

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

PROPUESTAS PARA LA CELEBRACIÓN DEL DÍA CONGREGACIONAL DE LA PREVENCIÓN Y EL CUIDADO



Actividades recreativas y de convivencia

1. Rally “Caminamos juntas en el buen trato y el cuidado”

Propósito: Fortalecer, mediante experiencias lúdicas y participativas, una cultura de **buen trato, respeto, cuidado, protección y convivencia saludable**, reconociendo que cuidar a las demás también implica escuchar, poner límites, comunicar con claridad, cooperar y valorar a cada persona.

Duración: Aproximadamente **60-75 minutos**.

Participantes: Puede realizarse por equipos de **5-10 personas**.

Materiales generales

- Tarjetas con instrucciones.
- Sobres o estaciones identificadas.
- Papel y marcadores.
- Cinta adhesiva.
- Objetos sencillos para los desafíos.
- Tarjetas con las palabras: **respeto, escucha, confianza, límites, empatía, protección**.
- Una cruz, corazón, vela o algún símbolo que represente el servicio y el cuidado, si desean incorporar un elemento del carisma institucional.

Inicio: “Somos una red que cuida”

La persona facilitadora reúne a todas las participantes y plantea:

“El buen trato no es solamente una manera de hablar. Es una manera de mirar, escuchar, relacionarnos y cuidar. Como comunidad, estamos llamadas a construir espacios donde cada persona se sienta respetada, escuchada, valorada y protegida.”

Se explica que cada equipo deberá pasar por diferentes estaciones. En cada una realizará un reto relacionado con una dimensión del cuidado.

Al superar cada estación, recibirán una palabra. **Al final deberán unir todas las palabras para descubrir el mensaje que construyeron juntas.**

ESTACIÓN 1: ESCUCHAR “Te regalo mi atención”

Palabra: ESCUCHA

Reto: Las participantes forman parejas.

- Una persona tendrá **2 minutos para hablar** sobre una experiencia significativa, algo que le gusta, un sueño o algo que quisiera mejorar.
- La otra persona solamente escucha.
- No puede interrumpir.
- No puede dar consejos.
- No puede contar una experiencia propia.
- Puede utilizar gestos que indiquen atención.

Después cambian de roles.

Pregunta para cerrar

- ¿Cómo me sentí cuando fui escuchada sin interrupciones?
- ¿Qué tan difícil fue simplemente escuchar?
- ¿Qué necesita una persona para sentirse verdaderamente escuchada?

Mensaje de la estación: Escuchar es una forma de cuidar.

ESTACIÓN 2: COOPERAR “Juntas podemos”

Palabra: CONFIANZA

Reto: El equipo recibe un pequeño desafío que solo puede resolver mediante la cooperación.

Algunas posibilidades:

- Construir una torre con vasos de plástico sin tocarlos directamente con las manos.
- Trasladar una pelota de un punto a otro utilizando únicamente hojas de papel.
- Armar una figura con piezas distribuidas entre las integrantes.

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

- Llevar un objeto hasta una meta sin que toque el suelo.

Regla: nadie puede resolver el desafío por sí sola.

Preguntas para cerrar

- ¿Qué ocurrió cuando intentamos hacerlo individualmente?
- ¿Qué permitió que pudiéramos lograrlo?
- ¿Qué relación existe entre confiar y cuidar?

Mensaje: Cuidarnos también significa reconocer que necesitamos de las demás.

ESTACIÓN 3: COMUNICAR “Las palabras también cuidan”

Palabra: RESPETO

Reto: Una integrante recibe una frase que debe transmitir al equipo **sin utilizar determinadas palabras**.

Por ejemplo, debe comunicar:

“Necesito que me ayudes porque no estoy entendiendo la actividad.”

Pero no puede utilizar las palabras **“ayuda”, “entender” ni “actividad”**.

También pueden utilizarse mensajes relacionados con situaciones cotidianas:

- Pedir que respeten un límite.
- Expresar que algo nos incomoda.
- Pedir colaboración.
- Decir que necesitamos hablar.
- Reconocer un error.

Reflexión

- ¿Qué pasa cuando no expresamos claramente lo que necesitamos?
- ¿Podemos decir lo que pensamos sin lastimar?
- ¿Cómo podemos expresar un límite con respeto?

Mensaje: El buen trato también se construye con la manera en que nos comunicamos.

ESTACIÓN 4: RECONOCER “Descubro lo bueno en ti”

Ámbito de Prevención y Protección

Provincia Santa Ana

Palabra: EMPATÍA

Reto: Cada participante recibe el nombre de otra compañera. Debe pensar en **una cualidad, fortaleza o aporte positivo** que reconoce en ella. Puede comenzar diciendo: "Reconozco en ti..."

Por ejemplo:

- "Reconozco en ti tu capacidad para escuchar."
- "Reconozco tu alegría."
- "Reconozco que eres perseverante."
- "Reconozco tu disposición para ayudar."
- "Reconozco que sabes hacer sentir bien a las demás."

Regla: No se permiten comentarios sobre apariencia física. El objetivo es reconocer **cualidades personales y relacionales**.

Preguntas

- ¿Qué sentimos cuando alguien reconoce algo bueno en nosotras?
- ¿Con qué facilidad reconocemos las cualidades de las demás?
- ¿Cómo puede el reconocimiento favorecer una cultura de buen trato?

Mensaje: Reconocer el valor de cada persona es una forma de dignificarla.

ESTACIÓN 5: CUIDAR "Mis manos están para cuidar"

Palabra: PROTECCIÓN

Reto simbólico: Se coloca en el centro una planta, una vela, un corazón de papel u otro símbolo.

El equipo recibe diferentes tarjetas con situaciones, por ejemplo:

- "Una compañera está siendo excluida."
- "Alguien expresa que algo le incomoda."
- "Una persona necesita ser escuchada."
- "Alguien pide ayuda."
- "Una compañera está atravesando una dificultad."
- "Observamos una situación que puede poner a alguien en riesgo."

El equipo debe responder: **¿Qué haríamos para cuidar y proteger en esta situación?**

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

Después, cada participante escribe en una hoja una acción concreta que se compromete a realizar para favorecer el buen trato.

Ejemplos:

“Escuchar antes de juzgar.”

“Respetar los límites de las demás.”

“Pedir ayuda cuando una situación lo requiera.”

“No permanecer indiferente ante una situación de maltrato.”

Las hojas pueden colocarse alrededor del símbolo formando un “**Círculo del cuidado**”.

ESTACIÓN 6: LÍMITES “Cuidarme también es importante”

Palabra: LÍMITES

Esta estación puede ser especialmente importante para completar el enfoque de protección.

Reto: “Semáforo del cuidado”

Se presentan diferentes situaciones y el equipo debe clasificarlas en:

- **Verde:** buen trato / situación saludable.
- **Amarillo:** necesito prestar atención / conversar / establecer un límite.
- **Rojo:** situación que requiere detenerse, pedir ayuda o activar protección.

Ejemplos:

- “Una compañera me pregunta si puede abrazarme y yo digo que sí.” → ●
- “Alguien hace bromas que me incomodan y no sé cómo decirlo.” → ○
- “Una persona continúa tocándome aunque le dije que no.” → ●
- “Una compañera respeta que necesito estar sola.” → ●
- “Alguien me pide que guarde en secreto una situación que me hace sentir insegura.” → ●

Reflexión: Poner límites no significa dejar de querer a las personas. También es una manera de cuidar.

GRAN CIERRE: “Las palabras que nos unen”

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

Cuando todos los equipos hayan terminado, tendrán las seis palabras:

**RESPECTO - ESCUCHA - CONFIANZA - LÍMITES - EMPATÍA -
PROTECCIÓN**

Se colocan en un mural. En el centro puede aparecer:

“UNA COMUNIDAD QUE CUIDA”

La facilitadora invita a las participantes a descubrir que ninguna palabra funciona de manera aislada.

Escuchamos con respeto.

Generamos confianza.

Reconocemos límites.

Practicamos la empatía.

Y nos comprometemos con la protección.

Finalmente, se puede hacer un compromiso colectivo. Cada participante completa:

“Para construir una cultura de buen trato, desde hoy me comprometo a...”

Cada una coloca su compromiso en el mural.

Cierre inspirado en el carisma: Para vincularlo de manera explícita con las **Hermanas de la Caridad de Santa Ana**, el cierre puede recuperar la idea de que la caridad se expresa de manera concreta en la cercanía, el servicio y el cuidado de la persona.

La facilitadora puede decir:

“El buen trato comienza cuando reconocemos en cada persona alguien que merece ser escuchado, respetado, valorado y cuidado. Nuestro compromiso es hacer de nuestros espacios lugares donde la caridad se haga vida: estando cerca, sirviendo, acompañando, protegiendo y cuidando especialmente a quien más lo necesita.”

Y terminar con una consigna que todo el grupo repita:

“¡Escuchamos, respetamos, acompañamos y cuidamos!”

2. “El árbol de la comunidad que queremos”

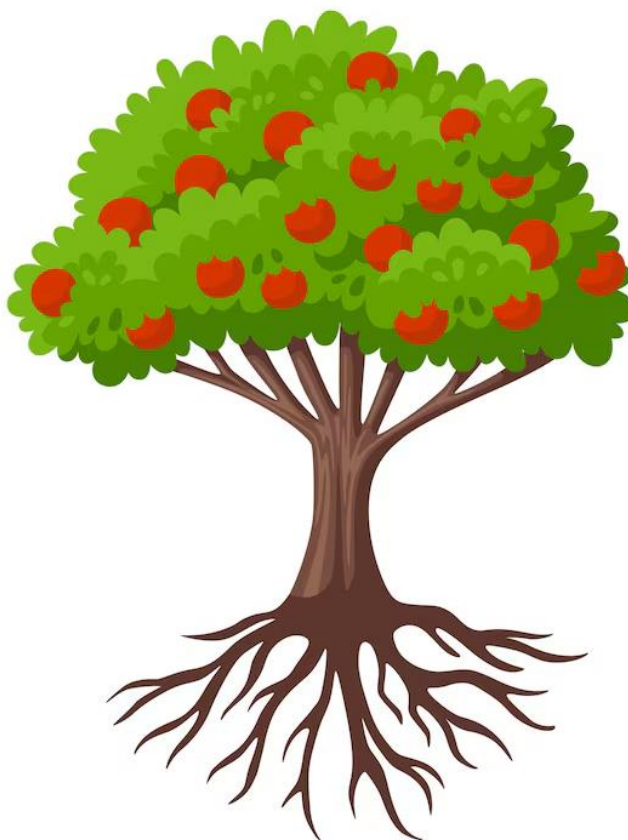
Dibujar un árbol grande.

En las raíces escribir los valores que sostienen la comunidad: respeto, confianza, verdad, escucha, humildad, justicia, corresponsabilidad.

En el tronco: “Cultura del buen trato”.

En las ramas y frutos, acciones concretas:
pedir permiso, respetar límites, dialogar, corregir sin humillar, escuchar, pedir ayuda, cuidar la intimidad, denunciar situaciones de abuso.

Puede quedar expuesto en la comunidad durante todo el año.



3. Tarde de talentos y alegría comunitaria

Una actividad distendida en la que cada persona o grupo pueda presentar:

- ❖ una canción;
- ❖ una poesía;
- ❖ una representación;
- ❖ una anécdota divertida;
- ❖ una danza;
- ❖ una manualidad;
- ❖ una expresión artística.

La idea es recuperar la alegría de estar juntas, evitando que la jornada quede centrada exclusivamente en situaciones dolorosas.

4. “Café de las buenas noticias”

Compartir café, merienda o una comida especial. Cada persona debe contar algo que agradece de la comunidad o una experiencia en la que se haya sentido cuidada por otra persona.

Actividades de sensibilización social y prevención

1. Taller participativo “¿Qué es buen trato?”

En lugar de una conferencia, colocar diferentes situaciones en tarjetas.

Por ejemplo:

“Una hermana entra en la habitación de otra sin llamar.”

“Una persona utiliza información confidencial de otra para hacerla sentir mal.”

“Una hermana mayor necesita ayuda y no se atreve a pedirla.”

“Alguien hace una broma sobre una característica personal de otra hermana.”

“Una hermana manifiesta que algo le incomoda y las demás respetan su límite.”

Los grupos conversan:

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

- ❖ ¿Hay buen trato?
- ❖ ¿Qué riesgo existe?
- ❖ ¿Cómo podríamos actuar?
- ❖ ¿A quién podríamos acudir si necesitamos ayuda?

Esto permite reconocer que la prevención también está en pequeños comportamientos cotidianos.

2. Semáforo del buen trato

Preparar tres carteles:

VERDE — Nos hace bien

- ✓ escuchar;
- ✓ respetar la intimidad;
- ✓ pedir permiso;
- ✓ dialogar;
- ✓ expresar afecto respetuosamente;
- ✓ respetar los límites.

AMARILLO — Necesitamos prestar atención

- ✓ bromas que incomodan;
- ✓ control excesivo;
- ✓ comentarios humillantes;
- ✓ favoritismos;
- ✓ invasión de espacios personales;
- ✓ silencios ante situaciones preocupantes.

ROJO — No podemos permitirlo

- ✓ violencia física;
- ✓ violencia psicológica;
- ✓ abuso sexual;
- ✓ amenazas;
- ✓ manipulación;
- ✓ explotación;
- ✓ encubrimiento de situaciones de abuso.

Es importante terminar explicando qué hacer y a quién acudir ante una situación de riesgo, conforme a los protocolos y canales oficiales de la Congregación y a la legislación del país.

Ámbito de Prevención y Protección Provincia Santa Ana

3. Mural “En nuestra comunidad/grupo o institución queremos...”

Colocar una pared con la frase: “En nuestra comunidad queremos sentirnos...”

Cada persona escribe palabras en tarjetas: seguras, escuchadas, respetadas, libres, acompañadas, valoradas, protegidas, acogidas...

Después se construye un mural comunitario.

4. Cine-foro sobre dignidad y prevención

Elegir una película o documental apropiado para la comunidad y posteriormente dialogar sobre:

- ✓ ¿Qué señales de riesgo aparecieron?
- ✓ ¿Quién escuchó?
- ✓ ¿Quién guardó silencio?
- ✓ ¿Qué permitió que una situación continuara?
- ✓ ¿Qué hubiera ayudado a prevenirla?
- ✓ ¿Qué podemos aprender para nuestra vida comunitaria?

5. “El pacto comunitario del buen trato”

Cada comunidad podría elaborar su propio pacto, con 8–10 compromisos concretos.

Por ejemplo:

1. Nos trataremos con respeto, incluso cuando pensemos diferente.
2. Respetaremos los límites y la intimidad de cada persona.
3. Escucharemos sin ridiculizar ni minimizar.
4. Evitaremos cualquier forma de violencia, abuso o manipulación.
5. Prestaremos especial atención a las personas en situación de vulnerabilidad.
6. No encubriremos situaciones que puedan poner a alguien en riesgo.
7. Pediremos ayuda cuando una situación nos preocupe.
8. Utilizaremos responsablemente los canales de denuncia y protección.
9. Cuidaremos nuestras palabras, gestos y formas de ejercer la autoridad.
10. Promoveremos una comunidad donde sea posible hablar con libertad y confianza.