

## ***Empoderamiento (Empowered)***

***Convertirse en un líder para ayudar a detener el bullying  
Año escolar 2021-2022***

### **Esquema de 3.º a 5.º grado para un programa de 45 minutos**

Partes de este programa serán omitidas si dura menos de 45 minutos.

#### **Introducción / Sueños y metas**

Puedes tener el poder de alcanzar tus sueños y metas y ayudar a cambiar la vida de quienes te rodean.

#### **Ve el panorama más amplio**

Los estudiantes aprenden al poder de la perspectiva. Da un paso atrás y ve el panorama general para comprender el dolor de aquellos que han sido acosados.

#### **Bullying**

Se define el bullying y se ilustra el poder de las palabras.

Comprender las diferentes formas de bullying: físico, emocional, verbal y social.

El bullying tiene un impacto negativo en la salud física, mental y emocional de todos los involucrados.

#### **Cyberbullying**

Mensajes de cyberbullying que pueden ser más fuertes y durar más que las palabras habladas.

Según el FBI, lo que envía se puede recuperar. Un "árbol de teléfonos" muestra a qué distancia se pueden enviar mensajes de texto y publicaciones.

Si has sido objeto de acoso cibernético: 1.) Bloquea la comunicación. 2.) Habla con tus padres o con el consejero escolar. 3.) Nunca publiques información privada

#### **No estás solo(a)**

Los estudiantes escuchan historias reales de personajes famosos que superaron los desafíos del bullying.

Los estudiantes participan en un juego para ilustrar que casi todos sienten que han sido acosados en algún momento.

#### **Conviértete en un defensor (Up-stander)**

Los espectadores pueden transformarse en defensores (Upstanders) a través del poder de las acciones.

No seas la audiencia. Informa lo que está sucediendo. Esto no es un chismorreo, es obtener ayuda.

Sé firme y dile a la persona que se detenga.

#### **Actos radicales de bondad**

Los actos de bondad "radicales" son deliberados y están dirigidos a un propósito y una persona específicos.

Los estudiantes se dividen en dos equipos y juegan un juego interactivo para repasar los puntos ilustrados a lo largo del programa.

#### **Conclusión / Encuesta**

Se anima a los estudiantes a convertirse en "alguien que se preocupa" y marca una diferencia positiva en la vida de otra persona.

Se ofrece a los estudiantes una encuesta voluntaria y anónima. Los promedios de respuesta / comentarios se envían a la escuela.