



## Empoderando a los Niños y Jóvenes de Dios® Programa de Seguridad

### Los Cinco Pasos de Seguridad y Adultos Seguros Grados 4 y 5

**Preparación:** Repase la lección complete antes de comenzar la instrucción.  
**Obtenga una vista previa** de los videos, esto podría requerir más de una visualización y apoyará la discusión de los puntos principales en este plan de lección.  
**Que es lo que necesitaras:** Bajar Copias de las Hojas de Trabajo de los Estudiantes y la Actividad para llevar a Casa, y el Folleto de las Cinco Reglas Para Mantener Su Cuerpo Seguro.

#### Actividades y Línea de Tiempo:

**Actividad #1:** Enseñe los Videos de *KidSmartz* (8- 10 minutos)

**Actividad #2:** Repasa y Ten una Discusión Sobre las Cinco Reglas Para Mantener Su Cuerpo Seguro y las Palabras Clave del Vocabulario (20 minutos)

**Actividad #3:** Permanecer en la Zona Segura  
"Conocer y Usar las Cinco Reglas de Seguridad " (15 minutos)

**Actividad #4:** Ejercicio de Seguridad En Línea y en el Internet (15 minutos)

Oración/ Actividad para llevar a Casa (5 minutos)

#### Descripción del Plan de la Lección

**Principio:** Los niños deben tener herramientas para protegerse de las personas que puedan hacerles daño de alguna manera. Los niños también deben de entender que los adultos seguros e inseguros también se encuentran en el Internet y, por lo tanto, deben conocer las reglas de seguridad del Internet.

**Catequista:** #2288 La vida y la salud física son dones preciosos que Dios nos ha confiado. Debemos cuidarlos razonablemente, teniendo en cuenta las necesidades de los demás y el bien común.

#2252 Los padres son los primeros responsables de la educación de sus hijos en la fe, la oración y todas las virtudes. Tienen el deber de proveer, en la medida de lo posible, de las necesidades físicas y espirituales de sus hijos.

**Meta:** Ayudar a los padres/guardianes a enseñar a sus hijos a identificar, establecer y proteger sus límites personales. A respetar sus límites de los demás y tener la capacidad de protegerse a si mismos de cualquier situación que les haga sentir incómodos, asustados o confundidos.

**Objetivos:** Saber la definición de los límites personales  
Saber cómo identificar y proteger su límite personal  
Comprender las Reglas de Seguridad para proteger los límites personales

1. ¡Es Mi Cuerpo!
2. ¡Decir "No!" cuando alguien trata de tocarte en una manera no segura o incómoda
3. ¡Decir "No" y "Aléjate"
4. Decir a sus Padres o un Adulto Seguro
5. ¡Nunca es Culpa Mia!

Identifica a los toques seguros e inseguros

Componente Tecnológico:

1. Decir "¡No!" si alguien comparte materiales/imágenes inseguros o inapropiados
2. Dile a un adulto lo antes posible
3. Nunca en su culpa aparece material inseguro o inapropiado en su tableta. iPad o en un mensaje de texto en su teléfono celular.

## Los Cinco Pasos de Seguridad y Adultos Seguros Grados 4 y 5

### Actividad #1: Enseñe los Videos de KidSmartz (8-10 minutos)

Los videos introductorios de *KidSmartz* y *Common Sense* ‘Sentido Común’ para las Lecciones Combinadas 1 y 2, grados 4 y 5, están diseñados para abrir la discusión con la clase acerca de la seguridad del toque y los límites personales. Los videos van de 0:43 a 2:33 minutos de duración. Estos videos no están creados ni con la intención de sustituir la lección. Están diseñados como ice breakers ‘rompe hielos’, para ser usados con discusiones y actividades para enseñar a los niños cómo protegerse y mantenerse seguros de cualquier situación en la que se sientan amenazados, asustados o inseguros. Los niños aprenden mejor "haciendo", por lo tanto, la discusión y la actividad ayudan a reforzar lo que aprenden. Ten una discusión con la clase sobre los problemas presentados y las soluciones dadas en cada uno de los videos.

Consular Primero (1:33)

Dicirle “NO” a la gente (2:30)

Dicirle a un Adulto de confianza (2:30)

Consejos de seguridad del Internet para niños (0:43) <https://www.commonsensemedia.org/videos/5-internet-safety-tips-for-kids#>

### Actividad #2: Repasa y Ten una discusión sobre las Cinco Reglas para Mantener Su Cuerpo Seguro y las Palabras Clave del Vocabulario (20 minutos)

Muestre a la clase el cartel de las Cinco Reglas Para Mantener Su Cuerpo Seguro, lea y discuta cada una de las reglas de seguridad con la clase. Luego, hagan conexiones entre las palabras del vocabulario de abajo y las Reglas Para Mantener Su Cuerpo Seguro. (Ejemplo: "Partes Privadas del Cuerpo" nos recuerda de la Regla # 1, "Es Mi Cuerpo" para ayudar a la clase a entender y tener una discusión sobre las "partes privadas del cuerpo"; Regla # 3: "Di NO y Aléjate", ayuda a la clase a entender mejor lo que significa NO. El líder debe resumir la discusión recordando a la clase de la Regla #5: "Nunca es Mi Culpa", porque los niños merecen ser protegidos por los adultos.

- **Partes privadas del cuerpo** - son aquellas partes de tu cuerpo cubiertas por un traje de baño, sin embargo, todo tu cuerpo es especial y te pertenece. Nadie tiene derecho a tocar ninguna parte de tu cuerpo que no quieras que sea tocada. Nadie debe tocar o ver tus partes privadas del cuerpo excepto unos pocos adultos especiales para mantenerte seguro, limpio y saludable. [Ejemplos de toques seguros a tus partes privadas del cuerpo pueden ser un doctor o una enfermera examinándote con un padre/guardián/adulto atento presente].
- **No** - decir "no" significa rechazar, negar, rechazar o expresar la desaprobación. Esta palabra se utiliza para expresar un límite y comunicar que no quieres que algo suceda o continúe. Recuerda la **Regla de Seguridad del Toque #1: cada vez que alguien trate de tocar tus partes privadas del cuerpo, te haga sentir asustado o incómodo o trate de que toques sus partes privadas del cuerpo, debes decir "NO", tratar de "Alejarte" y "Decirle a un padre o adulto seguro" lo antes posible.** [Cuando vimos el video, vimos como los amigos de Marco le recordaron que está bien decir "NO" cuando alguien te hace algo que te hace sentir incómodo." Jen le dijo al guardia de cruce que la hacía sentir incómoda cuando "tocaba" su pelo y Sam le dijo a su entrenador que no le gustaba que le diera palmaditas en la espalda].
- **Límites personales** — son los límites **físicos, emocionales y mentales** que establecemos para protegernos de ser manipulados, usados o violados por otros. Los límites personales siempre deben ser respetados por los demás. Nos sentimos molestos o incómodos cuando alguien no respeta nuestros límites, y debemos comunicarnos con un adulto seguro si necesitamos ayuda. También debemos respetar siempre los límites de los demás. Algunos ejemplos de violaciones de los límites personales es ser empujado, ser insultado y/o que te toquen alguna parte del cuerpo que te haga sentir incómodo. [Recuerde a la clase que Marco le dijo a su tío que era demasiado viejo para los bear hugs ‘abrazos de oso’ y que le hacían sentir incómodo. Marco le decía claramente a su tío que los abrazos de oso violaban sus límites personales.]
- **Adultos seguros**— son personas que no te harán daño intencionalmente, te harán sentir incómodo o te confundirán. Te escuchan, siempre respetan tus límites, y siguen las **Reglas de la Seguridad del Toque**. Deles a los niños ejemplos del comportamiento de adultos que pueden ser necesarios para la salud o la seguridad del niño, pero que podrían causarles dolor, por ejemplo, exámenes médicos, vacunas, etc. [Recuerde que en el video, Jen se sintió "incómoda" cuando su maestra la mantuvo sola en el salón de clases después de la escuela. ¿Es esto algo que Jen debería haberle dicho a un adulto seguro?]
- **Toques seguros** — toques que tienen un buen propósito, y no tienen la intención de lastimarte. Como, por ejemplo, mamá o papá dándote un abrazo, o tu entrenador dándote un high-five ‘chocando los cinco,’ etc. [Evita decir que los toques que se sienten bien son "seguros", porque un toque que se siente bien no siempre es un toque seguro. Recuerden que, en el video, fue un handshake ‘apretón de manos’ especial y genial lo que hizo que Marco se sintiera seguro y cómodo].
- **Toques inseguros** — los toques que son inapropiados pueden tener la intención de herir o asustar, o son contrarios a las **Reglas de la Seguridad del Toque**. Dígale a la clase que si no están seguros acerca de un toque, deben hablar sobre sus sentimientos con su padre/guardián/adulto de confianza. [Ejemplos de toques inseguros, son golpear, patear o tocar **cualquier** parte del cuerpo que te haga sentir incómodo].
- **Secreto** — algo que se mantiene oculto, nunca contado o inexplicado. Los secretos excluyen a otros y tienen el potencial de dañar y, a veces, pueden hacer que la persona involucrada se sienta asustada o incómoda. No debe haber secretos cuando se trata de su seguridad. Siempre es un error guardar secretos sobre mantener su cuerpo seguro. Si alguien trata de hacerte guardar un secreto o te hace sentir asustado, debes decírselo a un padre/guardián/adulto de confianza - asegúrale a los niños que estarán protegidos incluso si la persona le ha amenazado si lo cuenta. [Comparta con la clase que **nunca** deben guardar ningún secreto que les haga sentir incómodos, inseguros o asustados. Recuerden que en el video que vimos, Jen había estado manteniendo en "secreto" que se sentía incómoda estando sola en la clase con su maestro].
- **Seguridad en el internet** – es saber como usar y estar seguro cuando se trabaja en línea o en la web. Como proteger a su seguridad personal, su información privada de los delitos en la computadora. [Revise las **Cinco Reglas para Mantener, Su Cuerpo Seguro**, que la clase vio en el video y asocie cada una con la idea de la seguridad personal, la información privada y la protección contra los delitos en la computadora. Incluye el ciberacoso en esta discusión.]

### Actividad #3: Permanecer en la Zona Segura “ Conocer y Usar las Cinco Reglas de Seguridad (15 minutos)

**Plan de Acción:** En esta actividad los niños tendrán la oportunidad de actuar sobre lo que han aprendido. Competirán para ver quién puede llegar a la "ZONA SEGURA". (La ZONA SEGURA puede ser cualquier área designada por el líder.) Para llegar a la ZONA SEGURA los niños deben responder a una serie de declaraciones y decidir cuáles son seguras y cuáles no. Si deciden que una declaración es segura deben dar un paso adelante, si deciden que una declaración es insegura no deben moverse y permanecer en su lugar. Después de cada declaración, el líder le dirá a los niños si la declaración fue "seguro" o "inseguro". Los niños que tomaron decisiones correctas permanecen donde están; los niños que tomaron una decisión incorrecta deben regresar a sus asientos. Esto se repite después de cada declaración hasta que todas las declaraciones hayan sido leídas. Los niños que permanecen de pie están todos en la "ZONA SEGURA".

**Direcciones:** La clase debe alinearse en una sola fila de cara al frente del salón de la clase. El líder debe dar a la clase las siguientes instrucciones: Leeré las declaraciones que son acciones Seguros e Inseguros. Si creen que la acción que leí es Seguro, deben dar un paso adelante inmediatamente, pero si creen que la acción es Inseguro, deben permanecer en su lugar y no moverse. Diré que te quedes en lugar después de 10 segundos y que nadie se mueva después de eso. Entonces, te diré si la declaración fue "Seguro" o "Inseguro". Si tomó la decisión correcta, debe permanecer de pie; si tomó una decisión incorrecta debe sentarse. Esto se repite después de cada declaración hasta que todas las declaraciones hayan sido leídas. Los niños, que al final permanecen de pie están todos en la "ZONA SEGURA".

#### DECLARACIONES SEGUROS Y INSEGUROS:

1. Saber y seguir las CINCO REGLAS PARA MANTENER SU CUERPO SEGURO. **(SEGURO)**
2. Decirle a un padre/guardián/adulto que se preocupa cuando un amigo me dice palabras malas a mí o a alguien más. **(SEGURO)**
3. Dejar que el doctor me examine mientras mi padre/guardián está en la sala de espera. **(INSEGURO)**
4. Gritar, huir y/o decirle a mi padre/guardián/adulto de confianza cuando alguien me toca y me hace sentir incómodo. **(SEGURO)**
5. No decirle a un padre/ guardián/adulto de confianza cuando un acosador me amenaza y me quita el dinero del almuerzo. **(INSEGURO)**
6. Conocer mi cuerpo es especial y nadie tiene derecho a tocar mi cuerpo de ninguna manera que me haga sentir inseguro e incómodo. **(SEGURO)**
7. Entrar en la casa de la señora que vive al lado sin permiso de los padres o el guardián para ver la nueva Xbox que compró para su sobrino. **(INSEGURO)**
8. Mirar fotos en el Internet que me hacen sentir "asqueroso" e incómodo. **(INSEGURO)**
9. Guardar un secreto inseguro que me dijo mi mejor amiga, porque es mi mejor amiga y debo confiar en ella. **(INSEGURO)**
10. Negarse a poner información personal en una publicación de Internet. **(SEGURO)**
11. Contar un secreto espantoso o peligroso que alguien me dijo que guardara, a un adulto de confianza. **(SEGURO)**
12. Pedir permiso a mi padre/ guardián antes de salir de la casa para ir a cualquier lugar fuera. **(SEGURO)**
13. Saber que alguien es malo con uno de mis amigos en el Internet o en un texto y decirles que dejen de ser malos. **(INSEGURO)**
14. Decirle a mi maestro(a) cuando uno de mis compañeros usa palabras malas y malvadas en el patio de recreo. **(SEGURO)**
15. Sabiendo que cuando configuro la seguridad de mi portátil (computadora) estoy seguro y puedo publicar casi cualquier cosa. **(INSEGURO)**

Actividad #4: Ejercicio de Seguridad en Linea y en el Internet (15 minutos)

**Plan de Acción:** Las conversaciones sobre la seguridad son más efectivas cuando los niños pueden participar en la discusión y la actividad. La discusión en clase y la interacción entre líderes y compañeros ayuda a apoyar y reforzar el aprendizaje.

**Direcciones:** Lea y revise las instrucciones para la clase. A continuación, haga que la clase participe en una "lectura en voz alta" leyendo juntos cada una de las palabras del BANCO DE PALABRAS. (Esto ayuda a asegurar que todos los estudiantes sepan la palabra correcta para cada espacio en blanco.) Lea cada declaración de abajo sobre la seguridad en el Internet, deténgase en el espacio en blanco y haga que la clase rellene la palabra correcta. Incluya variedad diciendo: "Bien, en la siguiente frase, sólo las niñas dicen lo que debe ser llenado; y así sucesivamente, mezclar. Indique a los estudiantes que escriban la respuesta correcta en su hoja de trabajo. Usen las palabras del **BANCO DE PALABRAS** para completar cada oración y discutan las respuestas con la clase.

**Nota: Imprima y haga copias de la hoja de actividades " Ejercicio de Seguridad En Línea y en el Internet" para que los estudiantes la completen.**

Seguridad En Línea y en el Internet

**BANCO DE PALABRAS**

asusta | adulto seguro | publicas | personal | reglas | nombre | domicilio | escuela | número de teléfono | borra permanentemente | maestro(a) | en línea | seguro | malas

1. Computadoras en el hogar deben de estar en una locación \_\_\_\_\_.
2. Nunca debo de dar mi información \_\_\_\_\_ cuando este en línea; como mi \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, o \_\_\_\_\_.
3. Nunca debo de poner nada \_\_\_\_\_ que no quiero que otros vean.
4. Borrar la información de algo que he publicado en línea no se \_\_\_\_\_ esa información.
5. Si una imagen o información extraña aparece en mi computadora cuando estoy en la escuela, debo de decirle a mi \_\_\_\_\_.
6. Si alguien está siendo acosado en línea, debo decirle a un \_\_\_\_\_.
7. Si estoy usando el internet y veo algo que sé que esta contra las \_\_\_\_\_, debo decírselo a mi padre/guardián o un adulto seguro.
8. Si estoy jugando un juego en línea y algo me \_\_\_\_\_ o me molesta, necesito decírselo a un adulto de inmediato.
9. Si alguien me dice palabras \_\_\_\_\_ en línea, debo decírselo a mis padres/guardianes o a mi maestro(a).
10. Saber las reglas cuando se usa el Internet ayuda a mantenerme \_\_\_\_\_.

Termina la lección con una oración

El Líder de la Lección puede invitar a los niños a crear su propia oración, el/ella puede dirigir una oración o puede usar la oración sugerida a continuación.

*Querido Dios,*

*A veces me pasan cosas que son confusas o aterradoras. Cuando estoy confundido o me siento asustado, ayúdame a recordar lo que he aprendido hoy. Ayúdame a recordar que los límites personales son buenos, y los límites físicos que aprendí hoy para poder protegerme de cualquiera que pueda querer hacerme daño, incluso si se trata de alguien que me gusta. Gracias a mis padres o seres queridos y a mis maestros(as) que me enseñan a mantenerme seguro y saludable. Recuérdame que soy especial y que siempre estás conmigo. Amen*

# Seguridad En Línea y en el Internet



## BANCO DE PALABRAS

asusta | adulto seguro | publicas | personal | reglas | nombre | domicilio | escuela |  
número de teléfono | borra permanentemente | maestro(a) | en línea | seguro | malas

1. Computadoras en el hogar deben de estar en una locación \_\_\_\_\_.
2. Nunca debo de dar mi información \_\_\_\_\_ cuando este en línea; como mi \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, o \_\_\_\_\_.
3. Nunca debo de poner nada \_\_\_\_\_ que no quiero que otros vean.
4. Borrar la información de algo que he publicado en línea no se \_\_\_\_\_ esa información.
5. Si una imagen o información extraña aparece en mi computadora cuando estoy en la escuela, debo de decirle a mi \_\_\_\_\_.
6. Si alguien está siendo acosado en línea, debo decirle a un \_\_\_\_\_.
7. Si estoy usando el internet y veo algo que sé que esta contra las \_\_\_\_\_, debo decírselo a mi padre/guardián o un adulto seguro.
8. Si estoy jugando un juego en línea y algo me \_\_\_\_\_ o me molesta, necesito decírselo a un adulto de inmediato.
9. Si alguien me dice palabras \_\_\_\_\_ en línea, debo decírselo a mis padres/guardianes o a mi maestro(a).
10. Saber las reglas cuando se usa el Internet ayuda a mantenerme \_\_\_\_\_.

## Actividad #5: Mi Promesa de Seguridad Personal – Actividad de Casa para el Padre/Guardian y el Niño

**Plan de Acción:** Reconociendo el papel de los padres/guardianes como los principales educadores de sus hijos, esta actividad está diseñada para promover la discusión e interacción entre el padre/guardián y el niño sobre el tema de la seguridad como se habla sobre en la clase del niño. Además, está diseñada para animar a los padres/guardianes a personalizar y ampliar la discusión sobre cuestiones específicas de su propia vida familiar.

**Direcciones:** Comparte con tu padre/guardián lo que recuerdes de nuestra lección de Seguridad en clase. Pídele a tu padre/guardián que te ayude a rellenar la Promesa de Seguridad. Mira las palabras en el banco de trabajo de abajo y elige la mejor palabra para completar cada frase de la Promesa de Seguridad. Una vez que hayas completado tu promesa, tú y tus padres deben firmarla y seleccionar un lugar especial en tu hogar para exhibirla.

### BANCO DE PALABRAS

cuerpo | inseguro | incomodo | no | aléjate | padre | adulto seguro | nunca



1. Es mi \_\_\_\_\_!
2. Nadie tiene derecho a tocar mi cuerpo de ninguna manera que me haga sentir \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_!
3. Decir \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_!
4. Dile a un \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_!
5. \_\_\_\_\_ es mi culpa!

Mi Firma: \_\_\_\_\_

Firma del Padre: \_\_\_\_\_