

basta de silencio®

¡ME
HACES
FELIZ!

¡TIENES
UNA SONRISA
HERMOSA!

¡TÚ
PUEDES!

¡ERES
CAPAZ!

¡CONFIO
EN TI!

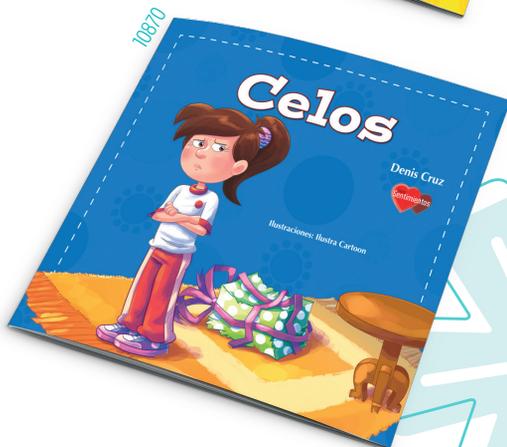
¡TE
AMO!

**PALABRAS
QUE MARCAN**



SERIE SENTIMIENTOS

Sea felicidad o sean celos, estas historias ayudarán a cada niño a entender lo que sienten y a saber qué hacer con todos esos sentimientos. ¡Dos historias imperdibles!



Basta de Silencio

Palabras que marcan

Coordinación: Sueli Ferreira de Oliveira, Aline Ludtke y Ariane M. Oliveira

Dirección: Natalia Jonas

Traducción: Gisell Erfurth de Juez

Diseño del interior: Milena Ribero

Diseño de tapa: Andrei Vieira

Ilustración de tapa: Andrei Vieira

Ilustración del interior: Siqueira Chimello

Libro de edición argentina

IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición

MMXXII - 91.082M

Es propiedad. © 2022 Iglesia Adventista del Séptimo Día. Depto. de Ministerio de la Mujer de la DSA. © 2022 ACES.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-798-608-2

Ferreira de Oliveira, Sueli

Basta de silencio: Palabras que marcan

/ Sueli Ferreira de Oliveira; Aline Ludtke ;

Ariane M. Oliveira / Coordinación general

de Sueli Ferreira de Oliveira ; Aline Ludtke ;

Ariane M. Oliveira / Dirigido por Natalia Jonas /

Ilustrado por Chimello Siqueira. - 1ª ed. - Florida:

Asociación Casa Editora Sudamericana, 2022.

20 p. : il. ; 20 x 14 cm.

Traducción de: Gisell Erfurth de Juez.

ISBN 978-987-798-608-2

I. Violencia. I. Ludtke, Aline. II. Oliveira,

Ariane M. III. Jonas, Natalia, dir. IV. Siqueira,

Chimello, ilus. V. Erfurth de Juez, Gisell, trad.

VI. Título.

CDD 204.2

Se terminó de imprimir el 10 de mayo de 2022 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires). Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

-113214-



Consíguelos en editorialaces.com



INTRODUCCIÓN

¡Cuán bueno sería que el mundo estuviera lleno de personas buenas, amigables, que se preocuparan las unas a las otras! Debería ser así... pero no lo es. Lamentablemente, hay mucha gente mala, que hierde los sentimientos, que actúa o habla para hacer que las otras personas se sientan mal. Eso es muy desagradable.

¿Qué debes hacer para no ser así, o para no dejarte afectar por personas que actúan de esa manera contigo? ¡Eso es lo que vamos a ver en esta revista! El mundo puede ser mucho mejor si tú ayudas. Eso depende de todos nosotros... ¡depende de ti!

Accede a: 

www.bastadesilencio.org



Siqueira

Un punto final

Querido diario,

¡Hoy nos vamos a mudar! Todo será nuevo: casa nueva, vecinos nuevos y escuela nueva. Mis nuevos compañeros, ¿me van a querer? ¡Y si no me quieren, como mis antiguos vecinos y compañeros de curso? ¡Espero que sea diferente! Ahora mi mamá me está llamando. Es mejor que vaya pronto antes de que ella se enoje.

Bia.

¿TE SIENTES QUERIDO?

¿LES CAES BIEN A TUS COMPAÑEROS Y VECINOS? MENCIONA EL NOMBRE DE POR LO MENOS TRES PERSONAS QUE SABES QUE TE AMAN.

¿QUÉ CREES QUE ESTÁ SINTIENDO BEATRIZ?

- () FELICIDAD
- () RECHAZO
- () CARÍO



¿QUÉ CREES QUE SINTIÓ BEATRIZ?

- () AMOR
- () CONFIANZA
- () INFERIORIDAD

Texto: Aline | Diseño: Chmello - Arte final: Kalab - Color: Alexandre Gabriel

Sin comparación

Cada persona tiene sus tiempos, su forma de ser y sus características. Somos diferentes y especiales.

Dibújate o pega una foto tuya en la parte central de esta página. Después, completa las frases y cuéntanos un poco acerca de ti.

Soy muy bueno en...

.....

Recibo muchos elogios cuando...

.....

Me gusta mucho...

.....

Me siento bien cuando...

.....

Tengo un lindo...

.....

Sé mucho acerca de...

.....

¡ERES ÚNICO Y MUY ESPECIAL!

“Tú vales mucho para mí [Dios]” (Isaías 43:4, TLA).



ALGUIEN ESTÁ LLAMANDO... ¿QUIÉN SERÁ?

¡EN LA NUEVA CASA, FINALMENTE, ESTABA TODO LISTO! AL DÍA SIGUIENTE, SONÓ EL TIMBRE.



VIMOS QUE LISTEDES LLEGARON HACE POCO AL BARRIO. ¡BIENVENIDOS!

PREPARAMOS UNA TORTA PARA LISTEDES. Y LOS NIÑOS TAMBIÉN ESTÁN ANSIOSOS POR PRESENTARSE.

¿TE PARECIÓ LINDA ESTA ACTITUD? ¿QUÉ TAL PENSAR Y TAMBIÉN PONER EN PRÁCTICA MANERAS CREATIVAS DE HACER EL BIEN?

GRACIAS.

¡MUCHAS GRACIAS!



SOY SABINO. ¿CÓMO ES TU NOMBRE?

¡HOLA! YO SOY NAHUEL...

YO SOY BIA...

MUCHO GUSTO. SOY GI.



¡QUÉ LINDO NOMBRE! ¿ES DE BIANCA?

NO. ES DE BEATRIZ.

NOSOTROS VAMOS A JUGAR AL VÓLEY. ¿QUIERES VENIR CON NOSOTROS?



¿EBIA JUGANDO AL VÓLEY?

LYYYY, MEJOR NI LA INVITEN. ELLA ES MUY TORPE. IVA A HACER QUE PIERDAN!

IVA A SER MUY DIVERTIDO!

¡Violencia, no!

Cualquier tipo de violencia es dañina y hace mal. Rodea con un círculo los verbos con el color que corresponda. Nota que hay por lo menos dos tipos distintos de violencia.

Violencia
psicológica

Violencia
física

Dar apodos

HUMILLAR

AISLAR

Penlizar

GOLPEAR

RIDICULIZAR

Bromear

ESCUPIR

Ofender

Apretar

morder

Patear

ExCluir

EMPUJAR

Maldecir



Siquiera

Di "NO" a cualquier tipo de violencia.

¿QUÉ CREES QUE SINTIÓ BEATRIZ?

- () VERGÜENZA
- () CALMA
- () AMOR



MMMM, CREO QUE HOY NO VOY A PODER. ¡CHAU!



¡AH, QUÉ PENA! SEGURAMENTE ELLA SE IBA A DIVERTIR MUCHO.

ENTONCES CREO QUE NOSOTROS TAMIÉN YA NOS VAMOS...



DÍGANLE A BIA QUE VOLVEMOS EN OTRO MOMENTO, PARA QUE ELLA JUEGUE CON NOSOTROS. ¿PUEDE SER?



COMO QUIERAN...

EL GRUPO NO SE RINDIÓ. AL DÍA SIGUIENTE, VOLVIERON A LA CASA DE BIA.



¡OJALÁ QUE HOY BIA PUEDA JUGAR CON NOSOTROS!

ME QUEDÉ PREOCUPADA POR ELLA AYER. ¡DEBIÓ HABER SENTIDO MUCHA VERGÜENZA!

FUE MUY TRISTE, REALMENTE. ¡PERO QUIZÁS HOY SÍ JUEGUE CON NOSOTROS!

¡ES VERDAD! ELLA PARECE SER TAN BUENITA...



¡QUÉ TRISTE!

C...CREO Q... QUE SERÁ MEJOR QUE LO DEJEMOS PARA OTRO DÍA.

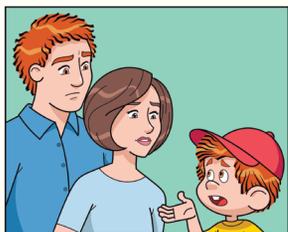
¡SI SEGUIMOS ASÍ, NOS QUEDAREMOS SIN VASOS EN ESTA CASA! ¡A TU HABITACIÓN, JOVENCITA!

¿QUÉ CREES QUE SINTIÓ BEATRIZ?

- () PAZ
- () FRUSTRACIÓN
- () ASCO

¡DENUNCIA!

Los niños se asustaron con los gritos provenientes de la casa de Bia. Ellos saben que no está bien tratar a las personas de forma violenta. Descubre el secreto, lee las frases y observa qué hizo cada uno.



HABLÓ CON SUS PAPÁS



ORÓ POR BIA



HABLÓ CON LA MAESTRA

¿Has sufrido violencia psicológica?
¿Recibiste la ayuda de alguien? Dibuja o escribe el nombre de esa persona.

Cuando estás con esa persona protectora, ¿qué sientes?

- () Calma
- () Alegría
- () Confianza
- () Alivio
- () _____

¿HAS VISTO, O CONOCES, A ALGUIEN QUE SUFRA ALGÚN TIPO DE VIOLENCIA?



¿QUÉ HICISTE PARA AYUDAR A ESA PERSONA?



LA VIOLENCIA NO ES NORMAL. ¡SI NOTASTE ALGO RARO, CHARLA, HABLA, DENUNCIA!



Querido diario:

Hoy estaba lavando un vaso cuando se me cayó de las manos y se rompió. Me hice un pequeño corte en el dedo, pero ni siquiera lo sentí. Ni bien se cayó el vaso, mi corazón palpitó más fuerte y sentí dolor de panza. Ya sabía que me retarían. Mis papás se enojaron muuuucho conmigo. Y la culpa es completamente mía... ¡claro! ¡Soy muy torpe! Justo como mi mamá siempre dice. Ahora estoy castigada por eso.

¡Me gustaría tanto jugar con mis nuevos vecinos! Pero creo que no les caí muy bien. Por hoy es solo eso, diario.

¡Hasta pronto!

Bia

¿QUÉ CREES QUE SINTIÓ BEATRIZ?

() PAZ

() TRANQUILIDAD

() CULPA



LAS PALABRAS PUEDEN LASTIMAR

¡Qué triste! Bia está muy acostumbrada a escuchar, e incluso a decir, frases negativas. Enumera la segunda columna teniendo en cuenta la primera, para que cada frase negativa sea intercambiada por una positiva.



- 1 ¡ERES MUY TORPE!
- 2 ¡TE ODIÓ!
- 3 ¡ERES FEA!
- 4 ¡ERES TONTA!
- 5 ¡ERES DEMASIADO ABURRIDA!
- 6 ¡NUNCA LOGRARÁS NADA!
- 7 ¡NO HACES NADA BIEN!
- 8 ¡NO VALES NADA!



- () ¡ERES BONITA!
- () ¡ERES INTELIGENTE!
- () ¡ERES MUY HABILIDOSA!
- () ¡TE QUIERO!
- () ¡ERES MUY GENIAL!
- () ¡HACES MUCHAS COSAS BUENAS!
- () ¡INTÉNTALO! ¡VAS A LOGRARLO!
- () ¡VALES MUCHO!



¿Has escuchado alguna **de estas frases?** ¿Cuál de ellas tirarías a la basura? Conéctala con el basurero.



¿Cuál **de estas frases** te gustaría escuchar más en tu casa? Conecta la frase con la casa.



ME ENCANTARÍA ESTAR DIVIRTIÉNDOME TAMBIÉN... ¿ME DEJARÁN JUGAR? PERO MAMÁ TIENE RAZÓN: ¡SOY MUY TORPE! CREO QUE ELLOS NO QUERRÁN QUE YO INTERRUMPA SU JUEGO.

¿CONOCES A ALGUIEN QUE ESTÁ TRISTE? ¿QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDAR A ESA PERSONA?



A LA SEMANA SIGUIENTE...



¡PERDÓN! ¡SOY MUY TORPE!



YO TAMBIÉN TE PIDO PER... ¡EY, OLVIDASTE TU LIBRO!



¿BIA, ESTÁS BIEN? BIEN? VINE A TRAERTE TU LIBRO.

ESTOY BIEN. PERDÓN. LA CLASE YA VA A COMENZAR.



EN EL RECREO...

¡HOLA, BIA! ¿QUIERES SALTAR A LA CUERDA CON NOSOTROS?

NO SÉ SALTAR A LA CUERDA.



¡NOSOTROS TE ENSEÑAMOS! PUEDES COMENZAR HACIENDO GIRAR LA CUERDA, SI QUIERES.



¡YA DIJE QUE NO!



BIA, ¿POR QUÉ NO QUIERES PRESENTAR TU TRABAJO?

ESTÁ MUY FEO, PROFESORA.

¿QUÉ CREES QUE SINTIÓ BIA?
() ENOJO
() ÁNIMO
() INSEGURIDAD

AH, QUERIDA, SÉ QUE HACES LO MEJOR QUE PUEDES. NECESITO VERLO, PARA PONERLE LA NOTA.

...Y YA HICIMOS DE TODO PARA ACERCARNOS A ELLA.



PUEDO PONERME UN CERO. ¡YO SÉ QUE ESTÁ FEO!



PERO ELLA SIGUE ALEJÁNDOSE. ¿ES POSIBLE QUE HAYA SUFRIDO BULLYING?

¿SABES QUÉ ES EL BULLYING? ES UN ATAQUE FÍSICO, VERBAL O PSICOLÓGICO PRACTICADO REPETIDAMENTE PARA CAUSAR MIEDO, PERTURBACIÓN U OFENSA A LA VÍCTIMA.



ELLA NO PARECE ESTAR NADA BIEN. ¿RECUERDAN AQUEL DÍA CUANDO PASAMOS POR SU CASA?

¿PERO QUÉ PODEMOS HACER?



PODEMOS HABLAR CON LA PROFESORA. Y SEGUIR OFRECIÉNDOLE NUESTRA AMISTAD.

¡VAMOS A APROVECHAR TODAS LAS OPORTUNIDADES PARA MOSTRARLE QUE ES ESPECIAL!

¡NO ES UN CHISTE!

Los chistes verdaderos son aquellos con los que todos se divierten. Cuando alguien se siente intimidado, triste o avergonzado, puede ser que haya algún tipo de falta de respeto. ¡Eso es malo! Rodea con un círculo las situaciones de **bullying** que ves en la siguiente imagen.



¿Sufriste *bullying* alguna vez? Describe la situación.

¿Se resolvió? ¿Cómo?

¿Has charlado con un adulto de confianza acerca del asunto? Hazlo hoy mismo.



NOTAMOS QUE BIA ESTÁ SUFRIENDO ALGUNAS DIFICULTADES, Y NOS GUSTARÍA INDICAR EL ACOMPAÑAMIENTO CON LA PSICÓLOGA DE LA ESCUELA.



ESTAMOS DE ACUERDO CON EL ACOMPAÑAMIENTO.

AH, CREO QUE SOLO ASÍ VA A PROGRESAR LA NIÑA...

DESPUÉS DE CHARLAR CON BIA, LA PSICÓLOGA PERCIBIÓ QUE MUCHAS DE SUS DIFICULTADES ERAN EL RESULTADO DE LA MANERA EN QUE ELLA ERA TRATADA EN SU HOGAR.



¿CÓMO TRATAS A LAS PERSONAS? ¿Y CÓMO ERES TRATADO/A?

LOS PADRES DE BIA LA LASTIMABAN CON ACTITUDES Y PALABRAS; ASÍ COMO HABÍAN SIDO LASTIMADOS POR SUS PADRES HACÍA MUCHO TIEMPO.



¿QUÉ TIPO DE PALABRAS SUELES PRONUNCIAR? ¿Y ESCUCHAR?

LA PSICÓLOGA COMENZÓ A TRABAJAR CON TODA LA FAMILIA, PARA PONER UN PUNTO FINAL A LA VIOLENCIA EMOCIONAL Y ESCRIBIR UNA NUEVA HISTORIA DE AMOR Y RESPETO. BIA PERDONÓ A SUS PAPÁS Y, CON LA AYUDA DE LA PSICÓLOGA, COMENZÓ A VENCER LOS TRAUMAS DEL PASADO.



¿ENOS PERDONAS, HIJA?

¡SÍ!

¿NECESITAS PEDIR PERDÓN A ALGUIEN? ¿QUÉ TAL SI LO HACES AHORA MISMO? ¿ALGUIEN TE HIZO DAÑO Y AÚN NO TE PIDIÓ PERDÓN? ¿Y SI HABLAS CON UN ADULTO DE CONFIANZA AL RESPETO?

¡Cuántas marcas!

La violencia psicológica deja marcas que no desaparecen fácilmente. Pon las sílabas en orden y descubre lo que un niño que sufre alguna clase de violencia puede experimentar.



¿Pasaste por alguna situación difícil, fuiste humillado o te dijeron malas palabras? Dibuja en uno de los siguientes cuerpos lo que sentiste o lo que has sentido.

PE DI LLAS SA _____

PRE DE SIÓN _____

AN DAD SE _____

TO AIS MIEN LA _____



¡PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE VIOLENCIA!



OBSERVA



OYE



DENUNCIA

¿Quieres saber más? Accede a

<http://www.bastadesilencio.org/>

Querido diario:

¡Cree que nunca me sentí tan feliz!

¡Hace mucho tiempo que no me duele la panza o me falta el aire, ni siento el corazón acelerado... ¡solo cuando estoy saltando a la cuerda, jugando a la mancha o al voleo con el grupo, claro! Hablando de saltar a la cuerda, disculpi que soy muy buena en eso. ¡Hasta recibí una medalla en el torneo de la escuela!

Ahora debo irme. Papá y yo decidimos armar un rompecabezas de ¡500 piezas!

¡Hasta pronto! ☺

Bia

¿QUÉ CREES QUE
SINTIÓ BEATRIZ?

- () CONFIANZA
- () DESESPERACIÓN
- () RABIA



FIN

LISTADO DE SENTIMIENTOS

¿Te diste cuenta de cómo la violencia psicológica ocasionó sentimientos malos en Beatriz? Observa el significado de algunos de ellos, y aprovecha para descubrir si tus respuestas fueron las correctas.

(p. 4) **Rechazo:** Sucede cuando alguien se siente excluido o rechazado.

(p. 4) **Inferioridad:** Cuando alguien se siente inferior, peor que otra persona.

(p. 8) **Vergüenza:** Incomodidad que sentimos cuando somos humillados y se exponen nuestros defectos de mala manera.

(p. 8) **Frustración:** Sensación de impotencia y de desánimo cuando algo que se espera no sucede.

(p. 10) **Culpa:** Cuando la persona se siente responsable por algo malo que sucedió.

(p. 13) **Inseguridad:** Sensación de no estar protegido; falta de confianza en sí mismo.

¿Estás teniendo más de tres sentimientos de la lista anterior? ¿Qué tal si pides ayuda y charlas con un adulto de confianza al respecto?

Cuando desapareció la violencia en la casa de Bia, ella comenzó a sentir más confianza (mira la página 17).

¡Desparrama amor!

CONSEJOS PARA VIVIR EN PAZ

¡Nada de maldecir!

No sientas vergüenza de buscar a alguien que realmente te quiere para contarle alguna actitud de otra persona, en la escuela o en la familia, que te está entristeciendo o molestando. Cuenta cómo eso te ha afectado.

¡Nunca ofendas a otra persona! Busca siempre respetar los sentimientos de los demás y alentarlos.

De ninguna manera busques devolver cualquier ofensa que sufras. En lugar de eso, busca mantener la calma y aléjate.

¡No humilles a las personas!

Aunque te provoquen diciendo que estás huyendo o siendo cobarde, no devuelvas la agresión. Será difícil, pero es muy necesario.

¡No lastimes a los demás!

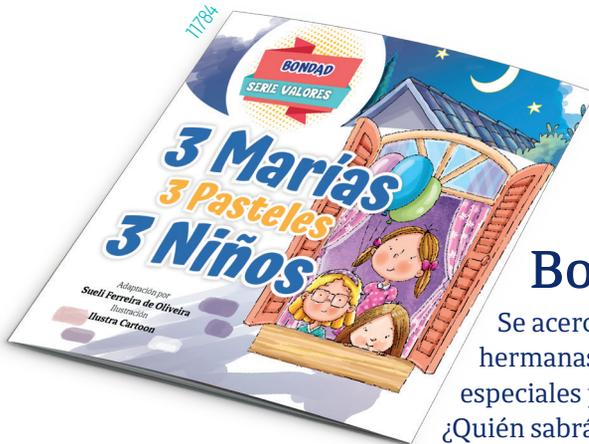
¿Qué puede calmarte o hacerte desviar el pensamiento de esas cosas malas? ¿Mirar una buena película? ¿Pasear? ¿Leer un libro? ¿Jugar? ¿Armar un rompecabezas? Identifica lo que ocuparía de **manera positiva** tu mente y hazlo.

¡Los insultos no son buenos! ¡No los uses!

Ora por la persona que te ofendió. Pide a Dios que te ayude a perdonar a esa persona, aunque ella no te pida perdón. Pídele que le muestre a esa persona el mal que te ha causado.

“Traten a los demás como ustedes quieren ser tratados”
(Mateo 7:12, TLA).

SERIE VALORES

**Bondad:**

Se acerca la Navidad, y tres hermanas deciden preparar pasteles especiales para personas especiales. ¿Quién sabrá aprovechar su regalo?

**Respeto:**

Era el cumpleaños de su abuelo, y Arturo no sabía qué regalarle. Cuando le consultó, la respuesta lo sorprendió un montón. ¿Cómo encontrar el regalo que pidió el abuelo?

