



Guía  
de **participación**  
para **niñas**  
y **niños**



Guía  
de **participación**  
para niñas  
y niños



**Instituciones coeditoras:**

Instituto Nacional Electoral (INE)

Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

**Texto**

Mercedes Pisoni

**Asesoría en contenidos**

Lourdes Morán Cervantes

María Morfín Stoopan

**Diseño editorial**

Mireya Guerrero Cercós

**Ilustración**

Santiago Torices Montero

Primera edición impresa INE, 2017

Primera edición electrónica INE, 2019

Primera edición electrónica INE-UNICEF, 2023

Derechos reservados conforme a la ley

**ISBN electrónico INE: 978-607-8870-51-6**

**ISBN electrónico UNICEF: 978-607-98937-2-9**

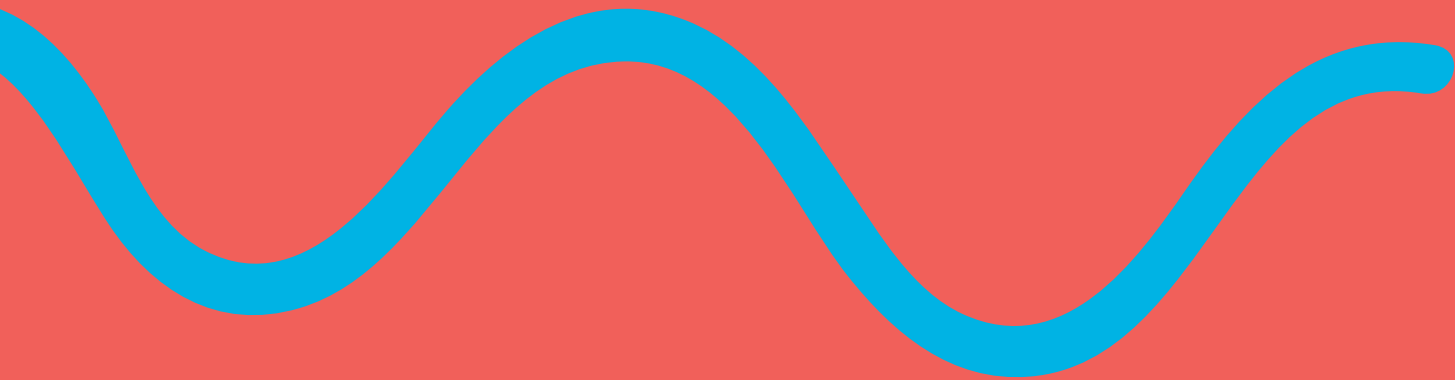
Queda prohibida la reproducción parcial o total, directa o indirecta del contenido de la presente obra sin contar previamente con la autorización expresa y por escrito de los editores, en términos de lo así previsto por la Ley Federal del Derecho de Autor y, en su caso, por los tratados internacionales aplicables

Impreso en México / Prohibida su venta

# Guía de participación para niñas y niños



**¡Esta guía  
es para ti!**



En este cuaderno encontrarás información y actividades para conocer más sobre tu derecho a participar.





## ¿Para mí?

Sí, sí, ¡para ti también! ¿A poco no está buenísimo saber cómo puedes participar en los temas y asuntos que te interesan?

Prepárate porque harás un viaje por lugares que ya conoces y por otros que tal vez no. ¡Será un recorrido para pensar, actuar y reconocer el poder de participar!

**¡Dibújate dentro del marco!**  
**No olvides decorar el portarretratos también.**

# ¡Allá vamos!

Explora la guía a tu manera: dibuja, colorea, escribe y úsala como quieras... Comparte hallazgos, descubrimientos o inquietudes con tus amigas y amigos.

Puedes leer la guía toda de una vez, de atrás para adelante o a brincos. Úsala para anotar tus comentarios personales, garabatos, grandes ideas o dibujos.



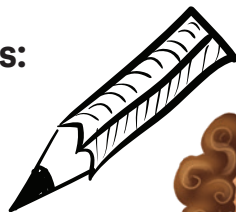
**Tu derecho  
a participar**



## ¡Somos diferentes y participamos!

### Encuentra a las siguientes personas:

- una familia con tres hijos traviosos
- una señora embarazada
- un niño con dos papás
- ocho perros idénticos
- un grupo de escolares que salió de excursión
- dos parejas caminando
- seis gatos escondidos
- un equipo de jugadores de basquetbol en sillas de ruedas
- dos personas que saben leer una lengua indígena
- una cantante desafinada
- un grupo de turistas extraviados
- un grupo de bailarines callejeros
- una pareja de abuelitos afrodescendientes
- cuatro pájaros colorados







¿Los encontraste a todos? ¿Seguro?  
Entonces es hora de comenzar, manos a la obra.

¡Bienvenida! ¡Bienvenido!



Las personas convivimos y compartimos con otras nuestras vidas. En grupo y dialogando podemos decidir qué se vale y qué no se vale hacer.

Además nos comprometemos a cumplir esos acuerdos. Así actuamos sin perjudicar a los demás. A eso le llamamos convivencia pacífica.

Dos hermanos conviven y participan para organizar su habitación.

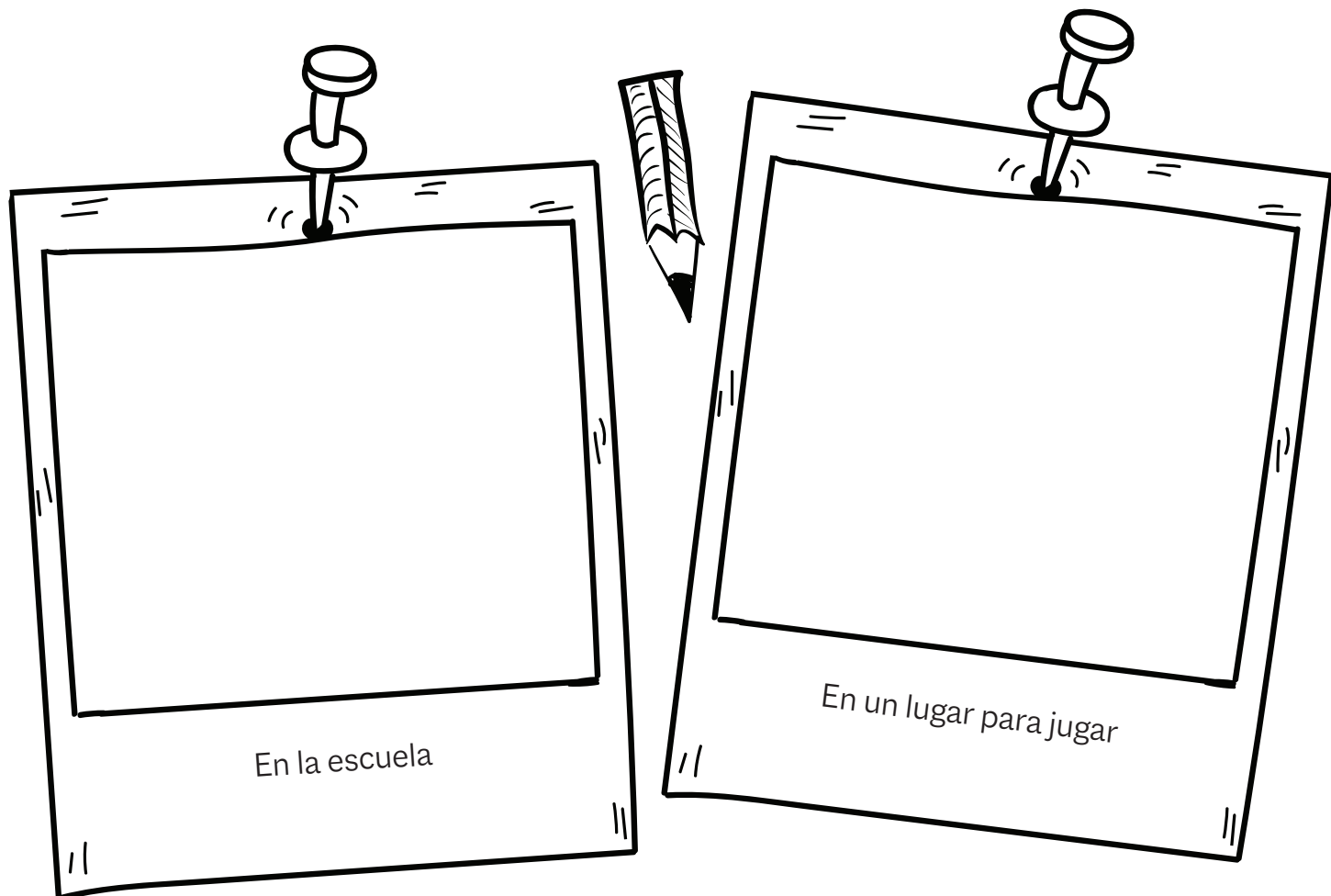
**¿Qué organización les propondrías? Ayúdalos dibujando flechas donde debería ir cada cosa.**



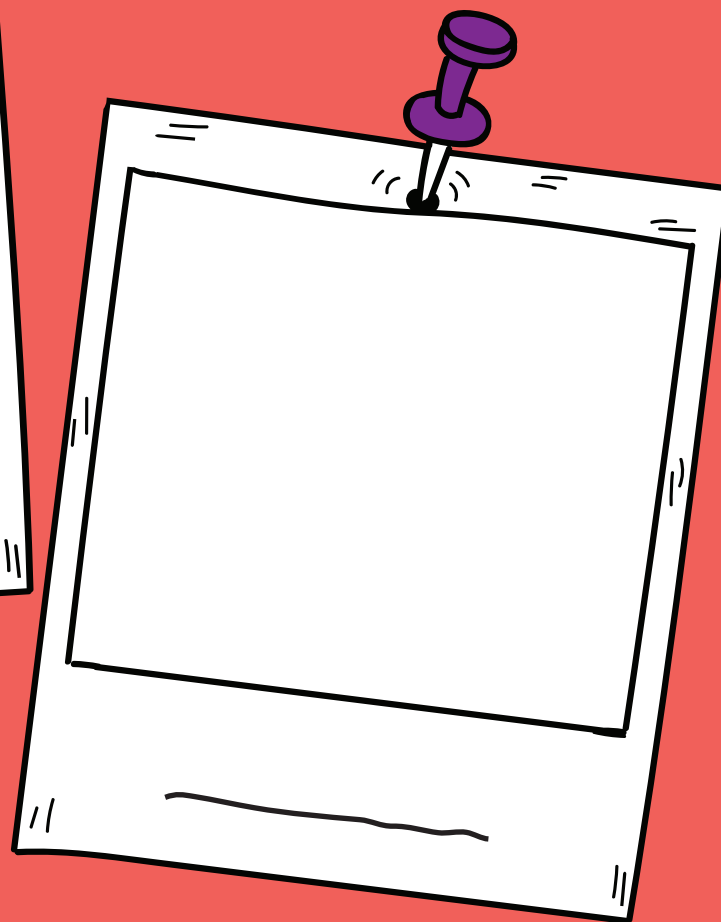
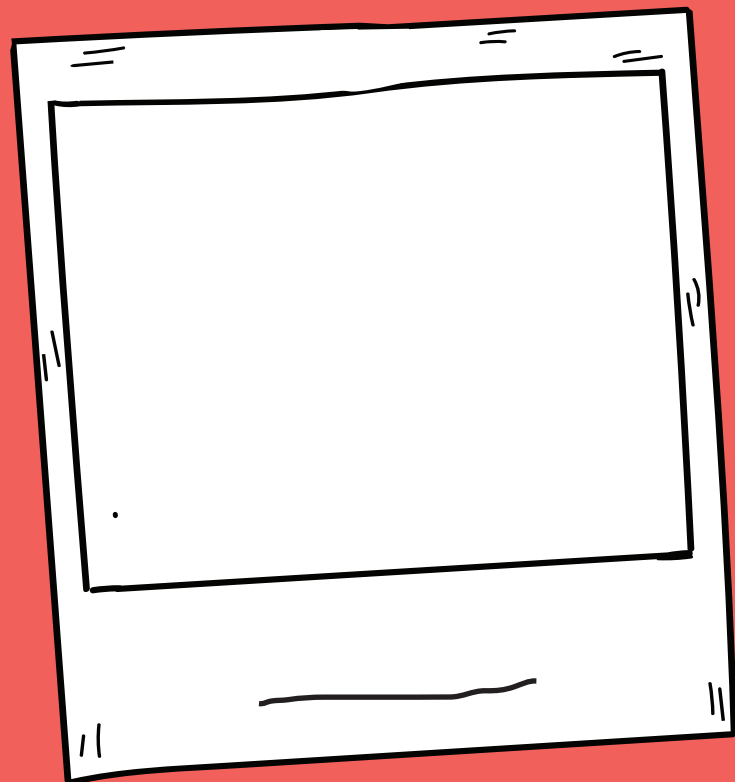


Niñas y niños tienen derecho a participar para construir acuerdos y reglas que les ofrezcan bienestar y tranquilidad. ¡Hasta para jugar hay que hacer acuerdos!

¿Te has dado cuenta de que también hay acuerdos que cumplir en la casa, en la escuela, para jugar o al practicar algún deporte? Dibuja los acuerdos que consideres más importantes para convivir.



¿Se te ocurren otros acuerdos? Dibújalos aquí y por supuesto que si lo deseas, les puedes poner un título.



# ¿Qué es el **derecho** a **participar**?

Significa tomar y ser parte de todas estas acciones:



¿Por qué es importante que participes? Niños y niñas forman parte de la sociedad. Cuando participan pueden hacer que las cosas cambien, mejorar las relaciones con los otros o los lugares en donde estamos. Participar siempre es un acto voluntario, se puede hacer cuando quieras y sin presiones ni obligaciones de NADIE.



# ¿Quiénes **participan**?

¿Te acuerdas de la dinámica cuando buscaste muchos personajes? Regresa a las páginas 10 y 11 y encuentra personas que estén participando:



- dos adolescentes tomando fotografías
- un niño descansando en compañía de su perro
- niñas, niños y adolescentes reunidos platicando
- una adolescente hablando una lengua indígena
- una niña jugando a las canicas
- dos adolescentes bailando
- dos adolescentes haciendo deporte



**Cuando realizas estas actividades ¡también estás participando!**



## ¿El mundo es de los adultos?

Es muy común que las personas adultas decidan sin consultar la opinión de las niñas, los niños y los adolescentes.

Pero el mundo es de todas las personas. Por eso tienes derecho a expresar lo que te agrada y lo que no en situaciones cotidianas. NADIE te puede obligar a hacer algo en lo que no estés de acuerdo.

### **NO es participación cuando en un evento, actividad o proyecto...**

- Te piden o te obligan llevar un cartel o una camiseta con algún mensaje o dibujo con el que no estás de acuerdo.
- Solo hablan las personas adultas y no te permiten hablar.
- No puedes decidir qué hacer, qué decir o cómo vestirse.
- Presentan un trabajo hecho por adultos y dicen que lo hicieron “los niños y las niñas”.
- Piden tu opinión para tomar una decisión, pero no te avisan cómo se incluyó tu idea.

**Aquí está lo que tienes  
que decir frente a todos.**

**Pero no son mis ideas,  
no me gusta...**





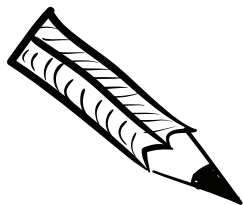


**Las personas  
con las que  
vives**



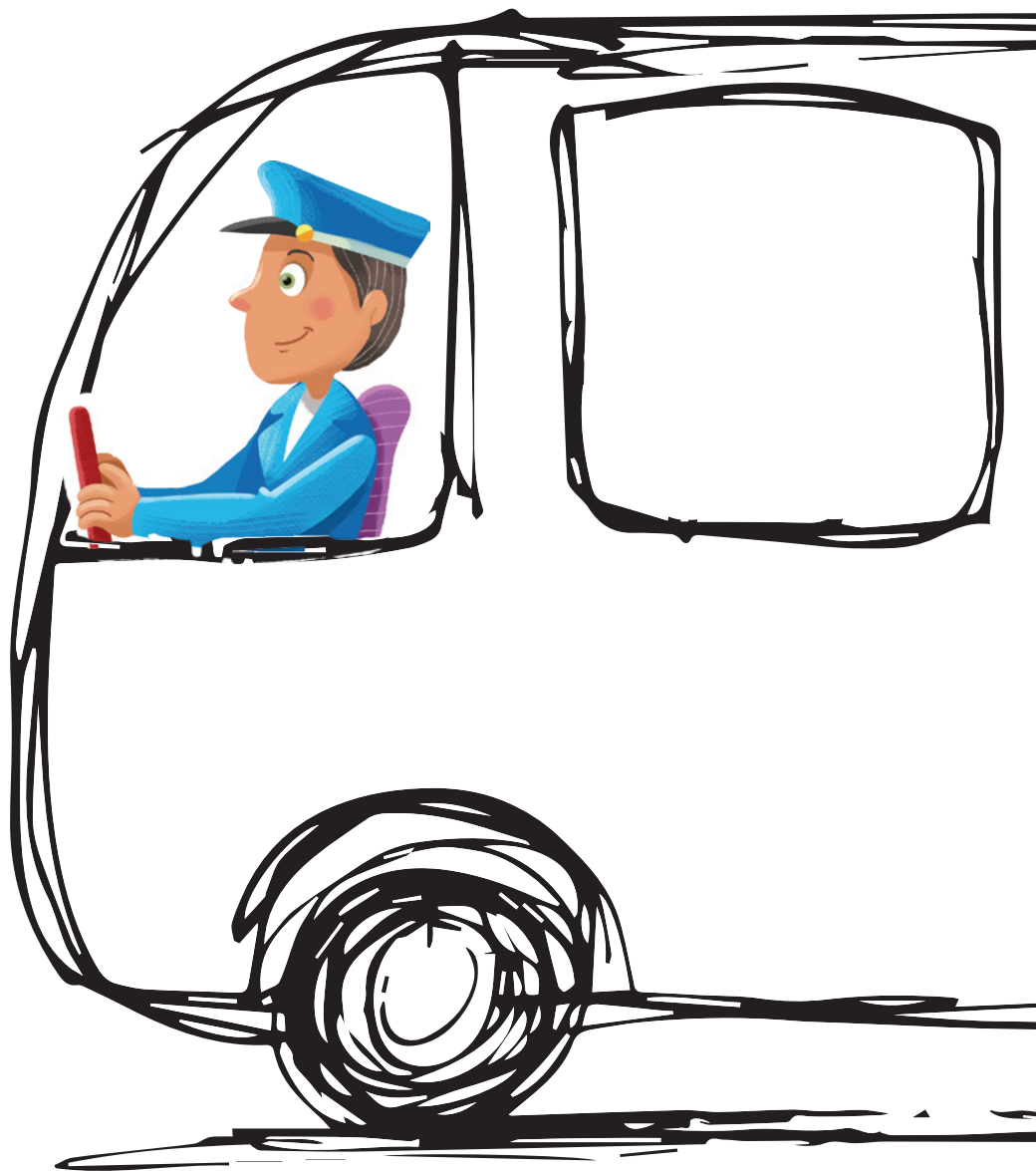
¿Con quiénes vives?

Imagina que todas las personas que viven en tu casa salen de viaje en autobús.

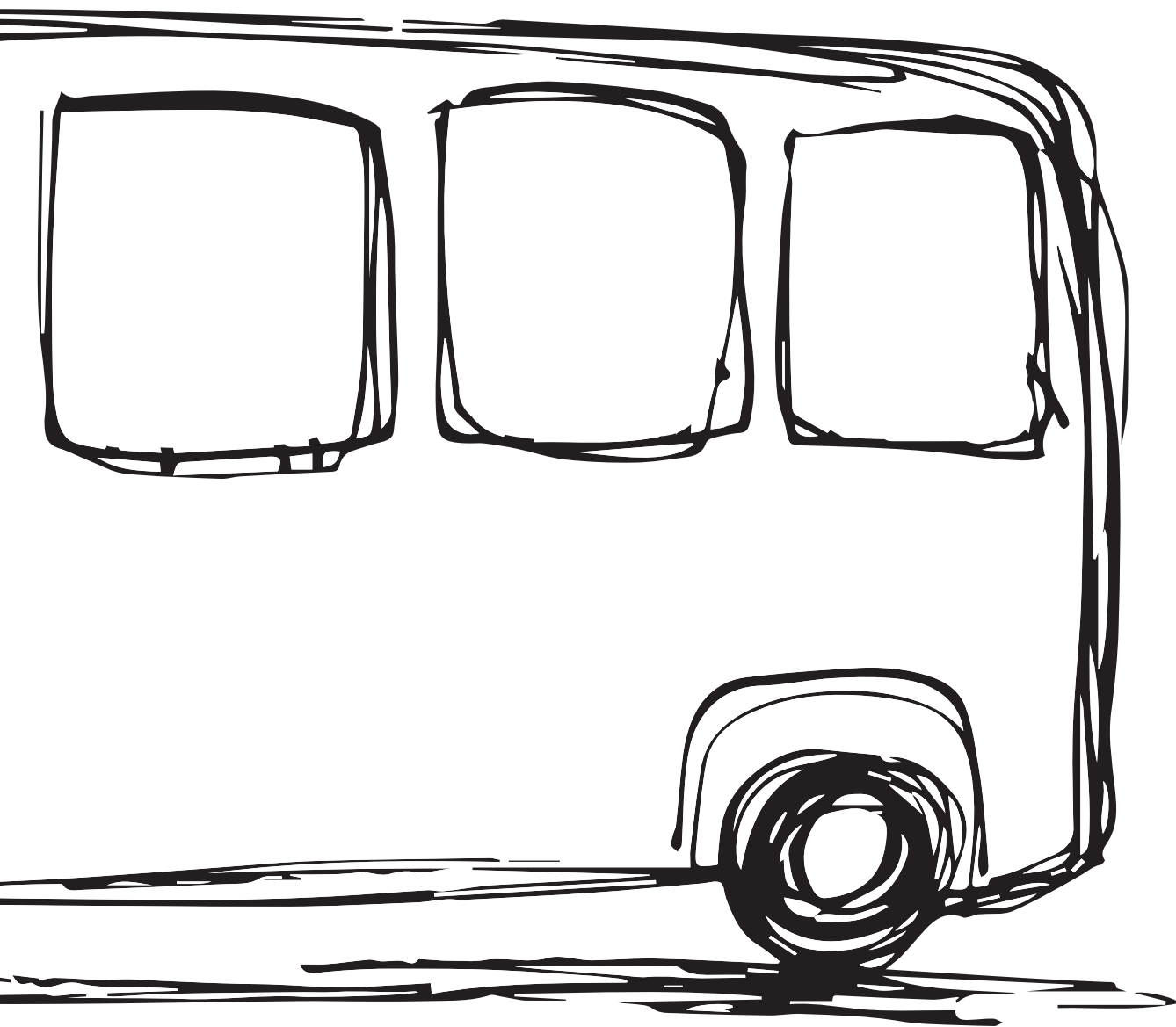


**Dibuja sus rostros  
asomados por  
las ventanas.**

**¡No olvides  
decorar el  
autobús!**



**¿Las personas que dibujaste escuchan tu opinión? ¿Tú escuchas y respetas las suyas? En tu casa, ¿se hace solo lo que las personas adultas quieren? ¿Cómo se ponen de acuerdo para decidir entre todas y todos?**



## ¿Quién decide qué?

Las personas adultas que viven contigo son responsables de cuidarte y ofrecerte lo que necesitas para crecer y estar bien. Para ello toman muchas decisiones. Tal vez hay cosas que deciden que no te gustan o no te parecen tan buenas... o tan divertidas.

Muchas de las decisiones que toman buscan tu seguridad. Es importante que te expliquen las razones por las que toman esa decisión, para que tengas información y vayas aprendiendo a participar en tu bienestar.



# Algunas veces no te preguntan

Hay ocasiones en que a las personas adultas se les olvida preguntarte qué prefieres. ¿Qué haces en esos casos?

Mira la ilustración y ayuda a los personajes. Dibuja las cosas que prefieren.



# ¿En qué decisiones tomas parte?

Escribe una carta a tu mejor amiga o amigo, un familiar al que le tengas confianza o a quien tú quieras. Llena los espacios en blanco.



Querid \_\_\_\_\_ :

Cuando regresé de la escuela \_\_\_\_\_

Por la tarde en la televisión me gusta ver \_\_\_\_\_

A lo que más me gusta jugar es \_\_\_\_\_

¡Ah!, se me olvidaba decirte que \_\_\_\_\_

¡Escribe pronto!

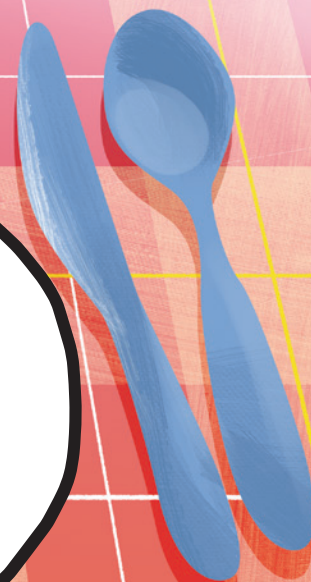


# Decisiones para convivir

Hay decisiones para convivir en las que puedes participar. ¿Cómo se toman estas decisiones donde vives?

**Dibuja lo que hace falta.**

**¿Qué vamos a comer hoy?**





¿A quién le toca lavar hoy los trastes?  
Dibújalo o dibújala.



Para ponernos de acuerdo, lo primero es **platicar y escucharnos**. ¿Quieres hacer un experimento? Pide a las personas con quienes vives que se reúnan. Diles que te gustaría decidir qué hacer el siguiente fin de semana.

Es importante escuchar con atención todas las opiniones y propuestas.

## Hay muchas formas de **comunicar** **quiénes** somos.

Lo que hace diferente a cada persona es:

- la forma de actuar
- las opiniones
- lo que le gusta y le interesa
- la forma de sentir y pensar
- cómo se viste

Expresa lo que te gusta, cómo te sientes, qué quieres, qué te preocupa, cuáles son tus sueños. Une con una línea lo que crees que le gusta a cada quien.



**Es importante que puedas comunicar tu opinión, tus gustos, preferencias y necesidades cuando lo desees. Las personas adultas te deben apoyar para que puedas hacerlo.**

¡No se vale!



# ¡No se vale!

- Que te maltraten o te hagan daño por tu forma de expresarte, pensar, opinar o vestirte.
- Que hablen mal de ti o de las personas que quieres.
- Que no te dejen hacer algo por ser mujer o por ser hombre.
  - Que te comparen con otra persona.

Si algo de esto te pasa en tu grupo de amigas, amigos, escuela o familia, plátalo con una persona adulta en quien confíes para que te ayude.

¡Ah!, pero tampoco se vale que tú hagas esas cosas a otras personas.



# Participación en la escuela





En la Consulta Infantil y Juvenil 2021, el INE preguntó a niñas y niños su opinión sobre temas relacionados con la escuela:

- **En el contexto de pandemia: ¿Qué extrañas más de no poder ir a la escuela?**

Las respuestas, en general, se relacionan con la oportunidad de convivir: estar con amigas y amigos, jugar, conversar, saludar a las maestras y maestros y escucharlos.

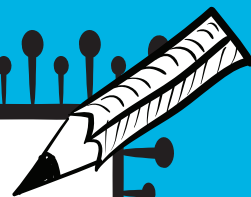
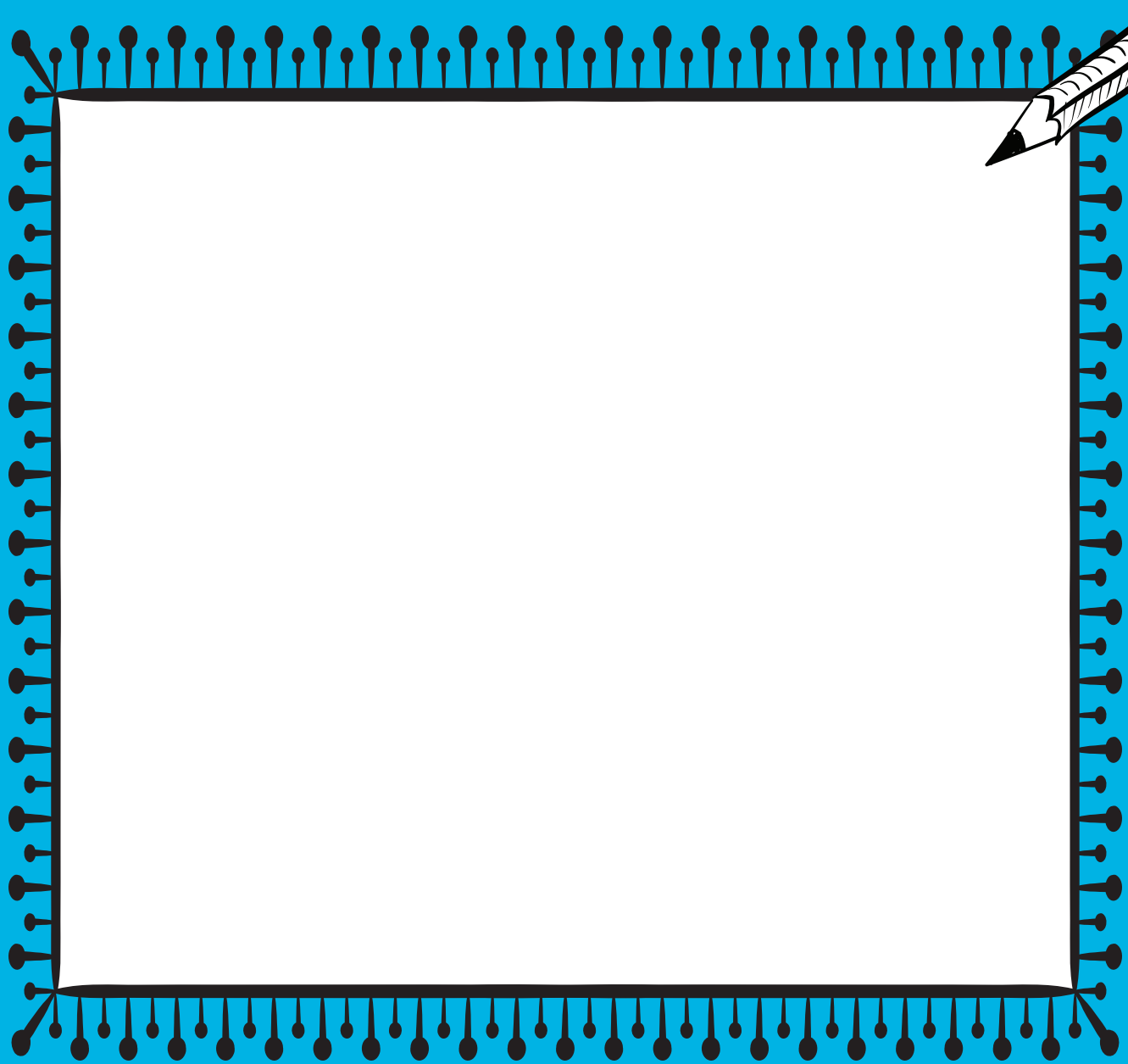
También se les preguntó que propondrían para mejorar la escuela y el aprendizaje:

- **¿Cuáles te imaginas que fueron las respuestas?**
- **¿Qué propuestas harías tú?**

**¿Cómo te gustaría que fuera tu escuela?**

**Conversa sobre ello con tus amigas y amigos y juntos describan cómo sería la escuela ideal.**





**¡Dibujen su escuela ideal!**



# ¿Cómo **participar** en mi **escuela**?

A veces se cree que los niños y las niñas participan en la escuela cuando levantan la mano para responder a una pregunta, o cuando salen en los bailables o los desfiles.

**¡Pero participar es muuuuuchoooo más que eso!**

Cuando niñas y niños participan en su escuela, opinan, hacen acuerdos, toman decisiones y crean cambios para aprender mejor. **Veamos algunas formas en las que puedes participar.**

## **Temas que queremos aprender**

**Platica con tus amigos y amigas sobre temas que les gustaría conocer. ¿Por qué no llenan juntos la siguiente lista? ¡Imaginen temas que nunca se verían en la escuela!**



|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

¿Qué pasaría si muchos quieren clases o temas similares? ¿No estaría bien que las y los directores o las y los maestros lo supieran?



## Hablar sobre lo que te **preocupa**

Tu derecho a participar en la escuela también tiene que ver con expresar lo que te pasa y cómo te sientes ahí.

En la escuela deben informarte sobre tus derechos y apoyarte si tienes propuestas para ayudar a que se cumplan.

Aquí hay algunas ideas:



**Círculos para platicar:** Hay escuelas en donde las niñas y los niños se reúnen una vez a la semana para platicar. Cada quien tiene un turno para contar cómo se siente. Si han tenido un problema entre ellos, tratan de resolverlo. También platican sobre lo que les salió bien en la semana y hacen acuerdos de convivencia.

**¿Cómo le hacen en tu escuela?**

**¿Sobre qué crees que esté charlando este grupo de niños y niñas?**

**Escribe o dibuja en los globos vacíos**







2

**Buzón de sugerencias:** A un grupo de niños y niñas se le ocurrió un montón de ideas para reducir la violencia en su escuela y las llevaron a cabo. Una de ellas fue un buzón de sugerencias. ¿Tú qué sugieres?



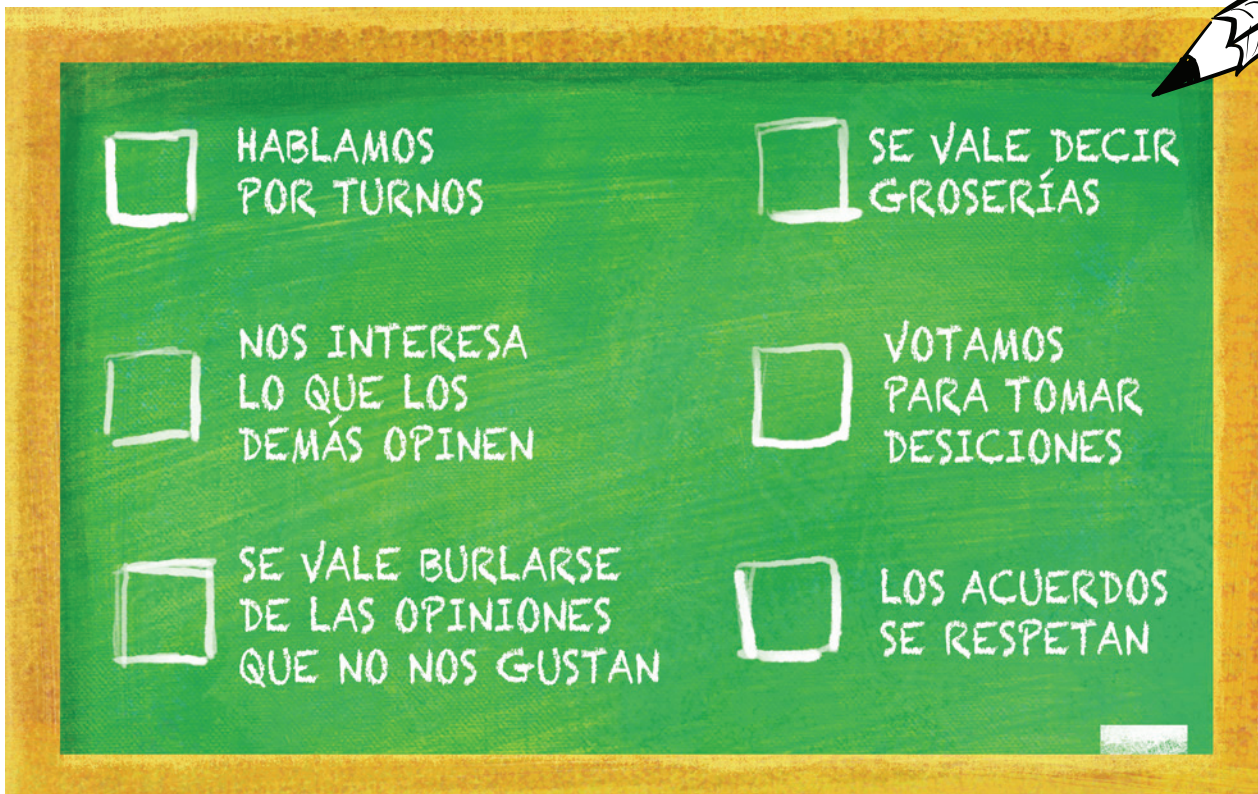
Entre tus derechos está el de vivir sin violencia: nadie te debe pegar, maltratar, gritar o insultar.

Hay niñas y niños que tienen miedo de pedir ayuda cuando hay violencia por temor a que empeore la situación. Si esto te sucede a ti o a alguien que conoces, **NO TE CALLES**. Ve con una persona adulta que te inspire confianza y dile lo que pasa.

3

**Las asambleas escolares:** Son reuniones para proponer ideas, discutir las y hacer acuerdos. Participan niños, niñas, maestros y maestras.

¿Sabes cómo funciona una asamblea escolar? Mira las sugerencias del pizarrón. Elige las opciones para que la asamblea pueda funcionar.

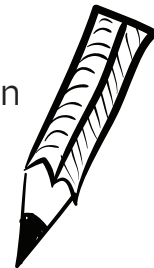


**Como ves, la asamblea es una forma muy sencilla de participar para lograr el bien común.**



## Hacer **acuerdos** y **reglamentos** escolares

Los acuerdos y reglamentos dicen qué se vale y qué no se vale hacer en la escuela. Tu derecho a participar es importante porque puedes dar tu opinión para modificarlos.



**Investiga  
y anota los  
datos que  
hacen falta.**

Nombre de tu escuela:

---

¿Quién hizo el reglamento?

---

¿Cuándo se hizo?

---

¿Hay reglas para los niños y las niñas?

---

¿Hay acuerdos y reglas para las personas adultas?

---

¿Lo conocen todas y todos?

---

¿Qué otros reglamentos conoces?

---

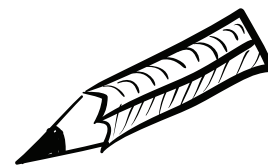


## Otros temas para decidir en la escuela

Cuando niñas y niños son incluidos en las decisiones se sienten más a gusto con todas las actividades que realizan en la escuela.

- Cómo se usan y se cuidan los espacios de la escuela (salones, baños, canchas, jardines).
- Qué materiales y libros nos gustaría tener.
- Cuáles son los horarios del recreo.
- Qué hacer para organizar los bailables, las celebraciones y otras actividades escolares.

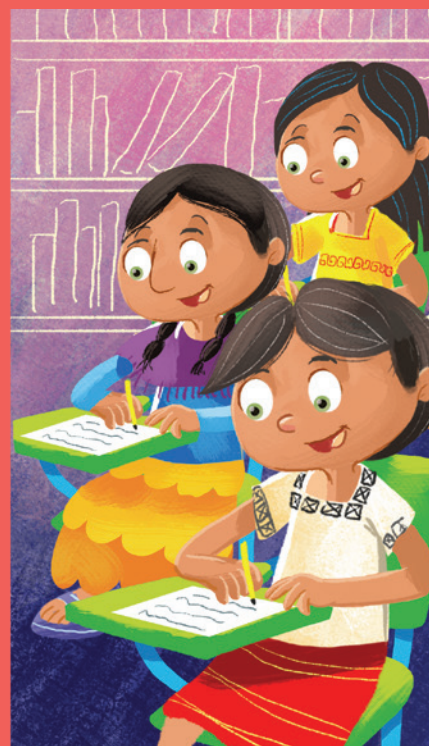
**¿Qué otros temas pueden decidir juntos? Anótalos aquí:**

A yellow spiral-bound notebook with red rings at the top. The notebook is open to a page with a grid pattern. The grid consists of a vertical line on the left side and four horizontal lines, creating a table with two columns and five rows. The page is otherwise blank.

# Que hablen las niñas

En México, **las niñas** tienen menos oportunidades que los niños y muchas de ellas **no pueden seguir estudiando**.

**UNICEF** organiza los Foros de Niñas y Adolescentes en diferentes estados del país. Ahí se reúnen para conversar sobre los problemas que las afectan en su escuela y en su comunidad. Esa información se comparte para cambiar lo que no les gusta o lo que no las deja estudiar.

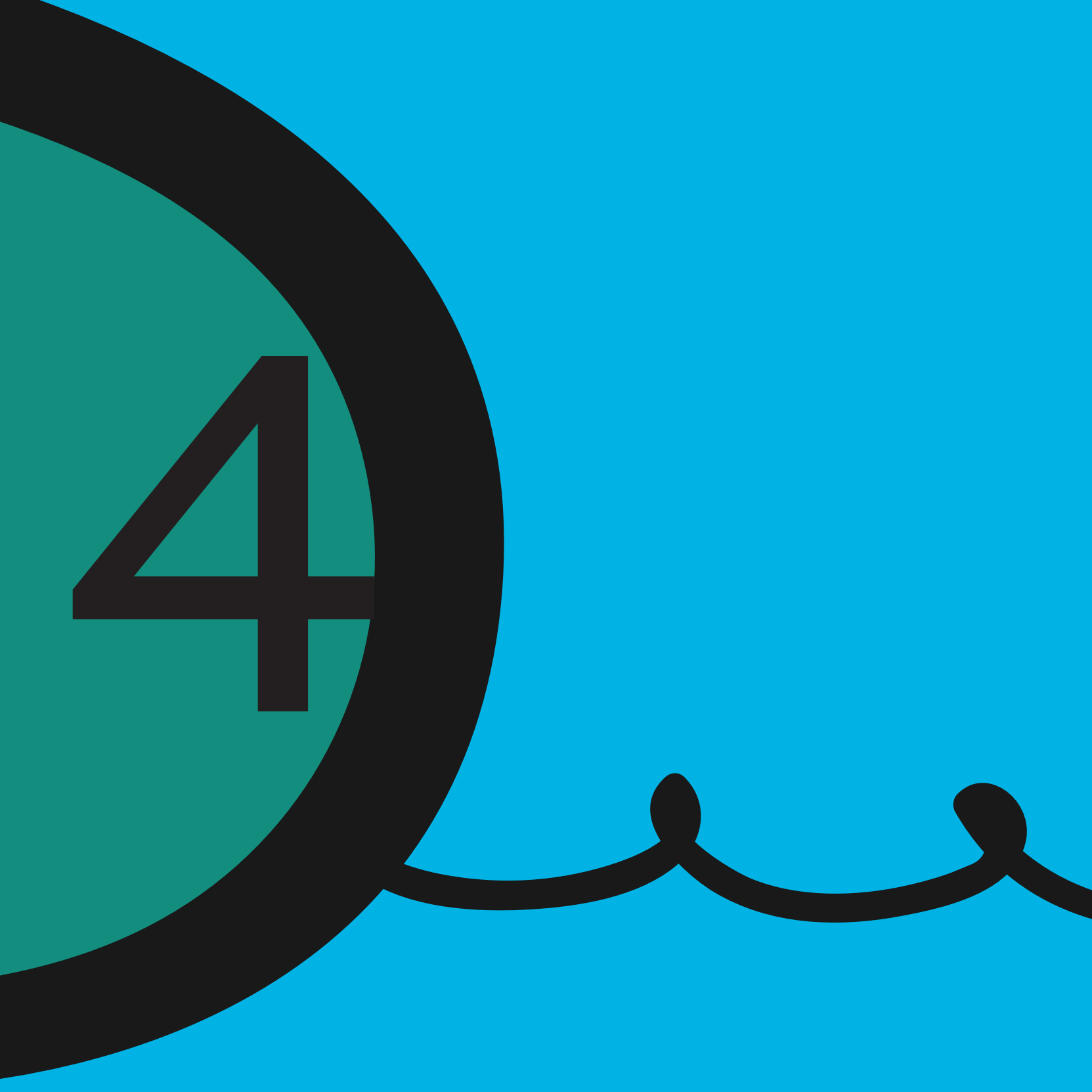






**¿Y a ti  
qué te gustaría  
mejorar en  
tu escuela?**





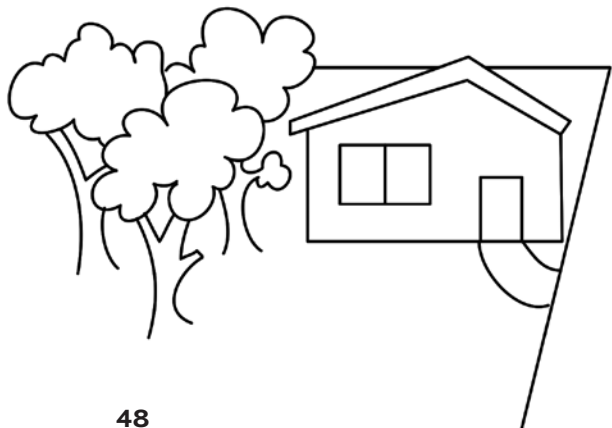
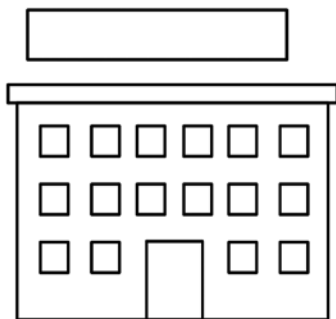
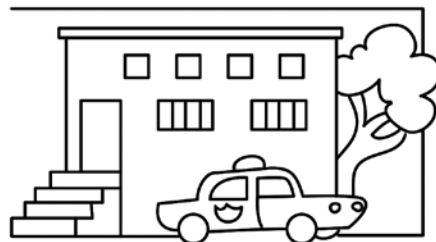
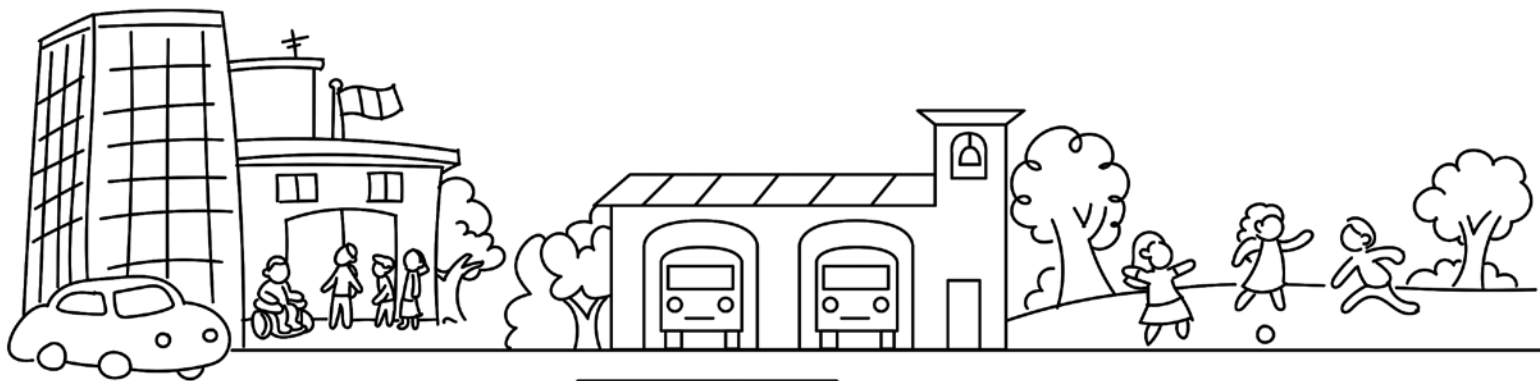
Participación  
en tu  
**comunidad**





**Tu comunidad** es el lugar en el que vives y todo lo que allí sucede.

Niños y niñas tienen el mismo derecho a participar en todos los asuntos de la comunidad.



# ¿Cómo **participo** en mi **comunidad**?

**Me reúno** para jugar, para mejorar el lugar donde vivo, hacer deporte y platicar.

**Me informo** sobre qué sucede en mi comunidad y cómo mejorarla.



**Me expreso** en mi lengua, siguiendo mis costumbres y tradiciones.



**Pido** conocer cómo se tomó en cuenta mi opinión.

# Juntos es mejor

En las comunidades hay grupos que realizan diferentes actividades: arreglar las calles, proteger la naturaleza, bailar y pintar. ¿Te gustaría participar en alguno?

Por ejemplo, en un pueblo de Michoacán, un grupo de niños y niñas se dio cuenta de que las calles de su comunidad no tenían nombres. Entonces decidieron trabajar juntos para nombrar las calles y ponerles placas.

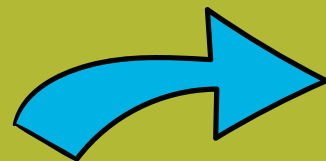
**¿En el lugar donde vives hay algo que se pueda mejorar?**

**¿Recuerdas la ilustración que iluminaste en la página 48?**

**Vuelve a ella para darle nombre a las calles.**

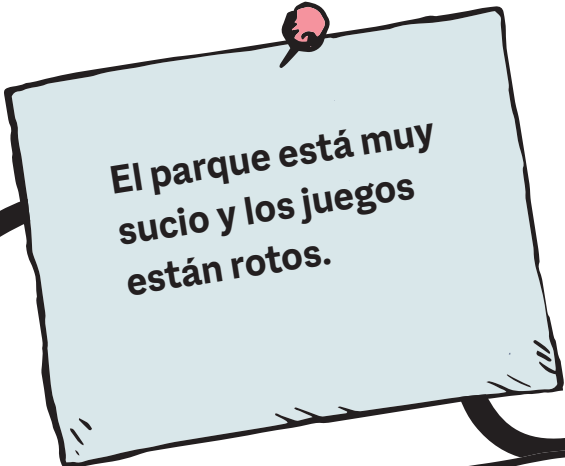


**¿Quieres saber qué más puedes hacer por tu comunidad?**

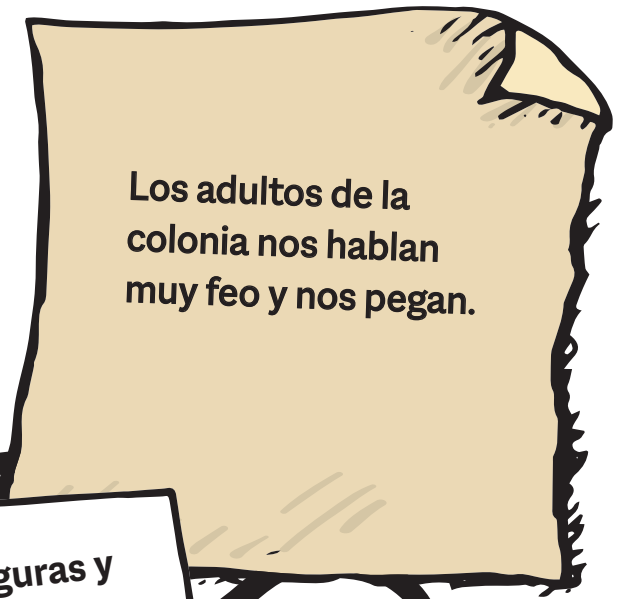


# ¡Éntrenle!

En donde viven seguramente hay cosas que les gustaría que fueran diferentes.  
**¿Qué situaciones de la comunidad no les gustan? ¿Qué pueden mejorar del lugar dónde viven? ¿Qué opinan sus amigas y amigos?**



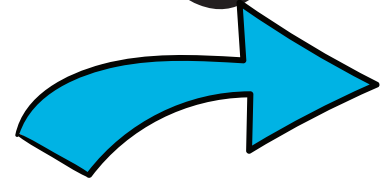
El parque está muy sucio y los juegos están rotos.



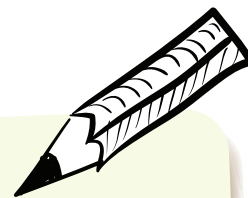
Los adultos de la colonia nos hablan muy feo y nos pegan.



No estamos seguras y seguros en la calle.



Ahora hagan su propia lista:



¿Qué asunto pueden modificar? Elijan uno.

¿Qué hacer con el asunto que eligieron?



# Saber más del asunto

Ahora llega el turno de investigar más sobre el asunto que escogieron. Para eso es muy importante hacer preguntas.

¿Cómo les afecta?

¿Desde cuándo pasa esto?

¿Quiénes tienen que ver con este asunto?

¿A quiénes afecta esta situación?

¿Por qué pasa esto? ¿Cuál puede ser la causa?



Hagan estas preguntas a sus amigas, amigos, familiares o conocidos. Anoten las respuestas, pues son pistas para resolver lo que les preocupa.





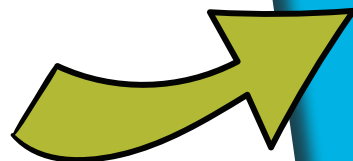
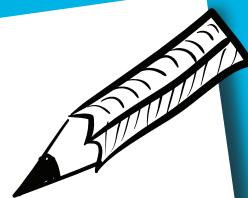
# ¿Qué podemos hacer para mejorar?

Imaginen qué se puede hacer para cambiar esa situación. Todas las ideas valen. Escojan la que más les guste y que sea posible realizarla. **¡Manos a la obra!**

¿Qué necesitan?

¿A quiénes invitarían?

¿En cuánto tiempo lo harían?



# ¡Que más personas se enteren!

Es importante que mucha gente sepa lo que quieren hacer y les ayude a lograrlo. Pueden:

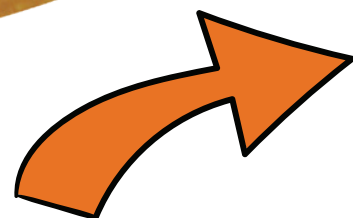
- Platicar con más personas sobre su idea.
  - Hacer un periódico mural.
- Elaborar carteles o volantes para repartir en la comunidad.
  - Entregar sus propuestas a autoridades del gobierno.

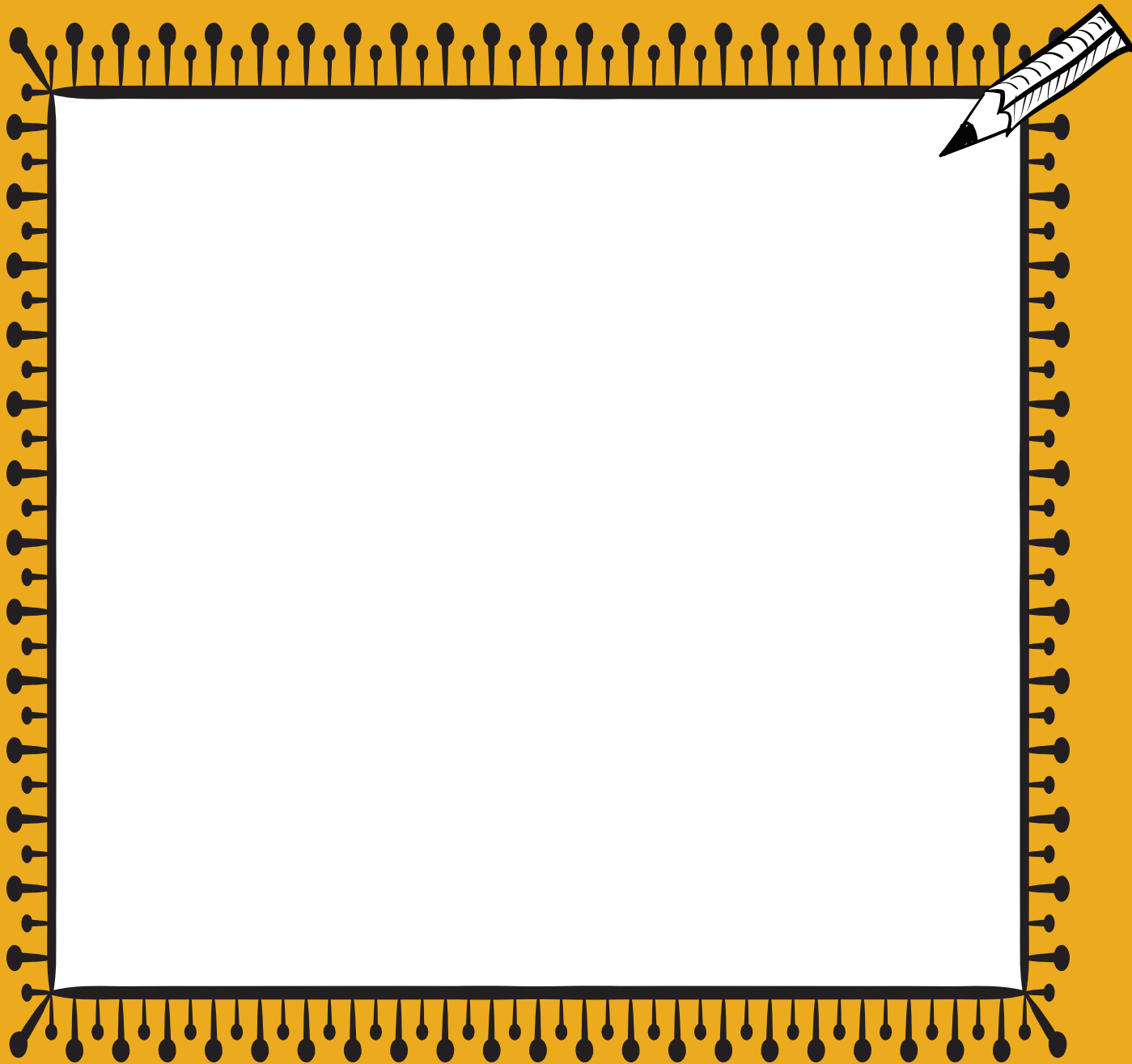
Estas son solo algunas sugerencias, de seguro ustedes tienen más ideas.



# ¿Cómo les fue?

Escriban o dibujen lo que pasó con su asunto y proyecto







Tiempo libre,  
descanso y  
juego



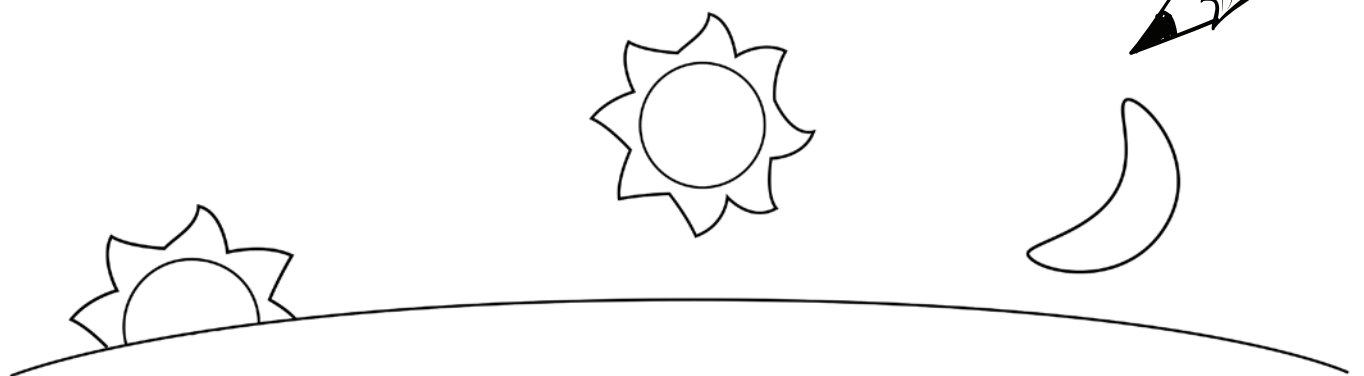


# Tu tiempo libre

Tu tiempo libre es un tiempo para hacer lo que tú decidas; solo para ti, sin obligaciones, tareas o trabajos. Todo mundo necesita un tiempo para hacer lo que quiera.

¿Y si acuerdas con tu familia, o las personas con las que vives, en qué momento del día necesitas tiempo libre?


**Marca en qué momentos del día te gusta tener tiempo libre.**



# Otras maneras de divertirnos

Además de jugar, hay muchas actividades en las que ocupar tu tiempo libre.  
¿A ti qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

**Sigue las flechas para descubrir lo que le gusta a cada uno de las y los niños.**



|   |   |   |   |   |   |   |   |                       |
|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
| → | → | → | → | → | → | → | → | Caminar en el campo   |
| → | ↘ | ↗ | ↘ | → | → | ↗ | → | Leer                  |
| → | ↗ | → | ↗ | ↘ | → | → | → | Bailar                |
| → | ↘ | → | → | ↗ | → | → | → | Hacer experimentos    |
| → | ↗ | → | → | ↘ | → | ↘ | → | Ir al cine            |
| → | → | → | ↘ | ↗ | → | ↗ | → | Moldear barro         |
| → | ↘ | → | ↗ | → | → | ↘ | → | Visitar un museo      |
| → | ↗ | → | → | ↘ | ↘ | ↗ | → | Tomar un helado       |
| → | ↘ | → | ↘ | ↗ | ↗ | ↘ | → | Caminar por la ciudad |
| → | ↗ | → | ↗ | → | → | ↗ | → | Tomar fotos           |

# ¡A jugar, jugar, jugar!

Puedes usar tus dedos como si fueran pies para jugar al avión.  
Puedes usar un botón, una piedrita o una bolita de papel.



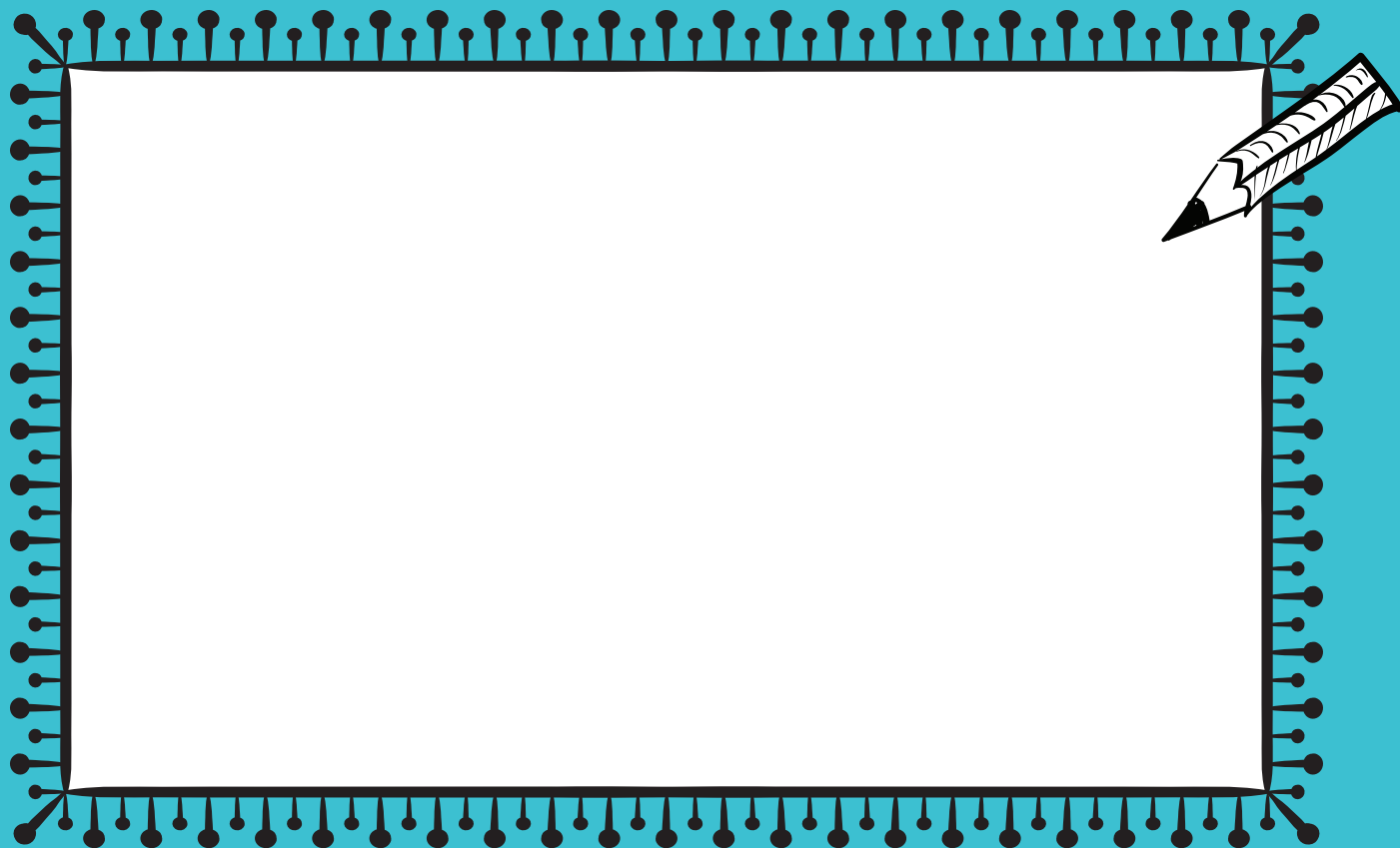
Empieza por aquí



# Diseña el lugar ideal

Imagina un lugar donde niñas y niños puedan disfrutar de su tiempo libre, jugar, divertirse, reunirse, hacer diferentes actividades culturales, artísticas o deportivas.

**Pega hojas, hilos, papeles, recortes y lo que tengas a la mano para crear tu diseño en este espacio.**





## También hay que descansar

Para crecer y mantener la salud necesitas descanso diario.

Recuerda que es parte de tus derechos opinar sobre:

**Tus actividades favoritas.**



**Las actividades artísticas, recreativas y culturales que te gustan.**



**Es importante el tiempo que necesitas para jugar y descansar.**





# ¿Todos juegan?

Encuentra 10 diferencias respecto a cómo los niños y las niñas juegan en la cancha.



¿Juegan igual donde tú vives?

# ¿Cómo podemos jugar mejor?

¿Se respeta el derecho a jugar en dónde vives?  
Pregunta a otras niñas y otros niños su opinión.



Los niños y las niñas se juntan a jugar en:

---

---

Para poder jugar más felices les  
gustaría que:

---

---

Para que todas y todos juguemos,  
las personas adultas deberían:

---

---

---

---



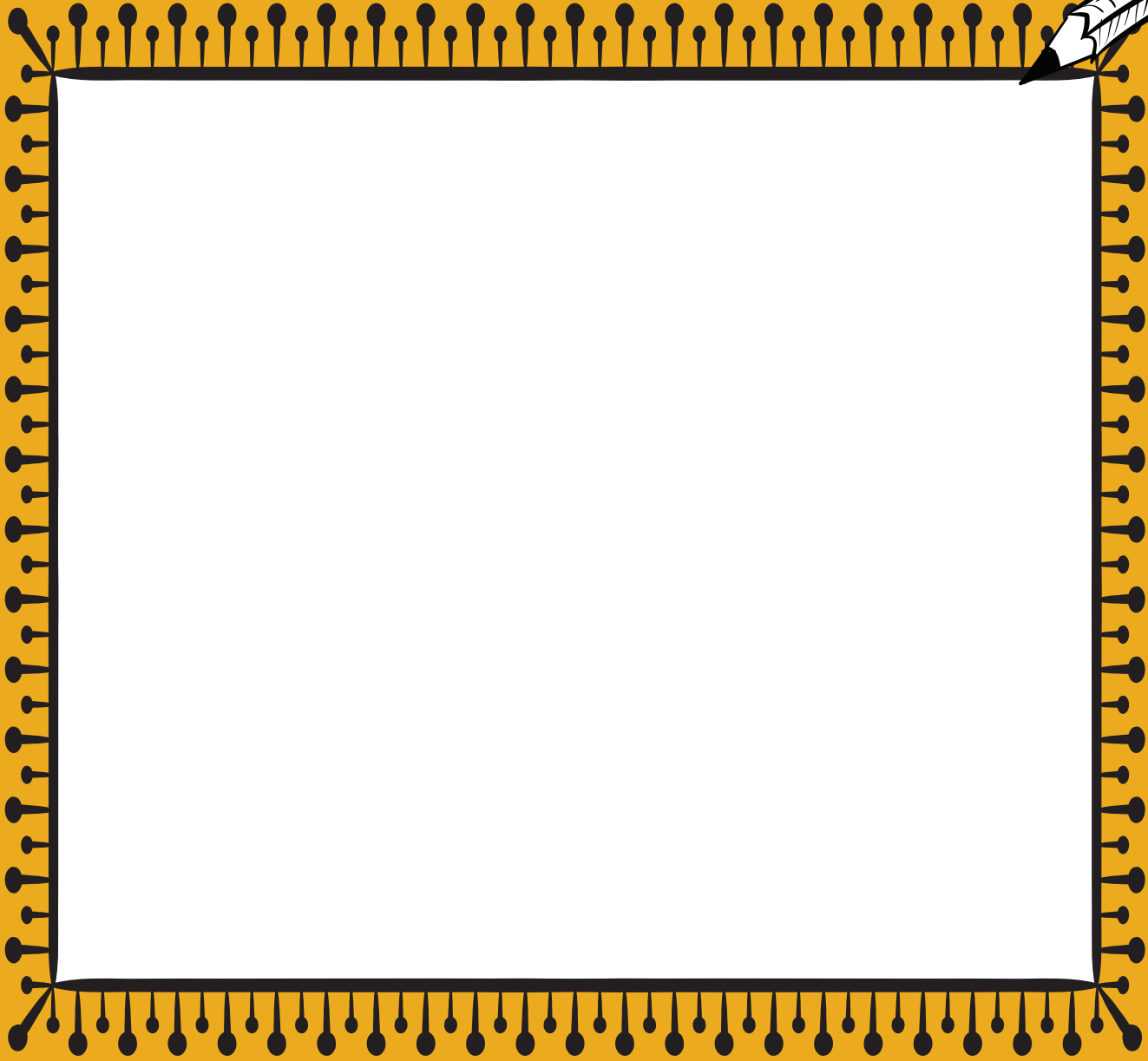
# ¡Tú puedes organizarte!

En Morelos hay grupos de niñas, niños y adolescentes que se reúnen a jugar una vez a la semana. Juntos deciden lo que van a hacer: leen, organizan torneos deportivos, talleres artísticos, paseos y otros proyectos.

¿Te gustaría organizar un grupo así? ¿En dónde lo harías?  
¿A quién invitarías?

Haz un cartel invitando a niños y niñas a tu grupo. Usa los colores y materiales que más te gusten y cuando lo tengas listo pégalo en el parque, afuera de la escuela o del mercado. Puedes repartirlo a otras niñas y otros niños.

Diseña aquí tu cartel.





Para **jugar** de **manera segura**







# Medios de **comunicación** e internet



# INFORMARTE

**CUANDO TE INFORMAS, PUEDES  
TOMAR MEJORES DECISIONES**

## ¿CÓMO TE INFORMAS?

Cuando platicas con otras personas te enteras de qué sucede en tu casa, en la escuela y en tu comunidad. También encuentras información en los medios de comunicación, la biblioteca, los anuncios, el periódico mural de la escuela, internet, etcétera.

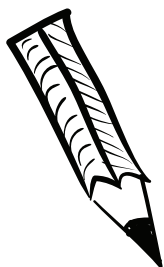


Todas las niñas y los niños tienen derecho a buscar y recibir información acerca de los asuntos que les afectan y les interesan.

## ¿Lo hacen bien?

En la tele, la radio, las revistas, las películas, los periódicos y el internet se deben respetar tus derechos. ¿Tú crees que se logra?

**Pon una palomita en lo que sí has visto y un tache en lo que no.**



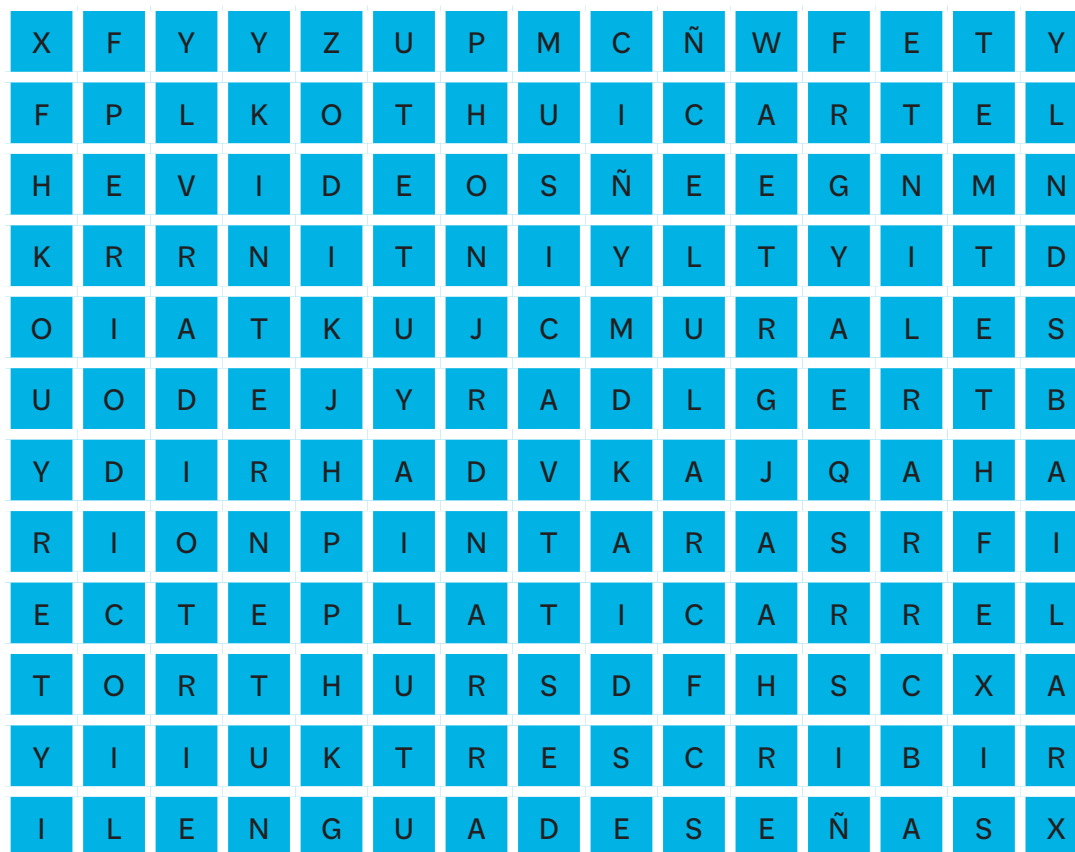
- Hay mensajes para todas las edades.
- Hay mensajes en las distintas lenguas de México.
- Se muestran diferentes formas en las que viven niños y niñas.
- Se presentan niñas y niños de manera respetuosa.
- Se publican escenas e imágenes libres de violencia.
- Se incluye el punto de vista de niños y niñas en las informaciones publicadas.
- Las niñas y los niños con discapacidad tienen apoyos para comprender los mensajes, así como los que hablan otras lenguas.

**Tienes derecho a dar tu opinión para mejorar los contenidos de los medios de comunicación.**

# Expresarte y crear

Cuando dices qué sientes y qué piensas te estás expresando libremente. Puedes compartir tus ideas de diferentes formas. ¿Tú cómo te expresas?

**Busca las palabras en la sopa de letras.**



Solución: PERIÓDICO, VIDEO, INTERNET, PINTAR, PLATICAR, ESCRIBIR, CELULAR, MURALES, CARTEL, BAILAR, MÚSICA, LENGUA DE SEÑAS, RADIO.



# Lo que **tú expresas** es **importante**

Los niños y las niñas tienen muchas cosas que decir. Tú ya expresaste ideas en esta guía, pero seguro tienes mucho más que compartir. Di lo que piensas, lo que te pasa, lo que sientes y las ideas que se te ocurren. Pregunta lo que quieras saber. Todo eso es parte de tu derecho a expresarte libremente.



## Cuando **apareces** en algún **medio** de **comunicación...**



- Tú eres quien decide si quieres aparecer en algún medio o dar una entrevista.
- Si no te sientes cómoda, cómodo o te sientes en riesgo, tienes derecho a decir NO.
- Pregunta para qué y quiénes lo van a ver.
- Es necesario que tus padres, o las personas adultas que cuidan de ti, den permiso por escrito.
- Si requieres de un intérprete en tu lengua, deben respetar lo que dices a la hora de traducir.

## Mejor sin **riesgos**

Si bien tú decides qué te interesa ver o leer, es importante que tomes en cuenta lo mejor para ti cuando escoges programas, lees revistas o visitas internet.



**¿Por qué?** Porque hay cosas que no son adecuadas para tu edad, pueden darte información equivocada o hacerte sentir mal. Es necesario que conozcas algunas **medidas de seguridad** para no exponerte a riesgos.





Vivo en: **No te digo.**  
Número de teléfono: **No tengo.**  
Ubicación: **¡Qué te importa!**  
Edad: **45,000 años.**

35 ✓ **Compartir**



**Roberto:** Si tu familia te deja usar redes sociales, es necesario que sigas las medidas de seguridad.



**Tito:** Acepta solicitudes de amistad solo de quienes conoces en persona.



**Jazmín:** Si dudas sobre quién es, no sigas en contacto con esa persona y avisa a una persona adulta.


No publiques información privada.

Ni las niñas ni los niños menores de 13 años pueden tener cuenta en Facebook o Twitter ni en ninguna otra red social.

## Cómo cuidarte y cuidar a otras personas

Yare: Oigan, ¿cómo que no se vale publicar fotos de otras personas?  
¿Entonces qué chiste tiene?

Robert: ¡No! Antes de publicarlas, pregúntales si están de acuerdo.

Yare:  ¿Y si otros publican mis fotos?

Robert: Pues también te tienen que preguntar antes.

Yare: 


Javi: Nada de publicaciones que insulten, ¿eh?


Yare: O sea que tampoco se valen las bromas pesadas...

Javi: ¡No! Eso sería cyberbullying y es una forma de violencia.

Yare: ¿Y qué hago si me agreden?

Dani: Le dices a un adulto para que te ayude para que ya no te molesten.

Javi: 

Robert: 

Yare: 





# **Mi cuerpo y mi salud**



## ¿Cómo me veo?

Tómate un momento y observa tu rostro, tu color de pelo, tus manos, tus hombros, tus brazos, tus piernas, tus pies. Si tienes a la mano un espejo puedes mirarte en él.

Todo lo que ves es tu cuerpo. Seguro has notado cambios conforme pasa el tiempo y creces. Desde que nacemos cada uno tiene **un cuerpo diferente** en su forma y tamaño. Eso hace que seamos únicas o únicos.

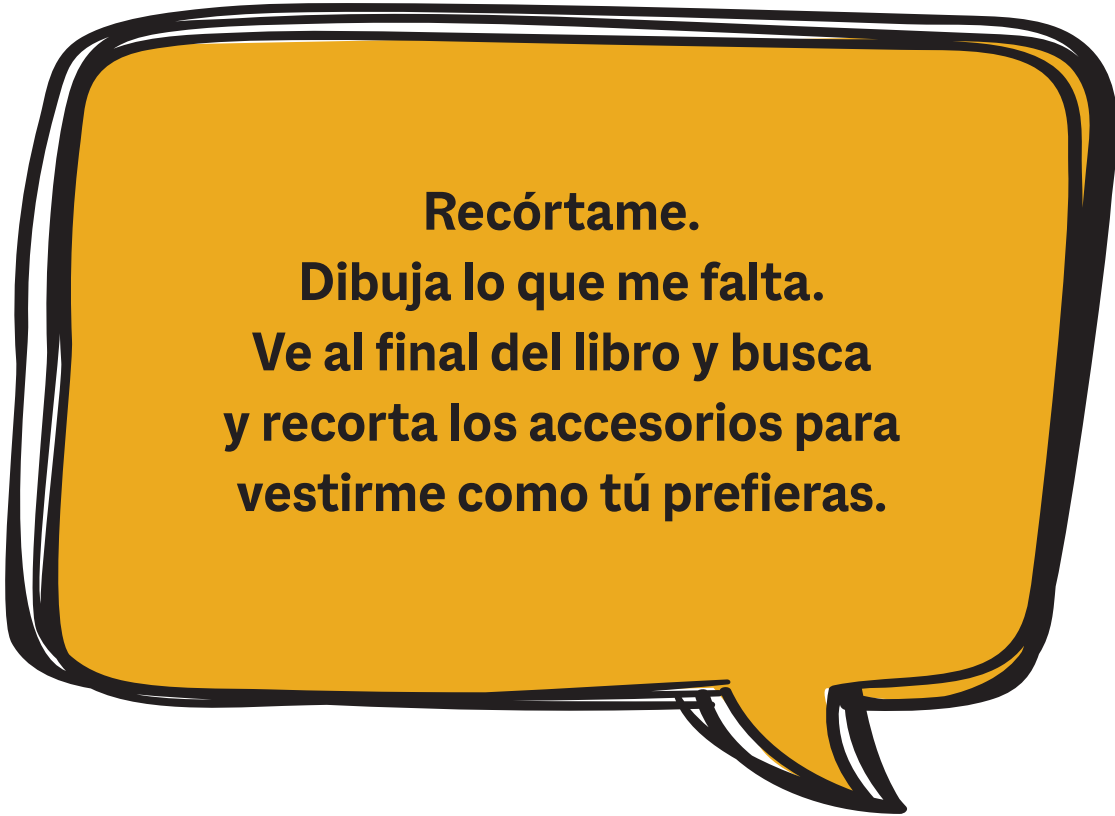

**¿Qué te gusta de ti? ¿Qué diferencias notas con otras personas que conoces?**



Tienes derecho a que te respeten por como eres sin importar tu color de piel, tu estatura, tu peso o si vives con alguna discapacidad.

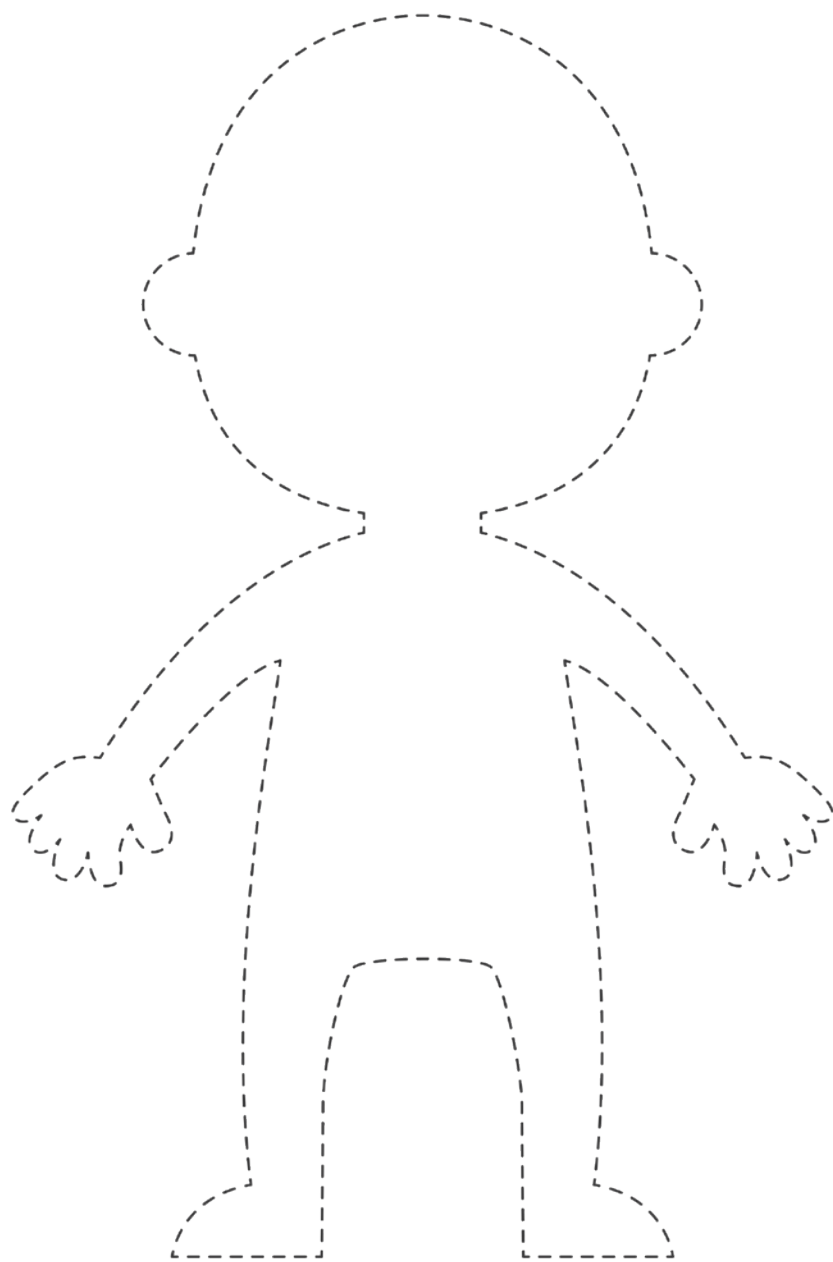
También se vale que decidas cómo vestirte y peinarte, o sea, elegir cómo te gusta verte. Eso hace que te sientas más cómodo, cómoda contigo.

Todo eso forma parte de tu identidad, lo que te hace diferente e irrepetible.



**Recórtame.  
Dibuja lo que me falta.  
Ve al final del libro y busca  
y recorta los accesorios para  
vestirme como tú prefieras.**







## ¿Qué sucede con mi cuerpo?

Tu cuerpo es como una máquina maravillosa que funciona de manera coordinada y organizada. Pero a veces puedes sentir que algo no anda bien. En ese caso, es bueno que se lo digas a alguien por si es necesario que te lleven al médico. Tienes derecho a conocer tu cuerpo, saber qué te está pasando y preguntar todo lo que quieras.



Todo lo que sucede con tu salud, con tu cuerpo y tu mente, es tu información privada; eso significa que nadie puede compartir esta información con otras personas.

## ¿Tiene que **ver** la **participación** con mi **salud**?

**¡Por supuesto!** Participas cuando:

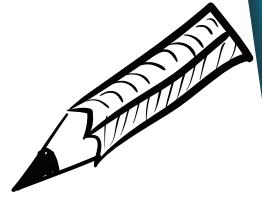
- Preguntas sobre lo que te interesa y quieres saber sobre tu cuerpo o tu salud; debes hacerlo con personas que saben del tema.
- Aprendes cómo cuidar tu cuerpo y tu salud: bañarte, lavarte los dientes, alimentarte bien, descansar, mantener limpio el lugar donde vives, tener horarios para realizar las diferentes actividades, etcétera.
- Conoces la historia de la salud de tu familia.

## **¡Investiga!**

Estas son algunas preguntas que puedes hacer a quienes viven contigo. Escribe otras que te puedan interesar:

- ¿Cuántas vacunas te han puesto?
- ¿Qué enfermedades has tenido?
- ¿Cuál es tu tipo de sangre?
- ¿Qué alergias tienes?

Anota aquí la información que obtuviste:



Ahora sabes un poco más sobre tu salud.



## ¿Cómo me puede apoyar el personal de salud?



Es obligación del personal de los servicios de salud darte toda la información que necesites y responder a tus preguntas de un modo claro.



Si necesitas recibir algún tratamiento, operación o examen médico, tienen que decirte cómo será todo el proceso.

Cuando incluyen tu opinión en leyes o campañas de prevención de enfermedades. Tu experiencia es muy valiosa.



## Tu entorno seguro

Tienes derecho a sentirte a gusto, jugar y convivir en paz. Para ello necesitas vivir en un ambiente libre de amenazas que te puedan dañar o afectar.

Niñas y niños necesitan del apoyo de las personas adultas para poder resolver cualquier amenaza, o peligro que sientan. Es necesario que puedas hablar con una persona adulta, si es que alguien o algo te hacen daño.



**Tienes derecho a que te escuchen y a participar para tomar decisiones que te ayuden a sentir seguridad.**

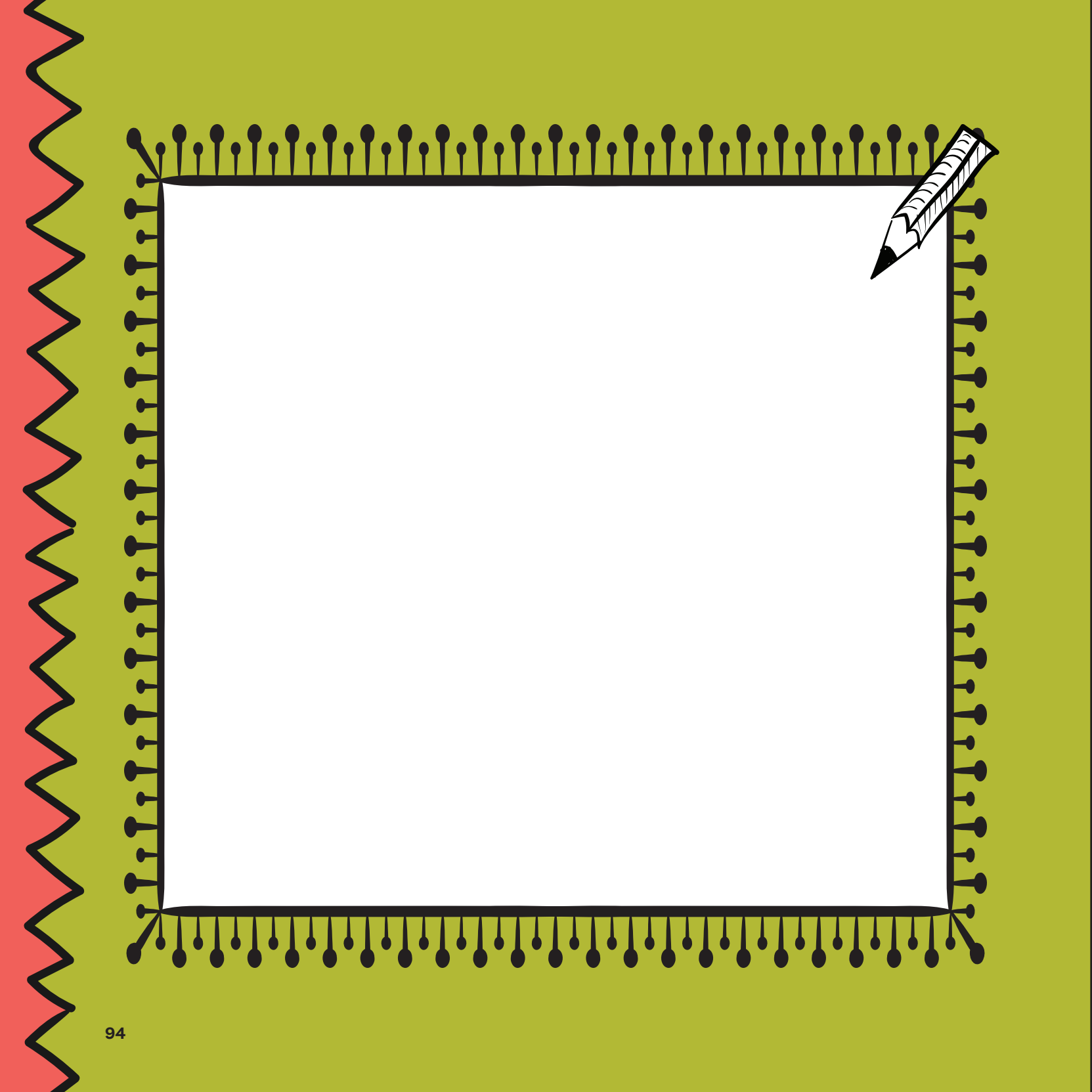
# Tu red de apoyo

**Dibuja el contorno de tu mano.**

Piensa en 5 personas en las que confías, con las que te gusta platicar y a quienes les contarías cualquier problema que tengas.

En cada dedo escribe el nombre de esas personas.

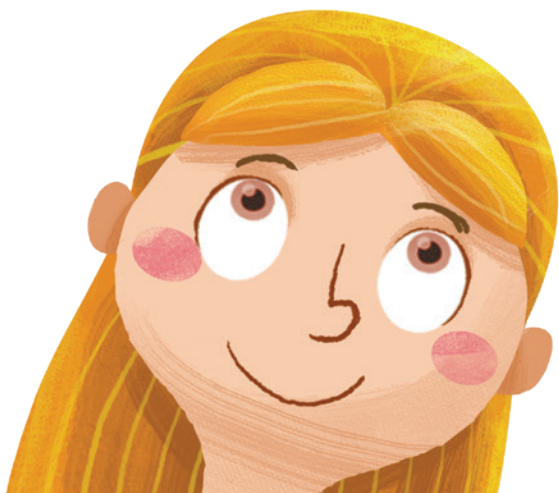
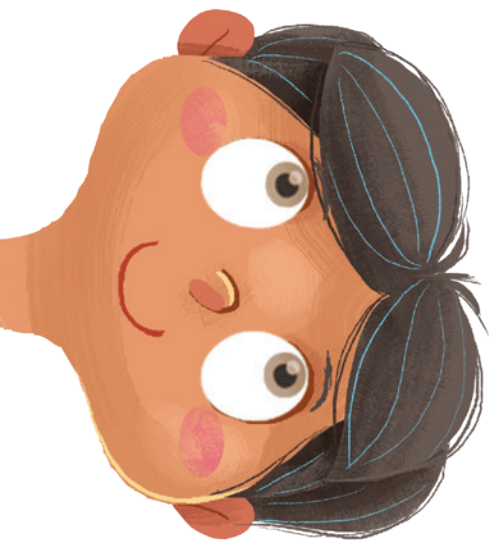


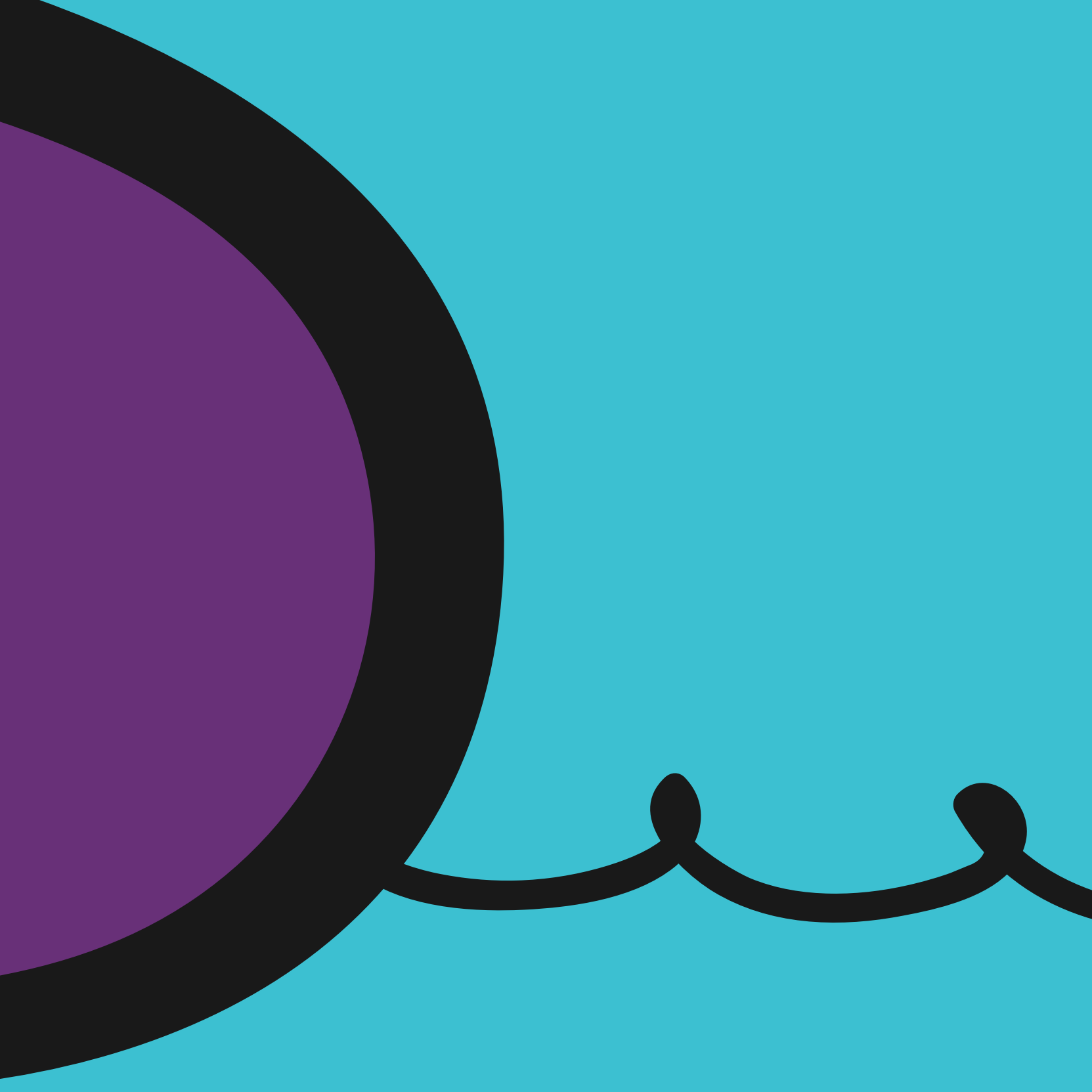







**Esta es  
tu red de  
apoyo. Úsala  
cuando necesites  
a alguien  
que te ayude.**






**El camino de  
tu derecho a  
participar**






## 1 Un gran acuerdo: los derechos de niñas, niños y adolescentes

- Los líderes de varios países se reunieron y escribieron un documento que se llama Convención sobre los Derechos del Niño.
- La mayoría de los países estuvieron de acuerdo y lo firmaron en 1989.
- En 1990 México agregó a sus leyes los acuerdos de esta Convención.



## 2 La Convención sobre los Derechos del Niño reconoce que:

- Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a expresar su opinión libremente, a ser escuchados y tomados en cuenta (artículo 12).
- 





3

La sociedad y el gobierno de México crearon la **Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes**, en 2014.

- Dice que la voz y las ideas de niñas, niños y adolescentes en México deben ser escuchadas y tomadas en cuenta respecto a asuntos que sean de su interés.



4

La ley crea al SIPINNA (**Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes**):

- Es un grupo de instituciones que se encargan de proteger tus derechos y donde se tiene que incluir tu opinión en lo que decide y hace el gobierno.



5

La **Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes** dice también que tienes derecho de acceder a las tecnologías que te permiten informarte y comunicarte: radio, televisión, teléfono e internet.



## Distintas formas de **participar**

Para conocer tus opiniones e ideas, las instituciones te pueden invitar a participar en diferentes actividades:

### Talleres



### Foros



## Consultas donde participas en persona:



## Comisiones o consejos infantiles:



# Qué quiere decir...



**Afrodescendiente:** Los afrodescendientes son los hijos y las hijas de personas provenientes del continente africano que llegaron a México como esclavas hace cientos de años.

**Bienestar:** Es cuando las personas están bien, tranquilas saludables y ¡a gusto!

**Bullying:** Es cuando niños o niñas son maltratados por sus compañeras o compañeros de la escuela. Puede ser que les peguen, se burlen de ellos, les rompan sus cosas o los ignoren.

**Campañas:** Es cuando el gobierno o alguna organización manda mensajes sobre un tema; por ejemplo, sobre qué cosas hay que hacer para no enfermarnos.

**Convención sobre los Derechos del Niño:** Ahí están escritos los derechos que cada niña, niño y adolescente tiene desde el momento en el que nace y hasta cumplir los 18 años. Estos derechos están reconocidos por la mayoría de los gobiernos del mundo. Por ser un acuerdo hecho entre los países, es obligación de las personas adultas hacer lo posible para que se cumplan.

**Convivencia:** Es vivir en compañía de otras personas.

**Cyberbullying:** Es un tipo de violencia en las redes sociales (como Facebook, por ejemplo), por chat o a través de una página de internet. Puede tratarse de mensajes que hacen daño porque se burlan de las personas. También sucede cuando se publican fotos sin permiso.

**Discriminación:** Sucede cuando se considera o se trata a alguien como inferior por sus ideas, su color de piel, su edad, su religión, por ser mujer u hombre, por el lugar donde vive o donde nació o por cualquier otra razón.

**Entorno:** Es todo lo que te rodea y que influye en tu desarrollo, tu casa, tu familia, tu comunidad, tu cultura.



**Inclusión:** Es cuando todos tienen las mismas oportunidades de participar, sin importar cuáles sean sus gustos, si son hombres o mujeres, su color de piel, creencias, costumbres, intereses y capacidades.

**Impacto:** Es el cambio que ocasiona algún proyecto o actividad en la forma de comportarse, de pensar o de sentir de las personas.

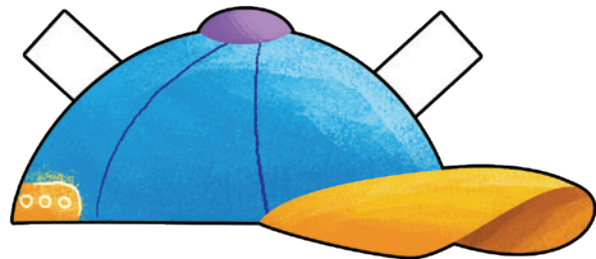
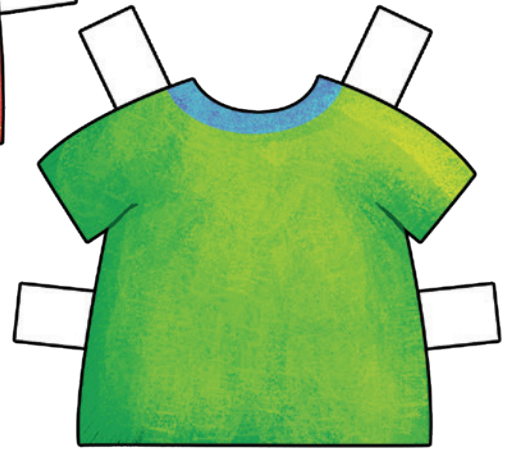
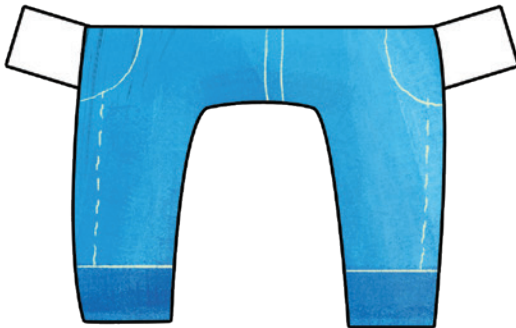
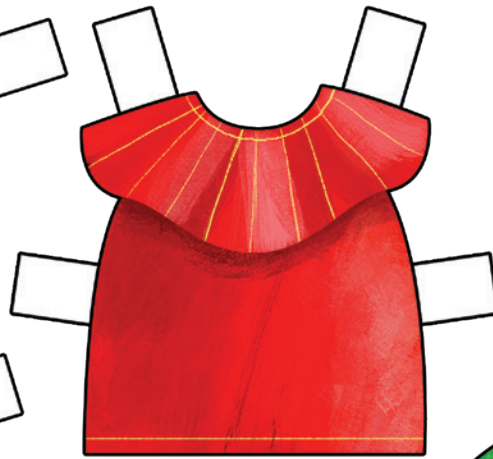
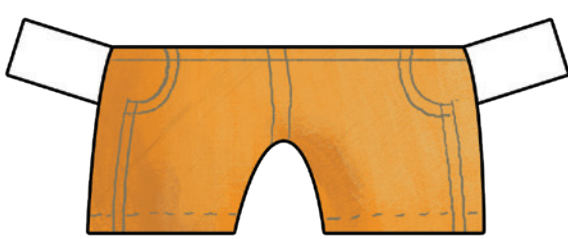
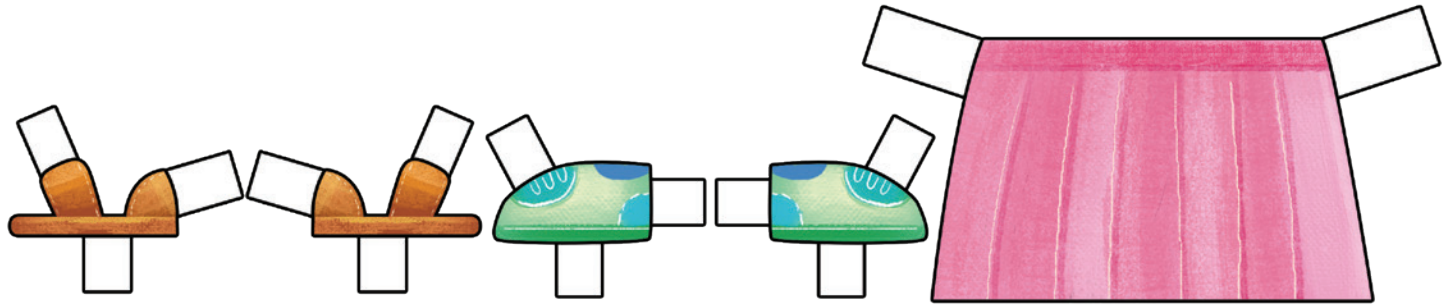
**INE:** Quiere decir “Instituto Nacional Electoral”. Es la institución autónoma del gobierno encargada de promover la convivencia democrática y de organizar las elecciones para la presidencia de la República, senadurías, diputaciones, gubernaturas y presidencias municipales.

**Lengua de señas:** Es el idioma que utilizan para comunicarse las personas sordas. Son movimientos y expresiones usando las manos, los ojos, el rostro, la boca y el cuerpo.

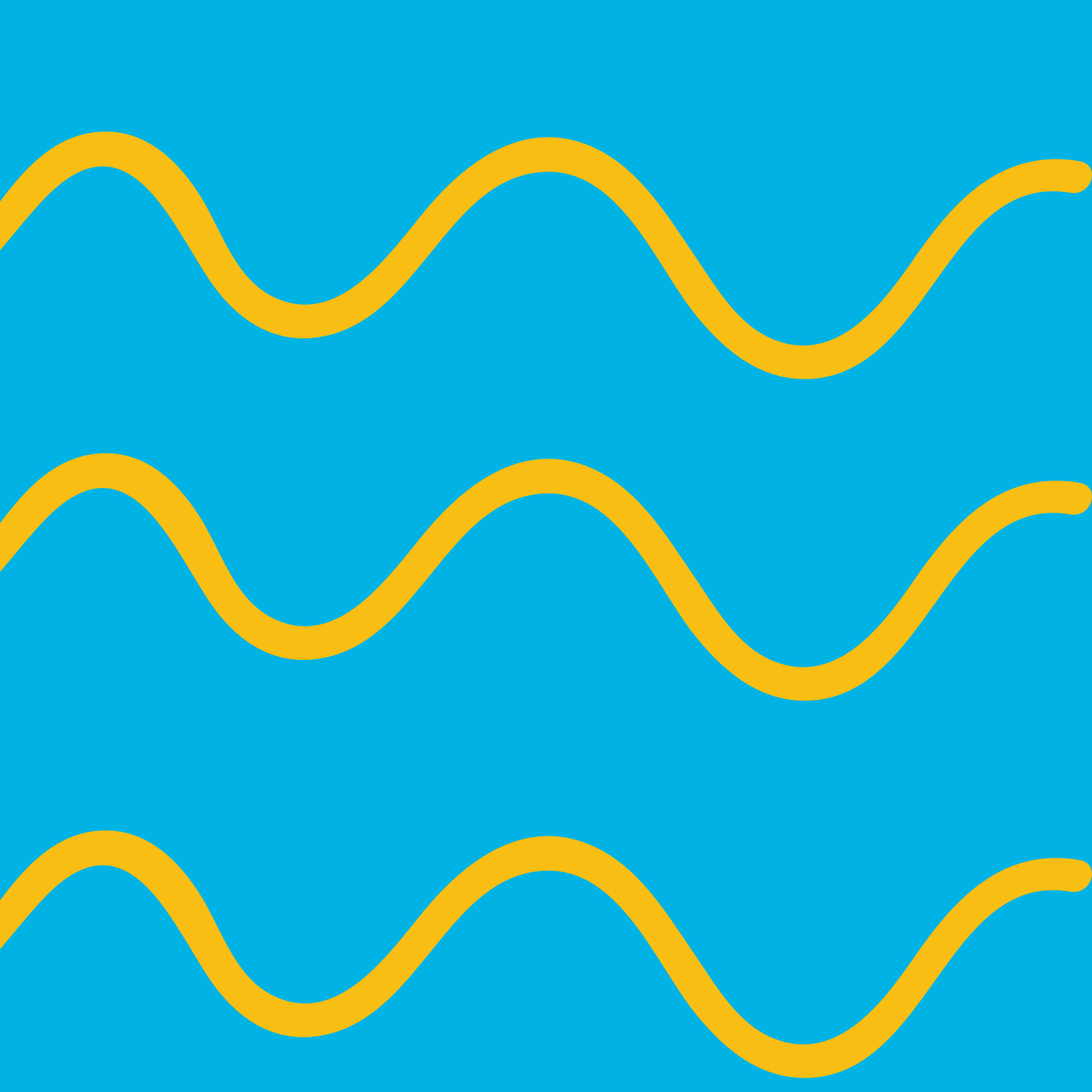
**LGDNNA:** Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. Se publicó el 5 de diciembre de 2014. El Congreso de la Unión elaboró esta ley para que el gobierno en su conjunto y la sociedad mexicana trabajen juntos en lograr que todos los derechos de los niños y las niñas se cumplan.

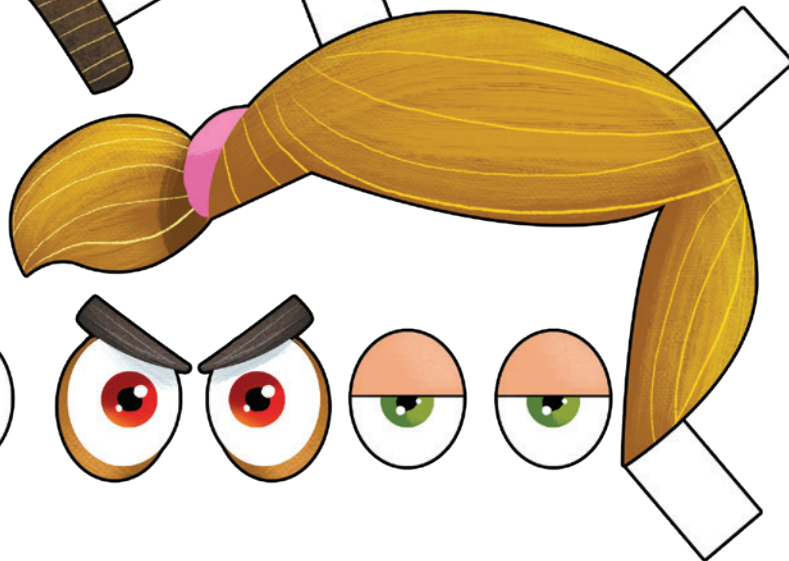
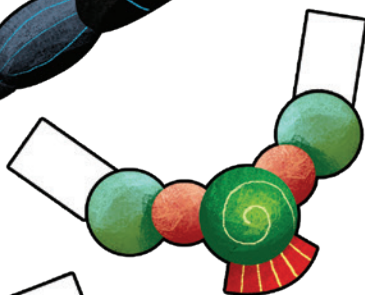
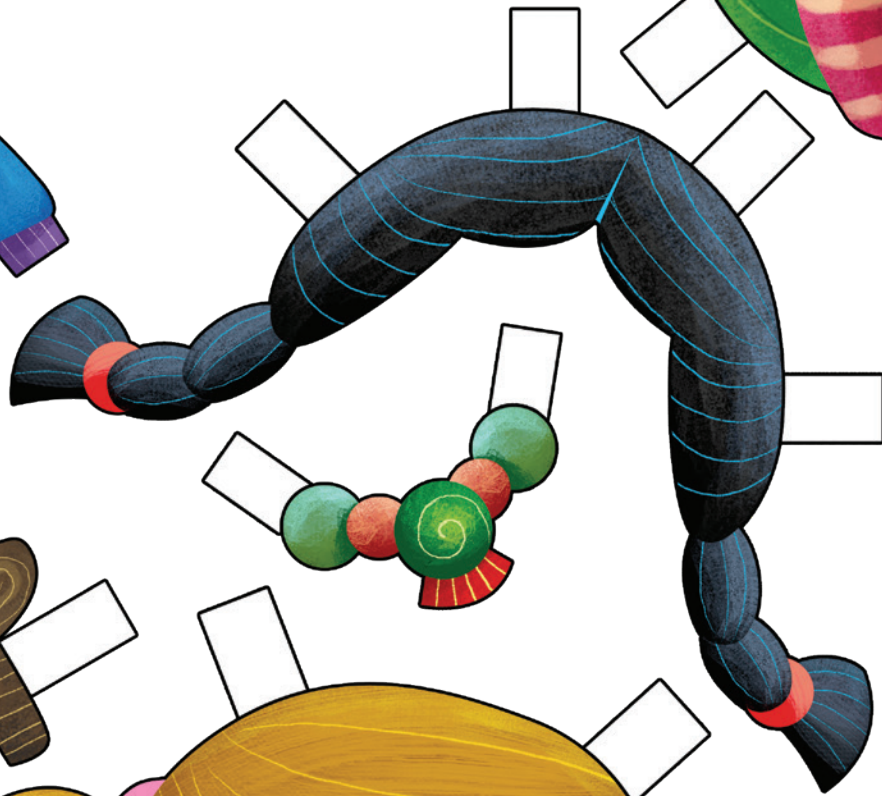
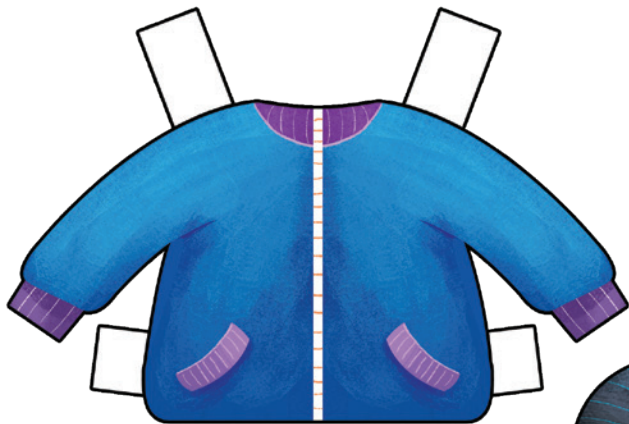
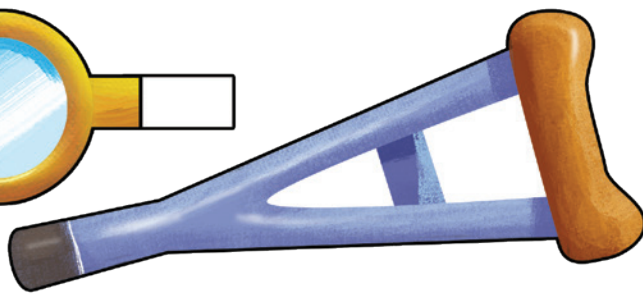
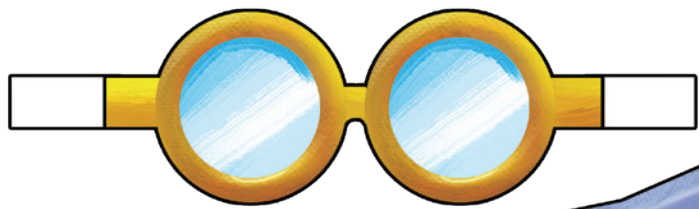
**UNICEF:** Significa “Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia”. Es un organismo internacional que pertenece al Sistema de la Organización de las Naciones Unidas (ONU). UNICEF trabaja desde hace 70 años para asegurar que niñas, niños y adolescentes disfruten de sus derechos en México y en el mundo.

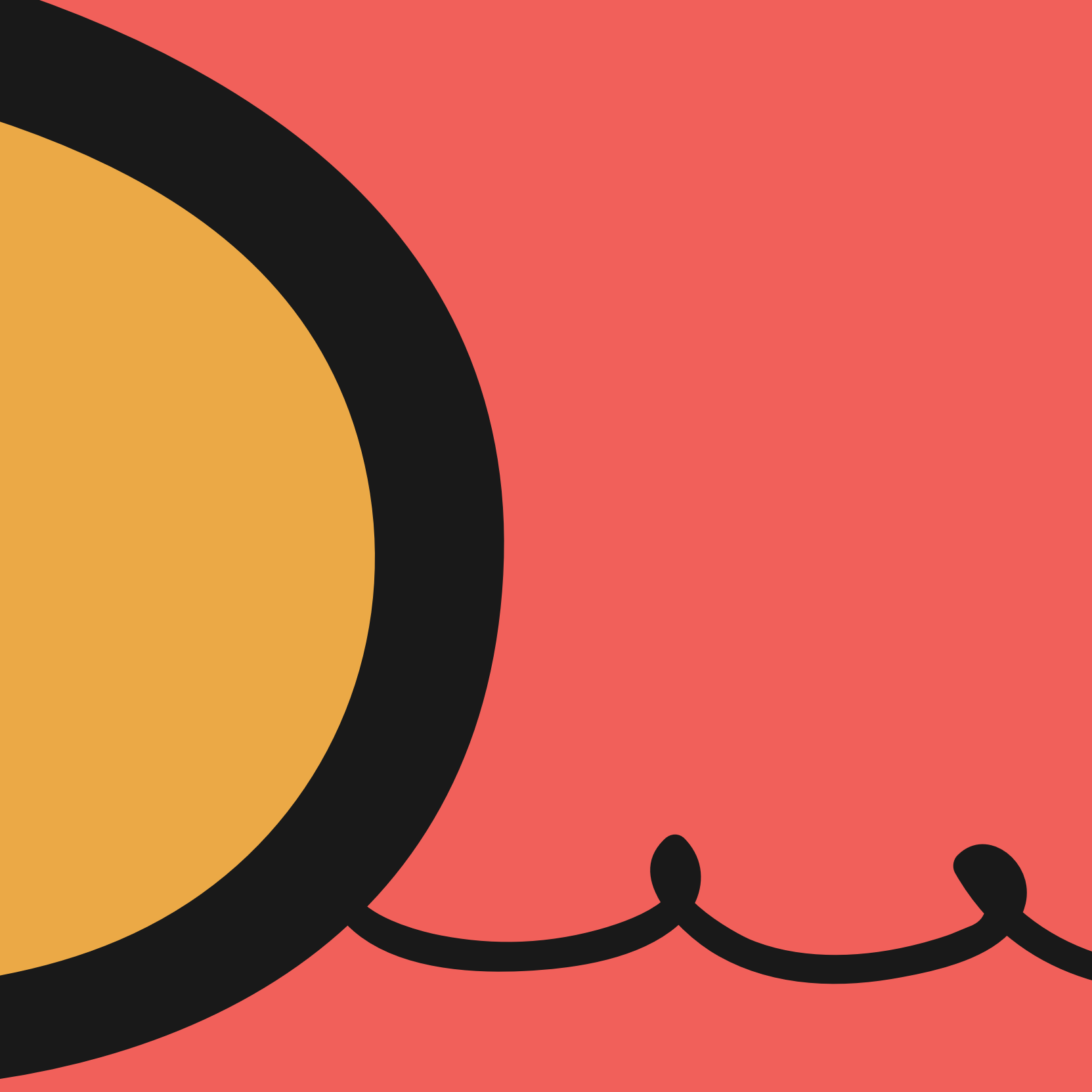
**SIPINNA:** Quiere decir “Sistema de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes”. Es un grupo de instituciones que se encargan de proteger los derechos de niños y niñas. El SIPINNA tiene el encargo de hacer que se incluya tu opinión en lo que decide y hace el gobierno. Existe en los municipios, los estados y a nivel nacional. ¿Sabes quién coordina el más cercano a ti?











¿Sabes cuáles  
fueron los temas  
y resultados de la  
**Consulta Infantil  
y Juvenil 2021?**



La Consulta 2021 se realizó todo el mes de noviembre y por primera vez participaron niñas y niños de 3 a 5 años.

Se les dio una boleta especial que les ayudaron a responder las personas adultas que les cuidan.

Por edad participaron:

**De 3 a 5 años, 597,420** (quinientas noventa y siete mil cuatrocientas veinte personas)

**De 6 a 9 años, 2,034,389** (dos millones treinta y cuatro mil trescientas ochenta y nueve personas)

**De 10 a 13 años, 2,582,101** (dos millones quinientas ochenta y dos mil ciento una personas)

**De 14 a 17 años, 1,762,929** (un millón setecientos sesenta y dos mil novecientos veintinueve personas)

En la CIJ 2021 participaron en **TOTAL: 6,976,839** (seis millones novecientos setenta y seis mil ochocientos treinta y nueve niñas, niños y adolescentes)

**2,981,059** niñas y mujeres adolescentes, y **2,714,682** niños y hombres adolescentes contestaron las boletas en la Consulta.

**65,892** personas no se identifican con ninguno de los dos sexos y **1,215,206** personas más no especificaron su sexo.

Esta Consulta es la que ha tenido una mayor participación; los niños y las niñas pudieron participar en una computadora, tableta o teléfono, y eso permitió que fuera la más grande desde que se realizan estas consultas.

Participaron mediante la liga de acceso abierto **3,094,988** personas, es decir, 44% del total.

En las distintas casillas emitieron su opinión **3,881,851** personas, lo que significa 56% del total.

La Consulta facilitó que expresaran su opinión y propuestas niñas, niños y adolescentes con alguna discapacidad, en situación de calle, migrantes y personas que se identifican como afrodescendientes o pertenecientes a grupos indígenas.

Se elaboraron boletas en braille para quienes tienen ceguera y se tradujeron a las seis lenguas indígenas con mayor número de hablantes monolingües entre 3 y 17 años: ch'ol, mixteco, náhuatl, tlapaneco, tseltal y tsotsil.

También se tradujeron las boletas a **13 lenguas indígenas** y variantes locales de los estados de **Chiapas, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, San Luis Potosí, Sonora, Tabasco y Veracruz**: amuzgo, hñáñu, náhuatl de la Huasteca, otomí, otomí del Valle del Mezquital, otomí de San Bartolo, purépecha, ralámuli, tepehua, tének, wixarica, yaki y yokot'án.





Para cuidar el **planeta**, el grupo de **3** a **5** años de edad propone:

- Tirar la basura en su lugar
- Cerrar las llaves del agua
- Regar plantas y árboles

El grupo de **6** a **9** años de edad propone:

- Cuidar las plantas y sembrar más árboles
- Cuidar el agua, los ríos y mares

El grupo de **10** a **13** años expresó su preocupación por el maltrato y la extinción de animales.



Las niñas y los niños de **10** a **13** años dijeron, en primer lugar, que la persona que los cuida mejor es mamá; en segundo y en tercer lugar mencionan al papá y a la abuela; en cuarto lugar mencionan que se cuidan ellas y ellos mismos, por encima de hermanas, hermanos, y abuelos, que están en quinto y en sexto lugar.

Entre los niños y las niñas de **3** a **5** años, 3 de cada 10 dijeron que atienden a sus mascotas; 1 de cada 10, que cuida a hermanitas o hermanitos; y uno de cada 20, que cuida a abuelas o abuelos.

Para las niñas y los niños de **6** a **9** años, cuidar a alguien significa:

- Estar al pendiente de familiares más jóvenes.
- Hacerles compañía a personas adultas mayores.
- Alimentar y bañar a las mascotas.
- Regar plantas o hacer quehaceres domésticos.
- Portarse bien y con cariño para no estresar más a la mamá.



Los niños y las niñas de **6 a 9** años recomiendan a las personas adultas que les cuidan: platicar, escuchar y convivir con respeto.

Las niñas y los niños que viven en situación de calle piden que les quieran. Los niños y las niñas que viven con alguna discapacidad piden a las personas adultas que les cuidan no gritar ni ofender o castigar.

La respuesta más general de niñas y niños de **10 a 13** años es que las personas adultas les tratan con amor y cariño.



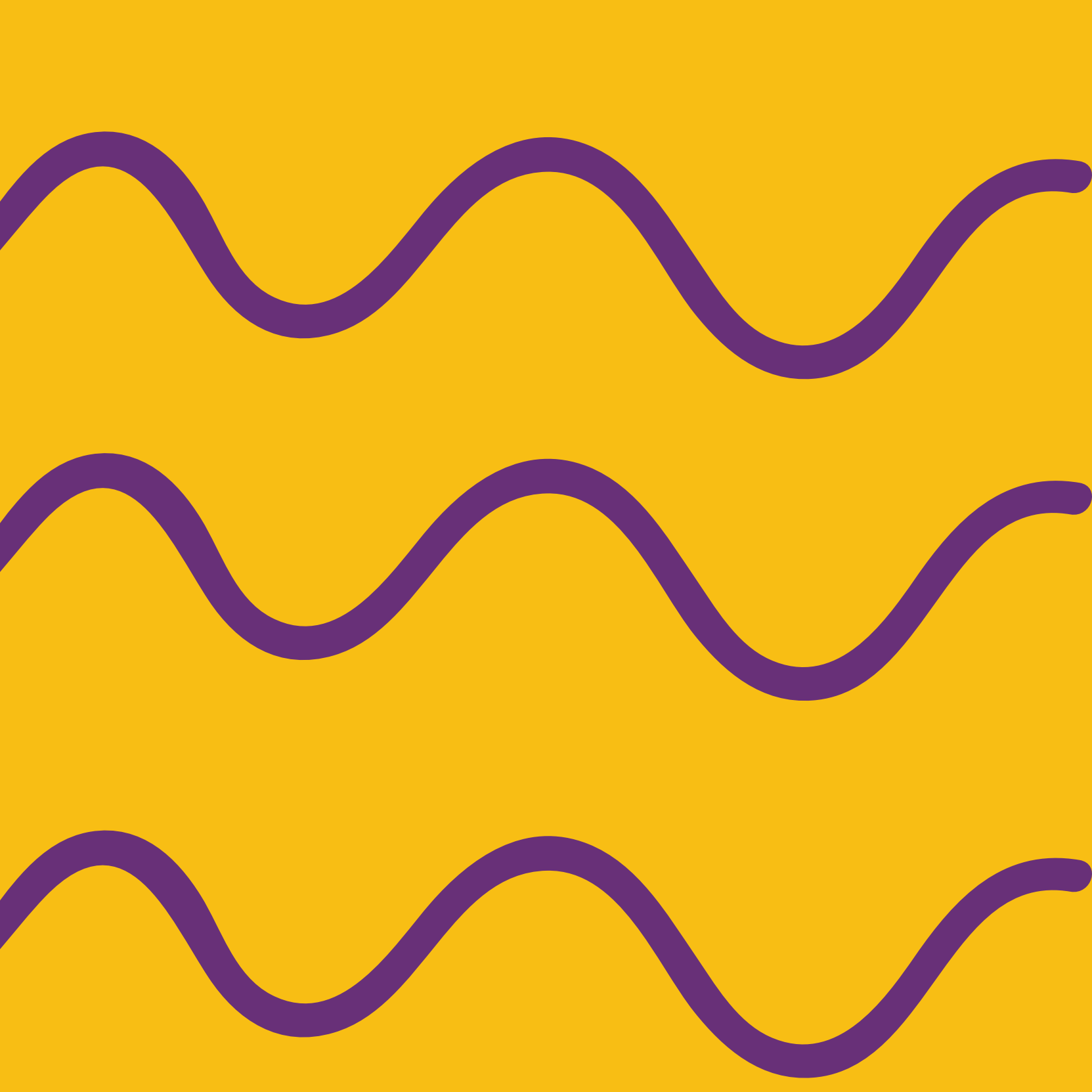
Algunas y algunos señalan que a veces les castigan o no respetan su opinión; también señalaron que hay personas adultas que no respetan su cuerpo o su intimidad.

De manera general, niñas, niños y adolescentes de **3** a **13** años consideran que no han vivido rechazo o discriminación; sin embargo, identifican algunas situaciones en las que sí se han sentido así.

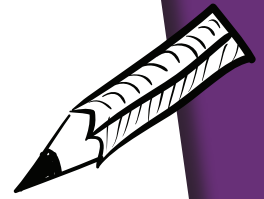
Las niñas y los niños desde **3** hasta **9** años señalaron que han sentido rechazo por su edad, por su peso o estatura, por su color de piel o por ser pobres.



Los niños y las niñas de **10** a **13** años, además del peso y la estatura, han sentido discriminación por su forma de pensar, su religión o su forma de hablar o de vestir.

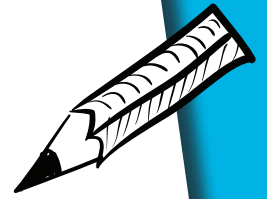


NOTAS





**NOTAS**



## **Agradecimientos**

Agradecemos a la Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes por su acompañamiento y observaciones en el diseño conceptual, actividades e implementación de esta obra.

A los niños y las niñas que nos dieron sus opiniones sobre esta guía y a las y los promotores de estas organizaciones que facilitaron el diálogo. Ellas y ellos participan en las siguientes organizaciones:

Colectivo Cuicacalli, arte, cultura y comunidad  
Crecimiento Humano y Educación para la Paz, A.C  
Desarrollo Educativo Sueniños, A.C.  
La Jugarreta Espacios de Participación, A.C.  
Vientos Culturales, A.C.  
World Vision México (Bochil y Copainalá, Chiapas)

A Yolanda Corona Caraveo (Programa Infancia de la Universidad Autónoma Metropolitana) y María Eugenia Linares Pontón (ACUDE) por leer los textos y dar sus sugerencias.



## **Guía de participación para niñas y niños**

La edición estuvo al cuidado de la  
Dirección Ejecutiva de Capacitación Electoral del  
Instituto Nacional Electoral



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**SIPINNA**  
SISTEMA NACIONAL DE PROTECCIÓN  
INTEGRAL DE NIÑAS, NIÑOS  
Y ADOLESCENTES

**unicef**   
para cada infancia

