

CONEXIÓN



JUSTICIA



SALUDO



AMISTAD



INDIFERENCIA

1

 5 min.

Antes de arrancar con el programa con el libro, estas dos semanas serán de integración y preparación. Lo primero cada clase será romper el hielo y hacer una gimnasia cerebral.

Dense un momento para saludarse y decir buenos días aunque ya se hayan visto durante la mañana.



GYM



10 min.

- Vamos a estirar, simplemente estirar todo el cuerpo lo más que se pueda usando todo el cuerpo.



MINDFULNESS



2 min.

- Sigue la imagen con tu dedo, mientras respiras lento, inhalando y exhalando. Primero con una mano, después con la otra y luego con las dos.





ACTIVIDAD ⌚ 20 min.

- **Objetivo:** Que los alumnos haga un análisis sobre su experiencia con el bullying y tengan la oportunidad de reparar el daño en caso de que lo hayan hecho.

- Sigue el video y las instrucciones.
https://youtu.be/JDe6srMxs_g



JOURNALING ⌚ 10 min.

- ¿Qué te llevas de la clase? En una hoja blanca escribe 3 cosas que llevarás a tu vida para vivir concretamente. ¿A qué te comprometes para cambiar el ambiente del lugar en donde estás que asegure que no eres ni alguien que agrede o que es testigo silencioso?

SEMANA

2



GYM ⌚ 10 min.

- Sigue el siguiente video: <https://youtu.be/EsHKFoBesvg>



MINDFULNESS ⌚ 2 min.

- Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta y los hombros relajados.
- Con tu dedo pulgar derecho, tapa suavemente tu fosa nasal izquierda.
- Inhala por la fosa nasal derecha.
- Inhala profundamente y lentamente por la fosa nasal derecha, llenando tus pulmones.
- Retén el aire: Mantén la respiración durante 5 segundos.
- Concéntrate en la sensación de calma mientras mantienes el aire en tus pulmones.



ACTIVIDAD



20 min.

- Lee distintas situaciones relacionadas con el bullying. Los estudiantes deberán desplazarse hacia uno de tres lugares del salón, según la decisión que tomarían: (El docente define el lugar de cada color).

- ● Actúo: intervengo de manera segura.
- ● Busco ayuda: aviso a un adulto responsable.
- ● Me detengo: la acción propuesta podría empeorar la situación.

Ejemplo: "Ves que varios compañeros se burlan de alguien durante el recreo".

Una vez que elijan una zona, quien guste, explican su decisión. Después pueden cambiarse de lugar si otro argumento los hace reconsiderarla.

Incluye casos como:

- Recibes una imagen humillante de un compañero en un chat.
- Tu mejor amigo comienza a excluir a alguien deliberadamente.
- Observas una agresión física.
- La persona afectada te pide que no se lo cuentes a nadie.
- Otros se ríen y te presionan para que también participes.

Para cerrar, en grupos, representen la respuesta más segura: detener la participación, apoyar a la persona afectada, guardar evidencia si es ciberbullying y acudir a un adulto de confianza.



JOURNALING



10 min.

¿Qué es lo que crees que haría difícil para que te vuelvas aliado en vez de testigo silencioso? Responde en una hoja. Intenta identificar tus miedos, las cosas con las que sientes presión, lo que cuidarías, etc.

PLATAFORMA



AFIRMACIONES CONSCIENTES

-  SOY SUFICIENTE TAL COMO SOY.
-  PUEDO SENTIR MIEDO Y SEGUIR ADELANTE DE TODAS FORMAS.
-  MIS ERRORES NO ME DEFINEN — ME ENSEÑAN.
-  TENGO EL PODER DE ELEGIR CÓMO RESPONDO.
-  CONFÍO EN MÍ, INCLUSO CUANDO DUDO.
-  LO QUE SIENTO ES VÁLIDO Y MERECE ATENCIÓN.
-  TENGO DERECHO A PONER LÍMITES Y CUIDARME.
-  CADA DÍA ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA ENTRENARME.
-  ESTOY APRENDIENDO A CONOCERME Y ESO ESTÁ BIEN.
-  SOY FUERTE, INCLUSO CUANDO ME SIENTO VULNERABLE.
-  MI VOZ IMPORTA Y MERECE SER ESCUCHADA.
-  PUEDO EQUIVOCARME Y SEGUIR SIENDO VALIOSO.
-  HAY PERSONAS QUE ME QUIEREN Y ME APOYAN.
-  TENGO IDEAS, SUEÑOS Y CAPACIDADES QUE NADIE MÁS TIENE.
-  ESTOY EN PROCESO — Y ESO NO ES UN DEFECTO, ES EL CAMINO.
-  SOY UNA PERSONA COMPLETA, AUNQUE TODAVÍA ESTÉ CRECIENDO.
-  CONFÍO EN QUIÉN SOY Y EN LO QUE PUEDO APORTAR.
-  LO QUE HAGO IMPORTA, AUNQUE NO SIEMPRE LO VEA.
-  CADA DÍA ENTIENDO MEJOR QUIÉN QUIERO SER.
-  MIS ESFUERZOS TIENEN VALOR, ESPECIALMENTE EN LO PEQUEÑO.