



Año 2: Límites y Acoso Escolar (Bullying) Grados 4-5

Preparación: Repase la lección completa 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: Copias de las Hojas de Trabajo de los Estudiantes y la Actividad para llevar a Casa, el Cartel de las Cinco Reglas Para Mantener Su Cuerpo Seguro (2) y la Regla Para Medir los Límites Personales y un Estuche de Pegatinas (un estuche por alumno). (Por favor mira la forma para ordenar abajo- add link)

Actividades y Línea de Tiempo:

Actividad #1: Practicar y Revisar la Actividad (10 minutos)

Actividad #2: VIRTUS® Video Introductorio “Empoderando a Los Niños de Dios” Discusión (10 minutos)

Actividad #3: Actividad de Medir Mis Límites Personales (20 minutos)

Actividad #4: Acosadores Cibernéticos (Cyberbullies) no son Divertidos! (Grados 4-6) and Discusión (15 minutos)
<https://www.youtube.com/watch?v=peDosNN7I3w>

Oración / Distribuye la Actividad para llevar a Casa (5 minutos)

Descripción del Plan de la Lección:

Principio: Ayudar a los niños respetar sus cuerpos por identificar y comprender sus límites personales. Darles información a los niños para proteger sus límites si alguien cruza sus límites haciéndolos sentir incómodos, asustados o confundidos.

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.

Meta: Ayudar a los padres /guardianes a enseñar a sus niños a identificar, establecer y proteger sus límites personales. Respetar sus límites y los límites de los demás y estar empoderados a protegerse de cualquier situación que los haga sentir incómodos, asustados o confundidos.

Objetivos:

- Saber la definición de límite personal.
- Como identificar y proteger tú limite personal.
- Comprender las Reglas de Seguridad para proteger tu límite personal.
 1. ¡Es mi Cuerpo!
 2. Nadie tiene el derecho a tocar mi cuerpo de ninguna manera en cualquier manera que me haga sentir incomodo, asustado o confundido.
 3. Decir “No” y “Aléjate”
 4. Decirle a tus Padres o un Adulto Seguro
 5. ¡Nunca es Culpa Mia!
- Saber que es el acoso (bullying) y como responder al acoso.
- Componente Tecnológico: Discuta como el acoso cibernético (cyberbullying) viola los limites personales. Comprenda que el acoso cibernético es dañino y se debe informar a un padre / guardián u otro adulto seguro.
- Comparta lo que han aprendido en las lecciones con sus padres /guardianes.

ACTIVIDAD #1: Repasar/Practicar la Actividad (5 minutos)

**Límites Personales y Reglas de Seguridad Rules
Búsqueda de Palabras**

Límites Personales y Reglas de Seguridad

Búsqueda de Palabras

O R U G E S O T L U D A N U A E L I D Y
A X T F F V Z V Z Y N T N Y M S B W D N
Q P N G H O P R E U C I M S E G F X Q O
H Y L T T K T K Y Q V S K L E T K H H R
D Y Z U W X U R E S P E T O D O P N T P
J A G I C D O L F A Z S Z I J A Z Z Z V
T W P C W I I E T A J E L A Y O N I D K
W I M T L Q M O N Z B J B S N E G T Q K
X X W U M G X N S Q J O K K O O X Q W X
X X R U J J B B E M Z X P A A P S P B P
G K P D G C V R H A E H J S C H E I R L
I C B G H M G T W R C A Z Q O B U O U I
R A C I F I T N E D I N M Z S Y T R X M
Q H A B W N Q O L T D M U A O E S J R I
F Z K Z E N R W Y G S P L N G X I W L T
V E U J G R H G O A R D I E U I K W K E
B R V D D W I E C W Z L R B C D R M J S
Y W J P U Y P R K S R T P V I B D F S T
T M O E S B T J K W Z O C B Z L H F M C
Y M B P G M P Q K R O M T X B I H J O M

DILE A UN ADULTO SEGURO
ES MI CUERPO
NO ACOSO
RESPETO

DI NO Y ALEJATE
IDENTIFICAR
NUNCA EN MICULPA

DIOS ME AMA
LIMITES
PROTEGER

ACTIVIDAD #2: VIRTUS® Video Introductorio de “Empoderando a los Niños de Dios” K – 5 / Discusión (10 minutos)

El video de ‘Empoderando a los Niños de Dios’ introduce el tema de límites personales y seguridad de límites. El video define los límites personales, explica: por qué límites son importantes; y enseña a los estudiantes la necesidad de respetar sus propios límites y de los demás. El video también empoderan a los niños saber **qué hacer** y a **quién contar** si se sienten incómodos, asustados o confundidos.

Maestro (a): Recuerde algunas de las palabras que se definieron en el video. Repasemos el vocabulario en el video y demos algunos ejemplos de los significados para asegurarnos de que todos entendemos.

Límites Personales— los límites personales son como tener un círculo o burbuja imaginaria alrededor de ti. Este círculo / burbuja imaginaria es tu límite que te permite saber que tan cerca o lejos deben estar los demás de ti para ayudarte a sentirte seguro. Todos tenemos límites personales y, por lo tanto, queremos que se respeten nuestros límites y por eso siempre debemos respetar los límites de los demás. ¿Qué se siente cuando un adulto o incluso otro niño(a) cruza tu límite y se acerca demasiado a ti? ¿Cuáles son algunas de las cosas que puedes decirles sobre estar "muy cerca"? ¿Qué dijeron los niños en el video? (No, alto, aléjate y dígame a un adulto seguro."), sí estas son las **Reglas de Seguridad**.

Partes Privadas del Cuerpo – En el video, algunos niños dibujaban partes del cuerpo. ¿Recuerda? Dibujaron labios, orejas y ¿qué más? ¿Te acuerdas? (espera una respuesta). Todo tu cuerpo es privado, a veces pensamos en esas partes cubiertas por un traje de baño como solo la parte privada de nuestro cuerpo, bueno, es cierto que esas partes son privadas. Pero, ¿qué pasa con el resto de tu cuerpo, de quién es el cuerpo? Correcto, es tu cuerpo, tu cuerpo privado personal y todo te pertenece a ti, entonces, no solo esas partes cubiertas por un traje de baño, sino que todo tu cuerpo es privado. Como todo tu cuerpo es privado, nadie tiene derecho a tocarte de ninguna manera que te haga sentir incómodo, asustado o confundido. Si esto te sucede alguna vez, es importante que recuerdes las **Reglas de Seguridad: "NO, ALTO, DEJAME SOLO, ALEJATE, Y DIGALE A UN ADULTO SEGURO."**

Adulto Seguro— personas que no te lastimarán, te mantienen sano y seguro y nunca te hacen sentir incómodo, asustado o confundido. ¿Quiénes son algunos de los "adultos seguros" que conoces? ¿Díganos algunas de las cosas que hacen para hacerte sentir seguro cuando estás con ellos? ¿Los adultos seguros son solo esas personas en tu familia? ¿Quiénes son adultos seguros que no están en tu familia? (Los niños pueden mencionar a un maestro(a), a la mamá de un amigo (a), a un policía, etc.) Entonces, ¿el video decía que todos los adultos son seguros? Así es, el video nos dijo que la mayoría de los adultos son seguros y no te lastimarán.

Adultos Seguros Especiales- El video nombró a un grupo particular de personas como "Adultos Especiales Seguros." ¿Quiénes eran estas personas? ¿Por qué el video dice que eran "especiales"? Sí, hay algunas personas que te ayudan a mantenerte sano y que pueden ver o tocar tus partes privadas, pero solo para mantenerte limpio y saludable, como tu médico o enfermera. ¿Puedes nombrar algunos otros?

ACTIVIDAD #3: Actividad de Medir Mi Limite Personal (20 minutos)

Esta actividad ayudará a los estudiantes a conocer sus propios límites personales. Les ayudará a comprender y visualizar su propia "burbuja" personal midiendo que tan cerca pueden estar las diferentes personas de ellos sin que se sientan incómodos, asustados o confundidos y les ayudará a saber cuándo decir "¡Alto!"

Instrucciones:

1. Distribuya una cinta métrica y pegatinas a cada alumno y haga que el alumno escriba su nombre en la parte posterior de la cinta métrica donde dice, "¡Dios Me Ama y Quiere que Esté Seguro! Nombre: _____"
2. Organice a los estudiantes en dos filas uno en frente al otro y divídalos en pares. Un lado será la parte "A" del par y el otro lado será la parte "B" del par.
3. Haga que "A" le dé a "B" sus pegatinas. Ahora dile "A" que despliegue la cinta métrica y mantenga al extremo de 1 pulgada ("Más cercano") en frente a ellos y darle a "B" el extremo de 36 pulgadas ("Muy Lejos").

[Usa el extremo de la cinta métrica que dice "Más cerca" para que permitas que te acerques lo suficiente como para darles un abrazo o un beso. Use la pegatina marcada "Lejos" para cualquiera que no quieras que se acerquen a ti en absoluto].

Haga que el estudiante "B" remueva la pegatina que dice "**Padres**" y lentamente avance hacia el estudiante "A" a lo largo de la cinta métrica hasta que el estudiante "A" diga ¡Alto! Haga que el estudiante "B" coloque la pegatina de "**Padres**" en la cinta para mostrar la distancia. [Un padre o guardián por lo general será la pegatina más cercana en la cinta].

Discusión:

- Después de colocar la pegatina en la cinta, repita el paso anterior con cada una de las 7 pegatinas restantes.

Maestro(a) ¿Piensa en tu propio maestro(a) en la escuela y qué tan cerca quieres que se acerque a ti?

Acosador(a) Alguien que sigue haciéndote o diciéndote cosas malas o hirientes.

Doctor(a) A veces, un médico necesita estar "más cerca", como cuando recibas una inyección o escucha tu corazón. ¿Quién está usualmente en la habitación con usted cuando va al médico?

Desconocido(a) Alguien que no conoces. Algunos extraños pueden lastimarte, ten cuidado. Nunca te vayas con un extraño, incluso si tienen un lindo perrito.

Compañero de Clase Alguien en tu clase que no conoces bien.

Vecino(a) ¿Qué tan cerca quieres que venga tu vecino?

Amigo(a) ¿Un amigo puede estar en cualquier lugar de la cinta, incluso pueden acercarse lo suficiente para que se den unos a otros "High Five"!

Una vez que el ejercicio se haya completado para los roles de cambio "A" y repita el ejercicio anterior con los "B."

ACTIVITY #4: Acosadores Cibernéticos (Cyberbullies) NO son DIVERTIDOS! / Discusión (Grados 4-5) (15 minutos)

Maestro(a): Ahora vamos a aprender sobre otra forma en que alguien puede cruzar tus límites personales, se llama "acoso (bullying)". Creo que todos ustedes han escuchado la palabra "acoso" antes. ¿Qué significa el acoso? ¿Cómo crees que se siente una persona que está siendo acosado? ¿Crees que Dios quiere que las personas acosen a otras personas? El Acoso es cuando alguien dice o hace algo a propósito que es dañino, y lo sigue haciendo, incluso cuando le dices, "alto". El acoso se puede hacer en persona, pero también puede suceder en línea, en un texto o en un sala de chat, este tipo de acoso escolar se denomina acoso cibernético (Asegúrese de que los estudiantes vean que el acoso es cuando alguien hace estas cosas hirientes en repetidas ocasiones). ¿Cómo puedes evitar que alguien te acose? Sí, al recordar y usar las Reglas de Seguridad: DECIR NO, ALTO, DEJAME SOLO, ALEJATE, Y DILE A UN ADULTO SEGURO." De acuerdo, ahora vamos a ver un video sobre el acoso escolar y acoso cibernético. Mire y escuche con atención porque el video lo ayudará a aprender sobre el acoso y qué hacer si alguna vez lo intimidan, en persona o en línea. (Ver el video)

Actividad #5: Acosadores Cibernéticos (Cyberbullies) NO son DIVERTIDOS! / Discusión de Clase
<https://www.youtube.com/watch?v=peDosNN713w>

Después de que la clase haya visto el video, haz que la clase tenga una conversación sobre lo siguiente:

- ¿Qué hizo Alex para proteger a los niños pequeños del acosador, Big Mike?
- ¿Qué es más dañina el acoso escolar o acoso cibernético?
- ¿Cuáles son las dos veces que Alex fue un "superhéroe" valiente?
 - Proteger a los niños pequeños diciéndole al maestro lo que estaba sucediendo en el patio de recreo
 - Cuando le dijo a sus padres y al director que estaba siendo acosado por el acoso cibernético?
- ¿Qué prueba llevó Alex al director como muestra de que Big Mike lo estaba acosando cibernéticamente?
 - Guardó el texto malo, correos electrónicos, publicaciones en el sitio web y se los mostró a sus padres
- ¿Qué consecuencias pagó Big Mike por el acoso?
- ¿Cómo se sintió Alex por el acoso cibernético?
- ¿Alguna vez has tenido que ser valiente como Alex?

ACTIVIDAD PARA LLEVAR A CASA: Límites Personales y las Reglas de Seguridad

Información: Hoy su hijo aprendió sobre los límites personales y cómo protegerse a sí mismos cuando alguien cruza sus límites y los hace sentir incómodos, asustados o confundidos. También aprendieron a ser empoderados en seguir las Reglas de Seguridad: "NO, ALTO, DEJENME SOLO, ALEJATE, Y DECIRLE A UN ADULTO SEGURO".

Instrucciones: Los círculos a continuación conforman tus límites personales; están etiquetados "YO", MAS CERCANO," CERCAS," "MUY LEJOS." Alrededor de los círculos hay imágenes de personas diferentes. Dibuje una línea desde la persona en la burbuja hasta el espacio de tu límite personal. Esta línea te mostrará qué tan cerca dejarías que esa persona venga a ti o qué tan lejos quieres que esa persona se aleje de ti.

Asegúrese que los niños se llevan a casa su cinta métrica junto con la copia de la Actividad de Límites Personales.

Actividad Para Llevar a Casa
Límites Personales y las Reglas de Seguridad

Esta actividad para llevar a casa lo ayudará a comprender y reforzar lo que su hijo(a) aprendió sobre los límites personales y el establecimiento de límites. Haga que su hijo le muestre su cinta métrica y le diga qué tan cerca y qué tan lejos querían que diferentes personas estén de su límite personal. En la hoja de trabajo que se encuentra a continuación, pídale a su hijo que dibuje una flecha desde la persona de la imagen en el exterior hasta el círculo que muestra dónde colocaron a esa persona en su cinta métrica. Hay tres espacios en blanco en la hoja de trabajo para ayudarlo a usted y a su hijo a hablar sobre las personas adicionales con las que están en contacto regularmente, y dónde creen que esas personas deben ubicarse en el círculo.

Las Cinco Reglas de Mantener Su Cuerpo Seguro

Tu hijo(a) también aprendió las siguientes Reglas de Seguridad: "¡Es mi Cuerpo!" "Nadie tiene derecho a tocar mi cuerpo de ninguna manera", "Decir 'No' y 'Alejarme'", "Dígale a un Padre o Adulto Seguro", "¡Nunca es mi Culpa!" Estas reglas les permitirán saber qué hacer si alguien cruza sus límites personales y los hace sentir incómodos, asustados o confundidos.

Termina la lección con una oración

"Dios quiere que estemos seguros y saludables. Dios incluso nos da un Ángel de la Guarda para mirar sobre nosotros. Cuando pensamos en las Reglas de Seguridad y los límites personales, podemos pedirle a nuestro Ángel de la Guarda que nos ayude a recordar las reglas. Entonces, recemos juntos para que nuestro Ángel de la Guarda nos cuide y nos mantenga seguros".

Ángel de Dios,
Mi guardián querido,
A quien el amor de Dios me confía aquí.
Alguna vez este día esté a mi lado.
A la luz, a guardar, a gobernar, a guiar.
Amen.

Limites Personales y Reglas de Seguridad

Búsqueda de Palabras

O R U G E S O T L U D A N U A E L I D Y
A X T F F V Z V Z Y N T N Y M S B W D N
Q P N G H O P R E U C I M S E G F X Q O
H Y L T T K T K Y Q V S K L E T K H H R
D Y Z U W X U R E S P E T O D O P N T P
J A G I C D O L F A Z S Z I J A Z Z Z V
T W P C W I I E T A J E L A Y O N I D K
W I M T L Q M O N Z B J B S N E G T Q K
X X W U M G X N S Q J O K K O O X Q W X
X X R U J J B B E M Z X P A A P S P B P
G K P D G C V R H A E H J S C H E I R L
I C B G H M G T W R C A Z Q O B U O U I
R A C I F I T N E D I N M Z S Y T R X M
Q H A B W N Q O L T D M U A O E S J R I
F Z K Z E N R W Y G S P L N G X I W L T
V E U J G R H G O A R D I E U I K W K E
B R V D D W I E C W Z L R B C D R M J S
Y W J P U Y P R K S R T P V I B D F S T
T M O E S B T J K W Z O C B Z L H F M C
Y M B P G M P Q K R O M T X B I H J O M

DILE A UN ADULTO SEGURO
ES MI CUERPO
NO ACOSO
RESPETO

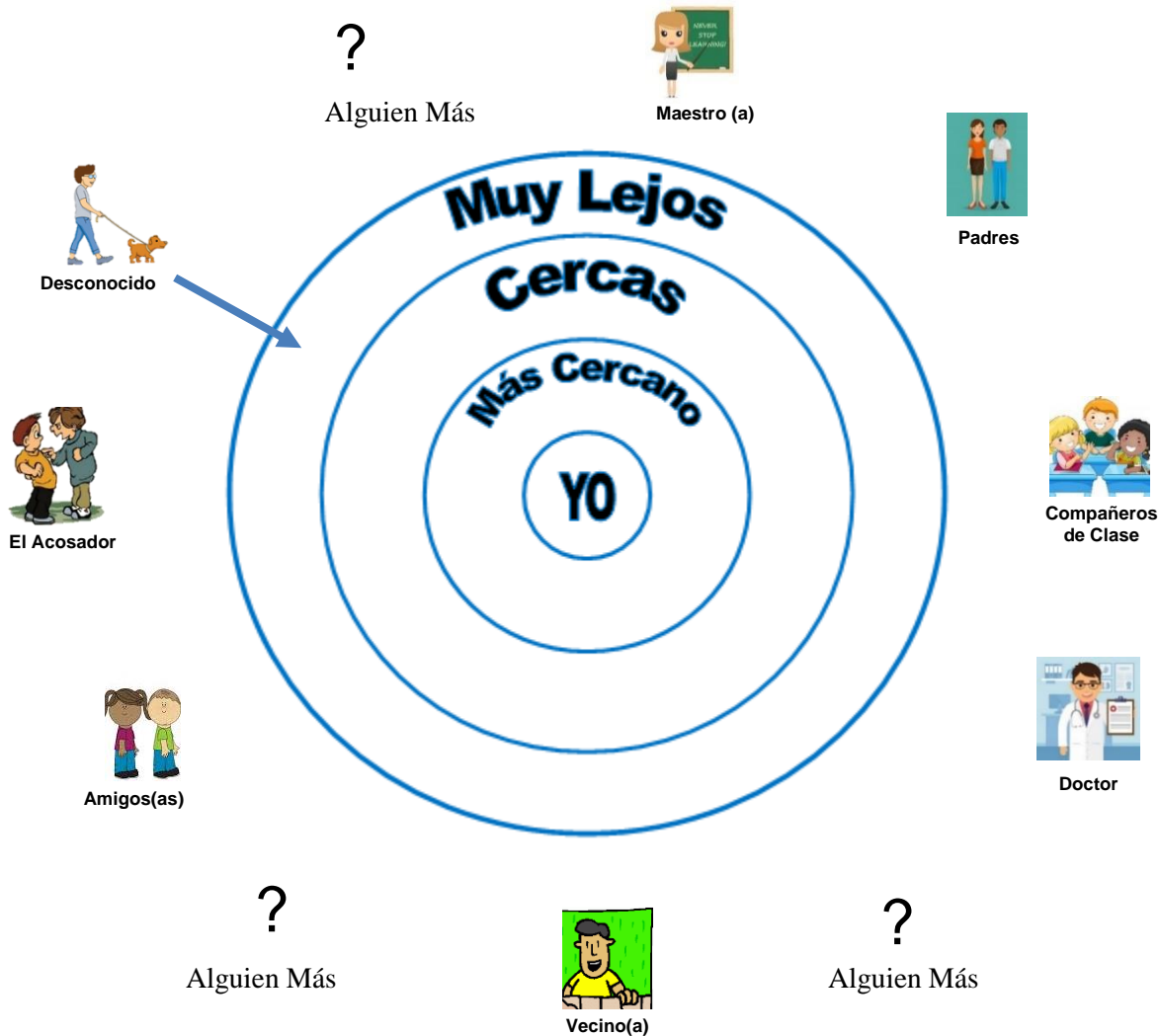
DI NO Y ALEJATE
IDENTIFICAR
NUNCA EN MICULPA

DIOS ME AMA
LIMITES
PROTEGER

Actividad Para Llevar a Casa

Límites Personales y las Reglas de Seguridad

Esta actividad para llevar a casa lo ayudará a comprender y reforzar lo que su hijo(a) aprendió sobre los límites personales y el establecimiento de límites. Haga que su hijo le muestre su cinta métrica y le diga qué tan cerca y qué tan lejos querían que diferentes personas estén de su límite personal. En la hoja de trabajo que se encuentra a continuación, pídale a su hijo que dibuje una flecha desde la persona de la imagen en el exterior hasta el círculo que muestra dónde colocaron a esa persona en su cinta métrica. Hay tres espacios en blanco en la hoja de trabajo para ayudarlo a usted y a su hijo a hablar sobre las personas adicionales con las que están en contacto regularmente, y dónde creen que esas personas deben ubicarse en el círculo.



Las Cinco Reglas de Mantener Su Cuerpo Seguro

Tu hijo(a) también aprendió las siguientes Reglas de Seguridad: "¡Es mi Cuerpo!" "Nadie tiene derecho a tocar mi cuerpo de ninguna manera", "Decir 'No' y 'Alejarme'", "Dígale a un Padre o Adulto Seguro", "¡Nunca es mi Culpa!" Estas reglas les permitirán saber qué hacer si alguien cruza sus límites personales y los hace sentir incómodos, asustados o confundidos.