

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Guía de la Clase 3: Autodefensa

La enseñanza previa

En esta clase, estudiantes tendrán oportunidad de pensar en algunas decisiones que toman o en lo que eligen. Además, practicarán usar las declaraciones “Yo quiero” y “Yo necesito” en sus relaciones. Para ayudar al grupo prepararse para la clase, puede pedirle que complete la hoja de trabajo Lo que elige, a continuación, que brinda la oportunidad de pensar en lo que les gusta y lo que no les gusta. Durante la clase, estudiantes hablarán sobre lo que les gusta y lo que no les gusta, y hablarán sobre cómo el tomar estas decisiones es una parte importante de la autodefensa diaria.

Durante la clase, estudiantes hablarán sobre sus preferencias, y hablarán sobre cómo el saber lo que les gusta y lo que no les gusta es una parte importante de la autodefensa diaria.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

Términos del vocabulario y sus definiciones

- Autodefensor: una persona que se defiende a sí misma
- Elegir: decidirse por una cosa entre otras
- Hablar: cuando se usan palabras, señas o imágenes para decirle algo a alguien
- Yo quiero: una Declaración “yo” que se puede usar cuando les gustaría algo
- Yo necesito: una Declaración “yo” que se puede usar cuando deben conseguir algo

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Hoja de trabajo Lo que elige

Escriba o dibuja sus respuestas a las siguientes preguntas.

¿Qué ropa le gusta usar?

¿Qué tipo de ropa no le gusta usar?

¿Qué le gusta desayunar?

¿Qué desayunos no le gustan?

¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener?

¿Qué trabajos no le gustaría tener?

¿Qué le gusta hacer por diversión?

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

La enseñanza posterior

Mantenga la Caja de herramientas para una sana relación en exhibición en su salón durante todo el año. Facilitadores y demás personal en el salón pueden demostrar con regularidad cómo usar las herramientas de la Caja de herramientas para una sana relación. Además, si alguien tiene un conflicto con otra persona, pregúntele cuál herramienta podría usar para abordar el conflicto y cómo la usaría. Esa persona incluso podría retirar la herramienta de la Caja de herramientas y usarla como apoyo visual. Por ejemplo, si a algún estudiante le gustaría un trabajo nuevo, pídale que practique usar la herramienta Declaración "yo" para decirle a su padre/madre o tutor lo que desea. En cualquier momento durante el año que un estudiante use una herramienta de la Caja de herramientas para una sana relación, reconozca y alabe su uso de esta herramienta de comunicación sana. Si responde de una manera no sana a una situación, aliéntele a, en lugar de ello, intentar usar herramienta para relaciones sanas de la Caja de herramientas.

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Clase 3: Autodefensa

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

Objetivos

- Definir la autodefensa y explorar situaciones cotidianas en las que usan la autodefensa
- Practicar las herramientas de comunicación "Yo quiero" y "Yo necesito"
- Hablar sobre porqué la autodefensa es tan importante en relaciones

Alineación con TEKS

Educación sobre la salud, subcapítulo C, regla §115.38, Salud 1

(3) Salud y bienestar mental: desarrollo de un sano concepto de sí mismo. El estudiante desarrolla las habilidades para evaluarse a sí mismo, establecer metas relacionadas con la salud y bienestar mental para desarrollar un sano concepto de sí mismo. Se espera que el estudiante explique y demuestre habilidades para la toma de decisiones con base en información sobre la salud..

Materiales

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 3
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 3 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Caja de herramientas para una sana relación del grupo (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Copias impresas de la Caja de herramientas para una sana relación de estudiante para cada estudiante (Ver la plantilla al final de la clase)
- Material de herramienta Declaración "yo" del grupo (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Velcro
- Copias impresas de la herramienta Declaración "yo" de estudiantes para todo el grupo (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Barras adhesivas para todo el grupo

Preparación de la clase (5 a 10 minutos)

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 4 y hable sobre ellas.

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Elegir (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 5 a 9 y hable sobre ellas.

Autodefensa (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 10 a 12 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. La diapositiva 12 incluye instrucciones para la actividad Caja de herramientas para una sana relación. En varias de las clases de esta unidad, estudiantes agregarán una herramienta nueva a sus propias Cajas de herramienta para una sana relación y a la del grupo. Para esta actividad, el grupo necesitará barras adhesivas, así como copias de la Caja de herramientas para una relación sana de estudiantes y de la herramienta Declaración "yo". Vea las plantillas al final de la planificación didáctica.

Descanso para el cerebro (5 minutos)

Muestre la diapositiva 13. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

Práctica de las Declaraciones "yo" (15 a 20 minutos)

Muestre las diapositivas 14 a 26 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Video sobre la autodefensa (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 27 a 29 y hable sobre ellas.

Preguntas (5 minutos)

Muestre la diapositiva 29. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

Boleto de salida (5 minutos)

Use las diapositivas 30 a 32 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

Porra de poder (2 minutos)

Muestre la diapositiva 33 y diriga al grupo para hacer la Porra de poder

Cierre (5 minutos)

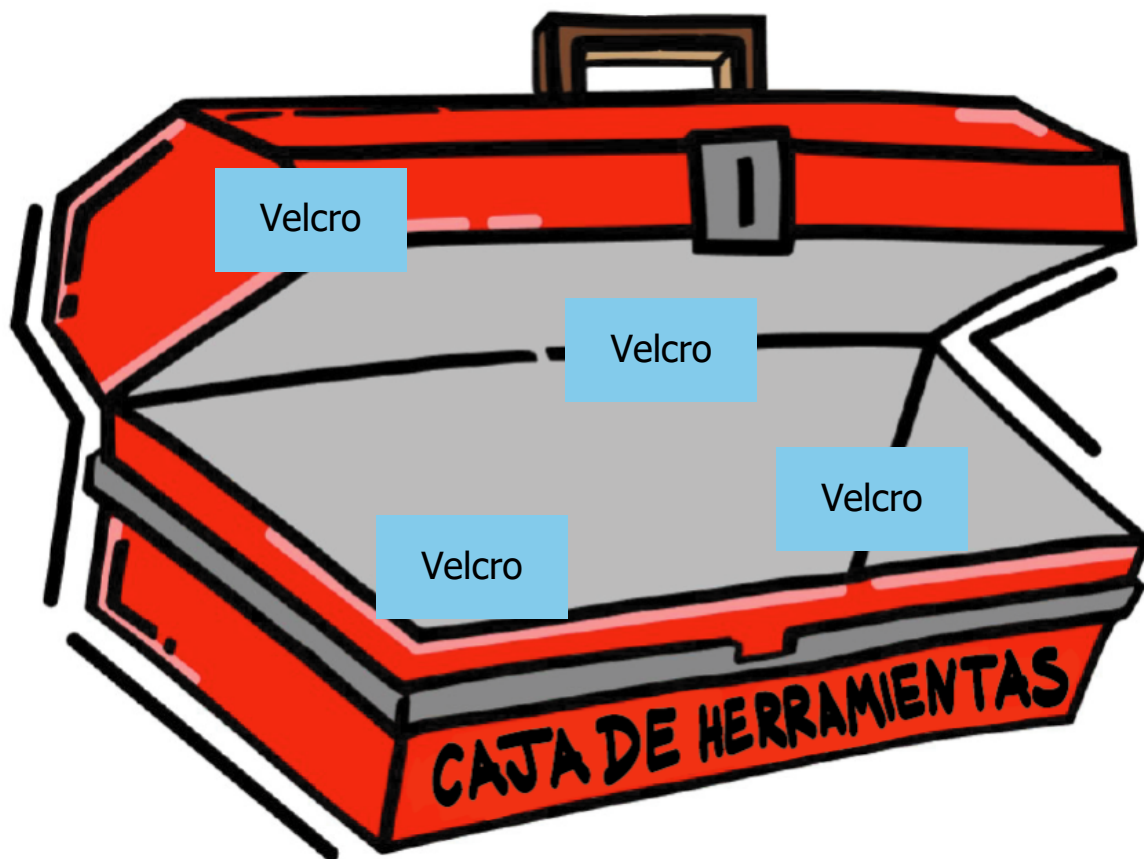
Muestre las diapositivas 34 y 35 y hable sobre ellas.

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Materiales

Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo

Durante varias de las clases de esta unidad, estudiantes agregarán herramientas nuevas a la Cajas de herramienta para una sana relación y del grupo. enn una cartulina grande en blanco, dibuja una caja de herramientas similar a la que se muestra a continuación. Coloque cuatro piezas de Velcro en lugares al azar en la caja de herramientas. Vea una muestra del diagrama de la Caja de herramientas para una sana relación a continuación.



Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Material de herramienta Declaración “yo” del grupo

Esta es la primera herramienta para la Caja de herramientas para una relación sana. Imprima y lamine el gráfico a continuación. Agregue un pedazo de Velcro a la parte posterior del gráfico laminado que coincide con uno de los pedazos de Velcro en la Caja de herramientas para una relación sana del grupo.

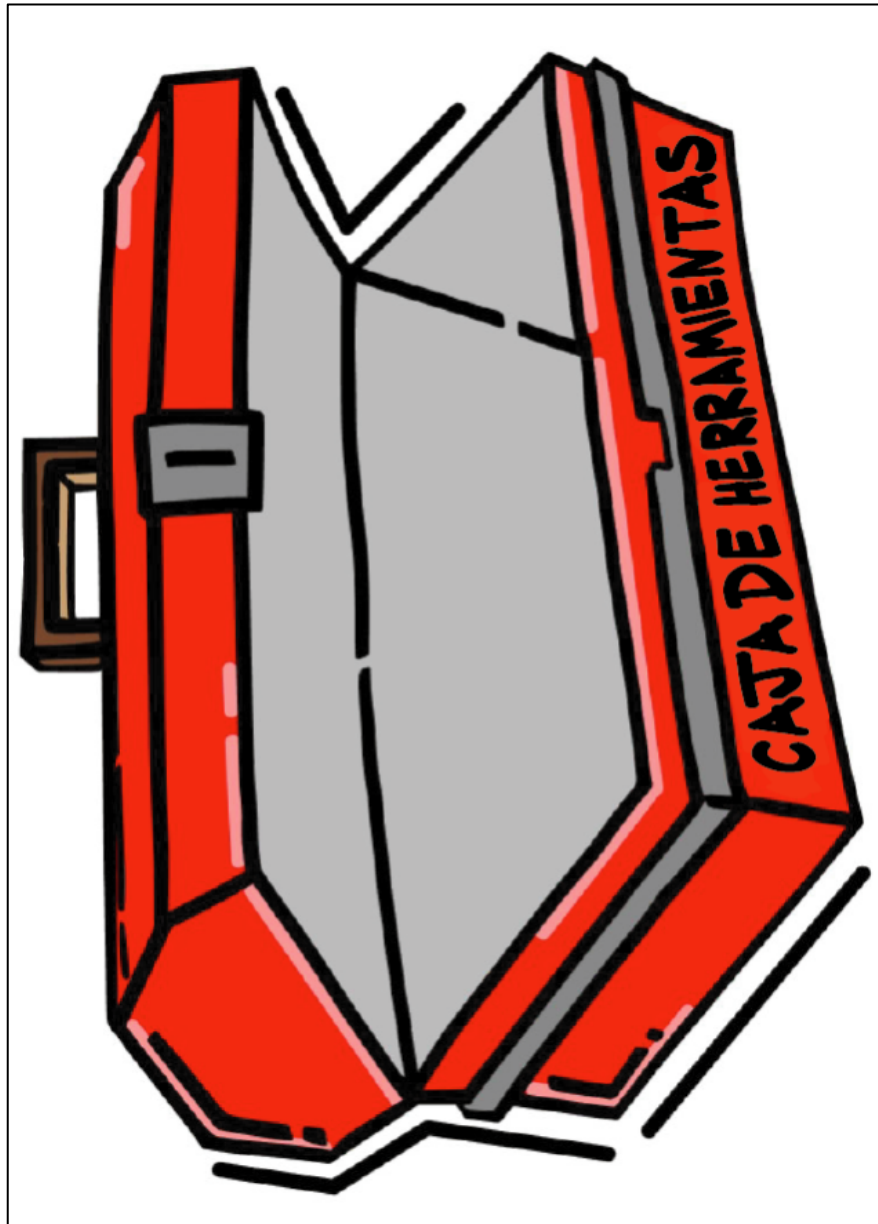
DECLARACIONES YO	
	YO QUIERO _____
	YO NECESITO _____
	YO ME SIENTO _____

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Caja de herramientas para relaciones sanas de estudiantes

Imprima una copia de la caja de herramientas a continuación para cada estudiante.

Estudiantes pegarán una herramienta nueva a su Caja de herramienta para una sana relación durante varias semanas.





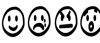
Mis derechos, mi vida para estudiantes de educación media superior

Herramienta Declaración "yo" de estudiantes



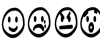
Imprima y recorta una herramienta Declaración "yo" para cada estudiante de su grupo. La pegarán en su Caja de herramientas para una relación sana de estudiantes.


DECLARACIONES "YO"
 YO QUIERO _____
 YO NECESITO _____
 YO ME SIENTO _____

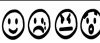
DECLARACIONES "YO"
 YO QUIERO _____
 YO NECESITO _____
 YO ME SIENTO _____



DECLARACIONES "YO"
 YO QUIERO _____
 YO NECESITO _____
 YO ME SIENTO _____

DECLARACIONES "YO"
 YO QUIERO _____
 YO NECESITO _____
 YO ME SIENTO _____

DECLARACIONES "YO"
 YO QUIERO _____
 YO NECESITO _____
 YO ME SIENTO _____

DECLARACIONES "YO"
 YO QUIERO _____
 YO NECESITO _____
 YO ME SIENTO _____

DECLARACIONES "YO"
 YO QUIERO _____
 YO NECESITO _____
 YO ME SIENTO _____

DECLARACIONES "YO"
 YO QUIERO _____
 YO NECESITO _____
 YO ME SIENTO _____

Mis derechos, mi vida para estudiantes de educación media superior