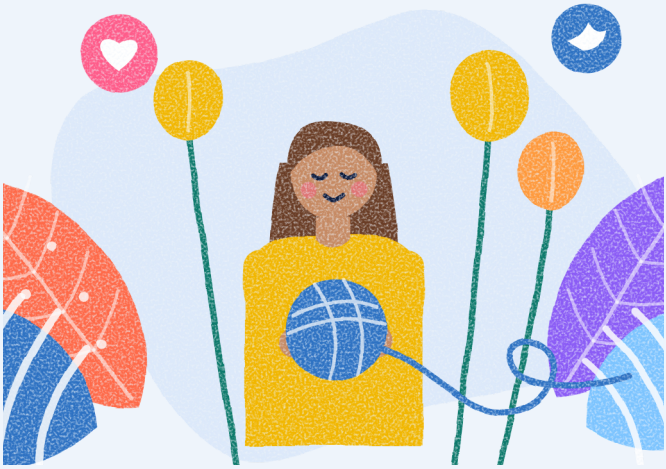
RECAPAZITANDO
EDUCACIÓN, PAZ Y D.D.H.H

TEJIENDO

kit de derechos humanos y paz



Aquí está lo que construimos en el taller: qué son los derechos humanos, cómo aparecen en la vida diaria y qué podemos hacer para cuidarlos en la casa, el colegio y el barrio.

Como todo tejido, no está terminado. Se sigue haciendo con cada persona que lo usa.

Empezar a tejer

Necesito ayuda



El taller

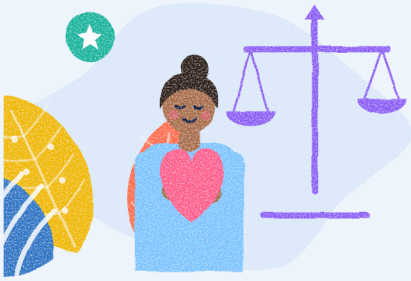
OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el conocimiento y la apropiación de los derechos humanos para que los participantes puedan reconocerlos, ejercerlos y promoverlos en su vida cotidiana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. **Definición Colectiva:** Construir una comprensión colectiva de los derechos humanos a partir de saberes previos, experiencias y reflexiones.
2. **Reconocimiento Cotidiano:** Identificar situaciones de la vida diaria en las que los derechos son ejercidos, promovidos o vulnerados.

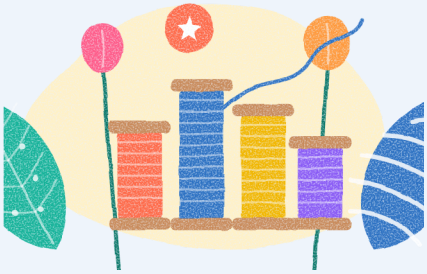
3 **Promoción y Defensa:** Diseñar acciones concretas para promover, defender y respetar la dignidad humana en distintos entornos.



¿Qué son los derechos humanos?

Los derechos humanos son las garantías mínimas que tiene toda persona por el simple hecho de existir. No los da un gobierno, un colegio ni nadie más: nacen contigo y están para asegurar que puedas vivir con dignidad, desarrollarte y estar protegido frente a cualquier abuso de poder.

> No son una moda, un favor ni algo que pueda ir y venir según a quién le convenga. Son acuerdos que la humanidad ha construido para que la convivencia sea posible en condiciones de justicia y respeto.



Ideas clave para entenderlos

1 **Dignidad.**

Cada vida humana vale por sí misma, sin condiciones. Por eso nadie puede maltratar, humillar o excluir a otra persona, sin importar el motivo.

2 **Igualdad y no discriminación.**

Todos nacemos libres y con los mismos derechos. Nuestras diferencias (de cultura, género, apariencia, creencias) nos hacen diversos, no desiguales.

3 **Universalidad.**

Estos derechos son para todas las personas, en cualquier país, cultura o momento de la historia. Nadie queda por fuera, y nadie tiene más derechos que otro.

4 **Inalienabilidad.**

Nadie puede quitarte tus derechos, y tú tampoco puedes "regalarlos" o renunciar a ellos, aunque alguien te lo pida o te presione.

5 **Interdependencia.**

Los derechos están conectados como piezas de un mismo sistema. Si a alguien le falla la salud, la educación o el acceso al agua, toda la comunidad se debilita, no solo esa persona.

6 **Exigibilidad.**

Los derechos humanos no son solo palabras bonitas: se pueden reclamar. Existen leyes e instituciones (como tribunales, defensorías o la ONU) para exigir que se respeten cuando alguien los vulnera.

7 **Responsabilidad compartida.**

Los Estados tienen el deber principal de protegerlos, pero también depende de cada persona: cómo tratamos a los demás en el día a día también sostiene (o debilita) estos derechos.



Lo que nos dejó el taller

ACTIVIDAD 1

La Pelota Viajera

Así como la pelota pasa por las manos de cada compañero, los derechos y el bienestar pertenecen por igual a todos los miembros de nuestra comunidad. ¡La cooperación mantiene viva la convivencia!

ACTIVIDAD 2

Activando lo que sabemos ¿Qué son los Derechos Humanos?

Compartimos lo que sabemos y aprendemos del otro.

¿Cuáles son las ideas o palabras que vienen a tu mente al escuchar "derechos humanos"?

¿Qué nos deja? Descubrimos que los derechos humanos no son solo leyes; están en cosas que ya conocíamos y que todos podemos manejar.

ACTIVIDAD 3

¿Enredar o tejer? La Telaraña de Derechos

Todos estamos conectados. Cuando los derechos de alguien se ven afectados, toda la red se debilita; por eso, cuidar el bienestar de los demás es la clave para mantener la paz.

ACTIVIDAD 4

Juego de Roles

Entender un problema desde diferentes puntos de vista nos enseña que defender los derechos humanos requiere diálogo, organización y la corresponsabilidad de todos los actores de la sociedad. Entendemos que no estamos solos, aprendemos a dónde acudir en caso de vulneraciones a los derechos y ante un problema, ¡buscamos soluciones en equipo!



ACCIONES PRÁCTICAS DIARIAS

Consejos claros para cultivar los Derechos Humanos y la paz

con nosotros mismos, en familia, con amigos y en la comunidad.

¿Por qué son tan importantes los derechos humanos y para qué sirven?

Los derechos humanos son los acuerdos esenciales que hacen posible vivir juntos en paz. Gracias a ellos podemos alimentarnos, estudiar, expresar lo que pensamos, cuidar nuestra salud y crecer en un entorno seguro. Cuando se respetan, la comunidad florece; cuando se vulneran, todos (no solo quien los sufre) salimos debilitados.

Tu papel cuenta: No necesitas ser experto en leyes para defenderlos. Cada vez que escuchas con respeto, incluyes a alguien que se siente excluido, frenas un acoso o buscas resolver un conflicto hablando en lugar de pelear, estás activando los derechos humanos en tu casa, tu colegio y tu barrio.

Pero también es una calle de doble vía: defender tus derechos y exigir que se respeten es solo la mitad del camino. La otra mitad es reconocer que las demás personas tienen exactamente los mismos derechos que tú, y que tu libertad no puede pisotear la de otro. Ser justo con los demás es tan importante como exigir justicia para ti mismo.

La gran enseñanza: Los derechos humanos son la brújula cotidiana que nos guía para resolver conflictos dialogando, tejiendo redes de apoyo y transformando nuestras comunidades en territorios de paz. Sirven para desactivar la violencia antes de que comience y para enfrentarla cuando ya ha ocurrido. Pero no se trata solo de frenar lo malo: también hay que cultivar lo bueno. ¡Defender los derechos humanos es sembrar bienestar todos los días!



¿Qué puedo hacer?

Conmigo mismo/a (no puedo ayudar a otros, sin cuidarme):

- **Tratarme con cariño:** hablarme con respeto, reconocer mis logros y cuidar de mi salud mental y emocional.
- **Pausar antes de reaccionar:** ante un malentendido, tomar un respiro, respirar hondo y elegir el diálogo antes que el impulso.
- **Nutrir mi mente para entender mejor:** buscar información, no quedarme con un solo lado de las cosas, leer, investigar, hacerme preguntas y rodearme de ideas que sumen a la empatía y la comprensión del mundo.

Con mi familia y mis amigos/as:

- **Escuchar con el corazón:** Dejar que todos en casa o en el grupo hablen y se sientan valorados, sin interrumpir ni juzgar.
- **Cuidar la inclusión:** Asegurarme de que nadie se quede fuera de los planes, los juegos o las conversaciones por ser diferente.

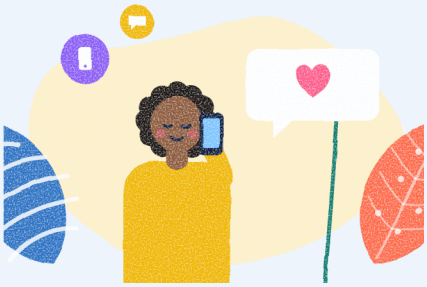
- **Sembrar buen trato:** Cambiar las bromas o comentarios hirientes por palabras que motiven, reconozcan y hagan sentir bien a los demás.

Con desconocidos/as (Empatía y comunidad abierta):

- **Regalar una sonrisa y cortesía:** Tratar con amabilidad a cualquier persona en la calle, en el transporte o en los comercios, reconociendo su valor.
- **Practicar la hospitalidad:** Hacer que los recién llegados (a la escuela, al barrio) se sientan bienvenidos y parte del grupo.
- **Solidaridad digital:** Usar las redes sociales para aplaudir lo bueno, compartir mensajes constructivos y difundir iniciativas positivas.

En momentos inesperados (Chispas de paz ante el conflicto):

- **Apagar el fuego con calma:** Si surge una discusión repentina a nuestro alrededor, proponer un momento de calma y ayudar a que ambas partes se escuchen.
- **Desarmar los prejuicios:** Si alguien hace un comentario excluyente o despectivo por impulso, procurar formas amables de invitar a reflexionar (ej., "¿Y si lo vemos desde otro lado?").
- **Activar la red positiva:** Si vemos que alguien necesita apoyo urgente en un entorno digital o físico, no mirar hacia otro lado, sino buscar a alguien de confianza o activar las herramientas de ayuda disponibles.



REDES DE APOYO E INSTITUCIONES

Saber a dónde acudir

Saber a dónde acudir o quiénes pueden ser nuestro “soporte técnico” y aliados cuando necesitamos proteger los derechos de alguien o los nuestros.

¡Nunca callar!

En Colombia existen entidades públicas y canales directos que actúan como “soporte técnico”

Línea 123 — Línea única de emergencias

Úsala cuando haya un riesgo inmediato: violencia física en curso, alguien en peligro ahora mismo, o necesitas que la Policía llegue a un lugar.

Marca 123 desde cualquier teléfono, las 24 horas, gratis.

Llamar al 123

Defensoría del Pueblo

Acude aquí cuando sientas que el Estado o una autoridad no está respetando tus derechos (o los de alguien más), o necesitas orientación jurídica gratuita sobre cómo defenderlos. Es una entidad autónoma e independiente que promueve y protege los derechos humanos de todos los colombianos y actúa como mediadora entre los ciudadanos y las instituciones del Estado. Trámites en línea: www.defensoria.gov.co, haciendo clic en "Radique aquí su petición" (atención personalizada de 8 a.m. a 5 p.m.)

www.defensoria.gov.co

Personería (municipal o distrital)

Es la entidad más cercana en tu barrio o municipio. Acude cuando quieras poner una queja contra una autoridad local, o pedir orientación sin tener que ir hasta una oficina nacional. Se ubica en la alcaldía de cada municipio; puedes acudir presencialmente o buscar "Personería" + el nombre de tu ciudad.

Buscar "Personería"

Comisaría de Familia

Acude aquí ante violencia intrafamiliar, maltrato entre miembros de un hogar, o conflictos de custodia. Puede dictar medidas de protección inmediatas.

En Bogotá: Secretaría de la Mujer - Línea Púrpura: 018000112137, WhatsApp: 3007551846. En otras ciudades, busca "Comisaría de Familia" + tu municipio.

Línea Púrpura 018000112137

WhatsApp 3007551846

Buscar "Comisaría de Familia"

ICBF (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar)

Acude aquí cuando el derecho vulnerado es el de un niño, niña o adolescente: maltrato, negligencia, reclutamiento forzado, abandono.

Línea 141: Línea de Protección a Niños, Niñas y Adolescentes. PBX: (57 1) 437 76 30 en Bogotá

correo electrónico: atencionalciudadano@icbf.gov.co

Línea 141 | **PBX (57 1) 437 76 30**

atencionalciudadano@icbf.gov.co

Fiscalía General de la Nación

Acude aquí cuando necesites presentar una denuncia penal (por ejemplo, si alguien cometió un delito contra ti o contra otra persona).

Marca 122 desde cualquier celular. Plataforma virtual: "A Denunciar", para instaurar denuncias en línea. Correo electrónico: denunciaanonima@fiscalia.gov.co

Llamar al 122 | **A Denunciar**

denunciaanonima@fiscalia.gov.co

Línea 155 — Orientación a mujeres víctimas de violencia

Úsala si eres mujer y estás viviendo o presenciando cualquier tipo de violencia (física, psicológica, sexual, económica). Disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, gratuita desde cualquier operador.

Llamar al 155

Casas de Justicia

Son un punto único donde puedes encontrar varias entidades juntas (Comisaría de Familia, ICBF, Defensoría, conciliadores) en un mismo lugar, útil si no sabes bien a quién acudir. Busca "Casa de Justicia" + tu ciudad.

Buscar "Casa de Justicia"

Personero(a) estudiantil / Coordinación de convivencia (en el colegio)

Para conflictos, acoso escolar o exclusión dentro del entorno educativo, este suele ser el primer paso antes de acudir a instancias externas.

TEJIENDO

Se sigue tejiendo con cada persona que lo comparte.

UNA INICIATIVA DE

RECAPAZITANDO
EDUCACIÓN, PAZ Y D.D.H.H

WEB	recapazitando.org
INSTAGRAM	@recapazitando
TIKTOK	@recapazitando
X	@recapazitando
CORREO	contacto@recapazitando.org

↑ Volver al inicio