

# SEMILLAS DE IGUALDAD

Prácticas proactivas que  
siembran igualdad

Cuadernillo para personas  
educadoras de primera infancia

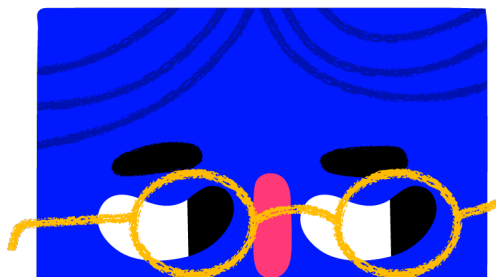
# ADVERTENCIA

Al terminar este cuadernillo corres peligro de empezar a ver tu aula con otros ojos. De notar cosas que antes pasabas por alto. De cuestionar frases que decías sin pensar. De sentirte incómoda/o con algunas dinámicas que siempre creíste normales... **Y de no poder quedarte callada/o.**

Hablamos a todas las personas que educan en preescolar: las que ya llevan tiempo trabajando estos temas y quieren ir más lejos, y las que apenas están descubriendo que el aula es un espacio político. A todas. Sin excepción.

**Esto no es un manual de recetas mágicas. Es una herramienta de ruta. Porque lo que se transforma en el aula, se transforma en la comunidad, en las familias, en la sociedad.**

**¡TU AULA PUEDE SER EL PRIMER  
LUGAR DONDE CAMBIA TODO!**



# UNA CARTA PARA TI

Maestra, maestro, docente:

**¡GRACIAS!**

Gracias por estar aquí. Por tomarte el tiempo de leer esto. Por creer “aunque a veces dudes, aunque a veces te agotes, aunque a veces no sepas exactamente cómo” que lo que haces dentro de ese salón importa muchísimo.

El programa “Semillas de Igualdad” llegó a tus manos de muchas formas. Tal vez llegó como novedad, tal vez como respaldo a lo que ya hacías. Muchas docentes nos contaron algo que nos llegó profundo:

“Lejos de sentirse como una carga, se sintió como una ayuda, como una herramienta.”

— Directora de preescolar

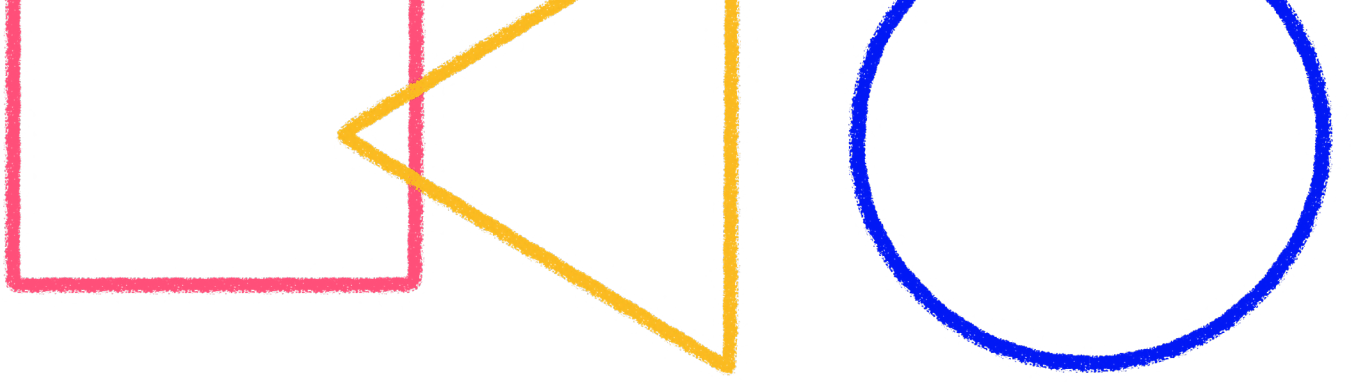
Y eso es exactamente lo que queremos que sea este cuadernillo: una herramienta tuya. Tejida con los hilos nacidos de las voces de todos las y los docentes que participaron en este pilotaje.

Porque tú ya sabes cosas que no están en ningún libro. Sabes cómo se llama el niño que siempre se queda en el fondo. Sabes qué familia está pasando por momentos difíciles. Sabes cuándo un grupo necesita calma y cuándo necesita movimiento. Sabes, en tus huesos, que educar no es transmitir información.

Educar es acompañar a las personas. Y las personas que acompañes hoy vivirán en el mundo de mañana. **Ese mundo puede ser más justo, más empático, más libre. Y tú tienes más poder del que crees para que así sea.**

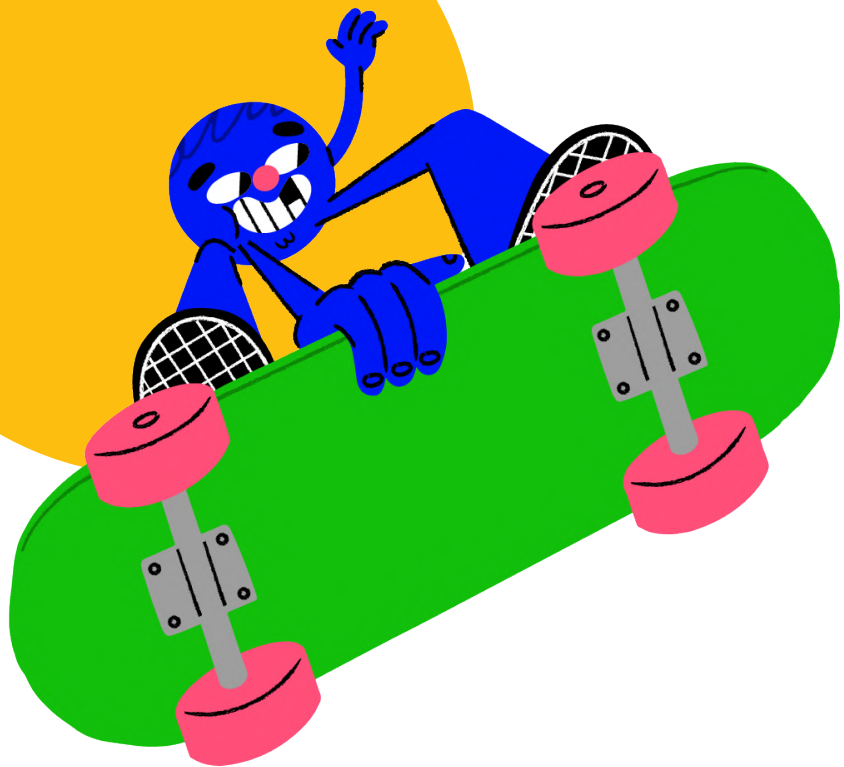
Este cuadernillo está organizado en tres grandes ejes: igualdad de género, bienestar emocional y cultura de paz. Los tres están tejidos juntos, como los hilos de una red. No puedes jalar uno sin que los otros se muevan.

En cada eje encontrarás prácticas concretas para el aula, reflexiones que no siempre son cómodas, voces de docentes como tú que ya las están viviendo, y una sección especial para hablar con las familias, porque el cambio no se queda en el salón.



**¿ESTAMOS LISTOS?**

**Empieza la rebeldía  
sabia y debida.**



## **EJE 1.**

# **IGUALDAD DE GÉNERO**

**Igualdad en el salón de clases,  
de a poquito, pero sin parar**

**«Los estereotipos de género no nacen en las niñas y los niños. El mundo adulto los implanta.»**

Sí. Eso suena fuerte. Pero es la verdad que la ciencia lleva décadas confirmando: las niñas no vienen al mundo pensando que el azul es para niños y el rosa para niñas. No vienen convencidos de que los hombres no lloran o de que las mujeres deben quedarse en casa. Eso lo aprenden de nosotros y nosotras.

Lo aprenden cuando le preguntamos a la niña si quiere ser princesa y al niño si quiere ser bombero. Lo aprenden cuando formamos 'la fila de niñas' y 'la fila de niños'. Lo aprenden cuando decimos 'parece niña' como un insulto o 'qué machito' como un elogio. Pequeñas cosas que se repiten mil veces al día, en el aula, en la casa, en la televisión, hasta que se convierten en la única realidad posible.

**La buena noticia: si se aprende, se puede desaprender, y el aula de preescolar es uno de los mejores laboratorios del mundo para hacerlo.**

¿Por qué preescolar? Porque a los tres, cuatro y cinco años las identidades están en construcción. Las niñas de esta edad son esponjas: absorben mensajes, los prueban, los negocian. Son agentes activos de su propio desarrollo y eso significa que podemos hacer muchísimo.

"Las mismas actividades los iban guiando y transportando y cambiando poco a poco. Sin decirles 'este concepto está mal'. Sino que ellas y ellos solos lo iban descubriendo."

— Docente participante

Eso es lo que buscamos: no dar sermones, no poner etiquetas nuevas encima de las viejas. Sino crearlas condiciones para que las niñas —y también nosotros y nosotras— descubramos juntos otra forma de relacionarnos.

## 5 Prácticas para promover la igualdad en tu aula

### PRÁCTICA 01 // SABOREA TU LENGUAJE COTIDIANO

El lenguaje no describe la realidad: la construye. Cada palabra que usas en el aula envía un mensaje, y lo mejor es que puedes cambiarlo hoy, sin gastar un peso, sin pedir permiso.

Empieza con este ejercicio: durante una semana, anota (o pide a alguien que anote) cuántas veces dices cosas como:

- ▶ “Los niños primero” o “las damas primero”
- ▶ “Pareces niña” como corrección de conducta
- ▶ “Qué valiente” (solo a los niños) / “Qué bonita” (solo a las niñas)
- ▶ “Eso es de niñas” o “eso es de niños”
- ▶ Nombres de equipos que separan por sexo

No es para que te sientas mal. Es para que puedas ver lo que antes era invisible.

Después, prueba estas alternativas:

- ▶ En vez de “fila de niñas y fila de niños”: fila por color de ropa, por inicial del nombre, por estatura, por número de calzado, por lo que se les ocurra que no sea sexo.
- ▶ En vez de “los niños que quieren ir al área de construcción”: “quien quiera ir al área de construcción”.
- ▶ Elogia conductas, no apariencias: “qué concentrada estás” en vez de “qué bonita tu trenza”. “Qué bien resolviste eso” en vez de “qué valiente”.
- ▶ Cuando presentes a autoras y autores de cuentos, ciencias o arte: nombrarlos con el mismo protocolo independientemente de su género.

#### TIP RÁPIDO

La próxima vez que vayas a decir ‘como niña’ o ‘como niño’, haz una pausa “SABOREA”. Pregúntate: ¿qué quiero decir realmente? Seguro hay otra forma de decirlo.

### PRÁCTICA 02 // REvisa tu biblioteca de aula (y la reforma)

Los cuentos son mundos enteros en miniatura. En el cuento que lees hoy, hay una princesa que espera ser rescatada, un héroe que salva, una mamá que cocina, un papá que trabaja... ¿o hay algo diferente?

No se trata de tirar todos los cuentos que tienes. Se trata de leerlos con ojos críticos y de ir ampliando el repertorio. Aquí va el “Reto Biblioteca Rebelde”:

**Toma los cuentos que tienes en el aula y hazte estas preguntas:**

- ▶ ¿Quién resuelve los problemas? ¿Siempre es un hombre o niño?
- ▶ ¿Qué hacen los personajes femeninos? ¿Esperan, sirven, adornan?

- ▶ ¿Hay personajes que rompan con lo esperado de su género?
- ▶ ¿Hay personajes de distintas etnias, tipos de familia, capacidades?
- ▶ ¿Las ilustraciones refuerzan o cuestionan estereotipos?

### Después de leer un cuento que tenga estereotipos, aprovéchalo:

- ▶ ¿Por qué creen que el príncipe siempre tiene que salvar a la princesa?
- ▶ ¿Podría ser diferente el final? ¿Cómo lo cambiarían?
- ▶ ¿A alguien le gustaría ser ese personaje? ¿Por qué?

Los cuentos con estereotipos pueden ser las mejores herramientas para cuestionarlos, si los usamos bien.

**Recomendación:** El cuento [“Papá está llorando”](#) de Plaza Sésamo (desarrollado gracias a un donativo realizado por FEMSA para el proyecto **¡Listos a Jugar!**), aborda la salud integral en niños de preescolar, incluyendo salud emocional. Puedes encontrarlo de forma gratuita aquí: <https://plazasesamo.com>

“Cuando leímos el cuento, un niño dijo: ‘Yo también quiero ser como ella’. Y una niña dijo: ‘Yo quiero ser el que salva’. Y todo el grupo empezó a hablar. No lo esperaba.”

— Docente participante

#### TIP RÁPIDO

Busca: “Ni azul ni rosa”, “El libro de los Cerdos” (Anthony Browne), “Oliver Button es una nena” (Tomie de Paola), “Un nidito de amor”. Son aliados perfectos para trabajar estos temas con infancias.

## PRÁCTICA 03 // REORGANIZA LOS ESPACIOS Y LOS JUEGOS

¿Quién juega en el área de construcción? ¿Quién, en el rincón de la casita? ¿Siempre son los mismos? Si observas que hay patrones consistentes por sexo, ahí tienes una señal de que el espacio está reproduciendo roles.

El juego es el trabajo de la infancia, y los juegos tienen género. No porque las muñecas nazcan con preferencias fijas, sino porque el ambiente las refuerza constantemente. Cambia el ambiente y los juegos cambian.

### Estrategias concretas:

- ▶ Rota los grupos: asigna equipos mixtos para trabajar en distintas áreas. Combina por color de ropa, por mes de nacimiento, por letra del nombre, por lo que se te ocurra que no sea sexo.

- ▶ Amplía lo que hay en cada rincón: añade muñecos de distintos tipos en el rincón de construcción, añade herramientas y materiales de ciencia en el rincón de la casita. Rompe la separación implícita.
- ▶ Valida en voz alta cuando alguien explora fuera de lo esperado: "Me encanta que estés construyendo ese puente". Sin drama, con naturalidad. La normalización viene de la repetición.
- ▶ Inventa juegos de roles abiertos: no "hoy jugamos a la tiendita" sino "hoy jugamos a que tenemos un negocio". No especifiques quién es el cajero, quién el cliente o la cliente, quién el jefe o la jefa. Déjalo abierto y observa.

### Una cosa importante sobre la "vigilancia" de pares:

Las niñas ya aprendieron a corregirse entre sí: "eso es de niñas", "los niños no lloran". Cuando escuches esto, interviene. No con regaño, sino con curiosidad:

- ▶ ¿Y por qué crees que eso es solo de niñas?
- ▶ ¿Alguien más piensa así? ¿Alguien piensa diferente?
- ▶ ¿Cómo te sientes cuando te dicen eso a ti?

#### TIP RÁPIDO

Haz una foto del espacio de juego libre una vez por semana durante un mes. Analiza: ¿se ven siempre los mismos grupos? ¿Los mismos rincones separados? Esa foto es tu diagnóstico más honesto.

## PRÁCTICA 04 // RECONOCE TUS PROPIOS SESGOS

**Esta es la práctica más difícil y la más importante.**

Todas las personas cargamos sesgos de género. Todos. Tú también. Los adquirimos desde que nacemos, en la familia, la escuela, los medios, la religión. No es culpa tuya tenerlos. Pero sí es tu responsabilidad identificarlos y no dejar que gobiernen tu práctica docente.

¿Cómo saber cuáles tienes? Hazte estas preguntas con honestidad:

- ▶ Cuando alguien se lastima en el recreo, ¿a quién consuelas más tiempo? ¿A quién le dices "ya, fue poquito"?
- ▶ Cuando hay una pelea, ¿a quién escuchas más? ¿Quién asumes que empezó?
- ▶ Cuando un niño llora, ¿tu primer impulso es consolarlo o decirle que se calme?
- ▶ Cuando una niña está enojada, ¿la llamas "mandona" o "líder"?
- ▶ ¿A quién llamas primero para responder preguntas difíciles?
- ▶ ¿Tienes expectativas diferentes sobre el orden, la limpieza, el silencio según el sexo del grupo?

No hay respuestas correctas ni incorrectas aquí. Solo hay honestidad, y. Y la honestidad es el primer paso hacia el cambio.

Una herramienta poderosa: habla con un o una colega de confianza. Pídele que observe tu clase y que tome nota de cuándo interactúas con niñas y cuándo con niños. La retroalimentación de alguien que te quiere y en quien confías vale oro.

“Nos hizo reflexionar sobre cosas que hacíamos sin darnos cuenta. No me había fijado en que cuando los niños traían algo para mostrar, yo los dejaba estar más tiempo frente al grupo. Sin ninguna razón, solo lo hacía.”

— Docente participante

#### TIP RÁPIDO

Cada vez que termines el día, tómate 5 minutos para anotar en un cuaderno: ¿Qué dije hoy que reforzó un estereotipo? ¿Qué dije que lo cuestionó? No para culparte. Para aprender.

## PRÁCTICA 05 // CELEBRA LA DIVERSIDAD DE FORMAS DE SER

Hay niños a quienes les encantan los tutús. Hay niñas que solo quieren jugar fútbol. Hay niños que lloran por todo y niñas que se niegan a llorar. Hay quienes no encajan bien en ninguna de las cajas que el mundo les tiene preparadas.

**El aula de preescolar puede ser el primer lugar donde esas niñas y esos niños se sientan completamente bienvenidos tal como son o puede ser el primer lugar donde aprenden que algo está mal en ellos.**

¿Qué necesita un aula para ser ese primer lugar seguro?

- ▶ Que nadie sea ridiculizado por sus intereses, su expresión o su forma de ser.
- ▶ Que tú, como docente, intervengas cuando alguien sea excluido por no encajar con lo “esperado” de su género.
- ▶ Que los materiales (cuentos, posters, figuras) muestren muchas formas de ser niña, ser niño, ser persona.
- ▶ Que cuando alguien sea diferente, la respuesta del grupo sea curiosidad respetuosa, no burla.
- ▶ Que tú modelas la aceptación con tu propio cuerpo: con cómo reaccionas ante lo inesperado.

**Una técnica poderosa: la Asamblea de Celebración de Diferencias.**

Una vez a la semana, en asamblea, inviten a compartir: “Esta semana hice algo que me gusta hacer”, sin restricciones. Quien quiera comparte. Tú modela también: comparte cosas que tú disfrutas que quizás

sean “inesperadas” para tu género. Crea el espacio donde las diferencias son motivo de orgullo, no de vergüenza.

#### TIP RÁPIDO

Si ves a un niño jugar con muñecas o a una niña trepar con los varones, no intervengas para separar. No digas nada. Tu silencio positivo ya es una intervención poderosa.

## PARA CONVERSAR CON LAS FAMILIAS

### Argumentos para familias que resisten estos temas

Las familias son nuestras aliadas más importantes. Y también, a veces, el espacio donde los cambios que construimos en el aula se deshacen. Esto no es su culpa: también ellas crecieron en un mundo lleno de mandatos de género. La clave es hablar con ellas, no contra ellas.

Estas son las frases que más escuchamos y cómo podemos responderlas:

| Lo que dicen...                                                                                                         | Lo que dicen...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Eso de igualdad está bien, pero un niño es un niño y una niña es una niña. Son diferentes por naturaleza.”             | Tienes razón en que hay diferencias biológicas. Pero la mayoría de lo que asociamos a ‘ser niño’ o ‘ser niña’ —los juguetes, los colores, las emociones que se permiten, los juegos— son culturales, no biológicos. Los aprendemos, y muchos de estos aprendizajes les hacen daño a los propios niños y niñas, que se sienten mal cuando no encajan. |
| “Si le permites jugar con muñecas al niño, le va a confundir.”                                                          | Al contrario: los niños que juegan con muñecas desarrollan mejor sus habilidades de cuidado y empatía. Cuidar —a un bebé, a una mascota, a un familiar— es una habilidad humana, no de género. Y el mundo necesita hombres que sepan cuidar.                                                                                                         |
| “En mi casa tenemos nuestras tradiciones y creencias. La escuela no debería meterse en cómo educamos a nuestros hijos.” | Respetamos profundamente las tradiciones de cada familia. Lo que hacemos en el aula no va en contra de ninguna tradición: enseñamos a las niñas y niños a respetarse, a expresar sus emociones, a resolver conflictos sin golpes. Eso beneficia a todos, en cualquier hogar y cualquier tradición.                                                   |
| “Eso del feminismo es que las mujeres quieren ser más que los hombres. Eso no está bien.”                               | Entiendo esa preocupación. Lo que trabajamos aquí no es que nadie sea más que nadie: es que ninguna persona, por ser niña o niño, tenga opciones cerradas antes de empezar. Que los niños puedan llorar sin vergüenza. Que las niñas puedan ser líderes. Que todos tengan las mismas oportunidades de ser felices.                                   |

"Mi hijo ya sabe muy bien lo que es. No necesita que le enseñen estas cosas."

¡Qué bueno! Y justo por eso, lo que trabajamos en el aula no le va a quitar nada de lo que ya es. Le va a dar más: más herramientas para relacionarse bien, más capacidad de empatía, más habilidades para cuando enfrente situaciones difíciles. Estas cosas le sirven en la vida, sin importar cómo es él o ella.

**Un consejo:** cuando la conversación se ponga difícil, no debatas. Escucha. Pregunta. Muestra. Invita a la familia a ver los cambios en su propia hija o hijo. Los argumentos convencen a veces; ver a tu niña o niño florecer convence siempre.



## **EJE 2.**

# **BIENESTAR EMOCIONAL**

**Las emociones no son el relleno del día escolar. Son el núcleo.**

**«Las niñas no aprenden en aulas con miedo. Aprenden en aulas donde se sienten seguras.»**

Hay una trampa muy común en la educación emocional: tratarla como si fuera una clase más. Lunes: matemáticas. Martes: lenguaje. Miércoles: “las emociones”, y luego, el jueves, de regreso al orden normal.

Las emociones no funcionan así. Las emociones están en todo: en cómo un niño se acerca o se aleja del grupo, en cómo una niña responde cuando se equivoca, en la tensión que se acumula antes del recreo y explota durante él. Las emociones son el clima del aula. Y tú eres, en gran medida, la persona que decide si ese clima es tormentoso o soleado.

Aquí viene otra verdad incómoda: no puedes enseñar lo que no vives. Si como docente no reconoces tus propias emociones, si te cuesta mostrar vulnerabilidad, si tu aula se maneja con miedo al error o a la sanción... no importa cuántos cuentos sobre emociones leas. El mensaje real lo dan tus acciones.

“Estas actividades hacen que ellos sepan que es bueno absolutamente todas las emociones, tanto las positivas como las negativas. Eso es gestionar. Para mí, lo más destacable es que sepan gestionar sus emociones.”

— Madre de familia

Y hay algo más que las familias nos dijeron: cuando las niñas aprenden a nombrar y gestionar sus emociones, algo cambia también en los hogares. Los papás se vuelven más pacientes. Las mamás se sienten menos solas en el cuidado. Los padres varones —que suelen ser los más ausentes emocionalmente— empiezan a abrirse.

**El bienestar emocional del aula se contagia. Para bien.**

Una nota sobre género y emociones: el sistema que niega a los niños el derecho a llorar y que exige a las niñas ser siempre dulces y nunca estar enojadas causa daño real. Un niño que no puede llorar crece sin herramientas para procesar el dolor. Una niña que no puede enojarse crece sin poder defender sus

propios límites. La educación emocional desde una perspectiva de igualdad es, también, prevención de violencia.

## 5 Prácticas para un aula emocionalmente viva

### PRÁCTICA 01 // CREA RITUALES EMOCIONALES COTIDIANOS

Los rituales dan seguridad, y la seguridad abre el aprendizaje. Cuando las niñas saben qué viene, cuándo viene y cómo viene, pueden bajar la guardia y estar presentes.

#### Propuestas para rituales emocionales:

- ▶ **El check-in emocional de llegada:** al entrar al salón, cada niña y niño elige (con una figura, un color, una carita, una palabra) cómo llega emocionalmente ese día. Sin juzgar. Sin obligar a explicar. Solo nombrar.
- ▶ **La canción de apertura o el momento de silencio:** dos o tres minutos al inicio del día para que el cuerpo y la mente lleguen. Puede ser con música tranquila, con respiración guiada, con estiramiento suave. Lo que mejor funcione con tu grupo.
- ▶ **El “¿cómo estamos hoy?” del cierre:** al terminar la jornada, preguntar al grupo cómo se van emocionalmente. No para resolver todo, sino para que aprendan a reconocer y nombrar.
- ▶ **El rincón de la calma:** un espacio físico en el aula (con almohadones, objetos para tocar, quizás auriculares con música suave) al que cualquier niña o niño puede ir cuando necesita regularse. No como castigo. Como recurso.

**Importante:** cuando una niña o niño llegue con una emoción difícil (tristeza, enojo, miedo), no intentes quitarle la emoción. Acompáñala. “Veo que estás enojado. Eso está bien. ¿Qué necesitas?”

#### TIP RÁPIDO

Las emociones “desagradables” (enojo, tristeza, miedo) son tan válidas como las “agradables”. Quitarle el enojo a un niño o forzar una sonrisa no es educación emocional: es represión emocional. Nombrar, validar, acompañar. Ese es el camino.

### PRÁCTICA 02 // USA EL CUENTO COMO ESPEJO EMOCIONAL

Los cuentos son la tecnología más antigua y más poderosa para la educación emocional. Cuando una niña se ve en la tristeza de un personaje, aprende que su tristeza es válida. Cuando un niño ve a un personaje masculino llorar, aprende que él también puede.

## ¿Cómo usar cuentos para trabajar emociones?

- ▶ **Antes de leer:** activa la emoción. “¿Alguien ha sentido miedo alguna vez? ¿Cómo se sintió?” Invita a recordar sin obligar a compartir.
- ▶ **Durante la lectura:** haz pausas para preguntar. “¿Cómo creen que se siente este personaje ahora? ¿Lo han sentido ustedes?” Deja que la imaginación trabaje.
- ▶ **Después de leer:** conecta con la vida real. “¿Han sentido algo parecido a lo que sintió el personaje? ¿Qué hicieron? ¿Qué podría haber hecho diferente?”
- ▶ **El punto de conexión corporal:** “¿Dónde en el cuerpo sienten esa emoción? ¿Se la señalan?” Esto desarrolla la conciencia corporal de las emociones, base de la autorregulación.

Un cuento especialmente poderoso para trabajar con esta metodología es “Luno el León”: un personaje que pasa por felicidad, tristeza, miedo y enojo en una misma historia, con un final que muestra que las emociones difíciles se pueden manejar sin violencia.

**Nota de género:** cuando uses cuentos con personajes masculinos que expresan emociones “que lloran, que tienen miedo, que piden ayuda” es un acto político. Normaliza la vulnerabilidad masculina ante los niños que más lo necesitan oír.

### TIP RÁPIDO

Anota las frases literales que dicen las niñas y niños durante las conversaciones de cuentos. Son oro. Las puedes usar en murales del aula, en fichas del Museo de Emociones, en comunicaciones a familias.

## PRÁCTICA 03 // ENSEÑA ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN (Y ÚSALAS TÚ TAMBIÉN)

Regularse emocionalmente no es reprimirse. Es aprender que las emociones fuertes pasan, que hay herramientas que ayudan a transitar el momento difícil sin hacer daño.

### Cinco estrategias que puedes enseñar con el cuerpo, con juego, con práctica repetida:

- ▶ **El globo de la panza:** inhalar imaginando que tienes un globo en el abdomen, exhalar lentamente desinflándolo. Funciona para el enojo, la ansiedad, el miedo.
- ▶ **El pastel de cumpleaños:** inhalar profundo para “oler” el pastel imaginario, soplar lentamente para “apagar la vela”. Ideal para momentos de tensión grupal antes de una actividad.
- ▶ **El muñeco de trapo:** ponerse de pie completamente rígido “como una estatua de piedra”, y a la cuenta de tres soltar todo el cuerpo “como si fueras de trapo”. Libera tensión muscular acumulada.
- ▶ **El abrazo de mariposa:** cruzar brazos sobre el pecho y darse pequeñas palmaditas alternadas, como si una mariposa aleteara. Es calmante, propioceptivo, accesible para cualquier edad.
- ▶ **Soltar el globo imaginario:** pedir a las niñas que “llenen” un globo imaginario con algo que los entristece o preocupa, y luego soltarlo juntos a la cuenta de tres. Ayuda con emociones que no tienen solución inmediata.

## Lo más poderoso que puedes hacer con estas estrategias:

Usarlas en voz alta cuando lo necesites. "Ahora mismo siento que estoy un poco estresada/o. Voy a hacer el globo de la panza." Modelo adulto de autorregulación = enseñanza más efectiva que cualquier explicación.

### TIP RÁPIDO

Práctica estas estrategias cuando el grupo esté tranquilo, no solo cuando alguien esté en crisis. La práctica en calma es lo que permite el acceso en tormenta.

## PRÁCTICA 04 // CONSTRUYE UN LENGUAJE EMOCIONAL COMPARTIDO

Un grupo que tiene palabras para sus emociones es un grupo que puede hablarse en vez de golpearse. El lenguaje emocional es una de las herramientas de prevención de violencia más poderosas que existen.

### ¿Cómo construirlo?

- ▶ **Empieza con cuatro o cinco emociones base y amplía el repertorio semana a semana:** felicidad, tristeza, enojo, miedo, sorpresa. **Luego añade:** frustración, vergüenza, orgullo, ternura, alegría...
- ▶ **Usa representaciones visuales accesibles:** fichas con caritas, figuras de colores, el "termómetro del enojo", el "semáforo de emociones". Lo visual ancla el concepto.
- ▶ **Cuando intervengas en un conflicto, empieza siempre por las emociones:** "¿Cómo te sientes tú? ¿Cómo crees que se siente ella/él?" Antes que él "quién empezó".
- ▶ **Celebra el vocabulario emocional:** cuando una niña o niño use una palabra de emoción para expresarse en vez de pegar o gritar, reconócelo. "Qué bueno que me dijiste que te sentiste frustrado. Eso es muy valiente."

### Una nota importante sobre género y lenguaje emocional:

Los niños varones suelen tener un vocabulario emocional mucho más limitado que las niñas, porque el sistema de género les enseña desde pequeños que las emociones "no son de hombres". Esto no los hace fuertes: los hace vulnerables a explotar cuando las emociones acumuladas no tienen otro canal de salida. Ampliar el vocabulario emocional de los niños es uno de los actos más feministas que existe.

"Hay niños que de repente te dicen cosas que no esperabas. Un niño me dijo: 'Maestra, me siento... no sé cómo se llama pero es como cuando quiero llorar pero no puedo'. Eso me llegó profundo. Necesitaba una palabra para poder decirlo."

— Docente participante

### TIP RÁPIDO

Crea con el grupo el “Diccionario de las Emociones del Salón”: una cartulina donde van pegando palabras nuevas de emociones que descubren. Es suyo. Lo han construido. Lo usarán.

## PRÁCTICA 05 // CUIDA TU PROPIO BIENESTAR EMOCIONAL

Aquí viene lo que nadie te dice, pero todo el mundo sabe: no puedes dar lo que no tienes. Si estás agotada/o, saturada/o, sin apoyo, sin espacio para ti misma/o... no puedes ser el ancla emocional de treinta niñas.

Esto no es un reproche. Es un reconocimiento: la docencia emocional es uno de los trabajos más exigentes del mundo, y pocas veces se cuida a quien lo hace.

**Lo que necesitas no es aguantar más. Es tener más herramientas y más apoyos.**

Algunas prácticas de autocuidado docente:

- ▶ **Identifica tus propios disparadores emocionales en el aula:** ¿qué situaciones te sacan de tu centro? Cuando los conoces, puedes prepararte.
- ▶ **Ten un ritual de entrada y salida del trabajo:** físicamente, mentalmente. Cruzar la puerta de la escuela con intención, no en piloto automático.
- ▶ **Busca o construye un espacio de diálogo con colegas:** no para quejarse, sino para pensar juntas. Los grupos de reflexión docente son los mejores aliados de la salud mental en la profesión.
- ▶ **Práctica lo que enseñas:** las estrategias de autorregulación, el lenguaje emocional, el autoconocimiento. No son solo para las niñas.

**Y una cosa más, que es quizás la más importante:**

Habrán días malos. Días donde nada salió bien, donde un niño te agotó, donde una familia fue injusta contigo, donde dudaste si esto tiene algún sentido. Esos días no te hacen mala/o docente. Te hacen humana/o. Y las personas humanas son los y las mejores docentes que existen.

### TIP RÁPIDO

Una vez al mes, reúnete con otra docente de confianza y pregúntense mutuamente: ¿Qué me dio energía este mes? ¿Qué me la quitó? ¿Qué aprendí de mis propias emociones en el aula? Solo escucharse sin resolver ya es mucho.

## PARA CONVERSAR CON LAS FAMILIAS

### Argumentos para familias que resisten estos temas

El trabajo emocional que haces en el aula se potencia cuando las familias lo conocen y lo continúan en casa. Aquí van las resistencias más comunes y cómo abordarlas:

| Lo que dicen...                                                                               | Lo que dicen...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Los niños no deben llorar. Hay que enseñarles a ser fuertes."                                | Entiendo esa preocupación. Todos queremos que nuestros hijos sean fuertes. Pero hay dos tipos de fuerza: la que viene de reprimir lo que sientes, y la que viene de saber manejarlo. Un niño que aprende a reconocer su tristeza y a pedir ayuda cuando la necesita es mucho más fuerte y resiliente. Los hombres que no pueden llorar no son fuertes: son vulnerables de otra manera, más difícil de ver y más peligrosos. |
| "En mi casa eso de las emociones no se estila. Los problemas se aguantan."                    | Conocemos bien esa forma de criar. Es la que muchos de nosotros vivimos también. Y también conocemos lo que puede pasar cuando las emociones se aguantan sin salida: enfermedades, conflictos, relaciones dañadas. Lo que trabajamos aquí no quita la fortaleza. Le da herramientas para que esa fortaleza sea sana.                                                                                                        |
| "Eso de que las niñas también pueden enojarse me parece mal. Las niñas deben ser tranquilas." | Las niñas tienen exactamente el mismo derecho que los niños a sentir enojo. Cuando le enseñamos a una niña a nunca mostrarlo, le estamos enseñando que sus propios límites no importan. Y eso las hace más vulnerables. Una niña que sabe decir 'esto no me gusta, me enoja' puede también decir 'esto no está bien, no lo acepto'. Esa es la protección más real que le podemos dar.                                       |
| "No entiendo para qué sirve todo esto si en la vida real hay que aguantar."                   | La vida tiene muchas situaciones difíciles, tienes razón. Y precisamente para esas situaciones queremos prepararlos: que sepan pedir ayuda cuando la necesitan, que puedan hablar de lo que les pasa, que no exploten o se enfermen porque cargaron demasiado solos. Las competencias emocionales predicen mejor el éxito en la vida que muchas otras habilidades académicas. Están respaldadas por la ciencia.             |

### Una idea concreta para las familias: el "Semáforo de las Emociones en Casa".

Comparte con las familias la idea de que en casa también pueden preguntar, al final del día: "¿De qué color llegó tu corazón hoy? ¿Verde (bien), amarillo (más o menos), rojo (difícil)?" Sin presionar. Sin resolver. Solo nombrar. Es el primer paso.

## **EJE 2.**

# **CULTURA DE PAZ**

**La paz no es ausencia de conflicto.  
Es la forma en que lo resolvemos.**

**«El aula es el laboratorio más poderoso que  
tenemos para aprender a vivir juntas y juntos.»**

**Vamos a decirlo claro: el conflicto en el aula de preescolar no es un problema. Es una oportunidad.**

Los conflictos son inevitables cuando hay personas distintas que quieren cosas distintas en el mismo espacio. El problema no es el conflicto, es cuando la única herramienta para resolverlo es la violencia: el golpe, el grito, la exclusión, la burla, y esas herramientas se aprenden. En la familia, en la tele, en el barrio, y también, sin querer, en el aula.

La cultura de paz no es enseñar a los niños a ser “buenos” o a no enojarse. Es enseñarles que hay otras formas de resolver, que esas formas existen, que funcionan, y que se pueden practicar desde los tres años.

Y hay una conexión directa con el género que es urgente nombrar: los mandatos de masculinidad que les enseñan a los niños que deben ser fuertes, dominantes, que no deben mostrar debilidad, son los mismos que alimentan las violencias. Un niño que aprende que hay dignidad en pedir perdón, que el liderazgo no necesita dominar, que los cuidados son responsabilidad de todos... es un niño que tiene menos probabilidades de convertirse en una persona violenta.

“Yo creo que lo más importante es que los niños aprendan que los conflictos se pueden hablar. Que no todo se resuelve a golpes. Eso parece básico pero es lo que más falta.”

— Docente participante

## 5 Prácticas para sembrar paz en el aula

### PRÁCTICA 01 // CREA RITUALES EMOCIONALES COTIDIANOS

La mayoría de los conflictos físicos en preescolar tienen el mismo origen: algo pasó, generó una emoción intensa, y la niña o el niño no tuvo herramientas para procesar esa emoción antes de actuar.

La intervención más eficaz no viene después del golpe. Viene antes. Cuando construyes con el grupo la habilidad de nombrar lo que siente antes de que se desborde.

**Pasos para enseñar el “nombre antes de actuar”:**

- ▶ **Cuando veas una situación de tensión antes de que explote, intervén:** “Espera. ¿Qué sientes ahora mismo?” Literalmente detener el movimiento con la pregunta.
- ▶ **Cuando ya explotó: no empieces con quién tenía razón. Empieza con:** “Cuéntame qué pasó por dentro cuando eso sucedió.”
- ▶ **Modela tú:** cuando algo te molesta en el salón, dilo en voz alta. “Ahora mismo siento frustración porque nadie me está escuchando. Voy a respirar.”
- ▶ **Práctica con el grupo en momentos tranquilos:** cuentos donde los personajes tienen conflictos, dramatizaciones donde practican qué hacer antes de reaccionar.

**La frase más poderosa que puedes enseñarles:**

**“CUANDO ME SIENTO [EMOCIÓN],  
NECESITO [ACCIÓN].”**

“Cuando me siento enojado/a, necesito respirar.” “Cuando me siento triste, necesito un abrazo.” “Cuando me siento asustada/o, necesito que alguien me escuche.” Prácticala como grupo. Que cada quien tenga su propia versión.

#### TIP RÁPIDO

En vez de preguntar ‘¿qué pasó?’ cuando hay un conflicto, prueba ‘¿cómo empezó esto por dentro de ti?’. Cambia el foco de los hechos a la experiencia emocional. Eso lleva al entendimiento mutuo mucho más rápido.

## PRÁCTICA 02 // CONSTRUYE ACUERDOS DE CONVIVENCIA (NO REGLAS)

Las reglas vienen de afuera. Los acuerdos vienen de dentro. Esa diferencia es enorme.

Cuando el grupo construye sus propios acuerdos de convivencia, los entiende, los hace suyos, y los defiende entre pares. No porque el adulto lo diga, sino porque saben por qué existen.

### ¿Cómo construir acuerdos de convivencia participativos?

- ▶ Abre una asamblea (ojalá en círculo, sin jerarquía de sillas). Pregunta: "¿Qué necesitamos para estar bien en este salón?"
- ▶ Escribe todo lo que digan, sin filtrar. Con sus propias palabras, no con palabras tuyas.
- ▶ Luego, entre todas, identifiquen los más importantes. Que sean pocos: cuatro o cinco que realmente puedan recordar.
- ▶ Ponlos en el aula con sus propias ilustraciones. Que los firmen (aunque sean garabatos). Que sientan que son suyos.
- ▶ Revísenlos regularmente: "¿Estamos cumpliendo nuestro acuerdo de escucharnos? ¿Qué podemos mejorar?"

Una asamblea de aula no tiene que ser larga ni formal. Puede ser diez minutos en círculo, una vez a la semana. Pero construye una cosa que vale todo: la experiencia de que las voces de las niñas importan y tienen efecto en su mundo.

**Nota de género:** observa en las asambleas quién habla más, quién es interrumpido, quién no habla aunque tenga algo que decir. Usa herramientas para equilibrar la participación: turnos, palitos de hablar, votaciones con las manos.

#### TIP RÁPIDO

La diferencia entre una regla y un acuerdo: la regla dice 'aquí no se pega'. El acuerdo dice 'acordamos tratarnos con respeto porque sabemos lo que duele que te peguen'. Una es obediencia, la otra es comprensión.

## PRÁCTICA 03 // ENSEÑA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS COMO HABILIDAD

La resolución de conflictos es una habilidad. Se aprende. Se practica. Se mejora con el tiempo. Y como todas las habilidades, se enseña mejor mostrando que explicando.

## Un proceso sencillo para resolver conflictos en preescolar:

- ▶ **PARA:** antes de intervenir, detén la situación con calma. “Veo que algo pasó aquí. Necesitamos hablar.”
- ▶ **SIENTE:** invita a cada parte a nombrar su emoción. Sin interrumpir, sin juzgar. “¿Cómo te sientes tú?” “¿Y tú?”
- ▶ **ESCUCHA:** pide a cada quien que repita lo que dijo el otro. “¿Puedes decirme qué escuchaste que te dijo tu compañera?” Esto desarrolla empatía real.
- ▶ **BUSCA:** “¿Qué podemos hacer para que las dos estén bien?” Que ellos propongan. Acepta soluciones imperfectas si son pacíficas.
- ▶ **ACUERDA:** cierra con un acuerdo concreto y observable. “Entonces acordamos que mañana ella va primero en el columpio y luego tú. ¿Están de acuerdo?”

Gradualmente, el objetivo es que el grupo sea capaz de hacer este proceso sin ti. Hay grupos de preescolar que llegan a mediar sus propios conflictos con mínima intervención adulta. No de un día para otro, pero es posible.

“Al principio siempre tenía que estar yo en medio. Después empecé a ver que ellos mismos se decían ‘a ver, ¿qué sientes? ¿Qué necesitas?’. Lo hacían solos. Eso me emocionó mucho.”

— Docente participante

### TIP RÁPIDO

Crea un ‘kit de paz’ accesible en el aula: un muñeco que sirve de mediador (‘cuando alguien tiene el muñeco, los demás escuchan’), un reloj de arena para los turnos de hablar, fichas con los pasos. Lo visual hace el proceso más accesible para las infancias.

## PRÁCTICA 04 // USA EL JUEGO COOPERATIVO COMO ESCUELA DE PAZ

El juego cooperativo es probablemente la herramienta más poderosa que tienes para construir cultura de paz en preescolar. No porque sea divertido (que lo es), sino porque pone en práctica exactamente las habilidades que necesitamos: escuchar, ceder, sostener al otro, adaptarse, celebrar el logro colectivo.

### ¿Qué hace diferente al juego cooperativo del juego competitivo?

En el juego competitivo hay ganadores y perdedores. En el cooperativo, o ganamos todos o no gana nadie. Esta diferencia cambia completamente la forma en que las niñas y los niños se relacionan durante el juego.

## Juegos cooperativos para practicar en preescolar:

- ▶ **El Puente Mágico:** cruzar una “zona prohibida” usando solo hojas de papel como piedras, pasándolas entre todas las personas del grupo. Sin que nadie toque el suelo.
- ▶ **La Culebra de la Confianza:** una fila donde la primera persona tiene los ojos abiertos y guía al resto (que va con ojos cerrados o semicerrados) por un recorrido. Practican confianza y liderazgo responsable.
- ▶ **La Red de Telaraña:** en círculo, lanzar un ovillo de estambre mientras cada persona dice algo positivo de quien lo recibe. Al final hay una red que los conecta. La red se cae si alguien suelta. Metáfora perfecta de comunidad.
- ▶ **El río de materiales:** pasar objetos de mano en mano de un extremo del salón al otro, sin moverse de su lugar, como si fueran el cauce de un río. Se organiza primero, luego se ejecuta.

Después de cada juego cooperativo, usa las preguntas de reflexión:

- ▶ ¿Qué fue lo más difícil? ¿Cómo lo resolvieron?
- ▶ ¿Hubo algún momento donde alguien necesitó ayuda? ¿Cómo se la dieron?
- ▶ ¿El rol de alguien fue más importante que el de los demás? (Reforzar que todas y todos fueron necesarios.)

### TIP RÁPIDO

Los juegos cooperativos también son perfectos para mezclar grupos: asígnate el objetivo de que en cada juego cooperativo haya mezcla de géneros, de niñas y niños que normalmente no conviven. La paz se practica con quienes son diferentes a nosotros.

## PRÁCTICA 05 // SÉ MODELO DE PAZ EN TUS PROPIAS REACCIONES

**Nada de lo que digas sobre la paz vale más que lo que haces cuando el conflicto te involucra a ti.**

¿Cómo reaccionas cuando un niño te desafía? ¿Cuándo el grupo no escucha y llevas veinte minutos repitiendo lo mismo? ¿Cuándo una familia te acusa injustamente en una reunión? ¿Cuándo estás agotada/o y ya no puedes más?

Las niñas observan todo. Aprenden de tu cuerpo antes de aprender de tus palabras.

Ser modelo de paz no significa no enojarte nunca. Significa mostrar qué haces cuando te enojas:

- ▶ Respiras antes de responder.
- ▶ Dices cómo te sientes sin atacar: “Me siento frustrada porque llevamos mucho tiempo con esto y no avanzamos.”

► Pides disculpas cuando te equivocas o reaccionas de más. Sin drama, sin autoflagelación: “Me equivoqué. Lo que dije estuvo mal y lo reconozco.”

► Muestras que los conflictos contigo también se resuelven hablando, no con miedo al castigo.

**Sobre el castigo y la disciplina: vale la pena nombrarlo directamente.**

La disciplina punitiva —que avergüenza, que excluye, que humilla— genera miedo a corto plazo y resentimiento a largo plazo. No construye capacidades. La disciplina positiva —que acompaña, que enseña, que confía en la capacidad de crecer— tarda más pero construye personas.

“Antes yo pensaba que el orden venía del miedo. Ahora veo que el orden que viene del respeto dura mucho más. Y la relación con las niñas y niños es completamente diferente.”

— Docente participante

#### TIP RÁPIDO

Cuando sientas que estás a punto de reaccionar de una manera que no quieres, di en voz alta: ‘Dame un momento’. Haz tu estrategia de autorregulación. Vuelve. Eso es, literalmente, lo que quieres que ellas y ellos aprendan.

## PARA CONVERSAR CON LAS FAMILIAS

### Argumentos para familias que resisten estos temas

La cultura de paz que construyes en el aula tiene que conectar con la realidad de los hogares. Estos son los argumentos para las familias que resisten:

| Lo que dicen...                                                                    | Lo que dicen...                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Los niños se pelean. Siempre se han peleado y siempre lo harán. Es natural.”      | Es verdad que los conflictos son naturales. Lo que no es natural —ni inevitable— es que se resuelvan siempre con violencia. Lo que trabajamos aquí no es eliminar los conflictos: es enseñarles a resolverlos de forma que no dañe. Eso es una habilidad que se aprende. Y cuanto antes la aprenden, mejor.   |
| “Si le enseñas a pedir perdón, se va a volver dejado. El mundo real es diferente.” | Las investigaciones muestran exactamente lo contrario: las personas que saben pedir disculpas y reconocer sus errores tienen relaciones más sanas, son mejores líderes y tienen más éxito en equipo. Pedir perdón no es debilidad: es inteligencia social. El mundo real necesita personas que sepan hacerlo. |

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>“En casa les decimos que, si los pegan, que peguen. No vamos a dejar que se los lleven.”</p>                                         | <p>Entendemos el miedo que hay detrás de eso: quieren que su hijo o hija sepa defenderse. Eso es completamente válido. Lo que trabajamos aquí no es que se dejen maltratar: es que aprendan a poner límites con palabras primero. Un niño que sabe decir ‘para, eso me duele, no lo hagas’ es mucho más capaz de defenderse que uno que solo responde con golpes. Y tiene menos problemas legales cuando crece.</p>                          |
| <p>“Todo eso de hablar está bien, pero los niños necesitan autoridad, disciplina. No se puede negociar todo.”</p>                       | <p>Tienes razón en que la autoridad importa. Lo que trabajamos aquí no elimina la autoridad: la transforma. En vez de una autoridad que obedece por miedo, buscamos una autoridad que respeta porque entiende. Eso es mucho más sólido y dura mucho más. Y las personas que han tenido ese tipo de autoridad de adulto son personas más autónomas, más responsables, más capaces de tomar buenas decisiones cuando no hay nadie mirando.</p> |
| <p>“Mi hijo vio muchas cosas difíciles. La violencia que ve en casa o en el barrio, ¿cómo lo va a cambiar un cuento en la escuela?”</p> | <p>Tienes razón en que la escuela no puede cambiar sola todo lo que pasa afuera. Pero puede ser, para muchos niños, el único lugar donde experimentan que hay otra forma. Que los conflictos se pueden hablar. Que un adulto no les grita ni les pega. Que son valorados. Ese contraste, aunque sea pequeño, planta una semilla que puede hacer una diferencia enorme con el tiempo.</p>                                                     |

#### Una propuesta de actividad para hacer con familias:

“El acuerdo de convivencia en casa”: invita a las familias a que, igual que el grupo construyó sus acuerdos de aula, construyan los suyos en casa. Solo tres: uno para el conflicto, uno para el cuidado, uno para la celebración. Que lo firmen todos. Que lo pongan en la cocina. Es simbólico, pero lo simbólico también importa.



# EL AULA QUE QUEREMOS

Si has llegado hasta aquí,

**GRACIAS. DE VERDAD.**

Ahora tienes en tus manos un cuadernillo lleno de ideas. Algunas te parecerán fáciles. Otras, difíciles. Algunas ya las hacías. Otras te van a sacar de tu zona de confort.

**No tienes que hacer todo. No tienes que ser perfecta/o. No tienes que transformar tu práctica completa de un día para otro.**

Lo que sí te pedimos es que elijas una cosa. Una práctica. Una idea. Un experimento. Y que lo intentes. Y que observes qué pasa. Y que lo cuentes, si puedes, a alguien.

**El cambio real se hace de a poco,  
pero sin parar.**

Aquí, en estas páginas, está la voz de docentes que ya lo están haciendo. Que ya vieron a un niño aprender a nombrar su enojo en vez de golpear. Que ya escucharon a una niña decir “yo también quiero construir”. Que ya recibieron el abrazo de una mamá que entendió por qué importa todo esto.

“GENDES nos vino a abrir una puerta muy grande con los padres de familia. Se nota más. Fue un éxito. Y nos ayudó a nosotros también con todas las actividades con los niños, y con las que a nosotros nos hicieron reflexionar.”

— Docente de preescolar



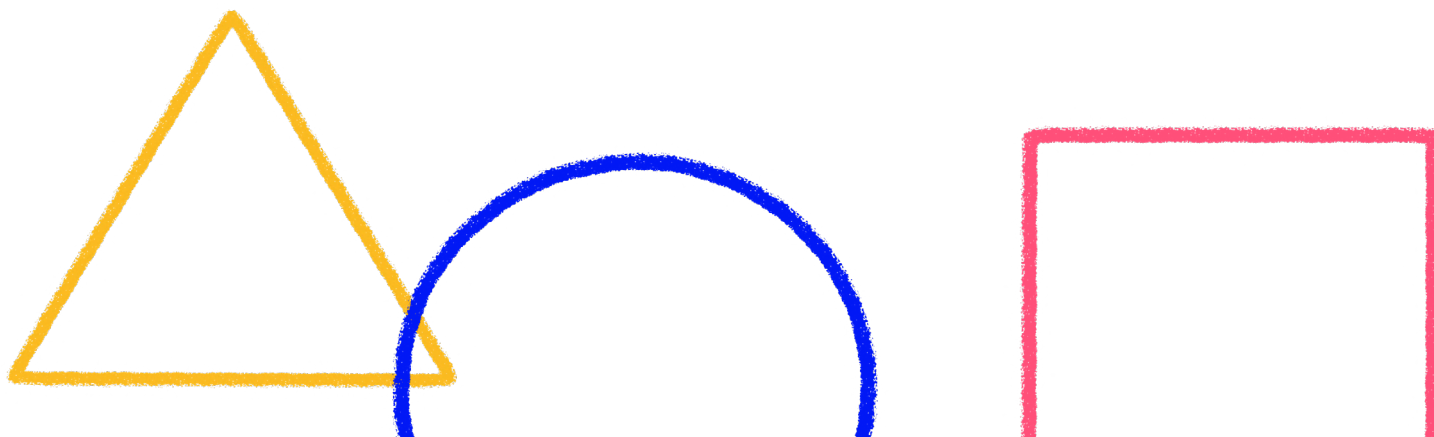
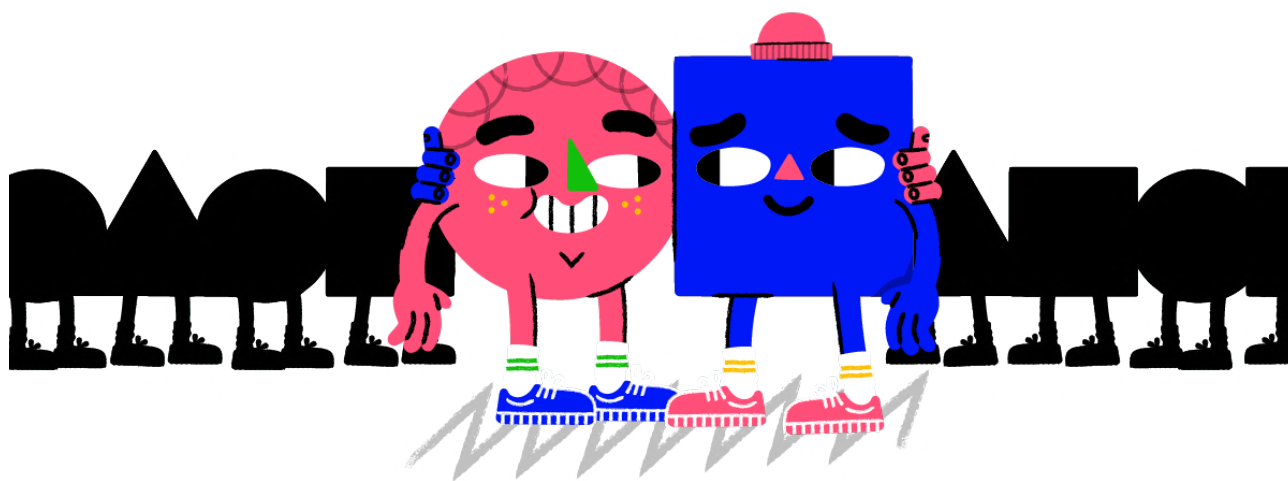
Esa puerta está abierta. Tú puedes cruzarla. Y mejor todavía: puedes ser quien la abre para otras.

El aula que queremos tiene niñeces que se respetan, que se cuidan, que se escuchan. Tiene un/a docente que les conoce, les acompaña, y que se cuida también. Tiene familias que se sienten aliadas, no juzgadas.

Ese aula ya existe. En muchos lugares, en muchos salones, en muchas manos como las tuyas.

**Y donde todavía no existe, puede empezar el lunes.**

**¡TÚ ERES LA/EL SABIA/O Y  
LA/EL REBELDE QUE TU AULA  
ESTÁ VIENDO CRECER!**



## Rebeldes Del Aula

Cuadernillo de prácticas proactivas para docentes de preescolar

**Colección:** Semillas de Igualdad // Inspirado en la serie Rebeldes de Género

**Contenido:** El programa Semillas de Igualdad, implementado en México en el marco de la Iniciativa Global por la Niñez (Global Boyhood Initiative, GBI) busca promover expresiones más saludables y equitativas de la masculinidad desde la primera infancia. Financiado por FEMSA y Seamount Family foundation, el programa fue co-creado por GENDES y Equimundo con el objetivo conjunto de fortalecer entornos educativos y familiares que favorezcan el desarrollo socioemocional, la igualdad de género y la prevención de la violencia entre niños.

**Ejes temáticos:** Igualdad de género // Bienestar emocional // Cultura de paz y no violencia

Marzo 2026

¿Buscas más materiales del programa GBI?

Este cuadernillo es parte de una colección más amplia que incluye: el Manual "Semillas de Igualdad" para docentes, proyectos de aula para niños, y materiales para trabajo con familias.

Para más información o material como este, visita: <https://www.boyhoodinitiative.org/es/>

# ¡GRACIAS POR REBELARTE!



GLOBAL  
BOYHOOD  
INITIATIVE

coordinado por **equimundo**

