



**Año 2: Límites y Acoso Escolar (Bullying) Grados 9 - 12**

**Preparación:** Repase la lección completa antes de comenzar la instrucción.

**Obtenga una vista previa** de los videos, esto puede tomar más que una visualización y vista y apoyara la discusión de los puntos principales de 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).

**Actividades y Línea de Tiempo:**

**Actividad #1: Practicar y Revisar la Actividad: Opcional (5 minutos)**

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

**Actividad #3: Hoja de Trabajo Para el Estudiante #1 “Comportamiento de Limite Personal/Hoja de Respuestas.” (15 minutos)**

**Actividad #4: Discusión en Grupo Pequeño (10 minutos)**

**Actividad #5: Hoja de Trabajo Para el Estudiante #2 “Círculo de Límites Personales” (5 minutos)**

**Actividad #6: Discusión en Grupo Grande / “Hoja de Trabajo del Círculo de Límites Personales” (10 minutos)**

**Oración / Distribuya el Folleto a los Padres (5 minutos)**

**Descripcion del Plan Lección:**

**Principio:** Establecer límites personales en el comportamiento que aceptaremos de los demás, incluso en el Internet, y respetar los límites establecidos por otros ayuda a mantener a los jóvenes seguros del peligro.

**Catecismo:** La libertad se ejerce en las relaciones entre los seres humanos. Toda persona humana, creada en la imagen de Dios, tiene el derecho natural de ser reconocida como un ser libre y responsable. Todos se deben este derecho al respeto. El *derecho al ejercicio de la libertad*, especialmente en cuestiones morales y religiosas, es un requisito inalienable de la dignidad de la persona humana. Este derecho debe ser reconocido y protegido por la autoridad civil dentro de los límites del bien común y el orden público. #1738

**Meta:** Ayudar a los padres /guardianes a enseñar a sus niños a identificar, establecer y proteger sus límites personales, eso empodera a los adolescentes a protegerse del abuso, el hostigamiento y la manipulación, y respetar los límites de los demás.

**Objetivos:**

- Define limites personales.
- Como identificar y proteger su límite personal.
- Recordar las Reglas de Seguridad para proteger los límites personales.
- Definir el acoso escolar (bullying) y determinar las respuestas apropiadas al acoso escolar.
- Discuta por qué el acoso cibernético (cyber-bullying) viola los límites personales.
- Reconocer que el acoso cibernético es dañino y debe de informar a un padre/guardián u otro adulto seguro.
- Comunicar lo que han aprendido en las lecciones con sus padres /guardianes.

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

**Negro: Información Para el Maestro(a) / Verde: Discusión en la Clase**

Esta actividad ayudara a los estudiantes a tener una vista previa del vocabulario usado en el video y en las discusiones sobre la seguridad de límites personales.

**Actividad de Practica**  
**Mezcla de Palabras Sobre la Seguridad**

Direcciones: Descifra cada una de las palabras de la izquierda y escribelas en la línea de la derecha. Cada palabra está relacionada con la lección de hoy.

1. ELITISM PSORALENS	_____
2. ARGLES ED DISGRADEU	_____
3. NOILACОВI	_____
4. EOTEPSR	_____
5. SOCAO RLCEAOS	_____
6. PARROTER	_____
7. QUOTE ED ADUQE	_____
8. RENITENT	_____
9. SOCAO ECTOCRINEBI	_____
10. COACHE	_____

**Clave de Respuestas:**

1. Límites Personales, 2. Reglas de Seguridad, 3. Violación, 4. Respeto, 5. Acoso Escolar 6. Reportar, 7. Toque de Queda, 8. Internet, 9. Acoso Cibernético, 10. Acecho

**ACTIVIDAD #2: VIRTUS® Video Introductorio de “Empoderando a los Niños de Dios” (10 minutos)****Negro: Información Para el Maestro(a) / Verde: Discusión en la Clase**

El video de “Empoderando a Los Niños de Dios” introduce el tema de límites personales y la seguridad de los límites. El video define los límites personales, explica: porque límites son importantes; y les enseña a los estudiantes la necesidad de respetar sus propios límites y los límites de los demás. El video también empodera a los niños a saber qué hacer y a quien decirles si alguien los hace sentir incómodos, asustados o confundidos.

**Maestro(a):** A continuación se encuentran los términos de vocabulario del video. Revise con la clase las definiciones y discuta los ejemplos para más claridad.

**Límites Personales** — son las guías, reglas o límites que creamos para identificar formas razonables, seguras y permisibles para que otras personas se comporten con nosotros. Definen cómo respondemos cuando alguien pasa esos límites e incluyen los límites físicos, emocionales, mentales y materiales que establecemos para lo que aceptaremos de otra persona, ya sea en sus palabras o acciones.

**Partes Privadas del Cuerpo** – Todo tu cuerpo, no solo las partes cubiertas por un traje de baño, sino todo tu cuerpo es privado. Nadie tiene derecho a tocarte de ninguna manera que te haga sentir incómodo, asustado o confundido.

**Reglas de Seguridad** — Cuando alguien cruza tu límite personal o círculo y te hace sentir incómodo, asustado o confundido, recuerde las Reglas de Seguridad, te dicen lo que debes hacer.

**Asalto Sexual** - es cualquier contacto sexual no deseado que incluye una fuerza física real o amenazada, y que trae miedo, vergüenza o sufrimiento mental a la víctima. Esto incluye caricias y otras formas de abuso sexual (molestation).

**Violación** - Es una relación sexual forzada que implica una penetración no deseada con cualquier parte del cuerpo. La violación puede ser cometida por un extraño o alguien que la víctima conoce, incluidos novios y novias.

**Drogas Usados Para La Violación (Date Rape Drug)** - como el alcohol y otras sustancias que alteran la conciencia de la víctima para dificultar la defensa propia y tomar decisiones.

**Acecho (Stalking)** - es el acto de hostigar voluntaria y repetidamente a una persona específica de tal manera que causaría que una persona razonable temiera por su seguridad o sufriera una angustia emocional considerable.

**Acoso-Cibernético (Cyber-bullying)** - es usando cualquier dispositivo digital para enviar, publicar o compartir contenido negativo, dañino, falso o malo sobre otra persona. Esto incluye compartir información personal o privada sobre alguien más que cause vergüenza o humillación.

**Pornografía** - es material escrito, impreso o de video que contiene contenido sexualmente explícito.

**Tráfico Sexual de Adolescentes** - es el acto de manipular con caricia y / o adoración excesiva, o forzar con amenazas o coerción a cualquier persona menor de 18 años a participar en actos sexuales a cambio de cualquier cosa de valor, como dinero, drogas, refugio, comida, ropa, ect.

**Acoso Escolar (Bullying)** – es un comportamiento intencional que generalmente se repite y que lastima, perjudica o humilla a un estudiante, ya sea física o emocionalmente, y puede incluso ocurrir en el hogar, en la escuela, en la comunidad o en línea.

**Adulto de Confianza**- es un adulto al que se siente seguro y cómodo cuando se trata de problemas personales, preguntas incómodas y situaciones y problemas delicados. Ellos están dispuestos a escucharte y ayudarte. Ellos tienen tu confianza.

**ACTIVIDAD #3: Hoja de Actividad Para el Estudiante #1 Comportamiento de Límite Personal/Hoja De Respuestas (15 minutos)**

Introduce la hoja de trabajo recordando a los estudiantes que comprender, establecer y mantener límites personales les dará el poder de controlar las situaciones que pueden amenazar su seguridad.

Distribuye la Hoja de Trabajo Para el Estudiante #1.

**Hoja del Trabajo Para el Estudiante #1**  
**"Comportamiento de Límite Personal/Hoja De Respuestas"**

"Hablando con tu adolescente sobre la Seguridad entre Adolescentes en una Relación"

Los padres / guardianes son importantes para ayudar a los adolescentes a establecer límites personales saludables. Esta actividad facilitará la discusión y una oportunidad para que los padres / guardianes ayuden a sus adolescentes adolescentes a establecer límites personales que les empodera para protegerse contra el abuso, el hostigamiento y la manipulación.

**Macatro(a):** Distribuya una copia del Recurso Para Padres de Casa a cada estudiante. Pida a los estudiantes que lean el artículo con sus padres / guardianes y luego que tengan una discusión familiar sobre el contenido del artículo.

	COMPORTAMIENTO	CÓMO RESPONDERÍAS?
1	Un compañero de clase continuamente se pone "en tu cara" y te hace sentir muy incómodo.	
2	Tu novio/novia no te cree cuando dices "NO" a los avances sexuales.	
3	Un estudiante en tu clase de Ciencias siempre te está mirando, siguiéndote en todos lugares y constantemente mandándote textos.	
4	Tu amigo intenta convencerte para que veas pornografía con él en la computadora, cuando objetas tu amigo te dice: "¡Ven y no seas bebé!"	
5	Sientes la presión de permanecer más tiempo en un evento escolar al que has asistido con tus amigos(as), pero si lo haces, estarías rompiendo el toque de queda.	
6	En una fiesta, ves a un compañero de clase deslizando en secreto una pillora sospechosa en la bebida de su novia. Sospechas que podrían ser drogas.	
7	Un amigo cercano te dice que está sufriendo abusos sexuales y te pide que lo mantengas en secreto.	
8	De repente, comienzas a recibir pornografía en línea de una fuente anónima.	
9	Un entrenador siempre te pide que te quedes solo con él/ella después de la práctica. Nunca parece que ustedes dos estén trabajando o hablando de algo que tenga que ver con el juego.	
10	Tú sabes que un compañero de clase está siendo víctima del acoso cibernético repetidamente y perjudicial.	

**ACTIVIDAD #4: Grupos de Discusión Pequeño (10 minutos)**

**Maestro(a):** Motiva a los estudiantes a participar en una discusión de grupos pequeños, compartiendo sus **“Comportamiento de Límite Personal/Hoja De Respuestas.”**

Divida la clase en grupos pequeños de discusión, no menos de 3 ni más de 5 por grupo para facilitar la participación de cada estudiante. El maestro(a) debe circular entre los grupos para monitorear y motivar la participación. Permita aproximadamente 15 minutos para la discusión en grupos pequeños.

**Actividad #5: Hoja del Trabajo Para el Estudiante #2 “Hoja de Trabajo del Círculo de Límites Personales” (5 minutos)**

Instrucciones: Coloque el número de los escenarios de comportamiento de tu Hoja de Trabajo de Comportamiento de Límite Personal y las Respuestas, en el anillo de color apropiado del círculo que corresponda con ese comportamiento. Por ejemplo, para el primer escenario coloque el #1 en el anillo verde de "Violación de Límites", porque alguien que se mete en su cara es una violación de límites.

**“Hoja de Trabajo del Círculo de Límites Personales”**

**Maestro(a):** Una vez que todos los estudiantes hayan completado la **“Hoja de Trabajo de Comportamiento de Límite Personal y las Respuestas”**, divídalos en pequeños grupos de discusión de no menos de 3 ni más de 5 por grupo. El maestro(a) debe circular entre los grupos para monitorear y motivar la participación.

**Instrucciones:** Coloque el número de los escenarios de comportamiento de tu Hoja de Trabajo de Comportamiento de Límite Personal y las Respuestas, en el anillo de color apropiado del círculo que corresponda con ese comportamiento. Por ejemplo, para el primer escenario coloque el #1 en el anillo verde de "Violación de Límites", porque alguien que se mete en su cara es una violación de límites.

Violacion de Limite

Acoso Escolar / Acoso - Cibernetico / Acoso

Abuso Sexual

## Recurso Para Los Padre En Casa: “Hablando con tu adolescente sobre la Seguridad entre Adolescentes en una Relación”

## Hablando con Su Adolescente sobre los Límites Personales Seguros y Saludables

Establecer límites personales seguros y saludables es importante para la vida de su adolescente. Saber qué hacer cuando ocurre lo “inesperado” puede salvar a los adolescentes de situaciones difíciles o experiencias dolorosas.

*Este artículo lo ayudará como padre / guardian para facilitar la discusión con su adolescente sobre los límites personales, lo que le permitirá protegerse del abuso, el acoso y la manipulación. Los siguientes son temas sugeridos para conversar con su adolescente:*

**Reglas Familiares:**

- toques de queda, citas, mantenerse en contacto con usted y cualquier cambio en sus planes.
- hacia dónde van, con quién van y cuándo regresarán.
- por qué es importante tener su teléfono celular (encendido y cargado) cuando están lejos de casa.
- siempre teniendo un “plan” concreto en caso de situaciones de emergencia como una rueda desinflada en la carretera por la noche, quedarse sin gasolina, **ect.**

**Límites Personales Seguros y Saludables:**

- la importancia de confiar en sus propios instintos de sentimientos cuando se trata de la presión social no saludable.
- que él o ella siempre tiene derecho a decir “NO” si se sienten amenazados o incómodos de alguna manera.
- que la dominación en una relación no tiene nada que ver con el amor o el respeto. El abuso verbal, emocional o físico nunca debe ser tolerado, cuando se trata de sexo, **“NO” SIEMPRE SIGNIFICA “NO”**.
- que nunca está bien violar la ley--cualquiera que sugiera que lo haga no es un verdadero amigo.
  - esto se aplica al consumo de alcohol y a tomar cualquier tipo de drogas ilegales o recreativas, **ect.**
  - esto también se aplica a lo que los adolescentes pueden pensar como una “broma” como: publicaciones inapropiadas o explícitas en las redes sociales, aceptando amenazas peligrosas en persona o en línea, “comer y correr”, ¡robar en las tiendas o usar grafiti para destruir propiedades son todos crímenes!

¡Comunicarse con su adolescente le ayudará a construir una relación de confianza y les permite saber que pueden hablar contigo sobre cualquier cosa y que siempre estarás ahí para ayudar!

**Termina la lección con una Oración**

**Dios desea que vivamos en paz, respeto y seguridad de todo lo que pueda hacernos daño. Por lo tanto, buscamos ansiosamente Su guía en todos los aspectos de nuestras vidas. Rezamos:**

Ayúdanos Señor, a conocer tus caminos.  
 Enséñanos Señor a verte en todo lo que nos encontremos.  
 Danos la valentía Señor,  
 Para vivir nuestras vidas de manera segura, pacífica y respetuosa.  
 Te lo pedimos en el Nombre de tu Hijo, Señor nuestro, Jesucristo.  
 AMEN

**Actividad de Practica**  
**Mezcla de Palabras Sobre la Seguridad**

**Direcciones: Descifra cada una de las palabras de la izquierda y escríbelas en la línea de la derecha. Cada palabra está relacionada con la lección de hoy.**

1. ELITISM PSORALENS \_\_\_\_\_

2. ARGLES ED DISGRADEU \_\_\_\_\_

3. NOILACОВI \_\_\_\_\_

4. EOTEPSR \_\_\_\_\_

5. SOCAO RLCEAOS \_\_\_\_\_

6. PARROTER \_\_\_\_\_

7. QUOTE ED ADUQE \_\_\_\_\_

8. RENITENT \_\_\_\_\_

9. SOCAO ECTOCRINEBI \_\_\_\_\_

10.COACHE \_\_\_\_\_

**Hoja del Trabajo Para el Estudiante #1**  
**“Comportamiento de Limite Personal/Hoja De Repuestas”**

“Hablando con tu adolescente sobre la Seguridad entre Adolescentes en una Relación”

Los padres / guardianes son importantes para ayudar a los adolescentes a establecer límites personales saludables. Esta actividad facilitará la discusión y una oportunidad para que los padres / guardianes ayuden a sus adolescentes a establecer límites personales que les empodera para protegerse contra el abuso, el hostigamiento y la manipulación.

**Maestro(a):** Distribuya una copia del Recurso Para Padres de Casa a cada estudiante. Pida a los estudiantes que lean el artículo con sus padres / guardianes y luego que tengan una discusión familiar sobre el contenido del artículo.

**COMPORTAMIENTO**

**CÓMO RESPONDERÍAS?**

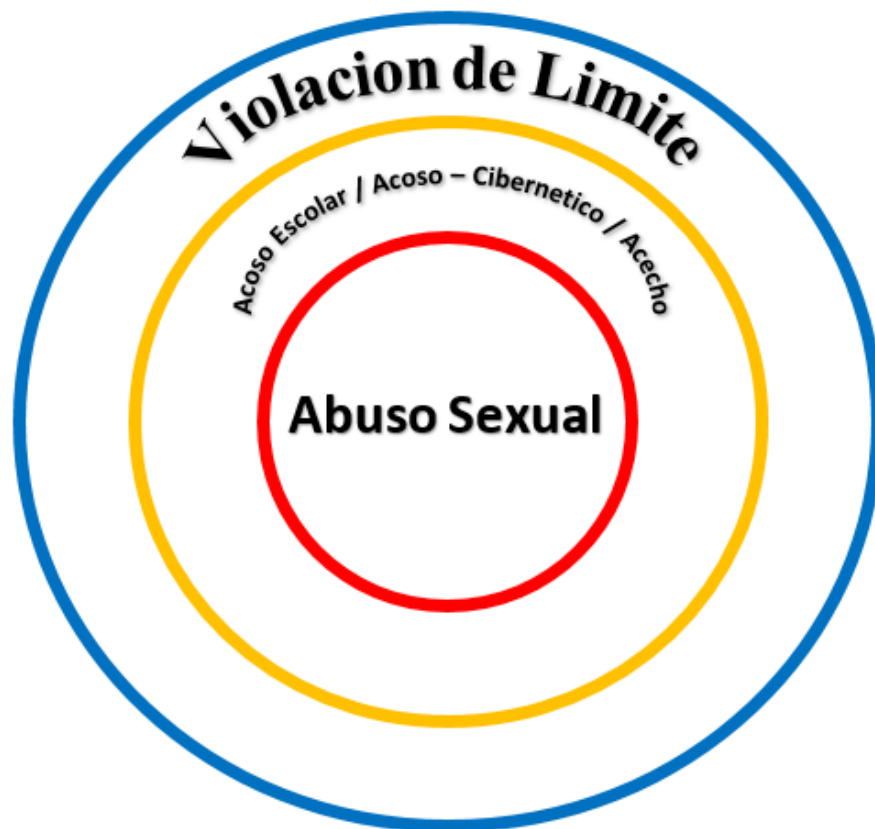
1	Un compañero de clase continuamente se pone "en tu cara" y te hace sentir muy incómodo.	
2	Tu novio/novia no te cree cuando dices "NO" a los avances sexuales.	
3	Un estudiante en tu clase de Ciencias siempre te está mirando, siguiéndote en todos lugares y constantemente mandándote textos.	
4	Tu amigo intenta convencerte para que veas pornografía con él en la computadora, cuando objetas tu amigo te dice: "¡Ven y no seas bebé!"	
5	Sientes la presión de permanecer más tiempo en un evento escolar al que has asistido con tus amigos(as), pero si lo haces, estarás rompiendo el toque de queda.	
6	En una fiesta, ves a un compañero de clase deslizándose en secreto una píldora sospechosa en la bebida de su novia. Sospechas que podrían ser drogas.	
7	Un amigo cercano te dice que está sufriendo abusos sexuales y te pide que lo mantengas en secreto.	
8	De repente, comienzas a recibir pornografía en línea de una fuente anónima.	
9	Un entrenador siempre te pide que te quedes solo con el/ella después de la práctica. Nunca parece que ustedes dos estén trabajando o hablando de algo que tenga que ver con el juego.	
10	Tú sabes que un compañero de clase está siendo víctima del acoso cibernético repetidamente y perjudicial.	



## “Hoja de Trabajo del Círculo de Límites Personales”

**Maestro(a):** Una vez que todos los estudiantes hayan completado la “**Hoja de Trabajo de Comportamiento de Limite Personal y las Repuestas**”, divídalos en pequeños grupos de discusión de no menos de 3 ni más de 5 por grupo. El maestro(a) debe circular entre los grupos para monitorear y motivar la participación.

Instrucciones: Coloque el número de los escenarios de comportamiento de tu Hoja de Trabajo de Comportamiento de Limite Personal y las Repuestas, en el anillo de color apropiado del círculo que corresponda con ese comportamiento. Por ejemplo, para el primer escenario coloque el #1 en el anillo verde de "Violación de Limites", porque alguien que se mete en su cara es una violación de límites.



## Hablando con Su Adolescente sobre los Límites Personales Seguros y Saludables

Establecer límites personales seguros y saludables es importante para la vida de su adolescente. Saber qué hacer cuando ocurre lo "inesperado" puede salvar a los adolescentes de situaciones difíciles o experiencias dolorosas.

*Este artículo lo ayudará como padre / guardian para facilitar la discusión con su adolescente sobre los límites personales, lo que le permitirá protegerse del abuso, el acoso y la manipulación. Los siguientes son temas sugeridos para conversar con su adolescente:*



### ***Reglas Familiares:***

- toques de queda, citas, mantenerse en contacto con usted y cualquier cambio en sus planes.
- hacia dónde van, con quién van y cuándo regresarán.
- por qué es importante tener su teléfono celular (encendido y cargado) cuando están lejos de casa.
- siempre teniendo un "plan" concreto en caso de situaciones de emergencia como una rueda desinflada en la carretera por la noche, quedarse sin gasolina, ect.

### ***Límites Personales Seguros y Saludables:***

- la importancia de confiar en sus propios instintos de sentimientos cuando se trata de la presión social no saludable.
- que él o ella siempre tiene derecho a decir "NO" si se sienten amenazados o incómodos de alguna manera.
- que la dominación en una relación no tiene nada que ver con el amor o el respeto. El abuso verbal, emocional o físico nunca debe ser tolerado, cuando se trata de sexo, "NO" SIEMPRE SIGNIFICA "NO".
- que nunca está bien violar la ley--cualquiera que sugiera que lo haga no es un verdadero amigo.
  - esto se aplica al consumo de alcohol y a tomar cualquier tipo de drogas ilegales o recreativas, ect.
  - esto también se aplica a lo que los adolescentes pueden pensar como una "broma" como: publicaciones inapropiadas o explícitas en las redes sociales, aceptando amenazas peligrosas en persona o en línea, "comer y correr", ¡robar en las tiendas o usar grafiti para destrozar propiedades son todos crímenes!

¡Comunicarse con su adolescente le ayudara a construir una relación de confianza y les permite saber que pueden hablar contigo sobre cualquier cosa y que siempre estará ahí para ayudarlo!