

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO *Duración: 14 minutos*

¿Dónde están los límites?

Resumen

Después de tener algunos días largos y ocupados, Amelia se encuentra muy cansada y tiene varias cosas que hacer. Sin embargo, se siente conflictuada porque su amiga Berni y su papá le han pedido ayuda. Amelia no quiere ser egoísta e intenta ayudar pero su padre le recomienda que establezca sus límites para cuidarse, lo que la motiva a investigar al respecto.



PALABRAS CLAVE

Límites, comunicación, respeto, autoconocimiento, autocuidado, convivencia, relaciones.



Temas

- Establecer límites
- Comunicación asertiva
- Autocuidado
- Relaciones saludables y convivencia



Conexión con ejes transversales







- Se vincula la comunicación con el autoconocimiento.

Destrezas

LL.4.4.9. Escribir diálogos directos e indirectos e integrarlos en diferentes tipos de texto, según la intención comunicativa.





EF.4.3.1. Expresar y comunicar percepciones, sensaciones y estados de ánimos en composiciones expresivas (individuales y colectivas), incorporando recursos (música, escenografía, luces, combinación de prácticas, tipos de lenguajes, etc.) que permitan una construcción escénica para ser presentada ante un público (de pares, institucional o comunitario)

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema conduce a una indagación sobre el autocuidado, el autoconocimiento y la importancia de establecer límites para protegernos.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<ul style="list-style-type: none"> - Pide a las/los estudiantes que piensen en las relaciones cotidianas que tienen (familia, amistades, vecinas/os, profesoras/os, compañeras/os) y respondan las siguientes preguntas: ¿Qué esperan los demás de mí? ¿En qué situaciones eso coincide con lo que yo quiero? ¿En qué ocasiones siento que lo hago por obligación? - Sugiere que, con base en la actividad anterior, representen en un Diagrama de Venn: 1. Lo que yo quiero, 2. Lo que los otros quieren de mí y 3. Los puntos en común.   	<ul style="list-style-type: none"> - Permite que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones. - Observando los casos que vive Amelia, invita a la clase a compartir los momentos en los que se sientan identificadas/os y qué habrían hecho en esa situación.   	<ul style="list-style-type: none"> - Propón una actividad de dramatización donde las/los estudiantes deberán simular que están en un programa de Youtube o de Podcasts donde la audiencia pide consejos, sólo que en esta ocasión los casos presentados en el programa serán sobre personas que no saben poner límites. Por ejemplo: Mi tía me pide que ayude con los deberes a mi primo todos los días y yo creo que él podría hacerlos solo. Por un lado, siento que le hago daño al no permitirle que aprenda por sí mismo, pero por otro lado, no quiero que piensen que soy mala por no querer ayudar. ¿Qué hago? - Establece un tiempo para que los grupos se preparen y ensayen su obra. Al finalizar, cada grupo se presentará con el resto de la clase.  
<p>Ideas clave: Las personas no videntes pueden realizar el diagrama en relieve.</p>	<p>Ideas clave: En las actividades que son auditivas, incluir texto por escrito para que las personas con discapacidad también puedan participar.</p>	<p>Ideas clave: Si las personas con autismo no se sienten cómodas al realizar la obra, puedes darles alternativas como por ejemplo, realizar un trabajo escrito o una obra de arte visual.</p>

Título del podcast: "Dónde están los límites"
Duración: 10 min

Recurso complementario
<http://bit.ly/3OuqaJf>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas