

SESIÓN N° 7: "IDENTIFICANDO RIESGOS"

Competencia a desarrollar:

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 La caja misteriosa	15 min.	- Caja misteriosa - Tiras de papel de color verde
Desarrollo Mi guardián interno	20 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.

PASO A PASO

Presentación

Actividad 1: “La caja misteriosa”

Esta actividad busca que las y los estudiantes exploren las sensaciones y emociones que sienten en su cuerpo ante una determinada situación. Para ello, se invita a participar del juego “La caja misteriosa”. Esta es una caja en la cual hay tiras de papel verde. Las y los alumnos irán sacando, sin ver, una de las tiras del interior. Se les dice que quien saque la tira roja tendrá un reto. Se propone la siguiente consigna:



15 minutos

“Chicos y chicas, el día de hoy vamos a hablar sobre las situaciones de riesgo. Para ello, voy a necesitar un ayudante. Él o ella responderá algunas preguntas sobre el tema antes de empezar. Para saber quién será mi ayudante vamos a jugar a “La caja misteriosa”. Esta es la caja (mostrarla), dentro hay varias tiras de papel de color verde y solo una tira de papel rojo. Todos y todas van a sacar una tira de papel. Quien saque la de color rojo, será mi ayudante. Empecemos”

**Si se desea, se puede proponer otro reto distinto a “ser el ayudante”, la idea es que sea algo que pueda generar un poco de nervios o temor. Por ejemplo: hacer un baile, dar un examen, etc.*

**El reto se plantea con fines de la actividad, no requiere llevarse a cabo.*



Quien saque la
tira roja, será mi
ayudante

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué sensaciones o emociones sentiste cuando ibas a sacar la tira de papel?
- ¿Por qué habrán aparecido esas sensaciones o emociones?
- En tus palabras, ¿Qué es una situación 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 y emociones.
- Las situaciones de riesgo nos generan incomodidad, temor o inseguridad. Estas sensaciones y emociones son válidas y nos ayudan a saber cuándo nos encontramos en peligro.



20 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, que, en plenaria, trabajen la siguiente actividad: “Mi guardián interno”. Se brinda la siguiente consigna:

“Bien chicos y chicas, ahora vamos a realizar la siguiente actividad. Esta se llama Mi guardián interno. Y para ello, tenemos este papelote. En él, podemos observar que hay una silueta humana. 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 sientas en tu cuerpo frente a una situación de riesgo. Observa el ejemplo.

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

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 y fuera de nuestro cuerpo.
- Prestar atención a estas señales de alerta y confiar en ellas nos ayudará a alejarnos del peligro y a ubicarnos en un espacio seguro acompañados de nuestra persona o personas de confianza. De esta forma, estaremos cuidando nuestro cuerpo, mente y emociones.



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 de los riesgos. Si en algún momento se activan nuestras señales de alerta, podemos alejarnos y buscar a una persona adulta de confianza.

Actividad complementaria

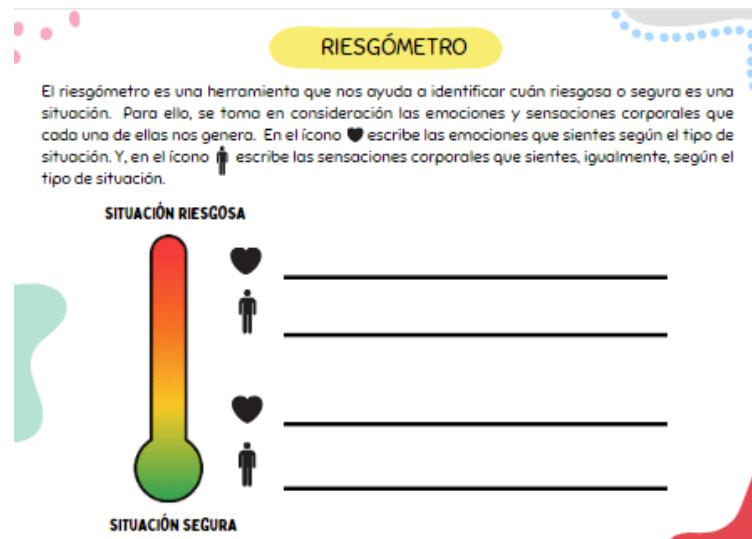
Actividad: “El riesgómetro”

Esta actividad busca que las y los estudiantes puedan elaborar un riesgómetro o termómetro de riesgos. Esta es una herramienta que ayuda a identificar cuán riesgosa o segura es una situación, en base a las emociones y sensaciones corporales que cada una de ellas genera. Se propone realizar esta actividad de manera grupal. Al finalizar, se invita a que las y los estudiantes pongan en práctica el riesgómetro a través de ejemplos. Los materiales que requerirás son: papelote o dibujo de un termómetro y plumones. Se propone la siguiente consigna:

A continuación, vamos a elaborar un riesgómetro, es decir, un termómetro de riesgos. ¿cuál creen que será su función? Así es, podrá servirnos para determinar si una situación es segura o riesgosa o en qué grado lo es. ¿Y cómo creen que podremos saberlo? Como hemos visto en las actividades anteriores, el cuerpo nos envía señales de alerta; a través de las emociones y sensaciones corporales. Ahora, en grupos elaboraremos nuestro riesgómetro. El ícono de corazón hace referencia a las emociones que sentimos si una situación es de riesgo o segura y, la silueta hace referencia a las sensaciones corporales que la acompañan (Al terminar) Antes de terminar usaremos nuestra herramienta y escribiremos en el riesgómetro situaciones que consideramos seguras y situaciones que creemos son riesgosas.

** Esta herramienta puede ayudarte a identificar qué perciben tus estudiantes como riesgoso y seguro.*

** Otra forma de usar el riesgómetro es mencionándoles algunas situaciones y que ellas y ellos comenten, según su riesgómetro, si se trata de una situación de riesgo o no. Ejemplo: Vas caminando por una calle oscura y una persona se te acerca.*



Anexos

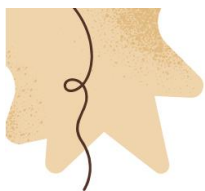
Mi guardián interno – Plenaria

Tarjetas de apoyo para Mi guardián interno

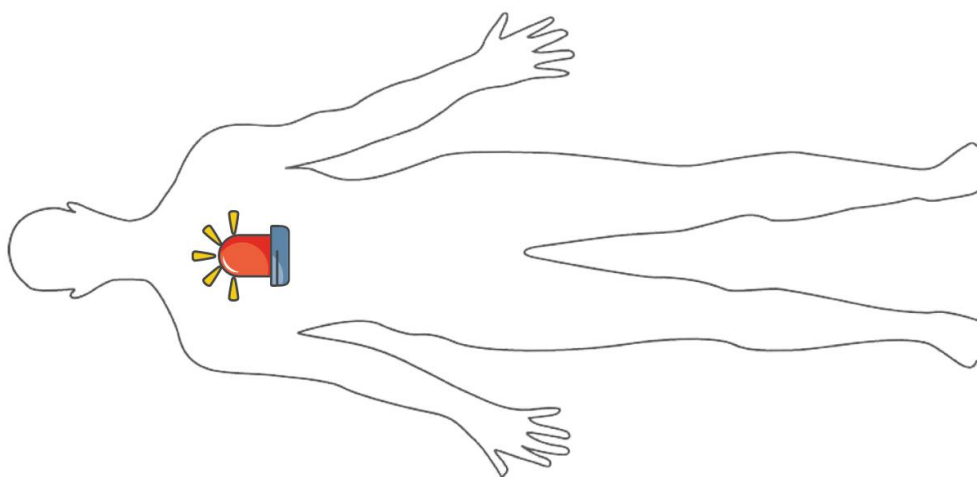
Mi guardián interno – Ficha individual

El riesgómetro – Ficha individual y/o grupal

Mi guardián interno – Plenaria



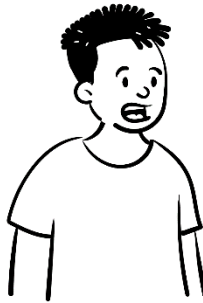
MI GUARDIÁN INTERNO



Tarjetas de apoyo para Mi guardián interno



CORAZÓN
LATE RÁPIDO



SE PARA EL
PELO



TRANSPIRAN
LAS MANOS



NO SABER QUÉ
HACER



NUDO EN LA
GARGANTA



NO SABER QUÉ
DECIR



TIRITAN LAS
PIERNAS



DOLOR DE
ESTÓMAGO



GANAS DE
LLORAR

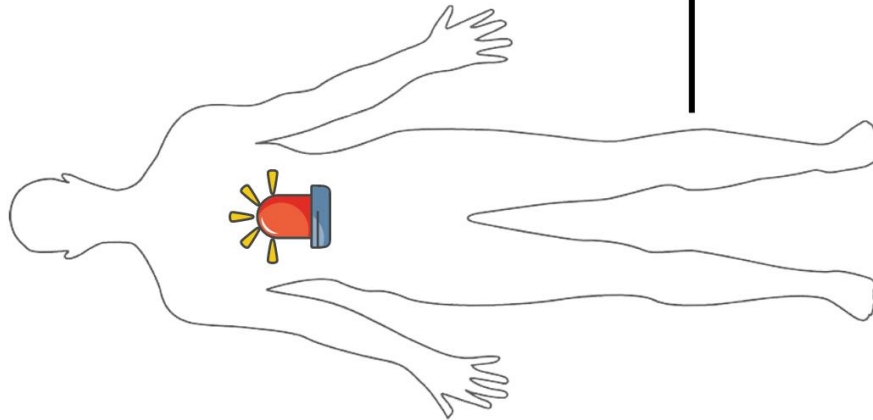
Mi guardián interno – Ficha individual



MI GUARDIÁN INTERNO



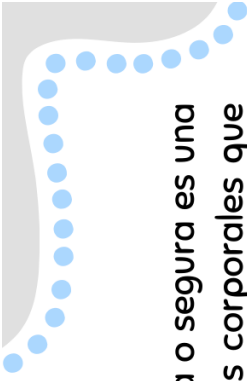
Señala en la silueta las sensaciones (señales de alerta) que sientes en tu cuerpo frente a una situación de riesgo. Observa el ejemplo.





Temblor en las
piernas



El riesgómetro – Ficha individual y/o grupal



RIESGÓMETRO

El riesgómetro es una herramienta que nos ayuda a identificar cuán riesgosa o segura es una situación. Para ello, se toma en consideración las emociones y sensaciones corporales que cada una de ellas nos genera. En el ícono  escribe las emociones que sientes según el tipo de situación. Y, en el ícono  escribe las sensaciones corporales que sientes, igualmente, según el tipo de situación.



SITUACIÓN RIESGOSA



SITUACIÓN SEGURA

