

Situaciones que afectan mi integridad personal

Observamos

SESIÓN 1

¿Qué afecta nuestra integridad?

Con frecuencia ocurren eventos que nos afectan y alteran nuestra sensación de bienestar, algunos de ellos pueden afectar nuestra integridad.



1. Lean el siguiente fragmento de un cuento escrito por Graciela Montes, autora que seguramente encontrarán en su Biblioteca Escolar:

Hacia como una semana que veníamos organizando el acto del 15 de mayo porque nos tocaba organizarlo a los de sexto. Entre Federico y yo inventamos una obrita de teatro que por suerte no nos salió demasiado tonta, y yo estaba **contenta** porque iba a hacer de Gerónima, que era una mujer valiente, que no le tenía miedo a nadie. [...]

Pero [...] tuve que oír la voz chillona de Verónica que le decía a la señorita Betty que, en una de esas, era mejor que ella (que Verónica) hiciese de Gerónima porque había conseguido un peinetón maravilloso, una mantilla y jun traje verdadero para disfrazarse! [...]



Es una verdadera lástima, pero últimamente los grandes me están fallando. No se dan cuenta. Casi nunca se dan cuenta.

—¡Qué maravilla, Verónica! —dijo la señorita Betty—. Sería una pena no aprovechar todo esto —mi alma rodaba por entre las patas de los bancos.

—Inés (Inés soy yo, por si no lo adivinan), ¿te parece si Verónica hace de Gerónima y tú buscas otro papel o te inventas algo...? [...]

Mi alma seguía en el suelo y todos los que iban a ver el peinetón y a tocar la mantilla me la pisoteaban que daba gusto. Yo no dije nada pero para mí que la señorita Betty se dio cuenta de que algo malo pasaba porque ella me miró y yo no la miré, ella me sonrió y yo volví a no mirarla.

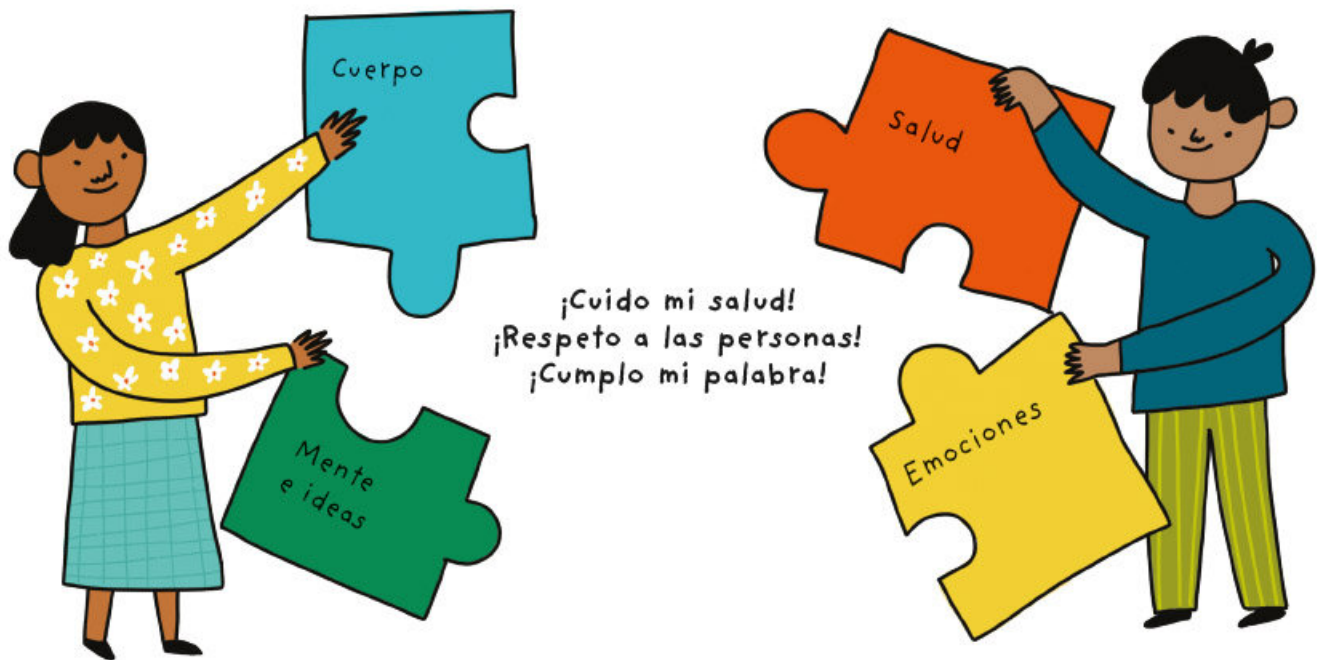
Graciela Montes, *Tengo un monstruo en el bolsillo*.



2. Comenten lo siguiente:
 - a) ¿Qué le sucede a la protagonista?
 - b) ¿Qué hubieran hecho ustedes si se encontraran en esa situación?
3. Analicen cómo afecta **emocionalmente** esta experiencia a Inés:
 - a) ¿Qué sentimientos **experimenta** respecto de la situación?
 - b) ¿Cómo se siente acerca de lo que esperaba de la señorita Betty?
 - c) ¿Piensas que Inés fue tratada con **justicia**?
4. Responda cada uno en su libreta de notas:
 - a) ¿Qué piensan que es la integridad personal?
 - b) ¿Qué situaciones creen que pueden afectar la integridad de las personas? Compartan esta reflexión en su grupo ●

¿Qué es la integridad?

Hay sucesos que nos afectan emocionalmente, por ejemplo, cuando me pone triste que mi mejor amiga se enoje conmigo; en casos así nos **sentimos** afectados, incompletos. Es por eso que todo lo que somos y hacemos necesita mantener una **unidad**.



- En equipos pequeños, cada uno dibuje en su libreta de notas diferentes objetos a los que les falte alguna parte, algo que los haga incompletos, por ejemplo:
 - Un juguete sin pilas.
 - Una mesa sin una pata.
 - Un auto sin llantas.
 - Una mochila sin tirantes.
- Reflexionen a partir de esto:
 - ¿Qué pasa si un objeto está incompleto?, ¿y si a una persona le falta algo para sentirse pleno?
 - ¿Cómo consideran que funciona la integridad en las personas?

La actitud de mantenernos completos o plenos se llama *integridad*. Por ejemplo, alguien que se ha fracturado un brazo puede dejar de hacer lo que necesita o lo que le gusta, por eso se dice que se ha afectado su integridad. La integridad **física** y **emocional** es una elección y un **compromiso** con uno mismo. Al buscar la plenitud o la integridad en todos los aspectos de la vida, se trabaja en favor del propio **bienestar** ●

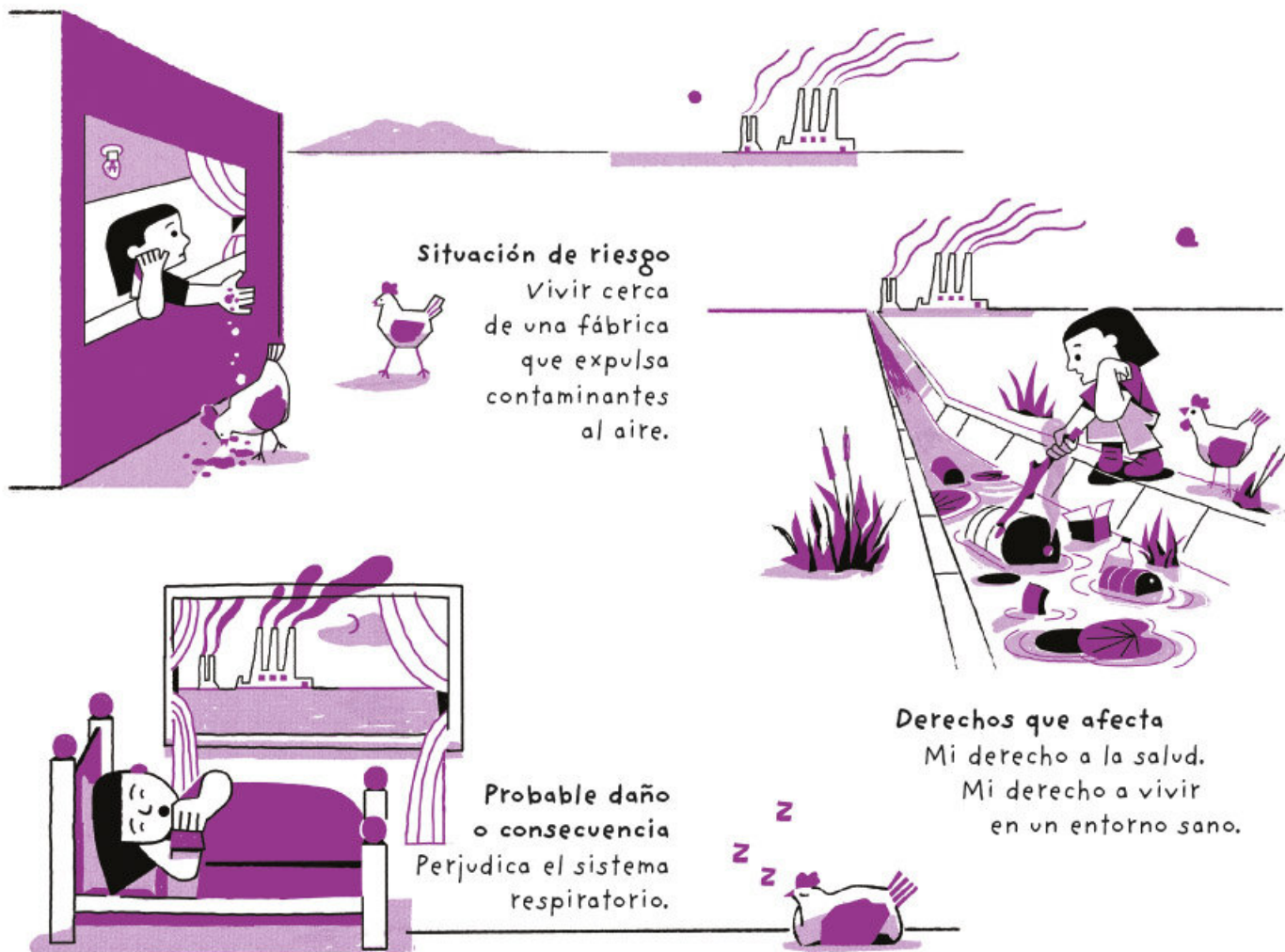


Integridad física

vulnerable:
que se puede
dañar con
facilidad.

Nuestro **cuerpo** forma una unidad que necesitamos cuidar y mantener. Cuando todas las partes de nuestro cuerpo se encuentran en buen estado y **funcionamiento**, decimos que tenemos integridad física. La **integridad** es **vulnerable**, es decir, puede afectarse con facilidad por circunstancias diversas.

- En tu libreta de notas elabora una lista de situaciones de riesgo que pueden dañar tu integridad física. Identifica si el daño afecta tus **derechos**. Observa el ejemplo:



Integridad moral

Cuando existe **armonía** entre lo que pensamos, decimos y hacemos, y es en favor del **bienestar** propio o de los demás, decimos que tenemos integridad moral.

Las **situaciones** que influyen negativamente en nuestras emociones y que podrían llevarnos a actuar en contra de nosotros mismos o de los demás **afectan** nuestra integridad moral.

- ☉ En tu libreta de notas elabora una lista de situaciones que pueden afectar tu integridad moral. Identifica si la afectación perturba tus **ideas** o **emociones** y si atenta contra alguno de tus derechos. Observa el esquema de ejemplo de la derecha:



Situación de riesgo

Por internet recibo burlas e insultos, esto hace que otros me molesten.



Daño o consecuencia

Atenta contra mi dignidad y mi autoestima.



Derecho que afecta

Derecho a una vida libre de violencia y a que se proteja mi integridad.



Los pensamientos y las emociones guían nuestras acciones

Los antiguos griegos y romanos entendían la integridad como el dominio de sí mismo y la consideraban un valor extraordinario difícil de alcanzar. Sus líderes debían tenerla.

Las emociones están en el centro de nuestra integridad; por ejemplo, enojarse o estar triste puede afectar nuestro ánimo lo suficiente como para no tener ganas de jugar o hacer la tarea. Por el contrario, pensamientos de **confianza** y **respeto** por nosotros mismos pueden ayudar a regular nuestras emociones.

Es importante identificar las emociones que sostienen nuestras **ideas** y cómo estas ideas guían nuestras **acciones**. Cuando una idea se funda en el miedo, nos limita o nos impide actuar; cuando lo hace en el enojo, solemos cometer errores, como ofender a alguien. Éstos sólo son algunos ejemplos de cómo nuestras emociones repercuten en nuestros pensamientos y actos.

- En tu libreta de notas copia las acciones que se presentan a continuación y analiza las posibles emociones e ideas que pueden llevar a las personas a realizarlas. Hazlo ordenando tus **argumentos** en una tabla con cuatro columnas: acciones, ideas, emociones y si se afecta o se cuida la integridad de alguien ●



SESIÓN 3

Contamos con apoyo de personas para salvaguardar nuestra integridad

Cuando eres niño, el apoyo de las personas que te rodean y te quieren es importante para tu bienestar. Es esencial que ellos y tú mismo conozcan cómo te sientes y qué necesitas.

1. En casa encuéntrate con la niña o el niño del espejo (tú mismo). Pregúntale todo lo que necesitas para que explique si:
 - a) Se siente íntegro física y moralmente.
 - b) Le falta algo para sentirse completo.
2. Haz en tu libreta de notas, o en una cartulina, un esquema con la siguiente estructura:



3. En el centro escribe tu nombre, y en el círculo exterior anota los de las personas que pueden protegerte o defenderte en tu casa, escuela y comunidad.
4. Resalta con un color el nombre de aquellas personas que, con su sola presencia, te hacen sentir seguridad y confianza.
5. Muestren el esquema a sus compañeros y comenten la importancia de apoyarse en las personas para mantener emociones positivas que los ayudan a enfrentar aquello que pone en riesgo su integridad ●



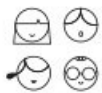
► Cuidarnos es una tarea que nos corresponde, pero también tenemos la posibilidad de solicitar la ayuda de otras personas para proteger nuestra integridad o defendernos cuando sea necesario.



Un comité a favor de nuestra integridad

Dentro y fuera de nuestra escuela, por ejemplo, en la casa y en otros espacios donde **convivimos**, es necesario identificar situaciones que nos ponen en riesgo, para después hallar **estrategias** de prevención y reducir ese riesgo.

En las escuelas hay comités que ya funcionan para atender las solicitudes que alumnos, maestros, madres o padres de familia hacen para resolver **necesidades** y prevenir riesgos.



1. Investiguen con maestros, directivos, madres o padres de familia qué comités existen en la escuela.
2. Identifiquen cómo funcionan y quiénes son los responsables de dichos comités.
3. Escriban en su libreta de notas algunas **solicitudes** para prevenir riesgos físicos y emocionales:
 - a) Redacten todo lo que consideran necesario atender.
 - b) Debajo de cada solicitud agreguen una propuesta de **solución**.
 - c) Dirijan sus solicitudes al comité escolar que corresponda.
 - d) Propongan la formación de un comité que atienda sus necesidades de seguridad.



Ve el video ¿Cómo sería el mundo sin niñas y niños?



<https://bit.ly/34KedrK>

Pueden encontrar sugerencias sobre cómo participar activamente si consultan en su **Cuaderno de aprendizaje** cómo formar un **Comité de paz** para **garantizar** algunos aspectos de la integridad personal, física y emocional de las niñas y los niños dentro de la escuela ●

La educación vial en las escuelas favorece la formación de niñas y niños, es decir, personas que sean peatones, pasajeros y futuros conductores responsables.

► Para mantener nuestra integridad es necesario asumir el **compromiso** de cuidarnos.

✪ CAPACIDADES EN ACCIÓN

Para proteger tu integridad y la de tus compañeros

- Identifica cuando una situación daña tu integridad física o emocional, o la de tus compañeros.
- Explica por qué esa situación está mal.
- Imagina cómo cambiar las cosas y exprésalo de la manera más clara posible.
- Actúa: brinda apoyo o búscalo con las personas de tu confianza.

