

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 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 podemos sentir 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 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 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 Cuento: Rosita y Juanita	10 min.	- Copias del cuento - Impresión de fragmentos del cuento (de ser necesario) - Imágenes referenciales para apoyo visual
Desarrollo: Practicando el NO	10 min.	- Sin materiales
Desarrollo: Me alejo	10 min.	- Sin materiales
Desarrollo: ¿A quién le contarías?	10 min.	- Sin materiales
Cierre – 5min		



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



10 minutos

Actividad: “Cuento: Rosita y Juanita”

Esta actividad busca que los chicos y las chicas reflexionen acerca de las acciones que pueden realizar ante una situación de riesgo. Asimismo, busca introducir el código de acción NAC: Decir no, alejarse y contarlo. Para ello, se trabajará el cuento “Rosita, y Juanita”. Se propone que él o la docente de lectura del mismo, en voz alta, pero, si es posible, cuente con la ayuda de algunas y algunos estudiantes. Se puede hacer uso imágenes referenciales o partes del texto para mantener la atención. *Si se requiere, él o la docente puede cambiar el nombre de los personajes de modo que no coincida con algún del estudiante del aula.

“Bien chicas y chicos, vamos a iniciar la sesión escuchando la historia de Rosita. Alguna voluntaria o voluntario que me ayude con la lectura...gracias. Las y los demás escuchamos con atención”.

ROSITA Y JUANITA

Juanita es una niña de primer grado, su mamá trabaja, a veces no tiene tiempo para prepararle la lonchera y le da un sol para que se compre algo en el recreo. Rosa es una niña de cuarto grado, al ver que Juanita se dirigía al kiosko a comprarse algo la jaló a un lado y le preguntó ¿a dónde vas? Juanita le contestó, que a comprarse una galleta. “No, ese dinero me lo das, yo lo quiero, dame todo el dinero que tengas”, dijo Rosa. Juanita se asustó y sin saber qué hacer le dio todo su dinero. Rosa le dijo con voz fuerte: “todos los recreos nos vamos a encontrar aquí, y me vas a dar todo el dinero que tengas ¿me entiendes?” Juanita no pudo hablar y con la cabeza dijo que sí.



Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué sucedió en la historia?
- ¿Cómo se sintió Juanita ante ello? ¿Qué hizo?
- ¿Es una situación riesgosa para Juanita? ¿Por qué?
- ¿Qué puede hacer Juanita ante dicha situación? ¿A quién puede pedir ayuda?

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”



10 minutos

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:

*“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:

- En la salida, un señor te dice para ir al parque.
- Sales con tu mamá a comprar y un juguete te llama la atención.
- Estas caminando por la calle y un grupo de jóvenes se acerca a ti, llamándote por nombres “qué lindo/linda eres”, “te queda bien ese uniforme”.
- Mi tío nos invitó a mí y a mi hermana mayor a ver una película en su casa.
- Un grupo de chicos y chicas del colegio te reta a molestar a un amigo o amiga.
- En tu videojuego, un usuario te dice para encontrarse solos en el parque.
- Una señora te invita un caramelo y comienza a hablar contigo. (Te pregunta cómo te llamas y dónde vives)

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: “¿A quién le contarías?”

Esta actividad busca que las y los estudiantes identifiquen a la persona, personas o institución de confianza a quien acudirían para contarle sobre alguna situación de riesgo en la que se encuentran. Pueden seguir en el círculo formado anteriormente. Se propone la siguiente consigna:

*“Bien chicos, chicas. Ante una situación de riesgo ya sabemos que podemos decir NO y alejarnos de la persona o el lugar que nos pone en peligro. Además, es importante que podamos contarle a una persona o institución de confianza para recibir ayuda. A continuación, vamos a escuchar unas situaciones y vamos a compartir cómo nos sentimos y a quién le contaríamos sobre aquello que nos pasa y por qué. Por ejemplo: En el colegio, hay un niño que me molesta, me llama por apodosos y se burla de mí. **¿Cómo se sentirían?... ¿A quién le contarían? ... ¿por qué?** Así, vamos a ir compartiendo de acuerdo a las siguientes situaciones.*

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



Situaciones:

- En el colegio, hay un niño que me molesta, me llama por apodos y se burla de mí.
- Una vez, un chico de un grado mayor me obligó a darle un abrazo.
- Mi primo me abraza de una manera que me hace sentir incómodo/a.
- De regreso a casa, una señora se acercó, me arranchó mi mochila y se la llevó.
- Tengo un tío que cuando se molesta me grita y me trata mal.

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

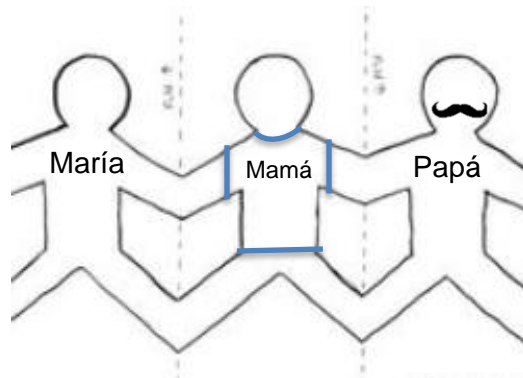
Cierre

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

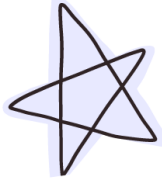
- Una persona de confianza puede ser un familiar, amigo, profesor, etc. Pero también, puede ser una institución de tu comunidad que brinde atención y apoyo a personas en situaciones de riesgo. Es

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.

Anexos

Cuento “Rosita y Juanita”



CUENTO ROSITA Y JUANITA

Juanita es una niña de primer grado, su mamá trabaja, a veces no tiene tiempo para prepararle la lonchera y le da un sol para que se compre algo en el recreo. Rosa es una niña de cuarto grado, al ver que Juanita se dirigía al kiosco a comprarse algo la jaló a un lado y le preguntó ¿a dónde vas? Juanita le contestó, que a comprarse una galleta. "No, ese dinero me lo das, yo lo quiero, dame todo el dinero que tengas", dijo Rosa. Juanita se asustó y sin saber qué hacer le dio todo su dinero. Rosa le dijo con voz fuerte: "todos los recreos nos vamos a encontrar aquí, y me vas a dar todo el dinero que tengas ¿me entiendes?" Juanita no pudo hablar y con la cabeza dijo que sí.

