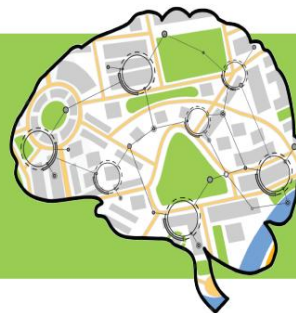


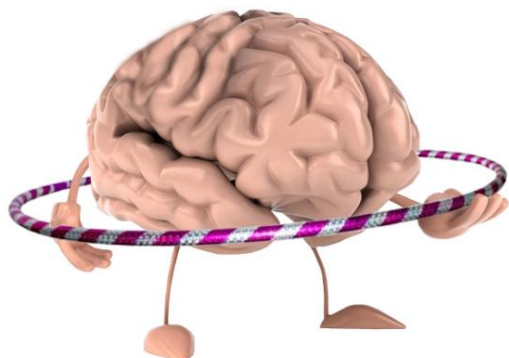
# Mis límites

Guía de actividades para los grados K-2



# Know Your Neuro

## Preguntas del cuestionario



1. ¿Qué hace el cerebro? Pregunte a los estudiantes qué recuerdan del video.  
"Mis límites" sobre lo que hace el cerebro. Respuesta: Pensar y tomar decisiones.
2. ¿Qué es un límite? Respuesta: Es como un aro de hula-hula imaginario que rodea tu cuerpo. Siempre está contigo.
3. ¿Puedes ver tus límites? Respuesta: No, pero siempre están ahí.
4. ¿Quién tiene límites? Respuesta: Todos tenemos límites.
5. ¿Qué función cumplen los límites? Respuesta: Te protegen y te mantienen a salvo.
6. ¿Quién decide qué entra y qué queda fuera de tus límites?  
Respuesta: ¡Sí!
7. ¿Cómo puedes saber si alguien o algo cruza tus límites de una manera que NO te parece bien?  
Respuesta: Puedes sentirte raro, mal, incómodo o como Necesitas mudarte para tener más espacio.
8. ¿Cómo puedes mejorar en el establecimiento de límites? Respuesta: Practica la elección.  
Con qué te sientes cómodo y cómo se lo haces saber a los demás.

## Aprendizaje a largo plazo

### Parada de aro de hula-hula

Formen parejas de estudiantes, uno frente al otro. Pídale que imaginen que su límite es como un aro de hula-hula que rodea su cuerpo. Cada estudiante, por turnos, camina lentamente hacia el otro.

- a) Pida a los estudiantes que digan "Alto" cuando la otra persona se acerque.  
cerca. Pídeles que describan cómo se sienten cuando alguien se acerca.  
demasiado cerca dentro de su aro de hula-hula, y cómo se siente decir basta.
- b) Pida a los estudiantes que practiquen pidiéndole al otro que se aleje diciendo cosas como "¿Podrías alejarte, por favor?" o "Me siento incómodo, ¿podrías darme un poco de espacio?".
- c) Elogie a los estudiantes por usar un lenguaje asertivo para comunicar sus límites.

### La canción de los límites

Mira el video de The Boundaries Song en la siguiente URL y canta con nosotros:

<https://www.youtube.com/watch?v=aSFvJbSQdA4>

Por favor, para. No me gusta eso.  
Me siento incómodo. Necesito más espacio.  
No cerca de mí. No te lo tomes como algo personal.  
Eso es solo un límite. Un límite.

### Pulgar arriba, pulgar abajo

Lee los siguientes escenarios y pide a los estudiantes que levanten el pulgar si se sentirían cómodos con la acción dentro de su aro de hula-hula o que le muestren el pulgar hacia abajo si preferirían que la acción ocurriera fuera de su aro de hula-hula o que no ocurriera en absoluto:

1. Un amigo te pregunta si puede darte un abrazo.
2. Un desconocido intenta darte un abrazo sin pedirte.
3. Un amigo te sigue haciendo cosquillas después de que le hayas dicho que pare.
4. Un compañero de clase te pide una foto tuya sin ropa.
5. Un profesor te da un choque de manos por esforzarte mucho en un examen.
6. Un vecino quiere que juegues con él en su habitación.
7. Tu padre o madre te da un abrazo cuando llegas a casa.



### Comunicar mis límites

Pida a los estudiantes que practiquen diciendo el siguiente límite.

Comuniquen en voz alta hasta que se sientan cómodos...

1. No, no quiero un abrazo. Choquemos las manos en vez de eso.
2. ¿Puedo darte un abrazo o prefieres que te choque la mano?
3. Me siento incómodo con eso. Hagamos otra cosa.
4. Yo respetaré tus límites, por favor, respeta los míos.