

CAPÍTULO 3

MI COLA NO MIENTE

DESCRIPTOR DE LA SERIE:
UN RÍO DE PREGUNTAS



Los mellizos Valeria y Leonardo (7) pasan sus tardes jugando con su perro Río, son inseparables compañeros de variados juegos que siempre son interrumpidos por inusuales preguntas que hace Río desde su perspectiva perruna de la vida: ¿por qué los humanos se ponen ropa?, ¿por qué se meten al baño a hacer chichí y no lo hacen en un árbol igual que yo? Estos cuestionamientos llevan a Vale y Leo a reflexionar sobre temas como la intimidad, los límites y el autocuidado; con la guía de su papá y su maestra exploran estas ideas mientras aprenden junto a la audiencia.

TEMA

LAS EMOCIONES: IMPULSOS PROTECTORES ANTE EL PELIGRO (SOBREVIVENCIA). LA IMPORTANCIA DE RECONOCER NUESTRO SISTEMA DE ALARMA

SINOPSIS DEL CAPÍTULO

Cuando un desconocido invita a Valeria, Leonardo y Río a su tienda con la promesa de helado y galletas, Leonardo se paraliza de miedo. Nadie entiende por qué, hasta que el papá explica que las emociones no son malas: son señales, igual que cuando un pantalón aprieta. El miedo de Leonardo era una advertencia de que algo no estaba bien. Entre humor y ternura, descubren que escuchar al cuerpo es una forma de protegerse... y que la cola de Río nunca miente.

OBJETIVOS DE ESTA GUÍA:

- Promover que las niñas y los niños aprendan a reconocer sus emociones como mensajes que les envía su cuerpo y que les ayudan a mantenerse a salvo.
- Fomentar la comprensión de que las emociones pueden guiar sus decisiones y motivarlos a buscar ayuda cuando algo no se siente bien.



**Puedes ver el capítulo con las niñas y niños
escaneando el código QR o en el siguiente link:**

https://youtu.be/IG-k_BYwYDQ

INFORMACIÓN PARA LOS ADULTOS, FAMILIAS, MAESTROS Y CUIDADORES

Acompañar a las niñas y los niños en el reconocimiento de sus emociones es clave para fortalecer su autonomía emocional. Cuando hablas de lo que sientes con naturalidad, sin juzgar ni minimizar, les enseñas que las emociones son parte normal de la vida y que pueden expresarlas con confianza.

Las niñas y los niños aprenden principalmente observándote a ti y a los adultos que los acompañan: si describes cómo te sientes, si explicas por qué estás contento, cansado o frustrado, o si les cuentas cómo reacciona tu cuerpo ante ciertas situaciones, les estás mostrando un camino para entender lo que también sienten ellos. Además, es importante que les enseñes que el cuerpo tiene un “sistema de alarma”: señales internas que aparecen cuando algo no se siente bien y que es importante aprender a escucharlo. Esa capacidad de identificar sensaciones —como un nudo en la barriga, la respiración rápida, la tensión o la tranquilidad— es la base de la inteligencia emocional.

Tu acompañamiento consiste en validar lo que sienten, ayudarles a ponerle nombre a esas sensaciones y ofrecerles un espacio seguro para conversar. Frases como “parece que eso te incomodó” o “se vale sentirte de esa manera” les permiten comprenderse mejor.

Cuando las niñas y los niños crecen reconociendo sus emociones, fortalecen su seguridad interna y confían más en su cuerpo, y esto les permitirá protegerse en posibles situaciones de riesgo en el futuro.

ACTIVIDADES PARA REALIZAR CON LOS NIÑOS Y NIÑAS

Una buena manera de ayudar a los niños y niñas a interiorizar los aprendizajes que se abordaron en este capítulo es abriendo espacios para conversar e intercambiar puntos de vista. El arte y el juego también pueden ser caminos muy poderosos para potenciar el aprendizaje. Por lo anterior, nuestra propuesta metodológica gira alrededor de estos ejes.

Un río de preguntas está diseñada para niños y niñas de 5 a 8 años, sin embargo las actividades que encuentras a continuación tienen un enfoque amplio que puedes adaptar según el contexto y etapa vital en la que estén los niños y niñas con quienes vayas a realizarlas.



ACTIVIDAD 1

“ASÍ SE SIENTE MI CUERPO”

OBJETIVO:

Ayudar a las niñas y los niños a identificar cómo se sienten las emociones en el cuerpo y a ponerles nombre.

MATERIALES:

Siluetas del cuerpo (tipo muñeco de galleta) para cada participante, pueden ser dibujadas o impresas en una hoja tamaño carta. Colores o marcadores.

DESARROLLO:

1. Inicia una conversación sencilla sobre algunas situaciones del capítulo.

ALGUNAS PREGUNTAS PARA GUIAR EL DIÁLOGO:

- ¿Por qué creen que el cuerpo de Leonardo tembló cuando don Pepe los invitó a comer helado?
- ¿Qué creen que sintió Valeria cuando no pudo ir a comer helados porque su hermano se “paralizó”? ¿Cómo creen que ella sintió en su cuerpo esa sensación?
- ¿Alguna vez les ha pasado que se quedan paralizados? ¿Por qué motivo fue?
- ¿Qué piensan de lo que les dijo el papá a Leonardo y Valeria cuando le contaron lo de las galletas?

2. Entrega una silueta del cuerpo a cada participante de la actividad e invítalos a dibujar en la silueta cómo sentiría cada uno en su propio cuerpo las situaciones que describiremos más abajo.

Cuéntales que pueden usar colores y formas para expresar calor, frío, tensión, energía o calma, etc. También pueden dibujar símbolos como rayos, nubes, mariposas, olitas, etc. Pídeles que cuando tú les digas las situaciones no comente nada, lo deben hacer en silencio para que no influyan en lo que otros dibujen, pues la idea es que después, al compartir sus siluetas, puedan darse cuenta que no todas las situaciones generan la misma emoción en todas las personas.

SITUACIÓN 1: Están caminando por la calle, giran en una esquina y viene un perro corriendo muy rápido hacia ustedes. ¿Qué sienten? Dibujen esa emoción en la silueta como la sentirían en su cuerpo.

SITUACIÓN 2: Se despiertan, van a buscar a su mamá y ella les dice que ese día cancelaron el colegio y que deben quedarse en casa. ¿Qué sienten? Dibujen esa emoción en la silueta como la sentirían en su cuerpo.

SITUACIÓN 3: Están jugando durante el descanso con sus compañeros y su maestro o maestra los llama aparte del resto del grupo. ¿Qué sienten? Dibujen esa emoción en la silueta como la sentirían en su cuerpo.

- 3.** Compartan voluntariamente sus dibujos. La idea de esta parte de la actividad, como se mencionó antes, es que las niñas y los niños entiendan que todas las emociones se sienten de manera diferente en el cuerpo de cada persona y que no todos sentimos las mismas emociones en las mismas situaciones.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

Puedes concluir esta sección con una idea fuerza como: “Cuando conoces tu cuerpo, también conoces tus emociones. Escucharlas te ayuda a cuidarte.”



ACTIVIDAD 2

“MI SISTEMA DE ALERTA”

OBJETIVO:

Comprender qué es el sistema de alerta del cuerpo y cómo cambia entre la calma y la alarma, utilizando una botella sensorial como metáfora visual.

MATERIALES:

Una botella de vidrio o plástico transparente con tapa segura para cada uno de los participantes (puede ser un recipiente reciclado que encuentren en casa). Agua, cinta para sellar la tapa, hojas de papel y colores. También necesitarán elementos para llenar la botella: Semillas o granos pequeños como arroz, lentejas, quinua, etc. y papel picado muy fino cortado con tijeras. También se pueden utilizar opciones visuales más llamativas (si están disponibles): Escarcha fina o gruesa, lentejuelas pequeñas, arena de colores, etc.

DESARROLLO:

1. Cada participante debe llenar su recipiente transparente con agua dejando un pequeño espacio sin llenar. Luego, agreguen uno o varios de los materiales dentro del recipiente y sellen bien la tapa.
2. Explícales que todos tenemos un sistema de alerta que vive al interior del cuerpo de cada uno de nosotros, que se activa cada vez que detecta que hay un riesgo o un peligro a nuestro alrededor.

Invita a las niñas y los niños a mover la botella con fuerza durante unos segundos. Observen juntos que todo se mueve rápido, sube, baja, gira, parece agitado.

Cuéntales que así es como se siente el cuerpo cuando nuestro sistema de alerta se activa y aparecen señales como: algunas partes de nuestro cuerpo tiemblan, el corazón late rápido, la barriga se aprieta o se hace un nudo en la garganta, la respiración se acelera, las manos nos sudan y casi siempre aparecen las ganas de querer alejarnos del peligro o irnos de ese lugar. También explícales que no todos sentimos nuestro sistema de alarma de la misma manera y por eso tenemos que aprender a escucharlo.

3. Ahora invítalos a dejar el recipiente quieto sobre la mesa. Observen cómo poco a poco los materiales vuelven al fondo, la escarcha y el papel caen, el agua se vuelve clara otra vez y todo se acomoda. Esa es la calma. Explícales que así se ve y se siente el cuerpo cuando no hay peligro y el sistema de alerta está apagado: respiración tranquila, corazón suave, músculos relajados y la mente está clara.
4. Invítalos a que piensen una situación del pasado en la que su sistema de alerta se activó y cuando ya la tengan identificada, pídeles que la dibujen en la hoja de papel. Finaliza proponiendo que los que se sientan cómodos muestren su botella de la alerta y la calma y muestren el dibujo que hicieron. Puedes preguntarles, cuando compartan su situación, qué creen que su sistema de alerta estaba tratando de decirles.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

Recuérdales que nuestras emociones siempre nos envían señales que nos ayudan a decidir si hay que pedir ayuda, alejarse, o simplemente respirar.

Puedes concluir esta sección con una idea fuerza como: “Nuestro cuerpo siempre nos habla. Cuando algo no está bien, nuestro sistema de alarma se activa y agita nuestro interior para avisarnos que hay algún riesgo o peligro, tal como lo vemos en el interior de la botella. Y cuando todo está tranquilo, nuestro cuerpo se calma. Escuchar estas señales nos ayuda a protegernos.”



MENSAJE FINAL PARA EL ADULTO CUIDADOR

Acompañar a las niñas y los niños en el reconocimiento de sus emociones es una de las formas más poderosas de protegerlos. Cuando les enseñas a identificar lo que sienten en su cuerpo, a ponerle nombre a esas sensaciones y a confiar en su sistema de alarma, les estás dando una herramienta que los acompañará toda la vida.

Recuerda que no se trata de que no sientan miedo, incomodidad o tristeza, sino de que sepan interpretar esas sensaciones y buscar apoyo cuando lo necesiten. Tampoco olvides que tu ejemplo es fundamental, es importante para ellos y ellas ver cómo identificas, nombras y gestionas tus emociones.

RECUERDA Y REACCIONA

Hablar de prevención del abuso sexual infantil es una tarea profundamente valiosa. No solo ayuda a reducir el sufrimiento de niñas y niños en el presente, sino que también construye un futuro con adultos más libres, seguros y capaces de liderar una sociedad más justa y sana.

Sin embargo, al trabajar este tema, podrías encontrarte con señales de riesgo o con la revelación de una situación de presunto abuso. Por eso, es fundamental recordar dos cosas:

- 1. No somos investigadores ni psicólogos.** Nuestro papel es proteger, no indagar. En caso de sospecha o de una revelación que genere alerta, comunícate con la **línea 141 del ICBF**, gratuita y disponible en todo el país las 24 horas, para recibir orientación o reportar situaciones de maltrato, violencia sexual, acoso o cualquier otra vulneración.
- 2. Escucha y acompaña con calma.** Si un niño o niña confía en ti para contarte algo difícil, evita interrogarle o mostrar angustia. Escucha atentamente, valida sus emociones y transmítele seguridad. Que sepa que no está solo o sola y que puede confiar en ti.

**Recuerda, lo más importante es actuar:
Escuchar, creer, reportar y proteger puede salvar una vida.**