

SECUNDARIA

SESIÓN N°9: "EL CÓDIGO NAC"

Competencia a desarrollar:

Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.



¿Qué buscamos?:

Que las y los estudiantes reconozcan que ante una situación de riesgo pueden realizar la respuesta NAC: Decir NO, Alejarse y Contarle a una persona de confianza.



Ideas clave:

- Todas las personas, mujeres y hombres, podemos encontrarnos frente a situaciones de riesgo. Cuando esto sucede, aparecen en el cuerpo emociones y sensaciones que nos advierten de lo que está pasando y nos preparan para tomar acción.
- Cada persona se verá impulsada a reaccionar de cierta manera, según las circunstancias de la situación, las características y experiencia personales.
- Una forma en la que podemos hacer frente a las situaciones de riesgo SOS es a través de la respuesta **NAC**. Donde la N significa Decir **NO** - fuerte, claro y de manera firme - a los actos que nos pueden lastimar y con los que nos sentimos incómodos, nerviosos y/o tristes. De esta forma, expresamos nuestro rechazo, desacuerdo y disgusto hacia ello; y establecemos nuestros límites.
- La letra "A" significa **Alejarse**; ya sea de la persona, del lugar o la situación que nos expone a algún peligro. Dirigirnos a un entorno seguro donde podemos protegernos y encontrarnos con personas que nos acojan.
- Y por último, la "C" significa **Contarle** a una persona adulta de confianza. Una persona de confianza es aquella con la que sentimos seguridad, nos trata con amor y respeto, busca nuestro bienestar, sabe escucharnos, confía en nosotros y nos brinda ayuda.
- Una persona adulta de confianza puede ser un familiar, amigo, profesor, etc. Pero también, puede ser una institución de tu comunidad que brinde atención y apoyo a personas en situaciones de riesgo.



Resumen de la sesión

Actividad	Tiempo	Materiales
Presentación ¿Qué hago?	10 min.	- Copias de los casos - Papelógrafos / Hojas bond - Plumones / Lapiceros
Desarrollo: Practicando el NO	10 min.	- Sin materiales
Desarrollo: Me alejo	10 min.	- Sin materiales
Desarrollo: ¿A quién le contarías?	10 min.	- Tarjetas "Adivina quién es"
Cierre – 5 min		



Antes de iniciar la sesión

- Revisa la sesión, prepara los materiales necesarios y organiza el espacio.
- Realiza algún ejercicio de respiración y enfoque que te ayude a estar en la mejor disposición para realizar la actividad con tus estudiantes.
- Dales la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

PLAN DETALLADO DE LA SESIÓN

PASO A PASO

Presentación

Actividad: “¿Qué hago?”

Esta actividad busca que las y los estudiantes identifiquen las acciones que realizarían de encontrarse en una situación de riesgo. Para ello, se juntan en parejas o grupos y comparten en relación a las situaciones propuestas que se encuentran en el anexo. Si las situaciones ya fueron trabajadas en la sesión anterior, pueden recordar sus respuestas. Se propone la siguiente consigna:



10 minutos

*“Chicos y chicas, a cada uno le he brindado una hoja donde se narra una situación de riesgo. Les invito a que puedan leerla y con su compañero o compañera compartan en relación a la siguiente pregunta: **¿Qué harías tú frente a esta situación? ¿Por qué?** Pueden anotar sus respuestas en una hoja. Luego, compartiremos en plenaria ¡Comencemos!*



Situaciones de riesgo (adjuntas en el anexo)

Retroalimentación:

- Todas las personas podemos encontrarnos frente a situaciones de riesgo. Cuando esto sucede, aparecen en el cuerpo emociones y sensaciones que nos advierten de lo que está pasando y nos preparan para tomar acción.
- Frente a estas situaciones podemos utilizar el **código NAC**; es decir: Decir No, Alejarnos y Contarlo a una persona de confianza.

Desarrollo

Actividad: “Practicando el no”

Esta actividad busca que las y los estudiantes pongan en práctica una de las acciones del NAC: decir “NO”. Para ello, realizarán un ejercicio en el que usarán su cuerpo y su voz. Para iniciar, si es posible, invita a las y los alumnos a ubicarse en un espacio libre ya sea en el patio o creando el espacio dentro del aula. Pídeles que se coloquen en un círculo y propón la siguiente consigna:



10 minutos

*“Hoy aprenderemos como decir un NO pequeño y un NO grande. Para ello, me gustaría preguntarles: **¿Cómo es un NO pequeño?** ... Así es, quizás es un NO que decimos usando una voz baja, con nuestro cuerpo encogido, quizás hasta temeroso. Y, **¿Cómo es un NO grande?** ... Así es, quizás es un NO que decimos usando una voz alta, firme y decidida, con nuestro cuerpo erguido y nuestra mirada fija. Bien, ahora que los hemos identificado, vamos a practicar cada uno de ellos. Recuerden usar su voz y la postura de su cuerpo. Primero, todos y todas vamos a decir un NO pequeño (se realiza el ejercicio 2 veces). Y, ahora, vamos a decir un NO Grande (se realiza el ejercicio 2 veces).*

**Si no se cuenta con un espacio amplio, pueden realizarlo, de pie, en sus carpetas.*



Pregunta para reflexionar:

- ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?
- ¿Fue fácil o difícil decir el NO grande? ¿Hay situaciones en las que nos cuesta decirlo? ¿Por ejemplo?
- Ante situaciones de riesgo, ¿cuál **NO** crees que será más efectivo?

Retroalimentación:

- Ante una situación de riesgo, todas y todos podemos decir No. Un NO - fuerte, claro y de manera firme - a los actos que nos pueden lastimar y con los que nos sentimos incómodos, nerviosos y tristes. De esta forma, expresamos nuestro rechazo, desacuerdo y disgusto hacia ello; y establecemos nuestros límites.
- Es verdad que no siempre es fácil decir No ante aquello que nos hace sentir incómodos o nos disgusta. Recordemos que, si se nos dificulta hacerlo, tenemos otras alternativas como alejarnos y contarle a un adulto de confianza sobre los que nos pasa.



10 minutos

Actividad: “Me alejo”

Esta actividad busca que las y los estudiantes identifiquen situaciones de riesgo ante las cuales optarían por alejarse y buscar un lugar seguro. Para ello, se invita a que puedan mantenerse en el círculo formado en la actividad anterior, colocándose hombro a hombro (no es necesario tomarse de las manos). Se propone la siguiente consigna:

*“Chicas y chicos, voy a leer una serie de situaciones. Vamos a escuchar una por una. Y vamos a ir respondiendo a la pregunta **¿Te alejarías?** Si tu respuesta es sí, das un paso atrás. Si tu respuesta es no o no sabes, te quedas en tu sitio. Hagamos un ejemplo. Imagina que en la salida un señor se te acerca y te dice para ir al parque. **¿Te alejarías?** (damos un paso atrás si nuestra respuesta es SI, nos quedamos en nuestro sitio si la respuesta es NO o no sabemos) **¿Por qué?** (compartimos por qué tomaríamos esa decisión). Sigamos con las otras situaciones”.*

**Si no se cuenta con un espacio amplio, pueden realizar esta actividad, de pie, en sus carpetas.*



Situaciones:

- Camino a tu casa, un señor te sigue muy de cerca
- Tu mejor amigo te invita a tu casa.
- En el bus, alguien se te acerca mucho.
- Un número desconocido te agrega al whatsapp y te escribe: “¿Buscas quieres ganar dinero rápido? Te ayudamos. Solo responde a este mensaje y sabremos que estás interesadx”.
- El vecino te invita a ti, a tu hermano y a tu mamá a tomar un lonche.
- Estas caminando por la calle y un grupo de jóvenes se acerca a ti, llamándote por nombres “qué guapo/guapa eres”, “te queda bien ese uniforme”.
- En el bus, a un señor se le cae su diario, te pregunta si por favor puedes recogerlo.
- Una persona invidente tiene dificultades para cruzar la pista.

Pregunta para reflexionar:

- ¿Se trata de una situación de riesgo? ¿Por qué?
- ¿Optarías por alejarte o acercarte? ¿A dónde irías?

Retroalimentación:

- La letra “A” significa Alejarse; ya sea de la persona, del lugar o la situación que nos expone a algún - peligro. Dirigirnos a un entorno seguro donde podemos protegernos y encontrarnos con personas que nos acojan.



10 minutos

Actividad: “Adivina quién es”

Esta actividad busca que las y los estudiantes identifiquen a la persona(s) e instituciones de confianza a las que pueden acudir en una situación de riesgo a través del juego de las charadas. Para ello, requerirás las tarjetas del “adivina quién es”. Se propone la siguiente consigna:

“Bien chicas y chicos, a continuación, vamos a jugar a las charadas. La categoría a tomar en cuenta es: persona o institución que brinda confianza ante una situación de riesgo. Un voluntario(a) saldrá adelante y tomará una tarjeta. Se la colocará en la frente de modo tal que no vea la respuesta, pero sus compañeros y compañeras sí. Estos último tendrán que darle pistas al voluntario(a) para que adivine de quién se trata. Vamos a poner un ejemplo: Imaginen que en la tarjeta dice bombero, las y los compañeros podrán dar pistas como: apaga el fuego, acude cuando hay incendios, se viste de rojo, etc, estas serían las pistas que su compañer(a) tomaría en cuenta para adivinar de quién se trata”.

**Si los chicas y chicos no se ofrecen como voluntarios tú podrías ser quien adivine y ellas y ellos solo brindarte las pistas.*

- Policía
- Centro de Emergencia Mujer
- Mamá
- Profesor(a)
- DEMUNA
- Parroquia
- Papá
- Hermano
- Centro de Salud Mental Comunitario



Pregunta para reflexionar:

- ¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad?
- ¿Fue fácil o difícil dar las pistas?

Retroalimentación:

- La “C” significa **Contarle** a una persona adulta de confianza. Una persona adulta de confianza es aquella con la que sentimos seguridad, nos trata con amor y respeto, busca nuestro bienestar, sabe escucharnos, confía en nosotros y nos brinda ayuda. Puede ser un familiar cercano o lejano, un

amigo o amiga (adulto), vecino o vecina o una institución de nuestra comunidad que protege a niñas, niños y adolescentes.



5 minutos

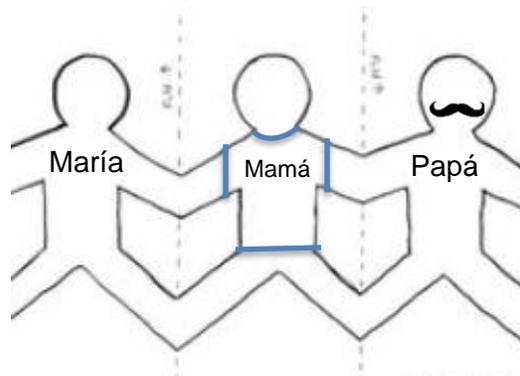
Cierre

Para concluir la sesión, comparte con las y los alumnos el siguiente mensaje: “Como vimos hoy, frente a una situación de riesgo podemos aplicar el código NAC: Decir No, alejarnos y contarle a una persona de confianza. Si se nos es difícil decir no, podemos alejarnos y contarle a una persona de confianza. Recuerda que tú mereces estar en un entorno seguro y protector.

Actividad complementaria

Actividad: “Mi red de protección”

Esta actividad busca que las y los estudiantes identifiquen a sus personas de confianza, de modo tal que, ante una situación de riesgo, recuerden que pueden acudir a ellas. Para ello, se les brinda una cadena humana de papel a cada una y uno. Si se contase con el tiempo, podrían ellos mismos elaborarla. Se invita a que en cada figura de la cadena coloquen el nombre de una persona de confianza que posean, también pueden colocar algún dato sobre él o ella o algún distintivo visual, como se observa en el ejemplo. A continuación, se muestran algunos ejemplos.



Retroalimentación

- Una persona de confianza puede ser un familiar, amigo, profesor, etc. Pero también, puede ser una institución de tu comunidad que brinde atención y apoyo a personas en situaciones de riesgo. Es importante identificar tanto a la persona de confianza como a las instituciones de confianza para poder pedir ayuda si nos encontramos en riesgo.
- Entre las instituciones a las que podemos acudir se encuentran: la DEMUNA, que atiende casos en los que se ven afectados los derechos de los niños, niñas y adolescentes. El Centro de emergencia Mujer, que acompaña y orienta a las personas en casos de violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar. El centro de salud mental comunitario, que brinda apoyo emocional, consejería y terapia psicológica. La policía que investiga y recibe las denuncias de violencia que afectan a las personas.

Anexo

Situaciones de riesgo

Tarjetas para: “Adivina quién es”

Situaciones de riesgo

1. Carlos y Sofía llevan saliendo un mes. Carlos le ha pedido que sea su enamorada, pero Sofía aun no se siente muy segura con ello. Un día, Carlos invita a Sofía a su casa para ver una película, sus papás han salido. Sofía no se siente cómoda con la situación.
2. Marco y un grupo de amigos de la promoción han quedado para hacer una reunión en su casa. Llegada la noche, llega Tomás, acompañado de un amigo. Como no es del colegio, lo presenta al grupo. Tomás le pregunta a Marco: “¿están tus papás?”, él responde: “No, han ido a comprar”. Tomás los reúne a todos y les dice que su amigo ha traído algo especial para hacer un reto, pero que nadie puede enterarse porque si no estarán en problemas. Marco se siente incómodo y no sabe qué hacer.
3. Se acercan los exámenes de fin de bimestre y Lucía se siente temerosa porque últimamente no le ha estado yendo bien. Pasan los días y da sus exámenes. Un día, un profesor le pide que se quede pues quiere hablar de ella sobre sus resultados. Todos salen del aula, el profesor le pide que cierre la puerta.
4. Andrés ha empezado a hablar con una chica que conoció en una plataforma de juego virtual. Han hablado en varias ocasiones. Él le ha contado sobre su vida, cómo son sus días, su familia, sus amigos. Siente que ella realmente lo escucha. Un día, ella le dice que le gustaría conocerlo y él coincide. Ella le dice que si no es mucho problema si él pudiese ir a su casa, porque cuida de su hermana. Como antes le había hablado de su hermana, aceptó. Ella le envió su dirección y un mensaje diciéndole que mejor no le diga a nadie porque seguro no estarán de acuerdo.
5. Rosa quería mucho a su padrino porque era cariñoso, y siempre le llevaba lindos regalos. Un día Rosa estaba sola en su casa y llegó su padrino, ella lo recibió con alegría. De pronto su padrino se puso a hablar raro y le dijo que le guardara un secreto: le ofreció regalarle dinero si no le contaba a nadie. Rosa estaba asustada porque, aunque quería mucho a su padrino, nunca lo había visto así.

Tarjetas para: "Adivina quién es"



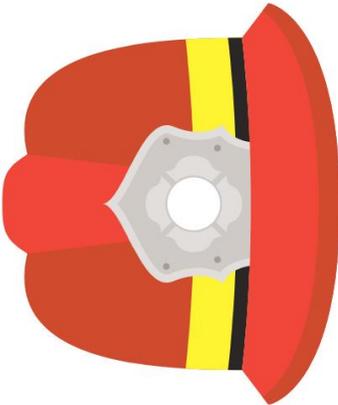
POLICÍA



DEMUNA

DEFENSORÍA MUNICIPAL DEL
NIÑO Y DEL ADOLESCENTE.

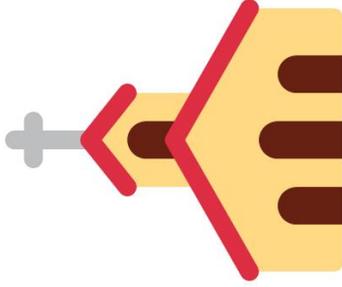
DEMUNA



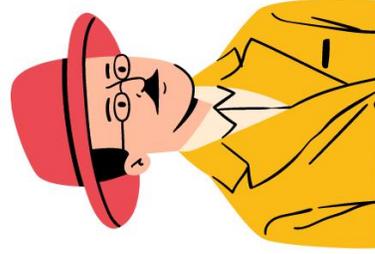
BOMBERO



**Centro de salud mental
comunitario**



Parroquia



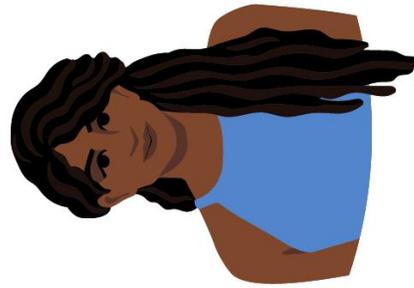
Papá

**Centro
Emergencia
Mujer**



EL PERU PRIMERO

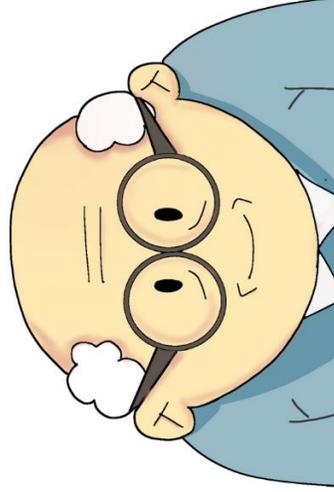
Centro de Emergencia Mujer



Mamá



Vecino(a)



Abuelo(a)



Profesor(a)



Hermana(o)