se degradan?

3

Explique a las niñas y niños que este elemento también representa nuestro cuerpo, que necesita ser nutrido con alimentos que no contengan químicos dañinos, que necesita ser cuidado, protegido y respetado, así como es fundamental que respetemos los cuerpos de todos y todas. Los cuerpos de las niñas y mujeres han sido vistos como objetos que pueden ser violentados, este elemento nos enseña que esto no contribuye al bienestar y a la armonía. Actualmente en la humanidad se han impuesto sistemas que explotan y controlan los cuerpos, obligando a muchas personas a realizar trabajos extenuantes por muchas horas, esto sólo provoca muerte y destrucción. El cuerpo de los animales también es tratado con mucha crueldad. ¿Cómo podemos relacionarnos con amor y respeto de los cuerpos de las personas y los animales?

2 El poniente



3 El norte.

1

Explique a las niñas y niños que este punto del centro nos vincula con el aire que respiramos, que nos da vida. Nosotras iniciamos nuestra vida en esta tierra con la respiración. El oxígeno es fundamental para que podamos estar sanos. ¿Cómo estamos respirando?, ¿Lo hacemos con consciencia? ¿Cómo estamos tratando el aire? ¿Cómo evitamos contaminarlo?

2

Esta parte del centro nos habla de nuestros pensamientos, del conocimiento y la sabiduría, como las ramas de los árboles nuestros pensamientos, conocimientos y sabiduría puede expandirse, puede crear cosas maravillosas para dar sombra a nuestras familias, comunidades y pueblos. Nuestros pensamientos, conocimientos y sabiduría fluyen con armonía en tanto los compartamos con nuestras comunidades y barrios. ¿Cómo estamos pensando? ¿Nuestros pensamientos giran alrededor de la violencia, el miedo, el sufrimiento, el odio? Podemos hacer consciencia para que nuestros pensamientos se conecten con el cambio, la expansión, la transformación, la vida, la armonía y el equilibrio.

3

El maíz blanco expresa la sabiduría de la tierra que nos provee nutrición y energía.

3 El norte.



4 El sur.

1

Explique a niños y niñas que el sur se refiere al agua, fundamental para la vida. Los mares, lagos, ríos son los que mantienen la vida en el planeta. Los seres humanos estamos compuestos en un 75% de agua. ¿Estamos cuidando el agua? ¿Cómo es la realidad del agua en nuestras comunidades y barrios?

2

El agua también representa nuestras emociones, hay emociones que suben nuestra energía como la alegría, la fuerza, la seguridad, la libertad, el amor. Hay emociones que nos bajan la energía como el enojo, el odio, el miedo, la tristeza. Todas las emociones deben fluir ¿Cómo nos sentimos hoy? Hablemos de nuestras emociones y dejemoslas fluir, para que las emociones que nos bajan la energía se transformen y nos enseñen a hacer cambios en nuestra vida. La violencia que cometemos contra otros y otras, muchas veces se debe a que no podemos expresar las emociones que nos bajan la energía, para aceptarlas, hacerlas conscientes, dejarlas fluir y así transformarlas en sabiduría. En esta sabiduría encontraremos las claves para cambiar las cosas que no nos gustan o nos hacen daño.

3

El maíz amarillo nos enseña el amor de la tierra y la energía del universo que nos nutre.



5 El corazón del cielo y de la tierra

Explique a los niños y niñas que en el cielo y en el planeta tierra se expresan las diferentes manifestaciones de la vida. Estas manifestaciones están conectadas: las estrellas y planetas en el cielo, los minerales, animales, los seres humanos, la vegetación y el agua en la tierra. Todo esto que existe y tiene energía, debe ser honrado, respetado, reconocido y escuchado. La energía del corazón del cielo y el corazón de la tierra abraza con amor y aceptación a todo lo que existe, así nosotras y nosotros necesitamos amar y aceptar todo lo que existe. La armonía y equilibrio en el todo, implica que la violencia, el odio, la opresión deben ser sanados. Si hay equilibrio en el todo lo que existe toda la humanidad tiene equilibrio. ¿Estamos viendo con respeto, amor y aceptación a todo lo que existe? ¿Estamos dejando a alguien afuera? ¿Nos sentimos afuera, discriminados o discriminadas? ¿Qué podemos hacer para que todos y todas nos podamos sentir parte, conectados con libertad, amor y respeto?

5 El corazón del cielo y de la tierra





AMEMOS Y ABRACEMOS
NUESTRAS SEXUALIDADES

Objetivo de la hoja

Que niñas y niños puedan desarrollar una conexión en equilibrio y armonía con su sexualidad.

1

Nuestra sexualidad nos acompaña para conectarnos con el planeta y el cosmos.

Explique a niñas y niños que la sexualidad es lo que nos ayuda a conectarnos con el planeta y el cosmos, a través de: las emociones de placer, afecto y disfrute; las sensaciones corporales y sus ciclos; nuestros pensamientos que nos explican a quienes amamos y lo que nos apasiona en la vida; así como a través de nuestra energía que fluye en libertad.



PREGUNTE: ¿Qué nos gusta? ¿Qué no nos gusta? ¿Por cuáles personas sentimos afecto? ¿Qué nos da mucha risa y hace vibrar todo nuestro cuerpo?



2 Nuestros cuerpos.

Desde que nacemos, en nuestros cuerpos se expresan la belleza e inmensidad del universo, todo el universo está en nuestros cuerpos. Es por eso que nuestros cuerpos son únicos y diferentes: nuestro color de ojos, tamaño, color de piel y gustos. Somos tan diversos, así como la vida se expresa de muchas formas maravillosas, lo más hermoso es respetarnos.



3 Nuestro sexo.

Hay otras diferencias en nuestros cuerpos, como nuestros genitales y las formas de nuestros cuerpos; algunos cuerpos tienen vulva y otros cuerpos tienen pene. El problema es que hay muchas creencias erróneas que llenan nuestra mente y que nos separan, olvidando que todas y todos somos seres hermosos y maravillosos. Que alegría será cuando sintamos de nuevo nuestros cuerpos con respeto, amor y cuidado.



4 Nuestra sexualidad se expresa de muchas maneras, en nuestros cuerpos.

Nuestras diferencias sexuales nos acompañan para sentir el mundo, crear cosas nuevas, elegir quienes somos, lo que nos gusta y lo que no nos gusta; también nos acompaña para tener consciencia de lo que nos hace sentir bien e identificar lo que no nos hace sentir bien, así podemos relacionarnos mejor entre todas y todos. El universo entero es tan diverso, por que tendríamos que ser igualitos e igualitas.



5 El equilibrio y armonía.

Así como en el universo, hay sol, estrellas, nubes, luna, etc. en la tierra todo es diverso, todo tiene su espíritu, sentido, y todo da vida; así es la armonía y el equilibrio, y si como seres humanos valoráramos esta realidad, todas las formas corporales y expresiones de sexualidad serían respetadas, reconocidas y valoradas. El hecho de que tengamos cuerpos, genitales y sexualidades diferentes, no significa que algunas de estas expresiones sean superiores a otras, sólo son diferentes.



5 La importancia del cuidado y respeto de las diferentes expresiones sexuales e identitarias que se expresan en todos los cuerpos

Es por eso que nuestros cuerpos, donde se expresan todas las sexualidades e identidades, merecen cuidados, respeto, amor y dignidad. Nadie puede violentar nuestros cuerpos. Es tiempo de cuidarnos, respetarnos y sanar las creencias y heridas que nos hacen vivir en función de las ideas de superioridad e inferioridad, creyendo que:

- Lo blanco o ladino es superior a lo indígena, a lo garífuna, a lo xinca o a lo afrodescendiente.
- Que ser hombre es superior a ser mujer.
- Que los y las adultos valen más que la niñez o juventud

- Que las personas que tienen dinero son superiores a las personas que no lo tienen.

- Que ser gay, lesbiana y transexual es malo, cuando sólo son diferentes expresiones de la vida en este universo tan basto y hermoso.

Es importante recordar que todas y todos somos personas hermosas y maravillosas, dignas y respetables, aunque muchas veces oímos lo contrario.

