

**Martes
30
de noviembre**

Tercero de Primaria Ciencias Naturales

*Lo que siento que sí y lo que siento
que no: Identifico situaciones de
riesgo*

Aprendizaje esperado: *Explica la importancia de manifestar sus emociones y sentimientos ante situaciones de riesgo para prevenir la violencia escolar y el abuso sexual.*

Énfasis: *Proponer acciones de prevención del abuso sexual y escolar.*

¿Qué vamos a aprender?

Seguirás aprendiendo sobre la importancia de manifestar tus emociones y sentimientos ante situaciones de riesgo, recuerda que lo importante es el cuidado de tu cuerpo.

“Recuerda que desde la primera sesión de la semana sugerimos que papá, mamá o la persona que sea responsable de tu cuidado esté contigo para tomar esta clase”.

Esperemos que así sea.

Ya que estas situaciones de las que vamos a hablar no sólo son importantes para las niñas y niños, sino también para sus familias, maestras o maestros y otras personas adultas que convivan con ellos y ellas.

Contesta la siguiente pregunta:

¿Hay en tu casa algún espacio que sólo sea tuyo o en el que sólo tú puedas entrar?

Si no es una habitación o un espacio específico, es tal vez un lugar donde guardas las cosas más importantes para ti o algo que quieres y cuidas mucho.

Ese es un muy buen ejemplo. Quizás tú en casa, puedes también pensar en un lugar que sea suyo y del que eres responsable, a veces no es un cuarto o un espacio, sino algún objeto que cuidas tanto que sólo puedes tomarlo y utilizarlo.

Lo mismo pasa con tu cuerpo. Tu cuerpo es especial porque es con el que puedes hacer muchas cosas que disfrutas, pero también es especial porque es tuyo **“TU CUERPO ES TUYO”**. Tú lo cuidas y tú tienes el poder de decidir cómo quieres que él te ayude a relacionarte con lo que está a tu alrededor, con el entorno natural pero también con las personas.

- Eso quiere decir que todas las personas desde que son pequeños pueden tomar algunas decisiones sobre su cuerpo, y no solamente lo pueden hacer los adultos, sino todos niñas, niños, adolescentes y adultos.

Para conocer más sobre el tema puedes consultar otros libros que tengas en casa o en Internet, para saber más.

¿Qué hacemos?

Cuando eres niño o niña, los adultos son responsables de garantizar tu bienestar, ellos van a cuidarte y asegurarse de que vivas y te desarrolles en las mejores condiciones posibles. Lo cierto es que si te permiten ser parte de esas decisiones que se toman por el bien de tu cuerpo, tu mente y tu salud, tú podrás aprender y desarrollar más habilidades que tengan que ver con tu autocuidado. Además de que te preparará para que cuando seas grande tengas más información y confianza en las decisiones que tomes para tu bienestar.

Ahora, todas esas experiencias que vives con tu cuerpo pueden hacerte sentir emociones agradables o emociones desagradables.

Por ejemplo, a Oscar: le pasa cuando esta con otras personas, él nos cuenta, cuando llegan mis amigos y me saludan, mi emoción es de (tranquilidad, alegría...) porque me da gusto verlos; pero si, por ejemplo, una persona desconocida en la calle me mira de una forma extraña, eso no me gusta y me hace sentir incómodo con esa persona.

Que buen ejemplo, esas emociones podemos sentirlas y a veces sin darnos cuenta expresamos agrado o en caso contrario, desagrado. Esto quiere decir que aún sin hablar o expresarte con palabras, esta es una manera en la que tú y tu cuerpo

comunican lo que estás sintiendo y te ayudará a identificar y decidir qué situaciones te gustan y te hacen sentir bien.

Pero nuestras emociones son tan importantes y están tan al pendiente de nosotros que también nos pueden alertar sobre situaciones que no nos hacen sentir bien o situaciones que incluso nos pueden poner en peligro.

¿Qué te parece si vemos los siguientes ejemplos? Este listado muestra situaciones que nos hacen sentir agrado, nos hacen sentir cómodos.
(Leer cada ejemplo y enfatizar con algún gesto o comentario breve).

Cosas que me hacen sentir “Lo que sí”

- Que me digan que me quieren.
- Que me abracen.
- Que me sonrían cuando llego a algún lugar.
- Que jueguen conmigo algo que disfrute mucho.
- Que me escuchen cuando estoy triste.
- Que me feliciten cuando logro algo.
- Que me tomen de la mano para cruzar la calle.

Estas situaciones que me hacen sentir que sí... normalmente podemos relacionarlas con **muestras de afecto o muestras de cariño**, por ejemplo:

- Mi mamá me da besos en las mejillas o en la frente.
- Mi papá me abraza.
- Mis amigos o amigas me saludan de beso.
- Mis familiares me echan porras en una competencia.

El afecto o las muestras de cariño nos reconfortan, nos hacen sentir tranquilos, cómodos, seguros y nos dan sensaciones de alegría, bienestar y confianza.

Oscar pregunta que hay algo que le queda duda: Las muestras de cariño o las muestras de afecto son agradables, pero qué pasa cuando a veces no quiero recibirlas, ¿debo aceptarlas sólo porque vienen de personas que me quieren?

Esa es una observación importante. Una forma de cuidar tu cuerpo y tus emociones es poder elegir el momento y la forma en que otros se acercan a ti o te tocan, y los adultos o las personas mayores que tú, deben darte esa oportunidad de decidir, por ejemplo, si quieres saludar de beso o si quieres que te abracen o te acaricien. **Siempre lo primero es que te respeten.**

Ahora conocerás las situaciones que nos pueden hacer sentir que **no**, y que por lo tanto son **incómodas**, no son agradables y no deben suceder.

Cosas que me hacen sentir “Lo que no”:

- Que me miren de una forma atemorizante.
- Que me acaricien de una forma que me incomode.
- Que me enseñen fotos de personas desnudas.
- Que toquen mis órganos sexuales.
- Que me hagan tocar o ver el cuerpo desnudo de otra persona.
- Que me ofrezcan dinero o un dulce a cambio de interactuar en algunas de las situaciones anteriores.
- Que me pidan guardar **el secreto** sobre alguna de las situaciones anteriores.

Si te das cuenta, algunas de estas acciones, como las muestras de afecto, que nos ofrezcan dinero o un dulce que nos gusta nos puede confundir y hacernos pensar que son muestras de cariño, PERO NO LO SON Y POR ESO ES IMPORTANTE HACER LA DIFERENCIA.

Puedes usar un semáforo para entender tus emociones: te ayudará a identificar qué **te hace sentir bien y qué no**. También podrás identificar aquellas cosas en las que tienes dudas de si te gustan o no; en este caso, cuando tienes dudas, lo mejor es decir **“no quiero”, “no lo voy a hacer”**.

Recuerdas que la semana pasada hablamos de los órganos sexuales externos y de lo valioso que es llamarlos por su nombre. En ese momento se dijo que era importante para poder hablar sin pena sobre su cuidado y su higiene, pero también para establecer una sana relación con todo nuestro cuerpo.

Pero es posible que haya adultos o personas mayores que les piden a los niños o niñas que guarden secretos y los obliguen a hacer cosas que no son agradables, como acariciarlos de una forma que los puede hacer sentir incómodos, o tocar su pene, sus testículos o vulva.

Y como puedes ver en la lista, es posible que no te toquen, pero sí hagan que tú toques sus órganos sexuales o mires fotos o escenas de personas desnudas.

ESAS NO SON MUESTRAS DE AFECTO O CARIÑO, TIENEN OTRO NOMBRE: ABUSO SEXUAL.

Las experiencias de abuso sexual provocan emociones como vergüenza y miedo, pero también enojo y desesperación porque tal vez no te sea posible detener la situación.

Si sientes alguna de estas emociones cuando alguien se acerca a ti o te toca, es una situación a la que debes decir que no.

Además, son situaciones que pueden confundirte y hacerte sentir incómodo, porque al ser un adulto o una persona mayor la que te pide o te obliga a hacer alguna de esas cosas, eso puede hacerte creer que es tu deber obedecerlos porque son adultos. **PERO NO ES ASÍ.** ¡No tienes por qué obedecer a nadie que te haga sentir incómodo,

atemorizado o avergonzado con tu cuerpo!, así sea alguien a quien respetas, amas o alguien que sea cercano a ti.

“NO TIENES POR QUÉ OBEDECER A NADIE QUE TE PROVOQUE MALESTAR O TE HAGA SENTIR INCÓMODO, ATEMORIZADO O AVERGONZADO CON TU CUERPO”

Es muy importante que todos los niños y las niñas recuerden que ellos y ellas tienen poder sobre sus cuerpos por el simple hecho de que es suyo y eso significa que pueden decir **“NO”**. “

TIENES PODER SOBRE TU CUERPO Y ESO SIGNIFICA QUE PUEDES DECIR “NO”.

Tener siempre presente que tienes derecho a expresar cómo te sientes, derecho a defender tu cuerpo y también derecho a pedir ayuda, porque es muy probable que el abuso sexual sea algo que no puedas detener o evitar por ti mismo. Si te encuentras en una situación como las que ya mencionamos o desafortunadamente ya lo viviste, plátalo con un adulto al que le tengas confianza.

- ¿Qué pasa si las niñas o niños no se atreven a hacerlo? Es decir, tal vez no quieran hacerlo porque les da pena, o piensan que ellos tienen la culpa de lo que les pasó, o que los van a regañar.

Es posible que te sientas así. Pero no debe detenerte. Debes tener claro que tú no eres responsable y por lo tanto no tienes la culpa, **“TÚ NO LO PROVOCASTE”**, fueron decisiones que tomó otra persona por ti. Puedes gritar por ayuda en el momento o después platicar con otra persona que sea de tu confianza, que te pueda proteger, o llevar a cabo acciones que te mantengan seguro.

“TÚ NO ERES RESPONSABLE, NI CULPABLE DEL ABUSO SEXUAL QUE SUFRISTE”

TÚ NO LO PROVOCASTE. Si la primera persona a la que le hablas de la situación no puede hacer nada o no hace nada, identifica a otra u otras personas a quienes puedas compartirlo, anímate a hacerlo.

Otra situación, puede ser, que los adultos saben que son los responsables del cuidado de los niños y niñas, pero es posible que, al tener conocimiento de una situación de abuso sexual, las primeras reacciones sean de decir **“no lo creo”**, de dudar o de decir **“qué van a pensar de mí si se enteran de que no cuidé a mi hijo o mi hija adecuadamente o de que no presté atención a mi alumno o mi alumna”**.

¿Qué se les dice a los adultos en esos casos?

Es importante que siempre los padres observen a sus hijos e hijas e identifiquen cualquier cambio de comportamiento, los especialistas indican que algunos signos son:

- Temor a ir al baño.

- Temor o nerviosismo ante la presencia de un adulto en concreto.
- Crisis de llanto sin explicación.
- Tendencia a aislarse.
- Deserción escolar.
- Cambios bruscos en el ánimo.
- Cambios notorios de hábitos alimentarios.
- Incontinencia
- De repente tiene juguetes, dinero o regalos sin motivo alguno.

Lo primero que podemos decirles a las mamás, papás, docentes o personas al cuidado de las niñas y los niños es **“CRÉANLE A SUS HIJOS, CRÉANLE A SUS HIJAS, CRÉANLE A SUS ALUMNAS O ALUMNOS”**. Si tuvieron el valor de compartir esa situación con ellos eso significa que les tienen confianza y confían que pueden apoyarlos, nadie va a juzgarnos por defender a las niñas y a los niños.

No pedirle al niño o niña que fue víctima de abuso que no diga nada y siga guardando el secreto. Si tu primera reacción es esa, pausa un momento, piensa en lo que está pasando tu hijo o tu hija, tu alumno o alumna, lo que está pensando y lo que está sintiendo. Garantizar su salud física, emocional y mental es lo más importante.

“LO MÁS IMPORTANTE ES LO QUE TU HIJO O TU HIJA ESTÁ VIVIENDO, PENSANDO Y SINTIENDO”.

Y no tengas miedo, adulto (padre o madre). Ni actúes impulsivamente. Te recomendamos que si te es posible no confrontes enseguida a la persona que cometió el abuso. *Acércate a instituciones o asociaciones que te van a brindar la orientación necesaria para llevar a cabo el proceso necesario.*

Repaso de las recomendaciones que se dieron en la clase:

- Sabemos que este es un tema delicado y nada agradable para todas y todos, pero es algo de lo que se debe hablar para que ustedes niñas y niños sepan reconocer sus emociones como señales de alerta ante situaciones que los pueden lastimar o vulnerar.
- Nos encontramos en un momento en que lo recomendable es quedarnos en casa y no exponernos a contagios o propagación de la COVID-19, pero hay que tomar en cuenta que éste también puede representar el momento de mayor vulnerabilidad de muchos niños o niñas que sufren de abuso o violencia sexual, así que es el momento en que más deben ser cuidados y más debemos estar al pendiente de ellos y de ellas.

Si en este momento te sientes identificada o identificado con algo de lo que se mencionó en esta clase, o si consideras que tu cuerpo y tu seguridad están en riesgo o si simplemente es la primera vez que alguien habla contigo de este tema, recuerda:

**TU CUERPO ES TUYO
TÚ DECIDES
NO ESTÁS SOLA
NO ESTÁS SOLO**

Si te es posible consulta otros libros y platica con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y te podrán decir algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>