



CARTILLA LÚDICA-INTERACTIVA DE LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Primera Cartilla



ALCALDÍA
TLALPAN
NUESTRA CASA SE TRANSFORMA
2024 - 2027



SIPINNA
TLALPAN
SISTEMA DE PROTECCIÓN INTEGRAL
DE NIÑAS NIÑOS Y ADOLESCENTES



CARTILLA LÚDICA-INTERACTIVA DE LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Primera Edición 2026

© Secretaría Ejecutiva del SIPINNA-Tlalpan 2024-2027

Esta cartilla fue emitida por la Secretaría Ejecutiva del Sistema de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes Tlalpan 2024-2027

Mtra. Gabriela Osorio Hernández
Presidenta del Sistema de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes de Tlalpan 2024-2027

Lic. Saúl Magdaleno Giles
Secretario Ejecutivo del Sistema de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes de Tlalpan 2024-2027

Comité redactor para la elaboración de la Cartilla de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes:

Galdamez Morán Alexi
Mejía Rosas Christian Alan
Reyna Ivon Emiliano de Jesús

Derechos Reservados Gobierno de la Alcaldía Tlalpan y Sistema de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes de Tlalpan 2024-2027.

Esta cartilla es de distribución gratuita.
Prohibida su venta.

Hecho en Alcaldía Tlalpan, Ciudad de México, México.

CARTILLA LÚDICA-INTERACTIVA DE LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Síguenos en:

 Alcaldía Tlalpan

 @tlalpanal

 @tlalpanal

 @tlalpanal

 @AlcaldiaTlalpan

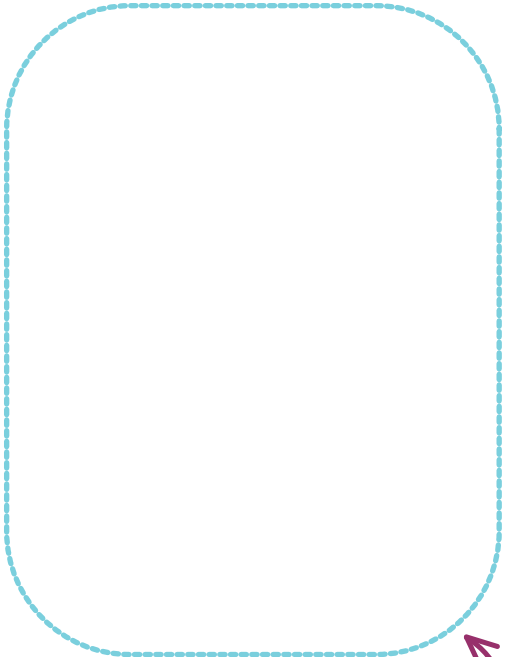
 tlalpan.cdmx.gob.mx

Lic. Saúl Magdaleno Giles
Secretario Ejecutivo del SIPINNA-Tlalpan

MI CARTILLA

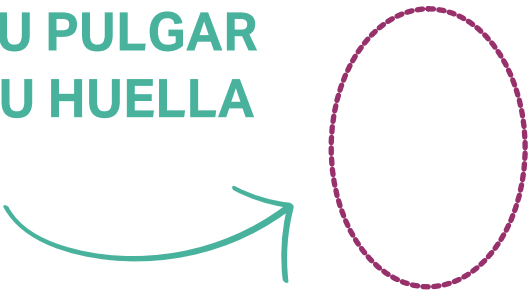
PARA CADA PERSONA,
UN **NOMBRE**

ME LLAMO:



¿CÓMO TE VES?
DIBÚJATE AQUÍ

PINTA TU PULGAR
Y PON TU HUELLA
AQUÍ



ESCRIBE EL NOMBRE DE TU
COLONIA O PUEBLO:

UBÍCALA AQUÍ



Índice de los Derechos

Introducción	9
Definición de niñas, niños y adolescentes	10
¿Quién protege mis derechos?	11
Mis Derechos: Conócelos, es tu derecho	12
Dimensiones de los derechos: Supervivencia, Desarrollo, Protección y Participación	22
Actividades recreativas	41
Responsabilidad de niñas, niños y adolescentes	64
Canción: Somos SIPINNA	66
SIOPINNA: Buzón infantil y adolescente	67

Mensaje a madres, padres o personas cuidadoras

Queridas mamás, papás y personas cuidadoras:

Sabemos que en cada hogar se construyen los cimientos del presente y del futuro de nuestras niñas, niños y adolescentes. Somos conscientes de que la crianza implica retos, esfuerzos y sacrificios. Por ello, reconocemos profundamente el papel que desempeñan.

Ustedes son la primera red de cuidado, protección y orientación. Cada palabra de aliento, cada límite puesto con respeto y cada acto de escucha fortalece su desarrollo integral; siéntanse felices por la gran labor que hacen, no es fácil.

Como sociedad y gobierno, tenemos la responsabilidad de colocar en el centro el interés superior de la niñez y adolescencia. Esto significa generar entornos seguros, incluyentes y libres de violencia, que permitan desarrollarse plenamente con dignidad e igualdad; pero este esfuerzo solo es posible si caminamos de la mano juntas y juntos.

Es por ello que, te invito a que lean, desarrollen y reflexionen sobre los derechos de las niñas, niños y adolescentes en casa.



Proteger y garantizar sus derechos no es solo una obligación legal; es un compromiso compartido con su dignidad, su bienestar y sus sueños.

Sigamos construyendo, desde casa y desde nuestra Alcaldía, su presente y su futuro. Cuidar sus derechos hoy, es sembrar una sociedad más justa, más segura y más humana el día de mañana.

Con cariño.

Mtra. Gabriela Osorio Hernández
Alcaldesa de Tlalpan

¿Sabes qué son los derechos de las niñas, niños y adolescentes?

Los derechos de las niñas, niños y adolescentes son reglas muy importantes que el gobierno, la familia y la sociedad deben respetar para que puedas crecer sano, seguro y feliz.

Tú tienes derechos como las personas adultas, y es muy importante que los conozcas. Estos derechos te permiten estudiar, jugar, opinar, recibir cuidados y vivir sin violencia.

Te ayudan a crecer con bienestar, igualdad y respeto.

Esta cartilla te ayudará a conocer cuáles son tus derechos y por qué son importantes. Cuando conoces tus derechos, puedes entender mejor cómo cuidarte, cómo tratar a los demás y cuándo pedir ayuda si algo no está bien.

Recuerda: conocer tus derechos es el primer paso para defenderlos y para ayudar a que también se respeten los derechos de otras niñas, niños y adolescentes.

Definición de niñas, niños y adolescentes

"Se considera niña, niño o adolescente a todo ser humano menor de 18 años de edad."

- Convención sobre los Derechos del Niño,
21 de julio de 2003



¿Quién protege los derechos de las niñas, niños y adolescentes?

En México hay instituciones a nivel Federal, Ciudad de México y Alcaldía que trabajan para cuidar y proteger tus derechos. Por ejemplo, en Tlalpan contamos con el Sistema de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA Tlalpan), la Unidad de Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (PRODENNAT) y la Comisión de los Derechos Humanos de la Ciudad de México en Tlalpan (CDHCM).

También existen organizaciones internacionales que ayudan a proteger los derechos de niñas, niños y adolescentes en todo el mundo, como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Todas estas instituciones trabajan juntas para asegurarse de que tus derechos se respeten, se protejan y se cumplan con el fin de que todas las niñas, niños y adolescentes puedan crecer sanos, seguros y felices.



Mis Derechos: Conócelos, es tu derecho

Todas las niñas, niños y adolescentes que habiten o transiten en la Alcaldía Tlalpan y en el resto de la Ciudad de México, son iguales ante la ley y merecen un trato igual y equitativo; por lo que, gozarán de los siguientes derechos:



1. Derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo



2. Derecho de prioridad



3. Derecho a la identidad



4. Derecho a vivir en familia



5. Derecho a la igualdad sustantiva



6. Derecho a no ser discriminado



7. Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo



8. Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal



9. Derecho a la protección de la salud y a la seguridad social



10. Derechos de niñas, niños y adolescentes con discapacidad



11. Derecho a la educación



12. Derecho al descanso, al juego y al esparcimiento



13. Derecho a la libertad de convicciones éticas, pensamientos, conciencia, religión y cultura



14. Derecho a la libertad de expresión y de acceso a la información



15. Derecho de participación



16. Derecho de asociación y reunión



17. Derecho a la intimidad



18. Derecho a la seguridad jurídica, acceso a la justicia y al debido proceso



19. Derecho a recibir protección especial cuando se encuentre en situación de discriminación múltiple



20. Derecho de acceso a la información y a las tecnologías de la información y comunicación



21. Derecho a la protección y seguridad sexual



22. Derecho a conocer los datos de los sentenciados con ejecutoria por delitos vinculados con violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes



23. Derechos de niñas, niños y adolescentes migrantes

Los 23 derechos que hemos mencionado anteriormente, se encuentran estipulados en el Artículo 13 de la Ley de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes de la Ciudad de México (LDNNA CDMX).

A continuación, te explicamos de qué trata cada uno de tus derechos con ejemplos sencillos y prácticos que te ayudarán a entenderlos mejor y aplicarlos en tu vida diaria.

Dimensiones de los derechos:

Supervivencia, Desarrollo,
Protección y Participación

Queremos decirte que estamos muy felices de que hayas llegado hasta aquí, porque eso significa que lo hemos hecho bien. ¡Sigamos aprendiendo juntos!

También es importante que sepas que los 23 derechos que mencionamos no son los únicos. Existen y tenemos muchos más por el simple hecho de ser humanos.

Cada derecho es como una regla que existe para cuidarte y ayudarte a crecer sano, seguro y feliz. Algunos derechos hablan de tu familia y del amor que debes recibir, otros tratan sobre tu educación, tu salud, tu bienestar. Todos y cada uno son importantes. No lo olvides.

En las siguientes páginas descubrirás qué significa, dónde se encuentran y cómo se agrupan cada uno de tus derechos en cuatro dimensiones: Supervivencia, Desarrollo, Protección y Participación.

¡Recuerda! Conocer tus derechos te ayuda a valorarte, cuidarte y saber que tu voz importa.

Dimensión: Supervivencia

Son los derechos que permiten vivir, crecer sanos y tener lo necesario para la vida.

Derecho a la vida, a la Supervivencia y al Desarrollo

“Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la paz, a que se les preserve la vida y a disfrutarla en condiciones que aseguren su dignidad y un nivel de vida adecuado para su desarrollo integral óptimo físico, mental, material, espiritual, ético, cultural y social.”

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la paz, a no ser privados de la vida bajo ninguna circunstancia, ni ser utilizados en conflictos armados o violentos, ni en cualquier tipo de experimento o ensayo que atente contra su dignidad humana. [...]”

LDNNA CDMX, Artículo 15 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 09 de junio de 2021)

Derecho a la Protección de la Salud y la Seguridad Social

“Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud, así como a recibir la prestación de servicios de atención médica integral gratuita y de calidad, con el fin de prevenir, proteger y restaurar su salud. [...]”

LDNNA CDMX, Artículo 47 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho a Vivir en condiciones de Bienestar y a un sano Desarrollo Integral

“Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir en un medio ambiente sano y sustentable, y en condiciones que permitan su desarrollo, bienestar, crecimiento saludable y armonioso, tanto físico como mental, material, espiritual, ético, cultural y social. [...]”.

LDNNA CDMX, Artículo 40 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Actividad

Según los derechos que se encuentran agrupados en la dimensión de Supervivencia, ¿Qué entiendes como supervivencia?

Escribe o dibuja tu respuesta:



Dimensión: Desarrollo

Son los derechos que ayudan a aprender, crecer y desarrollar capacidades.

Derecho a la Educación

“Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad que contribuya al conocimiento de sus propios derechos, basada en un enfoque de derechos humanos y de igualdad sustantiva, que garantice el respeto a su dignidad humana; el desarrollo armónico de sus potencialidades y personalidad y a las libertades fundamentales. [...]”

LDNNA CDMX, Artículo 47 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho al Descanso, al Juego y al Esparcimiento

“Niñas, niños y adolescentes tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, así como a participar libremente en actividades culturales, deportivas y artísticas, como factores primordiales de su desarrollo y crecimiento. [...]”

LDNNA CDMX, Artículo 61 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho a la Libertad de Convicciones Éticas, Pensamiento, Conciencia, Religión y Cultura

"Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la libertad de convicciones éticas, pensamiento, conciencia, religión y cultura. [...] no podrán ser discriminados de forma alguna por ejercer su libertad de convicciones éticas, pensamiento, conciencia, religión y cultura."

LDNNA CDMX, Artículo 65 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho de Acceso a la Información y a las Tecnologías de la Información y Comunicación

"Niñas, niños y adolescentes gozan del derecho de acceso universal a las Tecnologías de la Información y Comunicación, así como a los servicios de radiodifusión y telecomunicaciones, incluido el de banda ancha e Internet."

LDNNA CDMX, Artículo 88 Bis (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derechos de niñas, niños y adolescentes con Discapacidad

"Niñas, niños y adolescentes con discapacidad tienen derecho a la igualdad sustantiva y a disfrutar de los derechos contenidos en la presente Ley [...]"

LDNNA CDMX, Artículo 57 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)



Actividad

¿Cómo ayudan los derechos que se encuentran en la dimensión de Desarrollo a tu día a día?

Escribe o dibuja tu respuesta:



Dimensión: Protección

Son los derechos que buscan cuidar a niñas, niños y adolescentes de cualquier daño o abuso.



Derecho de Prioridad

"Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a que se les garantice prioridad en el ejercicio o goce de todos sus derechos, especialmente a que:

- I. Se les brinde protección y socorro en cualquier circunstancia y con la oportunidad necesaria;*
- II. Se les atienda antes que a las personas adultas en todos los servicios, en igualdad de condiciones,*
- III. Se les escuche y considere para el diseño y ejecución de las políticas públicas necesarias para la protección de sus derechos. [...]"*

LDNNA CDMX, Artículo 17 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho a la Identidad

"Niñas, niños y adolescentes desde su nacimiento, tienen derecho a:

- I. Contar con nombre y los apellidos que les correspondan [...];*
- II. Contar con nacionalidad [...];*
- III. Conocer su filiación y su origen [...];*
- IV. Preservar su identidad, incluidos el nombre, la nacionalidad y su pertenencia cultural, así como sus relaciones familiares, y*
- V. Pertenecer a un grupo cultural o nacional y compartir con sus integrantes costumbres, religión, idioma [...].*

LDNNA CDMX, Artículo 18 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho a Vivir en Familia

"Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir en familia y en comunidad, ya que son grupos fundamentales para el desarrollo, el crecimiento y el bienestar de todos sus integrantes en un ambiente de pleno respeto a su dignidad. [...]"

LDNNA CDMX, Artículo 21 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho a la Igualdad Sustantiva

"Las niñas y las adolescentes en igualdad de condiciones con los niños y los adolescentes, tienen derecho al acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales. [...]"

LDNNA CDMX, Artículo 18 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho a No ser Discriminado

"Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a no ser sujetos de discriminación alguna ni de limitación o restricción de sus derechos en razón de su raza, origen étnico, nacional o social, idioma o lengua, color de piel, edad, género, discapacidad; situación jurídica, condición social, económica o cultural; de salud, embarazo, religión, opinión, orientación sexual e identidad de género, estado civil, calidad de persona migrante, refugiada, desplazada, o cualquier otra condición atribuible a ellas o ellos mismos o a su madre, padre, tutor o persona que los tenga bajo guarda y custodia, o a otros miembros de su familia. [...]"

LDNNA CDMX, Artículo 21 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho a una Vida Libre de Violencia y a la Integridad Personal

"Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir una vida libre de toda forma de violencia y a que se resguarde su integridad personal, a fin de lograr las mejores condiciones de bienestar y el libre desarrollo de su personalidad. [...]"

LDNNA CDMX, Artículo 43 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho a la Intimidad

"Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la intimidad personal y familiar, y a la protección de sus datos personales. [...]"

LDNNA CDMX, Artículo 78 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho a Seguridad Jurídica, Acceso a la Justicia y al Debido Proceso

"Niñas, niños y adolescentes gozan de los derechos y garantías de acceso a la justicia, seguridad jurídica y debido proceso establecidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, los tratados internacionales, esta Ley y demás disposiciones aplicables."

LDNNA CDMX, Artículo 84 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)



Actividad

Según los derechos agrupados en la dimensión de Protección, ¿En qué situación se debe proteger a las niñas, niños y adolescentes?

Escribe o dibuja tu respuesta:



Dimensión: Participación

Son los derechos que permiten opinar, expresarse y ser escuchados.



Derecho a la Libertad de Expresión y de Acceso a la Información

"[...] el derecho de niñas, niños y adolescentes a expresar su opinión libremente, así como a buscar, recibir y difundir información e ideas de toda índole, adecuada a su edad y desarrollo y por cualquier medio [...]. La libertad de expresión de niñas, niños y adolescentes conlleva el derecho a que se tome en cuenta su opinión respecto de los asuntos que les afecten directamente, o a sus familias o comunidades."

LDNNA CDMX, Artículo 68 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho de Asociación y Reunión

"Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a asociarse y reunirse [...]."

LDNNA CDMX, Artículo 77 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)

Derecho de Participación

"Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a ser escuchados y tomados en cuenta en los asuntos de su interés, conforme a su edad, desarrollo evolutivo, cognoscitivo y madurez y que estos sean reconocidos por su entorno familiar y comunitario. [...]"

LDNNA CDMX, Artículo 72 (Última reforma publicada en la G.O.CDMX el 15 de marzo de 2024)



Actividad

Según los derechos agrupados en la dimensión de Participación,
¿Cómo y dónde podemos ejercer nuestro derecho a la Participación?

Escribe o dibuja tu respuesta:



Actividades Lúdico-interactivas

Estamos muy emocionados porque a continuación encontrarás actividades lúdicas e interactivas pensadas para aprender de una manera divertida, dinámica y sencilla.

Sabemos que conocer los derechos no solo implica leerlos, sino comprenderlos, reflexionarlos y llevarlos a la vida cotidiana.

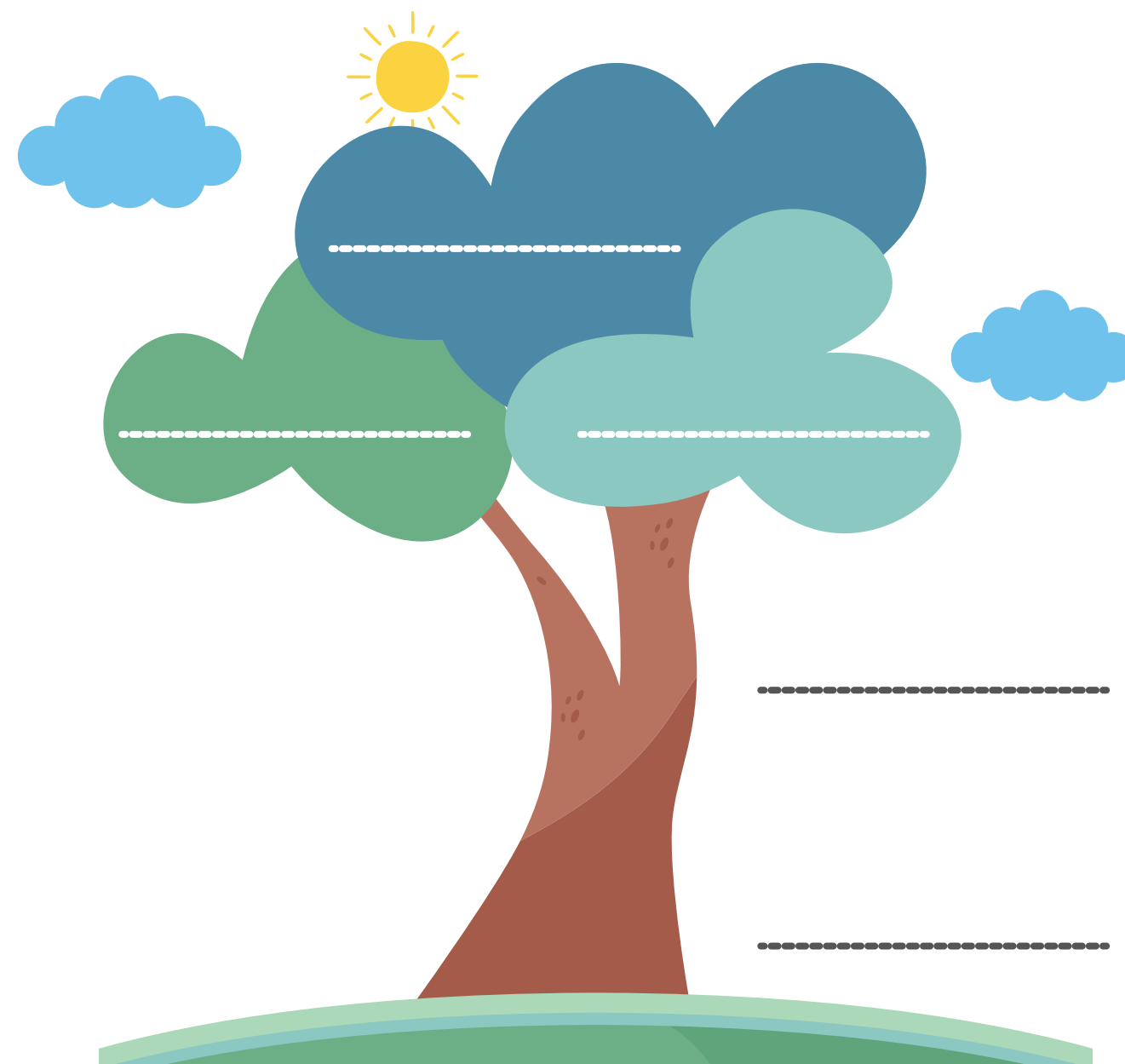
Cada actividad ha sido diseñada para que, a través del juego, la creatividad y la participación de niñas, niños y adolescentes, puedan identificar qué significa cada derecho, cómo se vive en su entorno y por qué es importante respetarlo y hacerlo valer.

Aprender jugando nos permite descubrir que los derechos están presentes en la escuela, en la familia, en la comunidad y en cada espacio donde convivimos. Cuando conocemos nuestros derechos, también aprendemos a respetar los de las demás personas y a construir entornos más seguros, incluyentes y libres de violencia.

¡Sigamos adelante!

El árbol de mi crecimiento

Todas las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a crecer **sanos, fuertes y felices**. Todas las personas adultas deben cuidar que tengas lo necesario para lograrlo.



Instrucciones

Coloca en el árbol:

Raíces = lo que necesitas para vivir (agua, comida, amor)

Tronco = ¿Quién te cuida?

Hojas = Sueños que tienes

Reflexión.

¿Qué pasaría si te falta algo?

Semáforo de decisiones

El Derecho de **prioridad** significa que cuando se presentan emergencias naturales, decisiones públicas o familiares, primero deben considerarse las necesidades de las niñas, niños y adolescentes.



Personas
adultas

Personas
jóvenes

Niñas, Niños y
Adolescentes

Instrucciones

Ordena a los grupos de personas de acuerdo a la prioridad:

Rojo: puede esperar

Amarillo: atención importante,
pero se puede planear

Verde: atención
inmediata

Reflexión. ¿Qué significa que algo sea "prioridad" en situaciones de emergencia?

Mi credencial imaginaria

Tu **identidad** no solo es tu nombre, también es tu historia, tu cultura, tu lengua y las personas que forman parte de tu vida. Reconocer legalmente esa identidad garantiza y protege tus derechos.

Instrucciones

Llena la credencial con la información solicitada:

Paso 1: Solicita apoyo de una persona adulta.

Paso 2: Con el apoyo de la persona adulta, completa la información solicitada.

Reflexión.

¿Qué fue lo más importante que pusiste?

La casa que protege

Vivir en **familia** debe ser un espacio donde las niñas, niños y adolescentes se sientan queridos, protegidos y seguros.



Instrucciones

En equipo dibujen una casa y escriban qué acciones hacen que una familia sea un espacio seguro:

Paso 1: Solicita apoyo de una persona adulta.

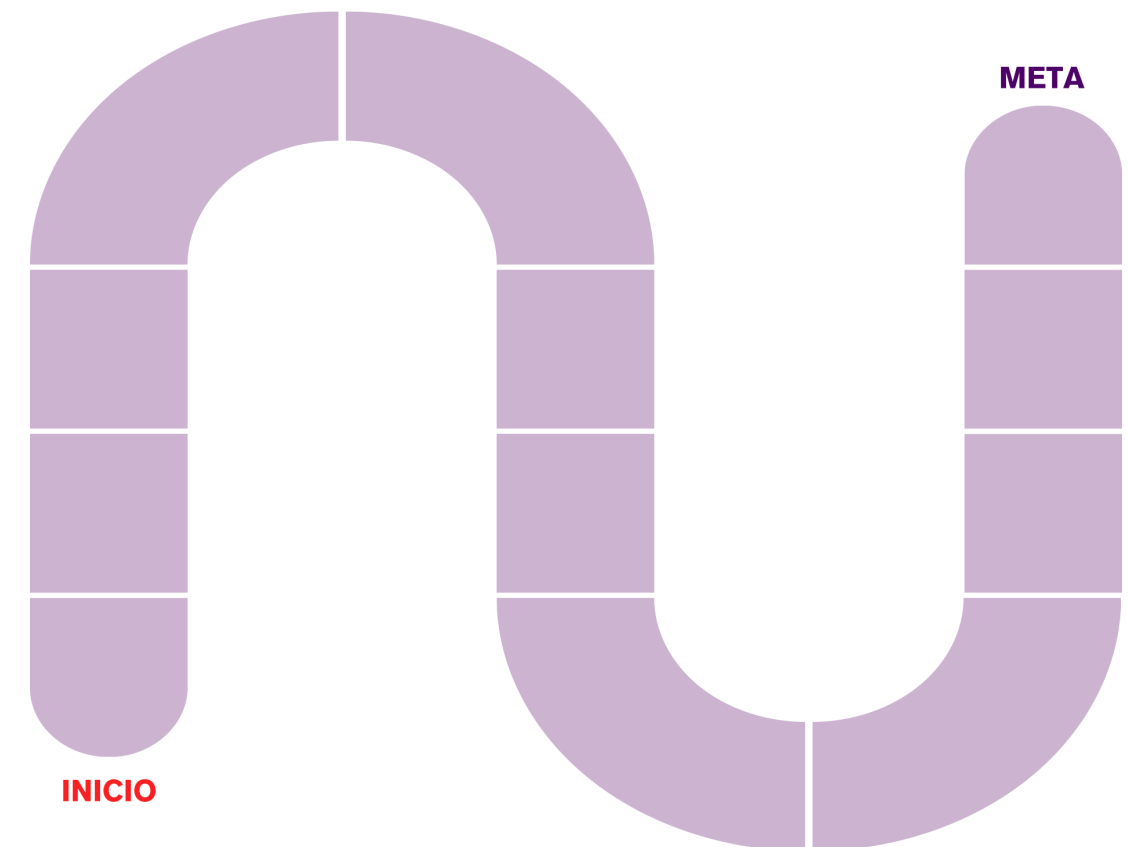
Paso 2: Con el apoyo de la persona adulta, realiza la actividad.

Reflexión.

¿Qué hace que tu hogar sea un espacio seguro?

Carrera con ventajas y desventajas

La **igualdad sustantiva** significa reconocer que no todas las personas viven las mismas condiciones. Por eso, en ocasiones se necesitan apoyos adicionales para que todas las niñas, niños y adolescentes puedan ejercer sus derechos en igualdad de oportunidades.



Instrucciones

Con apoyo de una persona adulta, avancen en la carrera según las condiciones en las que vives:

Paso 1: Si vives en familia.

Paso 2: Si tienes acta de nacimiento.

Paso 3: Si tienes alimentos saludables en casa.

Paso 4: Si cuentas con seguro médico.

Paso 5: Si vas a la escuela.

Paso 6: Si cuentas con tiempo para el descanso o juego.

Paso 7: Si cuentas con acceso a la tecnología.

Paso 8: Si no presentas alguna discapacidad.

Paso 9: Si no trabajas en algún lugar todo el día.

Paso 10: Si nunca has vivido algún tipo de discriminación.

Paso 11: Si te sientes seguro en tu colonia, pueblo o barrio.

Paso 12: Si no eres migrante.

Reflexión. ¿Cumpliste la meta? Si no, ¿Qué te faltó y por qué?

Cambio de roles

Todas las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a ser tratados con respeto, sin importar sus diferencias. La **inclusión** y la **igualdad** nos hacen una mejor comunidad.

Actividad

Lee la siguiente situación:

"En una escuela, un niño no es invitado a jugar fútbol porque usa una silla de ruedas. Algunas niñas y niños piensan que no podrá participar como los demás."

Imagina que eres esa persona. Responde:

1. ¿Cómo te sentirías?

Respuesta: _____

2. ¿Qué pensarías en ese momento?

Respuesta: _____

Imagina que eres una de las personas que no lo invitó a jugar.

1. ¿Por qué crees que actuaste así?

Respuesta: _____

2. ¿Qué podrías hacer diferente?

Respuesta: _____

Importante. Propón una solución:

Escribe o dibuja una idea para que todas y todos puedan participar sin ser discriminados en tu escuela.

Instrucciones

Para realizar esta actividad necesitas:

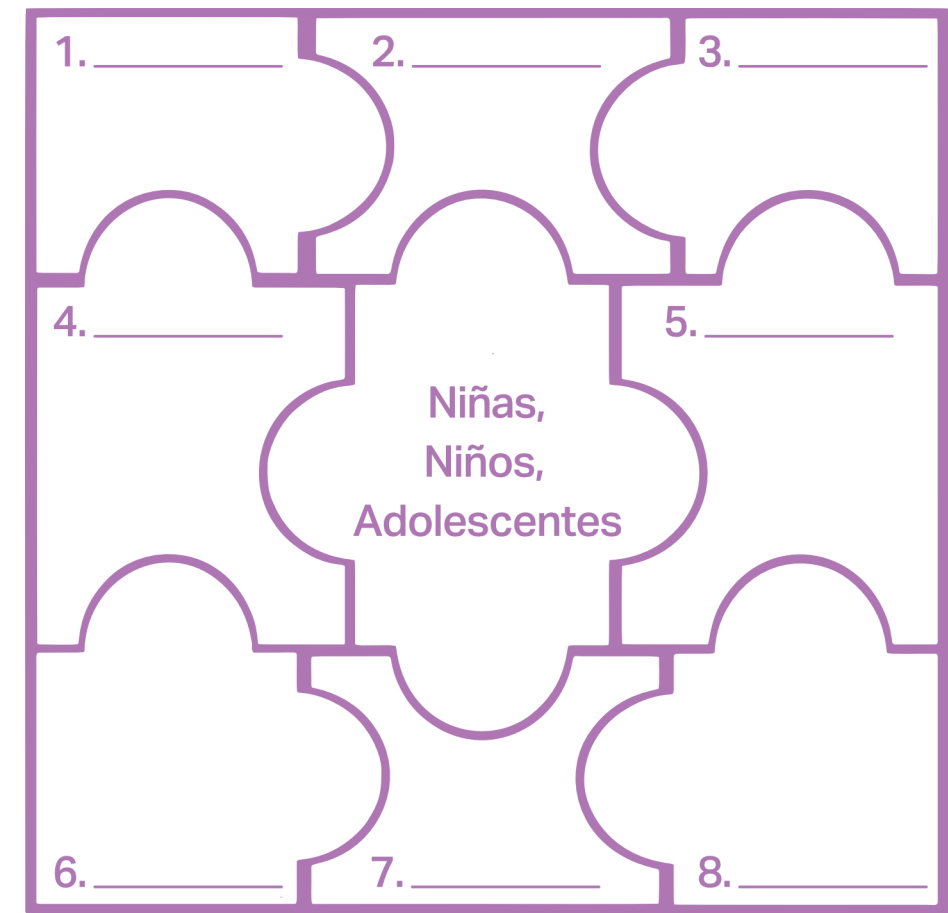
1. Plantear este caso en tu salón de clases.
2. Dialogar sobre la decisión que tomarán.
3. Escribir la respuesta de cada pregunta.

Reflexión.

¿Qué necesitamos para que todos los espacios sean libres de discriminación?

El rompecabezas del bienestar

El **bienestar** no depende de una sola cosa. Necesitamos salud, cariño, educación, descanso y muchas otras cosas para crecer felices y desarrollarnos plenamente.



Completa la frase:

"Para estar bien necesito _____ y _____."

Instrucciones

Ordena las palabras en el rompecabezas de acuerdo al nivel de importancia que consideres.

1. Solicita apoyo de una persona adulta.
2. Las palabras son: Familia, Alimentación, Salud, Educación, Juego, Afecto, Deporte y Descanso.
3. Colorea cada fragmento con un color alusivo a la palabra que coloquaste.

Reflexión.

¿Qué relación tienen estas palabras con tu bienestar?

Detectives del buen trato

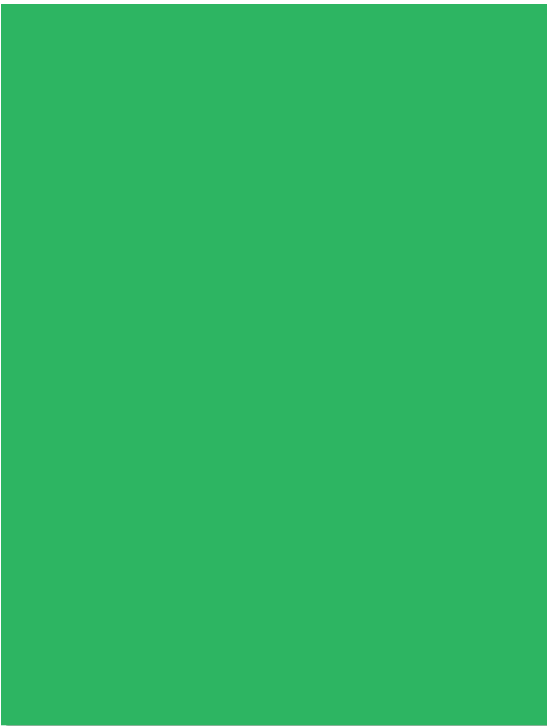
Todas las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir **sin violencia** y con **respeto** en su casa, escuela y comunidad.



Buen trato



Violencia



- Respeto
- Insultar
- Compartir
- Excluir
- Incluir
- Golpear
- Escuchar
- Cuidar
- Abrazar
- Lastimar
- Amistad
- Burlarse
- Gritar
- Humillar
- Dialogar
- Empujar
- Ayudar
- Amenazar
- Apoyar
- Intimidar

Instrucciones

Coloca las palabras de acuerdo a lo que consideres "buen trato" o "violencia".

Paso 1: Solicita apoyo de una persona adulta.

Paso 2: Con el apoyo de la persona adulta, completa la lista de palabras.

Reflexión.

¿Cómo podemos actuar para promover el respeto?

La feria de la salud

Gozar de **buena salud** es fundamental; para lograrlo, es necesario adoptar hábitos saludables, expresar las emociones y acudir a los servicios médicos cuando sea preciso.

ATENCIÓN MÉDICA		
CITA		
FECHA: / /	HORA:	SERVICIO:
ESQUEMA 1: HIGIENE	CUMPLE (✓)	NO CUMPLE (X)
BAÑARSE TODOS LOS DÍAS		
LAVARSE LOS DIENTES DÍA Y NOCHE		
LAVARSE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE COMER		
ESQUEMA 2: ALIMENTACIÓN	CUMPLE (✓)	NO CUMPLE (X)
COMER FRUTAS, VERDURAS, GRANOS, SEMILLAS Y CARNE		
TOMAR AGUA EN EL DÍA		
ESQUEMA 3: EMOCIONES	CUMPLE (✓)	NO CUMPLE (X)
EXPRESAR EMOCIONES		
PLATICAR LOS PROBLEMAS		

Instrucciones

Se deberá simular una consulta médica preventiva en casa.

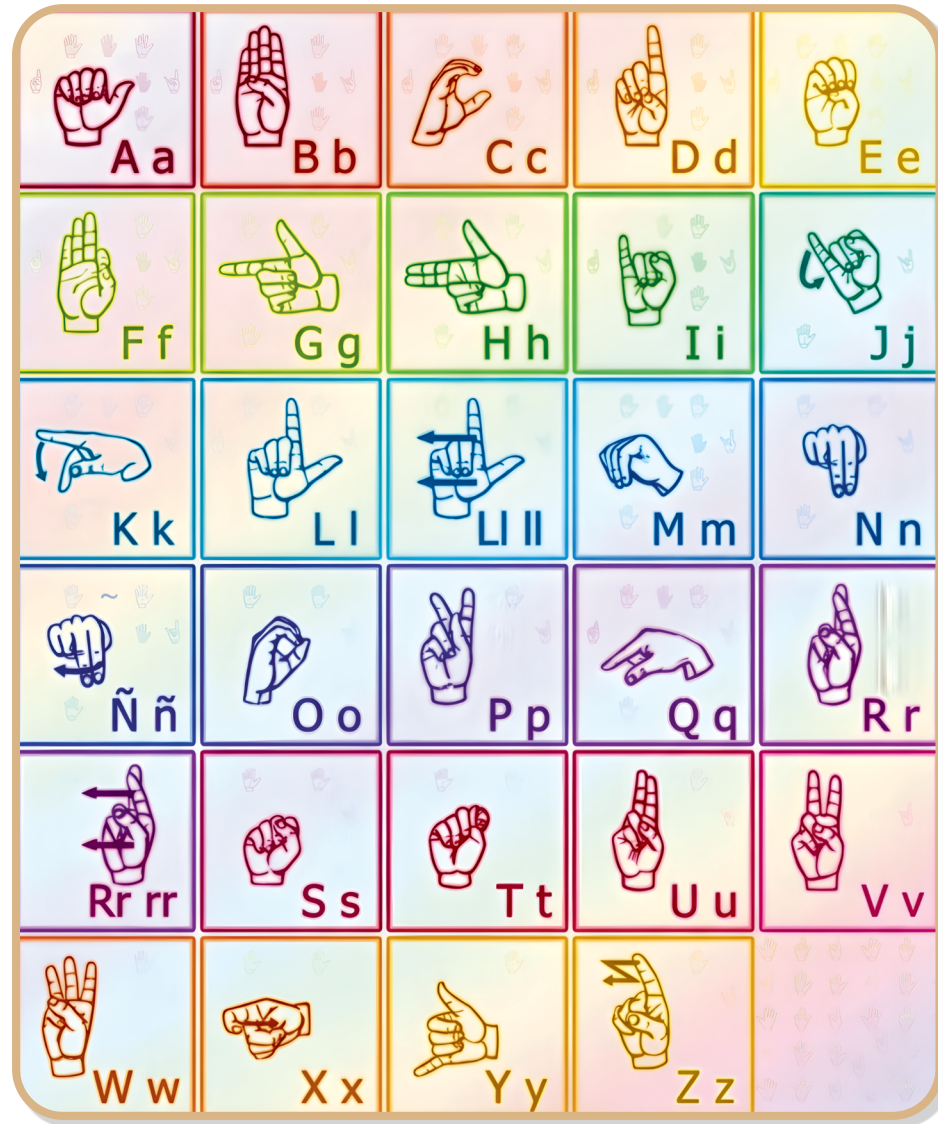
- 1: Solicita apoyo de una persona adulta.
- 2: Con el apoyo de la persona adulta, implementa un consultorio médico.
- 3: Realiza la atención médica de prevención y promoción a la salud.
- 4: Haz preguntas sobre cada uno de los esquemas.
- 5: Explica la importancia de hacerlo todos los días.

Reflexión.

¿Qué necesito para crecer fuerte y sano?

Un día diferente

Todas las niñas, niños y adolescentes, con o sin **discapacidad**, tienen los mismos derechos. La inclusión significa que nadie se queda fuera.



Instrucciones

En parejas traten de comunicarse sin hablar, sólo la lengua de señas mexicanas.

1. Esta actividad debes hacerla en compañía de otra persona.
2. Practica las veces que sea necesario hasta que puedas decir tu nombre sin equivocarte.
3. Te recomendamos hacerlo todos los días con una palabra nueva.

Reflexión. ¿Fue fácil o difícil comunicarte? ¿Por qué?

Mi escuela es...

Todas las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a ir a la **escuela** a aprender, hacer preguntas, jugar y desarrollar sus talentos en un ambiente seguro y respetuoso.

Instrucciones

Diseña tu escuela perfecta y explica qué la hace especial e inclusiva.

- 1: Utiliza colores, lápices o plumones.
- 2: Usa calcomanías o recortes (opcional).

Reflexión. ¿Cómo deben tratarse las niñas y los niños en la escuela para que sea un lugar seguro y de respeto?

Inventemos un juego nuevo

Las niñas, niños y adolescentes pueden **jugar, descansar y divertirse**. Esto ayuda a crecer sanos, aprender cosas nuevas y convivir con otras personas. ¡El juego también es un derecho!

PASOS PARA CREAR UN NUEVO JUEGO:

1. Ponle un nombre al juego.
Inventen un nombre divertido para su juego.
2. Decidan cuántas personas pueden jugar.
¿Se juega solo, en parejas o en grupo?
3. Elijan el lugar para jugar.
Puede ser en el patio, en el salón o en un parque.
4. Definan los materiales.
¿Necesitan una pelota, cuerdas, conos, hojas o nada?
5. Inventen las reglas.
Piensen en reglas claras, por ejemplo:
 - ¿Qué debe hacer cada jugador?
 - ¿Qué está permitido y qué no?
6. Establezcan cómo se gana o termina el juego.
Puede ser:
 - Llegar primero a una meta.
 - Conseguir más puntos.
 - O simplemente jugar por diversión.
7. Pruébenlo.
Jueguen para ver si funciona bien.
8. Mejoren el juego.
Si algo es difícil o confuso, cambien las reglas para que todas y todos puedan participar.



Instrucciones

Sigue el paso a paso para crear un juego nuevo con tus personas favoritas. Éste debe ser:

- 1: El juego no debe ser violento.
- 2: Se debe ser incluyente.
- 3: Dirígete con respeto a las personas.
- 4: Diviértete mucho con este nuevo juego.

Reflexión.

¿Por qué es importante tener tiempo para jugar?

Periódico infantil

Todas las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a expresar sus ideas y recibir **información** para conocer mejor lo que ocurre a su alrededor.

Este es un ejemplo de cómo puedes hacer tu periódico:

NOMBRE DE TU PERIÓDICO **FECHA**
NO. DE EDICIÓN

TÍTULO DE LA NOTICIA ESTELAR	TÍTULO DE LA NOTICIA	DIBUJO DE LA NOTICIA
DIBUJO DE LA NOTICIA ESTELAR	DIBUJO DE LA NOTICIA	TÍTULO DE LA NOTICIA
TÍTULO DE LA NOTICIA SECUNDARIA	TÍTULO DE LA NOTICIA	DIBUJO DE LA NOTICIA
	TÍTULO DE LA NOTICIA	DIBUJO DE LA NOTICIA

Instrucciones

Practiquen expresar sus ideas, contar lo que ocurre en su comunidad y compartir información con otras personas en su periódico.

1. Necesitas:

- Cartulina o papel grande para el periódico.
- Hojas blancas.
- Lápices, colores o plumones.
- Tijeras y cinta o pegamento.

2. Piensa en algo que pase en tu comunidad o escuela.

3. Escribe o dibuja eso que pensaste en las hojas blancas.

4. Pega todas las noticias y dibujos en la cartulina para formar el periódico mural infantil.

5. Explica tu noticia o dibujo.

Reflexión. ¿Cómo podemos compartir información de forma respetuosa?

Asamblea escolar

Todas las niñas, niños y adolescentes pueden **participar**, dar ideas y tomar decisiones sobre cosas que afectan su escuela o comunidad.

Este es un ejemplo de boleta de participación:

ASAMBLEA ESCOLAR

Grado: _____ **Salón:** _____ **Grupo** _____

Marca con una X el recuadro de tu preferencia

 Áreas de juegos	 Salones bonitos
 Áreas verdes	 Material didáctico

Si deseas votar por alguna otra opción que no esté en los recuadros, escribe aquí tu propuesta:

Director(a) de la escuela

Nombre y firma

Secretaria Técnica de la escuela

Nombre y firma

Instrucciones

Practiquen la toma de decisión, participar en comunidad y construir un espacio con las voces de todas y todos.

- 1. Necesitas:**

 - Hojas blancas.
 - Lápices, colores o plumones.

3. Escribe o dibuja eso que observaste.

2. Observa tu comunidad o escuela y escribe lo que consideres que hay que mejorar.

4. Llama a tu salón o comunidad a una asamblea informativa.

5. Expón los temas en las hojas y solicita su votación.

6. Puedes entregar los resultados en la Dirección de tu escuela o en la Alcaldía Tlalpan.

Reflexión. ¿Cómo podemos hacer que más personas participen?

Mi opinión cuenta

Todas las personas, sin importar su origen, cultura o sexo, pueden tener **ideas**, **creencias** y **opiniones** diferentes. Es importante escuchar y respetar a los demás.



Instrucciones

Puedes dibujar o escribir tu respuesta en la hoja. No hay respuestas correctas o incorrectas. Necesitas:

- 1:** Lápices, colores o crayones.

3: Explica tu dibujo o carta a tu familia y diles por qué es importante.

2: Responde o dibuja una opción de lo siguiente: "Dibuja o escribe algo que te gustaría cambiar en tu escuela o comunidad".

4: Puedes depositar tu carta o dibujo en el edificio de la Alcaldía Tlalpan.

Reflexión. ¿Por qué debemos respetar las ideas u opiniones de otras personas?

Club de intereses

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a **reunirse**, participar y organizarse con otras personas para compartir ideas, intereses y actividades de manera respetuosa.

MI CLUB

(Enumera las actividades con las que te gustaría asociarte, del mayor al menor interés)

Arte

Deporte

Ciencia

Lectura

Robótica

Instrucciones

Para realizar esta actividad necesitas:

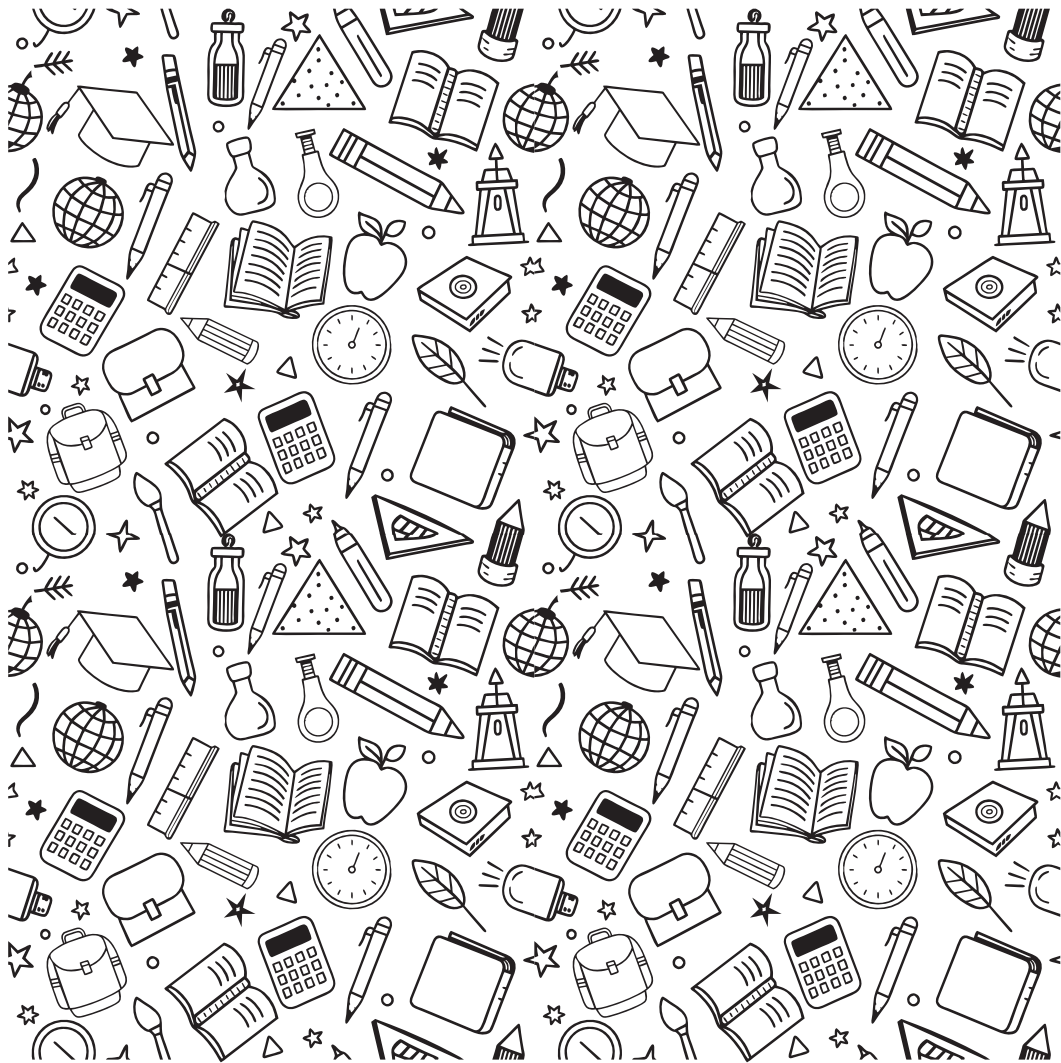
1. Lápices, colores o crayones.
2. Ordena la actividad del mayor al menor interés.
3. Puedes solicitar a la Alcaldía Tlalpan, que implemente estas actividades.

Reflexión.

¿Qué club te gustaría crear con tus compañeras y compañeros?

Mi espacio personal

Todas las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a tener **espacios**, pensamientos y objetos personales que deben ser respetados por los demás.



Completa la frase:
"Mi intimidad significa que _____."

Instrucciones

Colorea los objetos que son personales y privados. Necesitas:

1. Lápices, colores o crayones.
2. Colorea los espacios u objetos que sean personales.

Reflexión. ¿Por qué es importante la privacidad de cada persona?

Escucho antes de decidir

Todas las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a ser escuchadas, a explicar su versión de los hechos y a que las decisiones se tomen de manera **justa e imparcial**, considerando la opinión de todas las partes involucradas.

Actividad

Lee el siguiente caso y responde las preguntas.

En el salón se presentó una situación:

“Se rompió una ventana durante el recreo. Algunos dicen que fue Juan, pero Juan dice que él no fue.”

Analiza la situación y contesta las siguientes preguntas:

1. Lo que dice Juan:

Respuesta: _____

2. Lo que dicen los testigos:

Respuesta: _____

3. ¿Qué decisión tomarías si fueras el juez o jueza? ¿Por qué?

Respuesta: _____

Importante: Antes de tomar una decisión es importante escuchar a todas las personas y conocer lo que realmente pasó.

Instrucciones

Para realizar esta actividad necesitas:

1. Plantear este caso en tu salón de clases.
2. Dialogar sobre qué decidirán.
3. Dialogar sobre la decisión que tomarán.
4. Escribe la respuesta de cada pregunta.
5. Dí al grupo la decisión que tomaron.

Reflexión.

¿La decisión que tomaron fue la más justa?

Historias cruzadas

Cuando las niñas, niños y adolescentes enfrentan varias condiciones al mismo tiempo (como edad, discapacidad u origen, entre otras), estas pueden combinarse y generar situaciones de mayor vulnerabilidad. Por ello, se necesita más apoyo para que ejerzan sus derechos en igualdad y se generen medidas de **protección especial ante la discriminación múltiple**.

Actividad

Lee la siguiente historia y responde las preguntas.

“María tiene 10 años. Vive en una comunidad indígena y habla poco español. Además, tiene una discapacidad visual. Quiere ir a la escuela, pero en su comunidad no hay materiales en su lengua ni adaptados para que pueda aprender.”

Analiza la situación y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué características o condiciones tiene María?

Respuesta: _____

2. ¿Qué dificultades enfrenta?

Respuesta: _____

3. ¿Por qué crees que esta situación puede ser un caso de discriminación múltiple?

Respuesta: _____

4. ¿Qué apoyos o soluciones propondrías para que María pueda ejercer su derecho a la educación?

Respuesta: _____

Instrucciones

Para realizar esta actividad necesitas:

1. Plantear este caso en tu salón de clases.
2. Dialogar sobre qué decidirán.
3. Contestar las preguntas.

Reflexión.

¿Existen personas con las mismas condiciones en tu escuela?
¿Tienen apoyo o le han dado soluciones?

Exploradores digitales responsables

Todas las niñas, niños y adolescentes pueden ser un explorador digital responsable; por lo que, es importante cuidar tu información, respetar a los demás y pedir ayuda cuando algo no está bien. **Internet** es una gran herramienta si la usamos con responsabilidad.

Actividad

Lee la siguiente historia y responde las preguntas.

“Sofía necesita hacer una tarea sobre el cambio climático. Busca en internet, entra a varias páginas y también ve un video. Sin embargo, una página le pide sus datos personales y otra tiene información que no parece confiable.”

Responde brevemente:

1. ¿Qué debe hacer Sofía para saber si la información es confiable?

Respuesta: _____

2. ¿Es correcto que comparta sus datos personales? ¿Por qué?

Respuesta: _____

3. Menciona un riesgo de usar internet sin precaución:

Respuesta: _____

Completa las reglas de seguridad:

1. No debo compartir mis _____ en internet.
2. Debo usar páginas _____ (por ejemplo, educativas u oficiales).
3. Si algo me parece peligroso, debo pedir _____ a una persona mayor o docente.
4. No debo abrir enlaces o páginas _____ en el celular ni en la computadora.

Instrucciones

Para realizar esta actividad necesitas:

1. Leer la historia.
2. Responder las preguntas.
3. Completar las reglas de seguridad.

Reflexión.

¿Por qué es importante usar internet de forma responsable?

Yo quiero viajar a...

Todas las niñas, niños y adolescentes, sin importar de **donde vienen**, tienen los mismos derechos. La inclusión, el respeto y la solidaridad nos ayudan a construir una comunidad más justa e igualitaria.

Actividad

Piensa y responde:

1. ¿Has escuchado la palabra migrar? ¿Qué crees que significa?

Respuesta: _____

2. ¿A dónde te gustaría viajar? Colorea el lugar.

Respuesta: _____

3. Escribe ¿qué extrañarías del lugar donde vives?

Respuesta: _____



Instrucciones

Para realizar esta actividad necesitas:

1. Colores.
2. Ubicar el país que te gustaría conocer y coloréalo.
3. Ubica nuestro país y coloréalo.
4. Investiga la distancia entre ambos países.

Reflexión.

Del país que escogiste,
¿qué tienen en común con nuestro país?

Responsabilidad de niñas, niños y adolescentes

Ser niña, niño o adolescente también implica aprender a ser responsable. La responsabilidad es un valor que nos ayuda a convivir mejor, a cuidar de nosotros mismos y a respetar a quienes nos rodean.

Cada acción que realizamos tiene consecuencias, por eso es importante tomar decisiones conscientes y actuar con respeto, honestidad y compromiso.

Las niñas, niños y adolescentes pueden demostrar su responsabilidad cuando:

- Cumplen con sus tareas escolares y actividades diarias.
- Respetan a su familia, amistades y a todas las personas.
- Cuidan su cuerpo, su salud y su bienestar.
- Protegen el entorno en el que viven, como su casa, escuela y comunidad.
- Expresan sus ideas y emociones de manera respetuosa.
- Reconocen cuando cometen un error y buscan mejorar.

La responsabilidad no significa hacerlo todo perfecto, sino esforzarse cada día por hacer lo correcto y aprender de cada experiencia. La responsabilidad es una cualidad, pero sobre todo un valor que necesitamos enseñar.

Con responsabilidad, las niñas, niños y adolescentes contribuyen a una convivencia más justa, respetuosa y en igualdad, siendo parte activa en la transformación de su comunidad.

Canción: Somos SIPINNA

Hey, escúchame, tengo algo que decir.
Los niños y las niñas también pueden decidir.
Sí, sí, sí.

Es nuestro momento.
SIPINNA nos cuida. Vamos pa' frente.

¡Somos! SIPINNA, nuestra voz ilumina.
Niños, niñas en la esquina alzando la voz
pa' cambiar la rutina.

Queremos respeto, queremos amor,
que se cumplan nuestros derechos, es lo mejor.
Nadie nos calla, somos el futuro.
Unidos brillamos, cambiamos el mundo.

¡Somos!
Somos SIPINNA, nuestra voz ilumina.
Niños, niñas en la esquina alzando la voz
pa' cambiar la rutina.

Educación, salud y amor.
Queremos crecer sin miedo ni error.
Que se escuche fuerte, que llegue hasta el sol.
Juntos p'alante somos el motor.

Atención, atención, escucha el corazón.
SIPINNA protege con fuerza y pasión.
Los niños y niñas tenemos razón.
Se vienen los cambios, empieza la acción.

¡Somos!
Somos SIPINNA, nuestra voz ilumina.
Niños, niñas en la esquina alzando la voz
pa' cambiar la rutina.

[Puente Musical]

Somos SIPINNA, nuestra voz ilumina.
Niñas, niños en la esquina alzando la voz
pa' cambiar la rutina.

[Puente Musical]

Queremos respeto, queremos amor,
que se cumplan nuestros derechos, es lo mejor.
Nadie nos calla, somos el futuro.
Unidos brillamos, cambiamos el mundo.

¡Somos!
Somos SIPINNA, nuestra voz ilumina.
Niños, niñas en la esquina alzando la voz
pa' cambiar la rutina.

[Puente Musical]

Educación, salud y amor.
Queremos crecer sin miedo ni error. Que
se escuche fuerte, que llegue hasta el sol.
Juntos p'alante somos el motor.

Atención, atención, escucha el corazón.
SIPINNA protege con fuerza y pasión.
Los niños y niñas tenemos razón.
Se vienen los cambios, empieza la acción.

¡Somos!
Somos SIPINNA, nuestra voz ilumina.
Niños, niñas en la esquina alzando la voz
pa' cambiar la rutina.

Canción disponible en:



SIOPINNA: Buzón infantil y adolescente

Para la Alcaldía Tlalpan es importante contar con la participación de las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes; por ello, tienes el poder de opinar sobre las decisiones que serán tomadas en pro de tus derechos. ¡Participa!



Escanea el código QR
¡Tu voz es importante!

Los datos recabados en el presente mecanismo no son datos personales, únicamente información estadística utilizados para la creación, desarrollo e impulso de programas y políticas en favor de la niñez y adolescencia de Tlalpan.



Niñas, niños y adolescentes:

Queremos que sepas que esta Cartilla fue hecha pensando en ti. Esperamos que te haya ayudado a conocer, entender y poner en práctica tus derechos de forma responsable.

Para nosotros es muy importante acompañarte en tu crecimiento. Creemos firmemente que todas las niñas, niños y adolescentes merecen vivir con igualdad, respeto y tener cada vez más y mejores oportunidades.

Sabemos que cuando participamos juntas y juntos, podemos lograr grandes cosas. Por eso, te invitamos a seguir aprendiendo, compartiendo y haciendo valer tus derechos todos los días.

Tu bienestar nos importa mucho. Esto es solo el inicio de las actividades que el Gobierno de la Alcaldía de Tlalpan y el SIPINNA Tlalpan realizan para escucharte y ayudarte a ejercer tus derechos. Recuerda que el SIPINNA está para protegerte y para hacer valer tus derechos, hoy y siempre.

Tu amigo,

Saúl Magdaleno Giles

Secretario Ejecutivo del SIPINNA Tlalpan

“Nunca dejes de soñar, de jugar, de reír y de ser tan auténticamente tú.”

- SIPINNA Tlalpan





ALCALDÍA
TLALPAN
NUESTRA CASA SE TRANSFORMA
2024 - 2027



SIPINNA
TLALPAN
SISTEMA DE PROTECCIÓN INTEGRAL
DE NIÑAS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Primera Cartilla

SECRETARÍA EJECUTIVA DEL SIPINNA TLALPAN
Campaña permanente por los derechos
de la niñez y adolescencia de Tlalpan