



## **Año 2: Límites y Acoso Escolar (Bullying) Grados 6 - 8**

**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.

**Materiales:** Copias de las Hojas de Trabajo de los Estudiantes y la Actividad para llevar a Casa, Cartel de las Cinco Reglas Para Mantener Su Cuerpo Seguro (2).

### **Actividades y Línea de Tiempo:**

**Actividad #1:** VIRTUS® Video Introductorio “Empoderando a Los Niños de Dios” / Discusión **(10 minutos)**

**Actividad #2:** Hoja de Trabajo Para el Estudiante #1 “Comportamiento Personal de Límites/Hoja de Repuestas.” **(10 minutos)**

**Actividad #3:** Be the Hero Stop Bullying Video/Discusión en Grupo **(10 minutos)**  
<https://www.youtube.com/watch?v=JMeLEKvjVF0>

**Actividad #4:** Hoja de Trabajo Para el Estudiante #2 “Círculo de Límites Personales” **(10 minutos)**

**Actividad #5:** “Hoja de Trabajo del Círculo de Límites Personales”/ Discusión en Grupo **(10 minutos)**  
Oración / Distribuya el Folleto a los Padres **(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.

**Catecismo:** #2319 Toda vida humana, desde el momento de concepción hasta la muerte, es sagrada porque la persona humana ha sido creada por sí misma en la imagen y semejanza del Dios viviente.

#2252 Los Padres tienen la primera responsabilidad de la educación de sus hijos(as) en la fe, la oración, y todas las virtudes. Ellos tienen el deber de proveer, en lo más posible, las necesidades físicas y espirituales de sus hijos(as).

**Meta:** Ayudar a los padres /guardianes a enseñar a sus niños a identificar, establecer y proteger sus límites personales. Enseñar a los niños a respetar sus límites y los límites de los demás. Más de ella, empoderar a los niños 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 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: VIRTUS® Video Introductorio de “Empoderando a los Niños de Dios” 6 - 8 / Discusión (10 minutos)****Negro: Información Para los Maestros (as)/ Verde: Discusión en Clase**

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 empodera a los niños saber qué hacer y a quién contar si alguien los hace sentir incómodos, asustados o confundidos.

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

- **Límites Personales** – son las reglas, o límites que creamos para identificar formas razonables, seguras y permisibles para que las personas se comporten con nosotros y con los demás. Los límites personales incluyen límites físicos, emocionales, mentales y materiales que establecemos para lo que aceptaremos de otra persona en palabras o acciones. Describe un límite físico que hayas establecido para ti.
- **Acoso Escolar (Bullying)** – cuando alguien intencionalmente o repetidamente hace o dice algo que te lastima, daña o te humilla, ya sea física o emocionalmente, esto puede suceder en persona, en una sala de chat (chatroom), un mensaje de texto y en línea.
- **Adulto de Confianza** – es un adulto que tu sientes que sea seguro y confortable cuando se trata de problemas personales, preguntas incómodas y situaciones y problemas sensibles.
- **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 otra persona que causa vergüenza o humillación.
- **Reglas de Seguridad** – en el video las reglas de seguridad personales te recordaron que “Digas No!” “Aléjate” “Inmediatamente Dile a un Padre o Adulto Seguro!” y recordar que, “Nunca Es Mi Culpa!” Estas reglas te darán el poder para mantenerte seguro si te recuerdas de siempre seguirlos.

**ACTIVIDAD #2: Límites Personales y Reglas de Seguridad Búsqueda de Palabras (5 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 de Trabajo Para el Estudiante #1  
"Comportamiento de Límite Personal/Hoja de Respuestas"**

Los Límites Personales son guías, reglas, o límites que creamos para identificar formas razonables, seguras y permisibles para que las personas se comporten con nosotros y con los demás. Los Límites Personales incluyen límites físicos, emocionales, mentales y materiales que establecemos para lo que aceptaremos de otra persona en palabras o acciones.

En el cuadro a continuación, lea, el "Comportamiento" específico listado en la primera columna. En la segunda columna, escribe tu respuesta a cómo protegerías tus límites personales y los de los demás contra ese comportamiento.

<b>Hoja de Trabajo Para el Estudiante #1 "Comportamiento de Límite Personal/Hoja de Respuestas"</b>	
<p>Los Límites Personales son guías, reglas, o límites que creamos para identificar formas razonables, seguras y permisibles para que las personas se comporten con nosotros y con los demás. Los Límites Personales incluyen límites físicos, emocionales, mentales y materiales que establecemos para lo que aceptaremos de otra persona en palabras o acciones</p> <p>En el cuadro a continuación, lea, el "Comportamiento" específico listado en la primera columna. En la segunda columna, escribe tu respuesta a cómo protegerías tus límites personales y los de los demás contra ese comportamiento.</p>	
<b>COMPORTAMIENTO</b>	<b>Cómo responderías para proteger tu Límite Personal</b>
1	Un compañero de clase continuamente se pone "en tu cara" y te hace sentir muy incómodo.
2	Estás en un parque de diversiones con tus amigos(as) cuando un extraño comienza a seguirte e intenta hablar contigo.
3	Vas a una fiesta con tu familia en casa de tus tíos. Todos se saludan diciendo "hola" o chocando los cinco. Sin embargo, uno de tus primos, que tiene tu edad, comienza a hacerte cosquillas. Te sientes incómodo y no te gusta que te hagan cosquillas.
4	Un amigo quiere que juegues un videojuego que sabes tus padres no te permiten, cuando tratas de decir que no, tu amigo te dice: "¡No seas un bebé!"
5	Deseas permanecer más tiempo en la casa de tu amigo(a) para terminar de ver una película, pero si lo haces llegarás tarde a casa.
6	Un compañero de clase que no conoces bien sigue pidiéndote tu número de teléfono celular.
7	Sospechas que un amigo(a) está siendo abusado(a), solo es una sospecha, pero estás preocupado por tu amigo(a).
8	Está investigando en línea para una tarea en casa y de repente aparece un sitio web que te hace sentir inseguro.
9	Un maestro(a) te sigue poniendo el brazo alrededor de tu hombro y te da palmaditas en la espalda y deseas que paren.
10	Estas en un baile de la escuela. Un niño que te gusta te pregunta que salgas al estacionamiento y vas con él. ¡Pero luego hizo movimientos hacia ti y no te gusto!

**ACTIVIDAD #3: "Be the Hero Stop Bullying" Video/Discusión de vocabulario (10 minutos)**

**Negro:** Información Para los Maestros (as)/ **Verde:** Discusión en Clase

El video "Be the Hero Stop Bullying" muestra a un estudiante siendo acosado por otro estudiante y un grupo de estudiantes riéndose de la situación, sin embargo, una compañera de clase se enfrenta al acosador y se muestra como amiga de la víctima. El estudiante que se enfrentó al acosador es un defensor. Este video te ayudará a ser un defensor y amigo de los demás. Reproducir el vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=JMeLEKvjVF0>

**Maestro:** A continuación se muestran los términos de vocabulario del video. Repase las definiciones con la clase y analice ejemplos para mayor claridad.

**Acoso:** cuando alguien intencional y repetidamente hace o dice algo que te lastima, perjudica o humilla, ya sea física o emocionalmente, esto puede suceder en persona, en una sala de chat, un mensaje de texto y en línea. ¿De qué manera el acoso viola los límites personales?

**Acoso cibernético:** es el uso de cualquier dispositivo digital para enviar, publicar o compartir contenido negativo, dañino, falso o malintencionado sobre otra persona. Esto incluye compartir información personal o privada sobre otra persona que cause vergüenza o humillación. ¿Es peligroso el ciberacoso? Dé un ejemplo.

**Víctima:** el término "víctima" puede implicar que alguien no tiene poder y es incapaz de cambiar lo que le ha sucedido o le está sucediendo. ¿Alguna vez has sido o conoces a alguien que haya sido víctima de bullying? ¿Cómo te hizo sentir eso?

**Espectador -** Una persona que está parada cerca o observando algo que está sucediendo (como el acoso) pero que no está involucrada. ¿Crees que es bueno ser un espectador porque el espectador no está involucrado en el acoso?

**Defensor -** Una persona que está cerca o observa algo que sucede (como el acoso) y se involucra para tratar de ayudar. ¿Crees que se puede llamar "héroe" al defensor? ¿Por qué o por qué no?

## Actividad #4: Hoja de trabajo 2: Víctima, Acosador, Espectador, Defensor/Amigo (10 minutos)

**Hoja de trabajo #2**  
**Víctima, acosador, espectador, defensor**  
**Grados 6-8**

**Maestro:** Lea cada uno de los escenarios a continuación. Completa la oración que sigue a la situación colocando la frase con la palabra correcta en el espacio en blanco: **Acosador(es)(ed), Espectador(es) Defensor(es) Víctima(s)**

**Escenario 1: Chat grupal en línea**

Algunos estudiantes publicaron chistes malintencionados sobre el nuevo corte de pelo de Emma en un chat grupal de la clase. Emma ve las publicaciones, pero no responde a ellas. Algunos estudiantes siguen agregando comentarios y emojis de risa a la publicación. Ves la publicación pero no crees que sea graciosa, así que la ignoras.

**Clave de respuesta:** Emma es una víctima de acoso cibernético, y al ignorar la publicación, está siendo un espectador.

**Escenario 2: El viaje en autobús a casa**

En el viaje en autobús a casa desde la escuela, te das cuenta de que un grupo de estudiantes se ha estado burlando de la ropa de Kelly durante varios días. Kelly se sienta en su asiento, mirando por la ventana, tratando de ignorarlos. El conductor del autobús está concentrado en conducir y no se da cuenta. Quieres decirles a los estudiantes que se detengan, pero crees que podrían volverse contra ti. Por lo tanto, espera hasta llegar a la escuela y luego informa el incidente a su maestro.

**Clave de la respuesta:** Cuando usted informa lo que le está sucediendo a Kelly en el autobús, usted es un defensor de Kelly. Los niños en el autobús que notan que se burlan de Kelly pero no participan en las burlas ni intentan detenerlo o denunciarlo, en realidad son solo espectadores.

**Escenario 3: El último elegido que queda**

Joey odiaba ir a la clase de educación física. Lo intentó todo para no ir. Odiaba a P.E. porque era el último elegido. Sus compañeros de equipo lo hicieron sentir bienvenido cuando le dijeron que estaba bien ser elegido el último.

**Clave de respuesta:** Joey odia ir a educación física porque es víctima de los acosadores.

**Escenario 4: Comentario de la clase de arte**

Todos los días en la clase de arte, John hace un comentario grosero sobre la pintura de Luke, diciendo que parece el trabajo de un niño de jardín de infantes. Algunos compañeros de clase se ríen, pero otros se limitan a mirar, sin saber qué hacer.

**Clave de respuesta:** Luke es una víctima, siendo acosado por John. Los compañeros de clase que se ríen y no hacen nada para defender a Luke son espectadores.

**Escenario 5: Culpa fuera de lugar**

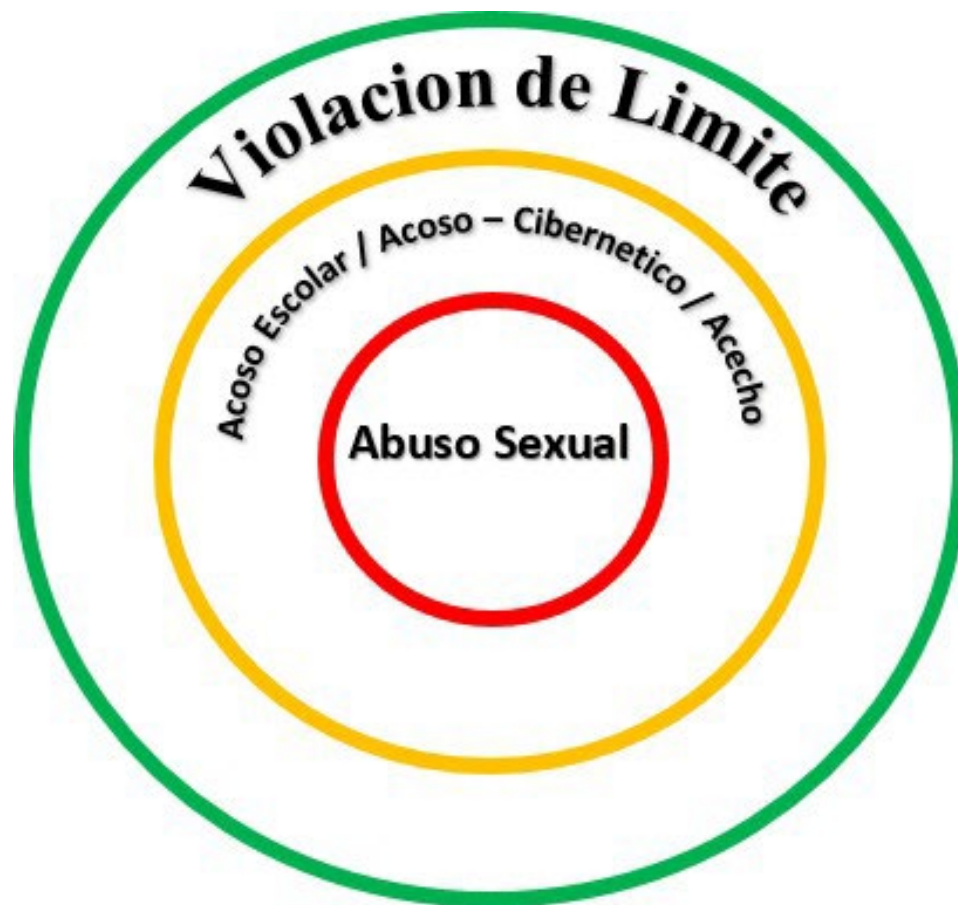
En la clase de educación física, una ventana se rompe accidentalmente mientras se juega. Josh rápidamente le echa la culpa a Tara, aunque ella no lo hizo. Tara habla y dice que ella no rompió la ventana. Tara comienza a llorar porque está muy enojada por haber sido acusada injustamente. Algunos compañeros de clase defienden a Tara y le dicen a Josh que no debería acusarla si no tiene pruebas de que ella rompió la ventana.

**Clave de respuesta:** Tara es una víctima, siendo acosador por Josh. Los compañeros de clase que defienden a Tara son defensores de Tara.

## Actividad #5: Hoja de Trabajo del Círculo de Límites Personales y Discusión en Grupo Grande (10 minutos)

**Maestro:** Hemos visto dos videos y completado dos hojas de trabajo que le ayudan a entender las violaciones de los límites personales y el acoso. Tenemos una actividad más para ayudarte a ver que tu espacio personal puede ser violado de varias maneras (incluido el acoso).

**Instrucciones:** Distribuya la hoja de trabajo Límites personales. Pida a los estudiantes que consulten su "Hoja de trabajo de comportamiento de límites personales / Respuesta" para completar el "Círculo de límites personales" a continuación. Colocar el número de escenarios de comportamiento de la hoja de trabajo completada en el anillo de color del círculo que corresponde con el comportamiento descrito. Por ejemplo, pon un 1 en el anillo verde de "Violación de límites" para el primer escenario porque alguien que se acerca a tu cara es una violación de límites.



**Maestro(a):** Pídeles a los estudiantes voluntarios que compartan dónde colocaron los diferentes escenarios numerados en el círculo. Luego pregúntale a la clase:

- Levanta la mano si también colocaste el número en el círculo "verde". ¿Porque?
- ¿Quién coloco el numero en un diferente circulo? ¿Porque?

Continúa la discusión hasta que el estudiante de las respuestas por cada uno de los escenarios.


**ACTIVIDAD #5: RECURSO PARA PADRES EN CASA (5 minutos)****Recurso para Padres En Casa**

**Maestro(a):** Distribuya una copia del Recurso Para Padres en Casa a cada estudiante. Diles a los estudiantes que lean el artículo con sus padres / guardianes y que tengan una plática familiar sobre los contenidos.

**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 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 quiere que estemos seguros, saludables y felices. Dios nos ha dado el poder de estar atentos, protegernos y ayudar a otros que puedan necesitar nuestra ayuda. Nos ha dotado de "buen sentido". Así que ahora vamos a preguntarle al Señor, para ayudarnos a usar siempre los dones que nos ha dado para nuestro bien y el bien de los demás. Vamos a rezar juntos la oración de San Francisco de Asís.

Señor, hazme un instrumento de tu paz.  
 Donde haya odio, siembre yo amor;  
 donde haya injuria, perdón;  
 donde hay discordia, unión;  
 donde haya duda, fe;  
 donde haya desaliento, esperanza;  
 donde haya sombras, luz.  
 donde haya tristeza, alegría.

## Hoja de Trabajo Para el Estudiante #1 "Comportamiento de Limite Personal/Hoja de Respuestas"

Los Límites Personales son guías, reglas, o límites que creamos para identificar formas razonables, seguras y permisibles para que las personas se comporten con nosotros y con los demás. Los Límites Personales incluyen límites físicos, emocionales, mentales y materiales que establecemos para lo que aceptaremos de otra persona en palabras o acciones

En el cuadro a continuación, lea, el "Comportamiento" específico listado en la primera columna. En la segunda columna, escribe tu respuesta a cómo protegerías tus límites personales y los de los demás contra ese comportamiento.

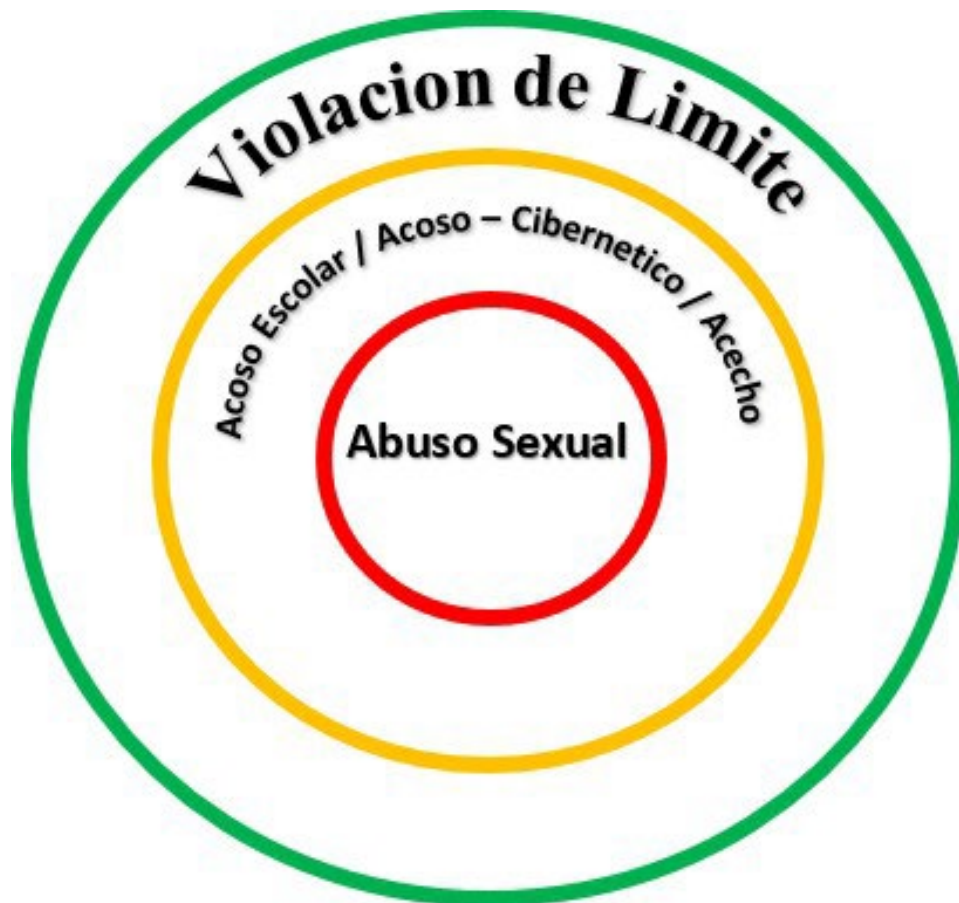
COMPORTAMIENTO	Cómo responderías para proteger tu Limite Personal
1	Un compañero de clase continuamente se pone "en tu cara" y te hace sentir muy incómodo.
2	Estás en un parque de diversiones con tus amigos(as) cuando un extraño comienza a seguirte e intenta hablar contigo.
3	Vas a una fiesta con tu familia en casa de tus tíos. Todos se saludan diciendo "hola" o chocando los cinco. Sin embargo, uno de tus primos, que tiene tu edad, comienza a hacerte cosquillas. Te sientes incómodo y no te gusta que te hagan cosquillas.
4	Un amigo quiere que juegues un videojuego que sabes tus padres no te permiten, cuando tratas de decir que no, tu amigo te dice: "¡No seas un bebé!"
5	Deseas permanecer más tiempo en la casa de tu amigo(a) para terminar de ver una película, pero si lo haces llegarás tarde a casa.
6	Un compañero de clase que no conoces bien sigue pidiéndote tu número de teléfono celular.
7	Sospechas que un amigo(a) está siendo abusado(a), solo es una sospecha, pero estás preocupado por tu amigo(a).
8	Está investigando en línea para una tarea en casa y de repente aparece un sitio web que te hace sentir inseguro.
9	Un maestro(a) te sigue poniendo el brazo alrededor de tu hombro y te da palmaditas en la espalda y deseas que paren.
10	Estas en un baile de la escuela. Un niño que te gusta te pregunta que salgas al estacionamiento y vas con él. ¡Pero luego hizo movimientos hacia ti y no te gusto!



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

**Maestro:** Hemos visto dos videos y completado dos hojas de trabajo que le ayudan a entender las violaciones de los límites personales y el acoso. Tenemos una actividad más para ayudarte a ver que tu espacio personal puede ser violado de varias maneras (incluido el acoso).

**Instrucciones:** Distribuya la hoja de trabajo Límites personales. Pida a los estudiantes que consulten su "Hoja de trabajo de comportamiento de límites personales / Respuesta" para completar el "Círculo de límites personales" a continuación. Colocar el número de escenarios de comportamiento de la hoja de trabajo completada en el anillo de color del círculo que corresponde con el comportamiento descrito. Por ejemplo, pon un 1 en el anillo verde de "Violación de límites" para el primer escenario porque alguien que se acerca a tu cara es una violación de límites.



**Hoja de trabajo #2**  
**Víctima, acosador, espectador, defensor**  
**Grados 6-8**

**Maestro:** Lea cada uno de los escenarios a continuación. Completa la oración que sigue a la situación colocando la frase con la palabra correcta en el espacio en blanco: **Acosador(es)(ed), Espectador(es) Defensor(es) Víctima(s)**

**Escenario 1: Chat grupal en línea**

Algunos estudiantes publicaron chistes malintencionados sobre el nuevo corte de pelo de Emma en un chat grupal de la clase. Emma ve las publicaciones, pero no responde a ellas. Algunos estudiantes siguen agregando comentarios y emojis de risa a la publicación. Ves la publicación pero no crees que sea graciosa, así que la ignoras.

Emma es una \_\_\_\_\_ de acoso cibernético, y al ignorar la publicación, está siendo un \_\_\_\_\_.

**Escenario 2: El viaje en autobús a casa**

En el viaje en autobús a casa desde la escuela, te das cuenta de que un grupo de estudiantes se ha estado burlando de la ropa de Kelly durante varios días. Kelly se sienta en su asiento, mirando por la ventana, tratando de ignorarlos. El conductor del autobús está concentrado en conducir y no se da cuenta. Quieres decirles a los estudiantes que se detengan, pero crees que podrían volverse contra ti. Por lo tanto, espera hasta llegar a la escuela y luego informa el incidente a su maestro.

Cuando usted informa lo que le está sucediendo a Kelly en el autobús, usted es un \_\_\_\_\_ de Kelly. Los niños en el autobús que notan que se burlan de Kelly pero no participan en las burlas ni intentan detenerlo o denunciarlo, en realidad son solo \_\_\_\_\_.

**Escenario 3: El último elegido que queda**

Joey odiaba ir a la clase de educación física. Lo intentó todo para no ir. Odiaba a P.E. porque era el último elegido. Sus compañeros de equipo lo hicieron sentir bienvenido cuando le dijeron que estaba bien ser elegido el último.

Joey odia ir a educación física porque es \_\_\_\_\_ de los \_\_\_\_\_.

**Escenario 4: Comentario de la clase de arte**

Todos los días en la clase de arte, John hace un comentario grosero sobre la pintura de Luke, diciendo que parece el trabajo de un niño de jardín de infantes. Algunos compañeros de clase se ríen, pero otros se limitan a mirar, sin saber qué hacer.

Luke es una \_\_\_\_\_, siendo \_\_\_\_\_ por John. Los compañeros de clase que se ríen y no hacen nada para defender a Luke son \_\_\_\_\_.

**Escenario 5: Culpa fuera de lugar**

En la clase de educación física, una ventana se rompe accidentalmente mientras se juega. Josh rápidamente le echa la culpa a Tara, aunque ella no lo hizo. Tara habla y dice que ella no rompió la ventana. Tara comienza a llorar porque está muy enojada por haber sido acusada injustamente. Algunos compañeros de clase defienden a Tara y le dicen a Josh que no debería acusarla si no tiene pruebas de que ella rompió la ventana.

Tara es una \_\_\_\_\_, siendo \_\_\_\_\_ por Josh. Los compañeros de clase que defienden a Tara son \_\_\_\_\_ de Tara.

## 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 destrozarse 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 estarás ahí para ayudar!