

**Cuadernillo**

**Nivel 8**  
**13-14 años**

# Política de Salvaguarda

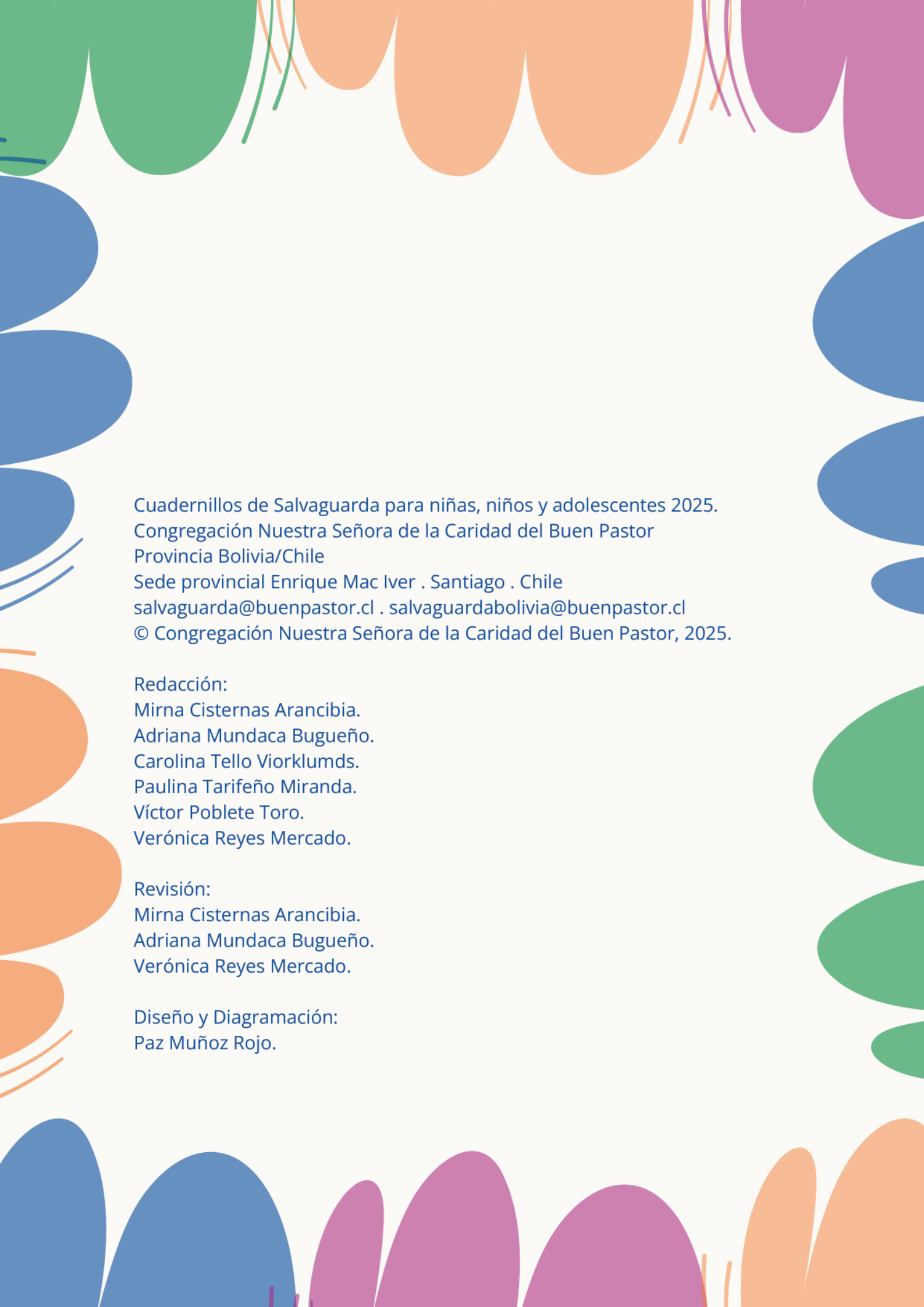


**Congregación Nuestra Señora de la Caridad del Buen Pastor**



Nombre: \_\_\_\_\_

Institución: \_\_\_\_\_



Cuadernillos de Salvaguarda para niñas, niños y adolescentes 2025.  
Congregación Nuestra Señora de la Caridad del Buen Pastor  
Provincia Bolivia/Chile  
Sede provincial Enrique Mac Iver . Santiago . Chile  
salvaguarda@buenpastor.cl . salvaguardabolivia@buenpastor.cl  
© Congregación Nuestra Señora de la Caridad del Buen Pastor, 2025.

Redacción:

Mirna Cisternas Arancibia.  
Adriana Mundaca Bugueño.  
Carolina Tello Viorklumds.  
Paulina Tarifeño Miranda.  
Víctor Poblete Toro.  
Verónica Reyes Mercado.

Revisión:

Mirna Cisternas Arancibia.  
Adriana Mundaca Bugueño.  
Verónica Reyes Mercado.

Diseño y Diagramación:

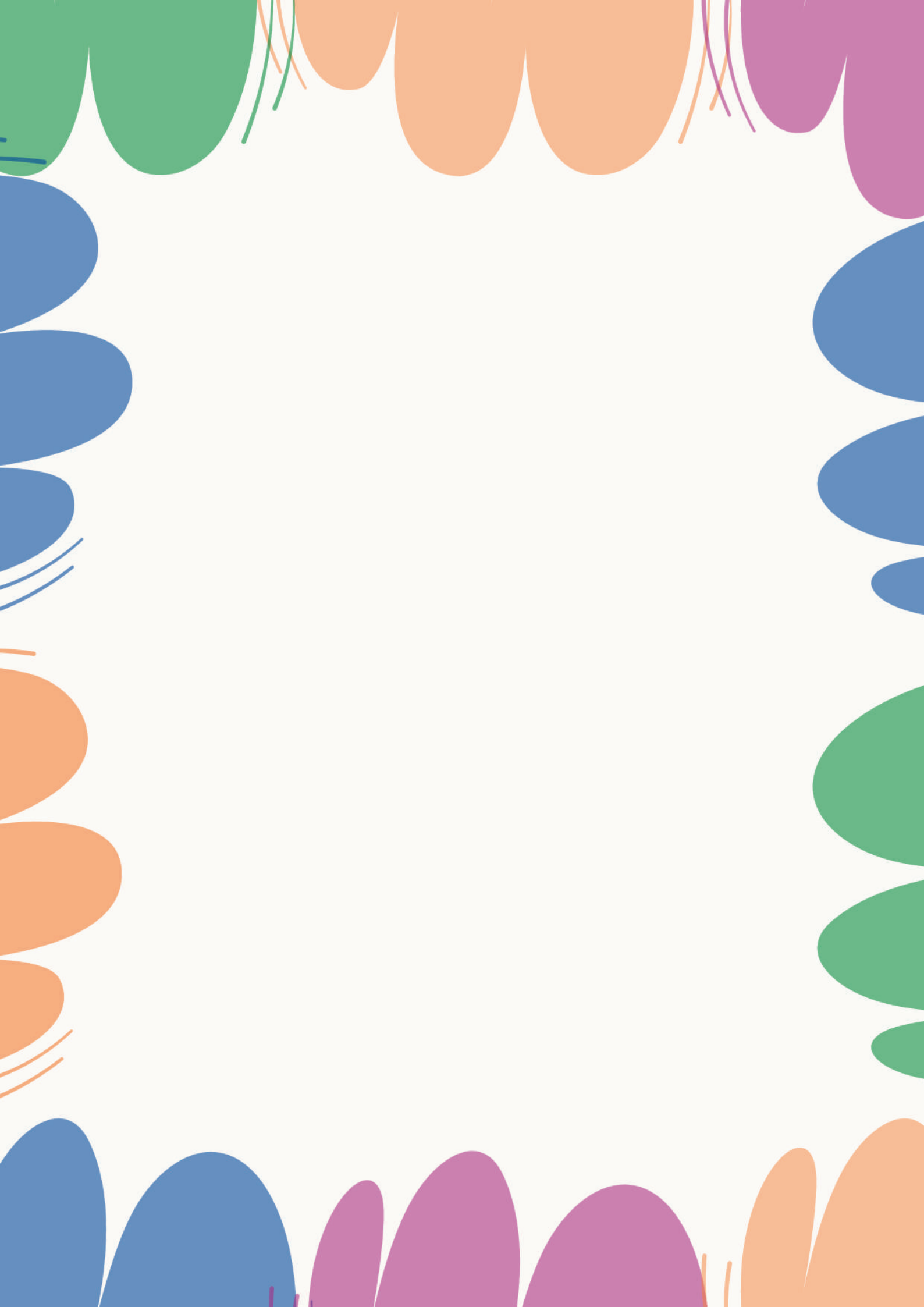
Paz Muñoz Rojo.

## **Agradecimientos**

**Como Equipo de Salvaguarda Provincial Bolivia Chile, agradecemos el aporte y colaboración en la creación de este material a los y las partners en la misión del colegio Santa María Eufrasia de la ciudad de Ovalle, Chile.**

**Deseamos que este material sea una ayuda para la promoción de espacios seguros y de cuidado desde la primera infancia.**

- Hna. Carolina Madariaga Marmolejo**
  - Francisca López Arias**
  - Verónica Reyes Mercado**
  - Hna. Hortensia Huarino**
  - Eddy Mamani Quispe**





**Querida(o) amiga(o):**

**Te presentamos con mucho cariño este cuadernillo que te acompañará en el proceso de conocer y vivenciar la Política de Salvaguarda Congregacional.**

**Podrás ir completando este cuadernillo durante las diferentes sesiones, junto a tu guía o docente.**

**¡Que lo disfrutes!**

**Equipo de adaptación de la Política de Salvaguarda Congregacional para niñas, niños y adolescentes.**

**Este cuadernillo pertenece a:**

---



**Presta atención a los siguientes íconos que encontrarás en las próximas páginas:**



**Momento para escribir.**



**Momento para compartir tus ideas y pensamientos.**



**Momento para reflexionar.**



**Espacio para colorear.**



**Destaca o marca.**



**¡Comencemos!**



**¡Hola!**

**¡Qué bueno que estés aquí para conocer más sobre la Política de Salvaguarda de la Congregación. Es un tema muy importante para ti y para todos(as) los(as) que formamos parte de esta comunidad. A**

**tu edad, ya eres una persona con un gran valor y con derechos que merecen ser respetados y protegidos. Este documento, que parece muy formal y complejo, es en realidad un manual que nos enseña a cuidarnos entre todos. Su objetivo principal es crear un lugar seguro y libre de cualquier tipo de daño para ti y para todos(as) los(as) niños(as) y personas que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad.**

**¿Qué es la Salvaguarda y por qué es tan importante para ti?**

**La palabra salvaguarda puede sonar un poco extraña, pero significa proteger y cuidar.**

**Se trata de un compromiso de la Congregación para que tú y todas las personas que son parte de esta misión se sientan seguras(os), valoradas(os) y respetadas(os). Es un compromiso para crear un entorno en el que puedas crecer, aprender y ser feliz, sin miedo a que te hagan daño. La Congregación cree que la protección y el cuidado son responsabilidad de todos(as).**



A diferencia de la política para niños(as) más pequeños(as), esta versión es más directa y te explica cómo tú también puedes ser parte de esta “cultura de seguridad” que queremos construir. No se trata de un documento teórico, sino de un compromiso de practicar los más altos estándares para que nadie sufra abusos.






¿Qué es la Política de Salvaguarda Congregacional?



Es la forma que nos ayuda a construir ambientes sanos, seguros, garantizando protección y cuidado ante cualquier tipo de abuso o maltrato.

Los principios de esta política son:

-  **Tu dignidad es lo primero: Eres una obra maestra de Dios, creada a su imagen y semejanza, y mereces el mayor respeto.**
-  **Tu derecho a vivir en paz: Tienes derecho a vivir, a ser libre y a sentirte seguro(a) en todo momento.**
-  **Todos los(as) adultos(as) tienen la responsabilidad de protegerte: Los adultos(as) de la Congregación, así como sus voluntarios(as) y el personal contratado(a), tienen la obligación de protegerte y asegurarse de que sepas cómo hacerlo también.**

La Congregación está comprometida con la Prevención, y con la creación de entornos seguros para todos(as). Por eso se toman medidas muy serias para la selección del personal, para garantizar que todas las personas involucradas cumplan con esta política y para que se mantengan altos niveles de conciencia sobre la salvaguarda y sus prácticas.

## ¿Qué son los ambientes seguros?

En los ambientes seguros prima por encima de todo el respeto entre todas y todos. Se sabe escuchar, hay empatía, se da la colaboración. Nadie es más que otros y otros. Hay aceptación de todas y todos indistintamente de su raza, religión, país de origen, color, condición física. Un ambiente en estas condiciones hace sentir a todas y todos que se les quiere y respeta, que están en un espacio seguro y agradable.



## ¿Cuál es el propósito de la Salvaguarda Congregacional?

Promover ambientes sanos y seguros.

Dar a todas y todos un entorno favorable, de buenos tratos y respeto para garantizar la protección contra los daños.

Conocer qué es la Salvaguarda y saber qué hacer si alguien sufre algún daño personal.

Identificar los tipos de daños, abusos y malos tratos que se deben evitar, y si se dan a saber, a quién recurrir.

Priorizar el cuidado de la persona que sufre algún tipo de daño o abuso.



## ¡Actividad de Reflexión!

Primero personal y luego grupal



Ahora que sabes más sobre la salvaguarda, tómate un momento para pensar. En una hoja de papel o en tu mente, responde a estas preguntas:

1. ¿Qué significa para ti la frase “Una persona vale más que un mundo” de Santa María Eufrasia? ¿Cómo se relaciona con esta política?
2. Escribe dos cosas positivas que harás y dos cosas negativas que no harás para contribuir a un ambiente seguro?



“U \_ \_ P \_ \_ \_ \_ V \_ \_ \_  
M \_ \_ Q \_ \_ U \_ M \_ \_ \_ \_ ”

## Actividad

Busca en la sopa de letras las palabras:

**SALVAGUARDA - CONGREGACION**








**PROTECCION - AYUDA - POLITICA**



S	A	L	V	A	G	U	A	R	D	A	A
C	O	N	G	R	E	G	A	C	I	O	N
A	F	J	Q	A	A	T	I	C	A	S	Z
P	O	L	I	T	I	C	A	D	A	N	O
I	E	O	E	V	R	L	A	N	E	J	A
F	E	G	A	D	E	C	A	R	G	U	A
P	R	O	T	E	C	C	I	O	N	A	A
A	A	S	D	F	F	G	H	J	K	L	M
E	Q	Y	Q	R	U	T	A	E	C	G	G
H	I	L	N	E	Q	M	E	J	V	D	A
Z	X	C	C	A	O	S	V	Q	A	E	A
U	J	A	E	T	R	P	A	O	U	D	A
A	A	U	Q	J	E	K	A	R	C	A	L
E	E	X	Z	C	S	A	Y	U	D	A	A



## Tipos de Abusos

-  **Emocional:** intimidar, ridiculizar, culpabilizar, insultar.
-  **Negligencias:** cuando no se cubren las necesidades básicas como la alimentación, educación, salud.
-  **Maltrato Físico:** golpes, patadas, zancadillas.
-  **Abuso sexual:** tocar partes del cuerpo indebidas, sin consentimiento por parte de otra persona.
-  **Discriminación:** cualquier trato desigual por raza, religión, cultura, orientación sexual, apariencias físicas, país de origen, capacidades diferentes.
-  **Bullying:** Cuando alguien trata mal a otra persona a propósito, varias veces. Puede ser con palabras humillantes y feas, empujones o dejándolo fuera del juego o grupo, ocasionándole daño.
-  **Ciberacoso:** es un tipo de bullying, a través del internet, chat, redes sociales o juegos en línea. También se hace para herir a otra/o.

## ¿Dónde y con quién debo denunciar?

En mi Colegio/Apostolado hay dos “Personas de Contacto” que recibirán tu queja o denuncia y actuarán inmediatamente para darte apoyo y resguardo. Escribe sus nombres.

.....

.....



## Actividad

Responde en el espacio asignado.



¡Qué es la Salvaguarda para ti?



¡Qué debo denunciar? y ¡A quién debo acudir?





# Sesión 1




“Relaciones sanas”



## **Norma 1:**

**La Norma 1 nos impulsa a crear espacios seguros desde la prevención y el autocuidado, poniendo límites claros y respetuosos. También nos invita a escuchar y vincularnos de manera sana y efectiva con los demás. Este es el primer paso para prevenir abusos y aprender, a través de actividades prácticas, cómo construir relaciones seguras y respetuosas.**

### **Responde las siguientes preguntas:**

-  **¿Cuáles son mis vínculos más significativos?**
-  **¿Cómo puedo resolver conflictos sociales de manera efectiva?**
-  **¿Qué elementos debe tener una relación para considerarse sana?**



## Revisa el siguiente diagrama:



**Sanas** ×

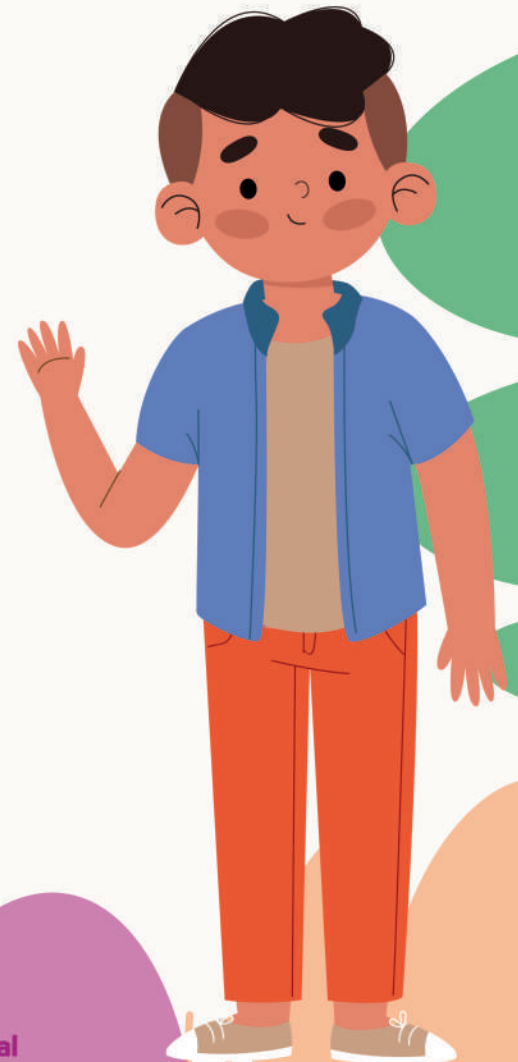
**Implica que ambas partes se sientan valoradas, seguras y respetadas, con la libertad de ser ellas mismas y mantener su individualidad.**

**Poco sanas** ×

**Conlleva falta de respeto, comunicación deficiente, desequilibrio de poder, patrones de comportamiento dañinos como el control, la manipulación, y el abuso emocional o físico.**

## **Consejos para tener relaciones sanas (aplica para amistades y sentimentales)**

- 1. Respeta y escucha – Trata como quieres que te traten.**
- 2. Habla claro – Expresa lo que sientes sin ofender.**
- 3. Pon límites – Di “no” cuando algo no te guste.**
- 4. Confía sin invadir – Nada de revisar cosas privadas.**
- 5. Apóyense – Celebra logros y acompaña en momentos difíciles.**
- 6. Espacio personal – Mantén tus amigos y actividades.**
- 7. Resuelve problemas hablando – Sin gritos ni insultos.**
- 8. Cuidense – El bienestar de ambos importa.**
- 9. Consentimiento siempre – Todo debe ser acordado.**
- 10. Ojo con las alertas – Control, burlas, insultos o manipulación no son formas de cariño.**



**Desarrolla las siguientes actividades para consolidar el tema que estamos trabajando:**

**a) La sopa de letra de las relaciones sanas**

P E N S A M I E N T O S  
E M P E R S O N A T M U  
R P Q U R E J P P C B N  
D A K C E X E A O G I I  
O T S E C H O S Y Y E O  
N I B T I Q G O O S N N  
R E S P E T O D A R T N  
R I X C O N F I A N Z A  
A U T O E S T I M A Z A  
C O M U N I C A C I O N

**AMOR - PENSAMIENTOS - PERSONA - PERDON - EMPATIA - UNION  
RESPETO - CONFIANZA - AUTOESTIMA - COMUNICACION - APOYO**

**Antes de continuar tómate unos minutos para reflexionar cómo esas palabras podrían incidir en tu propias relaciones.**

**b) Basándote en las respuestas de la sopa de letra y otros conocimientos tuyos realiza un cómic donde se evidencie “Cómo sería un amigo ideal o una pareja sana: cómo trata, cómo comunica, qué respeta.”**

A comic strip template consisting of six panels. The top row has two panels of equal size. The middle row has three panels of equal size. The bottom row has a single large panel that is divided by a diagonal line from the top-left corner to the bottom-right corner, creating two triangular sections.

**c) Organizados en grupo o con su compañero(a) de asiento:**



**“Lean atentamente cada frase y decidan si refleja una relación sana (✓) o si es un mito/señal de alerta (✗). Después, compartan sus elecciones, argumentando por qué piensan así. La idea es que entre todos podamos conversar, comparar puntos de vista y descubrir juntos qué nos ayuda a construir relaciones más respetuosas y positivas.”**

- 1.\_\_\_\_ **“Si me quiere de verdad, sabrá todo sobre mí.”**
- 2.\_\_\_\_ **“El respeto y la confianza son esenciales en una relación.”**
- 3.\_\_\_\_ **“Los celos son una prueba de amor.”**
- 4.\_\_\_\_ **“Cada persona tiene derecho a decir ‘no’ y que lo respeten.”**
- 5.\_\_\_\_ **“Discutir mucho significa que la relación es fuerte.”**
- 6.\_\_\_\_ **“En una relación sana, ambos se apoyan y se escuchan.”**
- 7.\_\_\_\_ **“Tengo que cambiar cosas de mí para que me quieran.”**
- 8.\_\_\_\_ **“Nadie debería presionarme para hacer algo que no quiero.”**
- 9.\_\_\_\_ **“Si alguien me insulta o me controla, es porque me quiere.”**
- 10.\_\_\_\_ **“El amor verdadero nunca se enoja ni discute.”**
- 11.\_\_\_\_ **“Una relación afectiva o de amistad debería pasar todo el tiempo juntos.”**
- 12.\_\_\_\_ **“Si me rechaza, significa que no soy suficiente.”**



## Reflexionemos



Para cerrar el tema de hoy escribe una frase que le dirías a un amigo(a) para motivarle a salir de una relación poco saludable (amistad o afectiva) menciónale además qué cosas son las que no puede aceptar. Decóralo y recorta la hoja para hacer un gran mural en la sala de clases.

Hoy aprendimos que en una relación sana lo más importante no son las apariencias, los gestos exagerados o complacer al otro a cualquier precio, sino el amor que se vive con respeto, sinceridad, aceptación y apoyo mutuo. Al igual que la frase de Santa María Eufrasia, una “taza de leche dada con amor, vale más que mil palabras” nos recuerda que los actos simples, sinceros realizados de buen corazón pueden tener un valor inmenso. No necesitamos gestos grandiosos: lo que cuenta es la intención, el respeto, la honestidad y el cariño verdadero.”

Escribe en el siguiente espacio, qué aprendiste sobre el tema trabajado hoy:



# Sesión 2

**“Conectados con respeto:  
cuidándonos en redes sociales”**



Desde la Política de Salvaguarda Congregacional del Buen Pastor, la norma 1 apela hacia el cuidado y protección de todos y todos incluyendo los diferentes entornos en los que participamos es así como el compromiso con el cuidado se extiende también a los espacios virtuales. Cada acción digital debe reflejar respeto, empatía y responsabilidad. Las redes sociales y los entornos digitales son parte de la vida cotidiana. Permiten comunicarse, aprender y compartir, pero también pueden exponer a riesgos como la sobreexposición, el contacto con desconocidos o el ciberacoso.

Para saber... 

### Riesgos Digitales

Son peligros o situaciones problemáticas que pueden ocurrir cuando usamos internet, redes sociales o videojuegos.

Incluyen cosas que pueden afectar tu seguridad, tu privacidad, tus emociones o tu imagen.

Ejemplos: que alguien te pida fotos íntimas, ciberacoso, suplantación de identidad, recibir mensajes dañinos, compartir información personal sin querer, o creer noticias falsas.

### Acciones Protectoras Digitales

Son conductas y decisiones que tomas para cuidarte mientras usas tecnología. Te ayudan a estar seguro, evitar problemas y navegar de forma responsable. Ejemplos: no hablar con desconocidos, revisar la privacidad de tus cuentas, pedir ayuda a un adulto de confianza, no compartir fotos íntimas, usar contraseñas seguras, y pensar antes de publicar algo.

## Actividad 1: Autoevaluación “Like o Dislike”

Lee cada situación y piensa si es positiva o negativa para ti.

Si crees que es positiva, enciérrale un LIKE

Si crees que es negativa, enciérrale un DISLIKE



La idea es que puedas reconocer qué cosas te hacen bien y cuáles pueden ser riesgosas o incómodas.

Situaciones:

1. Me etiquetan en una foto sin preguntarme.
2. Me mandan un meme ofensivo de un compañero.
3. Un amigo me felicita públicamente.
4. Me llega un mensaje de un desconocido pidiéndome fotos.
5. En mi casa me preguntan cómo estoy cuando me ven preocupado/a.
6. Un familiar revisa mi celular sin permiso.
7. Mis amigos me invitan a una actividad sana que me gusta.
8. Un primo me molesta diciéndome cosas que me hacen sentir mal.
9. Mis papás me escuchan cuando quiero hablar de un problema.

Piensa: ¿Qué cosas hacen que las redes sean un espacio de bienestar?

¿Cuáles pueden transformarse en riesgos? Y compártelas con los demás.

## Actividad 2: Análisis “Detectives Digitales”



Al inicio descubriste las definiciones de Riesgos Digitales y acciones protectoras, ahora observa las situaciones de esta lista y organiza a que categoría pertenece apoyar a una víctima de burla aceptar desconocidos, reportar contenido dañino. difundir rumores configurar privacidad,, burlarse en un chat, hacer pausas digitales, compartir fotos privadas, pasar demasiado tiempo conectado, publicar datos personales. hablar con un adulto de confianza, usar contraseñas seguras.

Reflexiona sobre ti mismo y responde las siguientes preguntas, pueden compartir con los demás para conocer diferentes opiniones

¿Cómo actuaría si presencio una situación de ciberacoso?  
¿Qué puedo hacer para que mis redes sean más seguras?

### Actividad 3: Compromiso Digital

En la pantalla de tu celular y escribe tu compromiso:

“Me comprometo a...” (ej.: no compartir información privada de otros, apoyar a quien sufra ciberacoso, pedir ayuda cuando lo necesite).

Como grupo, pueden acordar:

“Usaremos las redes con respeto, no difundiremos mensajes que dañen a otros y nos apoyaremos cuando alguien sea víctima de ciberacoso.”

Para cerrar las actividades de hoy recordemos la frase de Santa María Eufrosia «La caridad es ingeniosa.» —Esta frase nos recuerda que el cuidado hacia uno mismo y hacia los demás también requiere creatividad y atención, especialmente en el mundo digital. Ser ingeniosos implica pensar antes de publicar, proteger nuestra privacidad, evitar conductas dañinas y pedir ayuda cuando algo nos incomoda. Hoy, cada decisión online puede ser una forma de cuidarnos y cuidar a otros: pongamos en práctica lo aprendido y construyamos un espacio digital más seguro, respetuoso y protector para todos.





# Sesión 3

“La Responsabilidad”



**La Norma 2 de Salvaguarda, al enfatizar la importancia de informar ante situaciones graves, refleja un compromiso ético con la protección y el cuidado del otro. Este principio se vincula directamente con la responsabilidad, entendida como la capacidad de asumir las consecuencias de nuestros actos y responder activamente ante aquello que puede afectar el bienestar y la seguridad de las personas.**

## **Activemos nuestros conocimientos sobre la responsabilidad**



**Piensa en un día común y escribe responsabilidades que tienes en tu casa, en el Colegio y tu entorno:**

**Responsabilidades en casa:**

---

---

---

---

**Responsabilidad en el Colegio:**

---

---

---

---

**Responsabilidad con el cuidado de los demás:**

---

---

---

---

**Comparte tus respuestas con algún compañero o compañera.**

**Actividad 2: Reconocer y practicar conductas responsables fortalece tu compromiso con la salvaguarda porque implica actuar con conciencia, respeto y cuidado hacia los demás. Al hacerlo, también te proteges a ti mismo(a), ya que asumir responsabilidades te permite anticipar riesgos, tomar decisiones seguras y contribuir a un entorno de confianza y protección mutua. Por lo que te invitamos a seleccionar, encerrando en un círculo, las imágenes que representan conductas responsables.**



**Ser responsable implica mantener un equilibrio entre los derechos y deberes.**

**Actividad 3: De la siguiente lista marca con una X las conductas o actuaciones responsables para una persona como tú:**

<b>Conducta o actuación</b>	
Colaborar para mejorar la convivencia educativa.	
Dejar tareas o trabajos sin terminar.	
Asistir al Colegio.	
Tirar basura en cualquier lugar.	
Entregar un trato digno y respetuoso.	
Efectuar grabaciones sin autorización.	
Cuidar la infraestructura y equipamiento.	
Publicar fotografías sin autorización.	
Respetar los reglamentos.	
Cumplir horarios.	
No aceptar tareas complejas o difíciles.	
No estudiar regularmente.	
No acatar el uso correcto del uniforme escolar.	
Cumplir compromisos.	
Cuidar el entorno natural.	
Hacer bullying.	
Colaborar con las tareas del hogar.	
Tomar cosas ajenas.	
Respetar los derechos de todas las personas.	
Discriminar a otros(as).	



**“Cumpro con mis responsabilidades y me siento orgulloso/a”**



**Actividad 4: Selecciona y colorea las palabras relacionadas con responsabilidad:**



**EGOÍSMO**

**DEDICACIÓN**

**DESORDEN**

**PEREZA**

**MENTIRA**

**COMPROMISO**

**PUNTUALIDAD**

**CUMPLIMIENTO**





**Actividad 5: Escribe lo que harías en cada una de las siguientes situaciones, teniendo en cuenta la responsabilidad:**

**Ser responsable implica asumir las consecuencias de las propias acciones y velar por el bienestar colectivo, mientras que la autonomía permite tomar decisiones conscientes y seguras. Juntas fortalecen la capacidad de protegerse y de actuar éticamente frente a situaciones que puedan vulnerar la seguridad o la dignidad de cualquier persona.**

**1.- Te asignan una tarea doméstica en tu casa y prefieres mirar televisión.**

---

---

---

---

---

---

**2.- En el Colegio te han dado muchísimas tareas, pero tu mejor amiga/o te invitó a salir de compras.**

---

---

---

---

---

---

**3.- Prometiste a tu amigo/a salir a jugar, pero luego recuerdas que al otro día tienes prueba.**

---

---

---

---

---

---

**Comenta:**

**Lee las siguientes situaciones y escribe tu comentario en las líneas destinadas para ello.**



**1.- Algunos(as) compañeros(as) te dicen que da lo mismo ser puntual, que no importa llegar atrasado(a) al Colegio.**

---

---

---

**2.- Algunos(as) integrantes de tu grupo plantean que no es importante cumplir los compromisos pues basta una explicación. ¿Tú qué piensas?**

---

---

---

**¿Sabías que en Chile existe la “Responsabilidad penal adolescente”?**

**Por responsabilidad penal a los 14 años se entiende que un adolescente de esa edad sí puede ser juzgado por un delito y recibir una sanción penal, según la Ley de Responsabilidad Penal Adolescente (LRPA) en Chile. A diferencia de los menores de 14 años, quienes no tienen responsabilidad penal, los mayores de 14 años están sometidos a un sistema especial que busca su reinserción social a través de programas educativos y, en casos graves, privación de libertad en centros separados de los adultos.**

**En resumen: Un menor de 14 años tiene responsabilidad penal en Chile, lo que significa que puede ser sancionado por sus acciones delictivas a través de un sistema diseñado para su rehabilitación y reincorporación a la sociedad.**



**¿Qué sanciones contempla la Ley de Responsabilidad Penal Adolescente?  
Sanciones de tres tipos: privativas de libertad, no privativas de libertad y sanciones accesorias.**

- **Sanciones privativas de libertad: internación en régimen cerrado y semicerrado, además de sanciones accesorias.**
- **El régimen cerrado obliga a los jóvenes a desarrollar actividades dentro de recintos del Servicio Nacional de Menores.**
- **El régimen semicerrado establece la residencia obligatoria en un centro, pero se cuenta con programas que se desarrollan también en el exterior del establecimiento.**

**En ambos regímenes de internación se incluyen la continuación de estudios, el aprendizaje de oficios, el manejo de tecnologías digitales, el tratamiento de adicciones y el fortalecimiento del vínculo con la familia. Averigua cómo se aplica en países hermanos.**



## **ACCIÓN 6:**

**Lee los 6 consejos para convertirte en un adolescente responsable y subraya lo que te parece más relevante y que debes incorporar en tu vida:**

### **- Establece metas y objetivos**

**Decide qué es lo que quieres lograr en la vida, establece metas a corto, mediano y largo plazo realistas para que trabajes paso a paso y así alcanzarlos. En este sentido, también puedes hacer listas diarias de tus tareas para tenerlas presentes. Una vez terminando con estas habrás cumplido con la meta del día y estarás más cerca de tus mayores objetivos.**

### **- Organiza tu tiempo**

**Administra tu tiempo sabiamente y asegúrate de que siempre tengas suficiente tiempo para hacer tus deberes. Deja las cosas que te gustan para después, para que tu cerebro lo interprete como un premio por haber cumplido previamente con tus compromisos. Si lo haces al revés será más duro para ti hacer las tareas y reforzarás la conducta irresponsable.**

### **- Aprende a decir “NO”**

**Aprende a decir “NO” a las cosas que sabes que son perjudiciales para ti o que en el fondo sepas que son incorrectas. Supera la presión de tus compañeros(as) o el deseo de obtener las recompensas que todavía no te has ganado, como jugar videojuegos o salir de fiesta sin haber concluido tus trabajos.**



**- Conócete a ti mismo:**

**Mantente informado sobre qué es la procrastinación y cómo opera en tu cerebro para que identifiques el momento en que estés eludiendo los deberes. Recuerda que procrastinar consiste en dejar para después deliberadamente tus pendientes, a pesar de tener las condiciones para realizarlos.**

**- Comunícate efectivamente**

**Emplea la comunicación asertiva con los demás; escucha con atención y expresa tanto tus ideas como tus sentimientos de manera clara y respetuosa. Esto te permitirá entender cuáles son tus límites y desarrollar tanto tu honestidad como tu empatía para tener responsabilidad afectiva con las personas con las que te relacionas.**

**- Mantén tu palabra y aprende de tus errores**

**Si prometes hacer algo, cúmplelo. La responsabilidad y la confianza son construidas sobre la base de la integridad. Sin embargo, si fuiste poco realista y no puedes concluir lo que prometiste, ten valor de aceptar abiertamente tu error, discúlpate y aprende de ello para no repetirlo. Si hay una manera de compensar tus fallos, hazlo y busca ser mejor cada día.**

**Para despedirnos no olvides lo que decía Santa María Eufrasia: “Hagan el bien con todas sus fuerzas.” Esta expresión refleja la responsabilidad como un compromiso activo con el deber y el bienestar del otro, impulsando a actuar con entrega, conciencia y coherencia en cada acción.**





Te cuido, me cuidas, nos cuidamos!  
Te cuido, me cuidas, nos cuidamos!

