

### Lección 5 para los grados 6—8

### Cómo ser un amigo fiable

#### PRINCIPIO

Los niños deben saber que ser amigos quiere decir que “hacemos lo correcto” cuando se trata de tener amistades sanas con los compañeros: eso significa que reconocemos las situaciones peligrosas, intervenimos (cuando es posible) y comunicamos la información a un adulto fiable.

#### CATECISMO / SAGRADA ESCRITURA

*“Un amigo fiel es un refugio seguro: el que lo encuentra ha encontrado un tesoro. Un amigo fiel no tiene precio, no hay manera de estimar su valor”—Ben Sirá 6:14-15.*

*“Si eres amigo, no te vuelvas enemigo”.  
—Ben Sirá 6:1.*

#### OBJETIVOS

En esta lección, el líder de la lección para adultos enseña y estimula a los estudiantes a responder con una acción cuando ellos o un amigo se encuentran en situaciones peligrosas. Después de la lección 5, los niños deberán estar mejor capacitados para:

- Participar en amistades sanas.
- Reconocer que pueden hacer algo para ayudarse a sí mismos y ayudar a sus amigos cuando enfrenten situaciones peligrosas.
- Responder apropiadamente a situaciones peligrosas para ellos o para sus amigos:
  - o Decir que “no” si se encuentran en una situación peligrosa.
  - o Tratar de alejarse de la situación si se sienten incómodos.
  - o Hablar con un adulto fiable lo más pronto posible.
- Componente de tecnología: entender que hay acciones similares que también se aplican a las actividades en línea.

#### Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Antes de comenzar esta lección, el líder debe finalizar la orientación correspondiente dada por VIRTUS o leer la guía sobre la enseñanza de los límites personales y la seguridad creada por VIRTUS, puesto que ofrece vasta información sobre los límites personales. Aunque los adultos son los principales protectores de los niños, hay habilidades que los niños pueden aprender para protegerse mejor y proteger a los demás cuando enfrenten situaciones difíciles donde no haya adultos conscientes.

Este mensaje sobre cómo ser “un amigo fiable” necesita especial atención por dos razones. Primero, la idea de tener amigos fiables no debe confundirse con el papel específico del adulto cuando se trata de mantener límites personales apropiados con los jóvenes. En esta lección sobre seguridad, el mensaje sobre la forma de ser un “amigo fiable” está orientado principalmente a ayudar a los niños a entender cómo ser amigos fiables para sí mismos y para otros niños. A los líderes de la lección no se les pide que sean amigos de los niños; más bien esos líderes y los adultos conscientes en la vida de un niño siempre están llamados a ser “amistosos” con ellos y no a ser sus “amigos”. Esta es una importante distinción de los límites personales. En las relaciones más sanas entre los adultos y los niños, se sabe que los adultos son fiables.

Segundo, el mensaje subyacente de esta lección se enfoca en las relaciones y los límites personales sanos. Se les ruega ser muy claros en su comunicación con los niños para indicarles que ellos no son responsables de los demás. El hecho de dar información errónea a los niños diciéndoles que el bienestar de una persona es una responsabilidad del niño podría hacer que este último se sintiera más culpable si no pudiera prevenir o detener un abuso cometido contra él mismo o contra un amigo. En esta lección se debe hacer una distinción para indicar que hay veces en que los niños son víctimas de abuso o ellos saben que un compañero necesita ayuda, pero no siempre saben cuál es la mejor forma de ayudar. Ser un amigo fiable significa que los niños hacen lo que es “correcto” para ellos y para cada uno de los demás, lo cual significa que realizan una acción o intervienen de formas seguras cuando se enteran de que hay un problema.

Tenga presente algunos de estos mitos para revelarlos durante las lecciones: es posible que los niños les prometan a sus compañeros que van a guardar secretos sobre su seguridad con el fin de protegerlos, sin darse cuenta de que es de suma importancia avisar a adultos fiables sobre situaciones peligrosas. También deben saber que nunca tienen (ni tendrán) la culpa de que ellos o alguien conocido sean víctimas de abuso o sufran algún daño.

#### En este grupo de edad: Cómo abordar a los preadolescentes y adolescentes—el concepto clave es la “transición”

El niño que está en la escuela intermedia experimenta un período de rápido crecimiento. Surge el interés en personas del otro sexo. El adolescente suele preocuparse por el cambio físico, el tamaño del cuerpo, la calidad de la piel y lo largo del cabello. La imagen corporal es muy importante en esta edad en que el adolescente se queja de que es demasiado maduro o inmaduro físicamente y de que no tiene suficiente privacidad. El grupo de compañeros juega un papel importante para moldear las actitudes y el interés. Los proveedores de cuidado necesitan asegurar regularmente a los jóvenes de que los cambios son normales, aunque la velocidad de los mismos varía de una persona a otra. Los líderes de la lección deben escuchar cuidadosamente a los niños y observar lo que sucede en su vida. Deje que los jóvenes sean ellos mismos. Déjelos explorar su autoexpresión, pero indague quiénes son y qué están haciendo, y recuérdelos la importancia de protegerse durante este dinámico momento de su vida. Durante esta época, los jóvenes están totalmente absortos en sí mismos, y naturalmente son menos comunicativos que en otros períodos de su desarrollo. Este es el momento en que se les dará más confianza a los jóvenes para que exploren las situaciones sanas y peligrosas cuando no están bajo el cuidado de sus padres.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Projete el video introductorio (opcional) para romper el hielo**

El video introductorio para los jóvenes de este grupo de edad se ha preparado para iniciar una conversación sencilla sobre los límites personales y la seguridad. No se pretende usarlo como sustituto de la lección propiamente dicha. Es sencillamente una introducción para “romper el hielo” y ayudar en la transición hacia la finalización de las actividades opcionales interactivas de las lecciones. Si se presenta como una actividad opcional, deberá emplearse junto con otras actividades opcionales, puesto que la conversación y la práctica son elementos críticos necesarios para enseñarles a los jóvenes a protegerse. Aprenden mejor al “hacer” y no solamente al escuchar. Los videos se pueden encontrar por hablar con su coordinador.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Repase y discuta las palabras clave del vocabulario**

- **Decir que “no”**—decir que “no” significa rehusar, negarse, rechazar o desaprobado. Esta palabra se usa para expresar un límite personal y dar a entender que el niño no desea que algo suceda o continúe. [\[Dígame a los niños que está bien decirle que “no” a un adulto si esa persona los hace sentir atemorizados o incómodos o si les toca las partes íntimas del cuerpo.\]](#)
- **Incómodo** — Expresión de incomodidad que deja a una persona inquieta o intranquila y a veces le causa ansiedad o sensación de náuseas. [\[Podría ser una sensación en la “boca del estómago” o como la que deja el cabello cortado en la nuca. Usted puede inmovilizarse, querer luchar o sentir como si quisiera salir corriendo para alejarse de la situación.\]](#)
- **Confuso**—es algo que es difícil de entender porque no tiene sentido, es ambiguo o desconcertante. Causar confusión es impedir pensar con claridad o hacer que algo sea engañoso. [\[Por ejemplo, un nudo grande y enredado puede ser confuso porque es difícil determinar hacia dónde va cada parte y cómo desenredarlo.\]](#)
- **Respetar los límites personales**— debemos respetarnos a nosotros mismos y respetar a los demás. El respeto por nosotros mismos significa que entendemos nuestra dignidad y nuestro valor como personas y que trabajamos para crear o mantener límites personales para protegernos. Nos enfadamos o nos sentimos incómodos cuando alguien no respeta nuestros propios límites personales y nos comunicamos con la persona apropiada si necesitamos ayuda. Respetar los límites de otra persona significa que ustedes la estiman y no harán nada que pueda causarle daño y que se comunicarán con la persona apropiada para ayudar a quien se ve perjudicado por alguien más. [\[Deles a los niños algunos ejemplos de respeto por los demás, como no llamar a otras personas con nombres despectivos, no pegarles, seguir las reglas en la escuela y en la casa, dejar de obrar de una manera determinada cuando alguien se lo pide, avisarle a un adulto cuando alguien tiene dolor o ha sufrido una lesión, etc.\]](#)
- **Amigos y adultos fiables**—las personas fiables no le causan daño a ustedes sin una buena razón ni los confunden intencionalmente. Los escuchan y continuamente respetan los límites personales y observan las reglas. [\[Explique que un niño puede estar rodeado de muchos amigos y adultos fiables. Dé algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor a los niños, pero que puede ser necesario para su seguridad, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas de madera, impedir que un niño corra por la calle, etc.\]](#)
- **Amigos y adultos peligrosos**—los amigos y adultos peligrosos exponen a un niño a riesgo de daño emocional, espiritual y físico. Estas son personas que ponen en peligro a un niño para sus propios fines, sin preocuparse por su bienestar. Además, no escuchan constantemente los deseos de los padres ni observan los límites personales del niño. [\[Dígame a los niños que podemos determinar cuando alguien es peligroso si no sigue las reglas ni escucha cuáles son nuestros límites personales.\]](#)
- **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. [\[Por ejemplo, dígame a los niños que no hay secretos cuando se trata de su seguridad personal y física. Dígame que está mal que un adulto o que otro niño le pida a un menor que guarde un secreto relacionado con la seguridad—particularmente si se trata de contacto físico peligroso—porque esa es una forma de herir a las personas. Si una persona trata de hacer que un niño guarde un secreto o hace que el niño se sienta atemorizado, el niño debe saber la forma de comunicar esa información inmediatamente a uno de los padres o a un adulto consciente—y debe tener la seguridad de que estará protegido, independientemente de las amenazas o las consecuencias aparentes de “contar lo sucedido”.\]](#)
- **Sorpresa**—Por lo común, las sorpresas son felices. Causan sentimientos de felicidad y alegría. Son emocionantes y pasajeras, lo que significa que se revelarán dentro de un plazo determinado. Como las sorpresas suelen ser agradables, incluyen actividades como sorpresas de cumpleaños, regalos, viajes y obsequios especiales. Las sorpresas son inclusivas y deben compartirse con otras personas.
- **Problema**—Los problemas pueden ser grandes y pequeños, cosas pequeñas como los rompecabezas o cosas grandes como las situaciones de emergencia y a menudo necesitan resolverse. Pueden ir acompañados de temores y emociones. A veces establecemos límites personales para prevenirlos o para estar más preparados para enfrentarlos. Cuando tengamos un problema que no sabemos resolver, debemos pedirle ayuda a un adulto fiable. Si tenemos problemas con asuntos de seguridad, límites personales y secretos, definitivamente necesitamos hablar con un adulto fiable. [\[Por ejemplo, un incendio en la casa es un problema grande para todas las personas que viven ahí y para los vecinos. Es un problema porque crea una situación de inseguridad y podría causarle daño a la gente. Cuando se incendia una casa, se necesita ayuda inmediatamente. ¿Cómo](#)

conseguimos ayuda para resolver el problema de los incendios de una casa? Tan pronto sea seguro hacerlo, debemos “parar, caer y girar”, tratar de salir y llamar al 911. Luego vienen los bomberos a ayudarnos a resolver el problema del incendio que, por ser tan grande, no podemos resolverlo por nuestra propia cuenta.]

- **Amenaza**—Cuando alguien los amenace, esa persona les dice que va a herirlos, lesionarlos, causarles daño o hacer algo peligroso si ustedes no hacen lo que ella desea. Nunca tienen que escuchar las amenazas, pero deben estar preparados en caso de que sucedan. [Por ejemplo, alguien podría amenazarlos y decirles que si revelan un secreto peligroso, va a perjudicar a alguien que ustedes conocen o a revelar algo que ustedes saben, lo cual les creará problemas. Cuando oigan que alguien los amenace con revelar un secreto peligroso, en ese caso es cuando definitivamente es necesario contárselo a un adulto fiable.]
- **Promesa**—Al hacer una promesa, ustedes declaran que sucederá algo específico y que ustedes “lo harán” o “no lo harán”. Las promesas pueden ser buenas. Sin embargo, no debemos hacer la promesa de guardar secretos peligrosos.
- **Privacidad**—La privacidad tiene que ver principalmente con demostrar respeto por los límites personales o la información personal de alguien. Entre las cosas que podemos mantener en privado en forma apropiada cabe citar creencias, opiniones ideas, rasgos, etc. El hecho de mantener y respetar la privacidad de alguien no conduce a perjudicar a esa o a otras personas ni a comprometer la seguridad de alguien. No siempre es posible mantener totalmente la privacidad cuando se trata de nuestros límites personales de seguridad. Cuando se presenta una situación en la cual se han violado los límites personales y alguien sale o puede salir perjudicado, debemos mantener la información confidencial, siempre y cuando solamente se la contemos a las personas que necesitan saberla para ayudarnos a nosotros (y a las otras personas) a mantenernos seguros, por ejemplo, cuando se la contamos a nuestros adultos fiables o a otras personas que pueden ayudarnos. También mantenemos la privacidad de otras cosas, como nuestras partes íntimas, que las mantenemos ocultas debajo de la ropa cuando estamos en público. A menudo se confunden la privacidad con el secreto; la principal diferencia es que el secreto peligroso entraña situaciones en las que deliberadamente le ocultamos algo a alguien, en general, por miedo y en las que guardar el secreto puede tener un impacto negativo o acarrear un perjuicio para nosotros o para alguien más.
- **Apartado**—Mantenerse lejos del contacto social con otras personas. Apartarse es ocultarse o encerrarse. Es un concepto similar pero algo diferente de mantenerse “aislado”, que es estar desconectado o separado.
- **Grosero**—describe un comportamiento en que alguien sin querer o por accidente hace o dice algo hiriente. Por lo general, la grosería es imprevista y ocurre sin intención de herir. [Los ejemplos incluyen actos sociales torpes, como eructar en la cara de alguien, interrumpir a una persona que está hablando, tener una actitud narcisista, tener malos modales, elogiar los propios logros, etc.]
- **Malo**—describe un comportamiento en el cual alguien dice o hace algo hiriente a propósito una o tal vez dos veces. El fin es herir intencionalmente y a menudo este sentimiento es motivado por ira. [Los ejemplos incluyen menospreciar a alguien para que la persona mala aparezca y se oiga mejor, burlarse de la forma en que viste o luce una persona, insultar la inteligencia o las habilidades de una persona o decir cosas como “¿Por qué te pones eso? Se te ve terrible” o “eres tan tonto que deberías renunciar” o comportarse de una manera ofensiva después de un desacuerdo”.]
- **Acoso**—es diferente de ser grosero o malo. Es cruel; es la exposición intencional y repetida de patrones de comportamiento negativo y agresivo dirigido a una persona determinada con el tiempo. El acosador dirá o hará algo intencionalmente hiriente y seguirá haciéndolo sin ningún sentido de remordimiento. Un aspecto clave es el patrón continuo caracterizado por un desequilibrio de poder en el cual el acosador tiene más control o influencia. [Los ejemplos incluyen agresión física, verbal y emocional, exclusión social en persona o en línea, bromas pesadas a otros, propagación de rumores o de contenido inapropiado, acoso cibernético, etc.]

### ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Aplique el continuo: ¿Pasivo, agresivo o firme?

**Actividad:** Esta actividad consta de dos partes, a saber, discusión y aplicación. Se habilita a los niños para protegerse mejor y ayudar a otros mediante el aprendizaje de habilidades lingüísticas firmes, con la oportunidad de practicar con representaciones.

#### ÚTILES

Pizarra de borrado en seco (o algo similar)  
Marcadores de borrado en seco

**Antecedentes:** La enseñanza a los niños sobre la forma de ser más firmes abarca varios factores importantes que deben saber tanto el líder de la lección como los jóvenes, incluso acabar con los mitos comunes sobre el significado de ser “firmes”, ampliar la confianza general de los jóvenes en sí mismos, ayudarles a entender la idea de protegerse y de “ser sus propios amigos” y amigos de los demás, y darles las herramientas y el lenguaje real necesario para crear y mantener los límites personales, así como medios y redes de seguridad para cuando se sientan incómodos o asustados o necesiten ayuda para sí mismos y para otras personas.

**Preparación:** Al prepararse para esta actividad, examinen la guía sobre la enseñanza de los límites personales y la seguridad. El líder de la lección deseará crear un ambiente de unidad y apertura, puesto que la comprensión de este tema puede causar incomodidad o vergüenza; es posible que algunos jóvenes deseen “mezclarse” o mantener el anonimato. No presione a los jóvenes a hablar si no desean hacerlo; más bien invítelos, sea una fuente de inspiración y deles ánimo. Junte los materiales necesarios para trazar un continuo “firme” en un espacio suficientemente grande para que todos lo vean y téngalo ya escrito en la pizarra antes de comenzar la lección.

**Indicaciones:** Invite a los estudiantes a sentarse de tal forma que cree un ambiente de unidad. Dirija y facilite un diálogo con los jóvenes sobre la forma de defenderse y de defender a otros al demostrar que son firmes.

**Discusión:** **PARTE 1: DISCUSIÓN. Diga lo siguiente:** A veces tenemos relaciones o amistades con otras personas en las cuales algo no está totalmente bien. Ustedes podrían sentirse acosados, quizá hasta abusados y como si alguien se aprovechara de ustedes. Tal vez alguien más se ha salido con la suya y ustedes son quienes tienen que sacrificar lo que desean. ¿Creen que siempre saben decir que “no”? Es importante que sepamos defendernos en situaciones realmente engañosas y que busquemos ayuda para nosotros y para nuestros amigos cuando sea necesario. Vamos a hablar de la necesidad de ser firmes.

Hay mucha confusión sobre el hecho de ser firmes. A veces la gente piensa que ser firmes es ser groseros o agresivos. Independientemente de que seamos tímidos o sociables, introvertidos o extrovertidos, de que nos disguste el conflicto o nos fascine argumentar, la verdad es que todos debemos ser firmes. Eso es parte de tener límites personales sanos y todas las relaciones sanas tienen límites personales sanos.

Ser firmes no significa que tenemos que hablar en voz alta ni molestar. Sencillamente significa que identificamos nuestros sentimientos, notamos cuando algo no está bien, nos armamos de valor y tomamos los pasos necesarios para comunicarnos cuando creemos que algo peligroso necesita atención, ya se trate de nosotros o de nuestros amigos.

Aclare los papeles de los adultos y de los amigos fiables: A medida que continuemos esta discusión, es importante reconocer que los adultos tienen la obligación de protegernos de situaciones peligrosas. La mayoría de las personas son fiables, pero hay algunas que nos manipulan o desean perjudicarnos y que, en realidad, nos hieren.

Los jóvenes también pueden ser “personas fiables” para otros. Eso se llama ser “amigos fiables”. **Por ser jóvenes, ustedes no tienen la OBLIGACIÓN de proteger a otros. No tienen esa responsabilidad porque son jóvenes.** Pero cuando sabemos que alguien ha sufrido o sufre daño, **debemos tratar de ayudar** comunicándole esa información a un adulto fiable. Repasemos estos puntos realmente importantes.

- ¿Quién tiene la responsabilidad de mantener seguros a los jóvenes? (LOS ADULTOS. Los adultos tienen la obligación de proteger a los jóvenes.)
- Como jóvenes, ¿también podemos ayudar cuando sabemos que hay un problema? (Sí, por lo general, los jóvenes también pueden ayudar.)
- Como jóvenes, ¿cuál es la mejor manera posible de ayudar? (Lleándole la información a un adulto fiable, a una persona de confianza.)

Dígales a los adultos fiables cuando usted necesite ayuda: contarles a ellos no es “delatar”: Aunque no nos demos cuenta, todos tenemos muchas personas fiables en nuestra vida que quieren ayudarnos. Sin embargo, no siempre saben cuándo necesitamos ayuda a menos que, en realidad, se lo digamos. Contarle a un adulto fiable cuando nosotros u otras personas necesitan ayuda no es “delatar” ni “pasarse de raya”. Ustedes tienen derecho a estar seguros. Sus amigos tienen derecho a estar seguros. Si ustedes saben que hay información importante sobre seguridad, los adultos deben escucharlos. Si un adulto fiable no los escucha, llévenle la información a otro adulto fiable. Sigán llevando la información a una o a varias personas de confianza hasta que crean que los han oído.

Recuerden que si ustedes o alguien que conocen han sufrido abuso, la culpa no es suya. Nada de lo que ustedes hayan hecho causó el abuso. Ustedes son únicos, ustedes importan. Es muy importante que estén felices y sanos y que tengan relaciones sanas y seguras. Si están (o saben de alguien que esté) en una situación mala o peligrosa, puede ser el momento de pedir ayuda.

Ser firmes quiere decir que deben defenderse y expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades. Sin embargo, tengan presente que cuando se trata de asuntos de salud, seguridad y abuso, no importa si ustedes son firmes o agresivos en su respuesta. Como mínimo, se necesita firmeza, pero ciertamente en esos casos una

**Nota:** Para el líder de la lección, parte de enseñarles a los niños un comportamiento sano y firme significa respetar, fortalecer y mantener los límites personales de los jóvenes cuando ellos los establecen. Un joven firme que está aprendiendo cuáles son los límites personales sanos también necesita saber que tiene varios adultos fiables como parte de su red de seguridad, personas a quienes puede acudir en busca de ayuda, independientemente de las circunstancias. Los niños no siempre acuden a sus padres cuando están en una situación de abuso por varias razones, a menudo por temor a la reacción y también por temor a meterse en problemas. Si usted es la persona con la cual un niño se siente suficientemente seguro para revelar información, debe escuchar cuidadosamente, tomar medidas para protegerlo y denunciar la situación a los servicios apropiados de protección infantil del estado.

**Nota:** El líder de la lección debe tener cuidado de comunicarles a los jóvenes que no son responsables los unos de los otros. El hecho de dar información errónea a los niños diciéndoles que el bienestar de una persona es una responsabilidad del niño podría hacer que este último se sintiera más culpable si no pudiera prevenir o detener un abuso cometido contra él mismo o contra un amigo. En esta lección se debe hacer una distinción para indicar que hay veces en que los niños son víctimas de abuso o ellos saben que un compañero necesita ayuda, pero no siempre saben cuál es la mejor forma de ayudar. Ser un amigo fiable significa que los niños hacen lo que es “correcto” para ellos y para cada uno de los demás, lo cual significa que realizan una acción o intervienen de formas seguras cuando se enteran de que hay un problema.

respuesta agresiva es también válida.

**PARTE 2: EXPLIQUE Y APLIQUE EL CONTINUO “FIRME”.** Explique: Al mirar el comportamiento descrito en este continuo, el comportamiento “firme” se encuentra entre ser “pasivo” y ser “agresivo”.



**Pídales** a los jóvenes que compartan las circunstancias en las cuales podrían responder de una forma pasiva, firme y agresiva. Ayúdeles a entender que pueden encontrarse específicamente entre pasivo o firme o agresivo.

**En cada situación enumerada a continuación, lea las opciones en voz alta y pregunte si la respuesta es pasiva, agresiva o firme. Luego, pregunte cuál es la mejor línea de acción y qué haría un amigo fiable para ayudarse a sí mismo o ayudar a un amigo.** (Otra opción consiste en anotar todo esto en una hoja de trabajo o proyectarlo en una pantalla sin as respuestas.)

**1. Situación #1: Su maestro cometió un error al sacar el promedio de su calificación.**

- a. \_\_\_\_\_ Diga: “Mi calificación es diferente de lo que creo que debería ser. Por favor, ¿podría volver a calcularla?”.
- b. \_\_\_\_\_ No haga nada para corregir el error, aunque afecte su calificación para todo el año.
- c. \_\_\_\_\_ Diga: “¿Por qué siempre trata de perjudicarme? Usted no sacó un promedio de mi calificación. Voy a ver al director para que lo despida”.

**2. Situación #2: El cajero de la cafetería le devuelve el cambio de dinero equivocado.**

- a. \_\_\_\_\_ Diga: ¡Qué atrevido! ¡Está tratando de engañarme!
- b. \_\_\_\_\_ Diga: “Discúlpeme. No creo que me haya devuelto la cantidad correcta de dinero.
- c. \_\_\_\_\_ No diga nada del error para evitar un conflicto.

**3. Situación #3: Su mejor amigo le pide que haga algo que usted cree que es incorrecto.**

- a. \_\_\_\_\_ Diga: “No me siento cómodo de hacer eso. Prefiero no hacerlo”.
- b. \_\_\_\_\_ Diga: “Tal vez. Voy a pensarlo”.
- c. \_\_\_\_\_ Diga: “De ninguna manera. Usted está loco y me va a meter en problemas”.
- d. \_\_\_\_\_ Diga: “Creo que estará bien”.

**Pregunte:** ¿Hay algún elemento especial que considerar? (Sí, según la situación, es posible que necesite contárselo a un adulto fiable.)

**4. Situación #4: Un buen amigo de sus papás quiere mostrarle imágenes de personas desnudas en el teléfono y le dice que no se lo cuente a nadie.**

- a. \_\_\_\_\_ Mire lo que le muestre y no haga nada.
- b. \_\_\_\_\_ Diga “NO, esto NO está bien” Trate de alejarse de la situación y cuénteselo a un adulto fiable.
- c. \_\_\_\_\_ Tome el teléfono y tírelo, luego vaya a contarle a un adulto fiable.

**Pregunte:** ¿Hay algunos elementos especiales que considerar? (Sí; realmente, aunque esto se considera “comportamiento agresivo”, tal vez no importa. Usted tiene derecho a estar seguro y esta persona no lo está tratando con dignidad ni respeto. Usted puede ser firme O agresivo cuando se trata de asuntos de salud y seguridad y de defenderse y defender a otros.)

**5. Situación #5: Su mejor amigo realmente mantiene en secreto su conversación con el maestro y usted ve algunos mensajes entre ellos que lo han dejado preocupado. Ese amigo le hizo prometer que usted no le contaría a nadie lo que vio y usted estuvo de acuerdo. ¿Qué pasa hora?**

- a. \_\_\_\_\_ No haga nada; de todos modos, usted no está completamente seguro de que le crearán.
- b. \_\_\_\_\_ Cuéntele a un adulto fiable sus preocupaciones, aunque haya prometido no contar.
- c. \_\_\_\_\_ Vaya al maestro y dígame: “si usted hace algo para herir a mi amigo, yo le causaré daño a usted”.

**Pregunte:** ¿Hay algunos elementos especiales que considerar? (Sí, usted no tiene la obligación de “investigar” si ocurre o no algo inapropiado. Si puede ayudar al expresar sus preocupaciones, ¡hágalo!)



**ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Firmeza: Limite el alcance y luego practique**

**Actividad:** Esta actividad consta de 2 partes: una discusión y luego tiempo para aplicación y representación. Los niños aprenden a protegerse mejor y a ayudar a otros al aprender habilidades lingüísticas firmes.

**ÚTILES**

Pizarra de borrado en seco y marcadores (opcionales)

**Antecedentes:** La enseñanza a los niños sobre la forma de ser más firmes abarca varios factores importantes que deben saber tanto el líder de la lección como los jóvenes, incluso acabar con los mitos comunes sobre el significado de ser “firmes”, ampliar la confianza general de los jóvenes en sí mismos, ayudarles a entender la idea de protegerse y de “ser sus propios amigos” y amigos de los demás, y darles las herramientas y el lenguaje real necesario para crear y mantener los límites personales, así como medios y redes de seguridad para cuando se sientan incómodos, asustados o necesiten ayuda para sí mismos y para otras personas.

**Nota:** Para el líder de la lección, parte de enseñarles a los niños un comportamiento sano y firme significa respetar, fortalecer y mantener los límites personales de los jóvenes cuando ellos los establecen. Un joven firme que está aprendiendo cuáles son los límites personales sanos también necesita saber que tiene varios adultos fiables como parte de su red de seguridad, personas a quienes puede acudir en busca de ayuda, independientemente de las circunstancias. Los niños no siempre acuden a sus padres cuando están en una situación de abuso por varias razones, a menudo por temor a la reacción y también por temor a meterse en problemas. Si usted es la persona con la cual un niño se siente suficientemente seguro para revelar información, debe escuchar cuidadosamente, tomar medidas para protegerlo y denunciar la situación a los servicios apropiados de protección infantil del estado.

**Preparación:** Al prepararse para esta actividad, examinen la guía sobre la enseñanza de los límites personales y la seguridad. Los estudiantes escucharán, luego participarán en una discusión y después se dividirán en grupos para hacer la representación.

**Indicaciones:** Invite a los estudiantes a sentarse en sus asientos o en el suelo de tal forma que cree un ambiente de unidad. Dirija y facilite un diálogo con los jóvenes sobre la forma de defenderse y de defender a otros al demostrar que son firmes. Luego avíseles que habrá una actividad de grupo para practicar la firmeza con una representación.

**Discusión:** **PARTE 1: INTRODUZCA EL CONCEPTO DE FIRMEZA Y SEGURIDAD. Considere lo siguiente:**

**Diga:** Muchas veces las habilidades de firmeza le ayudan a usted. Su empleo en la casa, con los amigos, los familiares y los conocidos en la escuela les permitirá que lo oigan de una manera segura. Al continuar esta discusión es importante reconocer que los adultos tienen la obligación de protegernos de situaciones peligrosas. La mayoría de las personas son fiables, pero hay algunas que nos manipulan o desean perjudicarnos y que, en realidad, nos hieren.

Los jóvenes también pueden ser “personas fiables” para otros. Eso se llama ser “amigos fiables”. **Por ser jóvenes, ustedes no tienen la OBLIGACIÓN de proteger a otros. No tienen esa responsabilidad porque son jóvenes.** Pero cuando sabemos que alguien ha sufrido o sufre daño, **debemos tratar de ayudar** comunicándole esa información a un adulto fiable. Repasemos estos puntos realmente importantes.

- Quién tiene la responsabilidad de mantener seguros a los jóvenes? (LOS ADULTOS. Los adultos tienen la obligación de proteger a los jóvenes.)
- Como jóvenes, ¿también podemos ayudar cuando sabemos que hay un problema? (Sí, por lo general, los jóvenes también pueden ayudar.)
- Como jóvenes, ¿cuál es la mejor manera posible de ayudar? (Llévándole la información a un adulto fiable, a una persona de confianza.)

Dígalos a los adultos fiables cuando usted necesite ayuda, contarles a ellos no es “delatar”: Aunque no nos demos cuenta, todos tenemos muchas personas fiables en nuestra vida que quieren ayudarnos. Sin embargo, no siempre saben cuándo necesitamos ayuda a menos que, en realidad, se lo digamos. Ustedes tienen derecho a estar seguros. Sus amigos tienen derecho a estar seguros. Si ustedes saben que hay información importante sobre seguridad, los adultos deben escucharlos. Si un adulto fiable no lo escucha, llévele la información a otro adulto fiable. Siga llevando la información a una o a varias personas de confianza hasta que crea que lo han oído.

**Pregunte:** ¿Hay veces en que no deben ser firmes? (Dé tiempo “para pensar” y espere respuestas de voluntarios. Si nadie responde usted podría compartir el siguiente ejemplo.) Ejemplo para compartir. Si a usted lo agarraron con las manos en la masa haciendo trampa y fuera a sufrir las consecuencias de eso, yo le aconsejaría que lo aceptara, ya que ese puede no ser un momento oportuno para practicar las aptitudes de firmeza; en ese caso, tal vez sería más apropiado lo que podría parecer “pasivo” o lo que en realidad es “resignarse y aceptar las consecuencias”.

**Pregunte:** ¿Hay veces en que deben ser agresivos? Sí. Cuando reciben una amenaza física y se defienden o defienden a alguien más, pero es mejor tratar de alejarse de cualquier situación inestable o peligrosa.

**Explique:** Es posible que descubran que se sienten cómodos al ser **firmes** en algunas situaciones, que haya otras veces en que son pasivos y otras en que son agresivos. A veces cuando nos sentimos incómodos, sabemos también que necesitamos establecer un límite personal y ser firmes al mantenerlo. Los adultos fiables respetan nuestros límites personales. Esta lección ayudará a mejorar esos aspectos. Piensen en cómo actuarían en la escuela, con sus padres, etc. Podrían notar algunas diferencias en la forma de actuar en esos entornos según las personas que los rodeen y qué tan cómodos se sientan.

Todos podemos aprender a ser firmes. La mayoría de nosotros no nació con estas aptitudes. Veamos de dónde viene parte de nuestro **comportamiento pasivo**. Es posible que hayan aprendido a ser algo pasivos. Tal vez les dijeron que deben estar en determinado lugar para que los vean pero no para que los oigan o que son egoístas al pedir lo que quieren. Quizá aprendieron que era un acto grosero o irrespetuoso decir que "no" a las personas cuando les piden que hagan algo o que vayan a alguna parte. A lo mejor ustedes no saben todavía cómo establecer límites personales sanos. Quizá no expresan con facilidad sus sentimientos o no tienen personas fiables con quienes hablar. Tal vez acceden a hacer algo si alguien les pide que vayan a alguna parte (aunque no quieran) y la mayoría de ustedes posiblemente termine lamentando que lo hicieron, pero no sabían qué más hacer. También puede darse el caso de que tienden a usar más un estilo **agresivo**. Ustedes pueden defenderse por sí mismos, pero a costa de los sentimientos de otra persona.

Una persona firme expresa sus pensamientos, sentimientos y necesidades directamente y, al mismo tiempo, siente empatía y tiene en cuenta los derechos y los sentimientos de los demás. Como personas firmes, ustedes pueden decir que "sí" o que "no" a lo que otras personas les ofrezcan. Ustedes pueden aceptar el rechazo cuando ofrecen algo sin tomarlo como una ofensa personal. Ustedes expresan sus deseos, pero no necesariamente consiguen lo que desean. Ser firmes no garantiza que consiguen lo que piden, pero ustedes son conscientes de que han pedido y de haberse expresado claramente, de una manera amable y determinada.

**Diga:** Es importante saber cuáles son sus derechos personales al ser firmes. **Pregúnteles** a los estudiantes si pueden nombrar algunos derechos personales y otros hechos que tratan de los límites personales y la seguridad. Considere los siguientes puntos en esta discusión y luego divida a los estudiantes en grupos para prepararse para las actividades de representación. Es posible que el líder de la lección necesite enseñarles algunas de estas viñetas a los jóvenes. Se les puede invitar a anotarlas en papel o en la pizarra.

**Sus derechos personales y los hechos:** Pregúnteles a los estudiantes si pueden nombrar algunos derechos personales y otros hechos que tratan de los límites personales y la seguridad. Considere los siguientes puntos y luego divida a los estudiantes en grupos o dirija una discusión con todo el grupo con voluntarios para las actividades de representación.

- Ustedes tienen el derecho a estar seguros.
- Ustedes tienen el derecho a decir que "no".
- Ustedes tienen el derecho a decir "no sé".
- Se les permite cometer errores.
- Se les permite cambiar de parecer en cualquier momento.
- Sus sentimientos importan.
- Ustedes importan.
- Se les permite tener su propia opinión.
- No tienen que estar de acuerdo con los demás todo el tiempo.
- No tienen que aceptar los consejos de los demás.
- Está bien pedir ayuda o apoyo. No tienen que hacerlo todo solos. No molestan a otros si piden ayuda.
- Está bien contarles a otros que tienen dolor, que están heridos o que necesitan alguna ayuda.
- Está bien hablar con un adulto fiable cuando están preocupados por alguien más, aunque hayan prometido no contarlo.
- Está bien contarle a un adulto fiable cuando ustedes se sienten incómodos con un contacto físico o con una clase de comportamiento, ya sea personalmente o en línea.

**PARTE 2: APLICACIÓN Y REPRESENTACIÓN.** Considere la posibilidad de dividir a los estudiantes en grupos y de asignar a cada grupo una actividad de representación determinada, desles tiempo para prepararla y reúnalos de nuevo para presentar las respuestas a las preguntas. También puede dirigir una discusión de todo el grupo desde el principio y pedirles a los jóvenes que sirvan de voluntarios de lo que se va a representar.

Lea cada uno de estos escenarios en voz alta y hágales a los jóvenes una serie de preguntas sobre cada escenario. Primero, ¿qué deben hacer con la información presentada? ¿Qué factores dificultan más ser firme? Luego, ¿qué se dirían a sí mismos si fueran su propio amigo fiable (si algo les sucediera a ustedes) o qué le dirían a alguien más (si algo le sucediera a un amigo)?

**Escenario 1:** Usted recibió un regalo de su maestro, que era solo para usted; su maestro dijo que "era un secreto entre ustedes". Usted se lo contó a un amigo, que dijo que tenía que contarles a sus padres lo del regalo. Pero obviamente su amigo estaba celoso.

**Escenario 2:** Su mejor amiga ha venido luchando en una relación con la persona más popular de la escuela. Todos piensan que son perfectos. Pero usted nota que ella ha estado realmente callada últimamente, usa mangas largas, no le habla, tiene algunos moretones y ya no come mucho. Usted se preocupa de que esto tenga algo que ver con la relación, pero también piensa que NO PUEDE SER eso porque él es súper buena gente. Su amiga no quiere hablar nada al respecto.

**Escenario 3:** Su tía ha venido pasando tiempo con su amigo, a solas con él, sin que usted esté presente. Su amigo le dice que es asombroso y que su tía es realmente genial y le pide que se mantenga en “observación”. Usted se siente incómodo y no está seguro por qué.

**Escenario 4:** El mejor amigo de su papá lo toca mucho a usted. No le toca las partes íntimas, pero lo hace sentir incómodo. Su familia está allá y ellos no notan nada raro.

**Escenario 5:** Su amigo le dice a su padre que un adulto en la iglesia lo lesionó y le tocó las partes íntimas. La persona es realmente importante en la comunidad. El padre no le cree a su amigo y dice que no exagere.

**Escenario 6:** Usted se entretiene con un juego en internet cuando otro jugador comienza a acosar a los demás. El jugador amenaza con divulgar información privada sobre los demás si no comparten videos de ellos en línea.

**Escenario 7:** Su amigo recibe en el teléfono una foto de una joven desnuda en la escuela. Él se la envía a usted y le dice en un mensaje de texto: “pásela”.

**Nota:** El líder de la lección debe tener cuidado de comunicarles a los jóvenes que no son responsables los unos de los otros. El hecho de dar información errónea a los niños diciéndoles que el bienestar de una persona es una responsabilidad del niño podría hacer que este último se sintiera más culpable si no pudiera prevenir o detener un abuso cometido contra él mismo o contra un amigo. En esta lección se debe hacer una distinción para indicar que hay veces en que los niños son víctimas de abuso o ellos saben que un compañero necesita ayuda, pero no siempre saben cuál es la mejor forma de ayudar. Ser un amigo fiable significa que los niños hacen lo que es “correcto” para ellos y para cada uno de los demás, lo cual significa que realizan una acción o intervienen de formas seguras cuando se enteran de que hay un problema.

**Afirmaciones finales:** Repase los términos pasivo, agresivo y firme y verifique si los estudiantes entienden pidiéndoles que levanten la mano mientras mantienen la cabeza hacia abajo y los ojos cerrados. —**Pregunte:** “¿Cuántos de ustedes se sienten cómodos de ser firmes? “Ahora, ¿cuántos de ustedes quisieran ser amigos fiables si alguien más necesitara ayuda?”.

Recuerden que si ustedes o alguien que conocen han sufrido abuso, la culpa no es suya. Nada de lo que ustedes hayan hecho causó el abuso. Ustedes son únicos, ustedes importan. Es muy importante que estén felices y sanos y que tengan relaciones sanas y seguras. Si están (o saben de alguien que esté) en una situación mala o peligrosa, puede ser el momento de pedir ayuda.

Ser firmes quiere decir que deben defenderse y expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades. Sin embargo, tengan presente que cuando se trata de asuntos de salud, seguridad y abuso, no importa si ustedes son firmes O agresivos en su respuesta. Como mínimo, se necesita firmeza, pero ciertamente en esos casos una respuesta agresiva es también válida

### Termine la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los niños a componer su propia oración, dirigir la oración o rezar la que se sugiere a continuación.

Amado Señor:

A veces cuando suceden las cosas, siento miedo. A veces me confundo, como cuando una persona a quien amo obra de tal manera que me hace sentir incómodo o asustado. Cuando eso suceda, ayúdame a recordar que soy especial y dame valor para contarle a un adulto lo sucedido. Gracias por Tu amor por mí y por darme adultos fiables y padres que desean mantenerme seguro y feliz. Amén.