WP3 – ACTIVIDADES DEL KIT DE HERRAMIENTAS POWERPACK

Bienestar emocional:
Mi burbuja de seguridad:
Conociendo mis límites

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Información general

Dimensión de bienestar: Bienestar emocional.
Grupo de edad objetivo: 9-11 años (primaria intermedia).
Formato de la actividad: Debate guiado, exploración de escenarios y reflexión individual.
Duración: 40-45 minutos.
Tamaño del grupo: Toda la clase dividida en parejas/grupos más pequeños.
Enfoque transversal: Desarrollo personal, aprendizaje socioemocional.

2. Objetivos de aprendizaje

- Los estudiantes comprenderán qué son los límites personales y emocionales.
- Los estudiantes reconocerán las situaciones en las que se deben respetar los límites y aquellas en las que se traspasan.
- Los alumnos practicarán la expresión de sus necesidades y el establecimiento de límites de forma respetuosa y asertiva.

3. Materiales necesarios

- Tarjetas de escenario
- Un tablero para cada pareja/grupo
- Marcadores
- Frases para empezar (Necesito..., Siento..., etc.)

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Activity Steps

Step 1: Introduction - What are Boundaries?

Teacher introduces the concept of boundaries as personal limits/space that helps individuals feel comfortable and safe, with the use of simple examples (personal space, feelings, etc.).

Step 2: Spotting the Boundaries

Students listen to the scenario cards and decide whether a boundary was respected or was crossed.

Step 3: How Does it Feel

The class discusses how it feels when someone respects your boundaries or ignores them. The teacher emphasizes on recognizing emotions such as comfort, discomfort, confusion, etc.

Step 4: Practicing Boundaries

Students are split into pairs/groups and practice saying respectful boundaries using statements such as 'Please stop', 'I don't like that', 'I would like my space', etc., using the sentence starter cards.

Step 5: Positive Classroom Boundaries

The class regroups and each student (voluntarily) names one boundary they think is important to be kept in a school setting.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Pasos de la actividad

Paso 1: Introducción - ¿Qué son los límites?
El profesor introduce el concepto de límites como límites/espacio personal que ayuda a las personas a sentirse cómodas y seguras, utilizando ejemplos sencillos (espacio personal, sentimientos, etc.).

Paso 2: Identificar los límites
Los estudiantes escuchan las tarjetas con los diferentes escenarios y deciden si se respetó o se traspasó un límite.

Paso 3: ¿Cómo se siente?
En clase se analiza cómo se siente uno cuando alguien respeta o ignora los límites personales. El profesor hace hincapié en reconocer emociones como la comodidad, la incomodidad, la confusión, etc.

Paso 4: Practicar los límites
Los alumnos se dividen en parejas o grupos y practican cómo establecer límites de forma respetuosa utilizando frases como "Por favor, para", "Eso no me gusta", "Quiero mi espacio", etc., usando las tarjetas con frases de inicio.

Paso 5: Límites positivos en el aula
La clase se reagrupa y cada estudiante (de forma voluntaria) nombra un límite que considera importante respetar en el entorno escolar.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Teacher Notes & Tips

- Using every day examples and avoid touching sensitive topics.
- Establish that everyone has the right to set their own boundaries and others are obliged to respect them.
- Encourage respectful communication instead of confrontation.

6. Reflection prompt for students

- Why are boundaries important?
- How can you tell if someone is feeling uncomfortable?
- What can you say when you feel like someone is crossing your boundaries?

7. Tips for adaptation for children with special needs

Easier Version (Early Primary / extra support):

- Focus mostly on physical boundaries such as personal space and belongings.
- Use more visuals and pictures to explain the idea of boundaries.

Medium Version (Medium Primary / more independence):

- Ask students to give their own examples of boundaries.
- Give an introduction to online boundaries in simple terms.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Notas y consejos para el profesorado

- Utilizar ejemplos cotidianos y evitar tocar temas delicados.
- Establecer que todos tienen derecho a fijar sus propios límites y que los demás están obligados a respetarlos.
- Fomente la comunicación respetuosa en lugar de la confrontación.

6. Pregunta de reflexión para los estudiantes

- ¿Por qué son importantes los límites?
- ¿Cómo puedes saber si alguien se siente incómodo?
- ¿Qué puedes decir cuando sientes que alguien está traspasando tus límites?

7. Consejos para la adaptación para niños con necesidades especiales

Versión más sencilla (Primaria temprana / soporte adicional):

- Concéntrese principalmente en los límites físicos, como el espacio personal y las pertenencias.
- Utilice más elementos visuales e imágenes para explicar la idea de los límites.

Versión media (Mediana primaria / mayor independencia):

- Pida a los estudiantes que den sus propios ejemplos de límites.
- Explica de forma sencilla qué son los límites en línea.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Adaptaciones para estudiantes con necesidades especiales:

- Utilice imágenes claras y mantenga la actividad sencilla.
- Proporcione tarjetas con indicaciones y respuestas predefinidas cuando sea apropiado.
- Ofrecer a los estudiantes la opción de no participar en el juego de roles.

8. Referencias (enfoque metodológico)

Esta actividad se centra en establecer límites personales y comprender que deben respetarse y no traspasarse, cultivando la asertividad y la capacidad de defender los propios intereses para expresarse cuando sea necesario. Además, se introduce y se hace hincapié en la educación sobre seguridad y bienestar personal.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

CANALES DE REDES SOCIALES

Proyecto PowerPack

Proyectopower.pack

Proyecto PowerPack

CONSORCIO

COORDINADOR

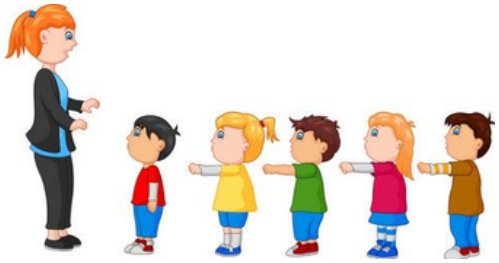
SOCIOS

BY NC SA

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Escenarios de límites



Tarjetas de respuesta

"Por favor, detente."

"No me gusta eso."

"Necesito espacio."

"Por favor, pregunte antes de llevarse mis cosas."

"Eso me incomoda."

"Quisiera que me devolvieran mi lápiz."

“¿Puedes moverte un poco, por favor?”

“No quiero jugar así.”

“Eso no me parece bien.”

”Me molesta cuando haces eso.”