



## Año 2: Límites y Acoso Escolar (Bullying) Grados 3-5

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

**Actividad #2:** Actividad de Medir Mis Límites Personales *(20 minutos)*

**Actividad #3:** ¿Qué es el acoso escolar? <https://www.youtube.com/watch?v=pDG1-BCZvTE&t=173s> *(5:13 minutos)*/ Vocabulario sobre el acoso/Discusión *(10 minutos)*

**Actividad #4:** Hoja de actividades para acosadores, víctimas, espectadores o defensores *(10 minutos)*  
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: VIRTUS® Video Introductorio “Empoderando a Los Niños de Dios” / Vocabulario/ 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 #2: Actividad de Medir Mi Límite 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 #3: ¿Qué es el acoso escolar? / Vocabulario / Discusión (10 minutos)**

**Maestro(a):** Ahora vamos a aprender sobre otra forma en que alguien puede cruzar tus límites personales. Es lo que se llama "acoso". Creo que todos ustedes han escuchado la palabra "acoso" antes. ¿Qué crees que significa el acoso? ¿Cómo crees que se siente una persona que está siendo acosada? ¿Crees que Dios quiere que las personas intimiden a otras personas?

Veamos un video sobre el acoso escolar que nos ayudará con algunas de estas respuestas. Mire y escuche atentamente porque el video le ayudará a aprender sobre el acoso y qué hacer si alguna vez es acosado, en persona o en línea. [Reproducir video]

¿Qué es el acoso escolar? <https://www.youtube.com/watch?v=pDG1-BCZvTE&t=173s>

Había algunas palabras importantes en el video, así como algunas palabras nuevas relacionadas con el acoso, que debes recordar.

**Vocabulario, palabras y discusión**

**Maestra:** Recuerde algunas de las palabras que se definieron en el video. Repasemos el vocabulario del video y demos ejemplos de los significados para asegurarnos de que todos lo entendamos.

**Acoso** - es cuando alguien es malo e hiriente con alguien a propósito repetidamente, incluso cuando la persona le dice que "se detenga". (¿Recuerdas la palabra BOO?) El acoso puede ser físico, como golpear, patear o incluso romper los juguetes de alguien; Puede ser verbal, como insultar a alguien o decir cosas sobre una persona que no son ciertas; Puede ser social/emocional, como dejar a alguien fuera del grupo o de la diversión del patio de recreo y/o avergonzarlo, también puede ser en línea, en un mensaje de texto o en una sala de chat, esto se llama ciberacoso.

**Víctima** - la persona que está siendo acosada.

**Espectador** - alguien que "se queda de brazos cruzados" o alguien que usa su teléfono celular para grabar el acoso, pero no intenta ayudar a la víctima.

**Defensor** - Alguien que "defiende" a la víctima. El defensor puede ser un amigo de la víctima, tratar de interrumpir el acoso, decirle al acosador que se detenga y, finalmente, decirle a alguien que pueda ayudar a detener al acosador. Decirle a alguien no es contar; Es mantener a alguien a salvo.

**Reglas de seguridad:** DI NO, DETÉN ESO, DÉJAME EN PAZ, HUYE Y DÍSELO A UN ADULTO SEGURO".

## Actividad #4: Hoja de actividades para el acosador, la víctima, el espectador o el defensor (10 minutos)

**Actividad #4**  
**Acosador, víctima, espectador o defensor**  
**Grados 3-5**

Instrucciones: Mire las imágenes a continuación. Responda a cada pregunta escribiendo Acosador, Víctima, Espectador o Defensor/Amigo en los espacios en blanco.



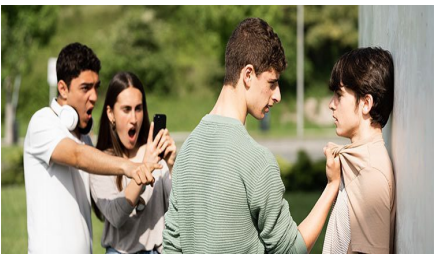
En la imagen #1, el niño que está siendo asfixiado es una víctima.  
 El chico de la camisa color canela está siendo un acosador.  
 Las chicas que se esfuerzan por detener al acosador están siendo defensoras.



En la imagen #2. La niña con su mano en el hombro de la niña apoyada en el casillero está siendo un defensor.  
 Los chicos en el fondo señalando parecen ser espectadores.



En la imagen #3. La chica sentada en el suelo es una víctima.  
 La chica con la mochila roja que la mira es una espectadora.



En la imagen #4. El chico de la camisa color canela contra la pared es una víctima.  
 La chica del celular está siendo una espectadora.  
 El niño que está a su lado también está siendo un espectador.  
 El chico de la camisa verde es un acosador.

**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.

? Alguien Más

Maestro(a)

Padre

Desconocido

El Acosador

Amigo(a)

Compañero de Clase

Doctor

? Alguien Más

Vecino(a)

Carrera/ Repartidor

**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.*

## Actividad #4

### Acosador, víctima, espectador o defensor

### Grados 3-5

#### Instrucciones:

Mire las imágenes a continuación. Responda a cada pregunta escribiendo Acosador, Víctima, Espectador o Defensor/Amigo en los espacios en blanco.

#1



En la imagen #1, el niño que está siendo asfixiado es una \_\_\_\_\_.

El chico de la camisa color canela está siendo un \_\_\_\_\_.

Las chicas que se esfuerzan por detener al acosador están siendo \_\_\_\_\_.

#2



En la imagen #2. La niña con su mano en el hombro de la niña apoyada en el casillero está siendo una \_\_\_\_\_.

Los chicos en el fondo señalando parecen ser \_\_\_\_\_.

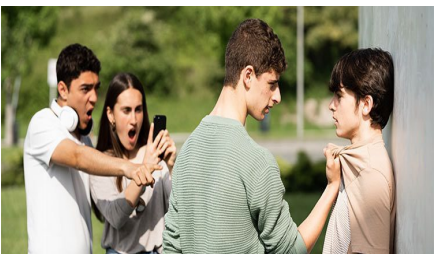
#3



En la imagen #3. La chica sentada en el suelo es una \_\_\_\_\_.

La chica con la mochila roja que la mira es una \_\_\_\_\_.

#4



En la imagen #4. El chico de la camisa color canela contra la pared es una \_\_\_\_\_.

La chica del celular está siendo una \_\_\_\_\_.

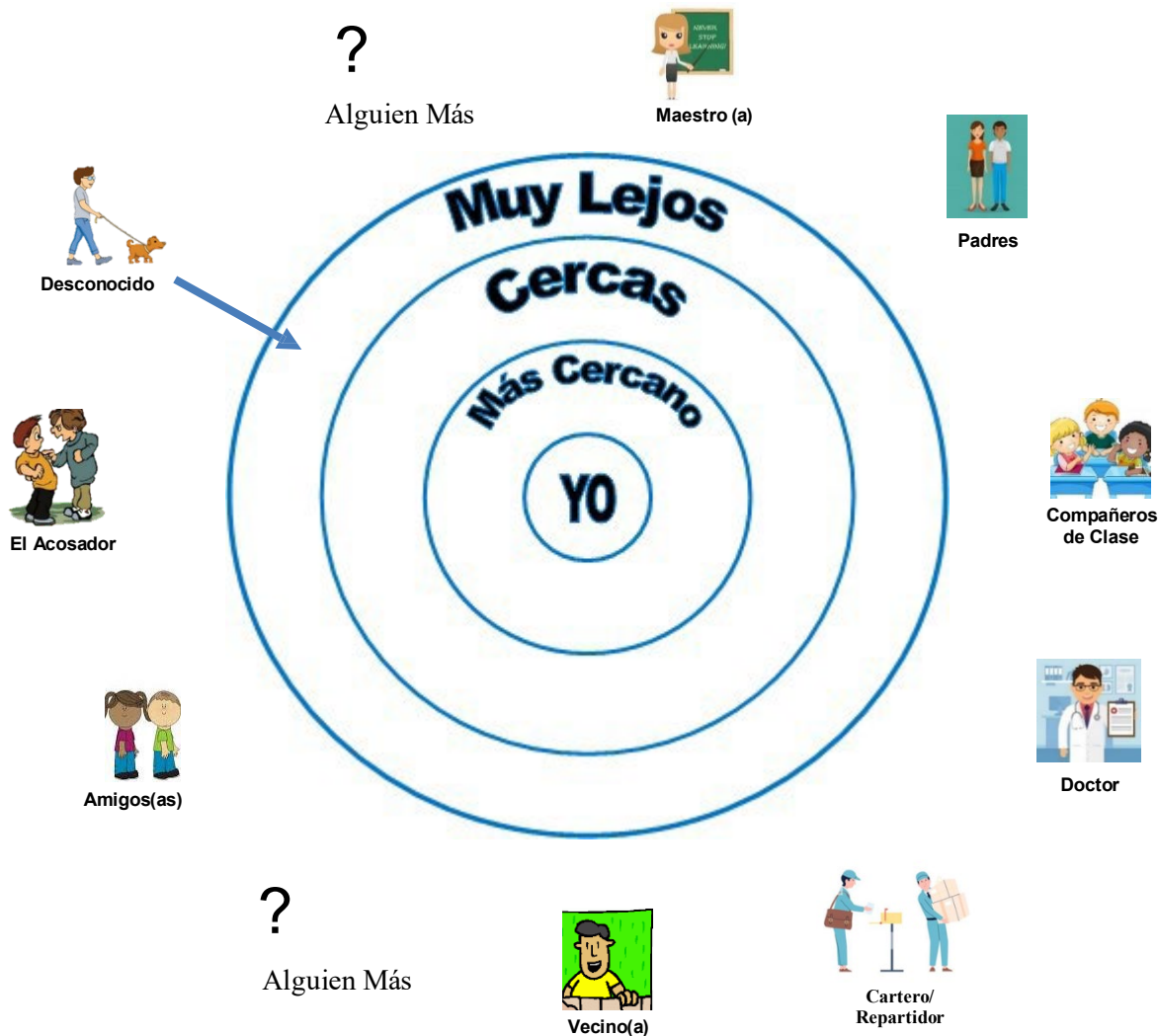
El niño que está a su lado también está siendo un \_\_\_\_\_.

El chico de la camisa verde es un \_\_\_\_\_.

## 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.