Actividad | Comunicación segura

Secretos que pesan

Objetivos

- Diferenciar entre secretos que se pueden guardar y secretos que hacen daño cuando se guardan (sorpresas frente a secretos que pesan).

Materiales

- Dos cartulinas: una para las sorpresas que alegran y otra para los secretos que pesan.
- Tarjetas con las situaciones inventadas escritas.
- Papel y lápiz.

Tiempo sugerido:

- 40 minutos

Preparación:

- Escribe en las tarjetas las situaciones que van a explorar. Ajusta el lenguaje y la gravedad según la edad de los estudiantes.
- Prepara las dos cartulinas, escribiendo el título de cada una y con un dibujo característico que facilite la asociación (por ejemplo, un regalo para las sorpresas y una roca para los secretos).

Metodología:

Momento 1 | Un cuento corto

- Comienza por contar este pequeño cuento, agrega detalles y complejiza según la edad del curso:

  Nico tenía una sorpresa para el cumpleaños de su mamá: un dibujo que estaba escondiendo en su cuaderno. Cada vez que pensaba en el dibujo, se reía. Cuando le preguntaban por su risa, respondía que "no les podía contar todavía". Un día, su amigo Dani le dijo: "te voy a contar un secreto, pero no se lo cuentes a nadie. Me da mucho miedo". Nico sintió una piedra pesada en su barriga y no supo qué hacer con lo que le contó su amigo.
- Haz pausas en la lectura del cuento y pregunta: ¿Qué diferencia hay entre el secreto de Nico y el que le contó su amigo? ¿Cómo se siente cada uno en su cuerpo?
- Presenta la idea central del día: Las sorpresas alegran y emocionan, son algo que en algún momento se van a contar. En cambio, los secretos que pesan hacen sentir miedo, culpa o vergüenza. Esos secretos deben contarse a un adulto de confianza, no se guardan.

Momento 2 | Secretos que pesan

- Ubica los dos carteles en lados opuestos del salón y pon las tarjetas en el medio.
- Cada estudiante pasa a sacar una tarjeta, la lee en voz alta y la ubica en alguno de los dos carteles. Si hay signos de dudas, puedes abrir la pregunta al grupo.
- Bríndales tres preguntas claves para comprender y analizar:
  - ¿Alguien me lo pide con amenazas o miedos?
  - ¿Me siento mal al guardarlo?
  - ¿Es algo que un adulto debería saber?

Momento 3 | Practicamos contar

- Construye con el grupo tres o cuatro frases cortas que puedan usar para contar un secreto que pesa. Usen ideas que se ajusten a sus edades y a la forma de comunicarse.
  - "Necesito contarte algo que me preocupa".
  - "Tengo un secreto que me hace sentir mal".
  - "No se si debo contarlo, pero no me siento bien".
- Pregunta sobre a quién pueden contarle esos secretos en el colegio y qué hacer si esa persona no los escucha o está disponible. Intenten listar dos o tres personas adultas de confianza para el grupo en el colegio.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- Enfatiza a lo largo del ejercicio que contar un secreto que pesa no es traicionar ni sapear a nadie. Por el contrario, es cuidarlo.
- No pidas que se cuenten casos reales delante del grupo ni que tengan que ver con los estudiantes. Si sale algo, ofrece un espacio en privado para conversar, evita exponer a los estudiantes.
- Preguntas útiles: ¿Cómo se siente una sorpresa en el cuerpo? ¿Cómo se siente un secreto que pesa? ¿Qué diferencia hay entre avisar y sapear? ¿Por qué se nos dificulta contar algo? ¿Qué podemos hacer para que en el grupo sea más fácil contar algo que nos pesa?

Situaciones guía:

Ajusta los textos según la edad y los intereses del grupo.

- Preparamos una fiesta sorpresa para la profesora y no queremos que nadie lo sepa hasta ese día (Sorpresa).
- Un compañero me pidió que no le dijera a nadie que lo estaban molestando y yo me siento mal por ello (Secreto).
- Alguien en el chat del juego online me pidió que no le contará a nadie que estábamos hablando (Secreto).
- Una persona me pidió una foto mía y me dijo que no se la mostrara a nadie, que era nuestro secreto (Secreto).
- Mis primos y yo estamos escondiendo el regalo para nuestro abuelo (Sorpresa).
- Alguien me dijo que si cuento lo que pasó, me va a ir peor (Secreto).