

Plan de lección: Mejora tu Juego de Amistad

Nivel de Grado: Escuela media y secundaria

Duración: 1 hora

Tema: Amistad, Valores, Decisiones Saludables

Tema: Empatía, límites, apoyo y prevención del consumo de sustancias.

Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar la sesión, los estudiantes deberán:

- Identificar valores personales y relacionales,
- Practicar la aplicación de esos valores a los desafíos de amistad de la vida real.
- Comprender cómo las amistades sólidas pueden respaldar decisiones saludables y
- Obtener herramientas para responder a la presión de grupo y a las situaciones difíciles.

⌚ Desglose de la Sesión

⌚ 0:00–0:10— Calentamiento: ¿Qué hace que un amigo “Mejore”?

Discusión Rápida:

- “¿Qué hace que un amigo sea verdaderamente grandioso?”
- “¿Qué esperas de un amigo cuando las cosas se ponen difíciles?”

Opcional: Escriba las respuestas de los estudiantes en la pizarra para consultarlas más tarde.

⌚ 0:10–0:25— Autorreflexión: ¿Qué es lo que Valoras?

Actividad #1—Mirando hacia adentro: Nombrando tus valores

- Proporciona la lista de valores del documento (por ejemplo, amable, humilde, confiable, etc.).
- Pida a los estudiantes que elijan y clasifiquen sus 5 valores principales en una tabla para:
 - Un héroe personal
 - Un amigo cercano
 - Ellos mismos

Preguntas de Seguimiento:

- “¿Qué valores elegiste para las tres categorías?”
- “¿Qué dicen las similitudes/diferencias sobre lo que esperas en las amistades?”

⌚ 0:25–0:40— Taller de Escenarios: Amistad en Acción



Washington Office of Superintendent of
PUBLIC INSTRUCTION

Actividad #2— Reflexiona: Piensa en como tus valores pueden ayudar en diferentes situaciones

Instrucciones:

- Divida a los estudiantes en grupos pequeños o parejas.
- Asigne a cada grupo una situación del documento (por ejemplo, ayudar a un amigo bajo presión, estar presente en momentos difíciles, establecer límites).
- Pida a los grupos que platicuen y escriban cómo responderían utilizando al menos dos valores de la actividad anterior.

Opcional: Invite a cada grupo a presentar su situación para demostrar un comportamiento "mejorado" de amistad. Asegúrese de que cada estudiante solo practique un comportamiento de amistad saludable. Detenga y redirija cualquier comportamiento que se vuelva perjudicial.

⌚ 0:40–0:50 — Reflexión de Toda la Clase: Decisiones Difíciles y Presión de Grupo

Actividad #3— Ser unidos: Recurrir a los amigos para tomar decisiones difíciles

Discusión facilitada:

- "¿Cómo se ayudan entre sí los amigos 'mejorados' para mantenerse a salvo?"
- "¿Cómo apoyarías a un amigo que está experimentando con sustancias o luchando con el consumo de sustancias de otra persona?"
- "¿Qué significa respetar los límites de alguien, incluso cuando no estás de acuerdo?"
 - *Invite a los estudiantes a platicar qué es un límite saludable y qué es un límite perjudicial, y cómo se refleja el respeto con los límites perjudiciales. Por ejemplo, a veces guardar el secreto de un amigo es saludable (le regalaron a sus padres o tutores una tarjeta de cumpleaños sorpresa), y a veces es perjudicial (tienen un vapeador que no quieren que sus padres o tutores sepan). Si respetar la privacidad de un amigo puede perjudicarlo, entonces eso no es un límite saludable.*

⌚ 0:50–1:00 — Resumen y Llamada a la Acción

Tarea: Tarjeta "Sé ese Amigo"

- Pida a los estudiantes que escriban un compromiso breve, comenzando con: *"Una forma de "mejorar" ser de amigo esta semana es..."*
- Anime a los estudiantes a conservar sus tarjetas como recordatorio.

Mensaje de cierre:

"Ser auténtico, ser amable y estar presente: eso es lo que mejora tus relaciones de amistad".

⌚ Materiales necesarios

- Tabla de valores impresos (o proyectados)
- Indicaciones del escenario
- Diarios o fichas para la reflexión
- Opcional: Espacio para juegos de rol