

Lección 3 para los grados 3-5

Límites personales: ¡Tienes derechos!

PRINCIPIO

Los niños deben entender que tienen derecho a estar seguros y que se les permite crear límites personales para protegerse en situaciones en las que se sientan incómodos o puedan sufrir daño.

OBJETIVOS

Por medio de esta lección, el líder de las lecciones para adultos refuerza el mensaje de los padres sobre los límites personales. Después de la lección 3, los niños deben estar mejor capacitados para:

- Identificar y definir varios tipos de límites personales.
- Comenzar a establecer sus propios límites personales y comunicárselos a otros.
- Respetar los límites personales apropiados en diferentes tipos de relaciones.
- Componente de tecnología: Entender que los límites personales pueden aplicarse también a las actividades en línea.

CATECISMO/ESCRITURA

La libertad se ejercita en las relaciones entre los seres humanos. Toda persona humana, creada a imagen de Dios, tiene el derecho natural de ser reconocida como un ser libre y responsable. Todo hombre debe prestar a cada cual el respeto al que este tiene derecho. El derecho al ejercicio de la libertad es una exigencia inseparable de la dignidad de la persona humana, especialmente en materia moral y religiosa. Este derecho debe ser reconocido y protegido civilmente dentro de los límites del bien común y del orden público.—Catecismo de la Iglesia Católica, #1738 (1997)

Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Antes de comenzar esta sesión, el líder de la lección debe leer la guía para la enseñanza de los límites personales y la seguridad, que ofrece vasta información sobre esos límites y la forma de observarlos.

A esta edad, los niños ya deben saber los nombres de las partes íntimas de su cuerpo como fue comunicado por sus padres. El líder de las lecciones no debe enseñarles a los niños los nombres de las partes íntimas del cuerpo, pero puede explicarles que las partes cubiertas por el traje de baño son nuestras “partes íntimas” y que se mantienen cubiertas y privadas por una razón: para mantenernos seguros y sanos. Además, la palabra “no” es un término sumamente potente en cualquier idioma. El uso de nuestra voz y la palabra “no” son formas eficaces de establecer un límite.

A veces, es posible que los niños no se den cuenta de que se les permite decirle que “no” a un adulto.

El mejor método para trabajar con este grupo de edad es por medio de juegos no competitivos en los que los niños puedan establecer metas individuales. En esta edad, se necesitan más explicaciones cuando se imponen reglas. Los niños necesitan comenzar a confiar en su propia capacidad para tomar decisiones. Por lo tanto, cualquier crítica debe hacerse con el fin de enseñar. Por ejemplo, cuando algo sale mal o no resulta como se había planeado, en lugar de decirle al niño qué salió mal, pregúntele: “La próxima vez, ¿cómo podrías hacer eso de una manera diferente para que tengas un mejor resultado”? Luego dejen que el niño comience a pensar detenidamente en el proceso y encuentre posibles soluciones.

Este grupo de edad: Cómo abordar la edad primaria—el concepto clave es la “energía”.

Este grupo de edad está aprendiendo a funcionar independientemente de sus padres. Los niños saben leer y su nivel de comprensión les da un mejor sentido de las ideas abstractas. Sus aptitudes para escribir mejoran al aprender la gramática y la puntuación correctas y los niños se muestran cada vez más refinados al comunicar sus ideas.

Los niños de esta edad están lejos de su casa con más frecuencia que antes y necesitan comenzar a reconocer que pueden surgir problemas de seguridad cuando están fuera con sus amigos, bajo la supervisión de una tercera persona o en otros eventos y lugares. Les gusta estar en constante movimiento y están siempre activos. Los grupos son importantes. Esta es la edad “de formar grupos” con amigos del mismo sexo. Pueden demostrar intensa lealtad hacia otros, por lo general tienen un amigo que es el mejor y en quien confían. Aunque dicen la verdad sobre cosas importantes, son menos dados a decirlo cuando se trata de cosas más pequeñas y a menudo presentan excusas o culpan a otros de sus actos. Tienen un profundo sentido de lo que es correcto, erróneo, justo e injusto y una mayor capacidad de distinguir entre lo sano y lo peligroso. Pueden usar la lógica, argumentar y sostener reñidos debates. La dificultad de abordar los límites personales con este grupo de edad radica en que estos niños están pasando de la dependencia a la independencia. En definitiva, todos debemos aprender a escuchar esa voz mental que nos guía y a confiar en “nuestras corazonadas”. Esa voz baja o esas corazonadas son una señal de alerta de que algo está mal. No será suficiente decirles cuáles son “las reglas”. Los niños de esta edad necesitan aprender a raciocinar sobre el asunto por sí mismos. Los adultos involucrados se preocupan principalmente por los asuntos de seguridad que los niños no parecen ser capaces de ver con claridad, por lo menos todavía no. Los proveedores de cuidado pueden ser más eficientes al tratar con este grupo de edad si incluyen a los niños en la conversación mientras establecen reglas o guías.

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Proyección del video introductorio (opcional) para romper el hielo

El video introductorio para los niños y los jóvenes de este grupo de edad tiene por fin iniciar una discusión sencilla sobre la seguridad de los límites personales. El video es breve y no se ha producido con la intención de sustituir la lección propiamente dicha. Sencillamente es una introducción cuyo objetivo es “romper el hielo” y ayudar en la transición de finalizar las actividades opcionales interactivas de la lección. Si el video se proyecta como una actividad opcional, se ruega usarlo junto con una de las otras actividades opcionales porque la discusión y la práctica son los componentes críticos necesarios para enseñarles a los niños y a los jóvenes a protegerse. Aprenden mejor al “hacer”, no solamente al escuchar.

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Repaso y discusión de las palabras clave del vocabulario

- **Reglas**—una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos reglas para cerciorarnos de que estamos seguros—así como la regla de abrocharnos el cinturón para estar seguros en el auto, o como las reglas de seguridad antes de cruzar la calle. [\[Por ejemplo, enséñele al niño una regla sencilla para que sepa qué hacer si alguien trata de tocarlo de una manera peligrosa, como decir que ¡“no”!, tratar de alejarse y contárselo a un adulto lo más pronto posible.\]](#)
- **Límites perceptibles** — (también conocidos como límites físicos o límites espaciales) el punto o el extremo más allá del cual no se puede ir. El extremo más lejano de algo.
- **Derechos**—Todos nacemos libres y en condiciones de igualdad y tenemos ciertos derechos que son nuestros automáticamente. Todas las personas merecen tener estos derechos y no se nos deben quitar. Por ejemplo, enséñeles a los niños lo siguiente: ¡“tienen derecho a estar seguros y su cuerpo les pertenece a ustedes”!
- **Límites personales**—los límites que definen a una persona como alguien aparte de otra o de otras. Hay límites perceptibles que se pueden ver (como una cerca alrededor de un patio) y límites personales que no se pueden ver (como la zona de comodidad a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”). Los límites personales varían según la relación con la otra persona. Por ejemplo, un límite entre un niño y un abuelo es diferente del que existe entre un niño y un maestro o un instructor.
- **Decir que “no”**—decir que “no” significa rehusar, negarse, rechazar o desaprobado. Esta palabra se usa para expresar un límite y dar a entender que el niño no desea que algo suceda o continúe. [\[Díganles a los niños que está bien decirle que “no” a un adulto si esa persona los hace sentir atemorizados o incómodos o si les toca las partes íntimas del cuerpo.\]](#)
- **Secreto**—algo que se mantiene oculto, que nunca se cuenta ni se explica. Los secretos excluyen a otras personas, pueden perjudicar y a veces hacen que la persona que los guarda se sienta atemorizada o incómoda. [\[Por ejemplo, díganles a los niños que no hay secretos cuando se trata de su seguridad personal y física. Díganles que está mal que un adulto o que otro niño le pida a un menor que guarde un secreto relacionado con la seguridad—particularmente si se trata de contacto físico peligroso—porque esa es una forma de perjudicar a las personas. Si una persona trata de hacer que un niño guarde un secreto o hace que el niño se sienta atemorizado, el niño debe saber comunicar esa información inmediatamente a uno de los padres o a un adulto consciente—y debe estar seguro de que estará protegido, independientemente de las amenazas o las consecuencias aparentes de “contar lo sucedido”.\]](#)

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Establecimiento de límites personales y creación de un entorno seguro

Actividad: Los niños tendrán una oportunidad de discutir los límites personales.

Discusión: Inicien la discusión sobre los límites personales con los niños preguntándoles: ¿“Saben que es un límite personal”? Creen algunos escenarios que les den ideas sobre los “límites personales” y los “límites perceptibles” y pídanles que compartan información sobre los límites de esas dos clases que tengan en su vida. Por ejemplo:

- ¿Qué clase de reglas se deben seguir en su casa?
 - ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre cuándo deben terminar sus deberes escolares? ¿Hay otras actividades que no se permiten hasta que hayan terminado sus deberes escolares?
 - ¿Cuánto tiempo y hasta qué hora se les permite estar en el teléfono?
 - ¿En qué lugar de su casa se les permite comer?
 - ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el uso de la Internet?

- ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el juego y los videojuegos?
- ¿Su familia ha establecido límites sobre quién puede entrar a la habitación de ustedes y cuándo se le permite estar ahí?
- ¿Esperan que su mejor amigo se sienta junto a ustedes a la hora del almuerzo todos los días?
- ¿Quieren que sus padres finjan que no los conocen cuando ustedes están juntos en una fiesta o en el centro comercial?
- ¿Pueden explicar por qué movieron las sillas, se sentaron más cerca de algunas personas y más lejos de otras, dejaron sillas vacías entre ustedes y otras personas, etc. cuando comenzamos esta clase?

Explíquenles a los estudiantes que estos son ejemplos de límites personales. Nuestros propios instintos y las reglas establecidas por otras personas en nuestras casas, nuestras escuelas y nuestra sociedad nos imponen límites.

Hagan participar a los estudiantes en una discusión sobre ese tema al hacer las siguientes afirmaciones. Pídanles que respondan después de cada afirmación.

Afirmación: ¡Los límites personales son buenos!

Ahora, pregúntenles a los estudiantes: ¿“Por qué son buenos los límites personales”?

Puntos que se deben señalar en la discusión de seguimiento:

- Los límites personales nos definen como individuos y traen orden a nuestra vida.
- Los límites personales determinan cómo permitimos que otros nos traten.
- Los límites personales determinan cómo tratamos a los demás.
- Los límites personales sanos nos mantienen seguros.

Nota: Los niños pueden terminar por compartir información sobre situaciones relacionadas con abuso. Si hay algún relato de incidentes sospechosos, tomen nota y denuncien el presunto abuso inmediatamente a los servicios de protección infantil de su estado.

Afirmación: Los límites personales son diferentes según la relación.

Ahora, pregúntenles a los estudiantes: ¿“Por qué son diferentes los límites personales según la relación”?

Puntos que se deben señalar en la discusión de seguimiento:

- Los límites personales entre los mejores amigos son diferentes de los que existen entre las personas que acaban de conocerse.
- Los límites personales entre los niños y los padres son diferentes de los que existen entre los niños y los maestros.

Afirmación: Cuando alguien cruza la línea de un límite personal, ese límite se viola.

Ahora, pídanles a los estudiantes que den ejemplos de violaciones de los límites personales. Estas violaciones podrían ser cosas sencillas como “mi hermana no deja de meterse con mis cosas” o cosas más difíciles como “a veces, el instructor viene al cuarto del vestuario y nos mira mientras nos cambiamos de ropa después de practicar”. Los siguientes son algunos ejemplos de violaciones de los límites personales que pueden ayudar a comenzar la discusión:

- El instructor les da palmaditas en las nalgas cuando ustedes pasan corriendo frente a él de camino al campo de juego.
- Ustedes escuchan una conversación privada entre su hermano y la novia de él.
- Alguien que está detrás de ustedes copia las respuestas de su examen.

- El amigo de su papá se queda mirándolos cuando está a su alrededor.

La piel es un límite personal básico que todos nosotros tenemos. Cuando sufrimos un rasguño o una cortada en la piel, se viola nuestro límite personal físico y quedamos vulnerables a infección y a cicatrices. De la misma manera, la violación de nuestros límites personales emocionales nos deja vulnerables a otros tipos de daño y a otras clases de cicatrices.

Afirmación: *Podemos protegernos cuando alguien viola nuestros límites personales.*

Ahora, pídanles a los estudiantes que piensen en formas de tratar con alguien que viola los límites personales. Usen los siguientes ejemplos de formas en que podamos protegernos.

- Hablen y díganle a la persona que ustedes quieren que pare con lo que está haciendo.
- Aléjense de la persona.

El fortalecimiento de nuestros límites personales y la acción para detener a alguien que los viola nos protegen de la ignorancia, desconsideración y malicia de otras personas. Merecemos estar protegidos de estas cosas.

La mayoría de la gente respetará nuestros límites personales si se los explicamos claramente. Sin embargo, algunas personas se pasarán de la línea de nuestros límites personales, los violarán y luego esperarán que les sigamos la corriente o, al menos, que no las delatemos. Con esas personas debemos defender activamente nuestros límites personales.

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Forma de aprender a protegerse contra el daño

Indicaciones: Hablen libremente sobre las diferentes clases de violaciones de los límites personales que pueden ocurrir y anótenlas en un lugar a la vista de todos. Los límites pueden ser personales, físicos, emocionales, mentales y espirituales, estar relacionados con el lenguaje, la seguridad, la confianza, etc. Luego comiencen la discusión.

ÚTILES

Papel.
Útiles de escritura.

Discusión: Explíquenles a los jóvenes que como los límites personales se basan en nuestros sistemas de valores, perspectivas, experiencia, ambiente familiar y cultura, pueden ser diferentes de otros. Esto está totalmente bien. Pero no está bien cuando se trata de entornos seguros.

Nota: Recuerden que nadie tiene que compartir información. Esta es una oportunidad para que los estudiantes empiecen a combatir su renuencia a hablar sobre sí mismos de una forma que no es atemorizante.

Ustedes no tienen que defenderse al establecer un límite personal y si alguien tiene un problema, ese problema no es suyo sino de la otra persona. Si esa persona no puede aceptar su límite personal o si constantemente trata de ir demasiado lejos, es posible que ustedes necesiten determinar si esa persona todavía encaja bien en su vida.

Pídanles a los niños que citen algunos indicios o sentimientos que nos muestran la necesidad de establecer un límite personal. Entre los ejemplos están los siguientes:

- Sentirse enojados
- Sentirse disgustados
- Sentirse sofocados
- Sentirse amenazados
- Sentirse culpables
- Sentirse incómodos
- Sentirse atemorizados
- Sentirse ansiosos sobre la forma en que reaccionará la persona
- Sentirse como si tuvieran que caminar sobre arena movediza
- Sentirse como si no pudieran decepcionar a alguien
- Tener dificultad para decirle que “no” a una persona, aunque no quieran realizar la actividad
- A una persona no le gusta que ustedes pasen tiempo con otras.

Paso 1: Pídanles a los estudiantes que recuerden cuando se encontraron en una situación incómoda en la cual uno de sus amigos o compañeros de clase traspasó la línea de un límite personal y eso les disgustó. Díganles que les darán cinco (5) minutos para escribir sobre su experiencia. La historia debe incluir lo siguiente:

- Qué sucedió, por ejemplo, qué clase de violación de los límites personales ocurrió.
- Cómo reaccionó el estudiante a la violación.
- Los sentimientos del estudiante cuando terminó la situación (si es que terminó).

Paso 2: Inviten a los estudiantes que deseen compartir su historia (esta es su oportunidad de compartir su propia experiencia sobre lo que es ser vulnerable, incluso qué sucedió, cómo reaccionaron ustedes a la violación de los límites y cómo se sintieron cuando acabó la situación).

Paso 3: Ahora, después de escuchar algunas de las diferentes experiencias escritas por sus estudiantes, pídanles que se imaginen cómo podrían manejar las cosas de una forma distinta en el futuro, de modo que los deje con la impresión de que hicieron lo mejor para impedir que la otra persona tuviera la oportunidad de violar sus límites personales.

Reflexión final: Díganles a los estudiantes que el establecimiento y la observancia de los límites personales pueden protegerlos contra un daño a ellos y a otras personas.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: La práctica hace maestros: Fortalecimiento de nuestros límites personales (con hoja de trabajo)

Antecedentes: La representación de papeles o la “instrucción” son extremadamente importantes cuando se trata de fortalecer los límites de los niños porque es mucho más probable que ellos sepan qué hacer en estas clases de situaciones y reiteren las palabras o el comportamiento practicado durante el ejercicio. Es menos probable que los niños se congelen o se paralicen por completo en el momento en que se violen los límites personales y es más probable que le cuenten lo ocurrido a un adulto de confianza.

Nota: La hoja del volante de la actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Actividad: En esta actividad, el líder de la lección discutirá brevemente los límites personales y luego distribuirá las hojas de trabajo. Después de que los niños hayan tomado tiempo para llenar las hojas de trabajo, el líder de la lección guiará otra discusión sobre las respuestas.

ÚTILES

Volantes de la lección previamente impresos.
Útiles de escritura.

Discusión: **Explíquenles lo siguiente a los jóvenes:** Los límites personales promueven la seguridad y hay muchos tipos diferentes.

Un límite personal es una línea, una barrera. Se fija entre nosotros y otras personas o cosas. Por nuestra parte, establecer un límite personal significa respetar nuestra propia seguridad y nuestras necesidades. Por otra parte, los límites personales también son imprescindibles para escuchar cuáles son las necesidades de otras personas por su propia seguridad. Por ejemplo, tenemos límites personales físicos que son propios de cada uno de nosotros y nos mantienen seguros. A diferencia de una pared o de una cerca, no siempre podemos ver nuestros límites personales físicos, pero se han establecido para nuestra protección. Esos límites nos indican cuándo y dónde está bien que nos toquen y cuándo no queremos que nos toquen.

También hay límites personales emocionales, que comprenden qué tan conectados o “cercaños” se sienten ustedes a otra persona. Habrá diferentes niveles de apego emocional y de límites personales para diferentes relaciones. Cuando uno tiene límites personales emocionales, esos límites describen el grado de comodidad que sienten ustedes al compartir información personal con otra persona y si pasan tiempo con esa persona o no y cuánto tiempo desean pasar con ella.

Los límites personales de comportamiento son las clases de conducta o las cosas que ustedes harán y o dejarán de hacer. Esto incluye sus reglas de seguridad. A veces, las personas no saben cuáles son las reglas de ustedes y ustedes tienen que decírselo en voz alta o abordarlos firmemente. A veces, a la gente no le importan sus límites personales y eso está mal; ustedes pueden tratar de alejarse de esa clase de gente.

Distribuyan la hoja de trabajo:

- I. **Parte 1: Libre expresión de ideas de “Frasas sobre la seguridad de los límites personales” por todos juntos.** En la hoja de trabajo se pregunta: ¿Cuáles son algunas palabras y frases que podemos decir para mantener la seguridad cuando estamos incómodos o necesitamos incluir un límite personal en nuestra interacción con los adultos y con otros jóvenes?

Pídanles a los niños que escriban sus respuestas en los espacios suministrados para ello. Asegúrense de que ellos también anoten las opciones indicadas a continuación:

Clave de respuestas para el líder de la lección:		
¡“Déjeme en paz”!	¡“No”!	“Mi cuerpo es privado”.
“Soy dueño de mi cuerpo”.	“Usted NO es confiable”.	¡“Pare”!
“No, gracias (con voz firme)”.	“Prefiero chocar los cinco con usted”.	“Voy a contarles esto a mis papás”.
“No me siento cómodo cuando usted hace eso”.	“No me gusta que usted me haga eso”.	“No me gusta eso”.

- II. **Parte 2: Pídanles a los niños que lean todas las preguntas y escriban sus respuestas antes de la representación.** En unos minutos, los niños tendrán la oportunidad de reunirse para la representación y de decir qué harían dentro de los diferentes escenarios.

Forma de alistarse para practicar la representación: una vez que hayan reunido de nuevo a los niños, digan: Nuestros límites son como una burbuja personal, como un campo de fuerza.

¡Ustedes son sus propios jefes! No podemos controlar a otras personas, pero podemos tratar de protegernos al decir y hacer cosas específicas para establecer un límite personal, y buscar ayuda de inmediato si sucede algo atemorizante o malo.

Practiquemos algunos de estos escenarios para que tengamos algunos elementos en nuestra caja de herramientas sobre la forma de responder si algo sucede. Acuérdense de practicar la forma de hablar con voz firme. Voy a leerlo y ustedes me dicen qué haría. Esta es la primera pregunta.

1. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si un adulto quiere llevarte a un cuarto o a un lugar donde no hay nadie más?
 - a. ¿Deberías ir con él?
 - b. ¿Y si es alguien a quien conoces?
 - c. ¿Y si es otro niño?

Respuesta: Si alguien trata de llevarte a un lugar que parece estar donde otras personas no puedan oírte ni verte, puedes decir que “no” o usar una de las frases sobre la seguridad de los límites. Habla con otro adulto sobre lo que está sucediendo y pide permiso antes de ir a cualquier parte con cualquier persona. Aunque tengas permiso para ir, si te sientes incómodo en algún momento puedes decir que “no” y tratar de alejarte de la situación.

Nota: Hay algunos escenarios intencionalmente similares para ayudar a cimentar la acción correcta.

Nota: El líder de la lección puede hacer que los niños respondan varias o todas las preguntas por cuenta propia durante el tiempo de silencio y que luego vuelvan para una discusión y para dar las respuestas preferidas durante la representación. De esa forma, se pueden llevar la hoja a la casa e incluir a los padres en el proceso de establecimiento de los límites personales. Esta es una actividad importante para compartirla con los padres con el fin de que ellos mantengan los límites personales de sus hijos y también puedan apoyarlos cuando los niños traten de establecer límites personales para su propio bienestar y seguridad.

En la representación propiamente dicha, el líder de la lección puede pedir voluntarios para cada ejemplo, dirigir la pregunta a todo el grupo o asignar ejemplos a pequeños grupos. El líder leerá el ejemplo en voz alta y les preguntará a los niños qué harían o qué dirían. Luego seguirá con palabras de afirmación y los guiará con acciones para ayudarles con sus límites personales, como se indica en la clave de respuestas. Durante la discusión, tengan cuidado de no hacer sentir a un niño como si estuviera “equivocado”; más bien fomenten la acción y la conducta correctas por su seguridad y bienestar.

2. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si te sientes incómodo con algo que hace un adulto?
- ¿Está bien hablar sobre eso con un adulto de confianza aunque la persona que te hace sentir incómodo sea también un adulto?
 - ¿Y si el adulto de mi confianza es la persona que me hace sentir incómodo?

Respuesta: *Siempre está bien usar una de las “frases sobre la seguridad de los límites” indicadas antes y siempre está bien hablar con un adulto de confianza.*

3. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si el adulto de mi confianza es la persona que me hace sentir incómodo?

Respuesta: *Si se supone que, en realidad, la persona que te hace sentir incómodo es el adulto de tu confianza, entonces podrías comunicarte con otro adulto de confianza—tal vez tu mamá, tu papá, tu tía, tu abuela o tu maestro.*

4. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Está bien decirle que “no” a un adulto cuando se trata de tu seguridad?

Respuesta: *¡Por supuesto! ¡Siempre puedes decir que “no” o usar una de las frases sobre la seguridad de los límites cuando se trate de tu seguridad!*

5. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si alguien que conoces quiere un beso pero tú no quieres dárselo?

Respuesta: *No tienes que darle besos ni abrazos a nadie si no quieres. Se trata de tu cuerpo y de las reglas sobre tu seguridad. Más bien, usa una de las frases sobre la seguridad de los límites.*

6. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si quieres darle un abrazo a alguien que conoces, pero esa persona no quiere que la abrases?

- ¿Está bien si esa persona no quiere que la abracen?

Respuesta: *Recuerda que las personas son dueñas de su propio cuerpo, así como tú mandas en tu cuerpo. Si no quieren que las toquen, entonces NO ESTÁ BIEN tocarlas. Así como cuando tú no quieres que te toquen, NO ESTÁ BIEN que alguien te toque de una manera que a ti no te gusta.*

7. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si quieres darle un abrazo a alguien, pero no estás seguro si esa persona desea que la abrases o no?

- ¿Qué debes hacer primero?

Respuesta: *¡Pregúntale a esa persona! Es posible que no quiera que la abrases en ese momento y debemos respetar y observar sus límites físicos. Tal vez haya algo más que puedas hacer para demostrarle tu afecto o apoyo, como chocar los cinco, mandarle un beso, sonreírle, etc.*

8. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si un desconocido te detiene en la calle y te pide que lo ayudes a él o a buscar un perrito o un gatico?

- ¿Y si se trata de alguien que no parece desconocido, que tú apenas has visto, pero no conoces bien?

Respuesta: *Aunque es bueno ayudar a la gente, habla siempre con un adulto de confianza antes de ir a cualquier parte con alguien o de ayudar a alguien. Por lo general, los adultos ayudan a otros adultos y los adultos de confianza no les piden ayuda a los niños.*

9. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si tu amigo insulta a alguien y lo llama estúpido?

- ¿Eso está bien?
- ¿Qué debes hacer?
- ¿Qué puedes decir?

Respuesta: *Parte de esperar que se respeten nuestros límites es respetar los límites de otras personas. No insultamos a nadie porque eso no es correcto. Sería apropiado hablarle a nuestro amigo sobre su mala conducta y pedirle que pare. Para hacer lo correcto, a veces tenemos que actuar y ayudar a proteger también a otras personas contra cualquier daño.*

10. **Pregunta de la hoja de trabajo:** Cuando vienen la abuela y el abuelo, ¿tienes que darles un beso?
 a. ¿Hay alguna otra cosa que podrías hacer para saludarlos que podría hacerte sentir más cómodo?

Respuesta: *No, no tienes que abrazar ni besar a nadie si no lo deseas. Tal vez chocar los cinco, saludar con la mano levantada, darse la mano, mandar un beso con la mano o nada.*

11. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si alguien trata de bajarte los pantalones?
 a. ¿Eso está bien?
 b. ¿Qué deberías hacer?

Respuesta: *¡No, no está bien! Tus partes íntimas son especiales y se mantienen cubiertas por tu seguridad. Dile al adulto inmediatamente una de las frases sobre la seguridad de los límites.*

12. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si te sucede algo malo y se te olvida usar una de las frases sobre la seguridad de los límites?
 a. ¿Puedes contárselo a un adulto de confianza?

Respuesta: *¡Sí! Si se te olvidó usar una de tus frases sobre la seguridad de los límites o sencillamente no pudiste decirla en ese momento, por supuesto, debes contarle lo sucedido a un adulto de confianza.*

13. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si tienes una pregunta sobre alguna cosa que hizo alguien o te sientes confundido por lo que sucedió?
 a. ¿Con quién deberías hablar sobre eso?
 b. ¿Qué pasa si la persona que lo hizo te dijo que nadie te creerá?
 c. ¿Y si esa persona te amenaza con causarle daño a algo que te gusta o a alguien que amas?

Respuesta: *¡Habla siempre con un adulto de confianza cuando estés confundido o disgustado por algo que te haya sucedido!*

14. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si, al principio, te gusta algo como tomarte de la mano con otra persona y después no te gusta?
 a. ¿Está bien decir que no?

Respuesta: *¡Sí! Nunca es demasiado tarde para establecer un límite, aun si en un principio pensamos que podría gustarnos esa actividad.*

15. **Pregunta de la hoja de trabajo:** Si alguien te hace cosquillas y no te gusta, ¿debes decirle que pare inmediatamente?
 a. ¿Qué podrías decir?

Respuesta: *¡Sí! Si le dices que “no” a alguien, esa persona debe parar la actividad inmediatamente. Tú podrías usar una de las frases sobre la seguridad de los límites, como ¡“Deje de hacerme cosquillas!” ¡“Eso no me gusta!”*

16. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si tu mejor amigo está triste por alguna cosa relacionada con su seguridad y necesita ayuda, pero no quiere que tú hables con nadie sobre lo que le causa tristeza y te pide que le guardes el secreto?
 a. ¿Debes guardar el secreto?

Respuesta: *No, nunca está bien pedirle a alguien que guarde un secreto sobre la seguridad. Aunque hayas prometido no contar nada, debes decírselo a un adulto de confianza lo más pronto posible. Esa es la manera correcta de actuar.*

17. **Pregunta de la hoja de trabajo:** Si empujas a alguien y esa persona se ríe pero, de repente, te dice que pares, ¿qué haces?
 a. ¿Qué pasa si tú eres quien le pidió a alguien más que parara y la otra persona no te escuchó?

Respuesta: *¡Obedece lo que te ha pedido esa persona! Si te sientes incómodo, es totalmente aceptable tratar de alejarse de esa situación y más bien pasar tiempo con otros amigos.*

Afirmaciones finales. Asegúrense de que los niños se lleven lo siguiente para después de la clase. Díganles: Ustedes son fuertes, inteligentes, buenos e importantes. Dios los ama intensamente y no quiere que sufran daño ni que estén tristes.

La mayoría de la gente es confiable. Los adultos están aquí para protegerlos y, a veces, tenemos que protegernos a medida que crecemos y que aumenta nuestra responsabilidad. Se necesita mucho valor para decir estas cosas. A veces, cuando estamos atemorizados o nerviosos, olvidamos las palabras y nos paralizamos. Eso también está bien porque ustedes no tienen la culpa si algo malo les sucede.

Recuerden, si están en una situación en la cual no se sienten bien o si se sienten atemorizados, incómodos, nerviosos, ansiosos, humillados o avergonzados, escuchen la voz de su intuición. Si alguien les pide que hagan algo que a ustedes no les gusta, SIEMPRE ESTÁ BIEN decir que “no”.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: La mala etiqueta en Internet apesta—Programa Netsmartz

Antecedentes: Este corto video de 7 minutos de duración se ha compartido con autorización del Centro Nacional para los Niños Desaparecidos y Explotados y puede proyectárseles a los niños como parte de una actividad. Se ha diseñado para iniciar una discusión sencilla sobre seguridad con los niños. Ellos aprenden a mantenerse seguros en línea y fuera de línea y se enteran de que tienen derecho a estar seguros.

Descripción: Vean Potty-Mouth Pete al tratar de propagar la mala etiqueta en toda la Internet. ¿Pueden Clicky, Webster y Nettie detenerlo antes de que sea demasiado tarde?

Hagan clic aquí para acceder al enlace: <https://www.netsmartz.org/NetSmartzKids/BadNetiquetteStinks>

Terminen la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los niños a crear su propia oración o puede dirigir una oración o leer la oración sugerida a continuación:

Amado Señor:

A veces me suceden cosas confusas o atemorizantes. Cuando me sienta confundido o atemorizado, ayúdame a recordar lo que he aprendido hoy. Ayúdame a recordar que los límites personales son buenos y los límites físicos que aprendí hoy para poder protegerme contra cualquier persona que podría querer causarme daño—aun si es alguien con quien simpatizo. Te doy gracias por mis padres, seres queridos y mis maestros que me enseñan a mantenerme seguro y sano. Recuérdame que soy especial y que Tú siempre estás conmigo. Amén

Lección 3 para los grados 3, 4 y 5

Límites Personales: ¡Tienes derechos!

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: La práctica hace maestros — Fortalecimiento de nuestros límites

Instrucciones: Para la Parte I, presente frases e introdúzcalas en las casillas suministradas. Para la Parte 2, lea cada uno de los escenarios siguientes y decida cómo responderá. Cuando termine, vuelva a la lección para iniciar una discusión con el líder de la lección.

I. Presente “frases sobre la seguridad de los límites”: ¿Cuáles son algunas de las palabras y frases sobre seguridad que podemos decir cuando estamos incómodos o necesitamos establecer un límite en nuestra interacción con adultos o con otros jóvenes?

I. ¿Cómo responderías en relación con tus límites en los siguientes escenarios?

1. ¿Qué pasa si un adulto quiere llevarte a un cuarto o a un lugar donde no hay nadie más?
 - a. ¿Deberías ir con él?
 - b. ¿Y si es alguien a quien conoces?
 - c. ¿Y si es otro niño?

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: La práctica hace maestros — Fortalecimiento de nuestros límites (cont.)

2. ¿Qué pasa si te sientes incómodo con algo que hace un adulto?
 - a. ¿Está bien hablar sobre eso con un adulto de confianza, aunque la persona que te hace sentir incómodo sea también un adulto?
 - b. ¿Y si el adulto de mi confianza es la persona que me hace sentir incómodo?

3. ¿Qué pasa si el adulto de mi confianza es la persona que me hace sentir incómodo?

4. ¿Está bien decirle que “no” a un adulto cuando se trata de tu seguridad?

5. ¿Qué pasa si alguien que conoces quiere un beso pero tú no quieres dárselo?

6. ¿Qué pasa si quieres darle un abrazo a alguien que conoces, pero esa persona no quiere que la abras?
 - a. ¿Está bien si esa persona no quiere que la abracen?

7. ¿Qué pasa si quieres darle un abrazo a alguien pero no estás seguro si esa persona desea que la abras o no?
 - a. ¿Qué debes hacer primero?

8. ¿Qué pasa si un desconocido te detiene en la calle y te pide que lo ayudes a él o a buscar un perrito o un gatico?
 - a. ¿Y si se trata de alguien que no parece desconocido, que tú apenas has visto, pero no conoces bien?

9. ¿Qué pasa si tu amigo insulta a alguien y lo llama estúpido?
 - a. ¿Eso está bien?
 - b. ¿Qué debes hacer?
 - c. ¿Qué puedes decir?

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: La práctica hace maestros — Fortalecimiento de nuestros límites (cont.)

10. Cuando vienen la abuela y el abuelo, ¿tienes que darles un beso?
 - a. ¿Hay alguna otra cosa que podrías hacer para saludarlos que podría hacerte sentir más cómodo?

11. ¿Qué pasa si alguien trata de bajarte los pantalones?
 - a. ¿Eso está bien?
 - b. ¿Qué deberías hacer?

12. ¿Qué pasa si te sucede algo malo y se te olvida usar una de las frases sobre la seguridad de los límites?
 - a. ¿Puedes contárselo a un adulto de confianza?

13. ¿Qué pasa si tienes una pregunta sobre alguna cosa que hizo alguien o te sientes confundido por lo que sucedió?
 - a. ¿Con quién deberías hablar sobre eso?
 - b. ¿Qué pasa si la persona que lo hizo te dijo que nadie te creerá?
 - c. ¿Y si esa persona te amenaza con causarle daño a algo que te gusta o a alguien que amas?

14. ¿Qué pasa si, al principio, te gusta algo como tomarte de la mano con otra persona y después no te gusta?
 - a. ¿Está bien decir que no?

15. Si alguien te hace cosquillas y no te gusta, ¿debes decirle que pare inmediatamente?
 - a. ¿Qué podrías decir?

16. ¿Qué pasa si tu mejor amigo está triste por alguna cosa relacionada con su seguridad y necesita ayuda, pero no quiere que tú hables con nadie sobre lo que le causa tristeza y te pide que le guardes el secreto?
 - a. ¿Debes guardar el secreto?

17. Si empujas a alguien y esa persona se ríe pero, de repente, te dice que pares, ¿qué haces?
 - a. ¿Qué pasa si tú eres quien le pidió a alguien más que parara y la otra persona no te escuchó?