

**PROPÓSITO:** Que las chicas y chicos aprendan a construir sus redes de apoyo y confianza como una herramienta para su crecimiento y bienestar.

## “Construyendo mis redes de apoyo y confianza”

### Leemos las siguientes historietas


#### Historia de Paty

Hola soy Paty, vivo en Huampani Amazonas, y les quería comentar que el año pasado tuvimos la oportunidad de participar en la “**Concesión de redes de apoyo y protección**”. Fue una experiencia muy interesante porque nos preguntaron en qué personas de la comunidad confiamos, a quiénes acudimos cuando necesitamos ayuda u orientación y que nos escuchen en caso de necesitar algo, hicieron las mismas preguntas con nuestro padres, docentes y otras personas de la comunidad. Eso fue muy importante porque a pesar que son nuestros familiares o personas con quien nos relacionamos a diario a veces sentimos que a los jóvenes no nos escuchan y esa fue la oportunidad para decir lo que sentimos y pensamos. Además participaron en todo el proceso nuestros representantes juveniles. Considero que por fin se nos escuchó e integro en las propuestas finales.




#### Historia de Rogelio

Hola soy Rogelio, vivo en Piura. Les quiero comentar una experiencia. Resulta que el mes pasado mi hermano tuvo problemas en casa, sé que se escapaba para poder encontrarse con sus amigos y enamorada, ya no escuchaba a mis padres ni a mí, su maestra lo llamaba semanalmente y como a veces no respondía me llamaba a mí, yo le contaba lo que sabía de él pero era muy difícil, finalmente la profesora se contactó con sus amigos y enamorada y a través de ellos lograron llegar a él quien confesó que le estaba costando mucho seguir las clases y se está dando por vencido, felizmente tuvo la confianza de decir lo que le sucedía y empezó a recibir orientaciones más frecuente de su profesora quien le ayudo a expresar sus problemas y sentirse escuchado, ahora lo veo mucho mejor, está esmerándose en mejorar sus estudios.

Gracias por compartir sus historias con nosotros. Ahora vamos a repasar algunos conceptos que nos serán útiles.



**LA CONFIANZA.** Es la seguridad que tenemos en nosotros mismos y en nuestras acciones.



**¿QUÉ ES UN CÍRCULO DE CONFIANZA?** Está integrado por aquellas personas próximas, que nos brindan respeto y seguridad y en quienes podemos confiar, de preferencia **personas adultas**, que con su experiencia te saben escuchar sin juzgarte, te respetan, se ponen en tu lugar, te motivan a tomar tus propias decisiones, te ayudan a ver las consecuencias de tus actos. También puedes identificar a quienes parecen en un primer momento confiables; pero luego descubres que tienen un interés personal detrás. Por ejemplo te piden cosas a cambio de su amistad o buscan aprovecharse de un momento de debilidad, te ofrecen cosas o te presionan a hacer algo que no quieres o no te sientes seguro o segura, te juzgan o hacen sentir culpable cuando no haces lo que te pide. Las personas de confianza pueden ser personas de nuestra edad: hermanos y hermanas mayores, familiares, profesores, etc. que tienen la disposición y sabes que con ellas puedes contar.







## ¿QUÉ ES UNA RED DE APOYO?

Es un conjunto de personas o instituciones de la comunidad que nos permiten sentirnos protegidos frente a cualquier situación de riesgo que se pueda presentar.

### RED DE APOYO PRIMARIO.

En esta red esta tu familia, tu mamá, papá o hermanos; pero también abuelas y abuelos, tías y tíos, etc.



### RED DE APOYO SECUNDARIA.

Son las instituciones y personas que están en la comunidad, como la escuela, docentes, autoridad comunal, policías, etc.

Ejemplo: podría ser un grupo de mujeres que se organizan para apoyarse unas a otras, identifican que una de ellas está mal, las otras se organizan para cuidar a sus hijos, la acompañan a la policía, al centro de salud o a la institución adecuada; incluso las sabias o curanderas curan el susto a los hijos y ayudan en la recuperación.



La red también puede actuar desde un **rol preventivo** promoviendo los derechos de las niñas, niños y adolescentes, organizando ferias informativas, campañas, patrullaje, brigadas de protección, tertulias, entre otros. También las redes actúan cuando alguien requiere atención, es decir si una persona necesita que se le apoye en algo específico, por ejemplo un caso de abandono o violencia familiar, en estos casos se coordina con los servicios de justicia, salud o de otros relacionados.



otras redes son las **organizaciones de autoayuda** y las que se promueven desde el estado. En el estado de emergencia sanitaria la ayuda se realiza por teléfono a través de líneas de ayuda, como la línea 100, ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo), 113 opción 5, entre otros.



## Algunos pasos para pedir ayuda a otras personas



1. Date cuenta si la situación te hace daño, es importante reconocer lo que realmente te hace feliz y qué te hace sufrir.



2. Si alguien te hace daño, recuerda que no eres responsable de lo que sucede. Nada justifica que alguien te haga daño.

3. Confíaselo a alguien, hablar de nuestros problemas es bueno nos ayuda a encontrar soluciones y conseguir apoyo.



4. Mantente en comunicación con tu familia y amigos ello te permitirá permanecer fuerte.



5. Recuerda que eres una persona valiosa con muchas habilidades.



**No olvides poner en práctica estos consejos** te serán muy útiles en la vida; además deben apuntar en una agenda los números y direcciones de las redes de apoyo del estado y las que existen en la comunidad. Es importante que al primer indicio de vulneración de derechos acudas a la persona de confianza. **Recuerda que la prevención es importante.**



## Ficha de trabajo

I. Reflexiona sobre las historias de Paty y Rogelio y responde las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué situaciones ayudaron a Paty a sentirse escuchada?

---



---



2. ¿En quiénes confió el hermano de Rogelio para pedir ayuda?

---



---



3. Y tú ¿tienes personas en quién confiar y pedir ayuda cuando lo necesitas? .

---



---



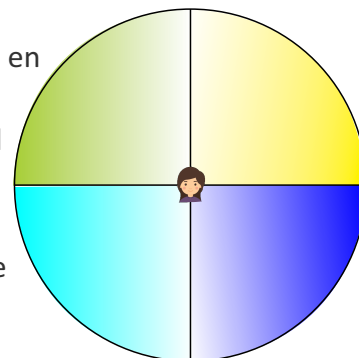
II. Realizamos el siguiente reto: “**NUESTRA RED DE CONFIANZA**”

Debemos realizar lo siguiente:

- Trazar un círculo grande del tamaño de toda la hoja y en el centro nos dibujamos a nosotros mismos.
- Dividir al círculo en 4 partes como una cruz.
- En cada sector de este círculo escribimos un título: 1 familia, 2 escuelas, 3 amigos, 4 comunidad.
- Respondemos la siguiente pregunta ¿Con qué personas o aliados cuento en cada sector?

### Por ejemplo

- **En el sector de la familia**, en quiénes realmente confío, a quienes les pediría ayuda u orientación cuando la necesito, también puedo colocar el nombre de familiares que no vivan conmigo pero sé que puedo contactarme con ellos o ellas cuando lo necesite.
- **En el sector escuela**, con quiénes cuento: docentes, directivos, personal en general.
- **En el sector de amigos**, podemos colocar el nombre de nuestros amigos del colegio, del barrio, etc.
- Finalmente en **el sector comunidad**, puede estar integrado por vecinos, comedor, voluntariado de grupos de música y baile, centros de salud, entre otros.



Recuerden que después de realizar el trabajo deben guardarlo en su portafolio.

