



## 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 del estudiante y de la actividad para llevar a casa, Póster de las cinco reglas de seguridad corporal (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 del Estudiante #1 "Mi Espacio Personal" (10 minutos)  
Actividad #3: [Acosadores y espectadores: Lo que dicen los adolescentes](#) Video/Discusión 1:48 (10 minutos)  
Actividad #4: Hoja de Trabajo del Estudiante #2 "Círculo de Límites Personales" (10 minutos)  
Actividad #5: Discusión en Grupo / “Hoja de Trabajo del Círculo de Límites Personales” (10 minutos)  
Oración / Distribuya el Folleto a los Padres (5 minutos)

### Descripcion del Plan Leccion:

**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 límites 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.

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

El video "Empoderando a los hijos de Dios" presenta el tema de los límites personales y la seguridad de los límites. El video define los límites personales, explica por qué los límites son importantes; y enseña a los estudiantes la necesidad de respetar sus propios límites y los límites de los demás. El video también empodera a los niños para que sepan qué hacer y a quién contarle si alguien los hace sentir incómodos, asustados o confundidos. Play Video introductorio de Empoderando a los hijos de Dios

**Maestro(a):** A continuación se muestran los términos de vocabulario del video. Revise las definiciones y analice ejemplos.

**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.

**Límites físicos** - *el espacio físico entre las personas, como el espacio personal, las preferencias táctiles y los límites de contacto personal. Por ejemplo, un adolescente puede preferir estrechar la mano de alguien en lugar de abrazarlo.*

**Límites emocionales** - *La separación entre las emociones de una persona y las de otra persona. Implica comprender y manejar las emociones, reconocer las emociones de los demás y establecer límites a la participación emocional. Los adolescentes en relaciones románticas pueden establecer límites emocionales expresando su deseo de moverse lentamente.*

**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).

**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.

**ACTIVIDAD #3: Hoja de Actividad Para el Estudiante #1 Mi espacio personal (15 minutos)**

Maestro: Presente la hoja de trabajo recordando a los alumnos que comprender, establecer y mantener los límites personales les da el poder de tener el control de situaciones que podrían amenazar su seguridad.

Distribuya la Hoja de Trabajo del Estudiante #1.



¿Por qué son importantes los límites personales?

---

---

---

---



¿Cuáles son los límites físicos que te has fijado?

---

---

---

---



¿Cómo puede afectar a una relación el hecho de no establecer límites emocionales?

---

---

---

---

**ACTIVIDAD #3: Video introductorio de VIRTUS® "Empoderando a los Niños de Dios" / Discusión (10 minutos)****Negro: Información para el profesor / Verde: Discusión en el aula**

El "Acosador o espectador; "Lo que dicen los adolescentes" ofrece las opiniones de los estudiantes sobre el acoso. El video se presenta desde el punto de vista de los adolescentes y anima a los adolescentes a ser "defensores". El video también sugiere cosas importantes que los adolescentes pueden hacer para detener el acoso.

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

**El acoso escolar** - es un comportamiento intencional que generalmente se repite y que lastima, daña o humilla a un estudiante, ya sea física o emocionalmente, e incluso puede suceder mientras está en casa, en la escuela, en la comunidad o en línea.

**Víctima:** el término "víctima" puede implicar que alguien no tiene poder y es incapaz de cambiar lo que le ha sucedido. Esta persona suele ser el objetivo del acosador.

**Espectador** - Una persona que está parada cerca o observando algo que está sucediendo (como el acoso) pero no dice ni hace nada para detener el acoso.

**Defensor** - Una persona que está de pie cerca o observando algo que está sucediendo (como el acoso) y se involucra tratando de ayudar.

**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.

**Un adulto de confianza:** es un adulto con el que se siente seguro y cómodo acercándose sobre problemas personales, preguntas incómodas y situaciones y problemas delicados. Ellos son los que están dispuestos a escucharte y ayudarte. Tienen "¡Te cubrimos las espaldas!"

**ACTIVIDAD #4: Hoja de Trabajo del Estudiante #2 "Comportamiento Personal de Límites" (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 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>COMPORTEAMIENTO</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 tí y no te gusto!	

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

**Maestro(a):** Una vez que todos los estudiantes hayan completado la "Hoja de Trabajo de Comportamiento / Respuesta a los Límites Personales", divida la clase en pequeños grupos de discusión de no menos de 3 ni más de 5 estudiantes por grupo. Los estudiantes ahora deben compartir sus respuestas con el grupo. Una vez que todos los miembros del grupo hayan compartido, pida a los alumnos que analicen las respuestas. El profesor debe circular entre los grupos para monitorear y motivar la participación.

**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 su Hoja de Trabajo de Comportamiento / Respuesta de Límite Personal, en el anillo de color del círculo que corresponde con ese comportamiento. Por ejemplo, para el primer escenario, coloque el # 1 en el anillo verde de "Violación de límites", porque alguien que se acerca a su cara es una violación de límites..

**Hoja de Trabajo #3**  
**“Círculo de Límites Personales”**

**Instrucciones:** Use su "Hoja de trabajo de comportamiento de límite personal / respuesta al acoso escolar" para completar el diagrama circular. Coloque el número de los escenarios de comportamiento de su Hoja de Trabajo de Comportamiento de Límite Personal / Respuesta al Acoso, en el anillo de color del círculo que corresponde con ese comportamiento.

Por ejemplo, el primer escenario de la Hoja de Trabajo de Comportamiento de Límites Personales / Respuesta al Acoso #2 dice "Un compañero de clase que continuamente se pone "en tu cara" y te hace sentir muy incómodo". Esto es una "Violación de límites". Por lo tanto, pondría el # 1 en el anillo verde que muestra que es una violación de límites.

Violacion de Limite #1  
 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, etc.

**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.
  - o esto se aplica al consumo de alcohol y a tomar cualquier tipo de drogas ilegales o recreativas, etc.
  - o 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

# Hoja de Actividad Para el Estudiante #1

## Mi espacio personal

Maestro: Presente la hoja de trabajo recordando a los alumnos que comprender, establecer y mantener los límites personales les da el poder de tener el control de situaciones que podrían amenazar su seguridad.

Distribuya la Hoja de Trabajo del Estudiante #1.

¿Por qué son importantes los límites personales?



---

---

---

---

¿Cuáles son los límites físicos que te has fijado?



---

---

---

---

¿Cómo puede afectar a una relación el hecho de no establecer límites emocionales?



---

---

---

---

## Hoja del Trabajo Para el Estudiante #1

### “Comportamiento de Limite Personal”

Los límites personales son las reglas o límites que creamos para identificar formas razonables, seguras y permitidas para que las personas se comporten contigo y con los demás. Los límites personales incluyen límites físicos, emocionales, mentales y materiales que establecemos para lo que aceptaremos de otra persona, ya sea en palabras o acciones. El acoso es un comportamiento intencional que se repite que lastima, daña o humilla a una persona, ya sea física o emocionalmente, y puede suceder en cualquier lugar, incluso en línea.

**Maestro(a):** La primera columna del gráfico a continuación ofrece escenarios breves de comportamientos que puede encontrar. En la segunda columna, escribe tu respuesta a cómo protegerías tus límites personales y los de los demás contra ese comportamiento.

COMPORTAMIENTO	CÓMO RESPONDERÍAS?
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 #3 "Círculo de Límites Personales"

**Instrucciones:** Use su "Hoja de trabajo de comportamiento de límite personal / respuesta al acoso escolar" para completar el diagrama circular. Coloque el número de los escenarios de comportamiento de su Hoja de Trabajo de Comportamiento de Límite Personal / Respuesta al Acoso, en el anillo de color del círculo que corresponde con ese comportamiento.

Por ejemplo, el primer escenario de la Hoja de Trabajo de Comportamiento de Límites Personales / Respuesta al Acoso #2 dice "Un compañero de clase que continuamente se pone "en tu cara" y te hace sentir muy incómodo". Esto es una "Violación de límites". Por lo tanto, pondría el # 1 en el anillo verde que muestra que 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 destruir 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!