

¡UN, DOS, TRES

por mí!

Edición N.º 1 Diciembre 2022



SUPERHÉROES EN ACCIÓN:

¿CÓMO ENFRENTAR EL BULLYING?

SOY UN NIÑO
EMPRENDEDOR
p.6

CRÍALOS CON
AMOR Y RESPETO
p.32

Acércate a tus sueños
estudiando **Comunicación
Social - Periodismo** en la
Universidad **Externado** de Colombia



Teléfonos:

3537000, 3420288 y
(601) 341 9900, ext. 1459

Email:

faccomunicacion@uexternado.edu.co

Dirección:

Calle 12 No. 1-17 Este
Bogotá, Colombia.

Horario de atención:

Lunes a viernes
de 7:00 a.m. a 5:30 p.m.

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**



ÍNDICE



● Carta de la directora	5
● Soñando con burbujas	6
● ¿Qué haces aquí?	10
● Kitchen Powers	12
● ¿Qué le pasa a mi cuerpo?	16
● ¿Sabes cómo llegaste al mundo?	18
● La estrellita apagada	20
● La pasión del fútbol	26

SECCIÓN PARA PADRES Y ACOMPAÑANES

● Gotas de amor	32
● ¿Cómo hacer de tu niño un amante a la lectura?	36
● Redes sociales vs padres	38



DISEÑO Y REDACCIÓN:

Sara Garzón Correa
Paulina María Manzur Pineda
Laura Camila Medina Valderrama
Daniela Puerto Arias
Luisa Fernanda Torres Céspedes
Alejandra Rincón Correa

ASESOR GRÁFICO:

Jairo Iván Orozco Arias

ASESOR EDITORIAL:

Nelson David Mayorga Perdomo

BOGOTÁ D.C. 2022

¡UN, DOS, TRES
por mí!

Las opiniones expresadas por los autores, no corresponden necesariamente con las de la Universidad. Prohibida su reproducción total o parcial, así como tampoco su traducción a cualquier idioma sin la autorización escrita por parte de sus autores.

Universidad
Externado
de Colombia

FACULTAD DE COMUNICACIÓN
SOCIAL-PERIODISMO

VERGARA MINEDUCACION

ESTUDIA SIN EXCUSAS

con el método de
financiación Educación Estrella
del Externado, y cumple
el sueño de tu niño.



Universidad
Externado
de Colombia

VIGILADA MINEDUCACION

www.uexternado.edu.co

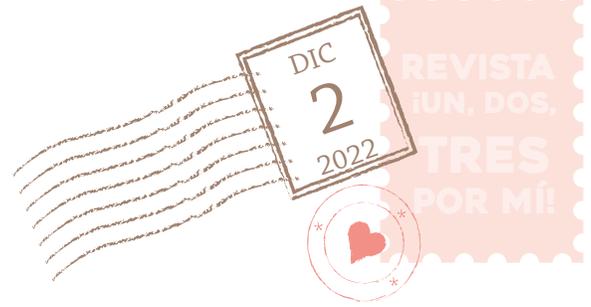
Teléfonos: (57) 601-3537000,
601-3420288 y 601-3419900
Calle 12 No. 1-17 Este. Bogotá, Colombia.

Escanea este código
para obtener más
información



CARTA

Editorial



Querido lector:

En esta revista encontrarás las herramientas necesarias para aprender sobre diversos temas, en especial esos que a los adultos les cuesta explicar.

Algo distintivo de nuestra revista es que tenemos una sección para niños y una para padres o acompañantes.

La sección de niños cuenta con siete artículos, en los que Samuel, Camila, Sofi, Estrellita y Kathe te enseñaran con sus historias sobre emprendimiento, reciclaje, la llegada de la adolescencia, educación sexual, bullying y empoderamiento femenino. Para nosotras, lo más importante es que puedas aprender a través de ejemplos de niños como tú.

La sección para padres y acompañantes cuenta con tres artículos, en los que te hablaremos de crianza respetuosa, te daremos tips para incentivar el amor a la lectura y vigilar el contenido que los niños consumen en redes sociales, para de esa manera fortalecer y mejorar la relación con tus hijos.

Somos ¡Un, dos, tres por mí! Y te damos la bienvenida a la primera edición de esta revista hecha especialmente para ti.

Att: Laura Camila Medina Valderrama
Directora

SOÑANDO CON Burbujas

Como niños, a veces nos sentimos demasiado pequeños en un mundo de adultos y creemos que debemos ser uno de ellos para hacer grandes cambios. Pero eso no es del todo cierto.

 Sara Garzón y Laura Medina

 Freepik, con modificaciones por Sara Garzón

¡Hola! Soy Samuel y te voy a contar cómo construí mi sueño a partir de burbujas.

El 2020 fue un año de muchos cambios para todos. El estar encerrado por una pandemia me dio la necesidad de emprender, de hacer algo que me generara ingresos, así que empecé alquilando juguetes pero realmente no era un negocio muy bueno. Fue ahí cuando mi mamá me mostró algunas ideas con las que podía empezar y escogí la que más me gustó: ¡JABONES ARTESANALES!



SHARK TANK

Shark Tank es un programa de televisión en el que personas como Samuel le presentan sus negocios a "los tiburones", los cuales son empresarios que apoyarán sus proyectos de manera económica o con su experiencia.

Si quieres ver el video
donde Samuel presenta
su negocio, haz clic aquí: 

Hacerlos era un proceso sencillo, pero yo quería algo diferente, algo que hiciera único a mi producto. Y lo hice con la idea de que cada jabón tuviera un juguete por dentro, así los niños tendrían la iniciativa de lavarse las manos y se divertirían haciéndolo.

Empecé este proyecto con ayuda: mi papá me dio el dinero para comprar los primeros materiales, y mi mamá me ayudó a hacer los jabones.

Mi empresa se llama Buki Burbujas, le puse este nombre en honor a mis mascotas: Bu es por un hámster que tuve, se llamaba Rocky, pero de cariño le decía Bunny, y Ki por mi perrita, llamada Kira. Y las burbujas... ¡porque eso es lo que producen los jabones!

Al comienzo todo era muy artesanal, hacíamos todo en mi casa y mi negocio iba creciendo poco a poco, hasta que un día llegó la llamada que lo cambiaría todo. ¡El llamado de los tiburones!

Cuando me invitaron a el programa de televisión Shark Tank, estaba demasiado emocionado y nervioso. Lo que más me preocupaba era que a los tiburones no les interesara invertir en mi proyecto, pero afortunadamente a todos les gustó e, incluso, uno de ellos puso las acciones a nombre de su hija, porque sabía que este proyecto era la oportunidad perfecta para que trabajáramos de la mano. Al día de hoy seguimos siendo un equipo.





Para mí, lo más importante es que no solo soy el dueño de la empresa para las cosas buenas, también soy la persona encargada de resolver cualquier tipo de problema que se presente. De vez en cuando tengo que hacer algunos sacrificios por mi empresa, porque eso es lo que hace un jefe.

Lo mejor que me ha dado Buki Burbujas es permitirme cumplir el sueño de llevar a viajar a mis papás y yo pagarles todo. Ahora mi siguiente meta es ir a estudiar inglés a Estados Unidos, ya que es algo que me apasiona y me daría mejores oportunidades.

Por último, me gustaría decirte que ninguna idea es mala. Si tienes alguna sobre un emprendimiento, compártela con alguien que te pueda apoyar y dedícate a ella, porque las mejores ideas vienen de niños como tú y como yo.

Si quieres apoyar **el negocio de Samuel**, escanea este código:



**Los mejores momentos empiezan
con un sueño. Tú también
puedes ganar un premio
José de Recasens.**



¿QUÉ HACES AQUI?



 Daniela Puerto

 Freepik, con modificaciones por Daniela Puerto

–¿Con qué me encontraré hoy? Puede ser algo de papel o quizás una caja de cartón, o mejor una elegante botella de vidrio–.

Ese es el trabajo de Camila, una niña que a sus 8 años entiende muy bien la importancia de reciclar.

Un día estaba llevando una bolsa de reciclaje cuando sintió un olor curioso.

–Esta bolsa huele raro. Creo que es fruta, ¿quizás mandarina? ¿O manzana? ¿Será un perfume? ¿Una crema con olor a frutas?

Camila abrió la bolsa blanca y se encontró con una sorpresa.

–¡Cáscara de banano!–, gritó con sorpresa. Tú no deberías estar en la bolsa blanca. Tú perteneces a la bolsa negra, junto con las cáscaras de papa y otros residuos que se descomponen rápido.

–Pensaba que todos los residuos podíamos ir al mismo lugar–, respondió la cáscara de banano, asustada.

–Si me permiten interrumpir...–, dijo una elegante botella de vidrio, –me gustaría explicarle al señor Cáscara de banano qué lugar le corresponde–.

Mirándolo de arriba a abajo, continuó:

–Todas las casas deben tener dos bolsas grandes de basura, una blanca y otra negra.

–¿Por qué debo cambiar de bolsa?–, contestó el señor Cáscara de banano, poniéndose sus gafas de sol, –aquí me entra muy bien la luz–.

Acompaña a Camila, una niña que conoce muy bien las tres R: reducir, reutilizar y reciclar, a explicar qué tipo de basura le pertenece a cada caneca.

–En la bolsa negra van todos los residuos orgánicos como tú, que pueden regresar a la tierra para nutrirla–, dijo la botella de vidrio mientras acomodaba su bolso. –También van los residuos a los que no se les puede dar una nueva vida, como la apestosa basura del baño–.



Camila trataba de aguantar la risa mientras veía la cómica discusión.

–Exacto, porque en la bolsa en la que estás van los residuos que se pueden volver a usar, como las hojas de papel, el cartón, las botellas plásticas y latas muy bien lavadas. Yo paso por las casas recogiendo estas bolsas para llevarlas a un lugar donde puedan reciclarlas–, dijo Camila con una sonrisa en la cara.



–En todos los lugares, ¿debo estar en la bolsa negra?–, preguntó el señor Cáscara de banana, sintiéndose rechazado.

–En algunos lugares, como centros comerciales y colegios, puedes ver tres canecas de basura con diferentes colores: una blanca, una verde y, por último, una negra–, le explicó Camila para que se relajara.

–Mírame a mí–, dijo la botella mientras agitaba su larga cabellera, soy una bella botella de vidrio y me pueden reciclar, entonces puedo ir en la caneca blanca. Pero si me rompo, puedo lastimar, entonces, con mucho cuidado, me deben poner en la caneca negra.

Luego señaló al señor Cáscara de banana:

–Ahora mírate, tú te puedes descomponer y alimentar a la tierra, así que debes ir en la caneca verde, junto con los demás que, como tú, se pueden biodegradar.

–Pero no es tu culpa por estar aquí, señor Cáscara de banana... los humanos debemos tener más cuidado al momento de botar los residuos–, dijo Camila, poniéndola donde pertenece y continuando su camino habitual de reciclaje.



KITCHEN POWERS

Cooking is now one of the most popular activities in many homes, especially those with children. Not only it's a playful activity to entertain the little ones, but it also has educational effects as it allows them to create knowledge, skills and strengths for the future.

✍ Alejandra Rincón

✂ Freepik, con modificaciones por Laura Medina y Sara Garzón



Christian Trigo is a young and talented chef who has dedicated his entire life to cooking. He knows about the importance that cooking has in our lives, and especially the benefits it can have in the future for the development of any person.

WHY IS IT VITAL FOR A CHILD LEARNING TO COOK?

Cooking is a primary form of subsistence, it's not only limited to preparing a dish, it is a very wide range. Therefore, the fact of feeling independent by yourself goes hand in hand with preparing your own food. Cooking is also an art form, and the child will develop a world of skills with this, not only in the kitchen but in life, like chemistry, physics... And the same art, because serving a plate is that, art.

WHAT ARE THE BENEFITS THAT COOKING PROVIDES IN THE GROWTH OF A CHILD?

The senses develop by themselves in the kitchen when you are cooking something. The smell immediately makes you to accept or reject it, the same thing happens visually. Children generally hate certain ingredients, like broccoli or some vegetables, because they don't find them attractive. And we cannot forget to talk about the flavor, this is the most important one.

HOW CAN YOU TEACH A CHILD TO COOK?

It's something similar to riding a bicycle: first, you start with something very simple and then you go up a level. For example, you



start learning how to fry an egg, something very basic, then you transform it into a new product, it can be a poached egg, which is one of the many to cook it. Secondly, it's very important the child to become familiar with each ingredient, so, he or she has to taste it, feel it and identify it. This is key, for example, to really know the wide range of cheeses, dairy products, etc.

WHAT ARE THE BASICS A CHILD SHOULD LEARN TO COOK?

In my own experience, I can say that I fell in love with cooking through pastry. For me, that's a great start, because you're having fun and discovering new worlds while you're baking cookies- And when you least realize it, you are already there making a complete dinner for your family.

WHAT RECOMMENDATIONS WOULD YOU GIVE TO A CHILD WHO WANTS TO BE A CHEF?

This is a theme of discovery, every day you will find new and interesting things. To be a cook, the most important thing is to be passionate about it, so what I recommend the most is to try, that's the key to everything. Take risks and try different things, read a lot, chefs are constantly looking for new recipes.



Grandma's

RECIPE



Ingredients

- Bananas
- Strawberries
- Medium and small marshmallows
- Round red gumdrops
- Chocolate chips
- Skewer sticks



Preparation:

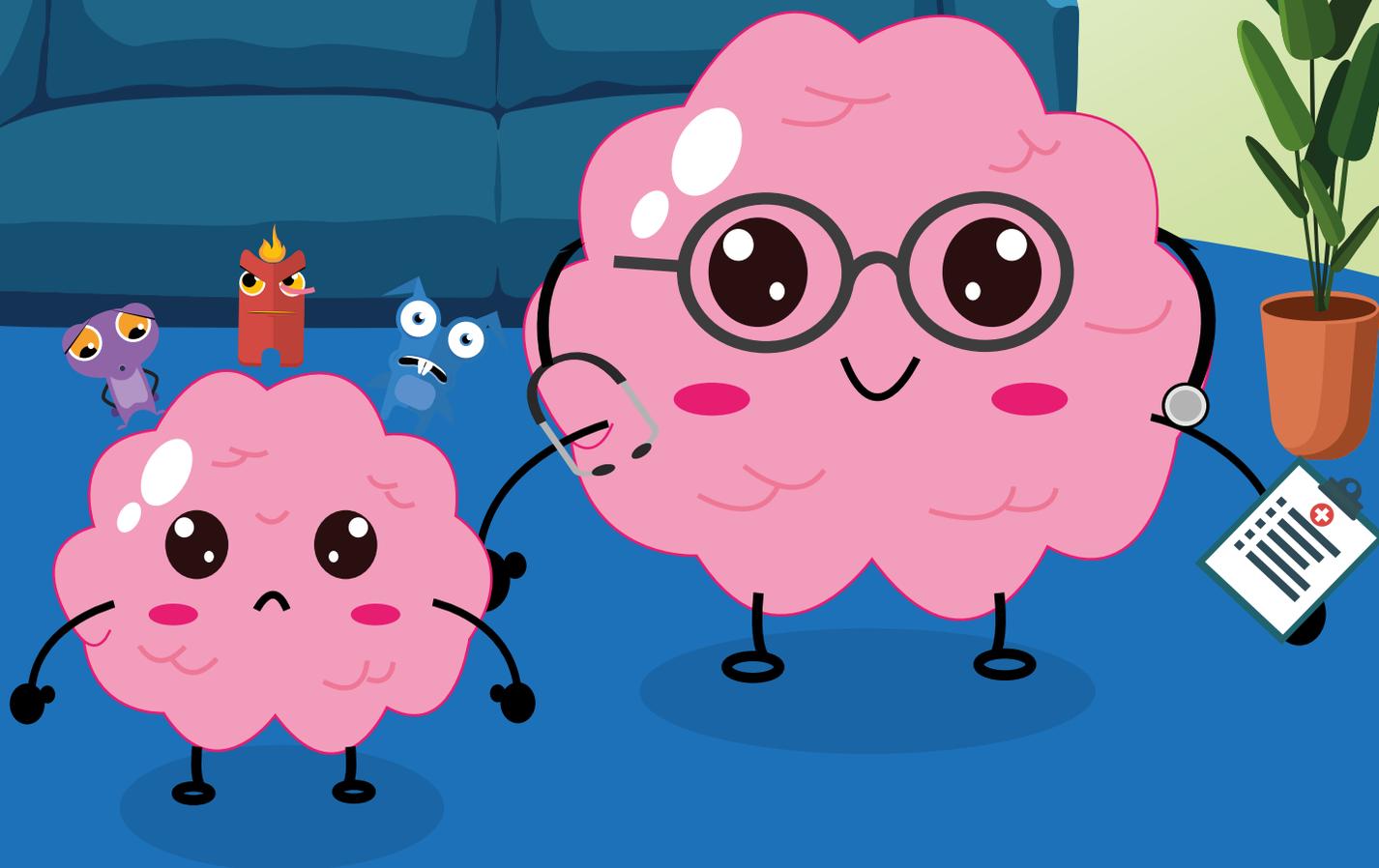
1. With the help of your parents, cut the lemon in half and squeeze all its juice, then mix it with a little water.
2. Remove the skin from the bananas and, with the help of your parents, cut them in a half.
3. Take strawberries and remove their leaves, but, before, remember to wash and disinfect them.
4. Next, take the skewer sticks. First, you are going to place a small marshmallow, then the strawberry, the medium marshmallow, and, finally, one of the banana pieces.
5. Repeat this step as many times as necessary.
6. Finally, decorate the eyes of the banana with the chocolate chips and the red gummy to make the nose of Santa Claus.

Enjoy them!

If you want to see the recipe in more detail, [Click here!](#)



No dejes que los **monstruitos**
de tu cabeza te atormenten,
mereces tener una **vida**
feliz y tranquila.



Si estás pasando por una situación difícil
no dudes en pedirle ayuda a un adulto
responsable.
Recuerda que **tú** eres importante. ♥

iUN.DOS.TRES
por mí!

¿QUÉ LE PASA A MÍ CUERPO?



Acompañanos a ver el desarrollo del cuerpo con la historia de Sofí, una niña de 11 años que como tú está a punto de entrar en la pubertad.

Un día Sofí estaba haciendo maratón de películas con su hermana Daniela, pero a mitad de la tercera película sintió un dolor extraño en la parte baja del abdomen, aunque el dolor era intenso ella decidió ignorarlo porque pensó que era por haber comido tantas palomitas y se fue a dormir como de costumbre.

A mitad de la noche, el dolor seguía siendo tan intenso que la despertó, y al levantarse de la cama, se dio cuenta que sus sábanas moradas y su pantalón de pijama estaban manchados con lo que parecía sangre.

Asustada, llamó a su hermana llorando:

—¡DANIIII! ayuda—, dijo mientras movía su hombro para despertarla —Me estoy muriendo, estoy sangrando, debemos ir al hospital

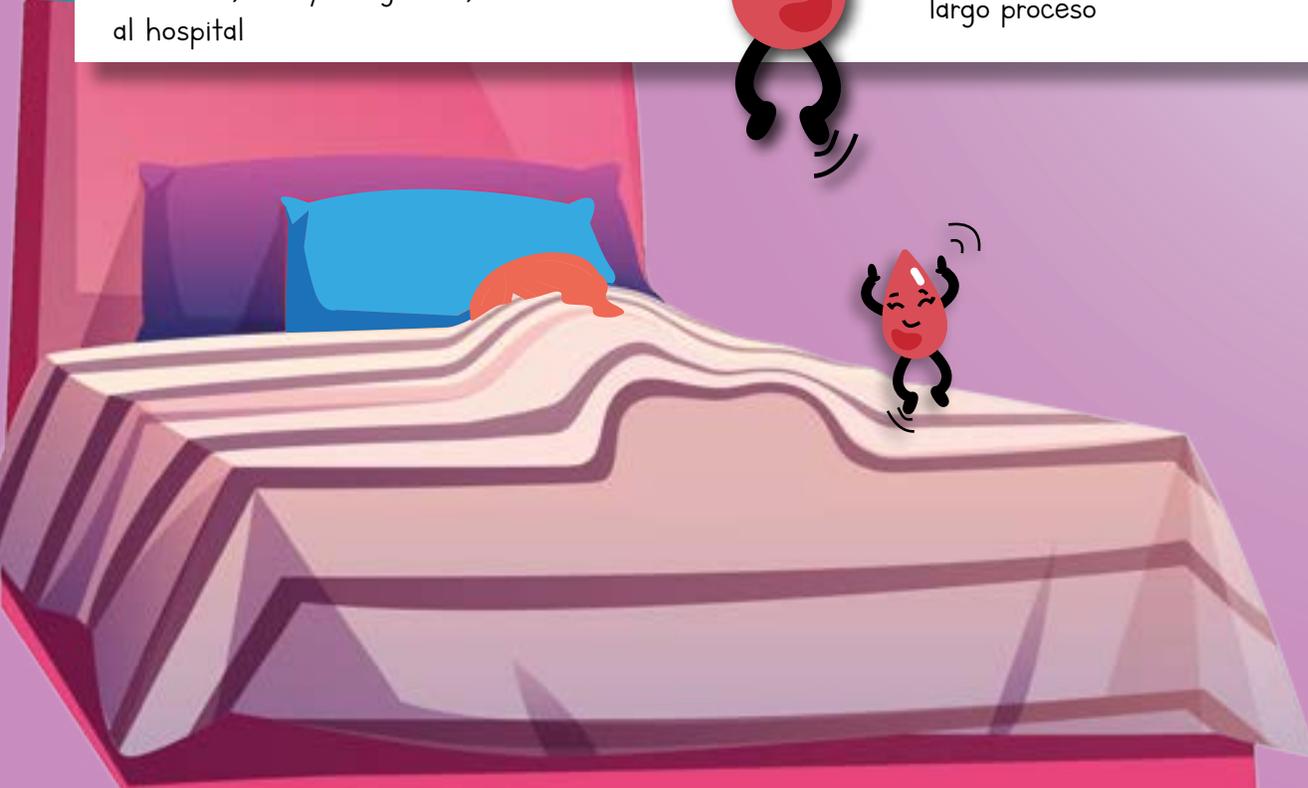
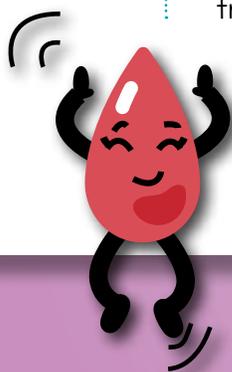
Daniela miró a Sofí y analizó la situación mientras se despertaba, cuando se dio cuenta de que estaba pasando la abrazó y le pidió que se sentara en la cama para empezar a explicarle:

—Sofí, no te vas a morir. Te estas desarrollando—, al ver la cara de confusión de la niña siguió explicando.

—Esa sangre que salió de ti es tu periodo, el cual llegará por lo menos una vez al mes y durará alrededor de cinco días, aunque para cada mujer es diferente.

—¿O sea que no es algo malo?—, preguntó Sofí mientras dejaba de llorar.

—Claro que no, quiere decir que ya estás entrando en la pubertad y este es solo el primer cambio que vas a ver en tu cuerpo de este largo proceso





¡Hola, soy Andy!

- Sara Garzón
- Freepik, con modificaciones por Sara Garzón

Daniela sacó un libro de su armario para seguirle explicando a Sofí

—Mira, tu pecho va a comenzar a crecer para convertirse en senos, te va a crecer vello en la zona íntima y en las axilas. A parte de los cambios físicos también vas a tener muchos cambios de ánimo por las hormonas que tu cuerpo va a producir, lo que indica que a veces vas a estar triste o enojada y no vas a saber por qué.

—Yo no quiero que me pase eso—, dijo Sofí muy seria. —Crecer suena como algo horrible, y a mi me gusta mi cuerpo como está, no quiero que cambie.

—Es completamente normal que te sientas así, pero debes entender que aunque tu cuerpo cambie, va a seguir siendo tuyo y tú vas a seguir siendo tú, sin importar cómo sea tu apariencia física—, le dijo Daniela mientras lo consentía la cabeza

—¿Esto solo nos pasa a las mujeres?—preguntó Sofí confundida

—Estos cambios en especial sí, pero los hombres también tienen cambios cuando atraviesan la pubertad. Como tu primo Andy, que también le creció vello en el cuerpo hasta dejándole un bigote, creció muchísimo, y ahora es el doble de fuerte, y además su voz se volvió más grave.

Luego de ayudar a Sofí a cambiarse y ponerse una toalla higiénica, se acostaron juntas en la cama de Daniela quien le dio un último consejo:

—Lo más importante que debes recordar es que estos cambios no nos pasan a todos a la vez. Algunos chicos se desarrollan más rápido o de manera diferente a otros, pero todos atravesamos por cambios y no debemos compararnos con los demás en este proceso, tú eres única y especial tal y como eres.



¿SABES cómo llegaste AL MUNDO?

¿Fecundación? ¿Etapas del embarazo? En esta infografía verás que tiene que pasar para que un ser humano como tú, tenga vida.

Lo primero que debes saber es que los bebés vienen de las personas que ya son grandes, es decir, que han pasado por la pubertad y se han desarrollado hormonal y físicamente.

Además de eso, para que podamos reproducirnos, necesitamos de un hombre y una mujer. Los hombres tienen espermatozoides, y uno de ellos fecunda al óvulo femenino.

Ahora, ¿cómo sucede esto?

El hombre y la mujer deben quererse mucho, hasta el punto de tener una relación sexual en donde estarán bastante cerca el uno del otro, tanto como para que el hombre introduzca su pene en la vagina de la mujer.

El sistema reproductor masculino tiene pene y testículos, allí se producen los espermatozoides que viajarán por el interior del aparato reproductor femenino y se encontrarán con el óvulo.



Laura Medina

Freepik, con modificaciones por Laura Medina

Él elegirá a uno de estos espermatozoides para unirse y crear una vida juntos. Este proceso se llama **fecundación**, y es el inicio de un nuevo ser humano que será así como tú.

Cuando el óvulo y el espermatozoide ya están unidos, viajarán hasta el útero, y allí se quedarán, para formar un bebé durante 9 meses.



Advertencia: si alguien te llega a tocar de una manera parecida, dile a tus padres o a un adulto de confianza. Recuerda que las relaciones sexuales las practican los adultos y nadie puede obligar a nadie a hacer algo que no quiera. En Colombia puedes llamar a la Línea 141, que es gratuita. En ella puedes reportar una emergencia, hacer una denuncia o pedir orientación sobre maltrato infantil, violencia sexual, acoso escolar o trabajo infantil.



En el primer mes su corazón empieza a latir y forma su sistema nervioso.



Comienza a formarse su cerebro.



Puede empezar a moverse y la mamá lo puede sentir; además, se reconoce su sexo.



Su esqueleto empieza a organizarse.



Su sistema nervioso ya se habrá desarrollado totalmente.



Sus pulmones casi están formados.

Al bebé que todavía no nace se le llama **embrión**. Durante los dos primeros meses, y después, se le dice **feto** hasta el día de su nacimiento.

En las primeras semanas de este proceso la mujer suele darse cuenta de que está embarazada y tendrá un bebé porque su menstruación deja de llegar, y empieza a tener síntomas como antojos, mareos y náuseas.

En estos nueve meses el embrión se desarrollará lo suficiente para que pueda salir al mundo, ¡grande y fuerte!



El feto triplica su tamaño y peso, y además ya tiene los órganos necesarios para vivir fuera de su mamá.



El feto termina de formarse y se empieza a voltear.



¡El feto ya completa su desarrollo y estará listo para salir y conocer el mundo!



LA Estrellita



Paulina Manzur y Luisa Torres

Freepik, con modificaciones por Paulina Manzur y Luisa Torres

APAGADA

El bullying o acoso es una agresión que podemos recibir de forma física, verbal o psicológica. No es normal aceptar que te hagan cosas como esas. El cuento que leerás a continuación narra la historia de Estrellita, una niña que sufrió acoso escolar por sus compañeros de colegio.



¡Hola, niña gorda! gritó un compañero. Desde ese día dejé de ver al colegio como un lugar para hacer amigos, porque las burlas, agresiones y los malos tratos se convirtieron en mi día a día.

Soy Estrellita, vivo en Torbellino, un pueblo pequeño y tranquilo, rodeado de naturaleza y en el que solo hay un colegio para todos los niños, con un patio lleno de juegos, columpios, toboganes y pasamanos que me hacían sentir en casa.

En mi primer día de clases estaba muy contenta por conocer nuevos compañeros, con los que soñaba jugar. Pero, aunque traté de ser amigable y divertida, se reían cuando hablaba o pasaba frente a ellos, me hacían sentir rara e incómoda. Yo traté de ignorarlos pero sus tratos me empezaron a molestar, porque siempre me sentí una niña muy linda, inteligente y sobre todo amigable, pero luego de eso comencé a dudar.

El colegio ya no era divertido. Los niños de mi salón ya no solo me decían gorda, rara o fea, ahora jalaban mi cabello, me empujaban e, incluso, me golpeaban. Yo me sentía culpable por ser así, dejé de ser amigable y prefería estar sola todo el tiempo, porque sentía que todos me odiaban. Por eso empecé a odiarme a mí misma.

Mi familia no tenía idea de lo que me hacían en mi colegio, y aunque muchas veces pensé en hablar, me daba mucho miedo que, al igual que los otros niños, me juzgaran... ya sabes... que pensarán lo mismo de mí. Pero una noche en la que estaba llorando mucho por todo lo que me hacían, mi mamá se dio cuenta:

—Hija, ¿qué pasa? ¿Qué tienes?

Y... pues... no tuve opción, le conté todo lo que me decían y también cómo me empujaban y golpeaban. Me sentí rara, la verdad, pero agradezco que mi mamá se haya dado cuenta porque me dio el mejor consejo de mi vida:

Mi amor, nunca debes sentirte mal por lo que otros digan de ti. Tu familia y yo te amamos, eres muy valiosa para nosotros. Jamás debiste ocultarlo, y mucho menos desconfiar de lo que eres. Debes respetar tu cuerpo y amarte mucho, porque esas diferencias te hacen ser Estrellita, mi hija.





Ana, la mamá de Estrellita, acude a primera hora al colegio para hablar con la rectora y encontrar una solución a este problema, porque la niña feliz, inteligente y segura de sí misma que ella conocía había desaparecido. Al llegar, habló con la rectora, le contó que a causa de los apodosos y las agresiones de las que era víctima, Estrellita ya no era la misma de antes. Al escucharla, la rectora Cecilia, sorprendida, le pidió disculpas por no haberse enterado antes y se dirigió al salón de Estrellita. Eran evidentes los nervios de todos los niños al ver a la rectora, pues no solía ir a los salones y menos a interrumpir una clase.

Ella, con voz fuerte, les dijo a los niños:

-Quiero que se pongan de pie los que saben respetar a las personas.

Los niños, confusos y sin entender nada, se miraron entre ellos y de inmediato se pusieron de pie. Ella los observó y les ordenó sentarse, sacó de su bolsillo dos dulces completamente diferentes: uno rojo, muy grande, y otro verde. Al mostrarlos, la rectora les preguntó:

-¿Se comerían estos dulces?

Todos asintieron con la cabeza, y la rectora continuó con las preguntas:

—¿Acaso les importa cuál sea el color del dulce para comérselo? Por supuesto que no: es un dulce. Así mismo debe darles igual la estatura, el peso o el cabello de alguien... Todos somos diferentes y tenemos que respetarnos unos a otros. Muchas veces, con nuestras palabras, podemos hacer que los demás se sientan tristes. Estrellita es una niña muy inteligente y no merece sentirse insegura por sus comentarios, no está bien recibir esos malos tratos. Quiero que empecemos a respetarnos, a ser amables entre nosotros y no hacernos daño.

Los niños, pensativos, reflexionaron sobre sus malas acciones hacia Estrellita y entendieron que lo que estaban haciendo era incorrecto e irrespetuoso. Al día siguiente llegó Estrellita al salón, triste y desanimada, esperando el primer

ataque, pero cuando se sentó en su puesto se acercaron todos sus compañeros a pedirle perdón y a prometerle que nunca más se burlarían de ella. Ahora querían ser sus amigos para, de alguna forma, reparar el daño que habían hecho.

Estrellita entendió que las diferencias nos hacen únicos y debemos aprender a querer y respetar nuestro cuerpo. Su mamá también le ayudó, la motivó a comer saludable para la escuela, le mandaba frutas, verduras y mucha agua para sus onces. Comenzó a tener muchos, muchos amigos con los que jugaba, compartía con ellos más que con su familia, y nunca más a Estrellita ni a ningún otro niño lo volvieron a molestar en el colegio por su apariencia, porque entendieron que se tenían que respetar y apoyar como amigos que eran.



Reflexionemos

La historia de Estrellita es una de las tantas que viven muchos niños que, por miedo a hablar con un adulto, toleran actitudes que les hacen daño. Pero ustedes, amigos y amigas, deben entender que ante cualquier situación en la que no sean tratados de buena manera, deben informar y no verlo cómo algo normal.

También es importante que sepan, que los niños que agreden a otros necesitan ayuda de alguien que les explique lo mal que están actuando y el daño que le hacen a otras personas. Por eso, la solución nunca será responder de la misma forma sino hablar sobre el problema para que ambos sean ayudados.

Después de entender lo anterior, queremos que comprendan las razones por las que un niño es agresor y otro es agredido, por eso los invitamos a que escuchen este podcast en compañía de su cuidador:



PSICÓLOGO ANDRÉS DUQUE



ACOMPaña TUS
COMIDAS
FRUITIHEROES
FAVORITOS

CON
TUS



¡UN.DOS.TRES
por mí!

¡COME SALUDABLE!

EL PODER DEL FÚTBOL

 Alejandra Rincón

 Freepik, con modificaciones por Paulina Manzur

Los finales felices sí existen. Lo demuestra la historia de Katherine, una superheroína que utiliza sus poderes a la hora de patear el balón. Disciplina y Alegría le ayudan en sus más grandes batallas dentro del campo de fútbol.

¡Hola! Mi nombre es Katherine, vengo de Madrid... no, no de ese Madrid, del otro: un pueblo muy pequeño en Colombia. Tengo una familia genial, les encanta jugar al fútbol, especialmente a mi papá y a mis tíos. Ellos me dieron un poder único y especial, ser rápida a la hora del juego y dominar muy bien los movimientos de la pelota.

Mi escuela era todo un universo, en cada uno de sus espacios podía respirar conocimiento y armonía. A mis 13 años solía hacer parte de la Super Liga de Fútbol y era la única chica. No es por nada, pero creo que era la mejor del equipo... juntos solíamos enfrentarnos en partidos amistosos a las ligas contrarias. Todo era perfecto hasta que un día llegó a la escuela un nuevo maestro, y con él un grupo de robots malvados que se encargaban de hacer imposibles nuestras vidas. Se oponían a todo lo que fuera divertido.

Al poco tiempo la escuela había perdido todo su brillo, ahora estaba dominada por un escuadrón robótico. Un día, las ligas querían invadir nuestro campo de juego, por lo tanto, la Super Liga decidió un partido que defendería la cancha de nuestra escuela. Fue una competencia muy difícil, el equipo contrario venía preparado para ganar y nos había anotado un gol. La lucha por defender a nuestra escuela se alargaba más...

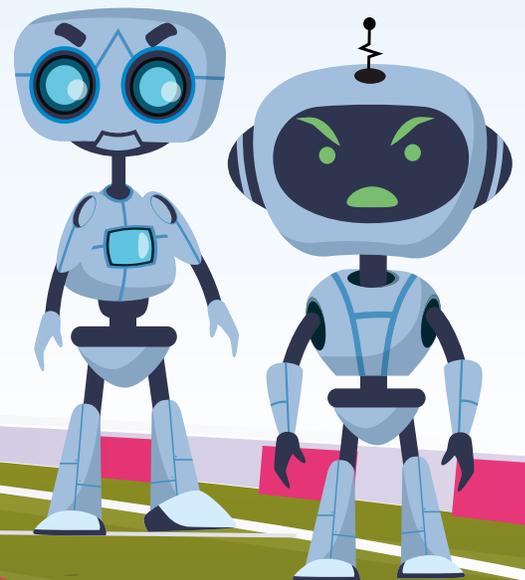
Quedaban cinco minutos de partido. En ese instante me di cuenta de que el defensor contrario estaba distraído, entonces supe que era momento de utilizar mis poderes. Corrí con todas mis fuerzas, le quité el balón y esquivé todos los ataques... cuando estaba a unos centímetros de la portería, a punto de anotar el gol que salvaría a nuestra escuela, se apareció de la nada uno de esos feos robots, me tomó de la mano y me dijo: "Las niñas

no pueden jugar fútbol". Así perdimos el campo de fútbol de nuestra escuela.

Mis días no fueron muy agradables. Ya no podía hacer parte de la Superliga y tampoco podía jugar al fútbol en mi escuela; no sé por qué ninguna de las niñas tenía interés en jugar conmigo; además, cada vez que lo intentaba aparecía un robot y arruinaba toda mi felicidad. De ellos aprendí a no dejar de lado mis sueños, comprendí que mis poderes son muy importantes y puedo llegar muy lejos con ellos.

Entre Alegría, Disciplina y yo reunimos a todos los integrantes de la Super Liga para derrotar al maestro villano y a su ejército de robots de la manera en que mejor sabíamos hacerlo... jugando fútbol, pero lo que nunca me esperé fue ver a muchas de mis compañeras con el uniforme, listas para jugar y así, entre todas, recuperar la cancha de nuestra escuela. Creamos dos ligas, una para las niñas y otra para ellos. En la liga de mujeres competimos

contra las ligas contrarias para recuperar nuestro campo de juego. Después de un partido intenso, ganamos con la mayoría de goles; los hombres jugaron contra el malvado ejército de robots y su líder, el profesor. La escuela volvió a ser el universo que era, ahora hombres y mujeres jugamos en igualdad. Solo me queda por decir que nunca debemos rendirnos, porque, de la mano de Disciplina y Alegría, los sueños se pueden cumplir.



En las montañas colombianas, en una finca, vive Valentina junto a sus hermanos y su mamá. Ellos siembran la tierra y viven de ella.



LAS NIÑAS TAMBIÉN PUEDEN

Alejandra Rincón

Freepik, con modificaciones por Laura Medina

En la escuela, era el día de las profesiones, Valentina siempre ha soñado con tener su propio negocio, pero cuando ella le dijo a la profesora cuál era su sueño, todos los niños se burlaron de ella.

¡Niña tonta!

¡Tú solo debes pensar en cocinar!

JAJAJAJA

No te preocupes, Valentina. Tú eres muy inteligente y capaz de hacer lo que te propongas.



Hija, tengo malas noticias.
La cosecha salió mal,
apenas tenemos para
comer. Te necesito aquí en
casa.

No te preocupes,
mami.

Gracias a las exitosas ventas en su puesto de pasteles, Valentina pudo volver a estudiar, fue a la Universidad Externado y se graduó como administradora de empresas, demostrándole al mundo que ella es capaz de cualquier cosa.

Valentina pensó en hacer
una venta de pasteles
para ayudar a su familia a
ganar más dinero.

Venta de
Pasteles



**PARA PADRES
Y ACOMPAÑANTES**

¡UN, DOS, TRES

por mí!

**CRIANZA
RESPECTUOSA:
EDUCANDO DESDE
EL AMOR**

**CONSEJOS PARA PADRES:
PADRES VS REDES SOCIALES**
p.38

**¿CÓMO HACER DE TU HIJO
UN AMANTE A LA LECTURA?**
p.36



¡NIÑOS AL PODER!



¡UN.DOS.TRES
por mí!

Porque
todos juntos
somos más

GOTAS DE AMOR

✍ Daniela Puerto y Alejandra Rincón ✍ Freepik, con modificaciones por Daniela Puerto

El trabajo de guiar la vida de un niño, sin lugar a dudas, es una responsabilidad que llega sin un manual de instrucciones. Sin embargo, aquí encontrarás algunos consejos útiles para llevar una crianza desde el amor y el respeto.

¿TE QUEREMOS INFORMAR!

Hablar de crianza respetuosa se ha convertido en un tema polémico, ya que lo rodea una gran cantidad de desinformación. Son muchas las opiniones de los padres en torno a este modelo de crianza, pues algunos lo ven como una amenaza hacia su figura de autoridad, mientras que otros comprenden que la violencia, la superioridad y los castigos severos no permiten formar canales de comunicación entre tutores y niños, lo que impacta negativamente en sus relaciones y el desarrollo del menor. Sin embargo, no estamos aquí para juzgarte, sino para informarte y aconsejarte.

Lo primero que es necesario entender es que este sistema es el cambio de los métodos antiguos de crianza, ya que prioriza ver a nuestros niños como seres garantes de derechos, dignos de respeto, y el reconocimiento de sus necesidades. Elizabeth Guerra Gómez, psicóloga especializada en Terapia de Pareja y de Familia, comenta que es necesario dejar a un lado los mitos que han surgido sobre criar respetuosamente, pues muchos de ellos son producto de la desinformación.



PSICÓLOGA ELIZABETH GUERRA GÓMEZ

RECUERDA QUE NO ES NECESARIO TOMAR UNA POSICIÓN DE AGRESIÓN PARA MANTENER LA AUTORIDAD

Según Elizabeth, es indispensable que conozcamos la realidad evolutiva de nuestros hijos, entender en qué nivel de procesamiento se encuentran y ser empáticos con ellos, ya que hay etapas dentro del crecimiento en las que la gestión de emociones no puede llegar más lejos de lo que quisiéramos, y muchas veces se van a manifestar por medio de pataletas, muestra de la frustración. Como padres, se debe estar ahí, acompañando la emoción. Es importante verbalizarles a los niños sobre qué es lo que está pasando, entender qué es lo que sienten y llegar a la negociación, siempre desde los límites.

PARA IMPLEMENTAR UNA DISCIPLINA POSITIVA

La disciplina positiva consiste en una cadena de buenos tratos que se basa inicialmente

en los límites y en el respeto, tanto a sí mismo como a los otros. Es un modelo de educación demostrado, que fortalece la salud mental de los hijos, además, impulsa el desarrollo de una sana autoestima, promoviendo que en el futuro los niños y niñas se conviertan en hombres y mujeres que brinden valor a la sociedad.

LOS LÍMITES TAMBIÉN SON IMPORTANTES

Imponer límites es necesario, sin embargo, esto no puede ser sinónimo de violencia o severidad, pues se deben enmarcar desde la libertad. Como padres se debe manejar de manera simultánea dos de los principios fundamentales para llevar a cabo una crianza sana, con firmeza y amor. Es importante respetar las necesidades y movimiento libre de los menores, siempre y cuando no pongan en riesgo su propia integridad o la de algún otro. Por eso hay que encontrar un equilibrio entre las libertades que brindamos y el buen ejercicio de la autoridad.

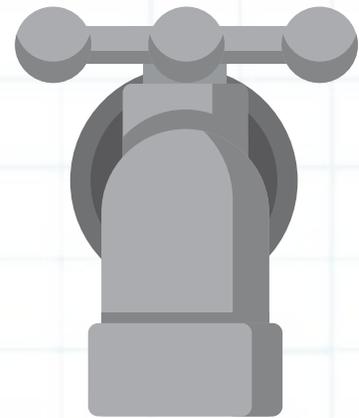


NO ENTRES EN PÁNICO, LAS EMOCIONES TAMBIÉN SE PUEDEN MANEJAR

Lo primero para comprenderlo es ser conscientes del desarrollo y la madurez cognitiva de los niños, es decir, comprender cómo reciben los límites que se les imponen. Durante los primeros años de vida, el cerebro está formando miles de conexiones cerebrales, se está abriendo a un mundo que, a sus ojos, es maravilloso, y en el momento en el que se pone un límite, su forma de reaccionar ante la frustración es el llanto o la temida pataleta. Es importante entender que reacciona de esta manera porque no conoce una forma diferente de hacerlo. Ese es el momento en el que inicia el manejo de sus emociones.

DÉJALO QUE EXPLORE

A medida que el menor va creciendo, siente la necesidad de explorar, quiere conocer el espacio que lo rodea porque le causa emoción y curiosidad, y es en este momento, que, como padres, tienen la responsabilidad de permitir esa exploración de forma segura, lo que significa guardar todo lo que se pueda romper, cubrir esquinas y retirar objetos peligrosos de los lugares de fácil alcance.



TE TENEMOS UN EJEMPLO

Andresito se encuentra explorando la casa y descubre la llave del agua. Su mamá lo levanta y le explica que, si la gira, va a salir agua; mientras tanto, pone una taza para no desperdiciarla. El pequeño se emociona y quiere dejar la llave abierta, es en ese momento donde ella debe cerrar la llave y explicarle que no pueden malgastar el agua.

Acto seguido a esto, él se frustra y comienza a llorar porque quiere dejar la llave abierta (hay que recordar que los niños no tienen la suficiente madurez para comprender esto, y por eso su reacción ante la frustración es llorar). Su mamá lo calma y lo toma en brazos para explicarle la situación, mientras mantiene firmemente el límite y la serenidad.

—Hijo, yo sé que te gusta ver el agua que sale de la llave. Eso que estás sintiendo se llama frustración y está bien que te sientas de esa forma, pero no podemos dejarla abierta porque se va a desperdiciar y debemos cuidarla. Ven, mejor vamos a explorar y jugar en la sala.



RECUERDA:

1. No te desesperes y mantén la firmeza.
2. Acompáñalo en la emoción, y lo más importante: valida lo que está sintiendo.
3. Explícale la emoción y por qué se siente de esa manera.
4. Mantén el límite firme.
5. Ofrecemos un intercambio.

¿CÓMO HACER DE TU NIÑO UN AMANTE DE LA LECTURA?

De las cosas más difíciles a las que se enfrenta un cuidador es el fomentar buenos hábitos en sus niños. Por eso, te hemos traído 10 tips para que tu niño se enamore de la lectura:

✍ Paulina Manzur

✍ Freepik, con modificaciones por Paulina Manzur

ENSÉÑALES LA IMPORTANCIA DE LEER

A veces creemos que no tiene sentido leer desde pequeños, pero es importante que sepas que desde el vientre se puede incentivar el amor a la lectura, ya que así fortalecemos sus capacidades cognitivas.

NO NECESITAS UN LIBRO

El ejercicio de lectura no solo requiere de libros, puedes recrear historias que capten su atención, que lo entretengan y que al mismo tiempo, le dejen una enseñanza. Por ejemplo: la historia de su nacimiento, de su nombre; cuéntale cómo es el mundo.

MUÉSTRALE LOS ESPACIOS QUE ESTÁN A SU DISPOSICIÓN

Como acompañante de su formación debes ayudar a que tu niño reconozca los lugares o personas a los que puede acudir en caso de querer leer.

DALES LA LIBERTAD DE ELEGIR QUÉ LEER

Es entendible que quieras elegir por él o ella, pero dale autonomía sobre las cosas que desea leer y así, será más fácil que lo vea como un espacio solo para él, donde pueda expresar sus gustos.

NO ES UNA OBLIGACIÓN

Por ningún motivo debes obligarlo a leer, el niño debe entender que eso solo depende de él y de sus ganas de aprender cosas nuevas. Entre más le guste, más lo querrá hacer y sin necesidad de pedírselo.

CONVIÉRTELO EN UN HÁBITO

Crea estrategias y dinámicas divertidas para romper con la monotonía. Tómallo como un juego donde puedes proponer finales diferentes, renombrar a los personajes e incluso dramatizar su escena favorita, vuélvete un niño también.

SÉ SU EJEMPLO

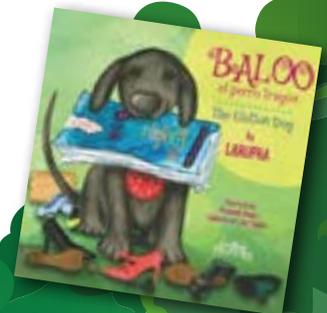
No pretendas que tu niño quiera leer si ve que tú no lo haces. Recuerda que un niño imita comportamientos, si le pides que lea, pero no lo aprende de ti, pensará que es un castigo o una forma de librarte de él.

LLEVA LA LECTURA A TU CASA

No solo le compres juguetes, rompecabezas o dulces. También es útil que vea en su casa libros, periódicos o revistas como estás, que lo motiven a leer por su propia cuenta.

Y... recuerda
La lectura es magia,
entre más lees, más conoces.

Nuestro recomendado: ▶
Baloo el perro tragón,
de Dallán Ruíz/La rupra







¿TUS HIJOS ESTÁN
EN REDES SOCIALES?

3

CONSEJOS DE CUIDADO

Cuida y protege a tus hijos en redes sociales; fomenta un buen manejo de las plataformas digitales.

 Luisa Torres

 Freepik, con modificaciones por Luisa Torres

1 USUARIOS COMPETENTES

El conocimiento y actualización del mundo digital les ayudará para que sepan lo que sus hijos pueden estar haciendo o viendo en las plataformas digitales. Es vital poner límites y hablarles acerca de lo peligrosas y engañosas que pueden ser las redes sociales. Es importante hablarles con claridad y documentar casos reales.

2 CONTROL PARENTAL

Puedes controlar lo que tus hijos ven en los dispositivos electrónicos y bloquear aplicaciones nocivas de las plataformas digitales, simplemente limitando el acceso a contenidos que sean inapropiados. El control parental se puede activar desde la aplicación de Google Play en el icono de configuraciones.

3 LÍMITES

Cuando se le da el celular a los niños se deben poner límites, imponiendo condiciones. Se les tiene que enseñar que es una herramienta útil pero que no es de ellos, de lo contrario, asumirán control y autonomía. Es recomendable poner límites desde el momento de su entrega y dárselo como un préstamo.

¡UN, DOS, TRES

por mí!

¡Nos encontraste!

Ahora que estás aquí prepárate para el juego más divertido y educativo de todos. Pero, si quieres tenernos más cerca puedes seguirnos en nuestras redes sociales:



UNDOSTRESPORMI123 
UNDOS_TRESPORMI123 
REVISTAUNDOSTRESPORMI 

Si quieres ver más
contenido
que pueda educarte
a ti o a los
pequeños
de la casa, visita
Conexión Externado

Apoya a nuestra comunidad
externadista visitándonos en:

