

Responsabilidad

Esta semana los estudiantes aprenden a tener límites saludables para que puedan tomar los pasos apropiados hacia la responsabilidad. Se recuerda a los estudiantes que no son responsables de todo, pero hay algunas cosas de las que son completamente responsables. El objetivo es dar a los estudiantes un sentido de conciencia de sus responsabilidades personales, sociales y públicas y aprender a mantener límites saludables para ellos mismos, con los demás e incluso con la tecnología.

Comience la unidad con la lección de toda la clase y luego intente completar al menos dos de las mini lecciones con sus alumnos durante la semana. Cada mini lección está diseñada para presentar elementos de la lección principal en formas nuevas y atractivas.

Lección principal

Lección para toda la clase
30 minutos



Anillos de responsabilidad

Esta lección presenta a los estudiantes la idea de los límites y el espacio, y dónde se encuentran nuestras responsabilidades dentro de los diversos límites espaciales que compartimos con nosotros mismos y con los demás..
(Ver página 3 para detalles de la lección.)

Mini lecciones

Para Grupos Pequeños
15 minutos



No es mi responsabilidad

Recuerda que no tenemos que sentirnos responsables de todo. Solo podemos ser responsables de lo que personalmente podemos controlar.. En pequeños grupos usando un gráfico en T, haga un mapa de las cosas que siempre están bajo su control y las cosas que no. El resto del día, concéntrese en las cosas que puede controlar y asuma la responsabilidad de esas elecciones. Para las cosas incontrolables, establece límites saludables para recordarte que esas cosas no son necesariamente tuyas para manejarlas hoy.

idea de extensión: Haga una lluvia de ideas sobre algunas técnicas que podemos usar para ayudar a calmar nuestros cuerpos y cerebros para que podamos tomar decisiones responsables y mantener límites saludables cuando nos sucedan cosas que no controlamos.

Para Socios
15 minutos



Está bien decir no

A veces nos encontramos en situaciones en las que se nos pide que hagamos algo con lo que no nos sentimos cómodos o que sabemos que no debemos hacer. Si no tenemos respeto por nosotros mismos y límites personales saludables, podríamos sentirnos tentados a ser irresponsables y tomar una mala decisión. Y a veces estas malas decisiones son en realidad buenas decisiones. Por ejemplo, se le pide que cuide niños, pero tiene que estudiar para su examen de inglés esa noche. No querrás decepcionar a la madre que te lo pidió, pero es más responsable decir que no a su pedido. Sin embargo, esto puede ser difícil. Con su pareja, practique varias estrategias de “No” para ayudarlo a rechazar situaciones que lo hagan comprometer sus

límites o que simplemente no sean buenas opciones personales para usted. Algunas estrategias incluyen:

- Disco rayado (repitiendo "no" una y otra vez)
- Cambiando de tema
- Decir "gracias" por la oferta/invitación/oportunidad, pero no funcionará en mi agenda en este momento
- Usar la empatía ("Entiendo que estás en una situación difícil, pero no puedo ayudarte en este momento").
- Explíquense y/u ofrezcan una idea alternativa ("Los ruidos fuertes en realidad me hacen sentir muy incómodo, así que no sería un buen amigo en el concierto porque estaré bastante estresado. Pero podría unirme a ustedes en la cafetería ¡después!").

Para individuos
15 minutos



Mi espacio personal

Distribuya el diagrama del espacio personal utilizado en la lección principal. Pida a los estudiantes que anoten personalmente las responsabilidades que se encuentran dentro de estos límites. Luego, pídale que piensen/escriban en un diario sobre esto: ¿Cómo pueden mantener límites saludables cuando se enfrentan a alguien que está cruzando una línea divisoria o que está siendo disruptivo o irresponsable dentro de los espacios sociales y públicos? Por ejemplo, si un amigo ronda constantemente tu casillero y necesitas algo de espacio, ¿qué puedes decir o hacer para ser respetuoso y mantener un límite personal o íntimo saludable? Los estudiantes pueden escribir un diario sobre su reflexión.

Centrado en la tecnología
15 minutos



Límites saludables con la tecnología

Discusión en grupo grande o mensajes de diario: ¿Cómo ha impactado la tecnología en nuestras habilidades para mantener límites saludables? ¿Cómo nos impide la tecnología mantener límites saludables? ¿Cómo podemos usar la autodisciplina para imponer límites saludables con la tecnología? [p. ej., sin teléfonos en la mesa, sin Internet después de cierta hora de la noche, sin TV/sistema de juegos en el dormitorio, etc.] (Consulte el folleto del espacio personal y/o la información de la lección principal).

Anillos de responsabilidad

Esta lección presenta a los estudiantes la idea de los límites y el espacio, y dónde se encuentran nuestras responsabilidades dentro de los diversos límites espaciales que compartimos con nosotros mismos y con los demás..

Plazo de la lección

30 minutos

Los materiales requeridos

- ❑ Folleto de Anillos de responsabilidad
- ❑ Extensión opcional:
The Washington Post publicó un artículo que explica los límites del espacio personal para personas de diferentes países; esta podría ser una extensión tecnológica interesante o una extensión para estudiantes que necesitan/quieren más desafíos:
https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/04/24/lo-cerca-es-demasiado-cerca-depende-de-donde-vive/?utm_term=.0848e250ce9c

Mapa de Normas

Esta lección se alinea con las Competencias CASEL, los Estándares Nacionales de Educación para la Salud, los Estándares de la Sociedad Internacional para la Tecnología en la Educación, cuando corresponda, y los Estándares Estatales Básicos Comunes. por favor refiérase a [Mapa de Normas](#) para más información.

Objetivo de la lección

Serán estudiantes:

- Evaluar límites saludables
- Identificar las responsabilidades que caen dentro de los límites espaciales íntimos, personales, sociales y públicos

Conexión del maestro/autocuidado

A veces ayuda pensar en nuestras responsabilidades a través de una variedad de lentes: derechos versus responsabilidades, límites personales y profesionales y fuentes de responsabilidad. Cada uno nos da una nueva perspectiva sobre lo que es una responsabilidad y lo que no lo es. Por ejemplo, tiene derecho a un entorno de trabajo seguro y positivo. Como tal, usted es responsable de contribuir a ese entorno seguro y positivo. ¿Cómo es la cultura del personal de su escuela? ¿Cómo son las relaciones docentes? ¿Cuál es el tenor de la sala de descanso del personal? ¿Están los maestros y los administradores en la misma página? ¿Qué responsabilidades tiene como parte de esa comunidad para garantizar un entorno de trabajo seguro y positivo? ¿Qué pasa con sus límites personales y profesionales en el trabajo? Si tiene estudiantes que tienen luchas personales y, en consecuencia, traen su agresión, tristeza o frustración a su salón, ¿cuál es su responsabilidad? Su responsabilidad es enseñar a esos niños y garantizar un entorno de clase propicio para el aprendizaje de todos los estudiantes. No es su responsabilidad “arreglar” la situación de su hogar o evaluar y abordar personalmente sus problemas de salud mental o emocional. Establezca un límite personal y profesional al no tomar sus problemas personalmente y busque otros profesionales de la escuela o servicios públicos para ayudar a sus estudiantes en la forma en que necesitan ser ayudados. ¿Qué tal saber de dónde vienen tus responsabilidades? ¿Sabes por qué haces lo que haces? ¿Ha creado responsabilidades para usted mismo o alguien más se las ha dado? Conocer el origen de sus responsabilidades puede ayudarlo a priorizarlas y ser más eficiente. Tómese un tiempo hoy para evaluar sus derechos y responsabilidades, para establecer algunos límites que necesita establecer y para comprender por qué hace lo que hace.



Compartir

5-7 minutos

En esta unidad estamos hablando de responsabilidad. ¿Cuántos de ustedes, desde la semana pasada, han tenido la oportunidad de asumir la responsabilidad de algo o hacer una elección responsable, *yevitado* ¿culpar a

otros o ser deshonesto al completar lo que se le pidió que hiciera? (Invite a los alumnos a compartir si quieren).

¡Bien! ¡Sigue trabajando en eso! De hecho, se siente bien asumir la responsabilidad de algo, incluso si eso significa reconocer algo que se olvidó de hacer o elegir no hacer. No es que se sienta bien decepcionar a la gente, pero se siente bien corregir esas situaciones.



Inspirar

15 minutos

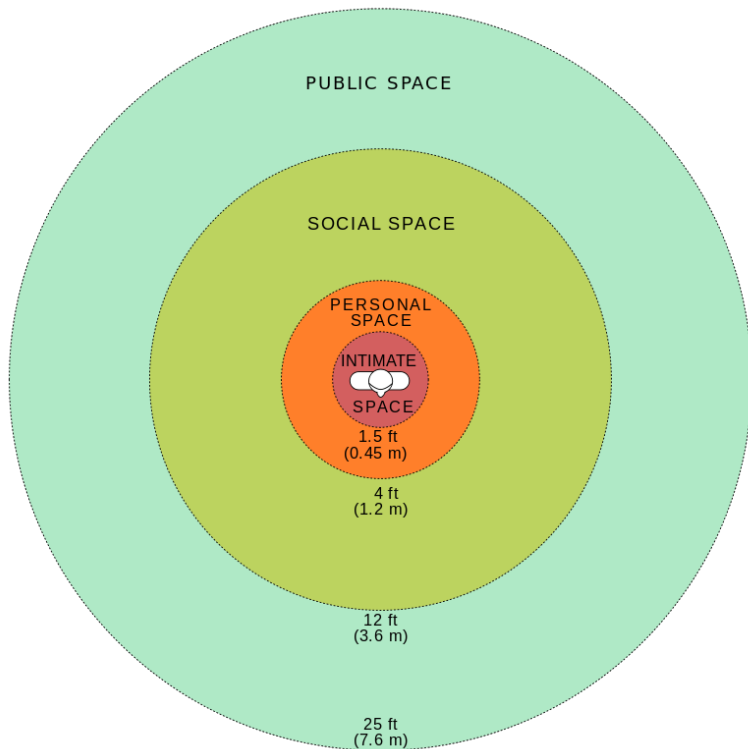
Esta semana vamos a hablar sobre los límites de la responsabilidad. A veces parece que tenemos que ser responsables de todos y de todo. A medida que crezca, se le dará más responsabilidad y puede ser difícil saber dónde termina esa línea. La verdad no todo es tu responsabilidad. Como clase, como escuela, en tu familia, hay responsabilidades compartidas. Todos colaboramos para que las cosas funcionen. Y, si comienzas a hacer cosas que técnicamente son responsabilidad de otra persona, no aprenderán a cumplir con su parte en el grupo y te abrumará con demasiado que hacer y pensar. Por lo tanto, es importante tener buenos límites con las personas al decidir qué es y qué no es su responsabilidad.



Autorizar

20 minutos [Recomendación: Divida esto en dos partes de 10 minutos; Parte 1 para la explicación y Parte 2 para la actividad. Esto extiende el tiempo de la lección, pero puede ser necesario.]

Para ayudarnos a saber dónde está el límite de la responsabilidad, es útil saber cuáles son nuestros límites personales. Miremos esta imagen:



(Fuente: WebHamster, 2009, [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/))

Proyecte la imagen en la pizarra inteligente o dibújela en la pizarra, pero los estudiantes también necesitarán una copia impresa para la actividad final, por lo que también podría entregársela a los estudiantes ahora mismo.

Su espacio íntimo abarca generalmente las primeras 18 pulgadas a su alrededor. Entonces, desde su cuerpo hacia afuera de aproximadamente 1 ½ pies (alrededor de 17-18 pulgadas), ese es su espacio. Algunas personas dicen que si extiendes los brazos, cualquier cosa a la distancia de los brazos y hacia adentro es tu espacio íntimo. Y, cuanto más cerca de ti, más íntimo o privado se vuelve. No tienes que tolerar que las personas se te pongan en la cara, por ejemplo, o te toquen si no quieres que lo hagan. Ese metro y medio es tu responsabilidad y solo tuya. Asimismo, el espacio íntimo de otra persona es suyo. No asumas que alguien te quiere dentro de su espacio sin una invitación. Es importante recordar que no eres responsable del espacio íntimo de alguien. Por ejemplo, no es tu responsabilidad asegurarte de que todos los que te rodean estén felices, aunque es amable de tu parte preguntar cómo puedes ayudar si ves que alguien está triste y ser un buen amigo. Pero, si elige permanecer infeliz o si no es seguro para ti relacionarte con esa persona, no es tu trabajo "arreglarlo". Tu trabajo es ser responsable de tu propio espacio íntimo y bienestar.

Sin embargo, fuera de ese espacio íntimo, entramos en espacios más compartidos. A unos cuatro pies del borde de su espacio íntimo se le llama espacio personal. Aquí es donde todavía sientes que es tu espacio, pero otras personas van y vienen, se sientan a tu lado en el almuerzo, pasan junto a ti en el pasillo y pasan el rato contigo en clase o en casa. A veces, puede sentir que las personas están en su espacio íntimo (como si estuvieran sentadas a su lado durante el almuerzo, por ejemplo), pero están operando dentro de una mentalidad de espacio más personal o incluso social. No es su intención estar demasiado cerca, pero así de llena está la mesa del almuerzo. Su espacio personal aún puede pertenecerle en gran medida, pero recuerde que su espacio personal también se cruzará con el espacio personal de otras personas, por lo que debe ser amable. Sin embargo, lo que sucede dentro de su espacio personal también es en gran medida su responsabilidad. La forma en que tratas a esa persona que se sienta a tu lado en el almuerzo es tu responsabilidad. También tienen la responsabilidad de ser un buen compañero de asiento para el almuerzo.

De 4 pies a 12 pies, esto se llama espacio social. Aquí es donde pasas tiempo con amigos, trabajando con compañeros de equipo, interactuando en la escuela o en casa, o incluso en espacios comunitarios más pequeños. Aquí la responsabilidad es compartida por aquellos en el espacio. Cualquiera que ocupe o comparta un espacio social debe respetar a los que están en ese espacio con ellos.

De 12 pies a 25 pies, ingresamos al "espacio público". Estos son sus restaurantes públicos, tiendas, calles, aceras, el campus de la escuela en general y, a veces, el salón de clases. Al igual que el espacio social, tenemos la responsabilidad de actuar de manera adecuada, amable y servicial en estos espacios, pero no somos personalmente responsables de todo lo que sucede dentro de esos espacios. Si las filas son muy largas en la tienda, por ejemplo, no es nuestra responsabilidad arreglar eso, aunque es nuestra responsabilidad esperar pacientemente.

Actividad:

Voy a darles a cada uno de ustedes un folleto de estos anillos espaciales y luego voy a leer en voz alta varias responsabilidades que tenemos. Quiero que anotes esa responsabilidad en el ring donde creas que es más

adecuado. Distribuya la hoja de trabajo de Anillos de responsabilidad y lea de la siguiente lista, dando a los estudiantes tiempo para escribir en el medio.. También pueden simplemente escribir el número.

1. Cepillando tus dientes
2. Entregar la tarea a tiempo
3. ser un buen amigo
4. Siguiendo las reglas de la escuela
5. Practicando tu instrumento antes del concierto
6. Decir cosas amables sobre ti
7. Hacer un cumplido a los demás
8. Trabajando duro en tus matemáticas
9. Sentado en silencio en la biblioteca
10. Limpiar después de almorzar
11. Limpiando tu cuarto en casa
12. Cuidando a un abuelo
13. Esperando pacientemente en la fila de una tienda
14. saludando a un vecino
15. Compartir cosas positivas en línea



Reflejar

5-7 minutos

Veamos dónde colocaste las cosas que acabo de enumerar. Revisa tus respuestas y si pones algo en un anillo diferente al que leí aquí, hablemos de tus ideas. Tenga en cuenta que algunos podrían argumentarse para diferentes espacios como se indica a continuación.

1. Cepillarse los dientes - íntimo
2. Entregar la tarea a tiempo - social
3. Ser un buen amigo - personal/social
4. Seguir las reglas de la escuela - social/público
5. Practicando tu trompa antes del concierto - social
6. Decir cosas amables sobre ti mismo - íntimo
7. Hacer un cumplido a los demás - social
8. Trabajando duro en tus matemáticas - personal
9. Sentado tranquilamente en la biblioteca - personal/social
10. Limpiar después de almorzar - personal/social
11. Limpieza de su habitación en casa - personal/social
12. Cuidar a un abuelo - social
13. Esperando pacientemente en línea en una tienda - público
14. Saludando a un vecino - social/público
15. Compartir cosas positivas en línea - público

Es importante recordar que, si bien tenemos la responsabilidad de ser amables, cariñosos, serviciales y respetuosos en todos los espacios, algunos espacios (como nuestro espacio íntimo y personal) son responsabilidad exclusiva nuestra, al igual que el espacio íntimo y personal de otra persona. su responsabilidad Es importante recordar eso y no darle a otra persona el poder sobre su espacio íntimo o personal o tomar el poder sobre el espacio íntimo o personal de otra persona. Esos son espacios a los que necesitas que te inviten. Sin embargo, los espacios sociales y públicos son más fluidos. A veces sucederán cosas que no son nuestra responsabilidad, pero a veces encontraremos que podemos ser útiles y mostrar responsabilidad (como practicar nuestra trompeta para poder contribuir de manera positiva en el concierto). No es necesariamente nuestra responsabilidad asegurarnos de que toda la banda suene bien, ¡pero es nuestra responsabilidad asegurarnos

de que suene bien! Esto puede ser algo difícil de pensar, pero dedique algún tiempo a evaluar dónde están sus responsabilidades y cómo las está cumpliendo. No asuma responsabilidades que no son suyas y no renuncie a responsabilidades que son solo suyas.

Anillos de responsabilidad

