

¡Nadie debe romper mi burbuja!

“Mi burbuja personal: el espacio donde estoy a salvo”

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF),
más del 60% de las niñas, niños y adolescentes mexicanos
han sufrido agresiones físicas y psicológicas.

Esta situación nos obliga a redoblar esfuerzos y la mejor oportunidad para prevenirlo es enseñar a las infancias a establecer y respetar límites, ayudándoles a generar entornos seguros donde se sientan a salvo. Parte del establecimiento de esos límites es la identificación del espacio personal y la definición de quiénes y cómo pueden convivir dentro de él. La *Fundación Freedom*, una asociación civil mexicana dedicada a combatir, prevenir y concientizar acerca de la trata, la explotación y el abuso sexual infantil, ha implementado la campaña “Tenemos que hablar” que incluye una herramienta para los cuidadores y los docentes, donde, a través de una canción, explican a los menores de edad la importancia de identificar su propio espacio personal.



Este video lo puedes consultar
en el siguiente QR:



Asimismo, la Secretaría de Educación Pública del Gobierno de México ha desarrollado una serie de juegos que aborda el mismo tema: la importancia de que los infantes identifiquen los límites de su propio espacio personal.

En este QR podrás
conocerlos:



Desde el Museo Memoria y Tolerancia proponemos las siguientes actividades encaminadas a la prevención para complementar estas propuestas ya existentes en el sistema educativo mexicano. Puedes realizarlas en una sola sesión o dividir las en diferentes, para asegurar la retención del concepto de Burbuja.

ACTIVIDAD 1

¿Dónde está tu burbuja?

Objetivo: ayudar a las infancias a identificar y delimitar su espacio personal, comprendiendo que este puede cambiar según sus emociones y que tienen el derecho de protegerlo.

Materiales:

- Un hilo de estambre por cada participante (aproximadamente 3 metros).
- Un espacio abierto donde puedan moverse con libertad.

Instrucciones:

- 1) **Imaginemos una burbuja mágica:** pide a los niños que se pongan de pie y se imaginen dentro de una burbuja mágica invisible. "No la puedes ver, pero la puedes sentir. Es tu propio espacio, y dentro de ella estás seguro y a salvo."
- 2) **Delimitamos el espacio:** entrega a cada niño un trozo de estambre. Pídeles que usen el hilo para marcar el contorno de su burbuja en el suelo. Anímales a pensar qué tan grande o pequeña es su burbuja en ese momento.
- 3) **Movamos la burbuja:** ahora, invítalos a explorar su burbuja. "Abre tus brazos, muévete despacio, baila, salta, pero siempre dentro de tu burbuja, sin salirte."



Puntos clave para que el docente o cuidador guíe la reflexión:

- **La burbuja cambia:** después de la actividad, puedes guiar una conversación con preguntas como: "¿Tu burbuja siempre es del mismo tamaño?" Explica que la burbuja puede hacerse más grande o más pequeña. Por ejemplo, cuando se sienten felices y cómodos, pueden querer compartir su espacio; pero si están tristes, enojados o asustados, es natural que quieran una burbuja más grande para protegerse.
- **El poder de decidir:** enfatiza que cada uno es el dueño de su burbuja. Tienen el poder de decidir quién puede o no entrar en su espacio.
- **El derecho a decir "no":** concluye reforzando la idea de que siempre tienen el derecho a decir "no" de forma clara y segura si alguien intenta invadir su burbuja personal o hacerlos sentir incómodos. Es importante que entiendan que su "no" debe ser respetado.

MI CUERPO ES MÍO

ACTIVIDAD 2

"Mi cuerpo es mío"

Objetivo: enseñar que el afecto y el cariño nunca justifican romper la burbuja personal sin permiso. Se busca que los niños y niñas practiquen a dar o negar su consentimiento de forma segura.

Materiales: ninguno.

Instrucciones:

- **Formemos equipos:** el grupo se divide en parejas. Una persona será "el/la dueño(a) de la burbuja" y la otra será "la persona cercana". Pueden turnarse para que todos experimenten ambos roles.



• **El juego de los permisos:** la "persona cercana" se acerca lentamente y hace preguntas sobre el cuerpo o el espacio del otro, utilizando una voz amable. Por ejemplo:

- ★ "¿Puedo abrazarte?"
- ★ "¿Puedo tomar tu mano?"
- ★ "¿Puedo darte un beso?"
- ★ "¿Puedo hacerte cosquillas?"

• **Respuesta segura:** el/la "dueño(a) de la burbuja" debe responder con una voz clara y fuerte. Es importante que practiquen varias opciones:

- ★ "Sí, me gusta."
- ★ "Sí, pero solo un poquito."
- ★ "No, no me gusta."
- ★ "Sí, pero solo si yo te lo pido."

Puntos clave para que el docente o cuidador guíe la reflexión:

• **El amor y el permiso:** después del juego, abre un diálogo con preguntas como: "¿Sentiste que podías decir 'no'? ¿Te sentiste seguro al hacerlo?" Explica que el cariño de las personas (mamá, papá, amigos, abuelos, maestros) es algo maravilloso, pero el afecto nunca debe ser forzado. Incluso, si alguien te quiere mucho, debe pedir permiso.

• **Tu voz importa:** refuerza la idea de que su voz es su mayor herramienta para protegerse. Siempre tienen el derecho de decidir quién toca su cuerpo y cómo.

• **El dueño de la burbuja:** concluye con esta poderosa idea: "Tú eres el/la dueño(a) de tu burbuja personal." Eres la única persona que decide quién entra en ella.

ACTIVIDAD 3

"Protejo mi burbuja"

Objetivo: practicar cómo reaccionar de forma segura y asertiva ante una situación donde alguien invade el espacio personal.

Materiales: hojas de papel y lápices de colores o crayones para cada niño(a).

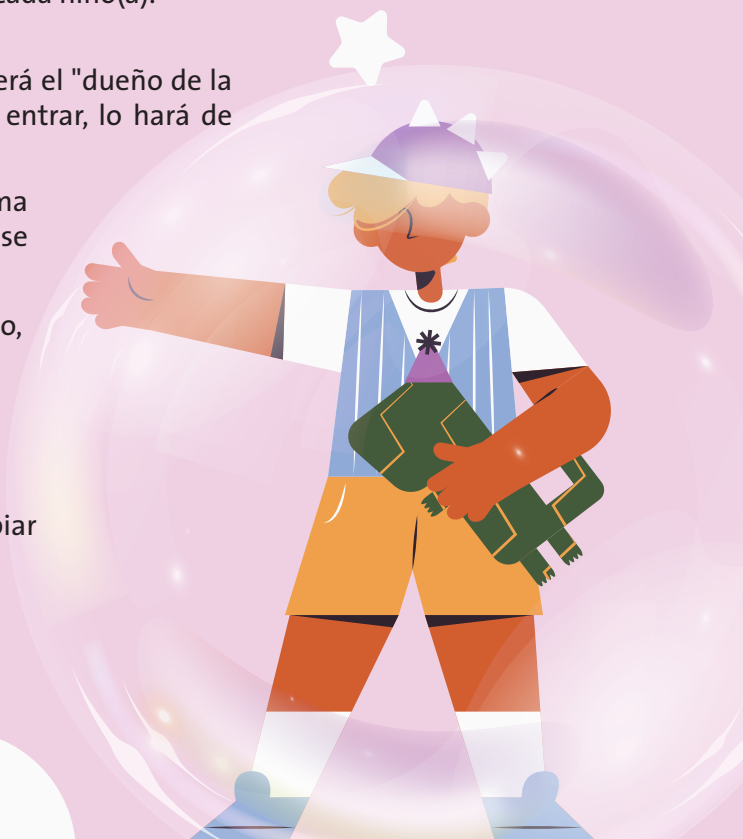
Instrucciones:

• Juego de actuación: pídeles que se pongan en parejas. Uno será el "dueño de la burbuja" y el otro será quien "intente entrar". Quien intenta entrar, lo hará de forma simulada, sin tocar al compañero(a).

• La persona que intenta entrar se acercará y actuará de una forma que podría romper la burbuja (por ejemplo, acercándose demasiado o intentando tomar un objeto que el otro tiene).

• El/la "dueño (a) de la burbuja" debe reaccionar de inmediato, diciendo con voz fuerte y clara alguna de estas frases:

- ★ "¡No, no entres a mi burbuja sin permiso!"
- ★ "¡No me gusta eso!"
- ★ "¡Por favor, aléjate!"
- ★ Turnos: después de un par de rondas, invítalos a cambiar de roles para que todos practiquen las dos partes.



- **Mi círculo de confianza**

- ★ **Momento de reflexión:** una vez que hayan terminado el juego, entrega a cada niño una hoja y pídeles que se sienten en un círculo.
- ★ **Círculo de ayuda:** explícales que, si se sienten incómodos o inseguros, es muy importante hablar con un adulto en quien confíen. Pídeles que, en su hoja, escriban o dibujen el nombre de tres adultos a los que pueden acudir si alguien rompe su burbuja. Pueden ser sus padres, maestros, abuelos, tíos, un cuidador, etc.

Puntos clave para que el docente o cuidador guíe la reflexión:

- **Valida sus emociones:** pregunta a los niños: "¿Qué emociones sintieron cuando alguien intentó entrar en su burbuja?" "Cuando dijiste "no", ¿tuviste miedo?" Es importante validar que es normal sentir miedo, pero que usar la voz es el paso más importante.
- **La importancia de la confianza:** habla sobre los adultos que dibujaron o escribieron. Pregúntales: "¿Por qué confían en las personas que eligieron?" Explica que estas personas están ahí para escucharlos y protegerlos.
- **Empoderamiento:** concluye reforzando el mensaje de que su voz es una herramienta poderosa y que nunca deben tener miedo de usarla para protegerse a sí mismos y a su burbuja personal.

La prevención del abuso infantil inicia en los entornos donde las niñas y los niños construyen sus primeros vínculos sociales, es decir, la casa, la escuela y sus espacios de juego. Ningún infante es culpable del acoso por lo que debemos criarlos con la seguridad suficiente para establecer los límites e identificar cuando alguien los está rompiendo.



PARA SABER MÁS, no te pierdas la exposición temporal *Infancias en silencio* del Museo Memoria y Tolerancia, donde conocerás sobre la prevención del abuso sexual infantil.



Reservaciones:

grupos.escolares@myt.org.mx

Elaborado por el Museo Memoria y Tolerancia A.C.

