



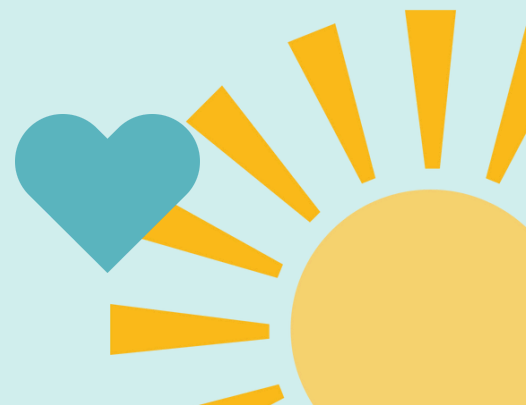
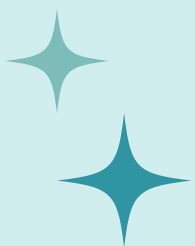
NEST ©
YOU BELONG HERE™

LESSON HANDOUTS & ACTIVITIES

THIRD GRADE (SPANISH)

This project was supported by Grant No. 15JOVW-22-GG-01061-CY awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the U.S. Department of Justice.

Nest Foundation©
2023 All Rights Reserved
www.nestfoundation.org



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Fecha: _____

Nombre: _____

Cuando sentimos emociones muy fuertes, podemos hacer cosas para aceptar esos sentimientos y dejarlos pasar, como las nubes que se mueven por el cielo.

Además de la lista que hicimos juntos en clase, aquí hay algunas ideas que quizás no habías considerado.

ESTRATEGIAS

.....

1. Respirar profundamente usando el abdomen.
2. Hablar con un amigo.
3. Dibujar, bocetar o hacer arte.
4. Salir al exterior o cambiar nuestro entorno.
5. Escribir en un diario.
6. Mover nuestro cuerpo: correr, estirarse o probar posturas de yoga.
7. Hablar con un familiar o adulto de confianza.
8. Dormir lo suficiente.
9. Tomar un baño o una ducha: ¡el agua puede calmar nuestro cuerpo y nuestra mente!
10. Leer o ver algo divertido o tonto.
11. Beber agua.
12. Tomarse un momento para respirar y relajarse.
13. Tomar un refrigerio.
14. Hablar con un peluche o mascota.
15. Pasar tiempo con amigos o familiares.
16. Hacer un horario o planear algo divertido que esperar con ilusión.
17. Decirnos palabras amables a nosotros mismos.



Practico el autocuidado

Practico el autocuidado

Practico el autocuidado

Practico el autocuidado

Practico el autocuidado

Practico el autocuidado

Practico el autocuidado

Practico el autocuidado

Practico el autocuidado

Practico el autocuidado

Practico el autocuidado



Puedo intentar cuidarme

Puedo intentar cuidarme

Puedo intentar cuidarme

Puedo intentar cuidarme

Puedo intentar cuidarme

Puedo intentar cuidarme

Puedo intentar cuidarme

Puedo intentar cuidarme

Puedo intentar cuidarme

Puedo intentar cuidarme

Puedo intentar cuidarme



Algo de lo que estoy seguro es

Algo de lo que estoy seguro es

Algo de lo que estoy seguro es

Algo de lo que estoy seguro es

Algo de lo que estoy seguro es

Algo de lo que estoy seguro es

Algo de lo que estoy seguro es

Algo de lo que estoy seguro es

Algo de lo que estoy seguro es

Algo de lo que estoy seguro es

Algo de lo que estoy seguro es



Un buen amigo a veces

Un buen amigo a veces

Un buen amigo a veces

Un buen amigo a veces

Un buen amigo a veces

Un buen amigo a veces

Un buen amigo a veces

Un buen amigo a veces

Un buen amigo a veces

Un buen amigo a veces

Un buen amigo a veces



Un buen amigo siempre

Un buen amigo siempre

Un buen amigo siempre

Un buen amigo siempre

Un buen amigo siempre

Un buen amigo siempre

Un buen amigo siempre

Un buen amigo siempre

Un buen amigo siempre

Un buen amigo siempre

Un buen amigo siempre



Un buen amigo nunca

Un buen amigo nunca

Un buen amigo nunca

Un buen amigo nunca

Un buen amigo nunca

Un buen amigo nunca

Un buen amigo nunca

Un buen amigo nunca

Un buen amigo nunca

Un buen amigo nunca

Un buen amigo nunca

¿Qué nos hace sentir...?

1.

2.

3.



Asustado

Preocupado

Avergonzado

Entusiasmado

Celoso

Enojado



Blank handwriting practice lines for sentence starters.

FOLLETO

REFLEXIÓN SOBRE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Fecha: _____

Nombre: _____

INSTRUCCIONES

Lee las siguientes preguntas sobre la actividad de práctica de Comunicación Asertiva y escribe tus respuestas en los espacios en blanco. Incluye los sentimientos específicos que tuviste y si te hicieron sentir bien o mal. Usa tu hoja de la Rueda de Sentimientos si necesitas ayuda para nombrarlos.

1. Cuando yo era el “que pregunta,” me sentí bien cuando...

2. Cuando yo era el que “preguntaba”, NO me sentía bien cuando...

3. Cuando yo era el “jefe”, me sentía bien cuando...

4. Cuando yo era el “jefe”, NO me sentía bien cuando...



Ser el jefe de mi cuerpo significa

Ser el jefe de mi cuerpo significa

Ser el jefe de mi cuerpo significa

Ser el jefe de mi cuerpo significa

Ser el jefe de mi cuerpo significa

Ser el jefe de mi cuerpo significa

Ser el jefe de mi cuerpo significa

Ser el jefe de mi cuerpo significa

Ser el jefe de mi cuerpo significa

Ser el jefe de mi cuerpo significa

Ser el jefe de mi cuerpo significa



Mi adulto de confianza es

Mi adulto de confianza es

Mi adulto de confianza es

Mi adulto de confianza es

Mi adulto de confianza es

Mi adulto de confianza es

Mi adulto de confianza es

Mi adulto de confianza es

Mi adulto de confianza es

Mi adulto de confianza es

Mi adulto de confianza es

SECRETO O SORPRESA

Nombre: _____

INSTRUCCIONES

Lee cada escenario y decide si es un ejemplo de secreto o de sorpresa. Explica por qué elegiste tu respuesta.

1. Estás en el centro comercial con tu papá y él compra unos aretes como regalo de cumpleaños para tu mamá. Te pide que no se lo digas hasta su cumpleaños.

¿Es un secreto o una sorpresa? ¿Por qué?

2. Un adulto te toma una foto y te pide que no se lo digas a nadie.

¿Es un secreto o una sorpresa? ¿Por qué?

3. Preparaste galletas para tu maestra para el último día de clases y estás emocionado(a) de dárselas. ¿Es un secreto o una sorpresa? ¿Por qué?

4. Un amigo quería enseñarte sus genitales en el baño, pero primero te hizo prometer que no se lo dirías a nadie. ¿Es un secreto o una sorpresa?



Handwriting practice area with 10 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) for sentence starters.

LECTURA EN DIRECTO

Nombre: _____

INSTRUCCIONES

Responda las preguntas a continuación. Mientras escuchamos la historia, preste atención a la experiencia del personaje principal y a las víctimas del comportamiento irrespetuoso y cruel.

1. ¿Qué cosas buenas sintió o expresó el personaje principal en la historia?

2. ¿Qué cosas lastimaron los sentimientos del personaje principal?

3. ¿Por qué crees que algunas personas se burlan del personaje de la historia?

4. ¿Qué sucede cuando las personas usan las diferencias de los demás como armas?

5. ¿Por qué es importante mantener la mente abierta cuando hablamos de la identidad de otras personas?

CRAFT

CANDLES OF LIGHT

MATERIALS NEEDED

.....

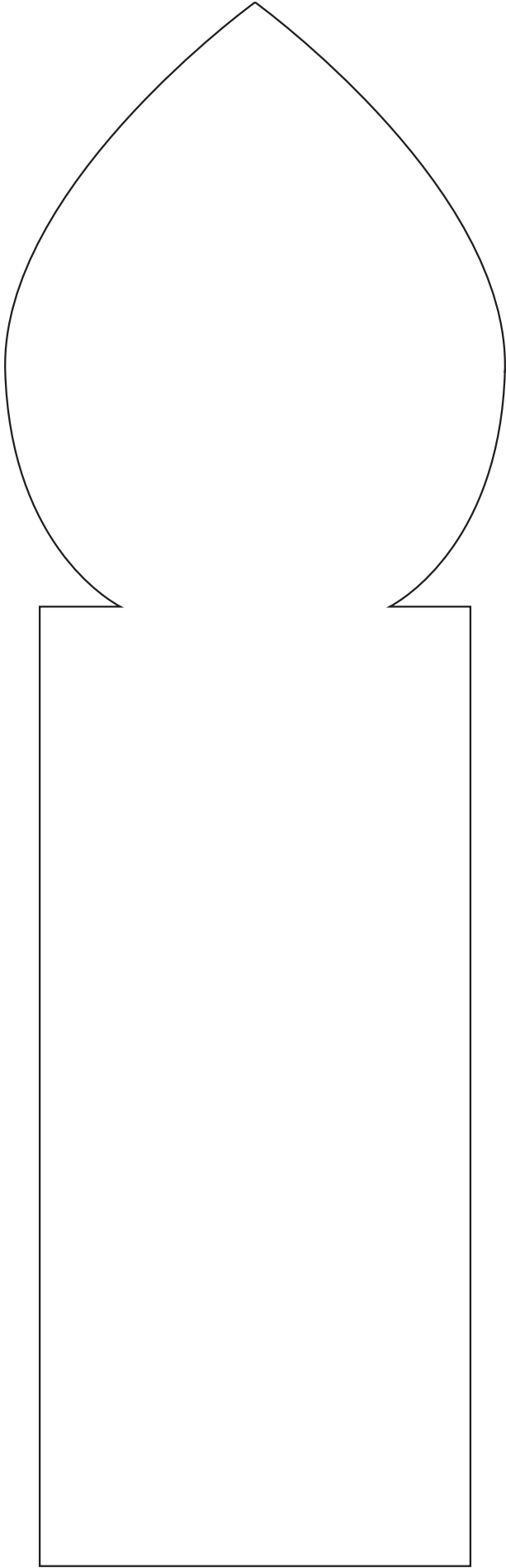
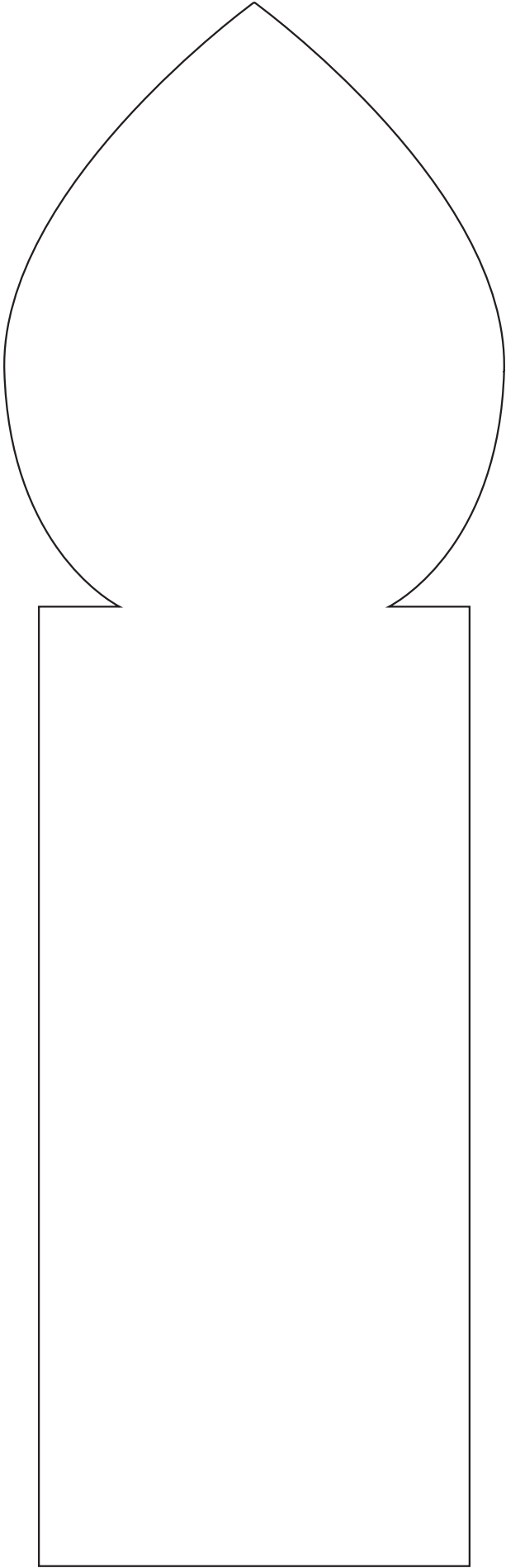
For each candle, students will need...

1. Construction paper (1)
2. Contact paper (2)
3. Colorful tissue paper (*students only need to rip or cut small peices for themselves and can share larger sheets of tissue paper with other students*)
4. Candle pattern (1)
5. Pencil for tracing the pattern
6. Scissors for cutting out their tracing

INSTRUCTIONS

.....

1. Distribute candle patterns to students. Either pre-cut these or have students cut them out during class time.
2. Fold construction paper in half to create the center line. Unfold the paper and line up the candle pattern along this fold line. Trace the candle pattern onto the construction paper.
3. Refold the paper along the center line and about 1" in from the edge of your drawing, start to cut the shape, using your drawing as a guide. Then keeping it folded, cut out your shape along your drawing.
4. Lay one contact paper piece sticky side up on a flat work surface and carefully lay your candle cutout onto the sticky side.
5. Tear or cut the tissue paper into tiny pieces and press onto the contact paper.
6. When the tissue paper design is complete, lay the 2nd piece of contact paper (sticky side down) onto the tissue paper/construction paper shape.
7. Cut off any excess contact paper from around the candle edges.



PRACTICANDO S.A.F.E

INSTRUCCIONES

En grupo, trabajen juntos para pensar en cómo responderían a los siguientes escenarios. Recuerda usar comunicación asertiva para que la otra persona entienda cómo te sientes.

SEÑALA *Dile a la persona que pare*

ALÉJATE *Abandona la situación si es posible.*

FIGURA DE CONFIANZA *Busca a un adulto o persona en quien confíes.*

EXPLICA *Cuéntale al adulto lo que pasó.*

ESCENARIO #1

Un estudiante de tu clase te está molestando y quieres que pare.

ESCENARIO #2

La abuela de un amigo quiere que le des un beso de saludo, pero su perfume te incomoda y no quieres darle un beso.
