DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Manual de prevención y alerta de la violencia en el noviazgo

Actividades didácticas sugeridas para el salón hogar

Secretaría Auxiliar de Apoyo Integrado
Subsecretaría para Asuntos Académicos y Programáticos

2025-2026

En cumplimiento con la Ley Núm. 89 de 19 de junio de 2015 conocida como: la "Ley de Declaración del Mes de la Prevención y Alerta de la Violencia en el Noviazgo" y la Ley Núm. 243 de 23 de diciembre de 2014 conocida como la Ley para el Desarrollo y Difusión de una Campaña Continua de Educación y Prevención en Atención a la Violencia en el Noviazgo. ®

Publicado por

Departamento de Educación de Puerto Rico
Ave. Tnte. César González, esq. Calle Juan Calaf,
Urb. Industrial Tres Monjitas
Hato Rey, P.R. 00917

Teléfono: 787 759 2000

© enero 2026 por el Departamento de Educación de Puerto Rico
Reservados todos los derechos

Imágenes en el documento tomadas por la Sra. Magaly Nieves Montalvo

DEPARTAMENTO DE

EDUCACIÓN

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Manual de prevención y alerta de la violencia en el noviazgo

Actividades didácticas sugeridas para el salón hogar

2026

NOTIFICACIÓN DE POLÍTICA PÚBLICA

El Departamento de Educación no discrimina por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acecho.

NOTA ACLARATORIA

Para propósitos de carácter legal, en relación con la Ley de Derechos Civiles de 1984, el uso de los términos director de escuela, docente, estudiantes y cualquier otro que pueda hacer referencia a ambos géneros, incluye tanto al masculino como al femenino.

Tabla de contenido

Mensaje del secretario 7

Mensaje de la subsecretaria para los docentes..... 8

Junta directiva 9

Introducción 2

Actividad 1. Cuento dialogado sobre la amistad, el respeto y el buen trato (K-5) 3

Actividad 2. Conversatorio guiado: Relaciones saludables y señales de alerta en el noviazgo (6-12) 14

Hoja de trabajo: escenarios hipotéticos: identificación de señales de alerta y alternativas saludables en el noviazgo 15

Preguntas guías y rúbrica de participación..... 16

Actividad 3. Foro grupal para la reflexión: violencia en el noviazgo y control digitalizado (6-12) 17

VERSIÓN A: 6.º a 8.º grado 17

VERSIÓN B: 9.º a 12.º grado 19

Material de apoyo: violencia digital en el noviazgo..... 21

Actividad 4. Diálogo estructurado: Relaciones saludables, señales de alerta y establecimiento de límites (6-12)..... 22

Actividad 5. Identificando mis emociones: aprendemos a reconocer cómo nos sentimos (K-5) 24

Preguntas guías y sugerencias por rango grados..... 25

Lista de cotejo para la reflexión sobre la práctica del maestro..... 26

Actividad 6. Reconociendo emociones en el noviazgo y manejando la presión de pares o social (6-12) 27

Actividad 7. Aprendo a decir “no” y a pedir ayuda: Juego de roles para el buen trato (K-5) 31

Libretos para el jugo de roles 33

Actividad 8. Pensar, analizar y decidir: Relaciones saludables y prevención de la violencia en el noviazgo (6-12) 34

Actividad 9. Nuestro compromiso de respeto y buen trato (K-5) 37

Actividad 10. Compromiso de equidad y respeto: relaciones saludables y uso responsable de la tecnología (6-12) 39

Lecturas recomendadas para el personal docente y no docente 41

Sugerencias para los docentes al crear o identificar recursos didácticos 42

Mensaje del secretario

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN
GOBIERNO DE PUERTO RICO
OFICINA DEL SECRETARIO
Lcdo. Eliezer Ramos Parés I Secretario I ramospr@de.pr.gov

MANUAL DE PREVENCIÓN Y ALERTA DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO
ACTIVIDADES DIDÁCTICAS SUGERIDAS PARA EL SALÓN HOGAR

La educación es una de las herramientas más poderosas para transformar realidades y construir una sociedad más justa, segura y solidaria. La prevención de la violencia en el noviazgo no es únicamente una obligación legal, sino un compromiso ético con la niñez y la juventud de Puerto Rico, quienes merecen crecer en entornos que promuevan el respeto, la equidad y el bienestar integral.

Con el *Manual de prevención y alerta de la violencia en el noviazgo*, el Departamento de Educación de Puerto Rico reafirma su responsabilidad de educar más allá de los contenidos académicos, atendiendo de forma consciente y preventiva las realidades sociales que inciden en la vida de nuestros estudiantes. La escuela es un espacio privilegiado para formar ciudadanos capaces de establecer relaciones saludables y rechazar toda manifestación de violencia.

Invito a todo el personal educativo a utilizar este manual como una guía para la reflexión, el diálogo y la acción pedagógica. Cada actividad, cada conversación y cada orientación ofrecida al estudiantado representa una oportunidad para salvar vidas, fortalecer la autoestima y promover una cultura de paz.

Prevenir la violencia en el noviazgo es sembrar hoy las bases de una sociedad más equitativa mañana. Sigamos trabajando unidos, con sensibilidad, compromiso y responsabilidad, para garantizar que nuestras escuelas sean espacios seguros donde el respeto, la dignidad humana y la salud emocional sean siempre la norma.

Lcdo. Eliezer Ramos Parés
Secretario

PO Box 190759, San Juan, PR 00919-0759 • Tel 787 259 0000 • www.de.pr.gov

Mensaje de la subsecretaria para los docentes

Estimados(as) maestros(as):

La prevención de la violencia en el noviazgo es una tarea educativa fundamental que requiere sensibilidad, conocimiento y un firme compromiso con el desarrollo integral de nuestro estudiantado. Como docentes, ustedes desempeñan un rol esencial en la creación de espacios seguros donde las y los estudiantes puedan reflexionar, expresarse y aprender a relacionarse de manera saludable.

Este manual ha sido diseñado como un recurso de apoyo para su labor diaria, con actividades y orientaciones que facilitan la integración del tema en el salón hogar y otros espacios educativos. Su enfoque promueve la equidad, el respeto, la comunicación asertiva y el reconocimiento de señales de alerta, alineándose con el tema transversal del currículo “Equidad y respeto entre todos los seres humanos y las horas contacto “Salud Emocional en Acción”.

Les exhorto a utilizar este material de manera reflexiva y contextualizada, adaptándolo a las características y necesidades de su grupo. Cada diálogo guiado, cada actividad participativa y cada reflexión compartida contribuye a fortalecer el pensamiento crítico y la toma de decisiones responsables en nuestros estudiantes.

Agradezco profundamente su compromiso y dedicación. Su trabajo diario es clave para prevenir la violencia, fomentar relaciones saludables y construir una cultura escolar basada en el respeto, el buen trato y la dignidad humana. Cuentan con el respaldo de todo el personal que trabaja en la Subsecretaría para Asuntos Académicos y Programáticos para continuar desarrollando una educación que transforme vidas.

Cordialmente.

Dra. Beverly Morro Vega
Subsecretaria

Junta directiva

Lcdo. Eliezer Ramos Parés
Secretario

Dra. Beverly Morro Vega
Subsecretaria para Asuntos
Académicos y Programáticos

Prof.ª Gisela Ríos Torres
Directora ejecutiva de la docencia
Secretaría Auxiliar de Apoyo Integrado

Dra. Regina D. Cibes Silva
Directora
Programa de Psicología en el Ámbito Escolar

Sra. Evelyn Rivera García
Directora
Programa de Enfermería Escolar

Prof.ª Maribell De Jesús Álvarez
Gerente de operaciones
Programa de Trabajo Social Escolar

Prof.ª Annette Solís Alarcón
Gerente de operaciones
Programa de Consejería Profesional en el Escenario Escolar

Prof.ª Janicet Torres Fernández
Editora de la Subsecretaría para Asuntos
Académicos y Programáticos

Introducción

La violencia en el noviazgo constituye una manifestación de desigualdad y abuso de poder que afecta de manera directa el bienestar emocional, social y académico de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Reconocer esta realidad y atenderla de forma preventiva es una responsabilidad compartida entre la familia, la escuela y el estado. En este contexto, el Departamento de Educación de Puerto Rico (DEPR) se convierte en un espacio fundamental para promover relaciones saludables, equitativas y libres de violencia desde las etapas tempranas del desarrollo.

En cumplimiento con la Ley Núm. 89 de 19 de junio de 2015, que declara el mes de febrero como el Mes de la Prevención y Alerta de la Violencia en el Noviazgo, y con la Ley Núm. 243 de 23 de diciembre de 2014, que ordena el desarrollo de una campaña continua de educación y prevención en las escuelas, el DEPR reafirma su compromiso con la formación integral del estudiantado y la protección de sus derechos.

La evidencia demuestra que la violencia en el noviazgo puede manifestarse de múltiples formas, incluyendo la violencia emocional, verbal, psicológica, digital y física. Estas conductas, cuando no se identifican ni se atienden a tiempo, pueden normalizarse y perpetuarse en relaciones futuras, con consecuencias significativas para la salud emocional, el aprovechamiento académico y la convivencia escolar y adulta de nuestros estudiantes. Por ello, la prevención debe centrarse en el desarrollo de habilidades socioemocionales, el pensamiento crítico y la toma de decisiones responsables.

Este manual se concibe como una herramienta pedagógica y preventiva que ofrece orientaciones claras, actividades didácticas y estrategias prácticas para el personal docente y no docente. Su propósito es facilitar la integración del tema de la prevención de la violencia en el noviazgo en los espacios educativos, particularmente en el salón hogar, desde un enfoque de equidad, respeto, derechos humanos y salud emocional.

Asimismo, el manual se articula con iniciativas institucionales dirigidas a fortalecer entornos de aprendizaje seguros, promover vínculos positivos y fomentar una cultura escolar basada en el buen trato, la comunicación asertiva y el establecimiento de límites saludables. Estas acciones se alinean con los protocolos vigentes del DEPR para la prevención, atención y referido de situaciones de violencia entre pares.

Finalmente, este documento reconoce el rol esencial del personal escolar como agentes de prevención y acompañamiento. A través de la reflexión, el diálogo y la acción educativa intencionada, la escuela puede convertirse en un espacio donde el estudiantado aprenda a reconocer señales de alerta, a rechazar toda forma de violencia y a construir relaciones fundamentadas en el respeto, la equidad y la dignidad humana.

Actividad 1. Cuento dialogado sobre la amistad, el respeto y el buen trato (K-5)

Duración: 40–50 minutos (un período de salón hogar)

Objetivos:

1. Al finalizar la actividad, los estudiantes serán capaces de: (a) reconocer la importancia de la amistad, el respeto y el buen trato en la escuela y en su vida diaria; (b) identificar conductas positivas que demuestran respeto hacia otras personas; (c) expresar emociones y opiniones de manera respetuosa; y (d) desarrollar actitudes de empatía, colaboración y convivencia pacífica.

Metodología:

- Cuento dialogado
- Preguntas guiadas
- Participación oral voluntaria
- Observación y reflexión grupal
- Enfoque socioemocional y formativo

Descripción de la actividad:

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
1.	Preparación del ambiente- El maestro prepara al grupo en un ambiente tranquilo y acogedor. Explica que escucharán un cuento y que podrán participar levantando la mano para comentar. Se recuerdan normas básicas: escuchar con atención, respetar turnos y usar palabras amables.	5-10 minutos
2.	Lectura del cuento dialogado- El docente lee un cuento corto (real o creado por el maestro) que trate sobre la amistad, el respeto y el buen trato. • Durante la lectura, el maestro hace pausas estratégicas para dialogar con preguntas sencillas como: ¿Cómo se sienten los personajes?; ¿Fue una acción amable o no?; ¿Qué pudo hacer el personaje para demostrar respeto?, entre otras.	10 -15 minutos
3.	Diálogo guiado y reflexión- Luego del cuento, el docente guía una conversación grupal: ¿Qué es ser un buen amigo o amiga?; ¿Cómo demostramos respeto en la escuela?; ¿Qué podemos hacer si alguien se siente triste o excluido? Además, se valida cada participación y se refuerzan ejemplos positivos.	10-15 minutos
4.	Compromiso de buen trato- El grupo crea un compromiso sencillo de buen trato (oral o escrito, según el grado), por ejemplo: “En nuestro salón nos tratamos con respeto, usamos palabras amables y ayudamos a los demás.” El maestro refuerza que todos pueden practicar estas acciones todos los días.	5-10 minutos

Nota para el docente	La actividad debe adaptar el lenguaje del cuento y las preguntas según el grado. La actividad debe desarrollarse en un ambiente positivo, sin señalar conductas individuales, y reforzando siempre el buen trato y la convivencia. El docente deberá seguir los protocolos institucionales de referido único cuando sea necesario.

Cuentos disponibles en la web

Instrucciones: Evaluar los cuentos y seleccionar el que mejor se adapte a su grupo y propósitos. Haga una adaptación de entenderlo necesario.

Núm.	Título	Dirección electrónica
1.	*La magia de la amistad*	https://www.unicef.org/lac/media/25676/file/La%20magia%20de%20la%20amistad.pdf
2.	*18 Cuentos infantiles para ayudar a resolver conflictos*	https://www.mikelsuarezcuentacuentos.com/blog/cuentos-infantiles-para-resolver-conflictos
3.	*Hablemos: somos amigos, somos amigas. Nos cuidamos*	https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/cffe336b-a90f-4dc0-b4cf-359d8b6c061e/Applying-Safe-Behaviours-children-s-booklet-Spanish.pdf
4.	*Cuento infantil sobre amistad y respeto - Dos amigos inseparables*	https://www.guiainfantil.com/1332/cuento-infantil-dos-amigos-inseparables.html
5.	*Sapón y la liebre Casilda, un bonito cuento infantil sobre la amistad*	https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/sapon-y-la-liebre-casilda-un-bonito-cuento-infantil-sobre-la-amistad/
6.	*La estrella y sus nuevos amigos. Cuento corto para niños sobre la amistad*	https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/la-estrella-y-sus-nuevos-amigos-cuento-corto-para-ninos-sobre-la-amistad/
7.	*Tres buenos amigos. Cuento para niños sobre el valor de la amistad*	https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/tres-buenos-amigos-cuento-para-ninos-sobre-el-valor-de-la-amistad/
8.	*Las conejitas que no sabían respetar. Cuento para niños*	https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/las-conejitas-que-no-sabian-respetar-cuento-para-ninos/
9.	*Cuento infantil sobre la amistad*	https://aventopia.com/cuento-infantil-sobre-la-amistad/
10.	*El dragón de Aguazul - Cuento sobre el respeto para niños*	https://www.youtube.com/watch?v=CtEeL3KFCRI
11.	*Un AMIGO como TÚ - Cuentos infantiles en español con valores para niños - Cuento de amistad*	https://www.youtube.com/watch?v=spbSUbmc9lc
12.	*Cuentos para el respeto*	https://bloglenguayliteraturatorreatalaya.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/03/cuentos-para-el-respeto.pdf

Núm.	Título	Dirección electrónica
13.	*Reírme contigo, nunca de ti*	https://www.colegiosma.com/wp-content/uploads/2024/02/CUENTOS-CONVIVENCIA.pdf

Ideas para preguntas guías

Kínder – 1.er grado

- ¿Cómo se siente el personaje del cuento?
- ¿La acción que hizo fue amable o no fue amable?
- ¿Cómo podemos demostrar amistad en la escuela?
- ¿Qué palabras bonitas (amables) podemos usar con nuestros compañeros?
- ¿Qué podemos hacer si vemos a alguien triste o solo?

2.º – 3.er grado

- ¿Qué significa tratar bien a los demás?
- ¿Cómo sabemos cuándo alguien está siendo respetuoso?
- ¿Qué podemos hacer si un amigo se siente triste o enojado?
- ¿Por qué es importante ayudar y compartir con los demás?
- ¿Cómo podemos demostrar respeto en el salón de clases?

4.º – 5.º grado

- ¿Por qué el respeto es importante en una amistad?
- ¿Cómo influyen nuestras palabras y acciones en los sentimientos de otras personas?
- ¿Qué decisiones ayudan a mantener una amistad saludable?
- ¿Cómo podemos resolver un problema sin lastimar a los demás?
- ¿Qué podemos hacer para promover el buen trato en nuestra escuela?

Actividad 2. Conversatorio guiado: Relaciones saludables y señales de alerta en el noviazgo (6-12)

Duración: 50–60 minutos (un período de salón hogar)

Objetivos:

1. Identificar características de una relación saludable basada en el respeto, la comunicación y la equidad.
2. Reconocer señales de alerta tempranas de violencia en el noviazgo, tanto presenciales como digitales.
3. Desarrollar habilidades de reflexión y diálogo respetuoso sobre el manejo de emociones y límites personales.
4. Conocer alternativas y recursos de apoyo disponibles en la escuela y la comunidad.

Metodología:

- Conversatorio guiado
- Preguntas guías
- Análisis de situaciones cotidianas
- Participación voluntaria y reflexiva
- Enfoque socioemocional y de prevención

Descripción de la actividad:

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
1.	Acuerdo de convivencia– El maestro establece normas básicas de respeto, CONFIDENCIALIDAD y participación voluntaria, creando un espacio seguro.	5-10 minutos
2.	Activación de conocimientos previos– • Preguntas abiertas: ¿Qué es una relación saludable? ¿Qué actitudes demuestran respeto?	10-15 minutos
3.	Presentación de conceptos clave– • Relaciones saludables: respeto, confianza, comunicación y apoyo. • Señales de alerta: celos excesivos, control digital, insultos, presión o aislamiento.	10 minutos
4.	Análisis de situaciones– Discusión de escenarios hipotéticos para identificar señales de alerta y alternativas saludables (Hoja de trabajo).	15-20 minutos
5.	Reflexión y cierre– Reflexión individual o grupal y orientación sobre recursos de apoyo disponibles en la escuela y la comunidad.	10-15 minutos

Nota para el docente	La actividad debe adaptarse al nivel de madurez del grupo y desarrollarse con sensibilidad y empatía, evitando solicitar experiencias personales. El docente deberá seguir los protocolos institucionales de referido único cuando sea necesario.

Hoja de trabajo: escenarios hipotéticos: identificación de señales de alerta y alternativas saludables en el noviazgo

Instrucciones. Analiza cada escenario, identifica las señales de alerta, discute alternativas saludables y completa la reflexión individual o grupal.

Escenario	Situación	Señales de alerta	Alternativa saludable	Reflexión estudiantil
1. Control del celular	Una de las personas de la relación de noviazgo insiste en revisar el celular de su pareja y se molesta si no recibe la contraseña.	Control, desconfianza, invasión de privacidad.	Respetar la privacidad y dialogar sobre la confianza.	
2. Celos constantes	Una de las personas de la relación de noviazgo se enoja cuando su pareja comparte con amistades o familiares.	Aislamiento, celos excesivos.	Mantener relaciones sociales y comunicar emociones con respeto.	
3. Presión digital	Una de las personas de la relación de noviazgo presiona para enviar fotos íntimas y se molesta si no ocurre.	Coacción, chantaje emocional, riesgo digital.	Ejercer el derecho a decir no y buscar apoyo.	
4. Burlas y humillaciones	Una de las personas de la relación de noviazgo hace comentarios hirientes frente a otras personas.	Violencia verbal, humillación pública.	Comunicación respetuosa y establecimiento de límites.	
5. Control del tiempo	Una de las personas de la relación de noviazgo exige saber dónde está su pareja todo el tiempo.	Vigilancia constante, control.	Respetar el espacio personal y acordar comunicación saludable.	

Sugerencia para el docente

Luego de analizar cada escenario, se pueden discutir preguntas como:

- ¿Es una relación saludable o no?
- ¿Qué señales de alerta identificas?
- ¿Qué harías tú en una situación similar?
- ¿A quién podrías acudir para pedir ayuda?

Preguntas guías y rúbrica de participación

Preguntas por rango de grados

6.º – 7.º grado

- ¿Qué significa tratar bien a otra persona?
- ¿Cómo sabes si alguien respeta tus sentimientos?
- ¿Qué puedes hacer si algo te hace sentir incómodo(a) en una amistad o relación?

8.º – 9.º grado

- ¿Cuáles son ejemplos de respeto y falta de respeto en una relación?
- ¿Cómo se ve el control o los celos en una relación entre jóvenes?
- ¿Por qué es importante establecer límites personales?

10.º – 12.º grado

- ¿Cómo se manifiesta la violencia emocional o digital en el noviazgo?
- ¿Cuál es la diferencia entre cuidado y control?
- ¿Qué responsabilidad tienen ambas personas en una relación saludable?
- ¿A quién acudirías si identificas una relación no saludable?

Rúbrica para observar la participación en la actividad

Criterio	Excelente	Satisfactorio	En desarrollo
Participación	Participa activamente con respeto y atención.	Participa de forma ocasional.	Participa mínimamente o requiere estímulo.
Respeto	Escucha y respeta todas las opiniones.	Generalmente respeta las opiniones.	Necesita mejorar el respeto al diálogo.
Reflexión	Demuestra comprensión clara del tema.	Muestra comprensión básica.	Presenta dificultad para comprender el tema.
Actitud	Mantiene actitud positiva y colaborativa.	Actitud adecuada la mayor parte del tiempo.	Actitud poco colaborativa.

Actividad 3. Foro grupal para la reflexión: violencia en el noviazgo y control digitalizado (6-12)

VERSIÓN A: 6.º a 8.º grado

Duración: 50–60 minutos (un período de salón hogar)

Objetivos:

1. Al finalizar la actividad, el estudiantado será capaz de: (a) comprender qué es una relación saludable; (b) identificar conductas de control digital como señales de alerta; (c) reconocer la importancia de los límites personales; y (d) conocer a quién acudir dentro de la escuela en caso de necesitar apoyo.
2. Promover la participación voluntaria, el diálogo respetuoso y la escucha activa.

Metodología:

- Foro grupal
- Preguntas guías
- Discusión grupal
- Participación voluntaria y reflexiva
- Enfoque socioemocional y de prevención

Descripción de la actividad:

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
1.	Acuerdo de convivencia– El docente establecerá normas de respeto, CONFIDENCIALIDAD y participación voluntaria.	5-10 minutos
2.	Activación de conocimientos previos– Se dialogará sobre el uso del celular y las redes sociales en la comunicación diaria y en las relaciones. Además, se organizará al grupo para hacer un foro grupal.	10-15 minutos
3.	Presentación de conceptos clave– Se explicará los conceptos de violencia en el noviazgo y el control digitalizado con ejemplos sencillos.	10 minutos
4.	Análisis de situaciones– Estudio y análisis de escenarios de violencia en el noviazgo mediante el control digitalizados.	15-20 minutos
5.	Reflexión y cierre– Se realizará una reflexión final y se orientará sobre recursos de apoyo.	10-15 minutos

Nota para el docente

La actividad debe adaptarse al nivel de madurez del grupo y desarrollarse con sensibilidad y empatía, evitando solicitar experiencias personales. El docente deberá seguir los protocolos institucionales de referido único cuando sea necesario.

Preguntas guías:

- ¿Cómo sabes cuando alguien te trata con respeto?

- ¿Por qué no es saludable que alguien revise tu celular sin permiso?
- ¿Qué emociones puedes sentir cuando alguien intenta controlarte?
- ¿Qué acciones tomarías si alguien con quien sales o chateas te hace sentir incómodo(a) a través del celular, redes sociales o mensajes?
- ¿A quién puedes acudir en la escuela si necesitas ayuda?

Ejemplos de violencia digital en el noviazgo y control digital

Ejemplo	Tipo	Descripción
a.	**Exigir respuestas inmediatas**	Una persona se molesta o se enfada cuando su pareja no responde mensajes o llamadas de inmediato, haciéndola sentir culpable por no estar siempre disponible.
b.	**Revisión constante del celular**	Una persona insiste en revisar el celular de su pareja para leer mensajes o ver conversaciones sin su permiso.
c.	**Pedir contraseñas como prueba de confianza**	Una persona le pide a su pareja las contraseñas de sus redes sociales diciendo que es una forma de demostrar amor o confianza.
d.	**Celos en redes sociales**	Una persona se enoja cuando su pareja da "me gusta" o comenta publicaciones de otras personas en redes sociales.
e.	**Uso del silencio como castigo**	Una persona deja de escribir o responder mensajes para castigar a su pareja cuando algo no le agrada.

Mensaje clave para el foro

> "La violencia digital por medio del control digital no son muestras de amor ni de cuidado. Son conductas que afectan la confianza, la autoestima y la salud emocional, y deben ser reconocidas a tiempo para buscar ayuda".

VERSIÓN B: 9.º a 12.º grado

Duración: 50–60 minutos (un período de salón hogar)

Objetivos:

1. Al finalizar la actividad, el estudiantado será capaz de: (a) analizar críticamente la violencia en el noviazgo; (b) identificar señales de alerta relacionadas con el control digital; (c) reflexionar sobre consentimiento; y (d) límites; y reconocer recursos de apoyo disponibles.
2. Promover la participación voluntaria, el diálogo respetuoso y la escucha activa.

Metodología:

- Foro grupal
- Preguntas guías
- Discusión grupal
- Participación voluntaria y reflexiva
- Enfoque socioemocional y de prevención

Descripción de la actividad:

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
1.	Acuerdo de convivencia– El docente establecerá normas de respeto, CONFIDENCIALIDAD y participación voluntaria.	5-10 minutos
2.	Activación de conocimientos previos– Se dialogará sobre el uso de redes sociales y mensajería en las relaciones. Además, se organizará al grupo para hacer un foro grupal.	10-15 minutos
3.	Presentación de conceptos clave– Se explicará los conceptos de violencia digital en el noviazgo y el control digitalizado con ejemplos sencillos.	10 minutos
4.	Análisis de situaciones– Análisis de escenarios de violencia digital en el noviazgo mediante el control digitalizados y sus consecuencias.	15-20 minutos
5.	Reflexión y cierre– Se realizará una reflexión final y se orientará sobre recursos de apoyo.	10-15 minutos

Nota para el docente	La actividad debe adaptarse al nivel de madurez del grupo y desarrollarse con sensibilidad y empatía, evitando solicitar experiencias personales. El docente deberá seguir los protocolos institucionales de referido único cuando sea necesario.

Preguntas guías:

- ¿Cuál es la diferencia entre cuidado y control en una relación?
- ¿Por qué exigir contraseñas o ubicación puede considerarse violencia digital?
- ¿Cómo afecta el control digital la autoestima y la salud emocional?
- ¿Qué rol juega el consentimiento en el uso de la tecnología dentro de una relación?

- ¿Qué alternativas saludables existen cuando hay conflictos en el uso digital?
- ¿A qué recursos puedes acudir dentro o fuera de la escuela si identificas una relación no saludable?

Ejemplos de violencia digital en el noviazgo y control digital

Ejemplo	Tipo	Descripción
a.	**Monitoreo constante de ubicación**	Una persona exige que su pareja comparta su ubicación en tiempo real y se molesta si esta función se desactiva.
b.	**Amenazas con contenido privado**	Una persona amenaza con publicar mensajes, fotos o videos privados si su pareja no hace lo que se le pide.
c.	**Control de interacciones en redes sociales**	Una persona revisa las redes sociales de su pareja para controlar con quién habla, a quién sigue o a quién elimina
d.	**Presión para enviar contenido íntimo**	Una persona insiste en recibir fotos o videos íntimos y utiliza la culpa o la manipulación emocional para conseguirlos.
e.	**Suplantación digital**	Una persona entra a las cuentas digitales de su pareja para enviar mensajes o publicar contenido haciéndose pasar por ella.

Mensaje clave para el foro

> “La violencia digital, por medio de las manifestaciones del control digital, no es muestra de amor ni de cuidado. Las manifestaciones del control digital son conductas que afectan la confianza, la autoestima y la salud emocional, y deben ser reconocidas a tiempo para buscar ayuda”.

Material de apoyo: violencia digital en el noviazgo

La violencia digital en el noviazgo (control digitalizado) implican el uso de tecnología para vigilar, hostigar (incluye el uso de la inteligencia artificial), amenazar o manipular a la pareja. Esta forma de abuso incluye revisar dispositivos, exigir contraseñas, monitorear por GPS y compartir contenido íntimo sin consentimiento, afectando gravemente la salud mental y la seguridad de las víctimas.

A. Principales manifestaciones del control digital

1. Monitoreo Intrusivo- Es el uso de redes sociales, GPS, cámaras y aplicaciones espía (*SpyWare*) para rastrear la ubicación y actividades.
2. Coerción y acoso- Es el envío de mensajes excesivos, exigencia de respuesta inmediata, demandas de videollamadas para verificar con quién está, y amenazas.
3. Violencia sexual digital en el noviazgo- Se refiere a grabar, compartir o amenazar con compartir fotos, videos o audios íntimos de la pareja sin su consentimiento. No es una broma ni un conflicto en línea: es una forma grave de violencia sexual y psicológica dentro de la relación.
4. Control de cuentas y de la actividad digital- Es exigir contraseñas de redes sociales o revisando mensajes privados o decidiendo con quién puede hablar, a quién seguir, qué publicar o qué borrar en redes sociales. Suele justificarse con frases como “es por tu bien”, “me da celos” o “si me amaras, lo harías”, pero es una forma de control y no de cuidado.

B. Características y efectos

1. Relación con otras formas de violencia- El control o abuso digital casi nunca ocurre de manera aislada. Generalmente se presenta junto con otras formas de maltrato, como la violencia psicológica o física. La persona agresora utiliza el control digital para dominar, intimidar o presionar a su pareja, y muchas veces esto va acompañado de insultos constantes, amenazas, celos excesivos o presión emocional.
2. Efectos emocionales negativos- Genera sentimientos de impotencia, inseguridad, ansiedad, depresión y miedo constante, ya que el abuso ocurre sin límites de tiempo o espacio.

C. Recomendaciones de Seguridad

1. Establecer límites- No compartir contraseñas ni ubicaciones en tiempo real como prueba de amor.
2. Configuración de privacidad- Revisar y ajustar la seguridad en redes sociales.
3. Acciones legales- Denunciar ante las autoridades la violencia digital, que es considerada delito en muchas legislaciones.
4. Buscar ayuda- Acudir a centros de atención psicológica para recibir apoyo.

Actividad 4. Diálogo estructurado: Relaciones saludables, señales de alerta y establecimiento de límites (6-12)

Duración: 50–60 minutos (un período de salón hogar)

Objetivos:

1. Al finalizar la actividad, el estudiantado será capaz de: (a) comprender qué es una relación saludable basada en el respeto, la comunicación y la confianza; (b) identificar señales de alerta tempranas de la violencia en el noviazgo, tanto presenciales como digitales; (c) Reconocer la importancia de establecer límites personales y practicar la comunicación asertiva; y (d) reflexionar sobre alternativas saludables y recursos de apoyo disponibles en la escuela.
2. Promover la participación voluntaria, el diálogo respetuoso y la escucha activa.

Metodología:

- Diálogo estructurado guiado por el/la docente
- Preguntas generadoras y reflexivas
- Análisis de ejemplos y situaciones hipotéticas
- Participación voluntaria y escucha activa
- Enfoque preventivo y socioemocional

Descripción de la actividad:

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
1.	Establecimiento del ambiente seguro– El docente explica el propósito del diálogo y establece normas de convivencia: respeto, CONFIDENCIALIDAD, escucha activa y participación voluntaria. Se aclara que el compartir experiencias personales no es necesario.	5-10 minutos
2.	Activación de conocimientos previos– "¿Qué características debe tener una relación saludable?" Las ideas se comparten oralmente y se anotan en la pizarra.	5-10 minutos
3.	Presentación de conceptos clave– El docente explica de forma clara: • Relación saludable- respeto mutuo, comunicación honesta, apoyo y confianza. • Señales de alerta- celos excesivos, control, aislamiento, presión emocional, violencia verbal o digital. • Límites personales- derecho a decir "no", respeto al espacio personal y a las decisiones individuales.	10-15 minutos
4.	Diálogo estructurado por niveles– Preguntas guías por nivel • Nivel 6.º a 8.º grado ▪ ¿Qué significa tratar con respeto a otra persona?	15-20 minutos

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
	▪ ¿Cómo se siente alguien cuando no se respetan sus límites? ▪ ¿Cuáles son ejemplos de una relación saludable entre jóvenes? ▪ ¿Qué señales indican que una relación no es sana? ▪ ¿Qué puede hacer una persona si se siente incómoda o presionada? • Nivel 9.º a 12.º grado ▪ ¿Cuál es la diferencia entre cuidado y control en una relación? ▪ ¿Cómo se manifiesta la violencia emocional o digital en el noviazgo? ▪ ¿Por qué la comunicación asertiva es esencial en una relación saludable? ▪ ¿Qué papel juegan el consentimiento y los límites personales? ▪ ¿Qué alternativas saludables existen cuando surgen conflictos en una relación?	
5.	Reflexión y cierre– El estudiantado reflexiona sobre lo aprendido y el/la docente comparte información sobre recursos de apoyo disponibles en la escuela, reforzando que buscar ayuda es un acto de responsabilidad y autocuidado.	10-15 minutos

Nota para el docente	En la actividad debe adaptarse el lenguaje y la profundidad del diálogo, según la madurez del grupo. La actividad debe realizarse en un ambiente seguro, sensible y empático, evitando la exposición de experiencias personales. El docente deberá seguir los protocolos institucionales de referido único cuando sea necesario.

Actividad 5. Identificando mis emociones: aprendemos a reconocer cómo nos sentimos (K-5)

Duración: 50–60 minutos (un período de salón hogar)

Objetivos:

1. Al finalizar la actividad, los(as) estudiantes serán capaces de: (a) identificar emociones básicas como alegría, tristeza, enojo, miedo y calma; (b) reconocer cómo las emociones se expresan a través de gestos y acciones; (c) expresar cómo se sienten de manera respetuosa y adecuada; y (d) desarrollar empatía y habilidades básicas de autorregulación emocional.

Metodología:

- Uso de dibujos o tarjetas de emociones
- Observación guiada
- Diálogo sencillo y reflexivo
- Participación oral voluntaria
- Enfoque socioemocional y formativo

Descripción de la actividad:

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
1.	Preparación del ambiente– El maestro organiza al grupo en círculo o en sus asientos y explica que aprenderán a reconocer emociones. Se establecen normas básicas de convivencia como: escuchar con respeto, levantar la mano y no burlarse de los sentimientos de otros.	5-10 minutos
2.	Presentación de las emociones– El docente muestra tarjetas o dibujos con emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo y calma). Se nombra cada emoción y se invita al grupo a repetir el nombre, observando los gestos de los personajes.	10-15 minutos
3.	Identificación y diálogo guiado– El maestro muestra una tarjeta a la vez y guía el diálogo con preguntas apropiadas para el nivel del grupo. Los estudiantes pueden señalar, dibujar o expresar verbalmente cómo se sienten.	10-15 minutos
4.	Aplicación y cierre– Cada estudiante elige una emoción que haya sentido durante la semana y la representa con un dibujo, gesto facial o tarjeta. El/la docente refuerza que todas las emociones son válidas y que es importante expresarlas con respeto.	15-20 minutos

Nota para el docente	En la actividad debe adaptarse el lenguaje y el nivel de profundidad según la edad. La actividad debe desarrollarse en un ambiente positivo y seguro, reforzando que todas las emociones son válidas, pero que debemos aprender a expresarlas de manera adecuada. El docente deberá seguir los protocolos institucionales de referido único cuando sea necesario.

Preguntas guías y sugerencias por rango grados

Kindergarten – 1.er grado

1. **Preguntas guías**
   - ¿Cómo se siente el personaje en la tarjeta?
   - ¿Has sentido esa emoción alguna vez?
   - ¿Qué podemos hacer cuando estamos tristes o enojados?

2. **Sugerencias**
   - Usar dibujos grandes y coloridos o para colorear.
   - Permitir que los estudiantes imiten gestos faciales.
   - Reforzar con frases simples como: “Sentir es…”, Está bien sentirse así”, “Respetar y comprender los sentimientos de otros es importante porque…”, entro otros.

2.º– 3.er grado

1. **Preguntas guías**
   - ¿Qué emoción ves en el dibujo?
   - ¿Qué situaciones pueden hacernos sentir así?
   - ¿Qué podemos hacer para calmarnos cuando estamos enojados?

2. **Sugerencias**
   - Pedir a los estudiantes que expliquen con palabras sencillas.
   - Relacionar emociones con situaciones escolares comunes.
   - Introducir estrategias básicas de autorregulación (respirar, contar hasta 5, rincón de calma, entre otras).

4.º – 5.º grado

1. **Preguntas guías**
   - ¿Qué señales nos da el cuerpo cuando sentimos esta emoción?
   - ¿Cómo influyen nuestras emociones en nuestras acciones?
   - ¿Qué estrategias saludables podemos usar para manejar emociones fuertes?

2. **Sugerencias**
   - Promover la reflexión y el diálogo respetuoso.
   - Vincular emociones con la toma de decisiones.
   - Fomentar la empatía y el apoyo entre compañeros.

Lista de cotejo para la reflexión sobre la práctica del maestro

Fecha: _____ **Grupo:** _____

Nombre del maestro: _____

Criterio de cumplimiento	Sí	No	Observaciones breves
La actividad se realizó durante el período de salón hogar.			
Se presentaron tarjetas o dibujos con emociones básicas.			
El estudiantado identificó al menos una emoción.			
Se promovió la participación voluntaria y respetuosa.			
Se utilizaron preguntas guías apropiadas al nivel.			
Se fomentó un ambiente seguro y de buen trato.			
Se reforzó que todas las emociones son válidas.			
Se ofreció cierre reflexivo o compromiso sencillo.			
Evidencia recopilada (foto, trabajo, nota anecdótica).			

Firma del maestro: _____

Recursos sobre emociones para kínder a 5.º grado

Instrucciones: Evaluar los recursos y seleccionar el que mejor se adapte a su grupo y propósitos. Haga una adaptación de entenderlo necesario.

Núm.	Recurso	Dirección electrónica
1.	Intensamente 2 para Colorear PDF gratis	https://neoparaiso.com/imprimir/intensamente-para-colorear.html
2.	27 Dibujos de emociones para imprimir o descargar en PDF	https://es.magicoloriage.com/dessins-gratuits-a-imprimer/educatif/emotion/
3.	Mi libro de emociones	https://www.mancomunidadsiberia.com/wp-content/uploads/2020/07/MI-LIBRO-DE-EMOCIONES.pdf
4.	Caras de sentimientos: Tarjetas grandes (inglés-español)	https://www.challengingbehavior.org/docs/FeelingFaces_cards_large_SP.pdf
5.	Temáticas de tarjetas para trabajar autorregulación (autismo)	https://infosal.es/wp-content/uploads/2024/02/Fichas-autorregulacion-y-emociones.pdf
6.	¿Cómo acompañar a nuestros hijos en el plano emocional?	https://www.colegioeverest.cl/wp-content/uploads/2022/04/30.-Tarjetas-de-emociones.pdf
7.	Tarjetas de Sentimientos para imprimir y en línea	https://emojiflashcards.com/es/flashcards/feelings
8.	Hojas para Colorear: "Mis Emociones Cambiantes"	https://www.twinkl.es/resource/hojas-para-colorear-mis-emociones-cambiantes-cl-es-1665103586

Actividad 6. Reconociendo emociones en el noviazgo y manejando la presión de pares o social (6-12)

Duración: 50–60 minutos (un período de salón hogar)

Objetivos:

1. Al finalizar la actividad, los estudiantes serán capaces de: (a) reconocer las emociones comunes que surgen en las relaciones de noviazgo, tales como los celos, el enojo, la tristeza y la alegría; (b) analizar cómo la presión social y la presión de pares influyen en sus emociones y decisiones; (c) desarrollará estrategias saludables para manejar emociones intensas y responder de manera responsable ante situaciones de presión social; (d) fortalecer habilidades de autocontrol, comunicación asertiva y pensamiento crítico, en coherencia.

Metodología:

- La actividad se desarrollará mediante un diálogo estructurado y reflexivo, apoyado en el análisis de situaciones hipotéticas relacionadas con el noviazgo y la presión social.
- Se promoverá la participación voluntaria, la escucha activa y el respeto por la diversidad de opiniones, integrando estrategias socioemocionales y de prevención.

Descripción de la actividad:

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
1.	Establecimiento del ambiente seguro y de confianza– El docente explica el propósito de la actividad y establece normas de convivencia: respeto, CONFIDENCIALIDAD, escucha activa y participación voluntaria. Se enfatiza que el espacio es seguro y libre de juicios. También, se aclara que el compartir experiencias personales no es necesario.	5 minutos
2.	Activación de conocimientos previos– • Reconocimiento inicial de emociones en el noviazgo- El docente presenta las emociones de celos, enojo, tristeza y alegría y explica que son emociones comunes en las relaciones de noviazgo. • El docente pregunta: "¿En qué momentos de nuestras relaciones podemos sentir estas emociones?" Se dirige la discusión socializada para que el estudiante reflexione sobre cómo estas emociones pueden surgir en distintas situaciones y cómo cada persona puede experimentarlas de manera diferente. • <u>Preguntas guías para la discusión</u> ▪ ¿Por qué emociones como los celos o el enojo pueden aparecer en una relación de noviazgo?	5-10 minutos

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
	▪ ¿Cuál es la diferencia entre expresar una emoción y permitir que esa emoción controle nuestras decisiones? ▪ ¿Qué consecuencias puede tener reaccionar sin pensar cuando estamos molestos o celosos?	
3.	Presentación de conceptos clave– El docente explica de forma clara: • La presión social es la influencia, directa o indirecta, que un grupo o entorno ejerce sobre los individuos para moldear sus pensamientos, comportamientos y decisiones, impulsada por la necesidad humana de aceptación y pertenencia. • La presión de pares es la influencia que ejercen amigos, compañeros de clase o personas de la misma edad y estatus social para cambiar actitudes, valores o comportamientos, con el fin de que un individuo se ajuste a las normas del grupo. Puede ser directa o indirecta, y manifestarse de forma positiva o negativa.	10-15 minutos
4.	Análisis de la presión social y la presión de pares- El docente presenta ejemplos de presión social o de pares (comentarios de amistades, expectativas del grupo, redes sociales) y se discutirán. El estudiantado analizará cómo estas presiones pueden intensificar emociones y llevar a decisiones impulsivas o poco saludables. Se dialoga sobre cómo estas situaciones pueden intensificar emociones y afectar decisiones. • Preguntas guías – Nivel 6.º a 8.º grado ▪ ¿Cómo puede la presión de amistades hacer que una emoción como el enojo o los celos se sienta más intensa de lo normal? ▪ ¿Qué puede pasar cuando una persona toma decisiones solo para agradar a su grupo de amigos, aunque no se sienta cómoda con ellas? ▪ ¿De qué manera los comentarios de otras personas pueden influir en cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos o de nuestra relación? ▪ ¿Por qué a veces es difícil decir “no” cuando sentimos presión de pares, aun cuando sabemos que algo no está bien? ▪ ¿Qué estrategias nos pueden ayudar a pensar con calma antes de tomar una decisión cuando sentimos presión social?	10-15 minutos

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
	• Preguntas guías – Nivel 9.º a 12.º grado ▪ ¿De qué manera la presión social puede amplificar emociones como los celos o la tristeza y llevar a reacciones impulsivas? ▪ ¿Cómo las expectativas del grupo o de las redes sociales pueden influir en decisiones que afectan una relación de noviazgo? ▪ ¿Por qué algunas personas cambian su comportamiento cuando sienten que deben encajar o ser aceptadas por los demás? ▪ ¿Cómo puede la presión de pares afectar la capacidad de establecer límites emocionales saludables? ▪ ¿Qué consecuencias a corto y largo plazo pueden surgir cuando las decisiones se toman desde la presión y no desde el autocontrol y la reflexión? Sugerencia para el docente- Antes de cada pregunta, invite al grupo a pensar en las emociones involucradas, las decisiones que se toman y las posibles consecuencias, reforzando que reconocer la presión social es un paso clave para tomar decisiones más saludables.	
5.	Identificación de estrategias saludables- El grupo identificará y discutirá estrategias saludables para manejar emociones intensas y enfrentar la presión de pares, tales como la autorreflexión, la comunicación asertiva, el establecimiento de límites claros, la regulación emocional y la búsqueda de apoyo de personas de confianza. • Nivel 6.º a 8.º grado ▪ ¿Qué señales nos da nuestro cuerpo cuando una emoción se vuelve muy intensa y necesitamos hacer una pausa antes de actuar? ▪ ¿Qué estrategias sencillas podemos usar para calmarnos cuando sentimos enojo, celos o tristeza? ▪ ¿Cómo puede ayudarnos hablar con una persona de confianza cuando sentimos presión de amistades? ▪ ¿Por qué es importante pensar en las consecuencias antes de tomar una decisión cuando estamos emocionalmente alterados? ▪ ¿Qué opciones saludables tenemos cuando un grupo nos presiona a hacer algo que no queremos hacer?	10-15 minutos

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
	• Nivel 9.º a 12.º grado ▪ ¿Qué estrategias de autorregulación emocional son más efectivas para manejar emociones intensas en situaciones de presión social? ▪ ¿Cómo la comunicación asertiva puede ayudarnos a establecer límites claros frente a la presión de pares? ▪ ¿De qué manera buscar apoyo en personas de confianza contribuye a tomar decisiones más responsables? ▪ ¿Qué diferencias existen entre reaccionar impulsivamente y responder de forma reflexiva ante una emoción intensa? ▪ ¿Cómo evaluar las consecuencias a corto y largo plazo puede ayudarnos a enfrentar la presión social de manera saludable? Sugerencia para el docente- Invite al estudiantado a vincular cada pregunta con emociones reales, decisiones concretas y consecuencias posibles, reforzando que manejar emociones y presión social es una habilidad que se aprende y se practica.	
6.	Reflexión y cierre– El estudiantado reflexiona sobre lo aprendido y el docente comparte información sobre recursos de apoyo disponibles en la escuela, reforzando que buscar ayuda es un acto de responsabilidad y autocuidado.	5 minutos

Nota para el docente	• En la actividad debe adaptarse el lenguaje y el nivel de profundidad según la edad. La actividad debe desarrollarse en un ambiente positivo y seguro, reforzando que todas las emociones son válidas, pero que debemos aprender a expresarlas de manera adecuada. El docente deberá seguir los protocolos institucionales de referido único cuando sea necesario. • Se recomienda utilizar ejemplos cercanos a la vida escolar y modelar estrategias simples de autorregulación, como la respiración consciente y la pausa antes de actuar. Es importante reforzar que pedir ayuda es una fortaleza y no una debilidad.

Actividad 7. Aprendo a decir "no" y a pedir ayuda: Juego de roles para el buen trato (K-5)

Duración: 40–50 minutos (un período de salón hogar)

Objetivos:

1. Al finalizar la actividad, los estudiantes serán capaces de: (a) reconocer situaciones en las que es importante decir "no" de forma respetuosa y segura; (b) identificar a quién pueden pedir ayuda cuando se sienten incómodos, confundidos o inseguros; y (c) desarrollar habilidades básicas de comunicación, toma de decisiones y autocuidado, fortaleciendo la confianza en sí mismos.

Metodología:

- Juego de roles sencillo
- Observación guiada
- Preguntas guiadas
- Participación oral voluntaria
- Reflexión grupal
- Enfoque socioemocional y formativo que promueva un ambiente seguro, respetuoso y libre de juicios.

Descripción de la actividad:

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
1.	Preparación del ambiente- El maestro explicará que realizarán pequeños juegos de roles para aprender a decir "no" y a pedir ayuda. Se establecerán normas claras: escuchar con respeto, no burlarse y participar solo si se desea. Se enfatizará que no se compartirán experiencias personales.	5-10 minutos
2.	Presentación de situación o situaciones- El docente presentará una situación sencilla y clara, adecuada a la edad del grupo, y explicará los roles de manera breve. Dos o tres estudiantes representarán la situación, mientras el resto observa. En cada situación, se modelará cómo decir "no" con firmeza y respeto y cómo pedir ayuda a un adulto de confianza. **Ejemplos de situaciones sencillas** • Un compañero insiste en que otro haga algo que no quiere hacer. • Un amigo toma un objeto sin permiso y le pide al otro que no lo diga. • Un estudiante se siente incómodo con una broma y no sabe qué hacer.	10-15 minutos

3.	Representación del juego de roles- Los estudiantes representarán la situación con apoyo del docente, quien podrá pausar el juego para reforzar frases como: "Eso no me gusta", "No quiero hacer eso", "Necesito ayuda" o "Voy a hablar con mi maestro".	10-15 minutos
4.	Discusión guiada y reflexión- Luego del juego de roles, el docente guiará una conversación utilizando preguntas acordes al nivel del grupo. **Preguntas guías para la discusión** • Kínder – 1.er grado ▪ ¿Cómo se sentía el personaje cuando no quería hacer eso? ▪ ¿Qué palabras usó para decir "no"? ▪ ¿Por qué está bien decir "no" cuando algo no nos gusta? ¿A quién podemos pedir ayuda en la escuela? • 2.º – 3.er grado ▪ ¿Por qué a veces es difícil decir "no" a un amigo? ▪ ¿Qué puede pasar si hacemos algo solo para agradar a otros? ▪ ¿Cómo nos ayuda pedir ayuda cuando nos sentimos incómodos? ▪ ¿Qué adultos en la escuela pueden ayudarnos? • 4.º – 5.º grado ▪ ¿Cómo decir "no" de manera respetuosa puede protegernos? ▪ ¿Qué consecuencias puede tener no pedir ayuda cuando algo nos incomoda? ▪ ¿Por qué pedir ayuda demuestra valentía y responsabilidad? ▪ ¿Cómo podemos apoyar a un compañero que necesita ayuda?	5-10 minutos

Nota para el docente	La actividad debe adaptar el lenguaje del cuento y las preguntas según el grado. La actividad debe desarrollarse en un ambiente positivo, sin señalar conductas individuales, y reforzando siempre el buen trato y la convivencia. El docente deberá seguir los protocolos institucionales de referido único cuando sea necesario.

Libretos para el jugo de roles

Libreto 1. “No quiero hacer eso”	
Situación:	Un compañero insiste en que otro haga algo que no quiere hacer.
Personajes:	Estudiante 1, Estudiante 2, Adulto (maestro)
Mensaje clave:	Decir “no” con calma y firmeza es una forma de cuidarse.
Diálogo:	**Estudiante 1:** Vamos, hazlo conmigo. Si no lo haces, no juegas conmigo.
	Estudiante 2: No quiero hacer eso. No me siento cómodo.
	Estudiante 1: Solo esta vez. No pasa nada.
	Estudiante 2: Ya dije que no. Prefiero hacer algo diferente.
	Estudiante 2: (al adulto) Maestro, necesito ayuda porque me están presionando a hacer algo que no quiero.

Libreto 2. “No quiero guardar ese secreto”	
Situación:	Un amigo toma un objeto sin permiso y le pide al otro que no lo diga.
Personajes:	Estudiante 1, Estudiante 2, Adulto (maestro)
Mensaje clave:	Pedir ayuda es una decisión responsable y segura.
Diálogo:	**Estudiante 1:** Tomé esto sin permiso. No se lo digas a nadie.
	Estudiante 2: No me siento bien con eso. No es correcto.
	Estudiante 1: No me siento bien con eso. No es correcto.
	Estudiante 2: Prefiero decir la verdad. Voy a pedir ayuda.
	Estudiante 2: (al adulto) Necesito ayuda porque alguien tomó algo sin permiso.

Libreto 3. “Esa broma no me gusta”	
Situación:	Un estudiante se siente incómodo con una broma y no sabe qué hacer.
Personajes:	Estudiante 1, Estudiante 2, Adulto (maestro)
Mensaje clave:	Expresar cómo nos sentimos y buscar apoyo es correcto.
Diálogo:	**Estudiante 1:** Es solo una broma. No seas exagerado.
	Estudiante 2: No me gusta esa broma. Me hace sentir mal.
	Estudiante 1: Todos se ríen.
	Estudiante 2: Para mí no es gracioso. Voy a pedir ayuda.
	Estudiante 2: (al adulto) Necesito ayuda porque una broma me hizo sentir incómodo.

Actividad 8. Pensar, analizar y decidir: Relaciones saludables y prevención de la violencia en el noviazgo (6-12)

Duración: 50–60 minutos (un período de salón hogar)

Objetivos:

1. Al finalizar la actividad, el estudiantado será capaz de: (a) identificar conductas saludables y no saludables en las relaciones de noviazgo, tanto en contextos presenciales como digitales; (b) analizar la importancia del consentimiento, los límites personales y la comunicación asertiva; (c) reconocer los distintos tipos de violencia en el noviazgo y reflexionar sobre sus consecuencias emocionales, sociales y académicas; y (d) desarrollar el pensamiento crítico para tomar decisiones más responsables y seguras en sus relaciones interpersonales.

Metodología:

- Análisis guiado de situaciones cotidianas
- Discusión estructurada en grupo
- Preguntas guías para reflexionar
- Participación voluntaria y reflexiva
- Enfoque socioemocional y de prevención

Descripción de la actividad:

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
1.	Establecimiento del ambiente seguro y propósito de la actividad– El docente explicará el propósito de la actividad y establecerá normas claras de respeto, CONFIDENCIALIDAD y participación voluntaria. Se aclarará que no se compartirán experiencias personales y que el análisis se realizará a partir de situaciones hipotéticas.	5-10 minutos
2.	Presentación de situaciones cotidianas presenciales y digitales– El docente presentará una serie de situaciones breves relacionadas con el noviazgo, tanto en el entorno escolar como en espacios digitales, tales como redes sociales y mensajería. El estudiantado observará y escuchará atentamente cada situación para luego analizarlas. **Ejemplo de situaciones** • <u>Conductas saludables y no saludables en el noviazgo</u> ▪ Una conducta saludable ocurre cuando ambas personas respetan sus opiniones, se escuchan y toman decisiones en conjunto.	10- 15 minutos

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
	▪ Una conducta no saludable ocurre cuando una persona controla, manipula o minimiza los sentimientos de la otra. • Consentimiento, límites y comunicación asertiva ▪ El consentimiento está presente cuando ambas personas expresan libremente su acuerdo sin presión ni miedo. ▪ La falta de respeto a los límites ocurre cuando una persona insiste después de que la otra ha dicho: "no". ▪ La comunicación asertiva se demuestra cuando se expresan emociones y desacuerdos con respeto y claridad. • Tipos de violencia en el noviazgo y consecuencias ▪ La violencia emocional incluye humillaciones, amenazas o control constante, y puede afectar la autoestima. ▪ La violencia digital incluye el control del celular, las redes sociales o la difusión de contenido privado, y puede causar ansiedad y aislamiento. ▪ La violencia física implica cualquier agresión corporal y puede tener consecuencias legales y de seguridad.	
3.	Análisis de situaciones– En pequeños grupos o en plenaria, el estudiantado analizará cada situación para identificar conductas saludables y no saludables, reconocer la presencia o ausencia de consentimiento, evaluar el respeto a los límites personales y examinar el tipo de comunicación utilizada.	10 minutos
4.	Discusión sobre tipos de violencia y consecuencias– El docente guiará una discusión sobre los distintos tipos de violencia en el noviazgo, incluyendo la violencia emocional, verbal, digital y física, así como sus posibles consecuencias a corto y largo plazo en la salud emocional, el rendimiento académico y las relaciones sociales. **Preguntas guías para la discusión** • Nivel 6.º a 8.º grado ▪ ¿Qué señales nos ayudan a identificar si una conducta es saludable o no dentro de una relación? ▪ ¿Por qué es importante respetar cuando una persona dice "no"? ▪ ¿Por qué es importante establecer límites para establecer relaciones más equitativas y seguras? ▪ ¿Cómo puede una comunicación irrespetuosa afectar los sentimientos de otra persona? ▪ ¿Qué consecuencias pueden surgir cuando se normalizan conductas de control o celos?	15-20 minutos

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
	▪ ¿Qué alternativas saludables existen cuando una situación nos hace sentir incómodos? • <u>Nivel 9.º a 12.º grado</u> ▪ ¿Cómo influyen las situaciones digitales en la manera en que se manifiestan las conductas no saludables en el noviazgo? ▪ ¿De qué forma el consentimiento y los límites contribuyen a relaciones más equitativas y seguras? ▪ ¿Cómo se relacionan los distintos tipos de violencia con consecuencias emocionales y académicas? ▪ ¿Por qué algunas conductas de control pueden confundirse con muestras de afecto? ▪ ¿Qué criterios podemos usar para tomar decisiones responsables cuando identificamos una situación de riesgo?	
5.	Reflexión y cierre– Cada estudiante reflexionará sobre cómo aplicar lo aprendido para tomar decisiones más saludables en sus relaciones. El docente cerrará la actividad reforzando la importancia del respeto, el consentimiento y la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.	10-15 minutos

Nota para el docente	La actividad debe adaptarse al nivel de madurez del grupo y desarrollarse con sensibilidad y empatía, evitando solicitar experiencias personales. El docente deberá seguir los protocolos institucionales de referido único cuando sea necesario.

Actividad 9. Nuestro compromiso de respeto y buen trato (K-5)

Duración: 50–60 minutos (un período de salón hogar)

Objetivos:

1. Al finalizar la actividad, el estudiantado será capaz de: (a) reconocer la importancia del respeto y el buen trato en la convivencia escolar; (b) identificar acciones concretas que demuestran respeto hacia los demás; (c) participar en la creación de un compromiso grupal que promueva un ambiente seguro, solidario y respetuoso dentro de la escuela; y (d) fomentar la expresión oral, la escucha atenta y el respeto por las ideas de los demás.

Metodología:

- Diálogo guiado
- Preguntas guías
- Participación voluntaria y reflexiva
- Enfoque socioemocional y de prevención

Descripción de la actividad

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
1.	Preparación del ambiente y propósito de la actividad– El docente explicará que el grupo trabajará en la creación de un compromiso de respeto y buen trato. Se establecerán normas básicas de convivencia, tales como escuchar con atención, respetar turnos y usar palabras amables.	5 minutos
2.	Exploración del concepto de respeto y buen trato– El docente dialogará con el grupo sobre qué significa tratar bien a los demás y por qué el respeto es importante en la escuela. Se compartirán ejemplos sencillos y cotidianos. **Preguntas guías para la discusión** • <u>Kínder – 1.er grado</u> ▪ ¿Cómo nos sentimos cuando alguien nos trata con respeto? ▪ ¿Qué palabras amables podemos usar con nuestros compañeros? ▪ ¿Qué podemos hacer si vemos a alguien triste o solo? ▪ ¿Por qué es importante tratar bien a los demás en la escuela? • <u>2.º – 3.er grado</u> ▪ ¿Qué acciones muestran respeto en el salón de clases?	10- 15 minutos

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
	▪ ¿Cómo nos ayuda el buen trato a llevarnos mejor con los demás? ▪ ¿Qué puede pasar cuando no usamos palabras amables? ▪ ¿Cómo podemos ayudar a que todos se sientan incluidos? • 4.º – 5.º grado ▪ ¿Por qué el respeto es importante para una convivencia saludable? ▪ ¿Cómo influyen nuestras acciones en el ambiente de la escuela? ▪ ¿Qué responsabilidades tenemos para cumplir el compromiso grupal? ▪ ¿Qué podemos hacer si alguien no está cumpliendo el acuerdo?	
3.	Construcción del compromiso grupal– Con la participación del estudiantado, el grupo identificará acciones concretas que demuestran respeto y buen trato. El o la docente escribirá estas ideas en un cartel o pizarra para luego convertirlas en un compromiso grupal claro y positivo.	10 minutos
4.	Presentación y acuerdo del compromiso– El compromiso será leído en voz alta y explicado de forma sencilla. El grupo acordará cumplirlo, reconociendo que cada persona tiene responsabilidad en mantener un ambiente respetuoso.	10-15minutos
5.	Reflexión y cierre– El docente cerrará la actividad reforzando que el compromiso de respeto y buen trato ayuda a que todos se sientan seguros, valorados y escuchados en la escuela.	10-15 minutos

Nota para el docente	La actividad debe adaptarse al nivel de madurez del grupo y desarrollarse con sensibilidad y empatía, evitando solicitar experiencias personales. El docente deberá seguir los protocolos institucionales de referido único cuando sea necesario.

Actividad 10. Compromiso de equidad y respeto: relaciones saludables y uso responsable de la tecnología (6-12)

Duración: 50–60 minutos (un período de salón hogar)

Objetivos:

1. Al finalizar la actividad, el estudiantado será capaz de: (a) reflexionar de manera crítica sobre la importancia de la equidad y el respeto en las relaciones interpersonales, tanto presenciales como digitales; (b) identificar conductas responsables en el uso de la tecnología y reconocer su impacto en el bienestar propio y de otras personas; (c) redactar de forma individual o grupal un compromiso que promueva relaciones saludables, comunicación respetuosa y un uso ético y responsable de los recursos digitales; y (d) fomentar la participación voluntaria, la escucha activa y el respeto por la diversidad de opiniones.

Metodología:

- Trabajo colaborativo
- Discusión estructurada
- Preguntas guías
- Participación voluntaria y reflexiva
- Enfoque socioemocional y de prevención

Descripción de la actividad:

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
1.	Introducción y establecimiento del propósito– El docente explicará que la actividad tiene como propósito reflexionar sobre cómo las acciones, palabras y decisiones influyen en la equidad, el respeto y el uso responsable de la tecnología. Se establecerán normas de convivencia, tales como el respeto, la CONFIDENCIALIDAD y la participación consciente.	5-10 minutos
2.	Reflexión guiada sobre equidad, respeto y tecnología– El estudiantado participará en un diálogo guiado para analizar qué significa la equidad y el respeto en las relaciones interpersonales, así como la importancia de un uso responsable de la tecnología en la vida diaria y en las relaciones sociales. **Preguntas guías para la discusión** • <u>Nivel 6.º a 8.º grado</u> ▪ ¿Por qué la equidad y el respeto son importantes en nuestras relaciones con otras personas? ▪ ¿Cómo nuestras palabras y acciones pueden afectar a los demás, tanto en persona como en línea?	10- 15 minutos

Pasos	Actividad	Tiempo estimado
	▪ ¿Qué conductas demuestran un uso responsable de la tecnología? ▪ ¿Qué consecuencias puede tener un uso irresponsable de las redes sociales? ▪ ¿Cómo un compromiso personal puede ayudarnos a tomar mejores decisiones? • <u>Nivel 9.º a 12.º grado</u> ▪ ¿Cómo la equidad y el respeto contribuyen a relaciones más justas y saludables? ▪ ¿De qué manera el uso de la tecnología puede fortalecer o dañar las relaciones interpersonales? ▪ ¿Qué responsabilidades conlleva el uso de plataformas digitales y redes sociales? ▪ ¿Cómo un compromiso ético puede influir en la conducta propia y en la de otras personas? ▪ ¿Qué criterios debemos considerar para evaluar si una conducta digital es responsable?	
3.	Redacción del compromiso– De manera individual o en pequeños grupos, el estudiantado redactará un compromiso que incluya acciones concretas relacionadas con la equidad, el respeto, la comunicación asertiva y el uso responsable de la tecnología. El o la docente enfatizará que el compromiso debe estar escrito en un lenguaje claro, positivo y responsable.	10 minutos
4.	Compartir y revisar el compromiso– Quienes deseen podrán compartir su compromiso con el grupo. El estudiantado reflexionará sobre similitudes, diferencias y posibles mejoras, fortaleciendo el pensamiento crítico y el respeto por las ideas de los demás.	15-20 minutos
5.	Reflexión y cierre– El docente cerrará la actividad destacando que los compromisos personales y grupales son herramientas para promover una convivencia saludable y un uso ético de la tecnología.	10-15 minutos

Nota para el docente

La actividad debe adaptarse al nivel de madurez del grupo y desarrollarse con sensibilidad y empatía, evitando solicitar experiencias personales. El docente deberá seguir los protocolos institucionales de referido único cuando sea necesario.

Lecturas recomendadas para el personal docente y no docente

Núm.	Título	Año	Dirección electrónica
1.	*Violencia en el noviazgo adolescente. Una revisión sistemática*	2024	https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/1259/1382
2.	*Perception of dating violence among adolescents. Transversal study*	2023	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10540897/
3.	*Que te celen no es amor: la problemática de los noviazgos violentos en la adolescencia*	2022	https://www.unicef.org/argentina/historias/que-te-celen-no-es-amor-la-problematica-de-los-noviazgos-violentos-en-la-adolescencia
4.	*La violencia en el noviazgo entre adolescentes: señales y peligros*	2023	https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2023/02/la-violencia-en-el-noviazgo-entre-adolescentes-senales-y-peligros
5.	*Señales de Advertencia de Violencia en el Noviazgo Adolescente*	s.f.	https://www.achn.net/es/acerca-de-access/que-hay-de-nuevo/recursos-para-salud/senales-de-advertencia-de-violencia-en-el-noviazgo-adolescente2/
6.	*Un paquete técnico integral para la prevención de la violencia juvenil y los comportamientos de riesgo asociados*	2016	https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/yv-technicalpackage-spanish.pdf
7.	*Los adolescentes y la violencia en el noviazgo*	2025	https://www.peoples-law.org/es/teens-and-dating-violence
8.	*Violencia en el noviazgo adolescente (Teen Dating Violence)*	2025	https://www.cdc.gov/intimate-partner-violence/about/about-teen-dating-violence.html
9.	*Oficina de la Procuradora de las Mujeres*		https://www.mujer.pr.gov/
10.	*AYUDALEGALPR.ORG (Directorio de ayuda para sobrevivientes de violencia de género)*		https://ayudalegalpr.org/resource/violencia-domstica-a-dnde-llamar

Sugerencias para los docentes al crear o identificar recursos didácticos

Los maestros deben:

1. buscar materiales desarrollados por organizaciones educativas y de salud reconocidas, que presenten el tema desde la prevención, el respeto y las relaciones saludables.
2. verificar que el contenido sea apropiado al nivel, evite lenguaje explícito y promueva el pensamiento crítico y el autocuidado.
3. integrar el tema "la violencia en el noviazgo" dentro de lecciones sobre emociones, comunicación, límites, consentimiento y presión de pares.
4. procurar que el estudiante piense, cuestione y reflexione al utilizar actividades basadas en análisis y reflexión.
5. seleccionar materiales que incluyan el componente digital, ya que muchas manifestaciones de violencia en el noviazgo ocurren a través de redes sociales y mensajería (Considerar temas como: control digital, celos en redes sociales, presión para compartir contenido, respeto a la privacidad, entre otros.).
6. alinear el tema con el tema transversal del currículo: "Equidad y respeto entre todos los seres humanos" y las horas contacto en "Salud emocional en acción".
7. utilizar preguntas que promuevan el pensamiento crítico al elaborar preguntas o actividades para: analizar consecuencias; identificar alternativas saludables; reflexionar sobre decisiones propias; y reconocer cuándo y cómo pedir ayuda.
8. incluir información clara sobre a quién acudir en la escuela si un estudiante se siente incómodo, confundido o en riesgo, ya que la prevención también implica saber pedir ayuda.
9. ser críticos al buscar recursos disponibles en la web al:
    a. usar palabras clave educativas y preventivas *("relaciones saludables adolescentes"*, *"prevención de la violencia en el noviazgo escuelas"*, *"dating violence prevention lesson plans"*, *"consentimiento y límites jóvenes").*
    b. priorizar sitios de organizaciones educativas y de salud reconocidas.
    c. verificar que el recurso sea apropiado para la edad, el contexto escolar y en cumplimiento con las normativas (leyes, reglamentos, cartas circulares, memorandos) aplicables.
    d. buscar materiales que incluyan actividades activas, no solo lectura (análisis de situaciones o estudios de caso, preguntas abiertas para discusión, juegos de roles o dinámicas guiadas, actividades de reflexión escrita o compromisos, entre otros).
    e. comprobar si el recurso ofrece guías para el docente (objetivos, instrucciones paso a paso, preguntas guías, recomendaciones para manejas situaciones sensibles, hojas de trabajo, entre otros).
10. modificar o adaptar la actividad a las necesidades de sus estudiantes y entorno sociocultural.

¡Con salud emocional aprendo mejor!