

# Educator guide: Lección qué hacer – What to do lesson

**Recommended for grades:**

2<sup>nd</sup> grade

**Time:**

6 minutes

**National Health Education Standards:**

This activity aligns with the following National Health Education Standards:

- Standard 1: Use functional health information to support health and well-being of self and others.
- Standard 4: Use interpersonal communication skills to support health and well-being of self and others.

For more information about the National Health Education Standards, visit the SHAPE America website: [shapeamerica.org](http://shapeamerica.org).

**Learning objectives:**

After completing this lesson students will be able to:

1. Name at least two trusted adults that they can go to if they need help and show how they would ask for help.

**Lesson description:**

In the Lección qué hacer – What to do lesson students will learn several ways to deal with bullying situations. They will learn how to use “I” statements and who they can go to for help. They will also get a chance to watch videos of students using “I” statements.

## Pre and post-test questions:

The following questions assess knowledge. Correct answer choices are bolded. Use these questions before the lesson or activity to find out what your students already know about this topic. After they have completed the activity, you can have students answer these questions again and compare the results to see what they have learned.

Use these questions with your students in any way that you see fit (on paper, using a survey tool etc.) You can also combine questions from various lessons and activities that your students participate in.

1. ¿Qué significa ser un adulto de confianza?
  - a. Un adulto que tiene un buen trabajo y un bonito coche.
  - b. Un adulto que ves todos los días en el autobús o en una tienda
  - c. **Un adulto que conoces bien y al que puedes acudir cuando necesites ayuda cualquier cosa.**
2. Escribe el nombre de un adulto de confianza en tu escuela con el que te sentirías cómodo pidiendo ayuda con el acoso.

---

## Vocabulary:

Use the following list of vocabulary as a reference for yourself and your students as you complete the Lección qué hacer – What to do lesson. You may choose to use this list in any way that fits your needs.

- Adulto de confianza – un adulto al que puedes acudir en busca de ayuda en la escuela, el hogar u otro lugar.
- Declaración yo – una declaración breve y sencilla que le dice a la otra persona que no te gusta lo que está haciendo y que quieres que se detenga.
- Empatía – ser capaz de mostrarle a alguien que lo comprendes y que te importa cómo se siente.
- Intimidación – cuando una persona lastima a otra persona a propósito, generalmente se repite con el tiempo y hay una diferencia de poder.
- Sentimientos – emociones como estar feliz, triste, emocionado, asustado o enojado que pueden cambiar a lo largo del día.

# Supplemental activity: Defenderme y defender a otros – Standing up

## Objectives:

After completing this activity students will be able to:

- Demonstrate in a role play situation two positive ways to deal with a bullying situation.
- Demonstrate assertiveness in a role play scenario by using an “I” statement in response to a bullying situation.
- Name at least two trusted adults they can go to if they need help.

## Materials needed:

- Pencils or something to write with
- Copies of the Hoja de trabajo de la declaración “Yo” – “I” statement worksheet (included below)

## Time required:

40 minutes

## Instructions:

Brainstorm with students what they can do in different bullying situations. Be sure to create a list of adults that students can report bullying to at school and home. Review the definition of “I” statements with students. Remind them of the examples they saw in the online lesson and videos (“I don’t like it when you do that and I want you to stop!”) Give students various bullying situations (examples below) and have them write down an “I” statement that they could use for each situation. You can make copies of the worksheet on the following page to give students the formula for writing “I” statements. The “I” statements should be simple and to the point. Remind students that they can use an “I” statement if they are being bullied, or if they see someone else being bullied.

Talk to your class about how cliques and gossip can lead to bullying. Remind students that while it is good to have friends, if a few friends gang up and are mean to someone, even a member of the friendship group, this is bullying! Spreading rumors and talking about other people ‘behind their backs’ is called



gossiping and can really hurt someone's feelings. Gossip can be a form of bullying, too.

Once the "I" statements are written, divide the class into groups and assign each group a scenario to role play. They should make sure to include an "I" statement.

Escenarios:

- Julieta invitó a unas amigas a dormir a su casa pero no invitó a Raquel. Julieta le dijo a Raquel que solo las niñas "buena onda" podían ir.
- Un grupo de niños está lanzando un balón de fútbol mientras esperan el autobús. Sebastian les pregunta si puede jugar, pero Zachary le dice que no porque lanza la pelota como niña.
- Todos los días durante el recreo, cuando los adultos no están prestando atención, Jamie empuja a Aaron. Algunas veces lo empuja fuerte, otras provoca que se tropiece y otras le clava el codo en el estómago.
- Emma no deja que Kate juegue con ella y Catalina en el recreo, aunque cuando Catalina no está, Emma sí juega con Kate. Esto hace que Kate se sienta mal.
- A Cameron le gusta jugar con títeres con su hermanita. Joel y Ethan se burlan de él porque dicen que las marionetas son para bebés.
- La mayoría de la ropa de Karina es heredada de su hermana mayor. Algunas de las niñas se burlan de ella porque no tiene la ropa que las otras niñas tienen.

Scenarios:

- Julieta is having a sleepover, but isn't inviting Raquel. Julieta tells Raquel that only the "cool" girls can come.
- A group of boys is throwing a football around while waiting for the bus. Sebastian asks if he can join, but Zachary tells him he can't because he throws like a girl.
- Every day at recess, when the adults aren't looking, Jaime pushes Aaron around. Sometimes he shoves him, sometimes he trips him, and sometimes he jabs him in the stomach with his elbow.
- Emma won't let Kate play with her and Catalina at recess, even though when Catalina's not around, Emma will play with Kate. This makes Kate feel bad.
- Cameron loves playing with puppets with his little sister. Joel and Ethan make fun of him because they say puppets are for babies.
- Most of Karina's clothes are hand-me-downs from her older sister. Some of the girls make fun of her because she's not wearing what the other girls are wearing.

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

## Hoja de trabajo de la declaración "Yo"

Escribe una declaración "Yo" que podrías decirle a un acosador para defenderte a ti mismo o a otra persona.

¿Recuerdas el ejemplo que viste en la lección? La niña en el patio de recreo dijo: "No creo que sea agradable decir esas cosas y quiero que te detengas"

Yo \_\_\_\_\_ y  
quiero \_\_\_\_\_.

Yo \_\_\_\_\_ y  
quiero \_\_\_\_\_.

Yo \_\_\_\_\_ y  
quiero \_\_\_\_\_.

Si ves que alguien más es intimidado, o te intimidan a ti, es importante que se lo digas a un adulto, incluso si utilizaste una declaración en "yo" para defenderte.

¿Quiénes son 2 adultos de confianza a los que podrías acudir en busca de ayuda en una situación grave?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



# Transcript

## Screen 1

Narrator: ¿Alguna vez has estado en una situación en la que te acosaron o viste a alguien más siendo acosado? A veces puede ser difícil saber qué hacer. Nuestros amigos CJ, Kate y Raj te ayudarán a explicar algunas formas en que puedes manejar una situación de acoso escolar.

## Screen 2

Kate: Déjame contarte sobre una situación de acoso escolar que vi el otro día. Una amiga mía estaba esperando para tomar un trago de agua en la fuente de agua potable. Una niña se acercó detrás de ella y la empujó de manera que se le mojó toda la cara. Puede que no haya sido tan importante, excepto que esta chica lo hace todo el tiempo. Cree que es gracioso, pero a muchos niños les pone nerviosos tomar un trago cuando tienen sed. No se lo hace a todos, solo a los niños que son más jóvenes y más pequeños que ella.

Así es como CJ y Raj me ayudarán. Haz clic en sus imágenes para ver algunas formas positivas en las que puedes manejar la situación.

Click on CJ: Una de las formas en que puedes manejarlo es mirar a la persona que está intimidando a los ojos y decirle: "¡Ya basta!" con voz asertiva. Esa es una voz que muestra que hablas en serio. También puedes decir: "¡Basta!". Estas son cosas que puedes decir si te está acosando a ti o si ves que alguien más está siendo acosado.

Click on Raj: Simplemente me limpiaría la cara, miraría a la chica y le diría: "No me haces daño" en un tono de voz totalmente normal. Es solo agua, por lo que realmente no me duele, y si no reacciono, no será tan divertido para ella. Por lo general, los acosadores quieren atención y si no la reciben de ti, pueden dejarte en paz.



### Screen 3

Narrator: ¡CJ y Raj tuvieron grandes ideas! A veces, simplemente decir: "¡Ya basta!" o "¡basta!" ayudará a que ya no te molesten más. Otras veces, funcionará ignorar al acosador y no prestarle ninguna atención. También puedes usar lo que se llama una declaración Yo, en la que le dices a la otra persona que no te gusta lo que está haciendo y le pides que se detenga. Si ninguna de estas cosas funciona, siempre puedes acudir a un adulto de confianza y pedir ayuda. Haz clic en los videos para ver dos ejemplos diferentes del uso de declaraciones Yo en una situación de intimidación.

#### Video 1

Student 1: Oye, ¿tienes algo bueno para comer aquí hoy?

Student 2: No me gusta cuando examinas mi almuerzo todos los días y quiero que no lo vuelvas a hacer.

Student 1: Me da igual

#### Video 2

Girl 1: Oye, no puedes jugar con nosotros Marie.

Girl 2: Si, no nos caes bien

Girl 3: No creo que sea agradable decir esas cosas y quiero que te detengas. Vamos Marie, queremos que vengas a jugar con nosotros.

Narrator: Esos niños hicieron un buen trabajo al usar declaraciones en Yo en una situación de intimidación. Es una buena idea practicar lo que dirías si te encuentras en una situación similar.

### Screen 4

Narrator: Aunque intentes manejar una situación tú mismo, a veces puedes necesitar la ayuda de un adulto de confianza. Si estás en la escuela y alguien te lastima o lastima tus sentimientos, busca un adulto que pueda ayudarte. Puede ser un maestro o un asistente, alguien que trabaje en la oficina o cualquier otro adulto de confianza en la escuela. Si estás en casa, puedes hablar con tu mamá, papá, abuela, abuelo o cualquier otro adulto de confianza sobre lo que está sucediendo. Los adultos pueden ayudarte a sentirte seguro y asegurarse de que todo esté bien. Nunca temas pedir ayuda a un adulto de confianza.



### Screen 5

Narrator: Ya hemos hablado de algunas formas en las que puedes lidiar con situaciones de acoso. Ahora hablemos sobre un par de cosas que puedes hacer para ayudar a alguien que quizás no sepa qué hacer. Digamos que viste a un niño en el almuerzo al que le dijeron que no podía sentarse en una mesa, a pesar de que había mucho espacio. Un niño le dijo: "Esta es la mesa de niños populares. ¡No puedes sentarte aquí!"

¿Qué deberías hacer?

En primer lugar, puedes invitar al niño a sentarse a tu mesa. Eso lo haría sentir mejor de inmediato y respondería a la pregunta de dónde comerá. En segundo lugar, puedes hablar con él más tarde, tal vez en el pasillo o después de la escuela y decirle que lamentas lo que le sucedió. Esto muestra empatía, que es una palabra elegante que significa que entiendes y que te importa. Inténtalo la próxima vez. Esto ayudará a que el niño al que intimidaron se sienta mejor, ¡y también te hará sentir estupendo!

¿Puedes pensar en otras maneras de ayudar a alguien que está siendo acosado?

### Screen 6

Narrator: ¡Muy bien! Has completado esta actividad.



# Acknowledgements

Thank you for providing dedication, passion and leadership:

Les Weil – Zink the Zebra Foundation

Thank you to our funding partners for making Bullying prevention 2<sup>nd</sup> grade activities possible:

ADM Cocoa	Diane and Robert Jenkins Family Foundation
Harvey & Judy Alligood	Jewish Community Center
ANON Charitable Trust	Judy Jorgensen
Anonymous Corporation	Gladys & Gustav Kindt Foundation
Terry & Nancy Anderson	Bill & Becky Komisar
BMO Harris	Lynda Koshy
Elizabeth Brinn Foundation	Melinda Krei
Terry & Mary Briscoe	Luedke-Smith Fund
Chuck Cairns	Luty Fund
CarMax Foundation	Claire and Robert Pflieger Charitable Fund
Bridget Clementi	Randall Family Fund
Marybeth Cottrill	Richard & Barbara Weiss Fund at the Greater Milwaukee Foundation
Curt & Sue Culver	M & I Bank
Mae E. Demmer Charitable Trust	Marcus Corporation Foundation
Elaine Eisner	MGIC
Entertainment Software Association Foundation	George and Julie Mosher Family Foundation
Ralph Evinrude Foundation	National Insurance Services of Wisconsin
Fiserv, Inc.	Peck Foundation, Milwaukee LTD
Rhona Gewelber	PNC Bank
Beverly and Martin Greenberg	Gene & Ruth Posner Foundation
Guaranty Bank	Bill Randall
Kavita Gupta	Jaynie Rench
Penny Gutekunst	R & R Insurance Services
Ann & Katie Heil	Philip Rubenstein Foundation, Inc.
Evan & Marion Helfaer Foundation	
Frieda and William Hunt Trust	
Dorothy Inbusch Foundation	
InSinkErator	



Ruddie Memorial Youth Foundation  
Jim and Karen Schlater  
Andrea Shrednick  
Marjorie Siebert Ayles Foundation  
Stackner Family Foundation  
John Stanley  
Bert L. & Patricia S. Steigleder Trust  
Barbara Stein  
Summit View Elementary School-  
Waukesha, WI  
Joe & Jenifer Tate

The Ed and Josie Toogood  
Foundation  
Dr. Jeffrey Walker  
Kelly Weil - Zink the Zebra Fund  
WHG Applebee's  
Wisconsin Department of Public  
Instruction  
Wisconsin Psychoanalytic  
Foundation  
Women & Girls Fund-Waukesha Co.  
Community Foundation





Contact us:

**Children's Wisconsin  
E-Learning Center**

(866) 228-5670

[healthykids@childrenswi.org](mailto:healthykids@childrenswi.org)

