

Nos cuidamos para vivir de manera segura y protegida

3.º y 4.º grado | Tutoría

## Actividad 2: Me expreso y busco ayuda cuando algo me incomoda



### Propósito:

Expresaré cuando alguna situación me incomoda.



¡Hola!

En esta actividad, identificarás algunas situaciones que te pueden causar incomodidad o miedo; también identificarás a qué persona de confianza recurrir cuando lo necesites.

Lee con atención la siguiente historia:



La familia de Natalia ha recibido de visita a su primo, quien vivirá un tiempo con ellos. Él se lleva muy bien con Natalia y con todos sus hermanos: juegan, ven televisión, y los ayuda a hacer la tarea. Sin embargo, Natalia ha notado que, cuando su mamá no está, su primo la mira de un modo “extraño” hasta el punto de hacerla sentir incómoda. Ella se siente “nerviosa”, siente calor en la cara, y su cuerpo se pone tenso, lo cual la pone en alerta.

Natalia no sabe lo que sucede, pero no le gusta quedarse en la casa cuando su mamá no está.

- Responde de manera oral.
  - ¿Qué le está ocurriendo a Natalia? ¿Por qué se siente incómoda?
  - ¿Qué sensaciones de su cuerpo la alertan de que algo pasa?
  - ¿Qué le aconsejarías a Natalia?
- Ahora, conozcamos la historia de Pedro. Lee con atención.

Pedro es un niño de 9 años que vive con sus padres y hermanos. Cuando va a comprar a la bodega, hay un joven que se le acerca y le dice que quiere acompañarlo. Cada vez que esto ocurre, Pedro no sabe qué hacer, tampoco sabe cómo contárselo a su mamá o a su papá. Lo único que sabe es que cada vez que ese joven se le acerca, él siente temor y muchas ganas de huir.





- Responde de manera oral:
  - ¿Por qué Pedro se siente incómodo?
  - ¿Qué emociones siente Pedro?
  - ¿Qué le aconsejarías a Pedro?
  - ¿A quién recurrirías si te pasara lo mismo?

Muy bien, ahora, luego de conocer la historia de Natalia y de Pedro, escribe en tu cuaderno u hojas de reúso la respuesta a las siguientes preguntas:

¿Qué alerta a Natalia y Pedro de que pueden estar en peligro?

¿A quiénes deberían acudir Natalia y Pedro?



Algunas situaciones nos pueden hacer sentir incómodas o incómodos, o provocarnos miedo; por eso, es importante que prestemos atención a lo que sentimos en estos casos, ya que nuestras emociones nos alertan y nos ayudan a identificar si estamos o no ante una situación de riesgo. Si nos encontramos en una situación de riesgo, o si identificamos una, debemos acudir de inmediato a las personas en quienes podemos confiar para que nos den protección y seguridad; por ejemplo, nuestra madre, padre, abuela, abuelo, o nuestra profesora o profesor.



Siempre debes estar atenta o atento ante aquello que te incomoda. Y, si necesitas ayuda, comunicárselo a una persona de tu confianza.



Pídele a un familiar de confianza que lea contigo estas situaciones y que te ayude a identificar a quién recurrirías y por qué.

¿Si...?	¿A quién acudiría? ¿Por qué?
Me siento enferma o enfermo.	
Tengo dificultades para hacer mis tareas.	
Una persona me ofrece dinero para que la acompañe a su casa.	
Alguien me espía en el baño.	

### Tener en cuenta...



Las personas de confianza son aquellas que nos brindan afecto y nos hacen sentir seguras o seguros.

Ante cualquier signo de incomodidad que sintamos frente a otras personas, aunque sean de nuestra familia, debemos comunicárselo a alguien de nuestra confianza para que nos brinde protección.



### Dialoga con tu profesora o profesor

- ¿Qué puedo hacer ante situaciones que me incomodan?
- ¿A quién pudo acudir?
- ¿Para qué me sirve lo que aprendí?

### Compartimos en familia



Con nuestro o nuestra familiar de confianza, identificamos en nuestra comunidad qué instituciones existen y cumplen la función de proteger a las niñas y los niños. Averiguamos sus teléfonos y lo colocamos en un lugar visible.