

El poder de nuestros derechos



¡El poder de nuestros derechos!

La palabra mágica que te permite entrar al mundo de "El poder de nuestros derechos" está formada por las iniciales de los nombres de las niñas... ¿cuál es esa palabra?

inés

nani

ale

mari

ulima





PRESENTACIÓN



El Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) te presenta el libro: "El Poder de Nuestros Derechos"

Cada una de nosotras es única - y por tanto diferente -, aunque como mujeres compartimos muchas características que nos unen y nos hacen ser un grupo grande e importante de esta sociedad. Justamente el INAMU trabaja para proteger los derechos humanos de los que gozan todas las mujeres: niñas, adolescentes, jóvenes, adultas y adultas mayores; que viven en diferentes lugares del país, que pertenecen a diferentes etnias, que tienen diferentes gustos, que practican diferentes deportes, que son gordas, flacas...

En este cuaderno celebramos dos cosas: LA DIVERSIDAD de las personas, como una características humana, y el PODER DE NUESTROS DERECHOS como mujeres y como personas menores de 12 años.

Te invitamos a compartir diez derechos que como niñas tenés. Estos derechos son:

Derecho a la recreación, Derecho a crecer en un ambiente seguro y cálido, Derecho a ser tratada de manera igualitaria, Derecho a que se nos diga la verdad, Derecho a una educación no sexista, Derecho a profesar la religión de mi preferencia, Derecho a disfrutar y proteger el medio ambiente, Derecho a opinar y Derecho a la imaginación y la creatividad

Te invitamos a leer y jugar con este cuaderno, que te ayudará a divertirte y aprender.



Hola...
vamos a
jugar juntas y,
mientras
jugamos,
vamos a
aprender mucho
sobre nuestros
derechos.



Las mujeres, desde las chiquiticas hasta las grandes, tenemos derechos y el INAMU trabaja para que los conozcamos.



Si conocemos, defendemos y practicamos nuestros derechos, cada una se llena del poder del INAMU.



Conocer nuestros derechos es solo un paso y el INAMU trabaja para que los practiquemos.



Las mujeres somos la mitad de este país y el INAMU trata de que estemos bien, para que la sociedad entera esté bien.



Si conocemos y hacemos valer nuestros derechos tendremos una sociedad más justa... llena de "El Poder de Nuestros Derechos".



Hola, yo soy Sofía.
Voy a acompañarte
en todas las páginas
y te daré pistas...

DERECHO A LA RECREACIÓN



Vos y yo aprendemos jugando...

Por eso es tan importante que podamos jugar... pero no solo un ratito, sino en cada una de las cosas que hacemos.



A veces creemos que la recreación...

...es un derecho que tenemos solo cuando terminamos de hacer las cosas que algunas personas llaman "importantes"...pero la verdad es que tenemos derecho de recrearnos siempre...



Podemos recrearnos en todo lo que hacemos, para aprender fácil y bonito.

Con el derecho a la recreación le ponés color a tu vida...



¡Ponele color a tu vida!



Ayudá a Inés para que ponga color y alegría en todo lo que necesita hacer...

Los pinceles tienen la lista de tus deberes de hoy... y los tarritos de pintura te darán consejos para hacerlos con mucha diversión. Al hacer el pareo descubrirás qué color corresponde a cada número y podrás llenar el dibujo de colores...



Juego a que mi cepillo de dientes es un boogie que navega por el mar de mi boca.



Invento canciones con las tablas de multiplicar.



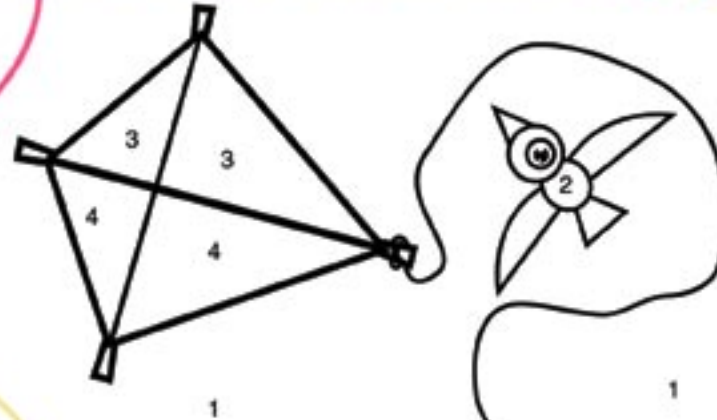
Pongo música para bailar con las cucharas y las tazas.



Juego a que estoy en una obra de teatro y que cada juguete me dice dónde quiere estar.



Me imagino que soy una hada madrina repartiendo poderes en un bosque.



4 Acomodar los juguetes.

2 Hacer tarea de matemáticas.

1 Lavarme los dientes.

5 Echarle agua a las plantas.

3 Lavar los platos.



DERECHO A CRECER EN UN AMBIENTE SEGURO Y CÁLIDO

Todas las niñas tenemos derecho a que nos traten con cariño.

Tenemos derecho a que nos abracen y nos recuerden lo importantes que somos.

Si en nuestra casa se alegran de que seamos niñas, nuestros poderes se hacen más grandes...


No permitás que te digan que no podés ser una gran corredora si estás en una silla de ruedas...

Está mal que digan que no podemos hacer una carrera solo por ser niñas.



Crucigrama...

Encontrá las palabras correctas y completá el crucigrama.

- 1- ¿Cuáles niñas tienen derechos?
- 2- Crecer con calidez y seguridad es nuestro...
- 3- Uno de los carritos lo dijo: "Si en nuestra casa se_____ de que seamos niñas..."
- 4- Todos los carritos tienen .
- 5- Uno de los carritos lo dijo: "Todas las niñas tenemos derecho a que nos traten con _____".
- 6- Si alguien te pregunta ¿es bonito ser niña? la respuesta correcta es ___.
- 7- Este libro se llama "El _____ de Nuestros Derechos".
- 8- Cuando una persona nos rodea con sus brazos, para demostrarnos su cariño, nos da un _____.
- 9- Lo contrario de maldad es _____.



1- Todas, 2- Derecho, 3- Alegre, 4- Ruedas, 5- Cariño, 6- Sí, 7- Poder, 8- Abrazo, 9- Bondad

DERECHO A SER TRATADA DE MANERA IGUALITARIA

La diversidad es bonita, porque si no todo sería como de un mismo color.
Está muy equivocado quien cree que una persona vale más que otra por su color, sexo, edad o religión.
Niñas y niños podemos hacer lo mismo, porque tenemos derecho a iguales oportunidades.
Hay personas grandes y pequeñas, pero todas tenemos el mismo valor.
Unas personas somos mujeres y otras son hombres... y eso hace este mundo más bonito.

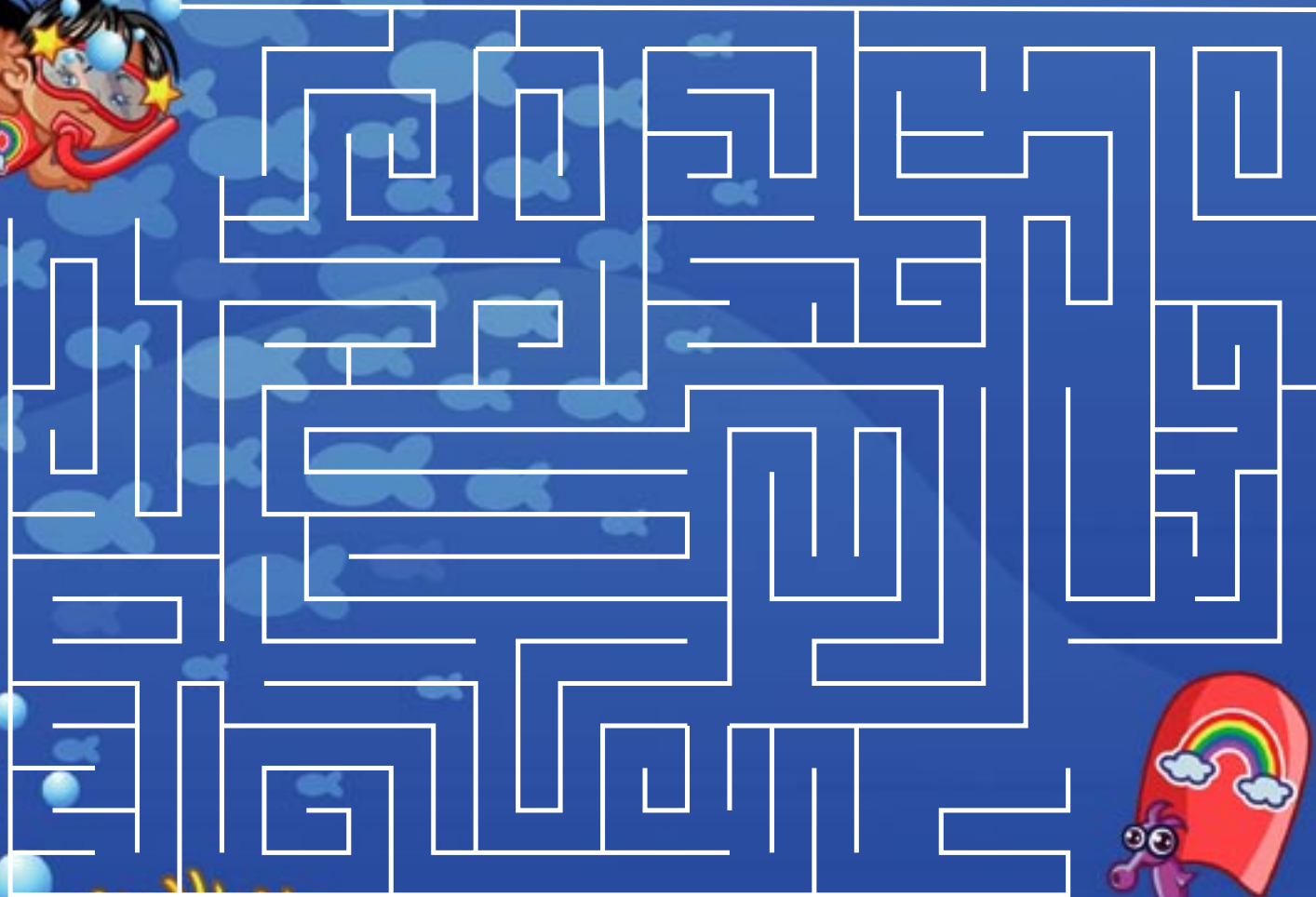


¡A salir del laberinto de la discriminación!

Navegá con Ulma en el mar de las opiniones... se van a encontrar muros de discriminación, pero siempre hay un camino abierto... buscalo.



La discriminación nos lleva a callejones sin salida... por eso es conveniente buscar las rutas de la igualdad.



Felicidades, ahora tenés el poder de la igualdad.



DERECHO A PRACTICAR DEPORTES Y JUGAR



Cuando jugamos, aprendemos muchas cosas - y la más importante - a disfrutar nuestra vida...



Por eso, tenemos derecho a practicar todos los deportes que queramos, de acuerdo a nuestras preferencias y habilidades.



Algunas personas piensan que no podemos practicar algunos deportes por ser niñas... pero esa discriminación se puede romper si tenemos oportunidades para participar en los deportes que nos gustan.



Y es que cuando hacemos deporte, nuestra mente y cuerpo se vuelven más fuertes y sanos...



Pero con cada deporte también ponemos en movimiento nuestra alegría...



...Y esa alegría nos permite conocer al mundo de una manera más segura, hermosa y sobre todo, más divertida.



¡VAMOS A JUGAR!

¡Las palabras del deporte y el juego!



Encontrá las palabras del deporte y el juego entre las letras.

I	M	O	D	I	V	E	R	S	I	O	N
B	R	Q	G	N	A	X	E	H	N	B	L
J	A	P	R	E	N	D	I	Z	A	J	E
V	T	O	S	D	U	A	U	L	C	T	F
G	L	M	A	B	R	J	O	L	V	L	I
H	E	P	G	I	K	N	B	O	S	O	Z
O	T	G	O	T	C	E	G	B	C	B	P
E	I	A	D	E	P	O	R	T	E	S	H
N	S	B	S	Y	B	U	L	U	S	I	D
C	M	T	D	C	T	I	P	F	L	E	R
S	O	H	C	E	R	E	D	C	M	B	F
E	P	J	N	O	I	C	A	T	A	N	U



- DEPORTE
- JUEGO
- NATACIÓN
- FÚTBOL
- BALONCESTO
- ATLETISMO
- DIVERSIÓN
- BÉISBOL
- APRENDIZAJE
- DERECHOS

Buscá las palabras leyendo de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, de arriba abajo, de abajo a arriba y en diagonal.



Felicidades, ahora tenés el poder del deporte y el juego.

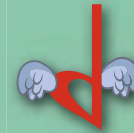
DERECHO A QUE SE NOS DIGA LA VERDAD



Todas las personas -las chiquititas y las grandes- estamos experimentando y aprendiendo siempre.



Mientras aprendemos tenemos dudas y por eso hacemos preguntas.



Las dudas y las preguntas son muy buenas... porque nos permiten aprender más.



A veces nos encontramos con gente que nos pone mala cara cuando preguntamos.



Otras nos dan explicaciones que no son verdad...



Pero lo cierto, es que tenemos derecho a que nos respondan con la verdad y que esta verdad nos la digan en el momento adecuado.

¡Pareo de verdades!

Hacé un pareo entre las preguntas y las respuestas verdaderas.

Yupi, ahora tenés la música de la verdad.



¿Quiénes hacen a los y las bebés?



¿Por qué le está creciendo la panza a mi vecina?



¿Por qué la policía sacó a Don Pedro de su casa?



¿Cuándo sea grande tengo que casarme?



¿Por qué los libros de historia no hablan de las mujeres?

Porque está embarazada.



Porque él maltrataba a su compañera y eso es ilegal.



Porque creían que lo que hacíamos las mujeres no era importante.



Las mamás y los papás.



Podés elegir casarte o no hacerlo.





1- Durante muchísimo tiempo, las puertas del mundo del conocimiento estuvieron cerradas para las mujeres.

2- Aun así, nos aventuramos a conocer, encendiendo nuestras propias luces.

3- La educación nos da las herramientas que necesitamos para alcanzar nuestras metas.

4- Por eso, las niñas tenemos derecho a una educación que nos prepare, sin limitaciones, para desarrollar nuestras habilidades.

5- Ni libros, ni maestros y maestras ni nadie debe limitar nuestro estudio por ser niñas...

6- ...más bien deben darnos la oportunidad de perfeccionarnos en lo que somos buenas.

Tenemos derecho a una educación que no discrimine a las niñas y más bien nos ayude a brillar... A eso se le llama educación no sexista...

7- La escuela tiene que ofrecernos herramientas del tamaño de nuestras necesidades...

8- ...para que las oportunidades educativas iluminen nuestra vida...

DERECHO A UNA EDUCACIÓN NO SEXISTA



¡Encontrá las diferencias!

La educación no sexista marca diferencias en nuestra vida...
encontrá las 9 diferencias entre estos dos dibujos.



La sombra en un pino • Un arbusto cerca de Ale • Una sombra de la montaña • El reflejo del bote • La sombra del poste de luz

Debajo del dibujo
hay pistas para localizar
las diferencias...



Recordá y defendé tu derecho de ir a la escuela, tener iguales oportunidades para obtener becas, elegir qué estudiar de acuerdo a tus habilidades, practicar deportes según tus gustos y habilidades, a contar con textos que reflejen lo importante que somos las mujeres y a que nadie nos discrimine por ser niñas.

DERECHO A PROFESAR LA RELIGIÓN DE MI PREFERENCIA...



Nuestro espíritu es como la música que anima nuestra vida...

Cada persona tiene una forma diferente de tocar la música de su espíritu...

A las diferentes formas de tocar la música del espíritu se les llama religiones o creencias...

Hay muchas formas de conectarse con nuestro espíritu...



...tantas como instrumentos musicales...

... y con cada instrumento se puede iniciar la más hermosa música...



...la música de nuestra espiritualidad...



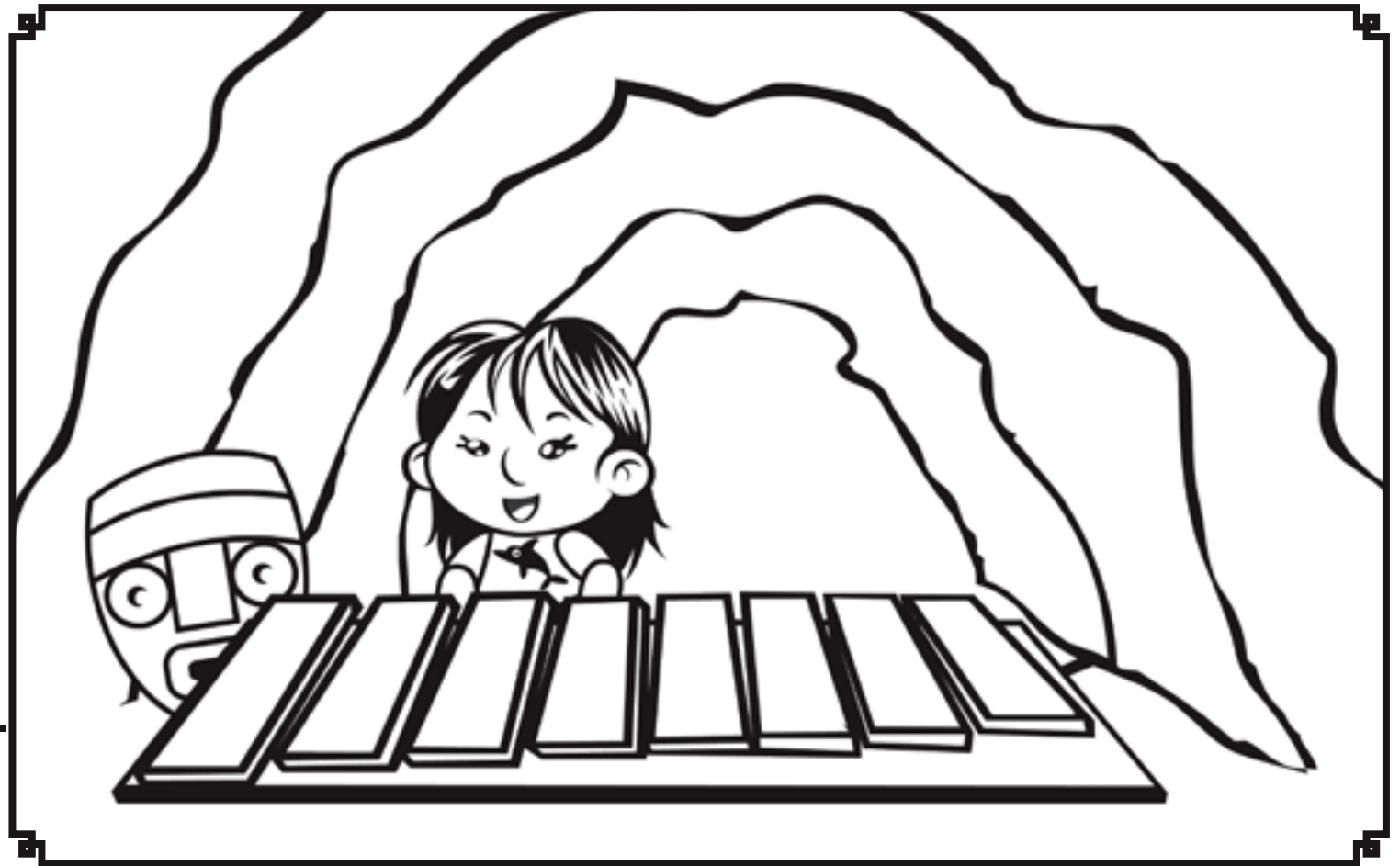
Escuchá tu espíritu
y así encontrarás tu
propia música.



¡MÚSICA Y COLORES...!

Ulima está tocando la música de su espíritu...
y cada nota musical la llena de colores.
Mirá bien el dibujo y ayúdale a encontrar esos colores...

Tu espíritu
se expresa
de muchas
maneras...



Recordá que vos tenés derecho a profesar la religión de tu preferencia...
así como tenés derecho a escoger los colores que le darás a este dibujo.

DERECHO A DISFRUTAR Y PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE

Todas las niñas tenemos derecho
a un medio ambiente en equilibrio,
porque de esto depende nuestra vida.

Vos y yo somos parte de la naturaleza...
ella nos da de comer y nosotras la cuidamos.

Un medio ambiente protegido nos permite
disfrutar y aprender de la naturaleza...

...pero también tenemos la responsabilidad
de resguardarlo, para que la vida
de todo el planeta siga creciendo.

Tenemos el
derecho de disfrutar
del ambiente para crecer
sanas y fuertes...



¡En busca de las palabras verdes...!



Encontrá las palabras claves de un ambiente sano.

C A U E M O R S H D Z T N I V
P O E H I G A N S P L O H R N
A B S V O L C O O D I N O B O
M F K T U G H A M C L J R G I
O V I D A C T H A N U S R E C
R O F T E S I T C B N U O Y C
I S N R J F S A J D E C H J E
X L E S C E C O L O G I A C T
A D L D R M P B K C L C P D O
T U N O I C A Z I L I T U E R
N R F M A G R F O M Q Z H S P
S E V D V X O T E P S E R Q B
R E C I C L A J E M W U J K N

Buscá estas palabras:

- Reciclaje • Reutilización • Ahorro
- Respeto • Derechos • Amor
- Protección • Reforestación • Salud
- Costas • Vida • Ecología • Nido

Encontrá las palabras y aplicalas a tu vida y la del planeta.



Preferí las meriendas - como las frutas - cuyos envoltorios no generan basura.



DERECHO A OPINAR



Nuestra opinión, al igual que la de otras personas, está moldeada por las cosas que conocemos, creemos y soñamos.



Las opiniones de las otras personas nos ayudan a alimentar las nuestras y a tener mayores conocimientos.



Hay opiniones que son fáciles de escuchar porque se parecen a la nuestra... otras son diferentes, pero igual podemos escucharlas, siempre y cuando respeten los derechos de las personas.



Pero lo más interesante es que al escuchar otras opiniones se fortalecen las nuestras, porque compartimos y aprendemos cosas nuevas...

...porque al expresar nuestra opinión de manera respetuosa se inicia el hermoso viaje de conocer y aprender.

Montate al Tren de la Opinión y vení a jugar...

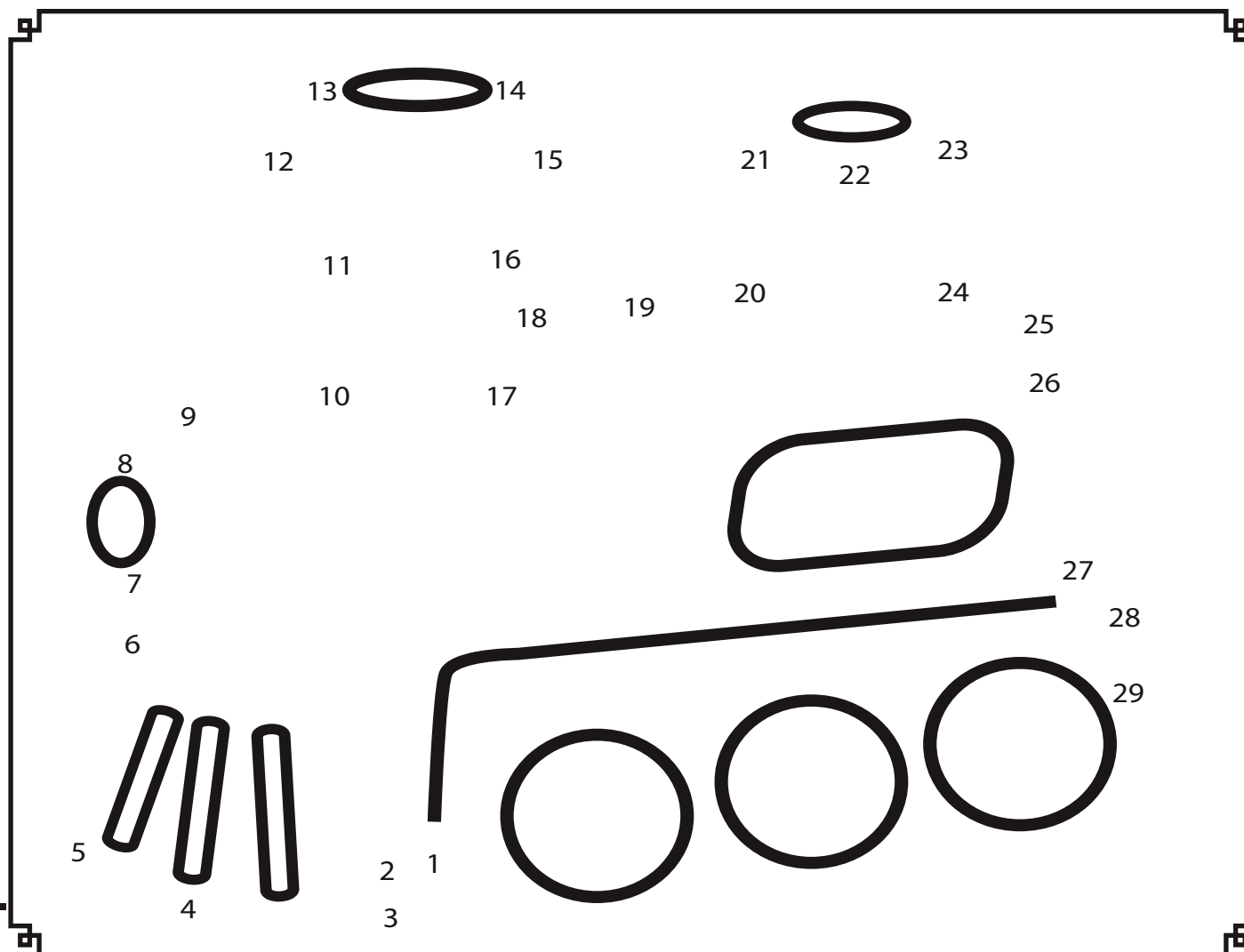


¡Enlazando opiniones!

¡Todas las opiniones pueden enlazarse con respeto!

Te vas a encontrar una serie de números y, al enlazarlos, verás como aparece una sorpresa que luego podrás colorear.

Busca primero el número 1, luego el número 2 y hace una rallita entre ambos. Seguí haciendo lo mismo con los siguiente números.



Muy bien... el respeto te facilita tu derecho a opinar.



DERECHO A LA IMAGINACIÓN Y LA CREATIVIDAD

La capacidad de imaginar es uno de los principales poderes que tenemos...

La imaginación es como un par de alas con las cuales podemos visitar situaciones, lugares y personas, aunque queden muy lejos o no existan por ahora...

Es importantísimo defender nuestro derecho a imaginar y a crear...

...porque este mundo necesita muchas respuestas nuevas y las podemos traer desde el mundo de la imaginación.



Está 100 metros al este del Taller Wabe, en Granadilla Norte, San José.
El teléfono es 253 8066, extensión 245.

Liberia.
Casona del IDA, 500 metros norte de los semáforos de la entrada principal.
Tel: 666 7508

Limón.
Diagonal al Colegio Técnico Profesional, Barrio Los Corales.
Tel: 795 4248

Puntarenas.
Diagonal al Colegio Universitario de Puntarenas (CUP).
Tels: 661 5183 y 661 4995

Golfito.
Barrio Bellavista, a la par de la sucursal de la CCSS.
Tel: 775 0869

¡Fue lindísimo jugar juntas!
Si podés, visitanos también en Internet: www.inamu.go.cr

¡¡¡¡Siempre nos vamos a encontrar... con El Poder de Nuestros Derechos!!!!

323.082
I59p

Instituto Nacional de las Mujeres

El poder de nuestros derechos/ Instituto Nacional de las Mujeres. - 1 ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2005. -- (Colección Temática, no. 8)
28 p.; 21x28 cm.

ISBN 9968-25-078-3

1.-DERECHOS DE LA MUJER 2. IGUALDAD. 3. NIÑOS (DERECHO INTERNACIONAL) 4. LEGISLACION. 5. EQUIDAD. I. TITULO

Edición:

Lorena Flores Salazar

Coordinadora Área Construcción
de Identidades y Proyectos de Vida

**Antonieta Fernández
y Ester Serrano**

Desarrollo, Diseño e Impresión:

Diseño Editorial S.A

www.kikeytetey.com

Guión y diseño de contenidos:
Isis Campos

Ilustraciones:

Carlos Salazar

San José, 2005

**Instituto Nacional de las Mujeres
(INAMU)**



Teléfonos 253-8066 Ext.248/262/264

**Dirección: 100 mts este y 25 mts sur del Taller Wabe,
Granadilla Norte, Curridabat • San José Costa Rica**

Apartado Postal: 59-2015

email: adolescencia@inamu.go.cr

Portal WEB: www.inamu.go.cr

