

### 3. ¡Cómo yo... no hay dos!

## Autoestima

Tiempo sugerido: 1 hora

#### ¿Para qué?

Fortalecer la seguridad en si mismo para mitigar el impacto psicosocial de un desastre a través de dinámicas de expresión.

#### ¿Con qué?

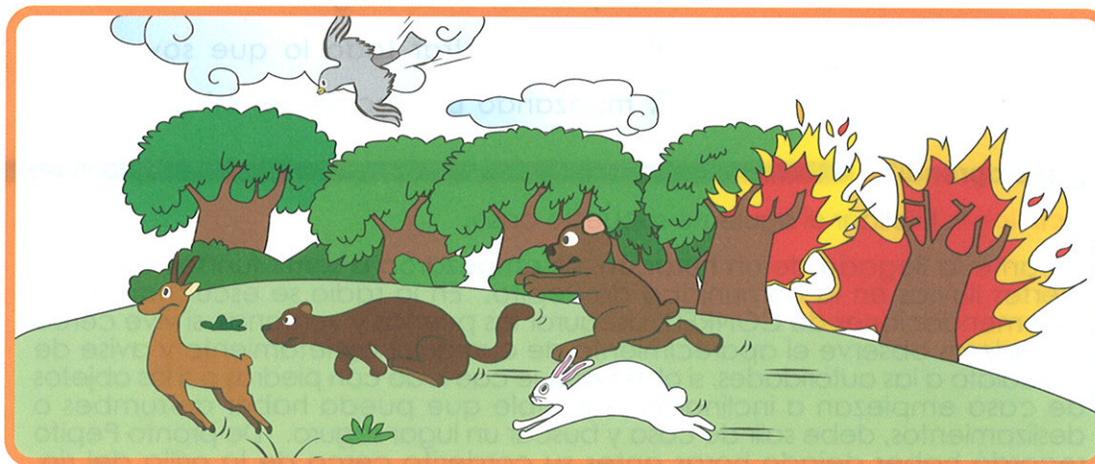
Pelota o algo parecido, hojas de papel o cartulina, crayones, lápices o marcadores

#### ¿Qué haré?

Narrar las siguientes partes del cuento

#### "La escuela de los animales".

Érase una vez, mientras los animales caminaban por el bosque, se percataron que un grupo de árboles se estaban incendiando con gran rapidez. Al tener el fuego tan cerca, se asustaron y cada uno a su modo quiso huir. Fue en ese momento que se dieron cuenta de lo imperfectos que eran, pues el conejo saltaba muy bien pero no sabía volar y el pájaro volaba perfectamente pero no podía nadar, y así todos sabían hacer sólo una cosa a la vez. Cuando finalmente lograron escapar del fuego y avisar a las autoridades del bosque, se reunieron y dijeron que era necesario crear una escuela para perfeccionar a los animales del bosque en caso que esto volviera a ocurrir. De esa manera todos podrían escapar a la misma velocidad y de la misma manera.



Los animales estuvieron de acuerdo y en ese momento empezaron a trabajar. El conejo en la clase de salto obtuvo 100 puntos, pero en la clase de vuelo lo lanzaron de un árbol y por más que movió patas y orejas no pudo volar y ¡Zaz!... al suelo fue a parar. Al caer se quebró las patas y manos, así que no sólo no pudo volar sino que tampoco pudo saltar.

El topo estaba enseñando al pájaro a escarbar, pues lo sabe hacer muy bien, pero por más que se empeñó usando sus alas y pico, no pudo y se lastimó todo, y después no sólo no aprendió a escarbar sino que tampoco pudo volar.

Al ver esto los animales preocupados dijeron: "No, ya no más lastimados. Mejor que cada quien se dedique a hacer lo que puede hacer y que lo haga bien, de esa manera podrá salvarse de un incendio o de otro desastre"- "Un conejo debe ser conejo, el mejor conejo que pueda ser, lo mejor y más rápido que pueda, pero no debe tratar de ser pájaro porque nunca podrá volar".

Según cuenta la historia desde aquel entonces ningún otro animal intentó correr de una forma para la cual no había sido creado, así que disfrutaron de lo que podían hacer bien y se alegraron por lo que los demás podían hacer bien.



En las personas puede suceder lo mismo. Pero al igual que los animales aprendieron la lección, es necesario reconocer que no podemos hacer todo, pero sí mejorar en aquello que podemos hacer. Por ejemplo durante un desastre hay muchas cosas que se pueden hacer para salvarnos nosotros mismos y a los demás, sin embargo hay cosas que requieren de conocimiento y habilidades especiales para lograrlo, por ejemplo: querer salvar una mascota que está atrapada en un incendio en el bosque sin saber cómo hacerlo o sin tener la ropa apropiada, es poner en riesgo nuestra propia vida. Pero lo que sí podemos hacer es avisar a los adultos o a las autoridades lo que está pasando.



### ¿Qué pienso?

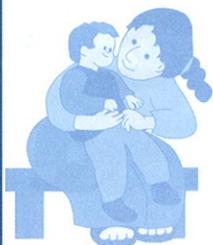
Los niños escogen uno de los animales de la historia y reflexionan acerca de lo que el animal seleccionado decía al inicio de la misma. Se sugiere hacerla de la siguiente manera por ejemplo si se escogiera al conejo: el conejo salta bien, yo hago bien... O soy bueno para..., yo soy como el conejo al querer volar cuando ..., pero lo que yo puedo y quiero hacer es ...

### ¿Qué practico?

#### DINAMICA "Mi nombre es importante"

Cada alumno o alumna forma un acróstico con frases que indiquen cualidades de sí mismo o misma o actitudes de protección a sí mismo, usando para ello uno de sus nombres. **Ejemplo:**

- P** or alguna razón importante,
- E** stoy ahora, en este lugar.
- P** ara demostrar todo lo que soy capaz
- E** mpezando por reconocer mi gran valor.



Nota: Para los niños que no sepan leer, hacer la actividad verbalmente.

### ¿Qué aprendí?

**Actividad:** Explicar el siguiente supuesto caso.

Durante la llegada de un huracán, se empezaron a sentir fuertes vientos y fuertes lluvias en la comunidad de Pepito. En la radio se escuchaban las recomendaciones de CONRED: asegurar las puertas y ventanas, si vive cerca de laderas observe el apareamiento de cualquier agrietamiento y avise de inmediato a las autoridades, si observa que cae lodo con piedras o si los objetos de casa empiezan a inclinarse es posible que pueda haber derrumbes o deslizamientos, debe salir de casa y buscar un lugar seguro. De pronto Pepito recordó haber dejado horas antes su corderito cerca de la orilla del río.

**Dinámica de evaluación:** El facilitador o facilitadora organiza el juego de la papa caliente que consiste en hacer pasar una pelota u otro objeto entre los niños, mientras este hace un sonido rítmico. Cuando deje de hacerlo, el niño o niña que tiene la pelota en ese momento contesta una de las siguiente preguntas.

- ¿Qué harían ustedes y por qué?
- ¿Qué consejo le darían a Pepito?
- ¿Irían por el corderito?
- ¿Qué peligros enfrentarían al ir por el corderito?
- ¿Qué te haría sentir mejor ante la pérdida de un animalito?

### Reflexión

El reconocer nuestro valor, nuestras habilidades y limitaciones, nos ayudará durante un desastre, por ejemplo, a tener el deseo de proteger nuestra vida, seguir las instrucciones de las autoridades, buscar lugares seguros y ayudar a los demás. Recuerde que **¡Más vale prevenir que lamentar!**

