

*Materiales Didácticos para la  
Prevención de la Violencia de Género*



*Unidad Didáctica  
para Educación Primaria*

*Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género  
Educación Primaria*

**Autora:** Pilar Jiménez Aragonés

**Edita:** Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía

**Depósito Legal:** MA-1.202/99

**Fotocomposición e Impresión:** Imprenta Montes, S.L.

C/. Hinestroza, 14 - 29012 Málaga

Pol. Ind. San Luis - C/. Maracay, 3-5 - 29006 Málaga

**Portada:** Retrato de mujer (a) Pilar Rodríguez Romero, de la Guía de Artistas y Escritoras  
Contemporáneas andaluzas

Este material forma parte del Plan de Actuación del Gobierno Andaluz para avanzar en la erradicación de la violencia contra las mujeres.

## Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>OBJETIVOS</b> .....	8
<b>METODOLOGÍA</b> .....	9
<b>ACTIVIDADES</b> .....	10
<b>PROPUESTA DE TRABAJO</b>	
<b>BLOQUE 1. RECONOCIMIENTO DE ABUSOS PSICOLÓGICOS</b> .....	11
1.1. Insulto .....	11
1.2. Amenazas o demandas .....	12
1.3. Discriminación entre amenaza/derecho a pedir .....	13
1.4. Acción ante el abuso psicológico .....	14
1.5. El sexismo .....	15
<b>BLOQUE 2. AUTOPRESERVACIÓN</b> .....	17
2.1. Derecho a la integridad física .....	17
2.2. Mi cuerpo es mío .....	18
2.3. Protección .....	19
2.4. Autodefensa .....	21
2.5. Secretos .....	22
2.6. Sobornos .....	23
2.7. Armas de autodefensa .....	24
<b>BLOQUE 3. DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA</b> .....	25
3.1. Autoapreciaciones .....	25
3.2. Autocuidados .....	26
3.3. Desarrollo personal .....	27
3.4. Protección interior .....	28
3.5. Estímulos positivos .....	29
3.6. Relajación .....	30
3.7. La niña/el niño dentro de mí .....	31

<b>BLOQUE 4. EXPRESION EMOCIONAL</b> .....	33
4.1. Mis miedos .....	33
4.2. Mis miedos y mi cuerpo .....	34
4.3. Mi rabia .....	35
4.4. Mi rabia y mi cuerpo .....	36
4.5. Mi tristeza .....	37
4.6. La tristeza y mi cuerpo .....	38
4.7. Charada de emociones .....	39
<b>BLOQUE 5. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS SIN VIOLENCIA</b> .....	41
5.1. ¿Qué hago con mi miedo? .....	41
5.2. ¿Qué hago con mi rabia? .....	42
5.3. ¿Qué hago con mi tristeza? .....	43
<b>BLOQUE 6. AUTOAFIRMACIÓN DE DERECHOS HUMANOS</b> .....	45
6.1. Derecho a la integridad física y psicológica .....	45
6.2. Derecho a la protección .....	46
6.3. Derecho a ser quien soy .....	47
<b>BLOQUE 7. INTOLERANCIA A LA VIOLENCIA</b> .....	49
7.1. Mitos que justifica la violencia .....	49
7.2. Otro mito .....	50
7.3. No culpes a la víctima .....	51



## INTRODUCCIÓN

La Educación Primaria, que comprende de los 6 a los 12 años de edad, tiene como finalidades básicas contribuir al pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos y las alumnas, a su preparación para participar activamente en la vida social y cultural y a la compensación de las desigualdades sociales.

El Decreto de Enseñanza de Andalucía para la Educación Primaria (Decreto 105/92 de 9 de junio) indica en la selección de contenidos que junto a aspectos cognitivos, es necesario atender a los rasgos afectivos que inciden en el aprendizaje y dada la función socializadora que cumple a la educación obliga a tomar en consideración aquellos conocimientos que se consideran culturalmente relevantes.

Así temas como la Coeducación, Educación para la Salud, Educación para la Paz, etc., formarán parte de cada una de las áreas del curriculum de forma transversal.

En este marco se formulan los objetivos generales para esta etapa cuya finalidad fundamental es promover el desarrollo integral del individuo y facilitar la construcción de una sociedad más justa y solidaria.

El hecho es que en nuestra sociedad, pese a la normativa legal, en numerosas ocasiones, se vulneran los Derechos Humanos y no se respeta el mandato constitucional o estatutario que reconoce la igualdad de todos ante la ley sin ningún tipo de discriminación.

Así observamos como en los centros educativos, la familia, el entorno inmediato y más alejado, en los medios de comunicación, etc. los niños y niñas reciben y aprenden mensajes sobre convivencia, relaciones humanas y formas de interpretar la realidad en los que la violencia se manifiesta de manera explícita, unas veces, y silenciada otras, siendo generalmente las mujeres las víctimas de la mayoría de las agresiones.

La violencia en cualquiera de sus manifestaciones, entre iguales y sobre todo la de género, es la violación más flagrante de estos derechos y prevenirla, evitarla y erradicarla es una preocupación constante de la Junta de Andalucía.

El 20 de abril de 1998 se aprueba en el Parlamento Andaluz la “Ley de los Derechos y atención al menor”, en la que se recogen medidas de protección, prevención de malos tratos, integración, etc.

En el ámbito educativo es fundamental el papel de cada profesor y profesora para prevenir la violencia. Su actitud, permisividad o rechazo a los insultos, agresiones o desprecios constituyen un modelo de actuación para los niños.

En esta etapa los niños y niñas van adquiriendo una autonomía creciente tanto motriz como intelectual y personal. Su pensamiento va alcanzando un progresivo nivel de abstracción y razonamiento lógico y son capaces de manejar la realidad concreta clasificando las cosas y estableciendo relaciones entre ellas. Socialmente van adquiriendo cierta capacidad de independencia de la familia, interiorizando normas sociales y morales y se establecen las primeras amistades relativamente estables, tendiendo a idealizarlas. Es la edad de los héroes, prefieren su propio sexo y les gusta aprender sobre sí mismos.

Con respecto a las personas adultas, las perciben, igual que a sus padres y madres como modelos a emular, reprimiendo en la relación con estos últimos todo aquello que les duele o da miedo.

Teniendo en cuenta las características psicológicas del alumnado, descritas a grandes rasgos, y la finalidad fundamental de la educación, la Consejería de Educación y Ciencia edita este material para Educación Primaria que desde una perspectiva global propone una serie de actividades que les permitan vivir libres de violencia, propia y de los demás y conocer los mecanismos de protección.

## **OBJETIVOS**

Los objetivos del presente trabajo didáctico se encaminan a suplir una serie de necesidades que el alumnado de esta edad tiene respecto de sí mismo en relación con el mundo que les rodea y el tema que nos ocupa. Fundamentalmente son:

“Establecer relaciones equilibradas, solidarias y constructivas con las personas en situaciones sociales conocidas”

“Apreciar la importancia de los valores básicos que rigen la vida y la convivencia humana y actuar de acuerdo con ellos”

“Enseñar a niños y niñas a desarrollar conductas y habilidades que les permitan vivir libres de violencia, reconociéndola en sí misma y en otras personas y desarrollando habilidades personales de autoprotección”

Para la consecución de este objetivo los niños y niñas deben conocer los derechos que les asisten y otros conocimientos útiles en el tema de la violencia tales como:

*Todas las personas tenemos derecho:*

- A vivir una vida libre de abuso de poder.

- A contarlo, cuando sean víctimas de violencia o abusos.
- A buscar apoyo y pedir ayuda.
- A sentir miedo, rabia, tristeza, alegría, ya que las emociones son esenciales en la supervivencia, y todas las personas tenemos necesidad de ser libres para expresarlas.
- A llevar una vida digna libre de vejaciones de compañeras, compañeros o adultos.

*Nadie tiene derecho:*

- A agredir a otras personas, ni física, ni psicológicamente.
- A forzar a ningún compañero o compañera a hacer algo que no quiere.
- A violentar o tocar el cuerpo de otra persona para su beneficio personal.
- A tocar el área del cuerpo que cubre el bañador a un o una menor (por parte de una persona adulta). Causa confusión y miedo y es un delito.

*Igualmente debe saber que:*

- Las emociones se pueden expresar adecuadamente.
- Existe el abuso psicológico (insultos, amenazas, restricciones, etc.)
- Hay personas adultas en quien pueden confiar.

## METODOLOGÍA

Los objetivos van marcando la metodología, que al ser global, como el fenómeno mismo, se trabaja mejor desde una perspectiva de integración. Con el alumnado de Educación Primaria, la metodología se centra en aspectos concretos y psicocorporales del desarrollo, que son esenciales para el funcionamiento posterior de conductas asertivas (afirmativas, positivas) y de igualdad, basadas en el reconocimiento de aspectos abusivos e intolerables de las relaciones. Un ejemplo es que el desarrollo de una buena autoestima basada en el derecho a la integridad física y psicológica personal, y el respeto de la integridad de otros seres humanos, previene la formación de relaciones estructuradas con patrones autoritarios originados en la relación víctima-agresor, que está particularmente presente en relaciones de género y en toda relación donde hay dependencia y desigualdad. (P. Jiménez Aragonés. “Mujer ¿Sabes Defenderte? Cap. II, p.29).

Las estrategias de trabajo se han seleccionado teniendo en cuenta:

- Terapias emotivo-conductuales para un uso adecuado de emociones.
- Entrenamientos asertivos y de autoprotección ya puestos en práctica en escuelas.
- Actividades basadas en autoayuda.
- Recursos de autoayuda corporal (Relajación, imaginación creativa, etc.).
- Estrategias cognitivas (Historias, listas de identificación, etc.)
- Resolución creativa de problemas.
- Terapia artística.

Este material no es para la utilización directa del alumnado, sino que será el profesorado el que lo utilice según el nivel de su clase y del proceso de reflexión y análisis que se vaya produciendo en la clase y entre el profesorado que lo utilice.

## **ACTIVIDADES**

Las actividades se han estructurado en bloques, encaminados a trabajar un determinado aspecto de la prevención de la violencia de género desde la educación primaria. Cada actividad es, sin embargo, independiente y completa en sí misma. Es conveniente seguir el orden establecido, aunque se puede trabajar ocasionalmente una actividad aislada. Servirá también para aportar aprendizaje y producir ciertos cambios de percepción o actitud.

Ninguna de las actividades requiere el uso de la escritura para el alumnado, con el propósito de que las actividades puedan ser un juego de grupo, donde la dinámica de expresión, aprendizaje de conceptos y autoconocimiento, son las herramientas primordiales. El profesorado conoce a su clase y puede decidir empezar por un determinado ejercicio. El lenguaje es simple, de forma que cada profesor/a lo adapte a las necesidades cognitivas de su clase, simplificándolo o ampliándolo.

Las actividades integradas en los bloques tienen la siguiente estructura:

- Definición del término a trabajar.
- Finalidades educativas.
- Actividad propiamente dicha y sugerencias para completarla.
- Conclusiones para el profesorado.

Esta última parte puede ayudar a los profesores y profesoras a analizar sus actitudes ante los problemas de violencia, sobre todo la violencia de género de la que muchas veces no somos conscientes.

Debe anotar las conclusiones que saque de cada actividad para insistir en el objetivo si no se ha conseguido y para reflexionar con el resto de compañeros y compañeras al final de todo el proceso, analizando los problemas encontrados, soluciones más satisfactorias, etc.

Es necesario hacer visible y reconocible mucho de lo que pasa en la vida de niños y niñas, hombres y mujeres, no atajar los problemas callándolos, negándolos o minimizándolos, sino en su raíz, en la relación.

Las siguientes actividades pretenden sacar a la luz, conjuntamente los alumnos y alumnas con sus profesores y profesoras todos esos conflictos que nos hacen sufrir innecesariamente y buscar soluciones pacíficas a los problemas creando un clima en el que predominen el reconocimiento y la comunicación y eliminando los estereotipos sexistas que aún se mantienen.



## BLOQUE 1. RECONOCIMIENTO DE ABUSOS PSICOLÓGICOS



### 1.1. INSULTO.

*Un insulto es algo que duele o enfada cuando te lo dicen. los insultos solo sirven para humillar.*

*Una apreciación es algo que cuando te lo dicen, te hace sentir bien, sientes que vales.*

Un insulto es violencia verbal que hace sentir mal y no sirve para resolver problemas. Lo opuesto de un insulto, es una apreciación.

#### Finalidades.

- Favorecer el reconocimiento de actitudes denigrantes normalizadas dentro de la vida cotidiana, como es el insulto.
- Conocer el derecho que tienen los niños y niñas a no ser insultados.

#### Actividades.

Iniciar la actividad leyendo las definiciones propuestas. Lea y escriba en la pizarra un ejemplo de la siguiente lista a cada alumna o alumno dando un turno de palabra para que clasifique el adjetivo como insulto/apreciación, recogiendo las respuestas de cada alumno o alumna a la lista.

A los más jóvenes se les presenta un adjetivo en cada turno, a la vez que puede aportar algún ejemplo más. A los cursos que puedan leer con soltura se les presenta la lista entera en la pizarra y, por turno, se hace una rápida clasificación de cada adjetivo, añadiendo alguno más al final, de forma optativa.

Amable	Idiota	Trabajador
Generoso	Torpe	Inútil

- Recordar al final qué es un insulto y qué una apreciación, tomando las definiciones anteriores.
- Aclarar que nadie tiene o tenemos derecho a insultar, y podemos exigir que no lo hagan. La persona que ha insultado debe pedir disculpas por los insultos.

#### Sugerencias.

- Elaborar una lista con los insultos usados más comúnmente en la clase, para prohibirlos y exigir que se pidan disculpas cuando alguien insulta.
- Se pueden hacer listas variadas, más largas o más cortas.
- Hacer cada clase su propia lista de insultos que duelen y apreciaciones que gustan.

#### Conclusiones.

- ¿Qué ha observado en la clase como conjunto? ¿Qué ha observado de sí misma–o?
- Observaciones sobre algún alumno o alumna en particular.

## 1.2. AMENAZAS O DEMANDAS.

*Una amenaza es cuando alguien dice que te va a hacer daño, o algo horrible va a pasar si no haces lo que esa persona quiere.*

*Una demanda es algo que alguien te pide y es tu deber hacerlo, o algo que tú pides a alguien cuando es su deber hacerlo.*

Las amenazas suelen acompañar al abuso a mujeres e infancia como arma de intimidación. En el abuso sexual puede ser suficiente como arma intimidatoria.

### Finalidades

- Enseñar a distinguir lo que es una amenaza y una demanda, ya que se pueden parecer. - Desarrollar una actitud de repulsa a las amenazas y una actitud positiva a exigir un derecho por medio de demandas.
- Conocer el derecho a negarse a hacer algo que no quiere bajo amenazas, no es su responsabilidad u obligación hacer lo que le piden si no quiere.

### Actividades

- Explique a la clase que hay diferentes tipos de amenazas y que nadie tiene derecho a amenazar si no se hace lo que ellos o ellas quieren.
- Aclarar bien la diferencia entre amenazas y demandas ya que hay demandas que parecen amenazas.. Como por ejemplo, es tu deber respetar y no insultar. Es el deber de todas las personas. Añadir los ejemplos necesarios para que le entiendan.
- De la siguiente lista distingue (de forma oral o escrita, según el nivel de la clase) lo que son amenazas y demandas. Asegurarse de que participen todos los alumnos y alumnas. Puede presentar un ítem a cada alumna-o por turno, o toda la lista.  
Si no me dejas que me meta en la cama contigo me voy a poner triste.  
Si le cuentas a tu madre lo que hemos hecho, te daré una paliza.  
Quiero que me devuelvas mis lápices o tendré que hablar con la profesora.  
Si no dejas de insultarme hablaré con la tutora.  
Añadir otros ejemplos. Clasificar.

### Sugerencias

- Dependiendo del tiempo, se puede alternar frases con cada alumna-o o puede darle toda la lista.
- Ayudar a los más jóvenes con sinónimos que faciliten su entendimiento.
- Añada ejemplos de la vida real.
- Pida que la clase añada otros ejemplos.

### Conclusiones

- Percepciones sobre la clase como conjunto y sobre sí misma-o.
- Observaciones sobre algún alumno o alumna.

### 1.3. DISCRIMINACION ENTRE AMENAZA Y DERECHO A PEDIR.

A veces un agresor puede amenazar diciendo que va a hacer daño si no se hace lo que él quiere. *Una víctima que se defiende puede parecer que amenaza, cuando en realidad pide algo que es su derecho.* La violencia doméstica siempre va acompañada de amenazas.

#### Finalidades

Facilitar la discriminación entre el derecho a pedir que te respeten y el abuso que significa la amenaza. Enseñar que pedir un derecho de autoafirmación y amenazar para forzar a alguien a hacer algo que no quiere hacer, son cosas muy diferentes. La amenaza es siempre injusta. La demanda de un derecho.

#### Actividades

- Lea a la clase la siguiente historia:

*Cristina y Pedro juegan juntos. Pedro le ha pedido a Cristina que le preste su bicicleta. Cristina se la presta durante veinte minutos. Cuando Cristina pide que se la devuelva, Pedro le dice que no quiere y que “si intenta quitársela le pegará una bofetada”(amenaza). Cristina le dice que “si no se la devuelve no se la dejará nunca más” (demanda de derecho).*

- Organizar un debate en el grupo que ayude a diferenciar entre derecho/amenaza, potenciando la idea de que “nadie tiene derecho a forzar a otra persona a hacer algo que no quiere con su cuerpo o propiedad” y “todas las personas tienen derecho a decir No cuando se les pide algo de su cuerpo o propiedad”. Asegurarse que nadie se queda sin participar dando turno de palabra y limitando la intervención a un par de minutos más o menos.

#### Sugerencias

- Pida al alumnado que pongan ejemplos concretos que conozcan.
- Ponga más ejemplos y use juego de roles.
- Use sinónimos cuando los más jóvenes no entiendan algún concepto.

#### Conclusiones

- ¿Cree que la clase ha entendido la diferencia?
- Si la respuesta es No, ¿qué cree que necesitan para ayudarles a entenderla? Pida ayuda a otras-os compañeros para crear largas listas de trabajo de diferenciación.
- Observaciones sobre alumnas y alumnos.

## 1.4. ACCION ANTE EL ABUSO PSICOLÓGICO.

*El abuso psicológico es cualquier acto o conducta intencionada que produce desvaloraciones, sufrimientos o agresión psíquica.* Provoca daños a la larga, que afectan gravemente la autoestima de quien lo recibe. Los abusadores sexuales siempre piden algo que incomoda o da miedo a la niña o al niño. Lo acompañan de amenazas con el fin de que no revele el “secreto”. Los mismos perpetradores admiten que, sin la amenaza y el secreto, no tendrían éxito.

### Finalidades

- Concienciar a la clase de que toda persona tiene derecho a rechazar amenazas cuando alguien le pide que haga algo que no quiere hacer en relación a su cuerpo o propiedad.
- Que el alumnado conozca cuanto antes el derecho que tiene toda persona a protegerse del abuso psicológico y a no tolerar y a rechazar el insulto y la amenaza.

### Actividades

- Leer la siguiente historia:  
Pepe y Rosa salen juntos y son novios. Pepe quiere que Rosa se quede con él más tiempo y vuelva tarde a casa. A Rosa no le apetece y dice que no. Pepe le dice que es idiota. Va a dejar de salir con ella y se va a buscar otra novia. Pepe no respeta la decisión de Rosa. ¿Qué crees que pasa después? ¿Qué hace Rosa?
- Pedir a la clase que diga lo que creen que pasa después, dando un turno breve y no haciendo comentarios, ni juicios de valor. Anotar dos respuestas en la pizarra y escoger las más adecuadas guiándose de: • Rosa tiene derecho a decir no a lo que le pide Pepe • Pepe ha de aprender a respetar a otras personas, ya que ha cometido dos abusos: insulto y amenaza.

### Sugerencias

- Cambiar los personajes de la historia (un adulto y un menor, otras sugerencias del alumnado).
- Responder a preguntas específicas, como ¿qué crees que dirán los amigos de Pepe?, ¿qué crees dirán las amigas de Rosa?

### Conclusiones

- Detecte prejuicios en la clase y si está influenciada en sus respuestas por algún prejuicio de género.
- Observaciones concretas sobre la actitud de algún alumno o alumna.

## 1.5. EL SEXISMO.

*El sexismo designa las actitudes que introducen desigualdad y jerarquización por razón de sexo negando a la mujer privilegios, por el simple hecho de ser mujer y achacándole características negativas. Puede manifestarse en la forma de abuso psicológico en la pareja. Lo mismo se aplica a la raza, en cuyo caso el abuso se llama racismo.*

### Finalidades

- Familiarizar al alumnado con la existencia de un tipo de abuso llamado sexismo y transmitir que, tanto hombres como mujeres tenemos derecho a elegir cómo somos y lo que hacemos, siempre teniendo en cuenta el derecho de la otra persona.
- Tomar conciencia de que es un abuso psicológico o insulto el decir que alguien es malo o mala por su raza o por su sexo

### Actividades

Las mujeres son unas lloricas.

Las chicas son tontas

Las mujeres sólo saben cuidar de la casa.

Las niñas no pelean porque no pueden.

Las mujeres le quitan el trabajo a los hombres.

- Preguntar a la clase por turno de palabra, tomando una frase o toda la lista, si es verdadero o falso, sin más discusión. Escribir en la pizarra puntuaciones con V o F y hacer el recuento. Todos los ítems son falsos.
- Tomando como guía la definición de sexismo aquí usada, enfatizar que el sexismo hace daño y que todas las personas tenemos los mismos derechos y podemos realizar las mismas actividades, lo que ocurre es que, a los chicos se les enseña una forma de ser y a las chicas otra. A las niñas se les llama marimacho por aprender a pelear y a los niños lloricas, por saber llorar.

### Conclusiones

- Anotar el resultado de las puntuaciones. Si hay muchas V, puede concluir que la clase tiene su conocimiento deformado.
- Compare las respuestas por géneros.
- Elabore una lista larga y úsela como cuestionario.



## BLOQUE 2. AUTOPRESERVACIÓN



### 2.1. DERECHO A LA INTEGRIDAD FÍSICA.

El maltrato físico es cualquier acción no accidental por parte de los padres o cuidadores que provoque daño físico o enfermedad en el niño o le coloque en grave riesgo de padecerlo.

Los niños y niñas toleran en muchas ocasiones abusos de los adultos, de los que podemos no ser conscientes. Lo toleran porque perciben intensamente la relación de dependencia en la que se encuentran respecto a los adultos. En esta etapa aprenden a tolerar abuso de poder y a integrarlo en su psique como algo normal.

#### Finalidades

- Que los niños y niñas conozcan el derecho reconocido por las Naciones Unidas a la protección contra toda forma de perjuicio, abuso físico....
- Detectar qué estrategias usan los alumnos y alumnas para defenderse/tolerar situaciones de abuso.

#### Actividades

- Pida a la clase:

*“Quiero que os dibujéis en una situación, en la que alguien mayor que vosotras-os va a pegaros y os defendéis”. Dé quince minutos. Una vez hecho el dibujo, preguntar: ¿Qué haces? ¿Quién te quiere pega? ¿Es justo? ¿Qué haces para defenderte?*

#### Sugerencias

- Aportar ejemplos reales o imaginarios de soluciones efectivas.
- Tomar ejemplos de comportamientos en la clase, centrándose en buscar soluciones no violentas y la colaboración de alumnas y alumnos que muestren conductas abusivas.
- Dialogar aportando soluciones creativas de la clase a las diferentes situaciones de los dibujos. Aquéllas que se consideren de mayor efectividad para la protección, resaltarlas escribiéndolas o repitiéndolas.

#### Conclusiones

- ¿Qué ha percibido de la clase como conjunto?
- ¿Qué siente al hacer esta actividad?
- ¿Ha notado algo especial en algún alumno o alumna?

## 2.2. MI CUERPO ES MIO.

Los niños y niñas tienen desarrollado el sentido de posesión de su cuerpo como vía de su vida. La apreciación del cuerpo, no por la imagen, si no porque sin cuerpo no podemos vivir. Los que son abusados sexualmente creen que los mayores tienen derecho a hacer lo que quieran con su cuerpo. La autoapreciación del cuerpo es fundamental ya que desarrolla un sentido intuitivo de conductas autoprotectoras.

### Finalidades

- Desarrollar en los niños y niñas la conciencia de la importancia de su cuerpo, como algo que les pertenece.
- Enseñar que el valor del cuerpo no está en lo que parece, sino en las maravillas que realiza para mantenernos vivos y sanos.
- Conocer el derecho a que nadie dañe nuestro cuerpo.

### Actividades

- Pedir a la clase: “Poned ejemplos de las cosas maravillosas y necesarias que hace vuestro cuerpo como: ver, moverse, acariciar, sentir, paladear, digerir, etc. Si cuidamos y mimamos nuestro cuerpo, nos hará sentir bien”.
- Escribir lo que van diciendo en la pizarra y terminar con una apreciación clara de lo maravilloso que es el cuerpo de todas las personas.
- Insistir que nadie tiene derecho a hacer daño a otra persona, con ningún tipo de excusa, sólo en defensa propia, cuando quieren matarte o provocarte daños y poner algún ejemplo.

### Sugerencias

- Escribir o decir oralmente cada día una autoapreciación del cuerpo por algo maravilloso que hace por nosotras-os. No basar esa autoapreciación en nada externo, sino funcional.
- Hacer un mural con dibujos que los niños y las niñas realicen de su cuerpo.

### Conclusiones

- Anote sus observaciones sobre la percepción que el grupo tiene de su cuerpo.
- ¿Se diferencian las niñas de los niños en sus intentos de apreciar su cuerpo por razones de género? (Niños por fuerza y valor-niñas por apariencia).



### 2.3. PROTECCIÓN.

Los niños y niñas tienen derecho a la protección ante el abuso de adultos y ante el peligro de abuso sexual. Según datos de la Fundación para la Educación y Cooperación, el 23% de las niñas y el 15% de los niños, son abusados sexualmente en nuestro país. Muchas de esas niñas serán víctimas posteriores de abusos y muchos de esos niños serán agresores sexuales o de pareja. El abuso sexual a la infancia está directamente vinculado a la incidencia de violencia doméstica y de otros tipos. *(Líneas de actuación recomendadas por American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1996 (Academia Americana de Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia), en caso de que un o una menor revelen un incidente de abuso sexual, ver pág. 20).*

#### Finalidades

- Introducir la idea de que ninguna persona, conocida o desconocida tiene derecho a tocar su cuerpo de una forma que les cause miedo o confusión (el miedo y la confusión acumulados, son los aspectos más devastadores del abuso sexual). **INTRODUCIR EL DERECHO A DECIR “NO” y a contarlo a alguien en quien confíen.**

#### Actividades

- Pida a la clase: “Quiero que hagáis un dibujo donde estáis en la playa, río o piscina.” Hacer notar la maravilla del cuerpo cuando nos hace sentir bien, cuando nadamos o hacemos algo con nuestro cuerpo que nos gusta. Enfatizar que “Hay caricias que nos hacen sentir bien. Hay caricias y besos que hacen sentir mal, sentir miedo o confusión. Por ejemplo, los besos o abrazos son agradables cuando nos los da alguien en quien confiamos. Sin embargo, si alguien quiere hacerte caricias de una forma que no te gusta, tienes derecho a decir NO muy alto. **NADIE TIENE DERECHO A TOCAR LAS PARTES QUE CUBRE EL BAÑADOR DE UNA NIÑA O UN NIÑO.**”

#### Sugerencias

- Adquirir la idea de que “mi cuerpo es mío” y nadie tiene derecho a dañarlo.
- Pedir que la clase ponga ejemplos de quien le gusta que le bese y quien no.

#### Conclusiones

- ¿Qué percibe de la clase en relación con su cuerpo?
- ¿Ha notado algo significativo o diferente en algún alumno o alumna?

**Líneas Generales de respuesta a la revelación de abusos sexuales por algún-a menor, tomados de American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1998 –Academia Americana de Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia).**

Si un o una menor da señales, por muy insignificantes que sean, de haber sufrido abuso sexual, ayúdele a que hable con libertad. No juzgue-critique lo que le cuenta y mantenga la calma.

*(Cambios de personalidad, dependencia excesiva de alguien en la familia, regresiones, como chuparse el dedo, orinarse en la cama, cambios de apetito como pérdida o compulsión, aislamiento, distanciamiento, incapacidad de concentrarse, falta de confianza en un adulto que le es familiar; comportamientos excesivamente afectuosos, con comportamientos sexuales inapropiados para su edad, y problemas médicos, como dolores o picores crónicos en los genitales. Jugar a los médicos con niñas y niños de su edad, sin violencia, no entra en esta categoría. (Mujer ¿Sabes Defenderte? Pilar Jiménez Aragonés, 1993).*

Muestre interés y seriedad hacia lo que expresa la o el menor. La psiquiatría de la infancia y adolescencia, ha descubierto que, las niñas y niños a quienes se escucha y se toma en serio, tienen un desarrollo más adecuado que aquellos-as a las que no se toma en serio. **La respuesta que damos a la revelación de un abuso sexual, es crucial para la habilidad que el o la menor tendrán para superar el trauma que haya causado el abuso.**

Asegúrele que ha hecho lo correcto contándolo. La niña y el niño que tienen vínculos afectivos con el abusador, puede sentirse culpable de revelar **EL SECRETO**. Puede sentir miedo si el agresor ha amenazado con hacerle daño, o hacer daño a alguien a quien quiere, si cuenta el secreto.

Asegure a la niña o niño que no es culpable de lo que ha pasado. La mayoría de niñas y niños abusados creen que han provocado el abuso de alguna forma, o lo perciben como un castigo por algo malo que crea haber hecho.

Finalmente ofrezca protección, y asegure que va a tomar medidas inmediatas para que pare el abuso.

Si el abuso es en la familia, contacte a alguna agencia que tenga experiencia. AMUVI (Asistencia a Mujeres Violadas), PRODENI (Protección del niño-a), ADIMA en Andalucía, servicios sociales de la zona). Las agencias sin experiencia pueden cometer errores irreparables en la búsqueda de pruebas del delito. **PROCURE CONSULTAR A ALGUNA AGENCIA ESPECIALIZADA**, aunque también lo comunique a los servicios sociales.

Si es fuera de la familia, denúncielo.

Es esencial que se vea un médico que tenga experiencia en este tipo de reconocimientos. (Pedir información de agencias voluntarias o estatales).

## 2.4. AUTODEFENSA.

La estrategia más útil de los agresores (alrededor del 99% son hombres), sin la que no pueden funcionar, es la colaboración inicial de sus víctimas.

Se ha de persuadir a las víctimas a decir NO, CORRER y CONTARLO ya que son estrategias muy eficaces de autodefensa.

Es importante nunca dudar de un menor que revela un incidente de abusos ya que la duda hará que no quiera volverlo a contar, y lo entierre para siempre en su inconsciente. Nunca volverá a confiar en un adulto o adulta y su recuperación posterior se verá muy afectada.

### Finalidades

- Que el niño y la niña conozcan el derecho a protegerse ante adultos, sabiendo que pueden decir NO ante todo aquello que suponga un atentado a su integridad física y psicológica.
- Diferenciar besos furtivos, forzados o manipulados que les hace sentir mal y besos y caricias con los que disfrutan.
- Aprender a gritar NO, CONTARLO Y CORRER cuando sea posible son estrategias muy eficaces en su autoprotección.

### Actividades

- Leer a la clase la siguiente historia:

*Juani tiene un tío llamado Julio que le cae muy simpático y siempre hace bromas con ella. A veces le lleva un regalo cuando la visita. Un día el tío Julio fue a su casa cuando no estaban ni el padre ni la madre de Juani. Dijo que quería ver al padre de Juani, aunque dijo que no importaba, y que iba a esperar a su padre. Se sentó en el salón con Juani. Luego empezó a decir cosas que Juani no entendía muy bien, pero que la hacían sentir incómoda. Luego la tocó de una forma que le hizo sentir aún peor. Juani sabía que si algún adulto la hablaba o tocaba y ella se sentía mal, debía decir NO. Juani le dijo NO al tío Julio. Cuando vinieron sus padres les contó lo que había pasado.*

*¿QUÉ HARIAS TU?*

*Recoger todas las respuestas sin criticar ninguna, sino plasmando la respuesta eficaz: Decir NO y CONTARLO hasta que le crean.*

### Sugerencias

- Recalcar en la clase que, “si un extraño, o alguien conocido intenta hacerte daño o tocarte en una forma que te confunde o asusta, di NO, CORRE y CUÉNTALO.

Pregunte ¿Has hecho eso alguna vez para defenderte?

- Usar una historia similar con un niño de protagonista.

### Conclusiones

- Recoger percepciones de la clase como conjunto.
- Observaciones sobre alumnas y alumnos individualmente.

## 2.5. SECRETOS.

Pedir a un menor que guarde **el secreto**, es el arma principal con la que el abuso sexual, ya sea en la familia o fuera de ésta, puede seguir perpetrándose durante años.

### Finalidades

Enseñar a la clase que:

- “Ninguna persona debe nunca pedirte que guardes en secreto un beso, abrazo o caricia. Si alguien lo hace, cuéntaselo a una persona en quien puedas confiar. Si no te creen, cuéntalo hasta que te crean”.
- Que los secretos, tales como una sorpresa de cumpleaños, son divertidos. Pero algunos secretos no son buenos y NUNCA deben guardarse.

### Actividades

- Formular en la clase el concepto de secretos buenos y malos.
- Pensar individualmente en un secreto bueno y uno malo ayudándoles con ejemplos. Escribir las respuestas en la pizarra.

### Sugerencias

- Realizar dibujos o viñetas con una niña o niño que lo cuenta.
- Hacer un mural común con el lema “Si te asusta o te duele algo que te hacen, CUÉNTALO.
- Escribir un cuento colectivo sobre el tema.

### Conclusiones

- Anotar las percepciones sobre las necesidades detectadas en la clase respecto a la confianza/miedo que tienen para contar cosas a los adultos.
- Anote cualquier comportamiento retraído, agresivo o confuso en esta sesión.
- ¿Cómo se ha sentido haciendo esta actividad? Este trabajo evoca gran cantidad de sentimientos en los adultos. Anote los suyos.

## 2.6. SOBORNO.

*Hay adultos que tratan de engañar a niñas y niños para que hagan lo que quieren, dándoles algo que les gusta. Esto se llama soborno.*

La mayoría de las veces no pasa nada, como cuando se hacen regalos en fiestas o cumpleaños, pero es otra táctica siempre presente en el abuso sexual. (Consultar Introducción y Guía).

### Finalidades

- Concienciar al alumnado de la importancia de no guardar secretos con adultos, ya que ninguno con buenas intenciones se lo pediría. El soborno y la amenaza se usan para proteger el secreto. Insistir en el mensaje: “Si alguien te pide que guardes un secreto, tienes derecho a contarlo.
- Aprender a no aceptar dinero, dulces, regalos o invitaciones de nadie, sin antes decírselo a su tutor o tutora.

### Actividades

- Leer la siguiente historia a la clase:

*“Pablo fue a la tienda a hacer un recado para su madre. Cuando salía de la tienda, un vecino llamado Carlos le llamó y le dijo que quería hacerle un regalo porque era un niño muy listo. Pablo sabía que no le dejaban aceptar regalos o dinero de nadie, conocido o no, a no ser que fuera su cumpleaños y lo supieran su padre y madre. Pablo dijo “NO” y al llegar a casa se lo contó todo a su madre. ¿Qué harías tú?”*

- Dar respuestas por turno breve y imaginando el siguiente paso después de contarlo. Se debe ser receptivo y no criticar o evaluar las respuestas. Simplemente insistir en el derecho a CONTARLO para protegerse.

### Sugerencias

- Recurrir a ejemplos conocidos de la clase.
- Aportar ejemplos apropiados. Redacción al respecto de la diferencia entre un soborno y un regalo.

### Conclusiones

- Observe qué dificultades tiene la clase para diferenciar soborno de regalo.
- Observe si hay alguien con particular dificultad para entender.
- ¿Cómo se ha sentido haciendo esta actividad?

## 2.7. ARMAS DE AUTODEFENSA.

Las niñas y niños tienen formas de protegerse que, a menudo no funcionan por la obediencia incondicional que los adultos les exigimos. Sin embargo es esencial que sepan que pueden decir NO a lo que les da miedo o hace sentir mal. GRITAR es bueno si se ven en peligro, y también CORRER y CONTARLO para protegerse.

### Finalidades

Conocer el derecho a:

- Usar estrategias de autoprotección, ante todo lo que atente contra su integridad.
- Que nadie les haga daño.
- Pedir que otras personas les protejan.

### Actividades

- Realizar individualmente un dibujo defendiéndose de alguien que les va a hacer daño o les da miedo. Escoger una de las estrategias: decir NO, GRITAR, CORRER, CONTAR, o todas ellas.

### Sugerencias

- Poner dibujos en la pared.
- Hacer una lista de derechos de autoprotección en póster y ponerlos en la clase.
- Usar los dibujos en otra sesión, y que cada alumna y alumno expliquen detenidamente lo que significan los colores, tamaños, objetos y personas que aparecen en su dibujo.

### Conclusiones

- Anotar sus percepciones y observaciones libremente.
- Discutirlas con algún compañero o compañera de confianza.
- Este trabajo evoca fuertes emociones en las personas adultas. Compártalas con alguien de su confianza.

## BLOQUE 3. DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA



### 3.1. AUTOAPRECIACIONES.

El saber apreciar cualidades que son positivas para nuestra vida y bienestar, es de gran valor en el mantenimiento de la autoestima. La forma en la que me cuido, me respeto y limito lo que atenta contra mi integridad es MI AUTOESTIMA. Agresores y víctimas padecen de una baja autoestima. El agresor consigue una falsa autoestima, sintiéndose poderoso sobre otro ser humano. La víctima la consigue adaptándose a lo que quieren de ella.

#### Finalidades

- Habituarse al alumnado a reconocerse buenas cualidades. Buenas cualidades son aquéllas que aportan algo positivo a nuestra calidad de vida. Centrarse en lo positivo de sí mismo y no sólo en lo negativo.
- Contrarrestar los mensajes negativos sobre sí mismo en su relación con personas adultas, que conforman más tarde una deficiente autoestima.
- Asumir las autoapreciaciones como un antídoto a los insultos y vejaciones que sufren las víctimas de abuso familiar, que pueden llegar a pensar que no hay nada bueno en ellas o ellos.

#### Actividades

- Pensar individualmente en algo que les gusta de sí mismos. Poner ejemplos como: “soy lista, valiente, trabajadora, fuerte, etc.”
- Proceder después de un minuto aproximadamente a dar un turno de palabra para que cada alumna o alumno digan una cualidad que les guste de sí mismas-os.

#### Sugerencias

- Crear una discusión para estimular la búsqueda de cualidades personales e intentar que no sean tradicionales del género. Por ejemplo, el valor en las niñas o la simpatía en los niños.
- Realizar un dibujo haciendo algo que creen hacer bien: Nadar, correr, leer, dibujar, etc.

#### Conclusiones

- Anote qué ha observado en la clase respecto a la habilidad de autoapreciarse.
- ¿Aprecian las niñas cosas diferentes de los niños? Cual es su explicación.

### 3.2. AUTOCAIDADOS.

El autocuidado es una habilidad que tienen las personas con buena autoestima. Conocen sus necesidades humanas y saben satisfacerlas. Respeto, afecto, ocio, salud, etc. En las víctimas de violencia doméstica esta habilidad está deteriorada. Las víctimas sólo se ocupan de complacer al agresor y pierden la noción de sus necesidades. Los agresores también carecen de esta habilidad y se apoyan en alguien que lo haga por ellos. Los autocuidados son esenciales para mantener un saludable sistema de autopreservación, para ser conscientes de cómo darnos bienestar y placer sano.

#### Finalidades

- Crear el hábito de autocuidarse.
- Enseñar la idea de que todas las personas necesitamos saber lo que nos da bienestar. Darse bienestar es darse cariño. Una forma de darnos cariño y cuidar de nosotras y nosotros mismos, es saber lo que nos hace sentirnos bien y no nos perjudica.

#### Actividades

- Pensar en algo que hacéis todos los días, o a menudo, que os hace sentir bien y a gusto.
- Poner ejemplos como: yo me siento bien cuando miro las nubes moverse durante unos segundos, cuando me baño en el mar, etc. ¿Cuándo te sientes bien tú?
- Exponer individualmente estas situaciones

#### Sugerencias

- Hacer que su clase todos los días piense en algo agradable/placentero que hicieron consigo mismos el día anterior. Si las respuestas no son adecuadas, pedir otra sin juzgar la anterior.

#### Conclusiones

- Sacar y anotar conclusiones de la clase como conjunto.
- Alumnas o alumnos individualmente.



### 3.3. DESARROLLO PERSONAL.

Las ilusiones son el principio de un deseo interior que se puede proyectar en la vida de una persona en el futuro. La ilusión de SER, no de tener, da apoyo a la autoestima y ayuda a buscar vías de proyección.

#### Finalidades

- Ayudar a valorar seriamente sus ilusiones futuras
- Estimular sus recursos personales internos en la búsqueda de vías de autorrealización.

#### Actividades

- Dibujarse individualmente en una o dos profesiones que les gustaría ser de mayor.
- Exposición breve de cada dibujo, describiendo lo que quieran espontáneamente. Se puede ayudar preguntando sobre detalles del dibujo sin hacer juicios negativos. Si la mayoría escogen profesiones tradicionales, sin criticar, deben añadir otra que les guste, pero que sea típica del otro sexo.
- Poner ejemplos para ayudar.

#### Sugerencias

- Escuchar sin juzgar, excepto para pedir respeto entre el alumnado.
- Aclararles que los sexos somos diferentes con cualidades positivas de ambos, e iguales como seres humanos.
- Repetir el ejercicio para comprobar si han cambiado actitudes.
- Realizar una lista de trabajos tradicionales dando a las niñas la de los niños y viceversa.

#### Conclusiones

- Anote sus observaciones sobre la división laboral de su clase.
- ¿Considera que hay actitudes sexistas en la clase?

### 3.4. PROTECCIÓN INTERIOR.

Es el reconocimiento o creación de cosas-acciones-personas que actúan en nuestra vida como apoyo, protección, consuelo interior. Esta experiencia estimula cualidades para superar crisis que se puedan dar en la vida. Es un recurso apoya nuestra autoestima y la fortalece, haciéndonos sentir que tenemos ayuda en los momentos difíciles.

Los niños y niñas reprimen el miedo, dolor y rabia que les causan las personas adultas y pueden sentirse muy solos y aislados.

#### Finalidades

- Concienciar al alumnado de que todas las personas tenemos recursos que nos ayudan a salir de los malos momentos. Por ejemplo, cuando creemos haber hecho algo por lo que creemos que no nos van a querer, pensamos o acudimos a algo o alguien para desahogarnos.
- Reconocer cosas, personas, acciones que nos sirven de apoyo y protección

#### Actividades

- Pensar en algo, que, cuando creéis haber hecho algo malo por lo que no te perdonarán o por lo que temes castigo, o de lo que crees no saldrás, puedes ir a esa persona, animal o cosa que te consuela, y no te critica o castiga. Por ejemplo, en alguien de tu familia, un peluche, un sitio bonito, imaginarte algo.. Es como una especie de HADA MADRINA, que puede ser una persona, un árbol, un sitio, o hacer algo, como dibujar, leer, bailar, etc.”
- ¿Qué haces, con quién vas o qué te gusta, cuando tienes miedo, rabia y crees que te van a regañar o te han regañado.
- Esperar unos minutos. Por turno cada alumna o alumno dice lo que usan como protección interior.
- Si alguien tiene dificultad, ayudar proponiendo que lo piense para otro día. Si no puede encontrar nada que le consuela o alivia en circunstancias como las descritas, pedir a la clase que le de ideas y explorar más la situación.

#### Sugerencias

- Puede repetir la actividad pidiendo que den ejemplos de algún incidente o experiencia difícil de la que creían no poder salir y sin embargo salieron.
- Pensar en lo que usa uno mismo y compartirlo con sus alumnas y alumnos.

#### Conclusiones

- ¿Hay diferencias por sexos?
- ¿Ha notado una sensación positiva o negativa respecto a algo o alguien?

### 3.5. ESTÍMULOS POSITIVOS

#### Finalidades

Estimular el reconocimiento de imágenes placenteras y de búsqueda de necesidades, como es la de experimentar deleite y bienestar.

#### Actividades (1ª parte) Escenario ideal

- Esta actividad se usa en terapia, y es útil por su poder de ampliación de la consciencia en cuanto a nuestras necesidades humanas y cómo satisfacerlas. La consciencia de necesidades aporta un estímulo positivo a la autoestima.
- Proponer a la clase que se dibujen un lugar en el que se sientan felices, les gusta o gustaría estar solas o solos o con alguien con quien se sientan felices.
- Dejar toda una sesión sólo para el dibujo.

#### Actividades (2ª parte)

- Con los dibujos de la 1ª parte de la actividad, cada alumna o alumno describe lo que hay en él. Preguntar individualmente por turno:
- Significado de los colores, tamaños, objetos, personas, etc.
- Debe participar toda la clase, continuando la actividad en otra sesión si no se termina en la primera. Las alumnas y alumnos que ya hayan participado, pueden atender o hacer otro dibujo de otro lugar.
- No se debe admitir que se falten al respeto, ridiculicen el dibujo ni hacer críticas del estilo.

#### Sugerencias

- Enfatizar la importancia de saber buscar rincones, lugares, acciones que aporten bienestar a nuestra vida.
- Poner en la pared todos los dibujos de la clase.

#### Conclusiones

- Extraer conclusiones preguntándose: ¿Qué he observado respecto a lo que aparece más comunmente en el dibujo, los colores, tamaños, temas, etc.

### 3.6. RELAJACIÓN.

La relajación (disminución de la tensión muscular) es una habilidad de valor incalculable en el autocuidado, bienestar personal y salud. La relajación es un recurso de autocuidado que tiene un efecto positivo sobre la autoestima.

Las víctimas de violencia doméstica, incluida la infancia desarrollan una rigidez e incapacidad de parar o relajarse.

#### Finalidades

- Promover una buena relación con el cuerpo como una habilidad de autocuidado, centrado y autoconocimiento.
- Tomar conciencia de este recurso interno.

#### Actividades

- Empezar esta actividad pidiendo a las alumnas y alumnos que se pongan todo lo cómodos que puedan. Tumbados sería ideal. Si no es posible, pueden tomar la postura de dormir sobre el escritorio. Continuar diciendo:

*“Veamos si podéis relajaros. Hablaré en primera persona, como si hablara a cada uno y cada una. Cierra los ojos y empieza a relajar tu cuerpo, a soltarlo poniéndolo blando. Dobla los dedos de los pies varias veces y luego deja que se aflojen, que se relajen como una muñeca de trapo. Ahora siente tu estómago. Suéltalo, deja que se relaje. Ahora está ya flojo, relajado. Aprieta las manos con fuerza haciendo un puño. Ahora deja que se aflojen. Así se sueltan y se relajan. Ahora aprieta tus párpados con fuerza. Deja que se relajen, se aflojan y se relajan. Todo tu cuerpo está ahora relajado, eres como una muñeca de trapo, relajada, relajada”.*

- La relajación evoca a menudo un nerviosismo en el alumnado que manifiestan con risitas y bromas. Si así ocurre, hay que ignorarlo e insistir simplemente en el ejercicio. Si alguien no para de llamar la atención, ayudarle a ponerse cómodo. Si no se consigue, tener en cuenta esa actitud como un mensaje y averiguar qué le impide relajarse. Decirle simplemente que cierre los ojos. Dejar unos segundos después de cada frase.

#### Sugerencias

- Este ejercicio lo puede hacer cuantas veces quiera. Todos se beneficiarán de él.
- Es conveniente tomar la primera vez como práctica sin esperar demasiado éxito, ya que relajarse requiere práctica.

#### Conclusiones

- ¿Hay algún alumno o alumna que haya tenido conflictos para relajarse?
- ¿Nota especial rigidez en alguien de la clase?
- Comparta lo observado con alguien de su confianza.

### 3.7. LA NIÑA/EL NIÑO DENTRO DE MÍ.

Este ejercicio tiene los mismos beneficios que el anterior, solo que usa una técnica diferente de relajación “La imaginación creativa”.

#### Finalidades

- Desarrollar imágenes internas que aportan apoyo y placer. Cuantos más recursos internos tenemos, mejor autoestima.

#### Actividades

- Indicar a la clase que van a aprender a relajarse. Las niñas imaginarán una niña y los niños un niño. Leer lo siguiente, esperando unos segundos entre frases.

“Ponte cómoda, ponte cómodo y cierra los ojos. Escucha tu respiración. Escucha como entra el aire, como sale el aire. Escucha unos segundos. Ahora estás relajada. Estás relajado. Imagina una barca. Esa barca es tuya. Es muy especial y te va a llevar a un sitio especial, a una isla secreta. Tú sabes el camino a esa isla y llevas la barca hacia allí. En la isla secreta vive una persona muy especial que es tu amiga o tu amigo si eres un niño. Es tu amiga secreta, tu amigo secreto. Esta amiga, o este amigo vive dentro de ti y te conoce muy, muy bien. Está siempre dispuesta-o a ayudarte y jugar contigo. Tu barca ya casi ha llegado a la isla. Llegas a la orilla y saltas a tierra. Ve a encontrarte con tu amiga, con tu amigo. Quedaos juntas, juntos haciendo cosas, hasta que oigas mi voz de nuevo. (Pare unos tres minutos). Ya es hora de que vuelvas. Di adiós a tu amiga, a tu amigo y vuelve volando como un pájaro a la clase. Abre los ojos.

#### Sugerencias

- Hacer el ejercicio personalmente.
- No es necesario que describan la visualización, a no ser que insistan

#### Conclusiones

- ¿Ha habido alguien que tuviera dificultades para imaginar?
- ¿Ha habido alguien que haya imaginado escenarios no placenteros o violentos? ¿Quién? Explorar la situación.



## BLOQUE 4. EXPRESIÓN EMOCIONAL



### 4.1. MIS MIEDOS.

El miedo es una emoción crucial para la supervivencia y el ajuste a situaciones potencialmente amenazadoras o dañinas. El miedo, junto con la rabia y el dolor son emociones que, reprimidas, pueden causar daños psíquicos y orgánicos. El primer paso en el buen uso del miedo, es el reconocimiento. El miedo reprimido es uno de los factores particularmente dañinos para la infancia testigo de violencia doméstica. Existe relación entre uso emocional y enfermedades orgánicas y mentales. (Ver introducción a la guía).

#### Finalidades

- Enseñar al alumnado a reconocer sus emociones en un ambiente seguro, sin críticas, permitiéndoles sentir lo que sienten. La percepción, el reconocimiento y buen uso de las emociones es esencial para su futuro desarrollo y supervivencia física y psicológica.
- Tomar conciencia de que los miedos son parte de uno mismo y que **TODAS LAS PERSONAS TENEMOS MIEDO**.
- Aprender que no avergonzarse de los miedos es de valientes.

#### Actividades

- Introducir la actividad con la idea de que todas las personas tenemos miedo, sin excepciones. Cada persona tenemos nuestros miedos. Preguntar ¿Cuáles son los tuyos?
- Escribir en la pizarra uno o dos miedos que tenga cada alumna y alumno.
- No hacer comentarios, ni juicios de valor sobre lo que expresen, simplemente concentre la atención de la clase en que piensen en sus miedos.
- Leer en voz alta la lista de miedos de la pizarra y mencionando uno por uno, la clase identifica el suyo personal levantando la mano, diciendo “MIO”.
- No hay que preocuparse de causar miedo en la clase, ya que el miedo reprimido es mucho más destructivo que el miedo consciente.

#### Sugerencias

- Dedicar tiempo a lo que la clase tenga que decir sobre el miedo, estableciendo un diálogo, dando siempre un turno de palabra.
- Pensar en sus propios miedos. ¿Qué siente? ¿Le da vergüenza reconocerlos?

#### Conclusiones

- ¿Qué miedos son más comunes en su clase?
- ¿Hay diferencias sexuales en los miedos de la clase?
- ¿Hay alguien en la clase cuyo miedo le parezca significativo? Si es así, explore más la situación.

## 4.2. MIS MIEDOS Y MI CUERPO.

La localización de las sensaciones que el miedo produce en el cuerpo, y el sentir esas sensaciones conscientemente ayuda a la integración total de la emoción, haciendo que sea más efectiva en el ajuste a la situación que provoca miedo. El primer efecto es el de reducir el miedo al miedo. Miedo a sentir miedo, es peor que el miedo mismo. La infancia necesita modelos adultos que les enseñen a percibir, poseer y usar sus emociones, no a reprimirlas.

### Finalidades

- Que el alumnado conozca el derecho a SENTIR emociones, RECONOCERLAS y llevarlas a la consciencia, donde se integran para ayudar en la adaptación a situaciones de cambio o peligrosas.
- Enseñar un lenguaje emocional.

### Actividades

- Indicar a la clase:  
*“Vamos a hacer un dibujo. Antes de empezar cerrad los ojos un momento (un minuto aproximadamente) y recordad alguno de vuestros miedos. Ahora, abrid los ojos y haced un dibujo con la forma y el color que tiene ese miedo para vosotros. Si no se os ocurre nada, haced cualquier cosa eligiendo una forma y colores de vuestra elección”.*
- Dejar unos quince minutos máximo para el dibujo. Después, mirar el dibujo y cerrar los ojos.
- Preguntar dando un turno de palabra: “¿Dónde sientes el miedo, en qué parte del cuerpo?”. NO JUZGAR, NI DEJAR QUE JUZGUEN. INSISTIR EN QUE TODAS LAS PERSONAS TENEMOS MIEDO Y DERECHO A EXPRESARLO SI QUEREMOS.
- Nunca debemos hacer juicios de valor sobre las emociones. Estas no son positivas ni negativas, depende de lo que hacemos con ellas.

### Sugerencias

- Organizar un debate en el que se pregunta a la clase ¿Qué miedo es el que te da más miedo?
- Comentar libremente lo que quieran en un turno breve de palabra.

### Conclusiones

- Hacer personalmente el ejercicio y evaluar su propia actitud personal hacia sus miedos. ¿Cómo se relaciona con ellos?
- ¿Cree que la clase tiene soltura en la expresión de emociones? ¿Qué otras cosas ha notado?



### 4.3. MI RABIA.

La rabia (sentimiento de ira, antipatía o aversión hacia una persona o cosa), bien usada, es una emoción esencial para la supervivencia. Sin rabia no podríamos apartarnos o defendernos de lo que nos hace daño, lo mismo que el miedo. La rabia nos da fuerzas para actuar ante las injusticias y para protegernos del peligro ante un agresor. La rabia es una emoción que tanto agresores, como víctimas de violencia doméstica no usan adecuadamente. El agresor la descarga sin ninguna otra función que descargar, la víctima la reprime y absorbe la del agresor. La rabia reprimida ante los adultos puede manifestarse en la tortura de animales.

#### Finalidades

- Ayudar a crear un lenguaje emocional para reconocer y apropiarse de la rabia. La rabia es una emoción que casi nunca permitimos expresar a los niños y niñas en sus relaciones con adultos. Por ello, la descargan en el colegio con compañeras y compañeros. *El primer paso en el uso adecuado de la rabia, es permitir su expresión verbal. El segundo, no criticar, simplemente aceptar esa expresión verbal.*
- *Comprender que la rabia no es mala, depende de lo que se hace con ella.* Ya que el alumnado sólo tiene el poder que les damos los adultos, es esencial que les demos la libertad de expresar sus emociones, diciendo lo que sienten.

#### Actividades

- Solicitar a la clase que recuerden cosas, muy concretas, que les dan rabia y decirlo, por turno. Si se percibe que no encuentran un lenguaje para expresar la rabia, ponga ejemplos personales: “A mí me da rabia que me insulten”, “que me tiren del pelo”, “que no me escuchen”, etc.
- Escribir en la pizarra lo que le van diciendo. Al terminar de escribir se escoge una “Rabia” pidiendo que digan a quien pertenece, levantando la mano y diciendo, “MIA”. La norma es NO JUZGAR – NO CRITICAR – SER RECEPTIVO.

#### Sugerencias

- Hacer este ejercicio con alguna persona adulta.
- Repetir este ejercicio todas las veces que quiera, cuanto más práctica en RECONOCER Y ACEPTAR EL DERECHO A SENTIR UNA EMOCION, mejor la usarán.

#### Conclusiones

- ¿Qué piensa de la expresión de emociones?
- ¿Qué ha percibido de la clase en cuanto a qué les da rabia respecto a los adultos y las adultas.
- ¿Ha notado algo respecto a las diferencias de género.

#### 4.4. MI RABIA Y MI CUERPO.

Como toda emoción para la supervivencia, la rabia tiene su paralelo en el cuerpo. La consciencia de la localización corporal de la sensación de rabia, integra la emoción en el sistema de auto-preservación y ayuda a que el uso de la misma sea más adecuado para la adaptación. El reconocimiento y aceptación la lleva a la consciencia. La localización nos ayuda a reducir la tensión que la rabia reprimida causa y a actuar más adecuadamente. Los agresores tienen rabia reprimida que descargan en quien perciben como impotentes respecto a ellos mismos. Las víctimas de violencia contienen su rabia de tal forma que puede causarles daños fisiológicos y psicológicos.

##### Finalidades

- Enseñar al alumnado a reconocer sus emociones y a relacionarlas con sensaciones corporales y a expresarlas, verbalizando lo que sienten. El dibujo es una forma de expresión emocional muy adecuada.

##### Actividades

- Pedir a los niños y niñas:  
Cerrad los ojos y pensad en algo que os da rabia normalmente (Dejar unos segundos). Ahora, podéis dibujar vuestra rabia dándole la forma y color que queráis”. (Dar unos quince minutos)
- Pida por turno: “Mira bien el dibujo. Cierra los ojos y dí donde sientes la rabia en tu cuerpo”.

##### Sugerencias

- Pensar en su propia rabia y hacer el ejercicio personalmente.
- Repetir el ejercicio cuantas veces quiera.
- Hacerlo con algún sentimiento o emoción en la clase cuando crea que es relevante como herramienta didáctica.

##### Conclusiones

- Preguntarse ¿Cómo me he sentido haciendo este ejercicio en la clase?
- ¿Proceso bien mi rabia o la descargo?.
- ¿Qué ambiente ha habido en la clase al tratar este tema?
- ¿Ha notado algo significativo en algún alumno o alumna?

#### 4.5. MI TRISTEZA.

La tristeza, pena, dolor psíquico, es otra importante emoción para la adaptación y equilibrio en la supervivencia. La tristeza tiene un mecanismo magnífico de descarga: EL LLANTO. Este está desacreditado en nuestra sociedad y se educa en su prohibición, especialmente a los varones, quienes, al no descargar las tensiones a través del llanto, pueden recurrir a actos violentos con mayor frecuencia para descargar frustraciones. Es decir, usan lo que la cultura les facilita: A LAS NIÑAS EL LLANTO Y A LOS NIÑOS LA RABIA.

#### Finalidades

- Conocer la importancia del llanto para aliviar dolores y el derecho que tenemos los seres humanos a llorar. Es decir, enseñar un lenguaje para expresar la tristeza y estimular el llanto ante las tensiones que produce.

#### Actividades

- Explicar a la clase:  
“Todas las personas sentimos tristeza, pena y a veces dolor. Nuestro cuerpo tiene una forma de aliviar nuestra tristeza. ES EL LLANTO”. Recordad con qué cosas os sentís tristes. Tenéis un minuto.
- Anotar una situación o cosa de cada alumno y escribirlo en la pizarra. La actividad puede terminar aquí, pero si hay tiempo, organizar un diálogo en la clase sobre el llanto.
- Afirmar que el llanto es un derecho que sirve para aliviar la tristeza y el dolor de la pena. Si es varón, ponerse como modelo. Especificar que para llorar hay que ser valiente.

#### Sugerencias

- Entablar un diálogo sobre qué pasa cuando lloran. ¿Qué te dicen? ¿Quién?
- Usar todos los ejemplos de llanto adecuado que se le ocurran para ayudar en el propósito. Ej: Cuando alguien se muere y da mucha pena, es una necesidad y un derecho humano llorar.

#### Conclusiones

- Sacar conclusiones preguntándose: ¿Cuáles son las diferencias de género respecto al llanto en su grupo?

#### 4.6. MI TRISTEZA Y MI CUERPO.

Como todas las emociones básicas, la tristeza, pena dolor psíquico, tiene su expresión paralela en el cuerpo. En el maltrato y en otras relaciones de abuso de poder hay mucha rabia, miedo y tristeza reprimidas. El paralelo corporal se convierte en tensiones y enfermedades psicósomáticas que expresen el sufrimiento de la represión.

##### Finalidades

- Enseñar a reconocer emociones como la tristeza y a darle una vía de expresión para reducir el impacto que la represión pueda tener y dar una vía de salida, ayuda a la reducción de tensiones psicofisiológicas.

##### Actividades

- Pedir a la clase:  
“Cerrad los ojos y recordad algo por lo que os habéis sentido tristes recientemente. Esto puede haber pasado viendo una película, o cuando alguien te dijo algo por lo que lloraste. (Dejar un minuto). Abrid los ojos y decidme (por turno) un color y una forma para esa tristeza. Lo primero que se os ocurra”.
- Anotar los colores y forma que le van diciendo aunque se repitan. Concluir diciendo los colores y formas de la tristeza. **NO JUZGAR O CRITICAR LA CAUSA DE LA EMOCIÓN. DECIR A LA CLASE QUE LAS EMOCIONES (Miedo, rabia, tristeza y alegría) NO SON MALAS O BUENAS. LO IMPORTANTE ES LO QUE HACEMOS CON ELLAS.**

##### Sugerencias

- Confeccionar entre todos un mural, póster, etc. en el que reflejen el color y forma de una emoción, o hacer el dibujo de la emoción.
- Preguntar: ¿Qué pasa cuando sientes miedo, rabia, tristeza, alegría? Tomar una actitud receptiva y no reactiva.

##### Conclusiones

- Explorar sus propias emociones y preguntándose: ¿Cómo me relaciono yo con mis emociones? ¿Las identifico, expreso y uso? ¿Me aguanto y las descargo en otro sitio más conveniente?
- ¿Ha habido alumnos o alumnas que hayan tenido especial dificultad en hacer las actividades de expresión emocional?

#### 4.7. CHARADA DE EMOCIONES.

El reconocimiento y la expresión de emociones es una habilidad esencial en la supervivencia. Los agresores de género no saben autoafirmarse y reprimen su rabia y miedo ante una autoridad. No saben autoafirmarse ante lo que les humilla. Luego descargan la emoción en alguien sobre quien tienen autoridad. Las víctimas se dañan también reprimiendo fuertes emociones que pueden llegar a causar daños fisiológicos en su organismo. El sentir lo que sientes en el momento que lo sientes es esencial para la autoestima y para prevenir la violencia en las relaciones.

##### Finalidades

- Enseñar al alumnado a familiarizarse con emociones y la expresión de un lenguaje emocional, teniendo en cuenta el efecto positivo que tiene sobre la autoestima, el reconocimiento, expresión y uso de emociones.

##### Actividades

- “Charadas” es un juego en el que se pide que expresen o comuniquen algo sin hablar. Introducir en un bote papeletas donde se han escrito emociones o sentimientos concretos (rabia, miedo, pena, alegría, sorpresa, confusión). Dividir a la clase en dos o tres grupos.
- Usar un número de la suerte para establecer qué grupo empieza. Alguien del grupo que empieza es seleccionada para coger un papelito del bote en el que está escrita una emoción a expresar. Debe leerla (o se la lee el profesor o profesora sin que le oigan) y expresarla. El grupo que acierte se anota un punto. Después le toca el turno a otro grupo.

##### Sugerencias

- Dibujar una cara que exprese rabia, miedo, tristeza, susto, sorpresa, etc. y pedir que la clase simplemente diga lo que expresa.
- Expresar una emoción solo con movimientos del cuerpo, con música y pidiendo que bailen haciendo movimientos de miedo, rabia, etc.

##### Conclusiones

- ¿Qué ha percibido, observado en la clase como totalidad en cuanto a la habilidad de expresar emociones?
- ¿Ha notado algo concreto en alguien individualmente?
- ¿Qué cree necesita la relación con sus propias emociones? ¿Expresarlas, reconocerlas?



## BLOQUE 5. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS SIN VIOLENCIA



### 5.1. ¿QUÉ HAGO CON MI MIEDO?

Las emociones son herramientas que nos ayudan a reajustarnos a situaciones que producen desajuste en la vida ante situaciones de cambio, peligro, etc. Los agresores no usan su miedo de forma adecuada en la adaptación, sino que lo descargan en una víctima propiciatoria, es decir, una víctima a la que perciben sin recursos para responder a su violencia.

#### Finalidades

- Que los niños y niñas sepan que hay siempre varias formas de resolver un mismo problema. La mejor forma es la que conlleva menos violencia y mayor protección para las personas vulnerables. La que permite salir de la relación entre víctima y agresor.

#### Actividades

- Leemos en clase la siguiente historia:

*“Carlos tiene un compañero que siempre le persigue, pega o insulta para conseguir de él lo que quiere. Esto viene ocurriendo durante un año y Carlos cada vez tiene más miedo y hace todo lo que este compañero le pide. Un día le pide que robe unas pegatinas de una papelería. Carlos tiene tanto miedo a robar como a lo que le haga su compañero. Lo que más siente Carlos es miedo. ¿QUÉ PUEDE HACER?”*

Elegir alguna de las siguientes respuestas.

1. Pegarle al compañero una paliza.
2. Reunir a un grupo que le pegue una paliza.
3. Reunir un grupo con otros alumnos y alumnas que han sido acosados y denunciarlo en el colegio para que lo sepan otras personas que puedan ayudar.
4. Nada.
5. Otras soluciones.

Presentar a la clase estas posibilidades y que vayan diciendo por turno qué escogen de la lista. Terminar concluyendo que siempre hay formas de resolver los problemas que nos producen miedo pidiendo ayuda hasta que la encuentres. La respuesta más adecuada es la 3. **PARA RESOLVER PROBLEMAS NO TENEMOS QUE AGUANTARNOS, siendo víctimas, NI AGRESORES causando violencia.**

#### Sugerencias

- Dedicar varios días a este ejercicio e incorporando las respuestas 5 (otras soluciones) de la clase que considere adecuadas bajo el prisma:
- MENOR VIOLENCIA Y MAYOR PROTECCIÓN.
- NI VÍCTIMAS, NI AGRESORES.

#### Conclusiones

- ¿Tiene la clase como conjunto buena actitud hacia la resolución de problemas o considera que hay reacciones violentas o de víctima? Sacar conclusiones de las respuestas respecto al género.

## 5.2. ¿QUÉ HAGO CON MI RABIA?

La rabia es una emoción de supervivencia que aporta un enorme caudal de energía en la protección y es esencial en respuestas de huida o ataque ante algo amenazador. Los agresores descargan su propia rabia en víctimas a las que perciben vulnerables o dependientes: mujeres, niños y niñas, es decir, víctimas con pocos recursos para hacerle frente y en una posición de dependencia.

### Finalidades

- Estimular formas de responder a la violencia vinculándolas a las emociones y a un uso adecuado de las mismas.
- Reconocer una emoción y actuar adecuadamente como resultado, es una forma eficaz de resolver problemas sin violencia.
- Pedir que no nos hagan daño da lugar a una CONSCIENCIA que ayudará en la resolución futura, aunque el fruto no sea inmediato.

### Actividades

- Explicar con vocabulario propio de su clase el papel de la rabia como se ha descrito anteriormente. Con la rabia podemos hacer muchas cosas, aunque la mejor es reconocerla y hacer con ella algo que sirva para protegerse. Buscar dos o tres ejemplos simples en la clase de algo que les de comúnmente rabia (insultos, humillaciones, injusticias). Usar ejemplos muy concretos (Cuando mi hermano me insulta, pega, acusa, etc.).
- Pedir a sus alumnas y alumnos por turno que piensen en una buena solución.
- Seleccionar buenas respuestas guiándose de aquellas que ayudan a la víctima a protegerse. (Ej.: “Papá no quiero que me insultes, me siento muy triste cuando lo haces”). EXPRESAR lo que se siente y PEDIR lo que queremos es una forma adecuada de resolver situaciones y de que un agresor no nos vea como víctimas-objeto.

### Sugerencias

- Realizar esta actividad con MIEDO Y PENA/DOLOR.

### Conclusiones

- ¿Descarga o usa su propio miedo y rabia en la resolución de problemas?
- Anota las diferencias de respuesta entre géneros. ¿Son los niños más dados a la rabia inadecuada y las niñas a la tristeza?



### 5.3. ¿QUÉ HAGO CON MI TRISTEZA?

La pena es la emoción que tenemos cuando algo nos ha hecho daño. El daño puede ser que alguien hiere nuestro cuerpo o lo que somos como personas. Llorar es una expresión de dolor.

#### Finalidades

- Enseñar a hacer un buen uso de las emociones primordiales como son la rabia, miedo, tristeza, en la resolución de problemas. La integración de la emoción en la consciencia y aliada a la razón constituye un uso integral de recursos personales en la resolución de problemas.

#### Actividades

- Leer en clase:

*“Pedro está muy triste porque sus padres compraron una videoconsola para él y su hermano mayor. El hermano mayor nunca le deja jugar. Pedro se lo ha dicho a sus padres. El hermano mayor ha dicho que todo es mentira y sus padres le creen. Pedro no sabe qué hacer. Lo que sabe es que está muy triste. ¿Qué puede hacer Pedro?”*

1. Pelearse cada vez que quiera la videoconsola.
  2. Decírselo a sus padres otra vez.
  3. Decir a sus padres que quiere que hagan algo porque él está muy triste y siente que no le quieren. Quiere que hablen con los dos y dividan el tiempo que cada uno la usa.
  4. Nada.
  5. Otra posibilidad
- Presentar a la clase las posibilidades y que escojan una respuesta por turno. Al final explique que la más adecuada es la 3, debido a que Pedro dice lo que siente y lo que quiere y no conlleva violencia. Anote la cantidad de respuestas de cada ítem para sus conclusiones.

#### Sugerencias

- Realizar este ejercicio con las otras emociones de huida-ataque: MIEDO y RABIA.
- Componer una canción, poema, en la que se exprese la idea de “Mi miedo, mi rabia, mi pena, me ayudan a ser quien soy y a protegerme y curarme heridas”.

#### Conclusiones

- ¿Usa sus emociones en la resolución de problemas?
- ¿Nota diferencias de género e individuales en la clase? ¿Cuáles?



## BLOQUE 6. AUTOAFIRMACIÓN DE DERECHOS HUMANOS



### 6.1. DERECHO A LA INTEGRIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA.

Este derecho es común a todos los seres humanos. El derecho a que nadie dañe mi cuerpo o mi persona, y a que no me discriminen por ser lo que soy, es decir por mi raza o mi sexo, o por otras características concretas de mi individualidad (ser alta o baja, por tener alguna minusvalía, por necesitar más o menos tiempo para aprender algo, etc.)

#### Finalidades

- Enseñar al alumnado que cada abuso atenta contra un derecho nuestro. Todo el mundo debe respeto a la integridad física y psicológica de la infancia. Esto no quiere decir, en muchos casos, que si un o una menor pide que no se le pegue, vaya a terminar la agresión. Sin embargo el hecho de saber que nadie tiene derecho a hacerlo, le ayudará en su curación posterior como adulto o adulta, si lo necesitara.

#### Actividades

- Leer en clase el siguiente derecho:  
*“TENGO DERECHO A PEDIR QUE NO ME HAGAN DAÑO, YA SEA A MI CUERPO O A OTRA PARTE DE MI PERSONA”.*
- Poner ejemplos de abusos físicos (Ej.: empujones, golpes, patadas, bofetadas que alguien les da) y psicológicos (Insultos, amenazas, engaños, etc.) Hacer dos listas en la pizarra anotando los ejemplos de abusos físicos y psicológicos. Si es necesario, el mismo profesor o profesora pone algunos ejemplos asegurándose que participa toda la clase dando un turno de palabra.
- Al final pedir que a cada abuso se le asocie un derecho humano. Escoger alguno de los derechos (Ej.: Tengo derecho a pedir que no me empujen, o a que no hagan comentarios sobre mi persona, etc.) y que la clase los repita al final.

#### Sugerencias

- Dedicar otra sesión a hacer un poema o canción con los derechos específicos que salgan en el ejercicio, que luego pueden poner en la clase en forma de póster.
- Dibujar en viñetas una secuencia en la que la víctima (insultada o agredida grita: NO TIENES DERECHO A...

#### Conclusiones

- ¿Cree que los adultos y adultas abusamos de nuestro poder con la infancia?
- ¿Qué se puede hacer para hacernos conscientes de cómo lo hacemos?
- Describir en pocas líneas lo que ha acontecido en la clase con esta actividad.

## 6.2. DERECHO A LA PROTECCIÓN.

Los niños y las niñas deben saber que nacen con el derecho a ser protegidos por las personas adultas con los que conviven. Nadie tiene derecho a hacerles daño. No hay excusas. Como personas adultas debemos tener vías de resolución de problemas que no impliquen violencia o castigo y sí de demanda de responsabilidades. ¿Cuáles son para la infancia? Recapacitar antes de hacer este ejercicio.

### Finalidades

- Familiarizar al alumnado en los recursos de protección que tiene, como son las personas adultas de su confianza. Concienciarles de que si un adulto o alguien les hace daño, hay otros adultos que les pueden ayudar. Generalmente desconfían de las personas adultas, pero al mismo tiempo, suelen siempre defenderse con la sumisión, lo cual tendrá su repercusión en la adolescencia y edad adulta.
- Enseñar que TIENEN DERECHO A CONTAR si alguien les hace daño, hasta que les crean. Puede ser cualquier persona, no tienen por qué ser necesariamente sus padres.

### Actividades

- Leer a la clase lo siguiente:  
*“Si alguien me pega, o hace algo a mi cuerpo que no me gusta o me insulta haciendo daño a mi persona, TENGO DERECHO A CONTARLO Y PEDIR QUE OTRA U OTRAS PERSONAS ADULTAS ME PROTEJAN”*. Asegurarse de que lo entienden.
- Recapacitar individualmente con esta pregunta: ¿En qué adultos puedo confiar y pedir ayuda si alguien me hace daño?” Dar un par de minutos para que lo piensen o lo hablen entre sí y después cada alumna o alumno expone uno o dos ejemplos de adultos protectores en quien confían y a quien podrían acudir si necesitaran ayuda.

### Sugerencias

- En otra sesión elaborar una canción o poema que incluya este derecho. Ej.: “Tengo derecho a pedir ayuda cuando alguien me quiere dañar...”
- Nombrar a los adultos o las adultas elegidos como protectores.
- Responder, por turno, a la pregunta: ¿qué es lo que más miedo te da de los adultos?.

### Conclusiones

- ¿Qué percibe en su clase? ¿Percibe miedo a los adultos?
- ¿Hay algún alumno o alumna que no haya podido pensar en adultos protectores? Si es así, explorar más la situación.

### 6.3. DERECHO A SER QUIEN SOY.

Todas las personas somos iguales como seres humanos, tenemos los mismos derechos y responsabilidades. Todas las personas somos únicas y diferentes al resto. Tenemos derecho a que se respete nuestra igualdad y nuestras diferencias humanas.

#### Finalidades

- Enseñar al alumnado que uno de sus derechos humanos más importantes es el derecho a ser quien son: alta, baja, ligera, pesada, rubia, morena, gitana o paya, etc. etc. y que **NADIE TIENE DERECHO A INSULTAR O DISCRIMINAR POR SU CONDICIÓN HUMANA.**

#### Actividades

- Iniciar la actividad diciendo a la clase que se observen bien. Poner un ejemplo de una igualdad y diferencia humana, como “todas y todos tenemos manos, ojos, un cuerpo humano. Todas y todos tenemos diferencias, como el pelo, el color de la piel, el género”.
- Después iniciar un diálogo en la clase preguntando si alguien tiene derecho a...(poner ejemplos relativos a igualdades y diferencias).
  - ¿Tiene alguien derecho a decirte: Dame eso marimacho?
  - ¿Tiene alguien derecho a decir: Los gitanos, moros son malos?
  - ¿Tiene alguien derecho a decir: Por favor, no me insultes?
  - ¿Tiene alguien derecho a decir: O me dejás de llamar tonta o pediré ayuda a alguien para que pares?
- Continuar poniendo ejemplos en la clase y pidiendo que los pongan ellos de lo que sí es y no es un derecho, basándose en el **DERECHO A SER LO QUE SOY, A SER DIFERENTE Y A QUE ME RESPETEN.**

#### Sugerencias

- Repetir el ejercicio con preguntas en el formato: ¿Tengo yo derecho a....? ¿Tiene mi hermano derecho a...?
- Otro día se puede concentrar en buscar respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué siento yo cuando me insultan o pegan?, usando emociones básicas como respuesta: miedo, rabia, pena.

#### Conclusiones

- ¿Qué cree que los niños y niñas necesitan para confiar en los adultos?
- Trate de recordar ejemplos de su propia infancia. Ej.: mi tío no tenía derecho a castigarme encerrado...., Mi padre no tenía derecho a....., etc.



## BLOQUE 7. INTOLERANCIA A LA VIOLENCIA



### 7.1. MITOS QUE JUSTIFICAN LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

Es recomendable que lea en la Introducción a la Guía, lo referente a los mitos que justifican la violencia de género antes de realizar esta actividad. Los niños y niñas van absorbiendo e integrando en su psicología, la tolerancia al abuso masculino a través de mitos culturales con los que se van a encontrar repetidamente a lo largo de su vida. Tanto niños como niñas, a los doce años ya tienen roles establecidos cargados de TOLERANCIA AL ABUSO en parejas. Las niñas se van posicionando en roles sumisos respecto a lo masculino, y los niños van tomando posiciones de supremacía como género privilegiado. Irán aprendiendo a justificar sus privilegios y el abuso que conlleven.

#### Finalidades

– Enseñar a integrar la idea de que NADA JUSTIFICA LA VIOLENCIA A MUJERES E INFANCIA. ES UN DELITO. NADIE TIENE POR QUE TOLERAR ABUSOS DE OTRA PERSONA.

#### Actividades

- Tomando el siguiente mito: “LOS HOMBRES VIOLENTOS PEGAN PORQUE SE EMBORRACHAN....ESTAN CELOSOS....SUFREN....ESTAN ENFERMOS”.
- Exponer la siguiente realidad: “LOS HOMBRES VIOLENTOS PEGAN PORQUE QUIEREN MANDAR EN LAS MUJERES, SER SUS JEFES”.
- Explicar: “Las mujeres que se emborrachan, están celosas, sufren o están enfermas no pegan a sus parejas o maridos”.
- Terminar recordando el derecho: “NADIE TIENE DERECHO A PEGAR A OTRA PERSONA AUNQUE TENGA PROBLEMAS, SOLO EN DEFENSA PROPIA”.
- Poner ejemplos escogidos de las noticias o algún caso conocido, sin violar la intimidad de nadie conocido por el alumnado.
- Dialogar en torno a estos y otros ejemplos que pongan con turnos de palabra breve y asegurándose que las niñas o los niños más expresivos no dominen la situación.

#### Sugerencias

- Realizar un mural con su clase en el que se exprese un NO A LA VIOLENCIA y un SI A LA JUSTICIA.

#### Conclusiones

- ¿Cree que se nota la tolerancia a la violencia en su clase? ¿Quiénes toleran? Haga subgrupos después de haber observado la tolerancia/intolerancia exponiendo sus percepciones.
- ¿Ha percibido tolerancia en sí misma-o? Lea los mitos.

## 7.2. OTRO MITO.

Son muchos los mitos socioculturales que justifican las agresiones a mujeres e infancia. Repase los mitos en la sección correspondiente.

### Finalidades

- Enseñar por medio del diálogo y la creatividad a hacerse conscientes de la necesidad de protección que tienen las víctimas de violencia de género. Las respuestas no es lo más importante, sino el acto de pensar en ellas.

### Actividades

- Leer el siguiente mito: “SI FUERA VERDAD QUE HAY TANTOS HOMBRES QUE PEGAN A LAS MUJERES, ELLAS SE IRIAN”
- Exponer la siguiente realidad: “LA MAYORÍA DE LAS MUJERES PERMANECEN CON SUS AGRESORES PORQUE TIENEN MIEDO A QUE LES HAGA DAÑO A ELLAS O A SUS HIJAS O HIJOS”
- Explicar: “Para que las mujeres que sufren violencia en la casa puedan dejar a su marido necesitan PROTECCIÓN ella y sus hijas e hijos.
- Entablar un diálogo en la clase en el que aporten ideas para proteger a una mujer que denuncia a su pareja por violencia y teme que la mate o que haga daño a sus hijas e hijos.
- Gratificar las respuestas eficaces y aportar otras. Ignorar las que sean inadecuadas o fantasiosas y elegir sin juzgar.
- Responder a la pregunta: “¿Que puede hacer una mujer que denuncia a su marido porque le pega y teme que le haga más daño después?” Adaptar el vocabulario a los más jóvenes, poniendo ejemplos concretos si es necesario.

### Sugerencias

- Trabajar otro día con alguno de los otros mitos de las sección correspondiente.

### Conclusiones

- ¿Cree que hay consciencia en su clase del peligro que corren las víctimas de violencia de género? ¿Cómo se manifiesta?
- ¿Es consciente del peligro que corren las víctimas de violencia de género? ¿Sabía que hay unas 60-80 mujeres que vienen muriendo en los últimos años en nuestro país sólo por violencia familiar, sin incluir asesinatos por agresiones sexuales?



### 7.3. NO CULPES A LA VÍCTIMA.

Otro de los aspectos que ha mostrado la investigación internacionalmente es la tolerancia cultural a la violencia a mujeres expresada en la actitud de CULPAR A LA VÍCTIMA.

#### Finalidades

- Introducir en la psicología infantil la idea de que la violencia a mujeres no tiene justificación y de que cuando culpamos a las víctimas estamos colaborando. ¿Culparía a las víctimas del terrorismo por no haberse ido del País Vasco?

#### Actividades

- Leer en voz alta a la clase la siguiente historia:  
*“Un día Rosa está en el instituto y su compañero Guillermo viene y le levanta la falda dándole un azote. Rosa lleva unas faldas muy cortas y apretadas. Parece una roquera. Su compañero Guillermo le dice: “Si no llevaras esas faldas no te metería mano”.*  
Rosa va a hablar con la directora a pedir PROTECCION.
- Preguntar: “¿Crees que Rosa tiene razón? o ¿Crees que Guillermo ha hecho bien?. Dar un turno de palabra para que contesten y den una breve explicación **No criticar o juzgar** las respuestas.
- Al final hacer énfasis en: NUNCA SE DEBE CULPAR A ALGUIÉN PORQUE LE HAYAN HECHO DAÑO. LA CULPA SIEMPRE LA TIENE EL QUE HACE DAÑO. ROSA TIENE DERECHO A LLEVAR LA ROPA QUE ELIJA. GUILLERMO NO TIENE DE DERECHO A MOLESTAR A ROSA POR LLEVAR FALDAS CORTAS.

#### Sugerencias

- En otra sesión se puede elaborar otra historia.
- Tomar algún ejemplo de casos reales de las noticias.

#### Conclusiones

- ¿Qué siente con este ejercicio? (No racionalice su respuesta. Busque respuesta en los sentimientos y no se juzgue. Decida si experimenta rechazo a esta realidad y cómo lo hace para poder reconocerlo y cambiarlo).
- ¿Ha notado si la clase usa otros mitos de los expuestos en la sección correspondiente para justificar la violencia?