



## 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. ¡Nadie Tiene el Derecho de Tocar Mi Cuerpo!
  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.

### 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.

[Consultar Primero](#) (1:40)

[Decirle “NO” A La Gente](#) (2:40)

[Decirle A Un Adulto De Confianza](#) (2:06)

[Consejos De Seguridad Del Internet Para Niños](#) (0:49)

### 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.

- **Seguridad de todo el cuerpo:** todo el cuerpo es especial y te pertenece. Nadie tiene derecho a tocar ninguna parte de su cuerpo que no quiera que le toquen. Nadie debe tocar o ver las partes de su cuerpo, excepto algunos adultos especiales para mantenerlo 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].

### 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 poner en práctica lo 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 qué declaraciones son seguras y cuáles no. Ajuste el número de declaraciones seguras e inseguras a la capacidad de su habitación.

**Direcciones:** La clase debe alinearse en una sola fila 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. Conocer y seguir las CINCO REGLAS PARA MANTENER SU CUERPO SEGURO. **(SEGURO)**
2. No decirle a mi maestro cuando uno de mis compañeros de clase usa malas palabras y ofensivas en el patio de recreo. **(INSEGURO)**
3. Permitir que el medico 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. Saber 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 el nuevo Xbox que compró para su sobrino. **(INSEGURO)**
8. Guardar un secreto inseguro que me dijo mi mejor amiga, porque es mi mejor amiga y debo confiar en ella. **(INSEGURO)**
9. Contar un secreto espantoso o peligroso que alguien me dijo que guardara, a un adulto de confianza. **(SEGURO)**
10. No respetar los límites de mis amigos cuando me dicen que deje de “meterme en sus narices”. **(INSEGURO)**
11. Hablar con un desconocido que me pidió indicaciones. **(INSEGURO)**
12. Pedir permiso a mis padres/tutores antes de salir de la casa para ir a culaquier lugar afuera. **(SEGURO)**

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

**Plan de Acción:** Las conversaciones sobre seguridad son más efectivas cuando los niños pueden participar en la discusión y en actividades. Las discusiones en clase y la interacción con el líder y los compañeros ayudan a apoyar y reforzar el aprendizaje.

**Direcciones:** Lee y repasa las instrucciones de la clase. A continuación, haz que la clase participe en una lectura en voz alta leyendo juntos cada una de las palabras en el BANCO DE PALABRAS. (Esto ayuda asegurar que todos los estudiantes conozcan la palabra correcta para cada espacio en blanco). Lee cada declaración a continuación sobre la seguridad en internet, detente en el espacio en blanco y pide a la clase que complete con la palabra correcta. Incluye variedad diciendo: 'Bien, en la siguiente oración, solo las niñas deben decir en voz alta lo que debe completarse'; y así sucesivamente, mezclándolo. Indica a los estudiantes que escriban la respuesta correcta en sus hojas de trabajo. Utiliza las palabras del BANCO DE PALABRAS para completar cada oración y discute 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 | apagar | personal | nombre | domicilio | escuela |  
número de teléfono | borra permanentemente | en línea | seguro

1. Debo \_\_\_\_\_ mi celular todas las noches cuando me voy a dormir
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 alguien está siendo acosado en línea, debo decirle a un \_\_\_\_\_.
6. Si mientras juego un juego en línea algo me \_\_\_\_\_ o me hace sentir incómodo, debo contarle de inmediato a un adulto de confianza.
7. 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 | apagar | personal | nombre | domicilio | escuela |  
número de teléfono | borra permanentemente | en línea | seguro

1. Debo \_\_\_\_\_ mi celular todas las noches cuando me voy a dormir
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 alguien está siendo acosado en línea, debo decirle a un \_\_\_\_\_.
6. Si mientras juego un juego en línea algo me \_\_\_\_\_ o me hace sentir incómodo, debo contarle de inmediato a un adulto de confianza.
7. 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: \_\_\_\_\_