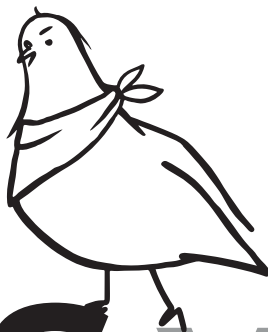




CENTRO NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS
"ROSARIO IBARRA DE PIEDRA"
CASA EDITORIAL DE LOS DERECHOS HUMANOS



Cuidemos
MÁS y
descuidemos
MENOS

#HazMásPaz

Comisión Nacional de los Derechos Humanos

María del Rosario Piedra Ibarra

*Presidenta de la Comisión Nacional
de los Derechos Humanos*

Francisco Javier Emiliano Estrada Correa

Secretario Ejecutivo

Rosy Laura Castellanos Mariano

*Directora General del Centro Nacional
de Derechos Humanos "Rosario Ibarra de Piedra"*

Diseño

Lili Elizabeth Montealegre Díaz

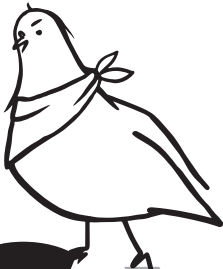
Frida Lorena Solano Martínez

Jessica Quiterio Padilla

Karen Melissa Sánchez Espinosa



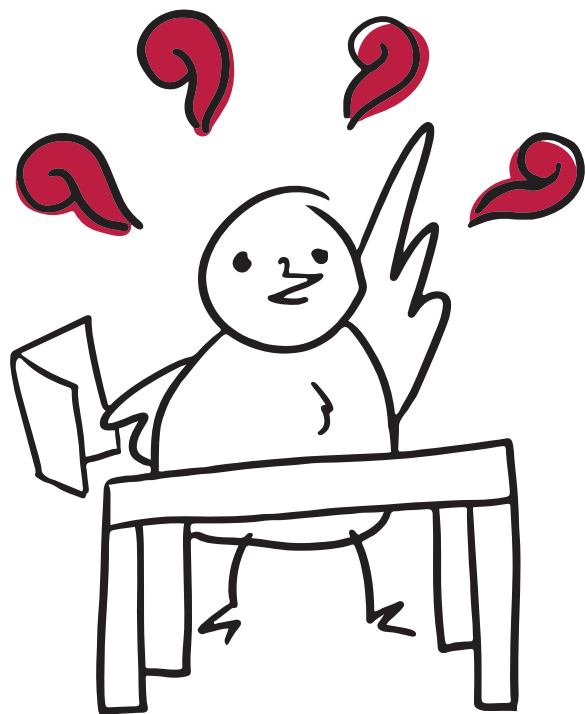
CENTRO NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS
"ROSARIO IBARRA DE PIEDRA"
CASA EDITORIAL DE LOS DERECHOS HUMANOS



Cuidemos
MÁS y
descuidemos
MENOS

#HazMásPaz

Aquí se vale preguntar para transformar



Cuidemos más y descuidemos menos. #HazMásPaz

Primera edición: diciembre, 2024

Registro de obra:

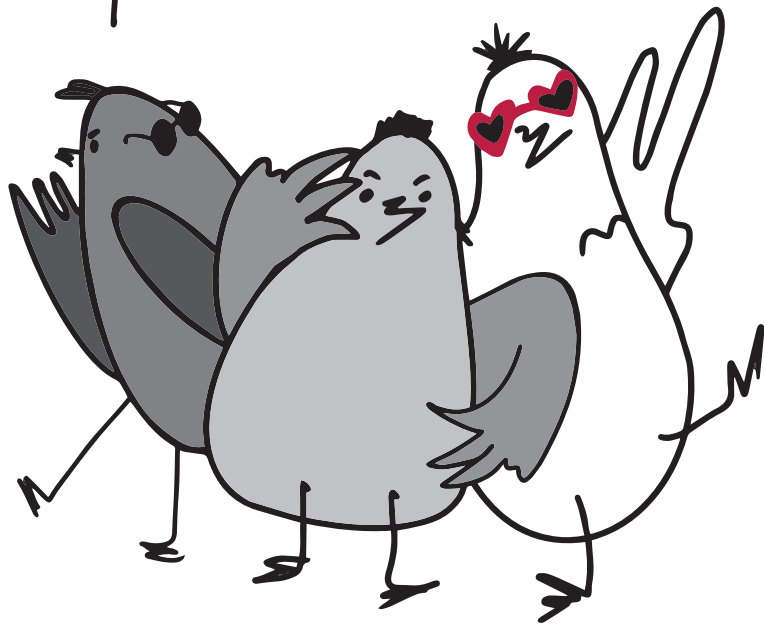
03-2024-120210451300-14

03-2024-120211025000-01

D. R. © Comisión Nacional de los Derechos Humanos
Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera,
col. San Jerónimo Lídice, demarcación territorial
La Magdalena Contreras, C.P. 10200, Ciudad de México.

Impreso en México

Aquí nos valoramos



Introducción

La cartilla *Cuidemos más y descuidemos menos* es para ti, para que te diviertas y aprendas cosas nuevas. En la campaña #HazMásPaz, dedicada a niños, niñas y adolescentes, consideramos que es importante hablar sobre el cuidado, ya que sin él descuidaríamos la vida.

El cuidado es todo lo que hacemos para protegernos, sentirnos bien y ayudar a que otras personas también estén seguras y bien cuidadas. Es una forma de apoyarnos entre todas y todos para crear un ambiente donde podamos crecer, aprender y construir una cultura diferente.

El descuido sucede cuando no ponemos atención a nuestras emociones, necesidades o las de las demás personas, lo que puede hacer que los problemas crezcan o que nos sintamos en soledad. También es importante aprender a poner y respetar límites: saber decir “no” cuando algo no nos hace sentir bien y entender que otras personas también tienen sus propios límites. Esto ayuda para convivir y cuidarnos mutuamente, eso significa #HazMásPaz.

Aquí encontrarás a una paloma, un ave que seguro conoces. Esta vez, representa algo especial: una cultura de paz crítica.

¿Qué significa eso? Poder criticar y cuestionar la realidad en la que vives diariamente, para proponer cómo te gustaría que te cuidaran y cuidar bien a las demás personas y también a los animales y a la naturaleza. No se trata de aguantar cosas que no te gustan solo para evitar problemas. Una cultura de paz crítica nos enseña que, aunque a veces tengamos conflictos con nuestra familia o amistades, podemos solucionarlos si hablamos, escuchamos, debatimos y buscamos acuerdos juntas y juntos. ¡La paz también se construye si enfrentamos y resolvemos las diferencias!

Y tú...

¿Qué piensas sobre el cuidado? • ¿Quién te cuida? • ¿Tus papás están al pendiente de tus necesidades? • ¿Tú cuidas a tus amistades? • ¿Por qué es importante el cuidado? • ¿Crees que si nos cuidamos entre todos mejora nuestra sociedad? • ¿Tienes algún amigo o amiga que necesite más cuidados? • ¿Tú te cuidas? • ¿Quién cuida a quien te cuida?

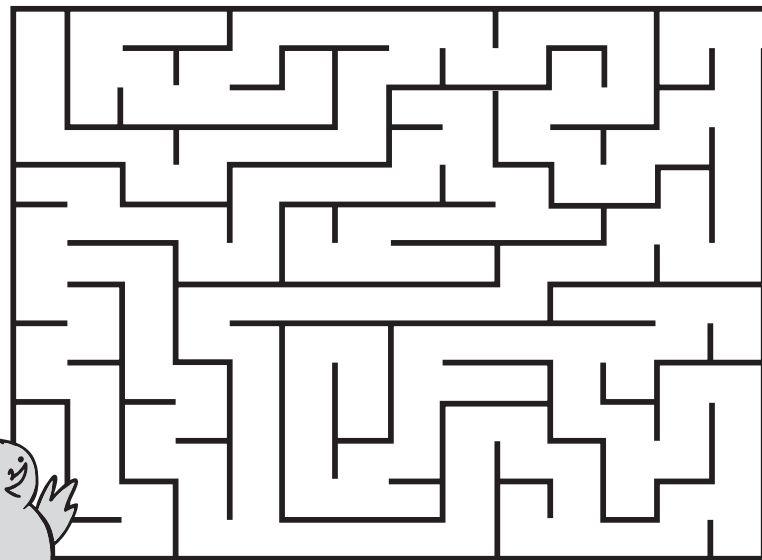
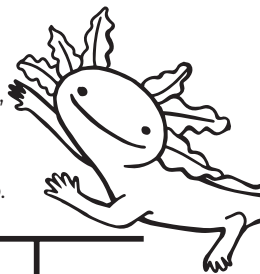
Hacer preguntas es necesario para cambiar nuestra realidad.

¿Tú crees que la paz tiene que ver con el cuidado?

¿Hacemos más paz si nos cuidamos?

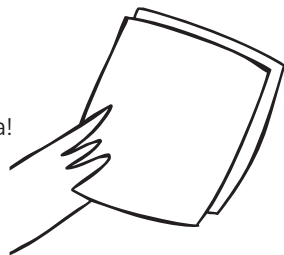
Traza el camino hacia la **Cultura** de Paz

Ayuda a la paloma de la paz crítica a encontrar la salida del laberinto. Si llegas a un callejón sin salida, vuelve atrás y busca otro camino. Recuerda: siempre es importante pensar antes de tomar una decisión, y si te equivocas, solo vuelve atrás y empieza de nuevo.

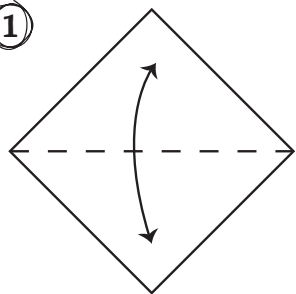


#HazMásPaz

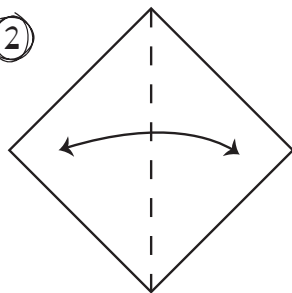
¡Vamos a hacer una paloma de la paz crítica!
Solo necesitas una hoja cuadrada.
Sigue estos pasos sencillos:



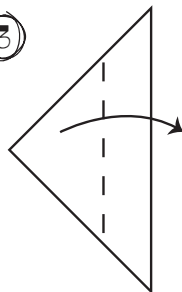
①



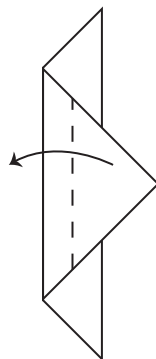
②



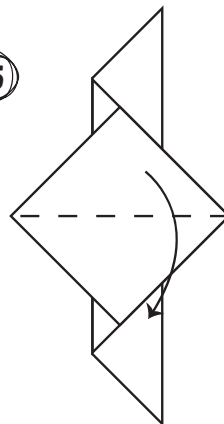
③



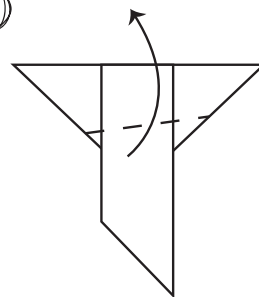
④



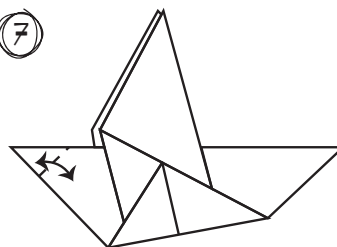
⑤



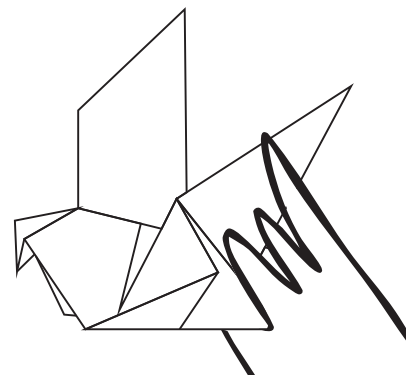
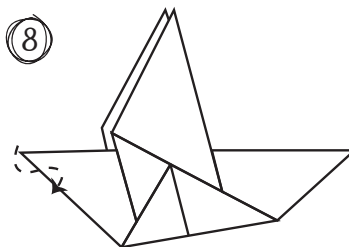
⑥



⑦



⑧



Aquí vivimos



Cuida tus derechos

Encuentra en esta sopa de letras las palabras de la lista y márcalas. ¡Diviértete! No hay prisa. Tómate tu tiempo para encontrar todas las palabras y disfrutar del juego.

- ☐ Salud ☐ Educación ☐ Identidad ☐ Cultura ☐ Igualdad
☐ Alimentación ☐ Vivienda ☐ Jugar ☐ Seguridad ☐ Participación

P	S	W	L	A	P	É	Ú	Í	S	D	S	N	I	N
H	O	G	E	D	A	T	L	Q	U	V	U	E	A	S
L	V	I	D	N	R	D	A	L	C	J	U	G	A	R
N	Q	H	U	E	T	G	A	Ú	R	V	Ñ	Y	N	T
Ú	Y	L	C	I	I	S	Ú	V	R	J	I	Ú	Ó	R
B	I	J	A	V	C	W	V	R	Á	D	D	N	I	Z
Z	G	Q	C	I	I	A	C	Á	R	U	E	Ó	C	Á
B	U	Y	I	V	P	C	W	L	U	N	N	Í	A	K
M	A	J	Ó	Y	A	U	O	N	G	U	T	O	T	N
Í	L	K	N	D	C	L	E	C	J	M	I	B	N	H
G	D	Ó	T	J	I	T	V	G	C	L	D	W	E	N
E	A	H	P	Á	Ó	U	X	P	Ó	Z	A	Z	M	G
B	D	É	R	B	N	R	Z	B	G	Ñ	D	L	I	Y
V	I	Z	O	R	Ú	A	E	Í	Y	R	N	E	L	D
S	E	G	U	R	I	D	A	D	Z	Ó	Ó	C	A	O

Cuida el derecho a la **CULTURA**

#HazMásPaz, encuentra y marca las ocho diferencias entre las dos imágenes que parecen ser iguales, pero en realidad tienen pequeños detalles que las hacen distintas.



Defiende tus derechos

Observa cada derecho y cada figura atentamente, recorre cada línea con un color diferente. ¡Asegúrate de evitar los descuidos que están ocultos! Revisa bien que los derechos estén conectados con la figura correcta.

¡Es divertido aprender jugando!

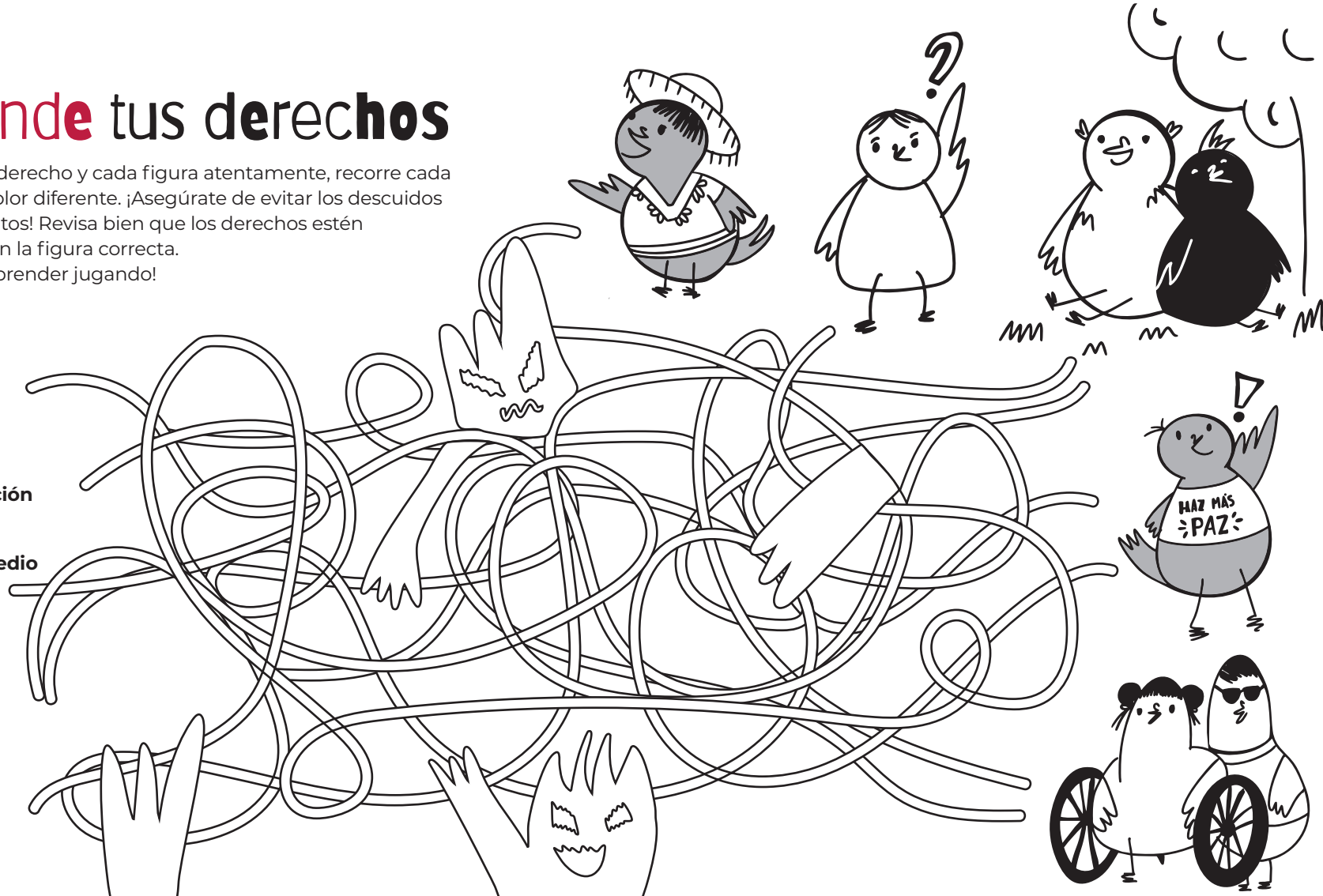
**Derecho
a la inclusión**

**Derecho
a la participación**

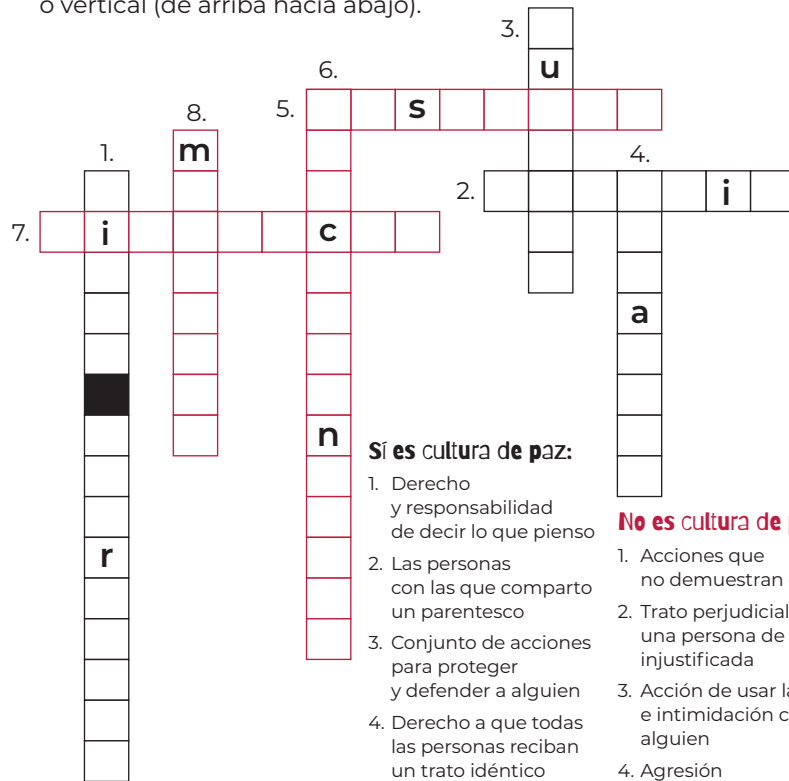
**Derecho al medio
ambiente**

**Derecho
a la identidad
cultural**

**Derecho
a cuestionar**



En este juego tendrás que llenar las casillas vacías con palabras que coincidan con las pistas que te damos. Cada palabra se coloca en dirección horizontal (de izquierda a derecha) o vertical (de arriba hacia abajo).



- Sí es cultura de paz:**

1. Derecho y responsabilidad de decir lo que pienso
2. Las personas con las que comparto un parentesco
3. Conjunto de acciones para proteger y defender a alguien
4. Derecho a que todas las personas reciban un trato idéntico

No es cultura de paz:

1. Acciones que no demuestran cuidados
2. Trato perjudicial contra una persona de forma injustificada
3. Acción de usar la fuerza e intimidación contra alguien
4. A agresión

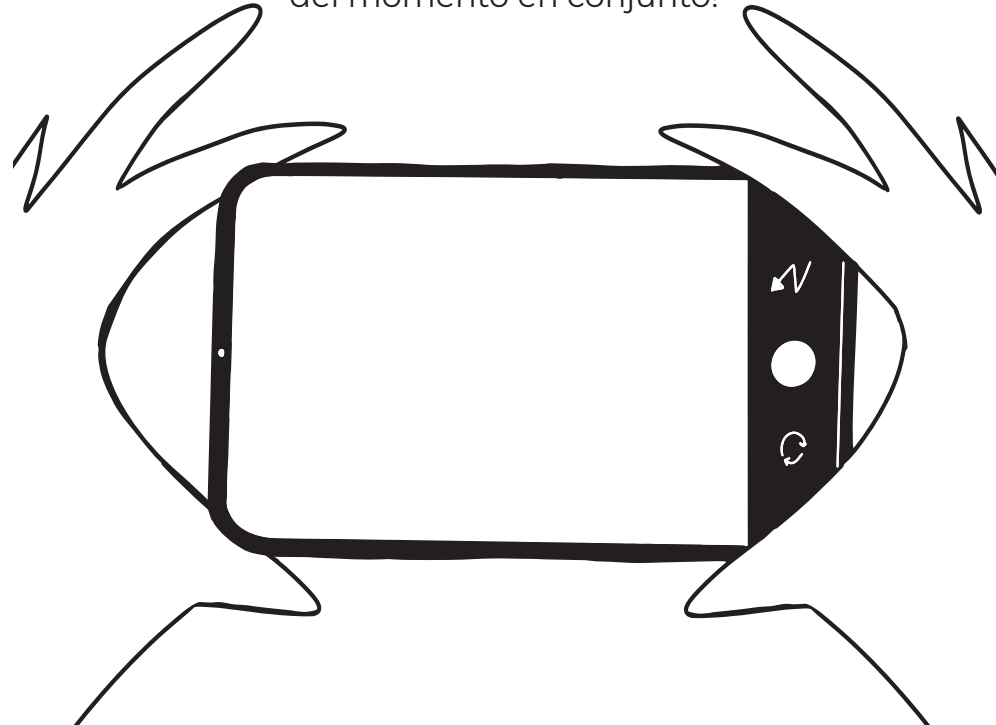
¿Etiquetas?

Cuidemos el derecho a la no discriminación



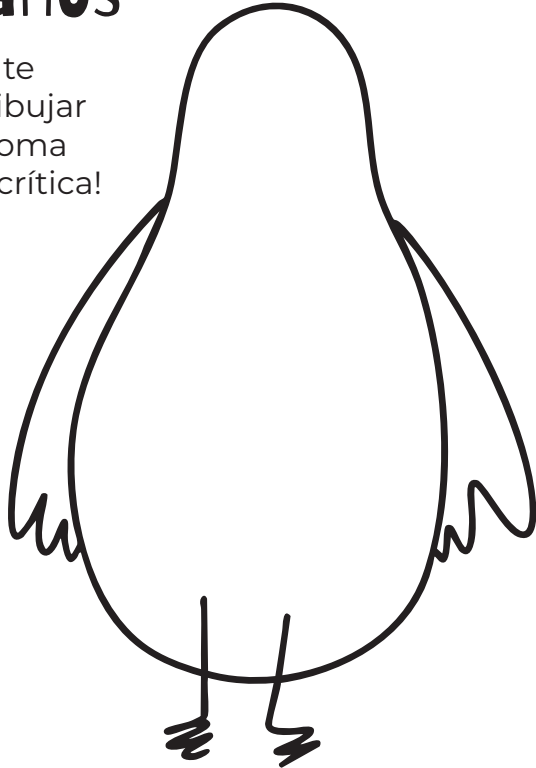
Retrata la paz

Junto con tus amistades, hagan una pose divertida y luego traten de dibujarse tal y como se ven o ¡transformense en palomas de la paz!
¡Diviértanse dibujando y disfrutando del momento en conjunto!



Yo **participo** en la cultura de paz y derechos humanos

¡También te puedes dibujar como paloma de la paz crítica!



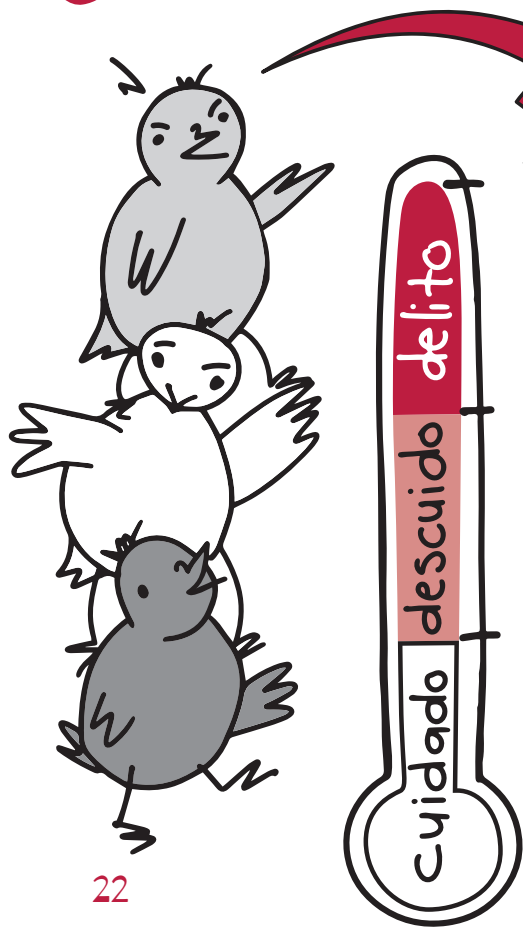
1. ¿Qué es para ti la cultura de paz?

2. ¿Cuál es tu derecho favorito?

3. ¿Cómo te imaginas un mundo con cultura de paz?

4. ¿Qué vas a hacer para construir la cultura de paz y derechos humanos?

CUIDADÓMETRO



¡Denuncia!

Cualquier persona
puede hacerlo

Te ponen riesgo, abusan de tu cuerpo, te usan para ganar dinero, te amenazan, te golpean, te lastiman, te encierran, no te alimentan, no les importa tu vida. Les tienes pánico. ¡Es momento de buscar ayuda y denunciar!

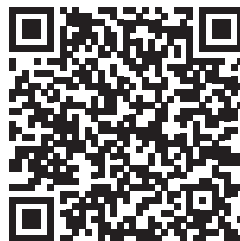
Son indiferentes a lo que te pasa, te ignoran, te dan miedo e intranquilidad, se burlan de ti, te insultan, te humillan, no les importan tus derechos ni tu bienestar. Si ven un maltrato, agreden o se callan.

Te demuestran con respeto y cariño que te aprecian, sientes tranquilidad en su compañía, te toman en cuenta, cumplen y hacen cumplir tus derechos. Si ven un maltrato, lo denuncian con la autoridad.

Quien te quiere bien, cuida tus derechos
¡Cuestionemos el descuido!

#HazMásPaz

**¿Cómo presentar una
queja ante la CNDH?**





Cuidemos más y descuidemos menos.
#HazMásPaz, editado por la Comisión Nacional
de los Derechos Humanos, se terminó de
imprimir en diciembre de 2024 en los talleres
de Impresos Santiago, S.A. de C.V. Trigo 80-B,
colonia Granjas Esmeralda, demarcación
territorial Iztapalapa,
C.P. 09810, Ciudad de México.
El tiraje consta de 2000 ejemplares.



¿Cómo presentar una queja
en la Comisión Nacional de los
Derechos Humanos (CNDH)?



/CNDHmx

/CNDH X



/CNDHENMEXICO

/CNDHMX



EDIFICIO MARCO ANTONIO
LANZ GALERA

Sede: Marco Antonio Lanz Galera

Periférico Sur 3469,
colonia San Jerónimo Lídice,
demarcación territorial
La Magdalena Contreras,
C.P. 10200, CDMX.



correo@cndh.org.mx
atencionciudadana.cndh.org.mx



Consulta esta y todas las
publicaciones de la CNDH en:
<http://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/>



¡Queremos conocer tu opinión!
Responde nuestra encuesta en:
<https://forms.office.com/r/4YTPsCGK5m>

Tel.:



55 56 81 81 25

Número gratuito:
800 715 2000