

PRIMARIA

SESIÓN N°7: IDENTIFICANDO RIESGOS

Competencia a desarrollar:

Construye su identidad

Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.



¿Qué buscamos?:

Que las y los estudiantes reconozcan las situaciones de riesgo y/o peligro a las que puedan estar expuestos en la familia, en la escuela y en la comunidad.



Ideas clave:

- Las situaciones de riesgo son aquellas que pueden lastimar o dañar nuestra integridad, salud física y emocional. Estas pueden presentarse tanto en el hogar como fuera de él. Y, pueden ocurrirle a cualquier persona, de mayor o menor edad, sea mujer u hombre.
- Podemos reconocer las situaciones de riesgo por cómo nos sentimos, ya que generan incomodidad, temor o inseguridad. Estas sensaciones son válidas y nos ayudan a saber cuándo nos encontramos en peligro.
- Si sentimos que estamos en una situación de riesgo, siempre podemos pedir ayuda a un adulto en quien confiemos.
- Si bien las personas adultas tienen la responsabilidad de protegernos de las situaciones de riesgo, nosotros y nosotras también podemos hacerlo practicando el autocuidado. Es decir, realizar acciones para cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones.



Resumen de la sesión

Actividad	Tiempo	Materiales
Presentación Siento que...	15 min.	- Tarjetas con sensaciones corporales
Desarrollo Mi guardián interno	25 min.	- Papelote "Mi guardián interno" - Tarjetas con sensaciones corporales - Plumones - Mota/pedazo de tela
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.
- Dale la bienvenida con calidez y amabilidad y recuerden juntos sus acuerdos de convivencia.

PLAN DETALLADO DE LA SESIÓN

PASO A PASO

Presentación

Actividad 1: "Siento que..."



15 minutos

Esta actividad busca que las y los estudiantes expresen a través de su cuerpo algunas sensaciones corporales que les ayudan a identificar las situaciones de riesgo. Para ello, se propone la siguiente consigna:

"Vamos a caminar por todo el salón. Ahora, le entregaré al azar una tarjeta a uno/a de ustedes y lo leerán anteponiendo esta frase: Siento que.... En seguida, todos y todas expresarán con su cuerpo y su voz dicha sensación física. Lo mismo con las otras 5 tarjetas".

**Si alguno(a) tiene dificultades para leer, él o la docente puede hacerlo.*

**Si alguno(a) tiene dificultades para expresarse, animarle, evitando forzarle.*

**En caso no se cuente con un espacio amplio para realizar la actividad, se propone que las y los alumnos lo realicen en sus mismos sitios.*



Tarjetas



Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?
- ¿Ante qué situaciones experimentamos estas sensaciones?
- En tus palabras, ¿Qué son las situaciones de riesgo?
- ¿Qué situaciones de riesgo identificas en tu entorno?

Retroalimentación:

- Las situaciones de riesgo son aquellas que pueden lastimar o dañar nuestra integridad, salud física y emocional. Estas pueden presentarse tanto en el hogar como fuera de él. Y, pueden ocurrirle a cualquier persona, de mayor o menor edad, sea mujer u hombre.
- Nuestro cuerpo nos avisa que estamos en situaciones de peligro o riesgo a través de nuestras sensaciones. Es importante aprender a reconocerlas pues el cuerpo de cada una y cada uno tiene una forma particular de responder frente a los riesgos.
- Las situaciones de riesgo nos generan incomodidad, temor o inseguridad. Estas sensaciones son válidas y nos ayudan a saber cuándo nos encontramos en peligro.



25 minutos

Desarrollo

Actividad 2: “Mi guardián interno”

Esta actividad busca que las y los estudiantes, enfocándose en su propia experiencia, identifiquen las sensaciones corporales que sienten ante una situación de riesgo. Para ello, se propone trabajar en plenaria la siguiente actividad: “El guardián interno”. Se brinda la siguiente consigna:

“Bien chicos y chicas, ahora vamos a realizar la siguiente actividad. Esta se llama el guardián interno. Y para ello, tenemos este papelote. En él, podemos observar que hay una silueta de un niño o de una niña. Vamos a imaginar que se trata de nuestro cuerpo. Y, vamos a responder a la siguiente pregunta: ¿Qué siente tu cuerpo cuando está ante un peligro? Todos y todas podrán participar. Yo iré anotando sus respuestas alrededor de la silueta. Por ejemplo, ante un peligro, yo siento que me tiemblan las piernas. Entonces señalo en la silueta dicha sensación”.

*Puedes usar tarjetas con algunas sensaciones como apoyo visual. Recuerda que son referenciales pues cada experiencia puede ser distinta.

*También puedes invitar a las y los alumnos a realizar esta actividad en el formato de ficha de trabajo. Si en caso requieres o deseas obtener evidencia de lo trabajado.

MI GUARDIÁN INTERNO

Señala en la silueta las sensaciones (señales de alerta) que sientes en tu cuerpo frente a una situación de riesgo. Observa el ejemplo.

Temblo en las piernas

 NUDO EN LA GARGANTA	 NO SABER QUÉ HACER	 NO SABER QUÉ DECIR	 SE PARA EL PELO	 TRANSPIRAN LAS MANOS
 CORAZÓN LATE RÁPIDO	 DOLOR DE ESTÓMAGO	 GANAS DE LLORAR	 TIRITAN LAS PIERNAS	

Pregunta para reflexionar:

- ¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando estamos frente a una situación de riesgo o peligro?
- ¿Para qué nos servirán dichas sensaciones?
- Cuando sentimos dichas señales de alerta ¿Qué podemos hacer?

Retroalimentación:

- Nuestro cuerpo es nuestro mejor aliado ante situaciones de riesgo. Este tiene un guardián interno que siempre está atento y vigilante a las situaciones que nos pueden lastimar tanto física como emocionalmente.
- Así, cuando nos encontramos en una situación de riesgo es el primero en enviarnos señales de alerta. Estas señales son sensaciones que experimentamos tanto dentro como fuera de nuestro cuerpo.



5 minutos

Cierre

Para concluir la sesión, comparte con las y los alumnos el siguiente mensaje: “Como vimos hoy, nuestro cuerpo nos envía señales de alerta cuando estamos en peligro. Es importante que podamos escucharlas y confiar en ellas. Pues nos protegen y nos alejan del peligro. Si en algún momento se activan nuestras señales de alerta, podemos alejarnos y buscar a una persona adulta de confianza.

Actividad complementaria

Actividad: “El paraguas del autocuidado”

Esta actividad busca que las y los estudiantes identifiquen acciones que pueden realizar frente a una situación de riesgo o peligro. Los materiales que necesitarás son la ficha de trabajo “El paraguas del autocuidado” y lápices. Se propone la siguiente consigna:

“A cada uno y una entregaré la ficha de trabajo “El paraguas del autocuidado”. ¿Para qué nos sirve el paraguas? Así es, para protegernos de la lluvia. En este caso, este paraguas representa aquello que nos protege de las situaciones de riesgo. En la parte de la cobertura, donde están los casilleros, vamos a escribir las acciones que podemos hacer cuando nos encontramos en peligro. Por ejemplo, yo hablo con mis padres”.

**Puede realizarse esta actividad en el aula o se puede dejar como tarea para la casa. De ser así, se puede invitar a que lo realicen con ayuda de un familiar o familiares (mamá, papá, abuelo, abuela, hermana mayor, etc).*



Anexos

Tarjetas “Siento que...”

Mi guardián interno – Plenaria

Tarjetas de apoyo para Mi guardián interno

Mi guardián interno – Ficha individual

El paraguas del autocuidado – Ficha individual

Tarjetas "Siento que..."

**Me
tiemblan
las
piernas**



**Me
tiemblan
las
manos**



**Transpiran
mis
manos**



**No me
puedo
mover**



**Me
duele el
estómago**



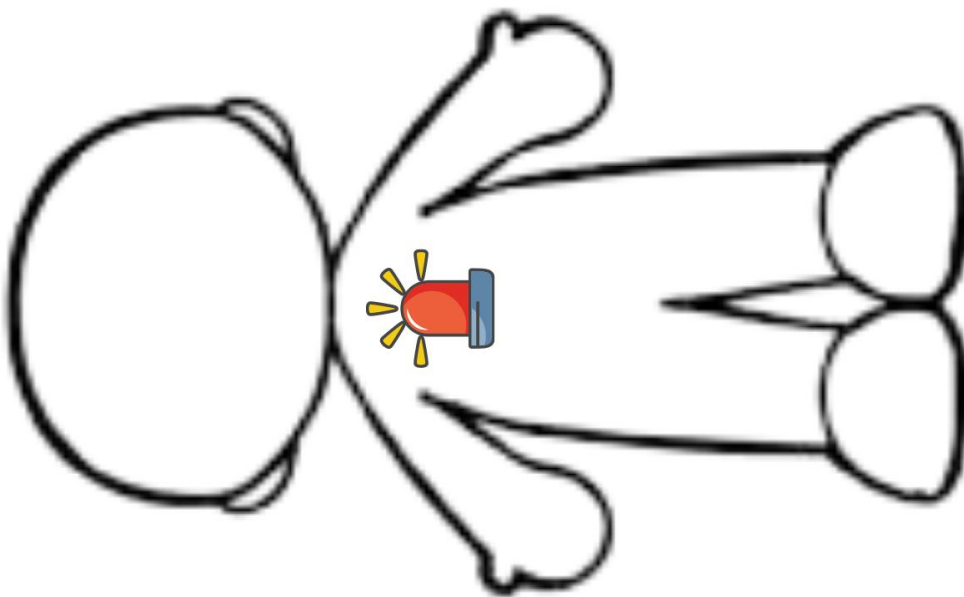
**Me
duele la
cabeza**



Mi guardián interno – Plenaria



MI GUARDIÁN INTERNO



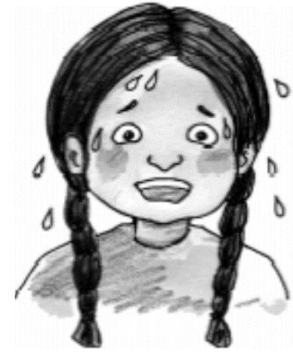
Tarjetas de apoyo para Mi guardián interno



NUDO EN LA
GARGANTA



NO SABER QUÉ
HACER



NO SABER QUÉ
DECIR



SE PARA EL
PELO



TRANSPIRAN
LAS MANOS



TIRITAN LAS
PIERNAS



CORAZÓN
LATE RÁPIDO



DOLOR DE
ESTÓMAGO



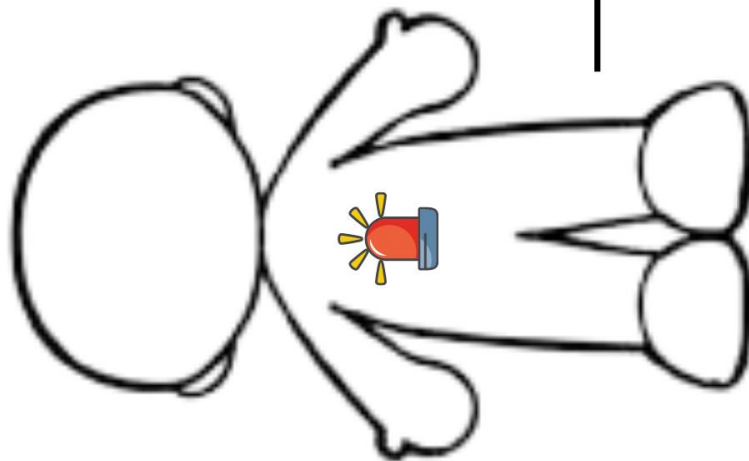
GANAS DE
LLORAR

Mi guardián interno – Ficha individual



MI GUARDIÁN INTERNO

Señala en la silueta las sensaciones (señales de alerta) que sientes en tu cuerpo frente a una situación de riesgo. Observa el ejemplo.



Temblor en
las piernas



El paraguas del autocuidado – Ficha individual

EL PARAGUAS DEL AUTOCUIDADO

En cada casillero del paraguas, escribe una acción que puedes realizar para cuidarte de una situación de riesgo. Observa el ejemplo.

