Fecha de ejecución:29-08-2025

Lugar de la capacitación: Institución educativa Viboral

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

Quinto proceso educativo a través del juego (de 5 actividades que deben realizarse), al grupo de niños/niñas de 7 a 11 años.
Tema:
Autocuidado. Cómo defendernos en situaciones de riesgo

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Orientar un espacio para la identificación de posibles situaciones de abuso sexual y brindar herramientas para la protección de los niños y niñas.

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

El día 29 de agosto del presente año se dio paso al desarrollo del taller de AUTOCUIDADO, que generalmente se basa en el aprendizaje, donde los niños son protagonistas de su proceso de aprendizaje a través de la reflexión, el diálogo y la práctica. Se combina la entrega de conocimientos teóricos básicos con actividades lúdicas, simbólicas y prácticas que permiten la apropiación significativa de los contenidos. se aplica una metodología activa y participativa, combinando enfoques pedagógicos que promuevan la reflexión crítica, el análisis de casos reales y la apropiación práctica de herramientas legales y psicoeducativas.

DESARROLLO:

Momento 1: Bienvenida
Dar inicio al espacio en un ambiente de confianza y claridad.
Acciones:

- Saludo y presentación del facilitador.
- Explicación breve de la actividad.
- Establecimiento de normas básicas (respeto, escucha, participación).

Momento 2: Actividad 1: Lectura cuento Estela grita muy fuerte!

1. Explíqueles que tendrán una clase muy importante porque se les va a leer un cuento y cuando escuchamos un cuento podemos jugar con la imaginación. Se les anunciará su título: “¡Estela, grita muy fuerte!”, y avanzará el argumento, que se trata de una niña con una edad parecida a la de todos ellos, que se llama Estela, a la que le han sucedido algunas cosas, que pueden recordarles a situaciones parecidas que les han pasado a ellos mismos o que algún amigo les haya contado. Todos podrán participar contando cosas que recuerden y se parezcan a la historia de Estela.

• Antes de iniciar la lectura se formularán a los niños y niñas preguntas como (mostrando la portada):

- Por qué creen que Estela grita tanto?

- En qué tipo de situaciones las personas gritan? Para cuidarnos de algún peligro.
- Qué creen que le puede haber pasado a Estela para sentirse molesta?

Momento 3: Desarrollo del tema:

CONCEPTOS CLAVE

1. 🔹 **Mi cuerpo es mío**
   - Nadie tiene derecho a tocarte sin tu permiso. Tú decides sobre tu cuerpo.
2. **Zonas privadas del cuerpo**
   - Las partes cubiertas por la ropa interior son privadas. Nadie debe tocarlas, ni verlas, ni pedirte que las muestres.
3. **Buenos y malos secretos**
   - Un buen secreto es una sorpresa que te hace sentir bien.
   - Un mal secreto es algo que te hace sentir incómodo, triste o asustado. ¡Ese se debe contar a un adulto de confianza!
4. **Sentirse seguro o inseguro**
   - Si algo te hace sentir raro, incómodo o asustado, presta atención a ese sentimiento: es una señal de alerta.
5. **Red de confianza**
   - Haz una lista de 3 a 5 adultos que te escuchen, te cuiden y en los que puedas confiar si algo te pasa.

🛡️ **Cómo defendernos en situaciones de riesgo:**

1. **Decir NO fuerte y claro**
   - Si alguien te pide hacer algo que no te gusta o te hace sentir incómodo, puedes decir **¡NO!** con fuerza y salir del lugar.
2. **Pedir ayuda**
   - Siempre hay adultos que pueden ayudarte: un profesor, policía, vecino conocido, familiar o cuidador.
3. **Alejarse del peligro**
   - Si algo te asusta o sientes que no está bien, aléjate de esa persona o lugar y busca ayuda.
4. **Conocer tus datos importantes**
   - Aprende tu nombre completo, dirección y teléfono de contacto de tu familia para pedir ayuda si te pierdes.
5. **Reglas para hablar con extraños**
   - No aceptar regalos, dulces ni paseos de personas que no conoces, aunque sean amables.
   - Nunca subas al carro de un desconocido.
6. **Plan de escape o de acción**
   - Ensayar qué hacer si te sientes en peligro: a quién llamar, a dónde ir, qué decir.

Valores a reforzar durante el aprendizaje

- **Respeto por uno mismo**
- **Valentía para decir lo que sientes**
- **Confianza en los adultos protectores**
- **Responsabilidad por cuidarse y cuidar a los demás**

Momento 3: Lectura en pantalla a viva voz (video beam) del cuento buscando la participación narrativa de los estudiantes. (Se anexa cuento digital) Anexo 3.

A continuación se presentan los puntos a trabajar por parte del facilitador(a):

- Quiénes nos deben cuidar de algún riesgo.
- Diferenciar las muestras de cariño: caricias sin pedir nada a cambio, caricias que no nos molestan y que nos hacen sentir muy felices- Muestras de cariño y acciones que no nos gustan y nos hacen sentir mal.
- Aprender a pedir ayuda cuando algo nos molesta, o cuando no entendemos lo que esta pasando. Saber a quién acudir, no siempre existe un referente de protección en la familia, puede ser un profesor(a).
- Saber que tu cuerpo es muy valioso, te pertenece y que tiene derecho a poner límites y decir NO a cualquier persona que pudiera intentar tocarlos de manera que les incomode.
- Dígales que algunos adultos pueden tener conductas inapropiadas con los niños, y que estas personas pueden tratar de ganarse su confianza para conseguir hacer cosas molestas o que ellos no desean hacer. Esos adultos podrían decirles que “lo que pasa entre nosotros es un secreto”.
- Cuéntele que esa persona podría ser una persona conocida, una persona amada o de confianza. Una persona cercana y que cuenta con autoridad como su maestro, su entrenador de deporte, por ejemplo.
- Hágales saber que si una persona hace alguna cosa como tocarlos de manera que los incomode – tocar sus partes íntimas- pedirles que se desnuden, tomar fotos; si esa persona les muestra sus partes íntimas y le ofrece regalos; esa persona está pasando sus límites y haciendo algo inapropiado; en ese momento debes buscar ayuda en alguien de tu confianza. Y siempre, siempre puedes gritar muy fuerte para que alguna persona te ayude.

Actividad 4: ACTIVIDAD “La Caja de los Secretos”

Colocar dentro de una caja tarjetas con diferentes secretos. Cada niño y niña irá cogiendo una tarjeta y la leerá en voz alta. El profesional que imparta las actividades preguntará al resto del grupo si el secreto de la tarjeta se puede guardar o se debe contar. Cuando haya

respuestas dudosas o incorrectas, el profesional explicará los motivos para considerar el secreto como SÍ o NO.

Preguntas para las tarjetas de la caja de los secretos:

1. Tu mamá está organizando una fiesta sorpresa para tu papá y te pide que no se lo digas.

Se trata de una sorpresa divertida y hecha con cariño y participar en la preparación la hace más bonita para Papá. Podemos guardar el secreto.

2. Tu vecino te ha dicho que te comprará unas golosinas si te vas a su casa a ver una película.

Te pide que no se lo digas a nadie porque es algo sólo tuyo y suyo, y los demás pueden tener envidia de lo buenos amigos que son y de las golosinas que te compra.

Aunque conozcas a tu vecino y consideres una persona agradable siempre debes avisar (a papá, mamá, cuidador/a, etc.) dónde estás, qué haces, cuáles son tus planes y ellos deben estar de acuerdo. Debemos contar este secreto.

3. Un compañero de clase o del centro te ha dicho que le gusta tu mejor amiga y que por favor no se lo digas.

Es normal que las personas se gusten, como a tu compañero su amiga, y probablemente él lo único que quiere es que sean novios, tienen edades parecidas, se conocen y siempre que haya respeto mutuo este tipo de relación no hace daño a nadie. No contaremos el secreto porque a nuestro compañero le daría vergüenza.

4. Tu tío le ha comprado una bici a tu hermano como regalo de cumpleaños y te ha pedido que no se lo digas.

Los regalos son sorpresas que gustan mucho y que se hacen para mostrar cariño; a todos nos gustan estas sorpresas y no debemos contarlas.

5. Un amigo te cuenta que una chica mayor le hace cosas que no le gustan y te pide que no se lo digas a nadie.

Se trata de algo que a tu amigo no le gusta por eso necesita ayuda para que no se lo hagan más; debemos contarlo a una persona adulta que seguro podrá ayudarle.

6. Tu tío te ha dicho que te dará dinero si te dejas sacar unas fotos con ropas muy bonitas y que no se lo digas a nadie porque es para hacer un juego.

Posiblemente te gusta que te hagan fotos bonitas, pero eso No debe de ser un secreto. Tus padres, o la persona que te cuida debe saber que te quieren sacar estas fotos. Además, nadie debería ofrecerte dinero por ello, esto es un soborno. Debes contar este secreto.

7. En el parque un señor te dice que tiene muchos juguetes Fantásticos de su hijo en su casa, que si quieres te invita para que escojas uno, que te lo regala y que no hace falta que avises a nadie de los planes.

Nunca debes irte con un desconocido sin avisar a las personas adultas que son de tu confianza, incluso, aunque se trate de personas que conoces, siempre debes avisar a papá, o a mamá, a tu cuidador/a, etc. de dónde te encuentras y qué piensas hacer y ellos deben estar de acuerdo. Debemos contar este secreto.

8. Tu tía te dice que acaba de comprar la película que tú quieres y que el día que te vaya mejor puedes ir a verla a su casa. Ese día te preparará palomitas y chocolate. Es un secreto entre la tía y tú.

Ver una peli es algo fantástico y por eso mismo no debe ser un secreto, sino algo que puedes compartir, además de que tus papás deben saber siempre dónde estás y con quién, y estar de acuerdo en que vayas. Siempre deberás contar este secreto.

9. Un grupo de chicos mayores que tú te dicen que si quieres entrar en su club, tienes que pasar una prueba que es desnudarte delante de ellos y no decírselo a nadie.

Tú no tienes porqué desnudarte delante de nadie si no quieres, y en el caso de querer formar parte de un club, debes pedir permiso a tus papás. Si ellos están de acuerdo deberás contarle cuáles son las condiciones que te piden para ser aceptado. No debes guardar este secreto.

Es importante permanecer atento a las situaciones que se puedan generar, escuchando y de ser necesario realizando una intervención posterior a la actividad.

MATERIALES NECESARIOS

- Caja de cartón y tarjetas
- video beam

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Los niños y niñas lograron identificar claramente las **zonas privadas del cuerpo** y comprendieron que tienen derecho a decir “NO” ante cualquier situación que los haga sentir incómodos o inseguros.
2. **Reconocimiento de situaciones de riesgo:**
   A través del cuento *"¡Estela, grita muy fuerte!"* y la actividad de *“La Caja de los Secretos”*, los participantes reconocieron ejemplos claros de secretos buenos y malos, y supieron diferenciar entre muestras de afecto sanas y conductas inapropiadas.
3. **Desarrollo del pensamiento crítico y la participación activa:**
   Los estudiantes mostraron **capacidad de análisis** frente a los casos presentados, participando con argumentos y compartiendo opiniones. También expresaron situaciones reales o ficticias donde identificaron riesgos o maneras de protegerse.
4. **Fortalecimiento de la confianza en adultos protectores:**
   Los niños y niñas aprendieron a identificar su **red de confianza** (adultos a quienes

pueden acudir en caso de sentirse en peligro), mostrando seguridad al mencionar figuras como profesores, cuidadores y familiares.

5. **Apropiación de herramientas de autoprotección:**
   A través de las actividades lúdicas y pedagógicas, los participantes incorporaron herramientas como **pedir ayuda, alejarse del peligro, gritar fuerte y contar lo que les pasa**, destacando que ninguna situación de maltrato o abuso debe mantenerse en silencio

Impacto Observado:

- **Mejora en la expresión emocional y verbalización del malestar:** Los niños y niñas se sintieron en confianza para compartir inquietudes, ideas y ejemplos personales. Algunos expresaron situaciones que requerían seguimiento, lo cual fue canalizado por el equipo facilitador.
- **Empoderamiento infantil:** Se fortaleció el sentimiento de autonomía, seguridad y autoestima al reforzar la idea de que **su cuerpo les pertenece** y que tienen derecho a protegerse.
- **Creación de un ambiente protector:** Se establecieron lazos de confianza con el facilitador y entre los compañeros, creando un espacio seguro y respetuoso para hablar de temas sensibles de forma natural, sin generar miedo.
- **Sensibilización sobre la prevención del abuso:** El grupo mostró una actitud receptiva y comprometida con el cuidado de sí mismos y de los demás, desarrollando mayor conciencia sobre las señales de alerta y la importancia de denunciar cualquier comportamiento inapropiado.

Anexo:





Firma

Leidy Tatiana Henao Gallego
Psicóloga
Área De Salud Pública
Hospital San José De Aguadas