

## Relaciones saludables

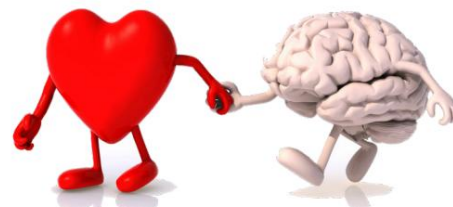
Guía de actividades para los grados 3 a 5.



# Know Your Neuro

### Preguntas del cuestionario en video

- Según el video, ¿cuál es el primer paso para crear relaciones saludables? Respuesta: Tener una visión positiva de uno mismo. Cuando piensas bien de ti mismo, es más probable que seas amable con los demás y les pidas que te traten igual.
- ¿Qué es el diálogo interno positivo? Respuesta: Decirse cosas amables y cariñosas a uno mismo, como "Soy amable. Soy inteligente. Soy una buena persona".
- Según el video, ¿cuál es el segundo paso para crear relaciones saludables? Respuesta: Establecer límites diciéndoles a los demás lo que te gusta y lo que no, lo que quieres o necesitas.
- ¿Qué significa respetar los límites de otra persona? Respuesta: Tratar a otras personas con respeto. la forma en que quieren ser tratados.
- ¿Qué es la empatía? Respuesta: Una habilidad del lóbulo frontal que te permite imaginar lo que otras personas están pensando y sintiendo. Esta habilidad te ayuda a tener relaciones saludables.
- ¿Qué podría suceder cuando creamos nuevas relaciones cuando nuestro lóbulo frontal no está completamente desarrollado? Respuesta: Podríamos decir cosas hirientes, hacer... cosas que traspasan los límites de otras personas, o decir que sí a hacer algo que nos incomoda.
- ¿Cómo puedes tener relaciones sanas y positivas con los demás mientras tu cerebro aún está en desarrollo? Respuesta: Practica habilidades para establecer relaciones saludables.



## Actividades en el aula

### Espejo, espejo

Pida a los alumnos que dibujen el contorno de un espejo en una hoja de papel en blanco. Frente al espejo, pídeles que escriban afirmaciones positivas que puedan practicar repitiendo a diario.

### Cuestionario para nuevos amigos

Pida a los estudiantes que creen un cuestionario que puedan usar para conocer mejor a un nuevo amigo. Pregúnteles qué preguntas le harían a alguien nuevo para conocerlo mejor.

### Lista de habilidades para relaciones saludables

Escribe tu propia lista indicando cómo quieres y no quieres que te traten, y cuáles son tus límites en una relación. Puedes usar algunos elementos del ejemplo a continuación, pero personalízalo.

- Practica el diálogo interno positivo.
- Acepta a los demás tal como son. No intentes cambiarlos.
- Establece tus límites. Respeta los límites de los demás.
- Sé tú mismo. No cambies quién eres solo para encajar.
- Sé generoso y amable.
- Considera los puntos de vista de los demás, especialmente en situaciones de conflicto.
- No hagas nada que te incomode solo porque...  
Alguien te lo pide.

### ¿Qué harías?

En grupos pequeños, en parejas o con toda la clase, lean los escenarios y comenten qué harían en esas situaciones.

- Si una persona mayor de tu instituto te invitara a salir, ¿qué harías? ¿Qué le aconsejarías a un amigo si le ocurriera lo mismo?
- Si alguien te pide una foto desnuda tuya y te promete...  
Si lo mantuvieras en privado, ¿qué harías? ¿Se lo contarías a tus padres o a un profesor? ¿Por qué sí o por qué no?
- Si un nuevo amigo comenzó a controlarte y limitarte  
¿Con quién podrías hablar y con quién no? ¿Qué harías?
- ¿Cómo lo manejarías si alguien intentara...?  
¿Te tocaron en un lugar que te incomodó? ¿Qué dirías?
- Si estableces un límite con un amigo y le dices que no te gusta  
Son chismosos, pero siguen hablando de otras personas a sus espaldas.  
¿Qué harías o dirías?
- Si un compañero de clase intimida a alguien delante de ti, ¿qué dirías o qué harías?  
¿Lo harías? ¿Se lo dirías a un profesor? ¿Por qué sí o por qué no?
- Si un amigo se enoja contigo y te dice cosas hirientes que te lastiman, ¿qué harías?

