



PRÁCTICAS DE RESPETO Y ACTOS DE BONDAD

EN CASA Y EN LA ESCUELA · 5 AL 31 DE OCTUBRE DE 2026

Hablemos de bullying, respeto y dignidad.

Herramientas para fortalecer a nuestros hijos.

Soy valioso y los demás también. Este mes practicamos el autocuidado, el buen trato y la bondad para reconocer nuestra dignidad y la de cada persona: todos merecemos respeto, aun cuando nos equivocamos o pensamos diferente.

HERRAMIENTAS DEL BLOQUE 2



VIRTUD · JUSTICIA



VALOR · RESPETO

NIVEL	 VERBOS / PODERES	 ANTIVALORES / VILLANOS
Kínder	Cuidar	Ofensa
Primaria baja	Cuidar · Escuchar · Respetar	Ofensa · Burla
Primaria alta	Cuido · Reconozco	Descuidar
Secundaria y prepa	Cuido · Reconozco	Burla · Menosprecio Invasión de límites · Chisme

CÓMO VIVIR EL CALENDARIO

1. La afirmación semanal es el enfoque. Léanla y conversen sobre lo que significa.
2. Cada día la refuerzan con la frase, pregunta o práctica de la casilla. El adulto también participa.
3. Reconozcan algo concreto: “Vi que escuchaste sin interrumpir; cuidaste su voz”.

Una versión para kínder, primaria, secundaria y preparatoria. Adapten las palabras y el apoyo a cada edad.

Seguimiento a Humans Up, el programa de habilidades socioemocionales y fuerza de voluntad que se lleva en la escuela.



ME CUIDO Y TE CUIDO

Prácticas de respeto y actos de bondad • Del 5 al 31 de octubre

La frase de cada semana es el enfoque. Refuércenla cada día con su casilla.
Las afirmaciones se dicen en primera persona; las preguntas se conversan en familia.



Justicia



Respeto



Cuidar y reconocer



Ofensa • Burla*

*Enfoque común. Consulta los verbos y antivalores de cada nivel en la guía (pág. 1).

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
5-11 OCT • Soy valioso y merezco cuidado.						
5 AFIRMO Mi valor no depende de una opinión.	6 ME CUIDO Escucho mi cuerpo: ¿qué necesito?	7 CONVERSO ¿Qué me hace sentir cuidado?	8 PRACTICO Digo: "Eso no me gusta. Detente".	9 AFIRMO Pedir ayuda también es cuidarme.	10 RECONOCE "Gracias por contarme cómo te sientes".	11 CONVERSO ¿Con qué adulto me siento seguro?
12-18 OCT • Los demás son valiosos, igual que yo.						
12 AFIRMO No necesito ser igual a ti para respetarte.	13 EN CASA Escucho sin interrumpir ni burlarme.	14 EN LA ESCUELA Invito a participar a alguien que está solo.	15 CONVERSO ¿Cuándo deja de ser divertida una broma?	16 PRACTICO Pido permiso y respeto un "no".	17 EN LA CALLE Saludo y agradezco con respeto.	18 RECONOCE "Vi cómo cuidaste a _____. Eso cuenta".
19-25 OCT • Puedo cuidar a otros y buscar apoyo.						
19 AFIRMO Mis decisiones pueden ayudar a alguien.	20 PRACTICO No me río ni comparto burlas.	21 CONVERSO ¿He visto que lastimen o excluyan a alguien?	22 ACOMPAAÑO Digo: "¿Quieres que busquemos ayuda?".	23 BUSCO APOYO Aviso a un adulto sin ponerme en riesgo.	24 CONVERSO ¿Cómo cuido a otros también en los chats?	25 RECONOCE "Tu apoyo ayudó a que no estuviera solo".
26-31 OCT • Puedo reconocer, reparar y cambiar.						
26 AFIRMO Puedo equivocarme y aprender a tratar mejor.	27 CONVERSO ¿He dicho o hecho algo que lastimó?	28 PRACTICO Escucho el daño sin decir "era broma".	29 REPARO Pregunto cómo reparar y cambio mi conducta.	30 RECONOCE "Reconociste lo que pasó y buscaste mejorar".	31 CIERRE ¿Qué acto de bondad seguiremos practicando?	NOVIEMBRE

Para mamá y papá: escucha primero, modela el respeto y reconoce el esfuerzo.
Los actos de bondad acompañan la protección; los adultos deben frenar el maltrato.

Seguimiento a Humans Up, el programa de habilidades socioemocionales y fuerza de voluntad que se lleva en la escuela.

ESCUCHAR, COMPRENDER Y PROTEGER

¿CÓMO DISTINGUIR LO QUE ESTÁ PASANDO?

CONFLICTO

Hay un desacuerdo entre personas con poder similar. Necesitan escuchar, poner límites y buscar una solución.

OFENSA O AGRESIÓN

Una burla, insulto o daño aislado también requiere atención. No hace falta llamarlo bullying para intervenir.

BULLYING

Hay agresión no deseada, desequilibrio de poder y repetición o posibilidad de repetirse. Puede incluir humillación, amenazas, exclusión o daño físico y digital. [1]

SI TU HIJO TE DICE "ME ESTÁN MOLESTANDO"...

- 1** Valida y escucha. "Gracias por contármelo. Entiendo que te dolió". Escucha antes de aconsejar.
- 2** Comprende sin culpar. "¿Qué pasó antes, durante y después? ¿Cómo respondiste? ¿Ha pasado otras veces? ¿Con quién y dónde?".
- 3** Exploren lo que piensa. "¿Qué piensas de lo ocurrido? ¿Has intentado algo? ¿Qué pasó cuando lo hiciste?".
- 4** Pregúntale qué necesita. "¿Qué te gustaría intentar? Si yo pudiera ayudarte, ¿qué te gustaría que hiciera?".
- 5** Acuerden protección y seguimiento. Si hay maltrato, contacta a la escuela; registren hechos y acuerden quién intervendrá y cuándo revisarán si se detuvo. [2]

"No mereces que te lastimen. No tienes que resolverlo solo". Fortalecer su interior y protegerlo van juntos. Evita culparlo, decirle que lo ignore o pedirle que pelee. Si hay peligro, actúa de inmediato. [2]

EL RESPETO SE PRACTICA

Pequeñas acciones en casa, en la escuela y en la calle

EL PODER DE LOS TESTIGOS

Si ves que lastiman a alguien: no te sumes a las risas, no difundas la burla, acompaña a quien la recibe y busca un adulto. Si es seguro, puedes decir: "Eso lastima, paremos". Pedir ayuda también es actuar; no necesitas exponerte para cuidar. [3]

UNA MISMA PRÁCTICA, DISTINTO ACOMPAÑAMIENTO

KÍNDER Y PRIMARIA BAJA

Ensenen con muñecos: pedir permiso, decir "alto" y buscar a su maestra. Practiquen invitar a jugar y cuidar cuerpos, turnos y pertenencias.

PRIMARIA ALTA

Conversen sobre apodos y exclusión. Practiquen escuchar un límite, incluir a otros y reconocer cualidades sin comparar.

SECUNDARIA Y PREPARATORIA

Hablen de presión del grupo, rumores y chats. Acuerden no reenviar contenido humillante, respetar la privacidad y acudir a un adulto de confianza.

SI MI HIJO ESTÁ LASTIMANDO A OTROS

Detén la conducta con calma: "Te quiero y no voy a permitir que lastimes". Escucha, nombra el daño y acuerden cómo repararlo y evitar que se repita. Coordina el seguimiento con la escuela; no fuerces a la otra persona a perdonar o reconciliarse. [2]

REGLAS PARA CONVERSAR EN FAMILIA

Una pregunta a la vez, sin interrogatorios ni burlas. "¿Algo te dolió o preocupó hoy?"

"¿Hay alguien a quien hayas molestado?". Agradece la confianza y no prometas guardar secretos que impidan proteger. Modela también: "Me equivoqué; voy a reparar".

Fuentes de orientación: StopBullying.gov • [1] Qué es bullying • [2] Apoyo a los involucrados • [3] Testigos.

Herramientas: libros HUP, bloque 2 • Kínder p. 12; primaria baja p. 14; primaria alta p. 98; High p. 73.

Seguimiento a Humans Up, el programa de habilidades socioemocionales y fuerza de voluntad que se lleva en la escuela.

SEMÁFORO DEL RESPETO

EN CASA

Podemos sentir enojo. Aprendemos a actuar sin lastimar.

Una guía para toda la familia: los adultos también la practicamos.
Los colores indican qué hacer; no califican a la persona ni a sus emociones.



1 • ROJO: DETENGO EL DAÑO

Si hay insultos, burlas, golpes o amenazas, un adulto interviene y protege. Bajamos la voz y tomamos distancia si hace falta.

"Puedes estar enojado. No voy a permitir que lastimes".



2 • AMARILLO: ME CALMO Y COMPRENDO

Hacemos una pausa con apoyo. Cuando estamos más tranquilos: ¿qué pasó?, ¿qué hice?, ¿a quién afectó?, ¿qué necesitaba?

Escuchamos sin justificar el daño ni forzar respuestas.



3 • VERDE: REPARO Y PRACTICO

Reconozco lo que hice. Escucho qué necesita la otra persona y propongo una reparación relacionada con el daño. Ensayo cómo actuar diferente.

"Lo que hice te lastimó. Voy a reparar haciendo ____".

TAREA: REPARAR CON UNA ACCIÓN DE CUIDADO

Completen al recuperar la calma. El niño puede escribir, dibujar o dictar.

Lo que hice y a quién afectó: _____

La reparación que acordamos: _____

La próxima vez voy a: _____ Lo revisaremos: _____

Ejemplos: si dañé algo, ayudo a repararlo; si insulté, reconozco el daño y ensayo decirlo con respeto. No exigimos abrazos, perdón ni reconciliación. El adulto verifica que el daño se detenga.

Adaptación educativa HUP · Si el daño se repite o hay miedo, los adultos deben intervenir y buscar apoyo.

Autora: Ana Tamara Robles Pliego · tamararobles@willtek.com.mx

Orientación: StopBullying.gov / Support the Children Involved

ACTOS DE BONDAD EN CASA

Pequeñas acciones para cuidarnos todos los días

Saludo con cariño.



Escucho sin interrumpir.



Agradezco una ayuda concreta.



Pido permiso y respeto un no.



Cuido las cosas de los demás.



Ofrezco ayuda en una tarea.



Invito a participar sin presionar.



Acompaño a quien está triste.



Reconozco algo bueno en otro.



Si lastimo, reconozco y reparo.



La bondad se practica cada día.

Reparar significa atender el daño y cambiar lo que hacemos.