



Paz Habilis

© Paz Para Mambrú, Colombia 2025

Autores

Violeta Ramirez Guarín
Oriana Muñoz
Valentina Castro
Samuel Chaves
Maria Fernanda Rozo
Sara Martinez
Aharu Chacón

Diseño y Composición:

Gabriela Bustamante
Valentina Roa
Ana Maria Moyano
Kandelaria Giraldo
Maria Victoria Pérez

Con el apoyo de
UNESCO APCEIU



Bienvenidos a Paz Habilis

La paz se construye en el día a día, en las palabras que elegimos, en la forma en que resolvemos un conflicto y en los lazos que creamos con quienes nos rodean. Paz Habilis es un libro de actividades diseñado para ayudar a los niños a descubrir y fortalecer habilidades esenciales para la convivencia pacífica desde la primera infancia.

Cada sección de este libro presenta una habilidad clave para vivir en armonía con los demás. A través de actividades divertidas y reflexivas, los niños podrán explorar el valor de la empatía, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, el manejo de emociones y muchas más.

Este libro no es solo un espacio de aprendizaje, sino también una invitación a transformar la escuela en un lugar donde todos se sientan escuchados, valorados y parte de una comunidad que cultiva la paz cada día.

¡Que cada página sea una oportunidad para aprender, compartir y construir juntos un mundo más pacífico!



Regulación Emocional

Las emociones son como los colores del alma, tejen el tapiz de nuestra experiencia y nos conecta con los demás.



ALEGRÍA



La alegría es como un arcoíris después de la lluvia, es la luz que llena nuestros corazones cuando algo grandioso sucede. La alegría es la melodía que nos hace bailar en la vida.

TRISTEZA

Imagina por un momento que pierdes tu juguete favorito. Un sentimiento familiar te envuelve, es como un dolorcito en el corazón que nace y se expande lentamente. Las lágrimas aparecen en tus ojos. Eso que sientes se llama tristeza.



ENOJO

El enojo es como un fuego que arde dentro de nosotros. Aparece cuando algo nos molesta. A veces queremos gritar, expresar nuestra insatisfacción, liberar ese torrente de emociones que bulle en nuestro interior.



SORPRESA

La sorpresa, como un destello en la noche, nos toma desprevenidos. Es una emoción que abre nuestros ojos y nuestras bocas en asombro. Es un recordatorio de que el mundo está lleno de maravillas inesperadas, que la vida está llena de giros y vueltas que despiertan nuestra curiosidad.



MIEDO

Como una sombra inesperada, nos hace dar un paso atrás. Es una alarma que se dispara cuando creemos que hay peligro a la vuelta de la esquina. El corazón late con fuerza. El miedo nos recuerda que somos vulnerables, pero también nos impulsa a protegernos y superar los obstáculos.



ASCO

Es una sensación que nos hace arrugar la nariz y alejarnos de lo que nos resulta desagradable. Puede incluso llegar a enfermarnos el estómago



Las emociones vienen y van...

Respira profundamente, inhala y exhala como si estuvieras danzando con el aire mismo. Usa tus palabras para expresar lo que sientes, porque las emociones encuentran su voz en tus pensamientos compartidos. No tengas miedo de pedir ayuda si lo necesitas y toma el tiempo que necesites para conocerlas.



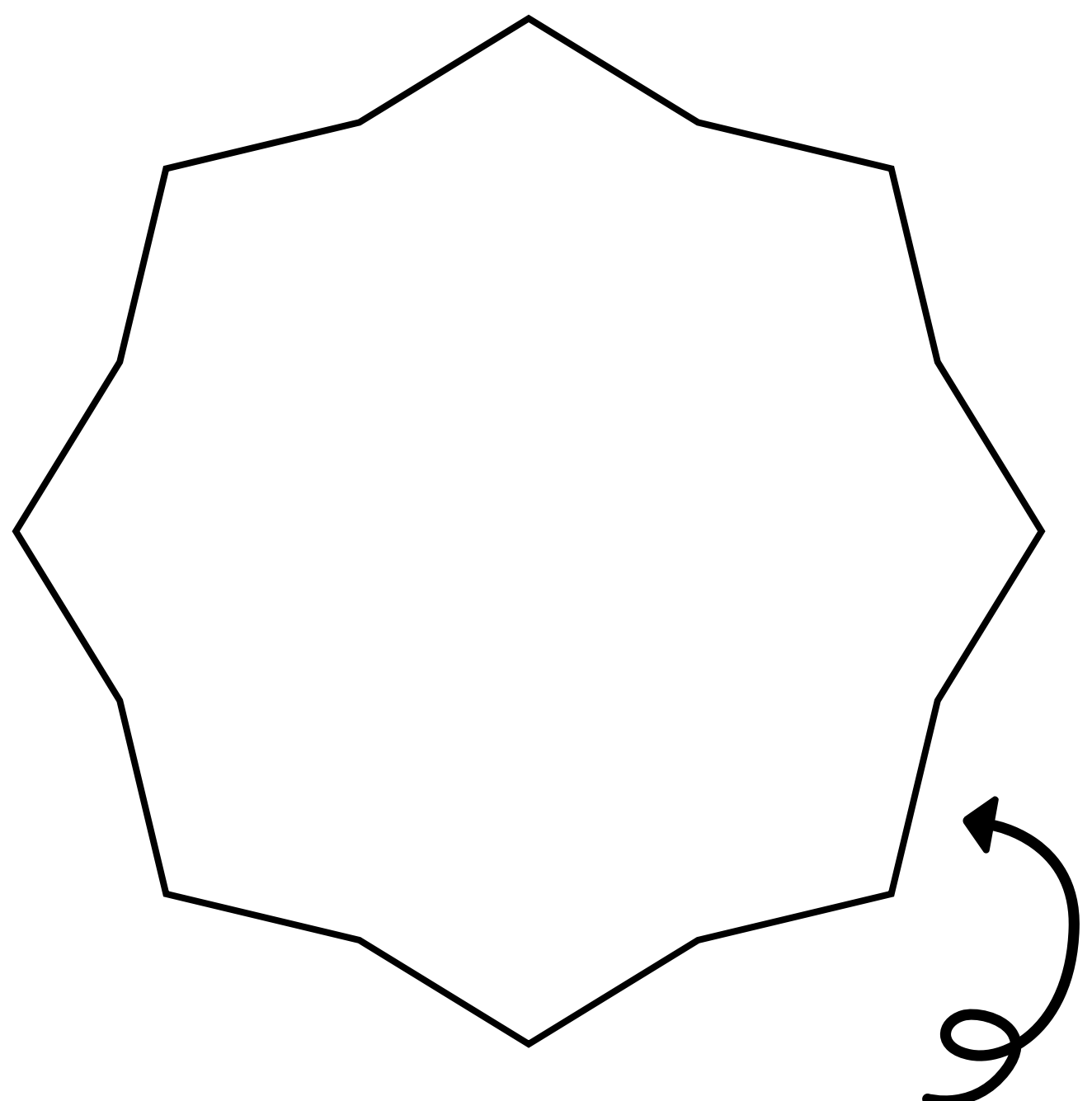
Cómo manejar nuestras emociones

Hablemos sobre cómo manejar nuestras emociones cuando nos sentimos tristes, enojados, asustados o preocupados. A veces, es normal sentirnos así, pero también es importante saber qué hacer para sentirnos mejor.

Piensa en una emoción que pueda ser difícil de manejar y escribela:



Dibuja a la persona que escojerias para hablar de lo que sientes:



Dibuja una actividad relajante, como leer un libro, escuchar música suave o abrazar a tu mascota

Chequeo emocional

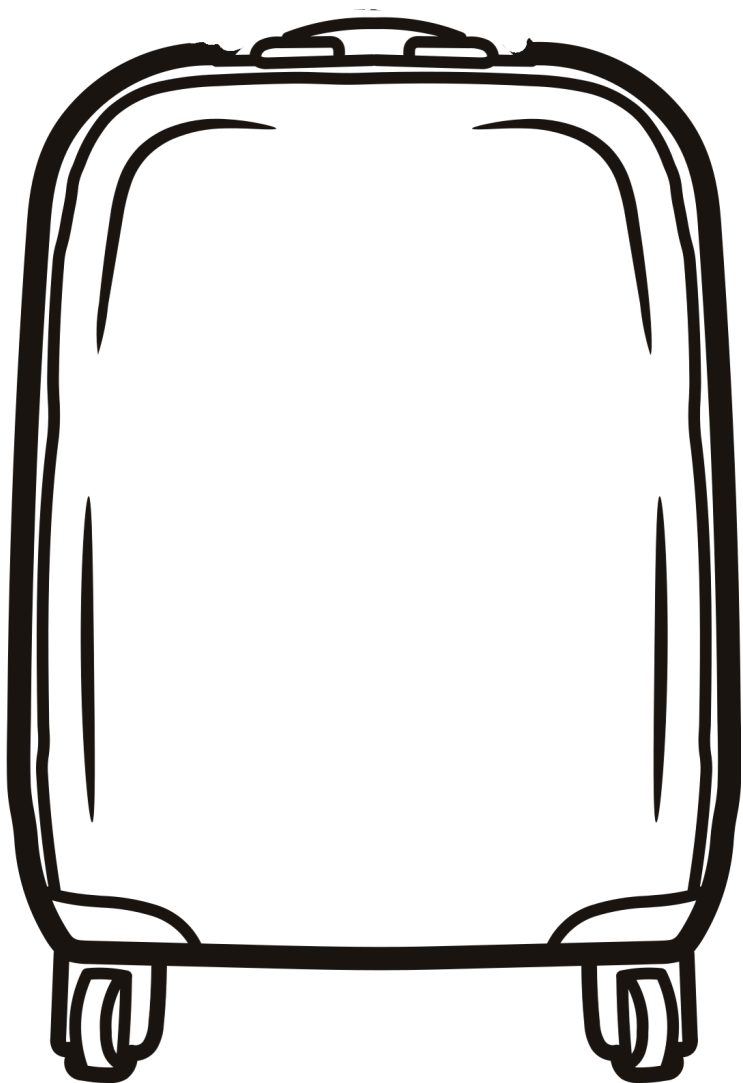
A veces, podemos sentir muchas emociones diferentes al mismo tiempo, ¡y está bien!.



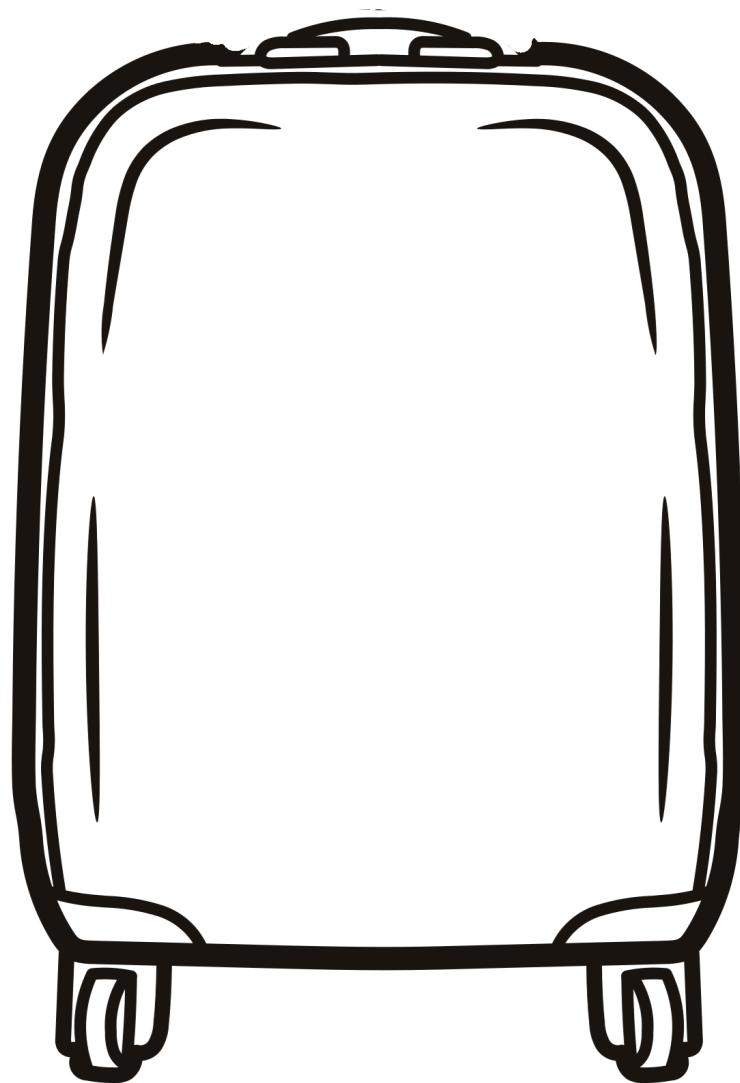
Encierra en un círculo las emociones que estás sintiendo en este momento y dibuja tu rostro, expresando estas emociones.

¡VAMOS A EMPACAR NUESTRA EMOCIONES!

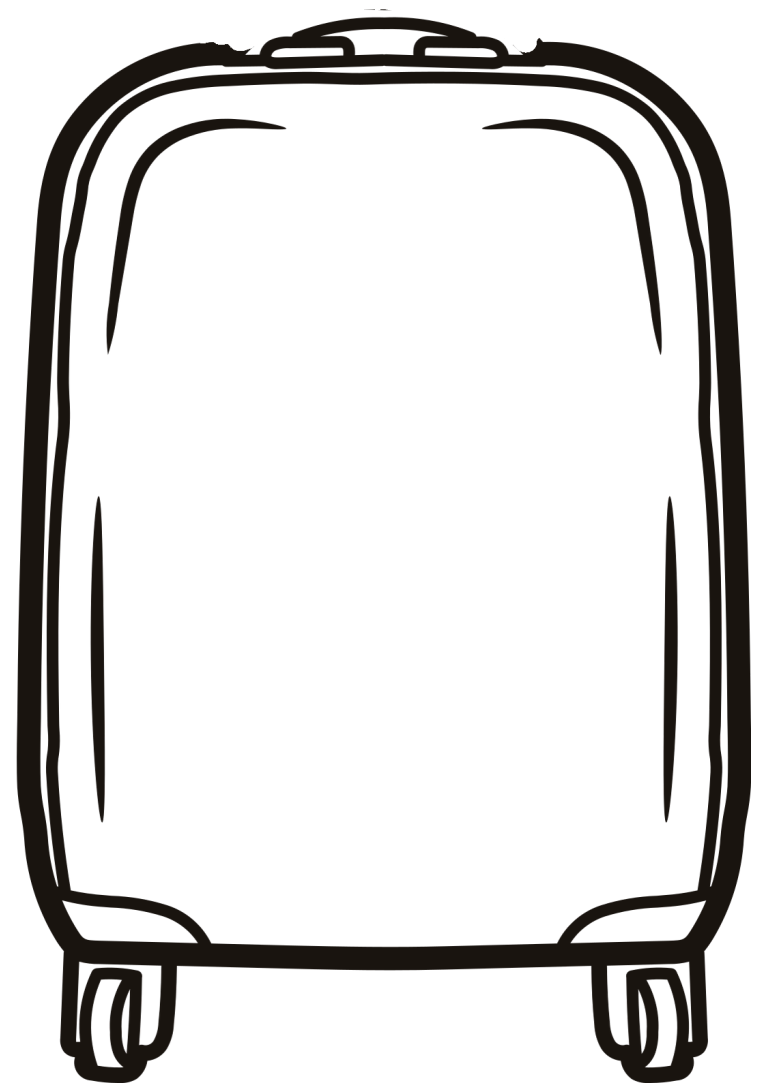
Aquí tienes seis Maletas. Cada maleta tiene el nombre de cada emoción. En cada caja debes guardar todas las cosas que te hacen sentir la emoción.



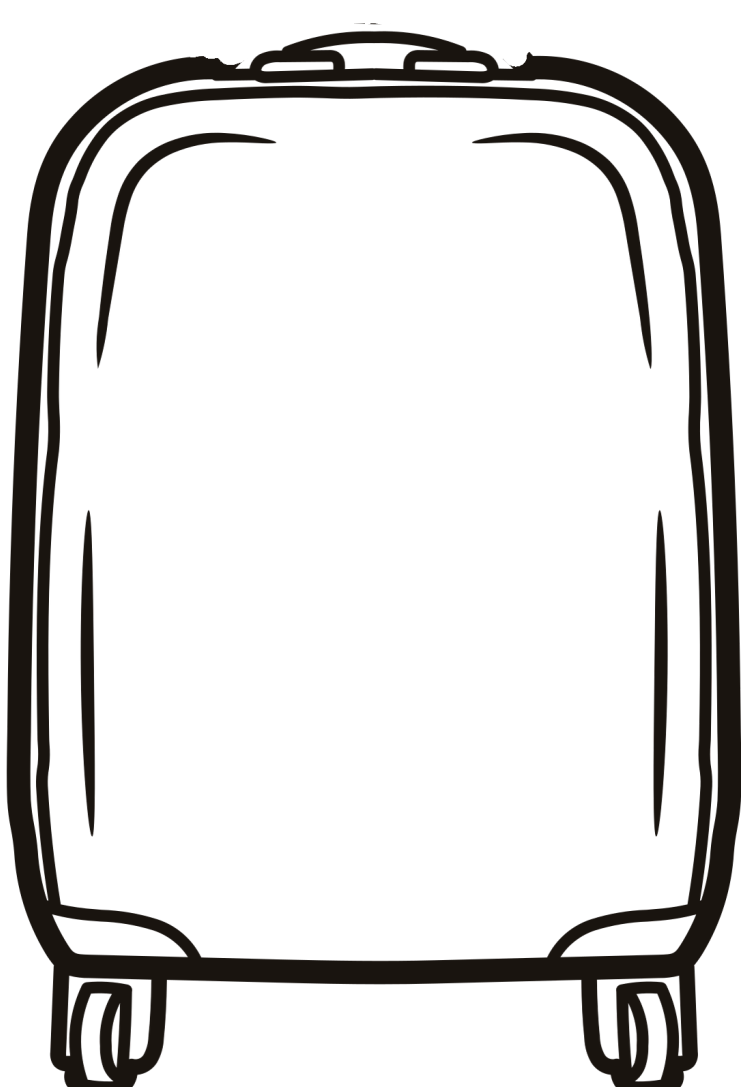
Alegria



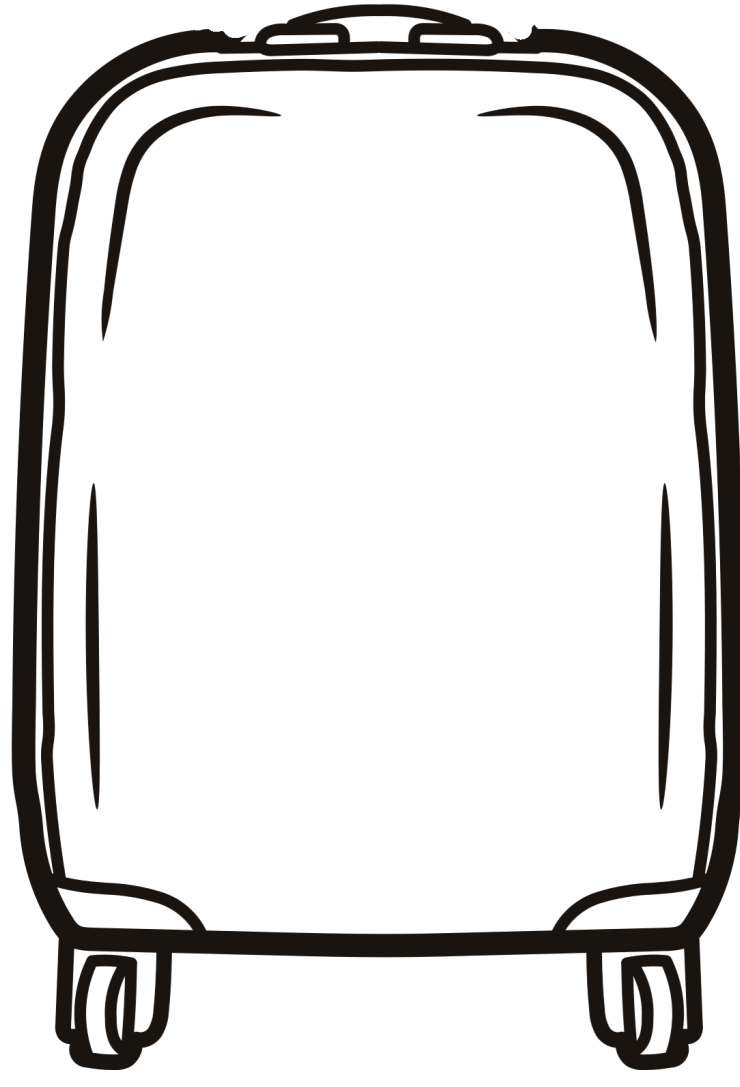
Tristeza



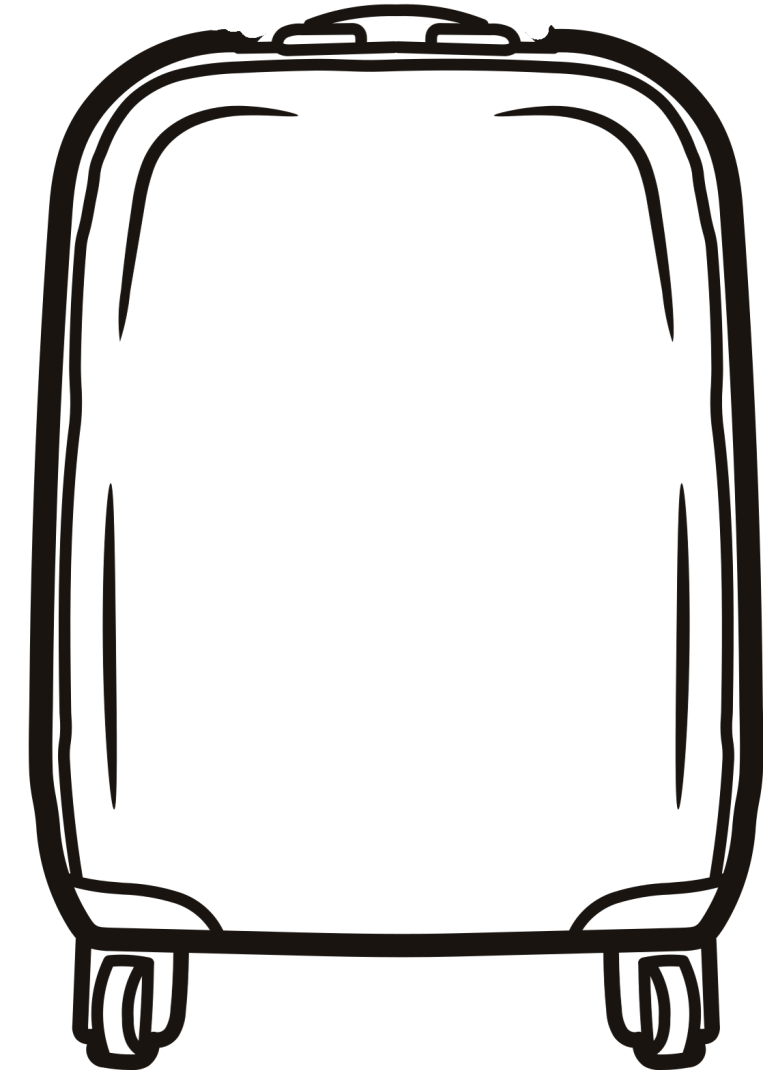
Miedo



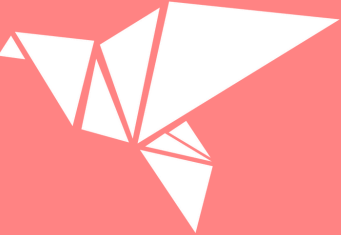
Sorpres



Enojo



Asco

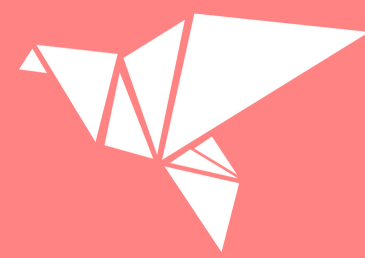


AYUDA !

Todos y todas, en cualquier momento necesitamos ayuda; a veces le pedimos a mamá o papá que nos baje nuestro juguete favorito de la estantería por qué no podemos alcanzarlo o le pedimos a algún amigo que nos explique un juego nuevo que no entendemos.

A veces puede parecer difícil pedir ayuda, pero la realidad es muy fácil ¡Mira!





Todos pedimos ayuda

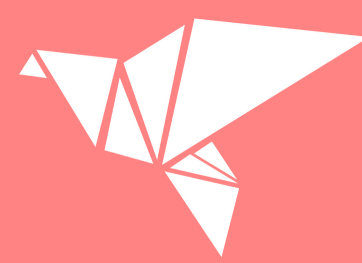
Piensa en qué necesitas ayuda. A veces necesitamos ayuda en aquello que no podemos hacer por nosotros mismos.

Piensa por ejemplo que necesitas ayuda para aprender a jugar al baloncesto.

Busca a alguien que pueda ayudarte:

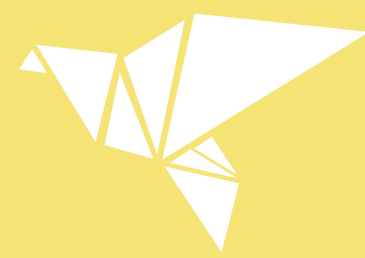
No puede ser cualquier persona; por ejemplo si le pides a tu amigo, a quien no se le da bien los deportes que nos enseñe baloncesto, seguramente no sabrá como ayudarte, pero si se lo pides a la profesora de educación física, seguramente entenderás a la perfección este deporte.





Siempre recuerda pedir ayuda usando las palabras mágicas; por favor y gracias.

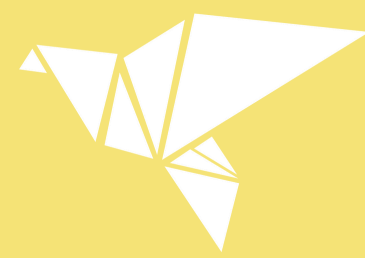




Hay momentos donde somos nosotros quienes podemos ofrecer la ayuda. Saber cómo hacerlo también es muy importante



¡AQUÍ TE DEJO ALGUNOS TIPS!



Todos podemos ayudar

Las personas nos pueden pedir ayuda o nos podemos dar cuenta por nosotros mismos que necesitan que la necesitan y ofrecerla.

Por ejemplo, si ves que un amigo está teniendo problemas para entender un tema de matemáticas, podrías ofrecerle tu ayuda.

También tienes que pensar si eres la persona indicada para ofrecer la ayuda.

Si no se te dan bien las matemáticas, quizás otro compañero que entienda mejor el tema pueda ayudar.



ACTIVIDADES DE AYUDA

Ayudo y me ayudan

1

Piensa en aquellas cosas para las que puedes ayudar y en las que necesitas ayuda.

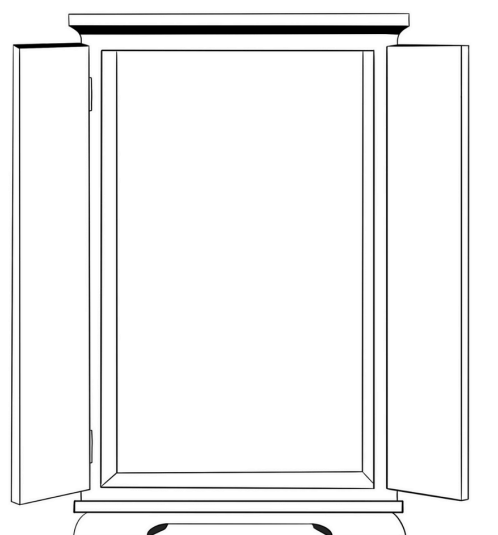
2

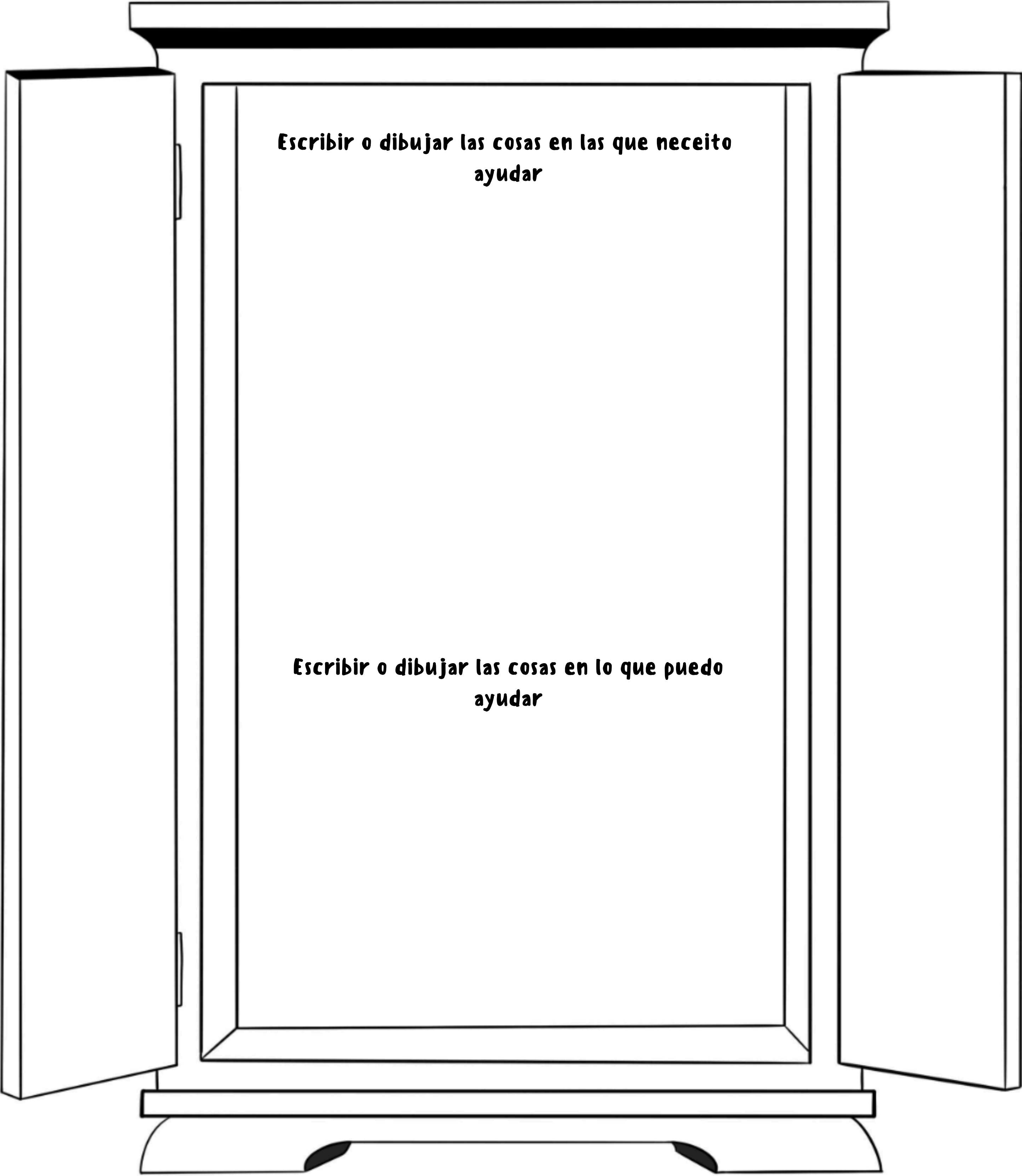
Dibuja las cosas para las que puedes ayudar en los estantes de abajo. Piensa en ellas como las que están justo al alcance de tu mano.

3

Las cosas para las que necesitas ayuda, las dibujaremos en los estantes de arriba. Allí van aquellas cosas para las que necesitamos una mano amiga para alcanzarlas.

Esta es la estantería de la ayuda
¡vamos a llenarla!





**Escribir o dibujar las cosas en las que necesito
ayudar**

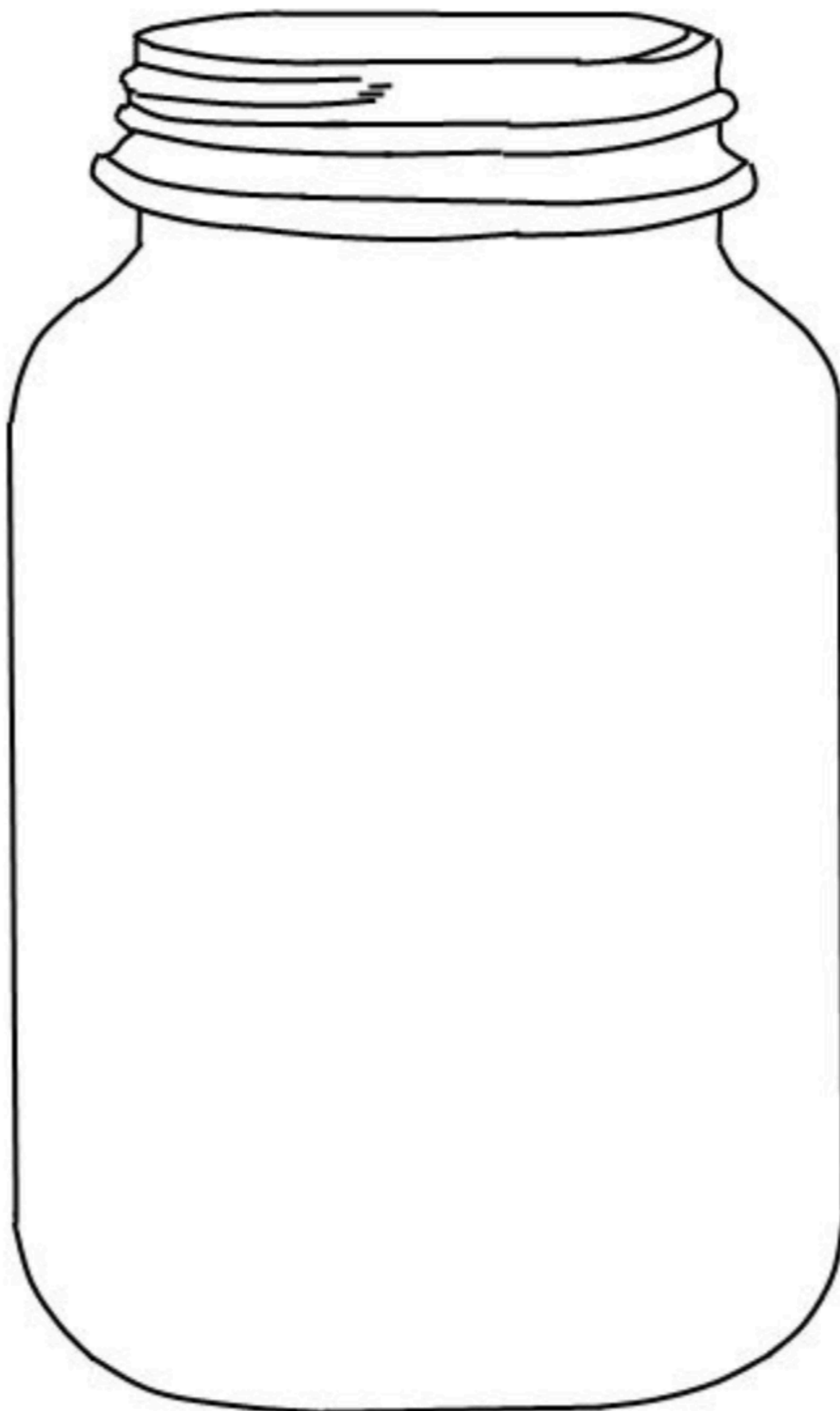
**Escribir o dibujar las cosas en lo que puedo
ayudar**

ACTIVIDADES DE AYUDA

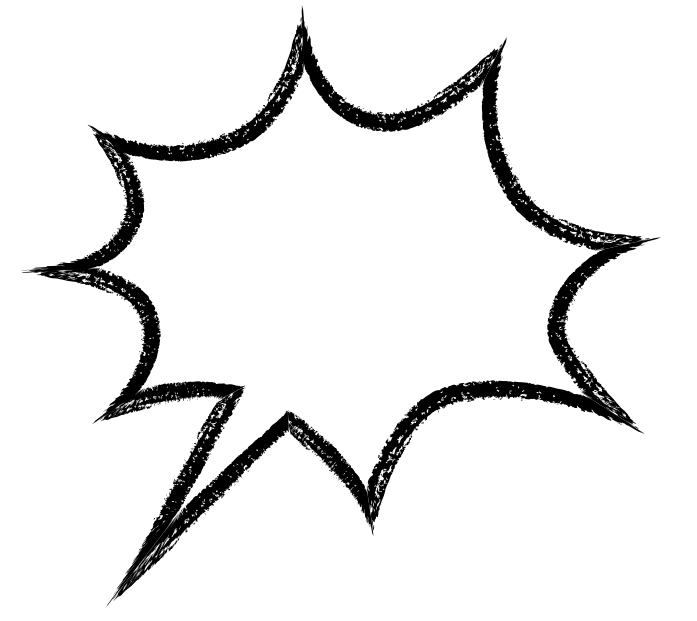
Frasco de las ayudas

Aquí tienes el frasco de las ayudas. Como puedes ver, el frasco contiene botones, pero están vacíos, no tienen color. Cada vez que ofrezcas tu ayuda a alguien más podrás colorear uno de los botones.

¡Recuerda que queremos ver este frasco lleno de colores!



MIS SUPER HEROES



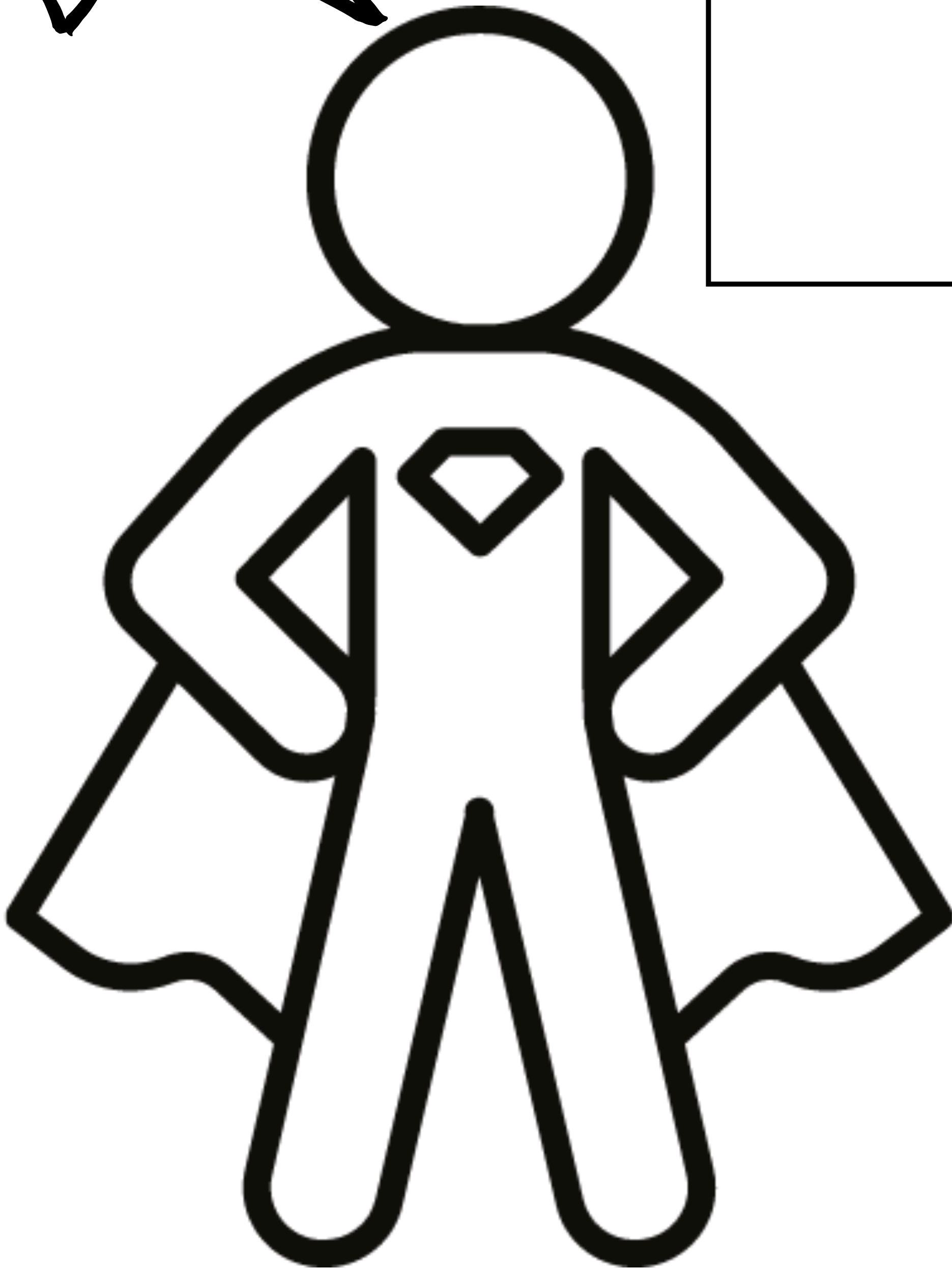
En la vida, a veces nos encontramos con desafíos que pueden resultar un poco difíciles de superar por nuestra cuenta. Pero ¡no te preocupes! Todos tenemos a nuestro alrededor a personas especiales que pueden convertirse en nuestros superhéroes cuando necesitamos ayuda. En esta actividad, vamos a imaginar quiénes serían esas personas para nosotros. Lee cada situación y dibuja a la persona (superhéroe) que puedes llamar cuando la necesites.



1. Estás en el parque y te caes y te lastimas la rodilla.

Mi nombre es:

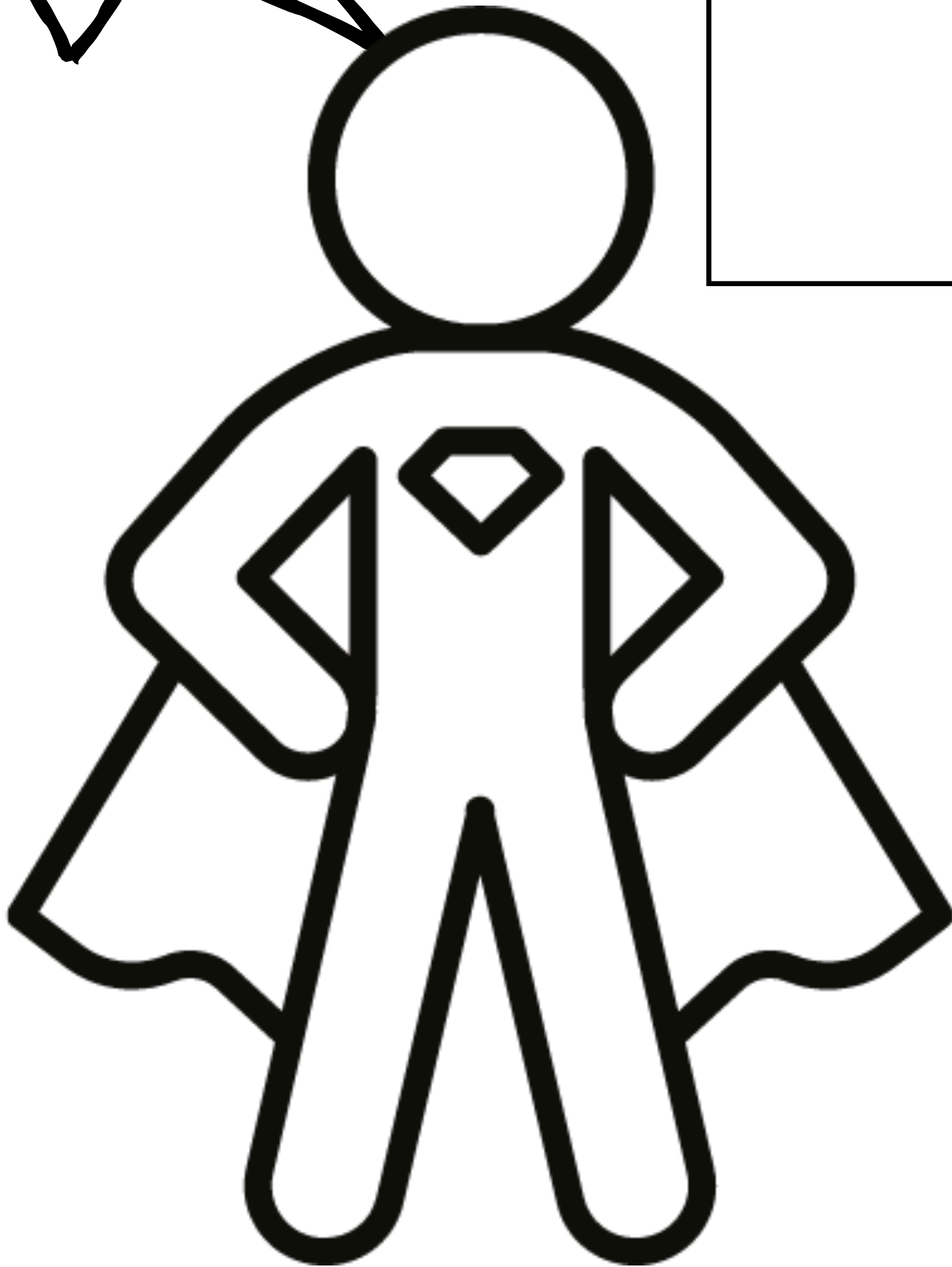
Mis Super Poderes



2. Estás en la escuela y no entiendes una pregunta en el examen.

Mi nombre es:

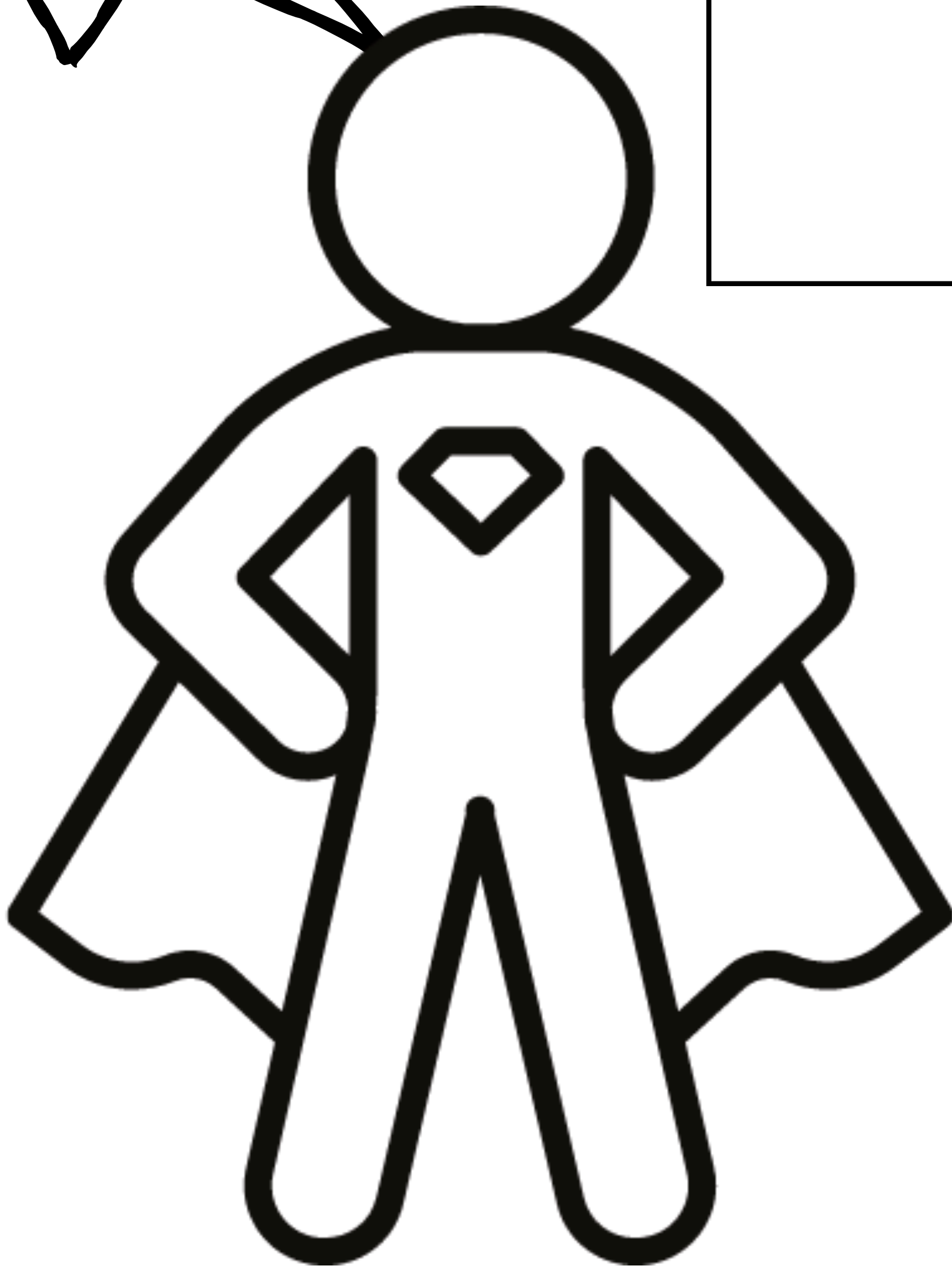
Mis Super Poderes



3. Estás en casa y quieres preparar un sándwich pero no alcanzas el pan.

Mi nombre es:

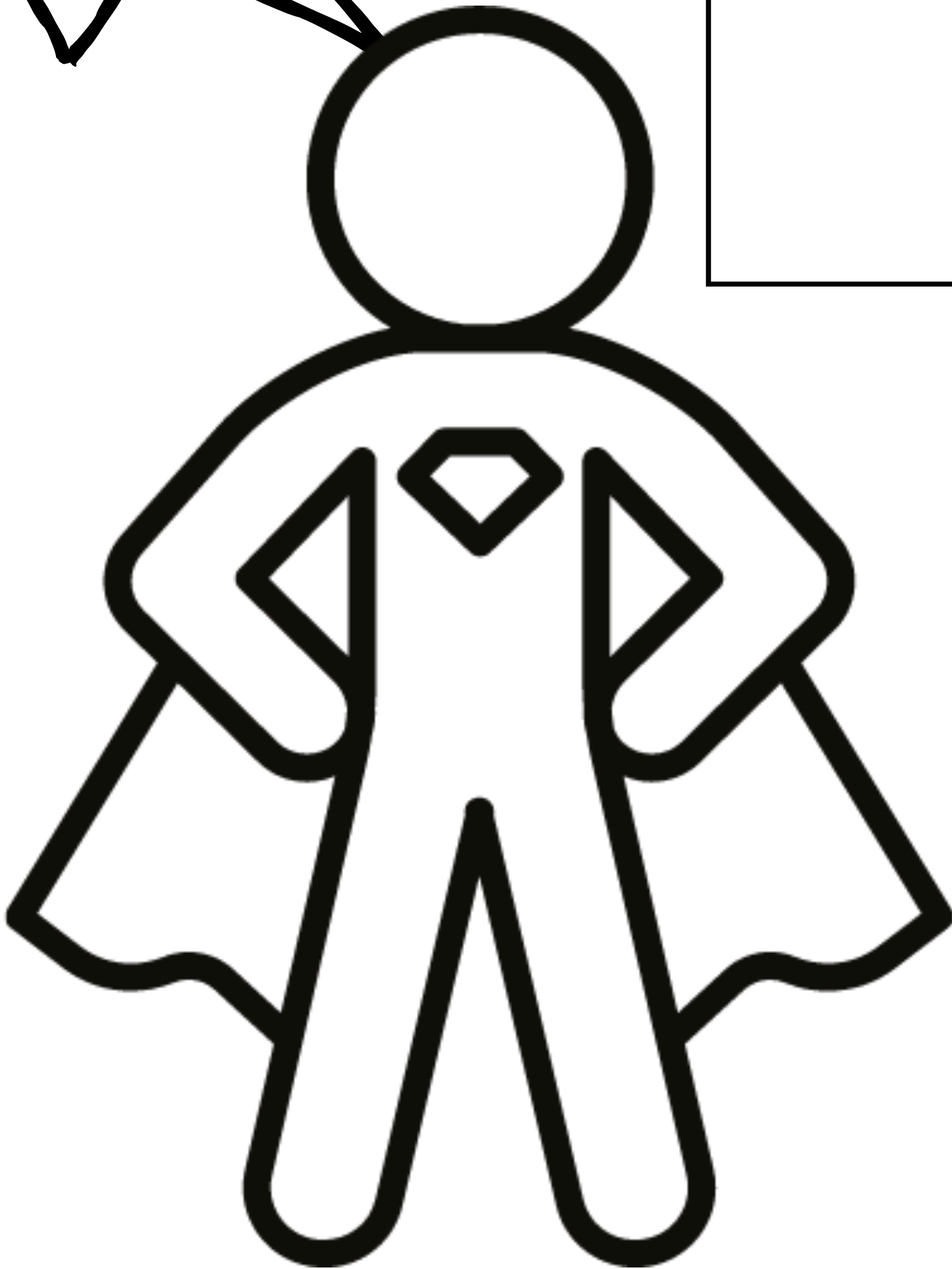
Mis Super Poderes



4. Estás tratando de abrir una caja de galletas pero está cerrada con fuerza.

Mi nombre es:

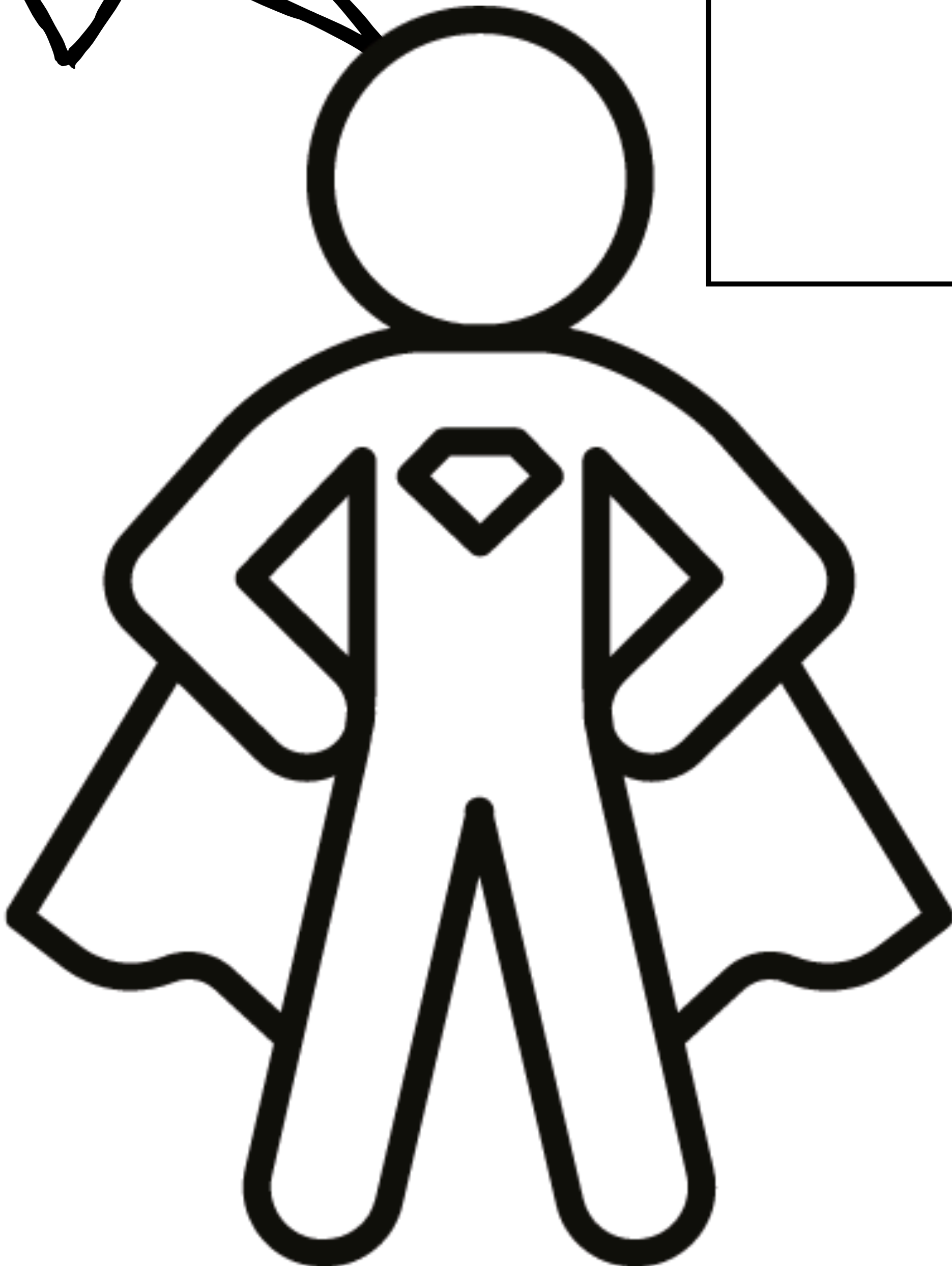
Mis Super Poderes



5. Quieres jugar con tus amigos pero no sabes cómo unirte a su juego.

Mi nombre es:

Mis Super Poderes



Auto Concepto



¿Qué es el autoconcepto?

El autoconcepto es como una cajita donde ponemos todo lo que sabemos de nosotros mismos; desde cómo nos vemos hasta lo que nos gusta. A medida de que el tiempo va pasando y nos hacemos mayores esa cajita se va llenando y llenando de más cosas que conocemos de nosotros mismos, como un tesoro.



¿Por qué es importante conocernos?

Saber que nos gusta o que nos disgusta, que nos emociona y nos alegra el día o que nos puede causar un buen disgusto, en que somos buenos y en que necesitamos un poco de ayuda es muy importante porque nos hace sentirnos bien y seguros sobre nosotros mismos.



¿Cómo nos conocemos?

Puedes empezar por pensar en lo que más te gusta hacer, tus comidas favoritas, las películas que te hacen emocionar y la música que te hace bailar.



También puedes pensar en lo que no te gusta, aquello que te produce aburrición, asco o miedo.

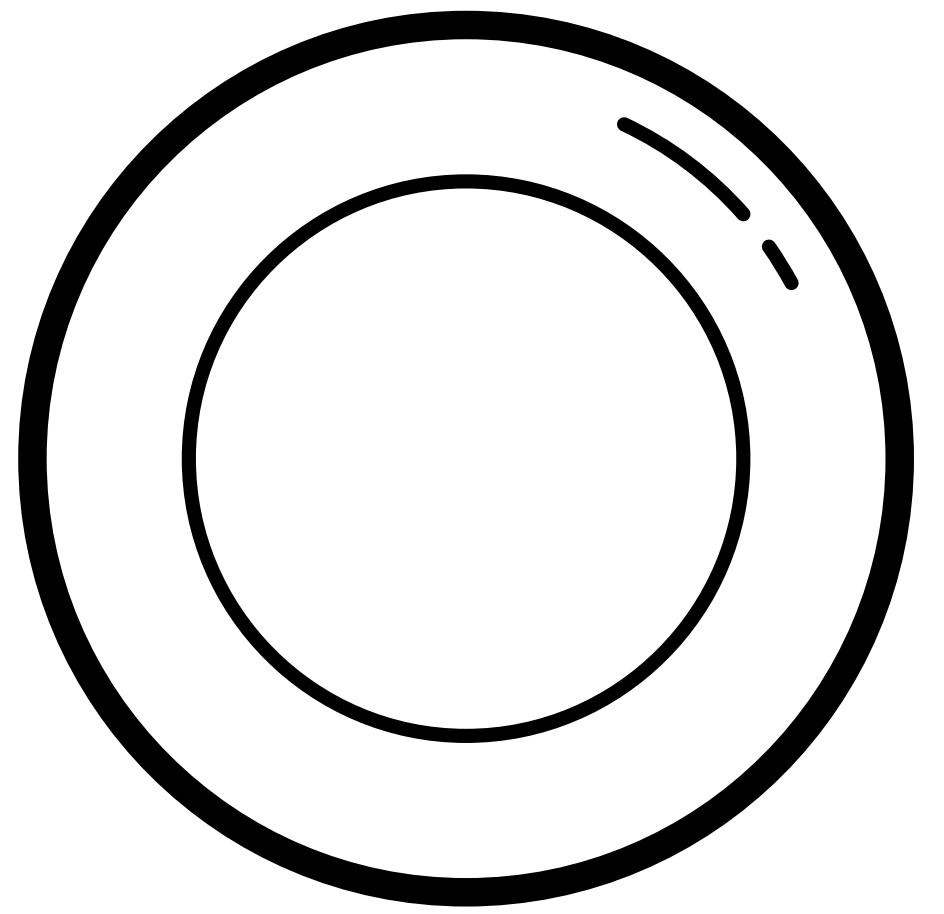


Un gran tip es preguntarle a las personas que tienes cerca sobre ti, por ejemplo ¿en qué crees que soy bueno?

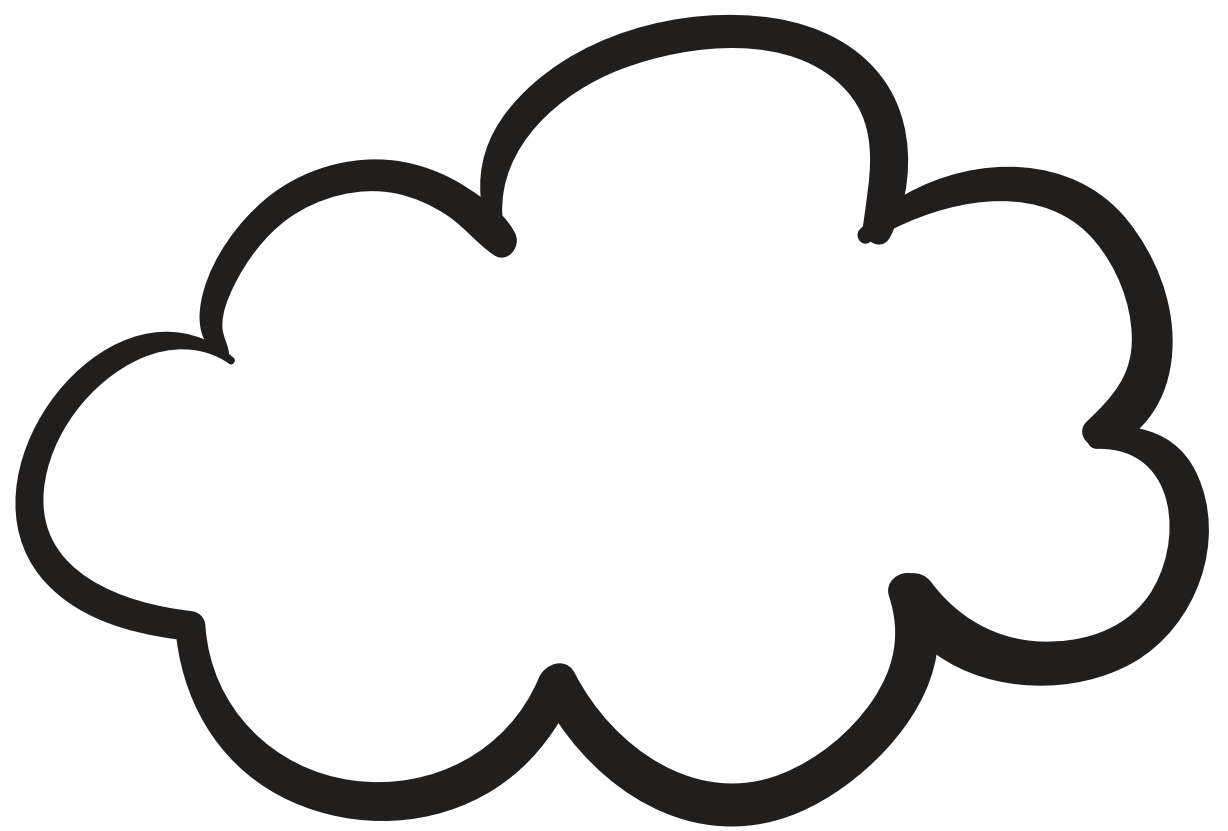
“Conocernos aunque puede ser un camino largo, siempre es divertido.”

Todo sobre mi

Mi comida favorita es:

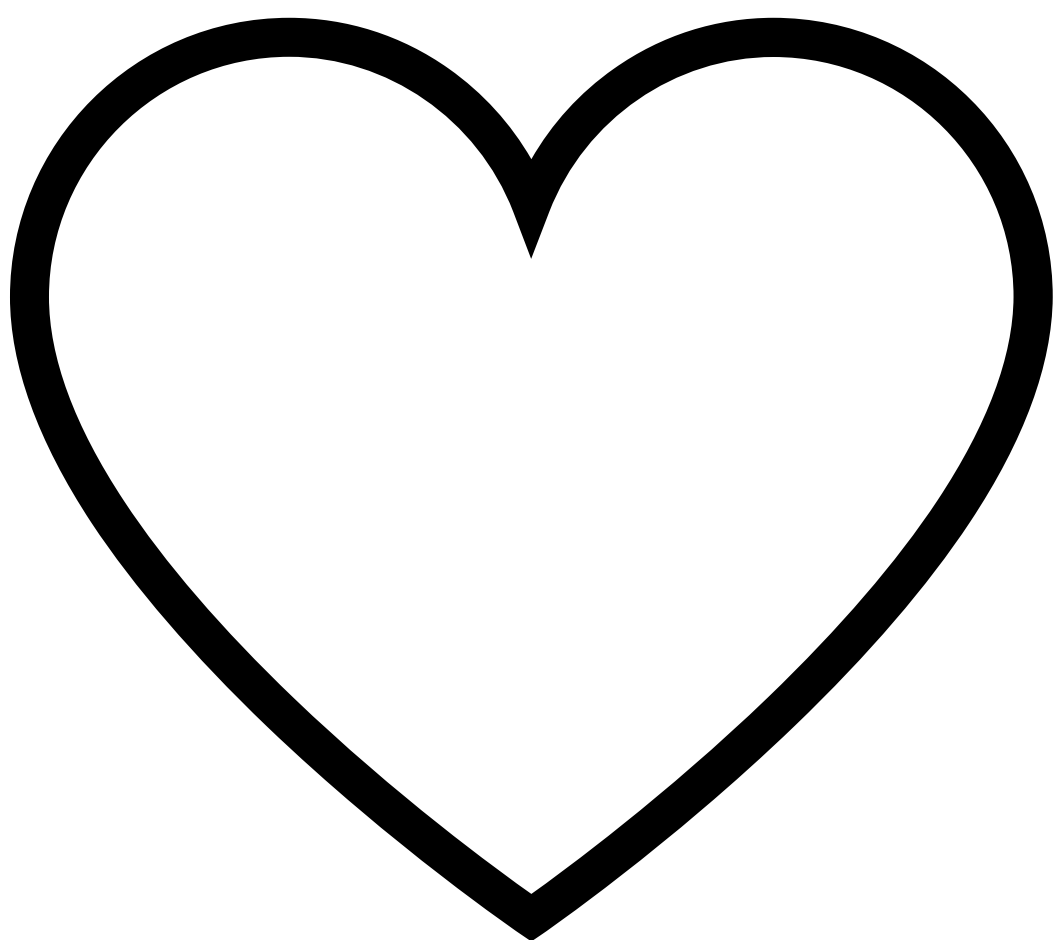


Mi animal favorito es:



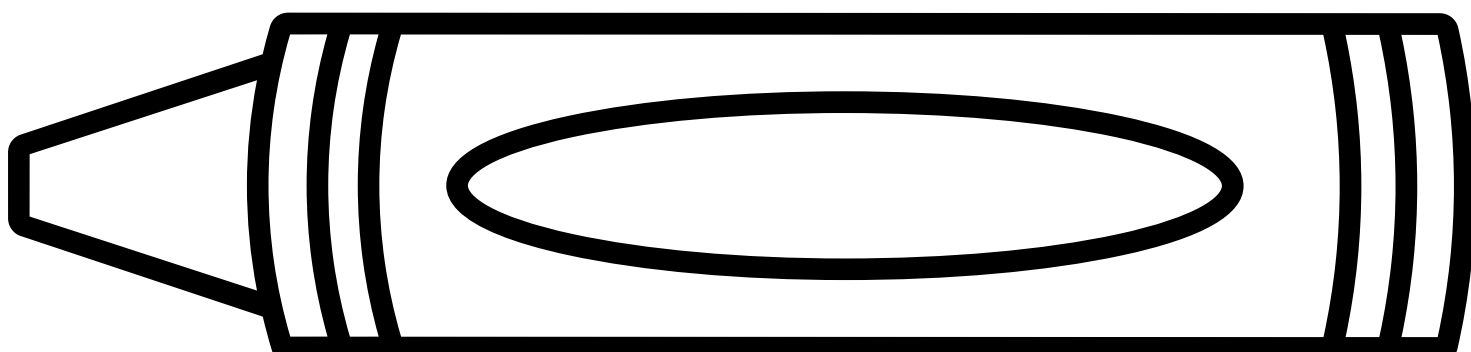
Mi juguete favorito es:

Cuando grande quiero ser:

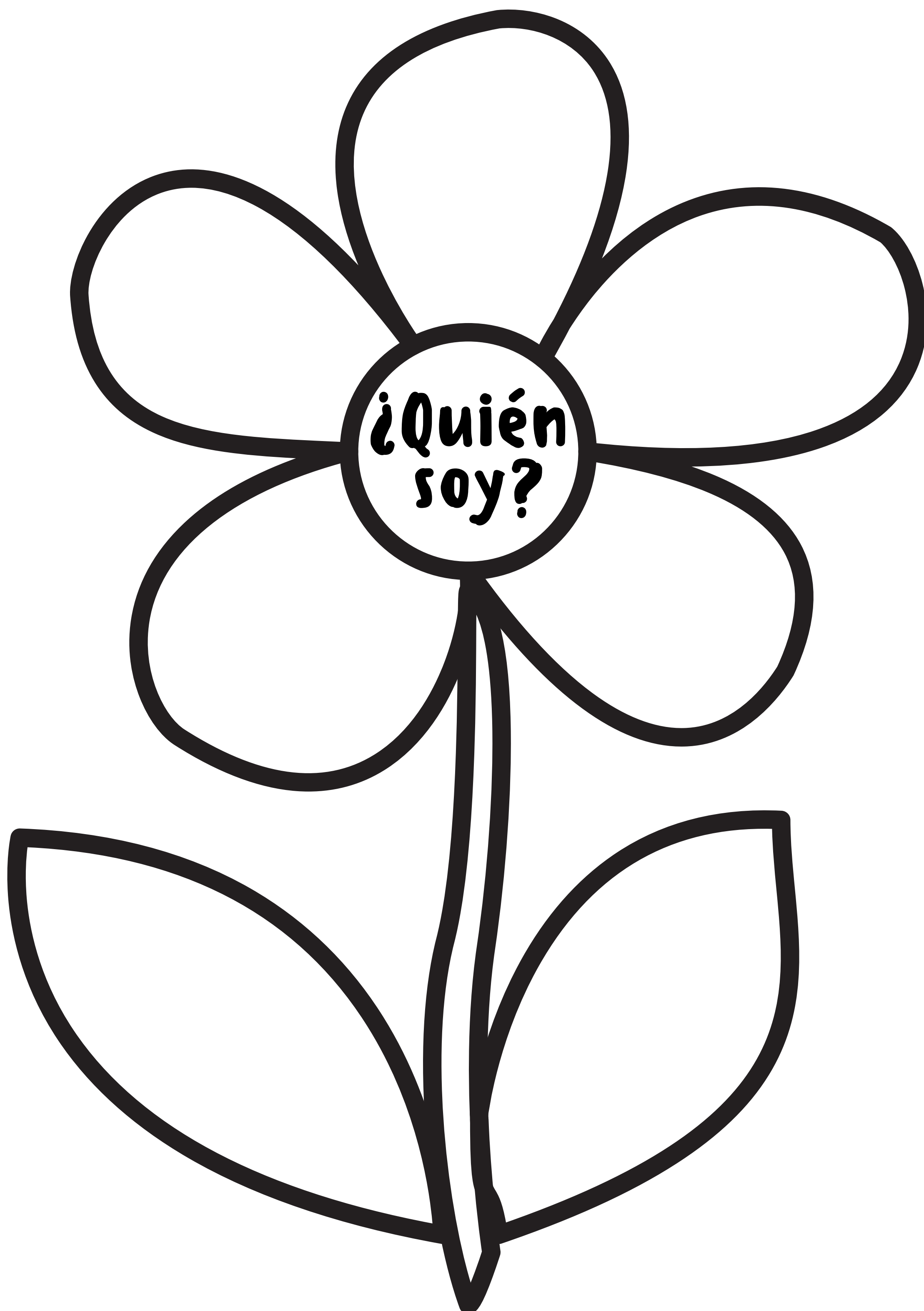


**Mi sabor de
helado
favorito es:**

Mi color favorito es:



**En cada pétalo de la flor dibuja
o escribe en qué eres bueno.**



**En las hojas de la flor, le pedirás a un amigo o familiar que
escriba o dibuje en que considera que eres bueno.**

Mi banda sonora



Si tuvieses que escoger sólo cinco canciones para escuchar ¿Cuáles escogerías? Piensa en las que te hagan emocionar y cantar o bailar. Cuando las tengas escríbelas aquí y ponle un nombre a esta lista de canciones.

