

# ¡Sintiéndose SEGURO!

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.  
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

## NSES ALIGNMENT:

Al final del segundo grado, los alumnos podrán:

**PS.5.AI.1** – Identificar a padres y otros adultos de confianza a quienes los alumnos pueden contarles si se los molesta, atormenta o acosa.

**GRADO META:** Grado 3  
Lección 3

**TIEMPO:** 40 Minutos

## MATERIALES:

- JCuadernos para la tarea (o hoja en blanco si no usan cuadernos)
- Hoja de trabajo: “PARE” – una por alumno
- Hoja de trabajo: “Todos Tenemos Derecho a Sentirnos SEGUROS” – una por alumno
- Hoja de trabajo: “Todos Tenemos Derecho a Sentirnos SEGUROS: Guía de Respuestas” –una por alumno
- Lápices extra para alumnos que los necesiten

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al final de esta lección, los alumnos podrán:

1. Definir lo que es un límite. [Conocimiento]
2. Explicar los cuatro pasos del modelo PARE (SAFE, en inglés). [Conocimiento]
3. Aplicar correctamente el modelo PARE (SAFE) a situaciones hipotéticas en una hoja de trabajo. [Habilidad]
4. Nombrar por lo menos un adulto a quien pueden acudir si alguien los toca de forma que les hace sentir incómodos. [Conocimiento]

## PROCEDIMIENTO

**PASO 1:** Explique que hoy van a hablar acerca de límites personales y sobre qué hacer si alguien no respeta nuestros límites.

Diga: “empecemos con la palabra ‘límite’. ¡Esa es una gran palabra! ¿Puede alguien decirme que significa para ellos?” Solicite respuestas, sondeando por “una barrera para algo”. Explique que estas barreras o límites pueden ser físicos y pueden ser personales.

Diga: “un límite físico aquí en la escuela puede ser el salón de maestros. ¿A quién se le permite entrar ahí? [los maestros] ¿A quién no se le permite entrar? [Los alumnos]. Entonces ese límite se aplica a todos los alumnos. Nuestros límites personales pueden ser diferentes de persona a persona. Por ejemplo, a un alumno le pueden gustar mucho los abrazos, pero a otro alumno quizás eso no le gustan para nada. Lo más importante que hay que recordar es que cada persona tiene el derecho de decir cómo quieren y no quieren que los toquen-- y los demás deben respetar sus límites. Igualmente, si alguien te dice que no quiere que lo toques de cierta manera, debes respetar ese límite”.

Pregunte\_ “¿es fácil decirle a alguien que te está tocando de una manera que no te gusta?”. Algunos alumnos dirán que sí, otros dirán que no. Pida ejemplos de cuándo es fácil decirle a alguien que pare (ej. cuando es un buen amigo o cuando realmente te lastima) y cuándo no es fácil (ej. cuando te molesta, pero no quieres hacer escándalo por ello, cuando es un miembro adulto de la familia).

Diga: “independientemente de lo difícil que puede ser hablarlo, necesitamos poder hacerlo. Si no, no nos sentiremos seguros en la escuela, en la casa, y con nuestros amigos. Y tenemos el derecho a sentirnos seguros.” (5 minutos)

## ¡Sintiéndose SEGURO!

*Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.*

**PASO 2:** Escriba la palabra ‘PARE’ en grandes letras mayúsculas en una línea vertical en el pizarrón. Diga: “pensando en la palabra PARE podemos recordar cómo responder a las personas que nos tocan de manera que no nos guste”.

Distribuya la hoja de trabajo PARE con los espacios en blanco. Explique a la clase que les va a dar pasos específicos que ellos pueden seguir para ayudarles a defenderse cuando sientan que alguien no los está escuchando o no está respetando sus límites. Cuando se hayan distribuido las hojas de trabajo, pida a los alumnos que sigan y llenen con palabras los espacios en blanco mientras los escribe en el pizarrón.

Junto a la ‘P’ en ‘PARE’, escriba en el pizarrón la palabra ‘PARAR’. Mientras escribe, diga: “la P de ‘PARE’ es para ‘parar’. Lo primero que debemos hacer es decirle a la persona que no nos gusta lo que están haciendo. Si no lo decimos, ¡podrían pensar que a nosotros nos gusta! Lo importante, sin embargo, es ser claro. Si yo digo: ‘para’ pero lo digo despacito y con una sonrisa [hágalo para modelarlo a los alumnos], ¿estoy comunicando claramente que quiero que paren? No. Lo que necesito hacer es verme serio y decir directamente: ‘páralo’. [Modele eso a los alumnos] Puedes usar cualquier frase que signifique ‘pare’ que te haga sentir bien a ti. ¿Qué más podría decir alguien?”. Sondee por: “¡eso no me gusta! ¡Córtalo! ¡Déjame! ¡No! ¡No hagas eso!” etc. Asegúrese de que los alumnos hayan completado la palabra ‘parar’ en sus hojas de trabajo.

Junto a la ‘A’ escriba la palabra ‘ALEJARSE’ en letras mayúsculas y pida que ellos hagan lo mismo. Mientras escribe diga: “la ‘A’ se trata de alejarse de la persona que no está respetando nuestros límites. Si, por ejemplo, estas sentado con amigos y uno de ellos te pellizca, ¿qué es lo que NO debes hacer?”. [Pellizcar a la otra persona de vuelta] “En vez de eso, debes decir ‘para eso’ y alejarte de esa persona, lo que nos lleva a la próxima letra en ‘PARE...’”.

Junto a la ‘R’ en el pizarrón, escriba: ‘RECURRIR A UN ADULTO’. Mientras escribe, diga: “la ‘R’ es para ‘Recurrir a un adulto’. A veces, otros niños, o aún adultos, no nos hacen caso cuando decimos que paren. O pueden parar en el momento, pero después lo vuelven a hacer. Entonces, si ya dijiste PARA y te has ALEJADO de la persona, es el momento de RECURRIR A UN ADULTO que te ayude para que esto no te vuelva a suceder”.

Pregunte: “¿quiénes son algunos adultos a quienes puedes recurrir para que te ayuden si alguien no está respetando tus límites?”. Sondee por: padres/cuidadores, otros miembros de la familia (abuelos, tíos, etc.), maestros u otros adultos de la escuela, padres o cuidadores de sus amigos, etc.

Pregunte: “pero, ¿qué sucede si la persona que no está respetando tus límites es un adulto?”. Si los alumnos no lo dicen, diga: “recurrir a otro adulto. Tienes el derecho a sentirse SEGURO, así es que, si un adulto no está respetando tus límites, debes ir directo a otro adulto que conoces bien y en quien confías y decirle a esa persona”.

Voltee al pizarrón y junto a la ‘E’ escriba la palabra ‘EXPLICAR’, diciendo: “cuando ya encuentras al adulto de confianza, explícale claramente lo que sucedió y lo que dijiste o hiciste como respuesta”. Asegúrese de que los alumnos hayan escrito la palabra “explicar” en sus hojas de trabajo. (8 minutos)

## ¡Sintiéndose SEGURO!

*Un Plan de Clase tomado de: "Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12".*

### PASO 3:

Explique que ahora van a practicar usando el modelo PARE en situaciones de la vida real.

Lea el siguiente escenario en voz alta:

“Carlos es un bravucón y le encanta pellizcar a las personas. Cree que es muy chistoso. Cuando llega a la escuela, se acerca a chicos en particular, los pellizca directamente en el ombligo y grita: ‘¡toque!’. Algunos de los niños creen que es chistoso. A otros les molesta, pero tratan de ignorarlo. A Patricio realmente no le gusta. Él tiene una cicatriz de una cirugía que tuvo el año pasado y el contacto se puede sentir desagradable, o le puede doler mucho”.

Diga: “claramente, Patricio no quiere que Carlos siga haciendo esto. Usemos el modelo PARE para ver qué puede hacer para pararlo”.

Revise el modelo una letra a la vez. Con cada paso, sondee con los alumnos sobre cómo puede Patricio aplicarla. Por ejemplo: “¿cómo debe Patricio decir que pare?” y “si sucede el hecho en la mañana, llegando a la escuela, ¿cómo puede alejarse de Carlos?” y así por el resto de las letras.

Una vez que se haya completado el modelo, diga: “¡excelente! Ahora van a practicarlo ustedes solos”. (5 minutos)

**PASO 4:** Divida la clase en parejas. Una vez que estén en parejas, diga: “voy a darles a todos una hoja de trabajo. Trabajarán con su compañero, pero quiero que cada persona lo llene, así es que por favor coloquen su nombre en la hoja. Habrán dos ejemplos y quiero que pasen por el modelo PARE con cada ejemplo como acabamos de hacer”. Responda a cualquiera pregunta mientras distribuye las hojas. Mientras trabajan, camine entre las parejas para averiguar si entienden lo que están haciendo. (10 minutos)

**PASO 5:** Después de 8 minutos, pare la clase y diga que van a repasarlos juntos. Pida un voluntario que lea el primer ejemplo en la hoja. Cuando lo haya leído, pida a los alumnos que compartan cómo utilizaron el modelo, dándoles comentarios. Por ejemplo, algunos alumnos pueden decir: “¡darle un pellizco de repuesta y después alejarse!”. Es importante indicar claramente que no deben repetir lo que les hicieron y que, si lo hacen, pueden terminar ellos mismos en problemas.

Después de haber pasado el primer ejemplo, pida otro voluntario para leer el segundo ejemplo. Cuando el voluntario termine de leerlo, pida nuevamente a los alumnos que compartan cómo utilizaron el modelo, haciendo comentarios cuando es apropiado. (10 minutos)

**PASO 6:** Cierre recordando a los alumnos que sus cuerpos son suyos y que nadie tiene el derecho de tocarlos de manera que les haga sentirse incómodos. Motíveles a recordar el modelo PARE y recuérdelos que siempre pueden recorrer a un adulto por ayuda. Recoja las hojas de trabajo, avisándoles que se les van a devolver, y asigne la tarea. (2 minutos)

## **¡Sintiéndose SEGURO!**

*Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.*

### **EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:**

Revise las hojas de trabajo PARE para determinar si los alumnos entendieron y aplicaron correctamente el modelo.

Revise la tarea para asegurarse que todos identificaron un adulto con quien podrían hablar si sienten que alguien no los está respetando.

### **TAREA:**

Indique a los alumnos que escriban en una hoja de papel (o en sus cuadernos si usan cuadernos) la frase: “Si necesitara pedir ayuda a un adulto, le pediría a...”. Pida que completen la frase con un mínimo de una frase diciendo con quién irían y por qué.

**TODOS TENEMOS EL DERECHO A SENTIRNOS SEGUROS EN LA  
CASA, LA ESCUELA O EN LA CASA DE OTRAS PERSONAS.  
¿PERO CÓMO NOS PODEMOS SENTIR SEGUROS SI ALGUIEN NO  
RESPETA NUESTROS LÍMITES?**

**P**

---

**A**

---

**R**

---

**E**

---

## TODOS TIENEN DERECHO DE SENTIRSE SEGUROS

### Guía de respuestas

Nombre: \_\_\_\_\_

**P - DI PARA**  
**A - ALÉJATE**  
**R - RECORRE A UN ADULTO**  
**E - EXPLICA LO QUE OCURRIÓ**

En la escuela, Jeremy siempre se acerca a Jeni, la abraza muy fuerte, y dice: “¡Eres mi novia!”. A Jeni no le gusta eso. Usando el modelo PARE, ¿cómo puede ella responder?

- P** Decirle: “Para eso, Jeremy, ¡a mí no me gusta!”
- A** Alejarse corriendo de Jeremy.
- R** Recurrir a un adulto entrando en la aula donde está la maestra.
- E** Explicarle a la maestra lo qué sucedió y como respondió.

Cuando la abuelita de Cristian viene de visita, le dicen a Cristian que le tiene que darle un beso. A Cristian no le gusta besar o que lo besen y el perfume fuerte de su abuela le produce náuseas. Usando el modelo PARE, ¿qué debe hacer?

- P** Decirle: “No quiero darle un beso ahora, abuelita.”
- A** Alejarse de su abuelita, tal vez yéndose a otra pieza.
- R** Recurrir a un padre y decirle que necesita hablar con él o ella.
- E** Explicar que no le gustan los besos y cómo lo hace sentir el perfume de su abuelita. Decirle que la ama, pero no quiere darle besos o recibir besos de ella de ahora en adelante.

**RECUERDA: ¡TODOS TENEMOS DERECHO A SENTIRNOS SEGUROS!  
¡SI NECESITAS AYUDA, PIDE A UN ADULTO EN TU VIDA. ELLOS  
TAMBIEN QUIEREN QUE TE SIENTAS SEGURO**



## TODOS TIENEN DERECHO DE SENTIRSE SEGUROS

Hoja de trabajo

**P - DI PARA**  
**A - ALÉJATE**  
**R - RECURRE A UN ADULTO**  
**E - EXPLICA LO QUE OCURRIÓ**

Nombre: \_\_\_\_\_

En la escuela, Jeremy siempre se acerca a Jeni, la abraza muy fuerte, y dice: “¡Eres mi novia!”. A Jeni no le gusta eso. Usando el modelo PARE, ¿cómo puede ella responder?

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_

Cuando la abuelita de Cristian viene de visita, le dicen a Cristian que le tiene que darle un beso. A Cristian no le gusta besar o que lo besen y el perfume fuerte de su abuela le produce náuseas. Usando el modelo PARE, ¿qué debe hacer?

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_

**RECUERDA: ¡TODOS TENEMOS DERECHO A SENTIRNOS SEGUROS!  
¡SI NECESITAS AYUDA, PIDE A UN ADULTO EN TU VIDA. ELLOS  
TAMBIEN QUIEREN QUE TE SIENTAS SEGURO**

