

# Sobre las Habilidades de Rechazo - Nivel 1

## Guía de actividades para Profesores



### Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

- **Ver el Vídeo:**

Sin emplear ninguna Estrategia:  
4 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo):  
10-15 minutos

- **Actividades con los Alumnos:**

Anotación en Mi Diario - 5-10 minutos  
Actividad Grupal -15-20 minutos  
Actividad Individual - 15-30 minutos  
¡Quiero Saber Más! - 10-20 minutos

- **Concurso «Cerebritos»** - 5-10 minutos

### Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

- **Antes de ver el vídeo (3-5 minutos):**

- Pide a los alumnos que completen el «**Hazlo ahora**» para ponerlos en marcha.
- Pide a los alumnos que «**formen pareja y compartan**» con otro compañero y/o que tengan un debate en clase.
- Recuerda a los alumnos que **vean la guía antes de ver el vídeo** para saber qué información van a recibir.

- **Mientras veis el vídeo (3-5 min):** páralo de vez en cuando para comprobar que lo están entendiendo. Puedes pedir a algunos alumnos que respondan a alguna Pregunta de Comprobación (PC) de forma individual o grupal.

- Para el vídeo e introduce la PC #1:

Describe una vez en la que pusiste un límite a alguien.

- Para el vídeo e introduce la PC #2:

¿Por qué es bueno tener unas habilidades de rechazo fuertes?

*Continúa en la otra cara*

# Sobre las Habilidades de Rechazo - Nivel 1

## Guía de actividades para Profesores



### Actividades con los alumnos (opciones):

- **Anotación en Mi diario (5-10 minutos):**

- a. ¿Por qué es importante saber que el pedal del «**acelerador**» de tu cerebro está plenamente desarrollado mucho antes que tu pedal del «**freno**»? Completa tu respuesta poniendo algún ejemplo.

- **Actividad individual (10-20 minutos):**

- a. **Materiales necesarios:** hoja de recursos para los alumnos, o sólo papel y bolígrafo.

- b. **Instrucciones:** haz un cómic protagonizado por un personaje que establece buenos límites y demuestra unas habilidades de rechazo fuertes.

- c. **Criterios de corrección:** los alumnos demuestran saber qué es poner límites y qué significa tener unas habilidades de rechazo fuertes.

- **Actividad Grupal (30-50 minutos):**

- a. **Materiales necesarios:** hoja de recursos para los alumnos o nada.

- b. **Instrucciones:** pensad en grupo entre 3 y 5 situaciones en las que tendríais que establecer un límite con alguien e inventaros otras tantas formas creativas de rechazar a la persona que os está obligando a establecer dichos límites. Compartid las ideas en clase.

- Por a los alumnos de grupos de 3-5 y haz que todos o solo algunos presenten sus conclusiones.

- c. **Criterios de corrección:** los alumnos demuestran saber lo que significa el establecimiento de límites y lo que son las habilidades de rechazo.

- **Actividad «¡Quiero saber más!» (15-30 minutos)**

- a. **Materiales necesarios:** papel y lápiz/boli.

- b. **Instrucciones:** «Conectando con tu familia» - habla con un miembro de tu familia con el que tengas mucha confianza entorno a la última vez que tuvo que rechazar una situación que le tentaba. Apunta en una hoja las estrategias que empleó para rechazarla y prepárate para comentarlas.

- c. **Criterios de corrección:** los alumnos demuestran conocer lo que son las habilidades de rechazo.

- **Concurso «Cerebritos» - Respuestas (5 minutos)**

- 1. Verdadero.

- 2. A.

- 3. B.

- 4. Respuesta abierta.

- 5. Respuesta abierta.