

Lección 3 para los grados 9—12

Límites personales: ¡Tienes derechos!

PRINCIPIO

Los jóvenes 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 jóvenes deben estar mejor capacitados para:

- Identificar y definir varios tipos de límites personales.
- Asegurarse de que puedan 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 de la seguridad, que ofrece vasta información sobre esos límites y la forma de observarlos.

Muchas de las reglas sobre los límites personales y la seguridad para los niños pequeños también se pueden aplicar a los jóvenes de mayor edad, aunque es posible que se comuniquen de una manera diferente. Los adultos conscientes informarán a los adolescentes y preadolescentes sobre las expectativas y los límites personales. Les recordarán que siempre pueden decir que “no” y que se les permite retirarse de cualquier situación si se sienten incómodos. Si ocurre algún abuso o alguna violación de los límites personales, deben saber que ustedes les ayudarán a protegerse, independientemente de las circunstancias, y que ellos no tienen la culpa del abuso. Cuanto mayores sean los niños, mejor podrán ustedes describir otros tipos de límites personales.

Para este grupo de edad: Cómo tratar a los adolescentes—el concepto clave es “buscar”.

Esta es la edad en la cual todas las experiencias que comenzaron con la pubertad—los cambios físicos y las emociones en vía de desarrollo—se aceleran rápidamente a medida que el adolescente madura y se convierte en adulto joven. La timidez se ahonda y madura. Ahora se abandona el mundo de los “niños”. Los adolescentes creen en su inmortalidad y pueden tender a ser imprudentes en su comportamiento, tanto personalmente como en línea. Aunque, al parecer, rechazan la autoridad mientras definen su propia independencia, en realidad, dependen de la fuerza y del apoyo que encuentran en los padres y en otros adultos influyentes. Para este grupo de edad es importante sentirse apoyado y comprendido, lo mismo que mantener los límites personales mientras sigue desarrollándose la parte de su cerebro donde se produce el raciocinio. Los adolescentes tienen mucha libertad personal. Esa libertad también los expone a riesgo de varias maneras. Los padres y tutores esperan que los adolescentes se cuiden y pidan ayuda cuando la necesiten. Los adultos conscientes deben saber que tal vez es preciso fortalecer el comportamiento y los límites personales de los niños en línea.

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: proyecten el video introductorio (opcional) como forma de 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: Repasen y discutan las palabras clave del vocabulario

- **Reglas**—una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos las reglas para cerciorarnos de estar seguros, por ejemplo, como cuando tenemos una regla de abrocharnos el cinturón para estar seguros en el auto o cuando observamos las reglas de seguridad antes de cruzar la calle.
- **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, enséñenles 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”**—esta expresión significa rehusar, negar, rechazar o desaprobar algo. Esta palabra se usa para expresar un límite personal y comunicar que usted no desea que algo suceda o continúe. [\[Díganles a los jóvenes que está bien decirle que “no” a cualquier persona, independientemente de la percepción de su autoridad.\]](#)
- **Secreto**—algo que se mantiene oculto, que nunca se ha contado ni explicado. Los secretos excluyen a otras personas y pueden perjudicar y, a veces, hacer que la persona involucrada se sienta atemorizada o incómoda. [\[Por ejemplo, si alguien le pide a una persona joven que guarde un secreto sobre seguridad, particularmente si tiene que ver con las partes íntimas, el joven tiene que saber que debe contárselo a un adulto de confianza lo más pronto posible y recibir seguridades de que estará protegido, independientemente de cualquier amenaza o aparente consecuencia por “contar”.\]](#)

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Discusión—Descubrimiento de los límites personales en tu vida

Actividad: La finalidad de esta actividad es crear escenarios para los jóvenes que les den ideas sobre los límites personales y los límites perceptibles y sobre la razón por la cual ambos son una parte importante de nuestra vida diaria. Ustedes discutirán cómo establecer límites personales, cómo infringe la gente nuestros límites a veces y cómo podemos establecerlos para nosotros mismos.

Discusión: **Paso 1:** Comiencen la conversación sobre los límites personales preguntándoles si saben qué es un “límite personal” y hagan que lo expliquen desde el punto de vista de ellos.

Paso 2: Luego, comiencen a crear escenarios haciendo preguntas sobre algunas de las reglas que tienen en la casa. Por ejemplo:

- ¿Cuáles son sus reglas familiares referentes a cuándo deben terminar sus deberes escolares? ¿Hay otras actividades que no se permiten hasta que hayan terminado esos deberes?
- ¿Por cuánto tiempo o qué tan tarde se les permite estar en el teléfono?
- ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el uso de la Internet?
- ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el juego o los videojuegos?

- ¿Limita su familia quién puede entrar a su habitación y cuándo se le permite estar ahí?
- ¿Esperan que su mejor amigo se siente junto a ustedes durante el almuerzo todos los días?
- ¿Desearían que sus padres dejaran de hablarles cuando están juntos en una fiesta o en el centro comercial?
- ¿Usan algún tipo de cinturón de seguridad cuando están en el auto?
- ¿Pueden explicar por qué movieron las sillas, se sentaron más cerca de algunas personas y lejos de otras, dejaron sillas vacías entre ustedes y otras personas, etc. cuando comenzamos esta clase?

Expliquen: Cada una de estas “reglas” que acabamos de mencionar establece un límite personal. Todas las personas las tienen, incluso los adultos. Como se indicó en los ejemplos que acabamos de discutir, algunas son reglas que nos imponen otras personas, como nuestros padres, maestros o instructores.

Paso 3: Expliquen que a veces podemos escoger nuestros propios límites personales y pregúntenles a los jóvenes si pueden pensar en alguna forma en que han creado límites personales o reglas para las personas que forman parte de su vida. Preguntas que ustedes pueden hacer:

- ¿Alguna vez han fingido que concuerdan con algo o con alguien cuando, en realidad, estaban en desacuerdo?
- ¿Alguna vez han optado por no delatar a alguien que incumplió las reglas porque esa persona les pidió que no contaran?
- ¿Alguna vez han accedido a unirse a una actividad aunque en realidad no querían hacerlo?
- ¿Alguna vez se negaron a unirse a una actividad que realmente querían hacer porque alguien los disuadió?
- ¿Alguna vez han ocultado cómo se sienten realmente por temor de la forma en que otras personas podrían reaccionar?
- ¿Alguna vez han pasado demasiado tiempo haciendo cosas para otras personas y se han sentido frustrados de no pasar suficiente tiempo haciendo las cosas que necesitan hacer para ustedes?

Paso 4: Pregúntenles a sus estudiantes por qué hacen estas cosas y cómo los hacen sentir?

Durante la discusión de las razones de los estudiantes, aborden los siguientes puntos:

- Cuando ustedes menosprecian sus creencias, valores, deseos y sentimientos personales, a veces eso los hace sentirse menoscabados, irrespetados, disgustados, molestos, frustrados, enojados, etc.
- Los límites personales son líneas invisibles que trazamos a nuestro alrededor para nuestra propia protección y conservación.
- Cuando ustedes no hablan con franqueza, esconden su verdadero ser y permiten que otras personas violen sus límites personales. A veces sentimos que no podemos hablar con franqueza.
- La mayoría de la gente respetará nuestros límites personales si le decimos cuáles son. Sin embargo, con otras personas debemos defender activamente nuestros límites personales.
- Los límites personales sólidos son componentes esenciales para la seguridad. Cuando los tenemos claros, sabemos cómo debemos esperar respeto de los demás y podemos protegernos con mayor facilidad de las personas que tienen la intención de violar nuestros límites personales o a quienes no les importan esos límites.

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Análisis del diario sobre los límites personales—¿Quién soy yo?

Actividad: Esta actividad consiste en utilizar el movimiento, la reflexión más profunda y el tiempo para llevar un diario con el fin de mostrarles a los jóvenes que tienen derecho a crear límites personales y a aprender a mantenerlos. Tengan en cuenta que, si el tiempo lo permite, esta podría convertirse en una actividad de 2 días, en la cual la sección III se podría discutir el segundo día.

Nota: El modelo de las hojas del diario se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Indicaciones: **Actividad física:** Primero, hagan que sus estudiantes se dispersen físicamente por el salón para que, colocados de pie, estén suficientemente separados de manera que, con los brazos extendidos, queden a una distancia marcada por la punta de los dedos de uno y la punta de los dedos del siguiente (aproximadamente ~seis pies (1,80 metros) de distancia en todas las direcciones).

ÚTILES

Hojas del diario previamente impresas (1 por estudiante).
 Útiles para escritura en el diario.
 Tiza para uso en espacios exteriores (opcional, si están afuera).
 Cronómetro (si es necesario).

Pídanles que se imaginen que hay un círculo a su alrededor (si están afuera, pídanles que dibujen círculos con tiza). Explíquenles que este es su espacio personal, un ejemplo físico de la razón por la cual tienen derecho a un espacio físico sin que nadie más entre en ese espacio. Hagan que observen que algunas personas podrían tener círculos más grandes que otras y que eso está bien.

Nota: Después de presentar a los jóvenes cada uno de estos ejemplos, el líder de la lección deberá hacer una pausa mínima de 5 segundos después de cada pregunta. Usen un cronómetro, si es necesario.

Ahora, hagan que cada estudiante siga de pie en el centro de su círculo imaginario (o real) por algunos minutos y que se imagine que todo lo que está dentro del círculo forma parte de su vida.

Tiempo para reflexión. A continuación, se indica lo que les dirán a los estudiantes:

1. Al pensar en todo lo que forma parte de su vida, ¿cuáles son las cosas que llenan su círculo? Piensen en las cosas que les importan, en las cosas que les molestan, en las cosas que creen y en las cosas que les disgustan.
2. Piensen en lo que es más importante para ustedes y en lo que valoran en otras personas.
3. ¿Qué cosas son atractivas para ustedes y cuáles les disgustan?

Tiempo para el diario. Pídanles que se sienten (díganles donde quieren que estén, ya sea adentro o afuera) y distribuyan las hojas de la lección tituladas “Análisis del diario sobre los límites personales—¿Quién soy yo?”. Las siguientes secciones están correlacionadas con la hoja de trabajo del diario.

Nota: Si bien el líder de la lección tiene la capacidad de prolongar el tiempo dedicado a cada una de las secciones, los jóvenes no tienen que llenar por completo estas páginas del diario durante la lección. Pídanles a los estudiantes que terminen al menos una respuesta para cada ejemplo.

- I. **Primera sección: “Quién sé que soy”.** Denles por lo menos 5 minutos para responder a las preguntas en la primera página de las hojas del diario previamente impresas. Luego, vuelvan a pedirles que presten atención.
- II. **Segunda sección: “Quién piensan otros que soy”.** Pídanles a los estudiantes que piensen en otras personas que forman parte de su vida y pregúnteles:
 - ¿Qué piensan ellos de ustedes?
 - ¿Qué les gusta a ellos de ustedes?
 - ¿Qué no les gusta a ellos de ustedes?

Los líderes de la lección no recogerán estas páginas; más bien, los estudiantes se las llevarán a la casa. Puesto que este se considera un “diario”, los líderes de las lecciones no deben leer las páginas escritas por los niños en ninguna circunstancia, a menos que el niño desee compartir la información. Si esta lección se convierte en una para 2 días, los niños necesitarán llevarse las hojas a la casa y traerlas para la próxima lección. Si ustedes dictan una lección de 2 días, tal vez necesiten proporcionar más hojas impresas del diario para los estudiantes que se olvidaron de llevar la suya.

- ¿Qué dirían ellos que es más importante para ustedes?
- ¿Qué dirían ellos que ustedes creen de sí mismos?
- ¿Qué dirían ellos que ustedes valoran más en la vida y que dirían sobre lo que a ustedes les disgusta más?

Dirijan a los estudiantes a la segunda página de la hoja de trabajo del diario y denles aproximadamente 10 minutos para responder las preguntas de la sección titulada “Quién piensan otros que soy”. Luego, vuelvan a pedirles que presten atención.

III. **Tercera sección: “Análisis”.** Expliquen que existen muchas cosas que hacen que cada persona sea única y distinta de todas las demás. El reconocimiento de estas diferencias puede ayudarnos a entender mejor nuestras relaciones con las demás personas que forman parte de nuestra vida. Esta clase de conocimiento nos ayuda a establecer y reforzar los límites personales apropiados. Pídanles a los estudiantes que reflexionen sobre lo siguiente:

- Observen lo que ustedes piensan y creen sobre sí mismos y lo que creen que otros piensan de ustedes.
- ¿Son similares o son diferentes?
- ¿De qué manera son diferentes?
- ¿Reconocen ustedes algo especial sobre los temas en los que todos están de acuerdo?
- ¿Qué pasa con los temas sobre los cuáles ustedes creen que otras personas sencillamente no entienden nada?
- ¿Cómo afectan esos temas sus relaciones con las demás personas que forman parte de su vida?

Luego, inviten a los jóvenes a tomar algunos minutos (3-5) para responder las preguntas del análisis en la última página del diario en la cual se comparan sus propias creencias con lo que ellos piensan que otros creen sobre ellos. Por último, vuelvan a pedirles que presten atención.

Afirmaciones finales que se deben abordar con los jóvenes: Lo que ustedes piensan y creen de ustedes—las cosas que escribieron en la primera página de su diario—incluyen los límites personales que ya han fijado para ustedes. Después de este ejercicio, podrían ver algunos temas en los cuales los límites personales que han fijado son demasiado vagos o indefinidos. Por otra parte, puede haber situaciones en las cuales sus límites personales son demasiado inflexibles o rígidos. ¿También pueden comenzar a ver cómo las cosas que ustedes creen sobre sí mismos pueden tener un impacto en la forma en que otras personas los tratan y en la posibilidad de que violen sus límites?

Nos compete a nosotros cumplir, respetar y entender nuestros límites personales y los de otras personas. A veces es difícil saber dónde buscar y encontrar nuestros límites. Una forma de hacerlo consiste en examinar lo que pensamos y creemos de nosotros mismos y lo que pensamos que otros creen de nosotros, razón por la cual hemos llenado las hojas de trabajo..

La comprensión de nuestros límites personales puede tener un profundo efecto en la forma en que escuchamos a los adultos influyentes o en que permitimos que nuestros amigos o seres queridos nos traten. La meta aquí es crear límites personales para ustedes mismos y crear sus propias reglas que deben seguir para protegerse en varias situaciones. Presten particular atención a los temas que han identificado en este ejercicio en los que falta coherencia entre sus creencias y la forma en que las personas que los rodean ven sus creencias.

Por ejemplo, ustedes pueden estar en desacuerdo con sus padres sobre su grado de madurez con respecto a sí mismos y a la calidad de las cosas que escogen. Ellos pueden creer que sus amigos tienen una influencia negativa en ustedes y ustedes pueden creer que sus amigos son la gente de quien más pueden depender y en quien más pueden confiar.

Antes de irse: Denles a sus estudiantes una oportunidad de compartir cualquier cosa que deseen compartir con tranquilidad sobre lo que han aprendido de este ejercicio. Es posible que necesiten algunos minutos para tener el valor de pensar en lo que les gustaría compartir.

Ya al final de la lección, anímenlos a hablar de esto con su mejor amigo, sus padres o tutores u otro adulto de confianza. Recuérdenles que el hecho de tener claros los límites personales y de insistir en que otras personas los respeten es un poderoso instrumento para mantenerse seguros. También avísenles que si un amigo lucha con una situación abusiva, lo correcto sería hablar con un adulto de confianza que pueda ayudar.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

Actividad: Esta actividad consiste en repasar la hoja de trabajo y seleccionar una de las acciones previamente impresas relacionadas con el establecimiento de un límite personal y en implementarla durante el curso de una semana y registrar lo ocurrido cada día. La meta es crear y mantener límites personales sólidos que duren hasta después de la próxima semana de este ejercicio.

Nota: El volante sobre la actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Tengan en cuenta que esta podría convertirse en una actividad de 2 días, si el tiempo lo permite. Idealmente, los niños podrían regresar después de realizar el experimento y, en el segundo día, informar sobre lo aprendido en la Parte III.

ÚTILES

Útiles de escritura.
Volantes de las lecciones previamente impresas.

Indicaciones: **Parte 1—Escojan la acción indicada a continuación y practíquela con seriedad durante la semana.** Pídanles a los estudiantes que seleccionen una de las cuatro prácticas siguientes que deberán realizar diligentemente durante la semana siguiente. Los estudiantes deberán seleccionar una acción que normalmente no realizan en su vida diaria actual. Las opciones enumeradas sobre el volante de esta actividad incluyen las siguientes:

1. Respondan con sinceridad cuando alguien les pida su opinión, aunque sea una opinión diferente de la expresada por la persona que hace la pregunta.
2. No se unan a ninguna actividad en la cual, con toda franqueza, ustedes no desean participar.
3. Dejen de expresar acuerdo o desacuerdo con otras personas a partir de lo que ustedes creen que ellas desean oír.
4. Cuando los amigos y familiares les pregunten cuáles son sus preferencias, como alimentos, cines, actividades, etc., díganles la verdad.

Parte 2—Registren lo que sucede cada día: Díganles lo siguiente: durante toda la próxima semana, usen las hojas de trabajo adicionales incluidas en el paquete para llevarse a casa y escriban sus observaciones sobre lo que sucede cuando respondan a estas clases de preguntas con franqueza y defiendan sus propios valores y creencias. La expresión clara de los límites personales afecta la calidad de su vida. Los puntos que se deben registrar cada día incluyen los siguientes:

- ¿Qué sucedió?
- ¿Cómo respondí?
- ¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos?

Parte 3—Pensamientos para reflexión: Los jóvenes registrarán sus pensamientos después de terminar el ejercicio (con la posibilidad de discutirlos en la próxima lección, según la decisión del líder de la lección). Los pensamientos para reflexión incluyen los siguientes:

Nota: Antes de explicar la Parte 3, el líder de la lección deberá decidir si esta será una lección de 1 o 2 días.

1. En general, ¿creen que ustedes necesitan límites personales más sólidos?
2. ¿Lucharon de alguna manera por mantener los límites personales?
3. ¿Hubo alguna persona en particular que dificultó (o algunas personas que dificultaron) más el establecimiento de los límites personales?
4. En caso afirmativo, ¿qué necesitan hacer ustedes en esas relaciones particulares?
5. ¿Alguna otra idea?

La enseñanza general que deja esta actividad es que los niños tienen derecho a mantener límites personales y hay instrumentos que se pueden aprender para establecer y mantener esos límites.

ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Mantenimiento de límites apropiados para el contexto de la relación

Actividad: Los estudiantes emplearán parábolas para ilustrar el establecimiento y mantenimiento de los límites.

Discusión: Ofrézcanles a los jóvenes un examen más profundo de los límites personales al explicarles lo siguiente:

ÚTILES

Papel.
Útiles de escritura.

- El establecimiento y respeto de los límites personales incluyen la forma en que nos comportamos y la forma en que permitimos que otros se comporten.
- Por ejemplo, San Pablo dice que cosechamos lo que sembramos; aun así, a menudo no pensamos en las muchas consecuencias de nuestro comportamiento. Uno de nuestros mayores problemas como seres humanos es aprender que no podemos ser todo para todos y que el establecimiento de límites personales para nosotros mismos también significa establecer límites sobre lo que estamos dispuestos a tolerar de otras personas.
- De hecho, examinemos lo que nos dicen las Escrituras sobre la forma de cuidarnos los unos a los otros y dónde buscar cuando se trata de establecer límites apropiados sobre lo que hacemos por otros y cómo respetamos sus expectativas y exigencias.

Pregunten: ¿Cuántos de ustedes conocen la historia del buen samaritano? ¿Qué es?

A medida que sus estudiantes relaten la parábola del buen samaritano, señale los siguientes puntos:

- Él fue verdaderamente una persona compasiva y empática que, en realidad, cuidó al viajero herido.
- Hizo un gran sacrificio para asegurarse de que el viajero recibiera cuidado.
- Encontró una forma de cuidar a los demás y de cuidarse a sí mismo también.

Pídanles a los jóvenes que consideren lo siguiente: si el mensaje del Evangelio fuera siempre poner las necesidades de los demás antes que las suyas, la historia del buen samaritano podría haber sido algo parecido a la siguiente:

El buen samaritano encuentra al viajero herido al lado del camino. Lo recoge y lo lleva a la posada más cercana, donde le cuida las heridas. Luego, cuando es hora de irse para cumplir con su trabajo, le dice al viajero que le ha pagado al dueño de la posada para que le cure las heridas porque tiene que irse a cumplir con su trabajo.

Sin embargo, el viajero herido le dice: “¿Qué? ¿Va a dejarme aquí? ¿No cree que usted es muy egoísta? ¿Estoy en mal estado. Usted no sabe lo que yo podría necesitar en los próximos días para sobrevivir. ¿Qué clase de ejemplo sería usted si se fuera y me dejara aquí sin cuidarme?”.

El samaritano le responde: “Creo que tiene razón. Me quedaré algunos días para asegurarme de que usted esté cuidado. Sería muy desconsiderado de mi parte si me fuera y lo dejara solo aquí”.

Tres días después, le entregan un mensaje al samaritano. Dice que el mercader a quien debía ver en Jericó no pudo esperar más, de modo que hizo el negocio en otra parte.

Al leer el mensaje y darse cuenta de lo sucedido, el samaritano le grita al hombre que está en recuperación: “Mire lo que me ha hecho. Se me arruinó el negocio. Usted me hizo perder todos esos camellos. Yo necesitaba entregar mi mercancía. Esto puede acabar por completo con mi negocio. ¿Cómo puede hacerme esto?”.

Expliquen lo siguiente:

- Esta versión de la historia puede parecerse más conocida a muchos de nosotros puesto que se asemeja mucho a lo que experimentamos en nuestra vida diaria, por ejemplo, cuando movidos por la compasión de

ayudar a alguien, a veces nos dejamos manipular para dar más de lo que deseamos dar. Terminamos resentidos y enfadados. Hemos perdido algo que necesitábamos para nuestro bien porque alguien ha violado o infringido nuestros límites personales—y ¡hemos dejado que lo haga!

- O también podría ser que nosotros somos la persona que presiona a alguien más—insistiendo hasta que la otra persona cede a nuestros deseos o necesidades. Independiente del lado que estén ustedes, en este caso nadie gana.

Indicaciones: Enséñenles a los jóvenes a redactar su propia parábola sobre el establecimiento de límites personales apropiados.

- Primero, veamos qué queremos decir con “parábola”. Las “parábolas” son historias que explican un punto. Jesús empleó parábolas para ayudarle a la gente a entender quién es Dios y lo que Él espera de nosotros durante nuestra vida terrenal. Las parábolas usan algo como un breve escenario dramático para explicar un punto y su finalidad es describir lo desconocido usando algo conocido o familiar. De esa manera, podemos relacionarnos más fácilmente con el ejemplo y entender el concepto del mensaje.

- Lo que se debe recordar sobre las parábolas es evitar atascarse en los detalles de la historia. El objetivo de la historia es ilustrar un punto—solo un punto—y el mensaje es el elemento más importante. Ahora, creen su propia parábola pensando en una historia sobre algo que les haya sucedido. Por ejemplo, piensen en un momento en que alguien hizo un sacrificio por ustedes o en que se les llamó a hacer un sacrificio por alguien. Luego viene un conjunto de instrucciones paso por paso.

Nota: Cuando los estudiantes hayan acabado de escribir sus parábolas, invítenlos a compartirlas con el grupo. Felicítenlos por el trabajo que hicieron y señalen los puntos fuertes de cada una de las parábolas. Aprovechen cualquier oportunidad para usar una o más de estas parábolas en una liturgia o celebración parroquial.

1. Comiencen a escribir la historia.
2. Vean si fueron apropiados los límites personales que se respetaron. En caso negativo, vean lo que ustedes (o ellos) podrían haber hecho de manera diferente.
3. Ahora, adapten la historia en una nueva versión que demuestre respeto por los límites personales apropiados. La parábola debe tener un punto principal—y, si ustedes lo desean, podría tener también un giro interesante.

ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Tú vales la pena —¡Aduéñate de tu vida!

Actividad: Esta actividad consiste en repasar la hoja de trabajo y seleccionar las respuestas de opción múltiple sobre nuestras relaciones para determinar si hay algún problema relacionado con los límites personales que deba abordarse. Luego, seguirá una discusión para dar consejos prácticos sobre la forma de fortalecer o de establecer límites personales.

Nota: El volante sobre la actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Indicaciones: Escriban diferentes tipos de violaciones de los límites personales que pueden ocurrir en un lugar donde todos puedan ver. Estos son algunos ejemplos de los tipos más comunes: los límites pueden ser personales, físicos, emocionales, mentales o espirituales, estar relacionados con el idioma, la seguridad, la confianza, etc. Luego, comiencen la discusión y distribuyan la hoja de trabajo de la lección.

ÚTILES

Volantes de las lecciones previamente impresos.
Útiles de escritura.

Discusión: **Explíquenles lo siguiente a los jóvenes:** Puesto que los límites personales se basan en nuestros propios sistemas de valores, perspectivas, experiencia, ambiente familiar y cultura, nuestros límites personales pueden ser diferentes de los de otras personas. ¡Eso está perfectamente bien! Pero no está bien cuando se trata de estar seguros.

Distribuyan la hoja de trabajo de las lecciones y pídasenles a los estudiantes que la llenen con respuestas que sean lo más francas posibles. Explíquenles que hay tres respuestas posibles que pueden marcar con un círculo, denles 10 minutos para terminar y luego pídasenles que presten toda su atención.

- *Sí*: que significa que el escenario realmente está ocurriendo en su vida o que ellos piensan que está ocurriendo.
- *Posiblemente*: que significa que el escenario podría estar ocurriendo o que es probable que ocurra. Si hay algún indicio de duda, entonces esta es la respuesta que se debe seleccionar.
- *No se aplica a nadie que forma parte de mi vida*: significa que el tipo particular de escenario no parece estar ocurriendo, desde el punto de vista de los jóvenes.

Continúen con la discusión y con esta serie de preguntas y afirmaciones:

- Levanten la mano para indicar ¿cuántos de ustedes respondieron que “sí” a por lo menos uno de estos ejemplos?
- Levanten la mano para indicar ¿cuántos dijeron “posiblemente” a por lo menos uno de estos ejemplos?
- Este es un buen autoanálisis, pero si seleccionaron “No se aplica a nadie que forma parte de mi vida”, ¿sentiría algo distinto su mejor amigo en relación con algunos de los ejemplos y sus respuestas? (*Esta pregunta no se cita para desvalorizar los pensamientos y sentimientos de los jóvenes, sino para introducir la idea de que, a veces, otras personas pueden ver más claramente que nosotros cuando estamos sumidos en una situación.*)
- Cuando piensan en la gente que hizo que las respuestas fueran “sí” o aun “posiblemente”, ¿piensan que necesita suceder algo? (*Respuesta: Sí, se necesita abordar los límites personales.*)
- A veces nos encontramos en situaciones en las cuales se violan nuestros límites personales—podemos verlo al observar los ejemplos en la hoja. ¿Está bien fijar un límite personal, ampliar los que ya tenemos o sacar a la persona o a la situación de nuestra vida? (*Respuesta: Sí.*)
- Entonces, ¿ahora qué? Ustedes tienen un análisis franco de lo que sucede con las otras personas que forman parte de su vida y cómo los afectan. Pueden ver cómo estas cosas podrían afectar su propia felicidad y salud. Entonces... ¿ahora qué? (*Esta pregunta tiene por objetivo hacer que los jóvenes comiencen a expresar libremente sus ideas sobre un plan de acción. A continuación se presentan sugerencias para guiar la conversación.*)

Nota: El líder de la lección debe informar que nadie tiene que compartir nada si no se siente cómodo.

Próximos pasos: Inviten a los jóvenes a dar algunas sugerencias sobre lo que podrían hacer. Asegúrense de cubrir estos puntos como “elementos que se deben recordar” al establecer y mantener límites personales:

- A veces se necesitan valor y fuerza para crear o hacer cumplir los límites personales.
- Nunca es demasiado tarde para establecer un límite personal ni para fortalecerlo o reintroducirlo.
- Los límites personales apropiados son esenciales para las relaciones saludables y la protección.
- Ustedes tienen derecho a estar seguros.
- El uso del lenguaje puede ser muy eficaz para establecer un límite personal (por ejemplo, decir que “no,” “no me llame más”, “no quiero que haga eso”, etc.).
- Sean firmes y coherentes al informar sobre sus límites personales.
- Ustedes pueden acabar por completo con una situación o dejar la puerta ligeramente abierta para reconsiderarla más tarde. Todo depende de ustedes y de que la situación sea sana.
- Es totalmente apropiado y aceptable informar sobre las expectativas o aun crear reglas de conducta con determinadas personas. Sin embargo, traten de que sean lo más sencillas posibles.
- Al crear límites personales por primera vez, necesitarán pensar en los límites personales que sean necesarios para sus interacciones actuales y en los límites personales establecidos “desde el principio” para futuras interacciones.
- Para establecer límites personales, consideren sus 10 valores o creencias más importantes y luego asegúrense de que sus límites personales con otras personas reflejen esas creencias. Es muy probable que

ustedes tengan límites personales diferentes con varias personas que forman parte de su vida, según la cercanía de la relación.

- Al reflexionar sobre qué límites personales tienen o quisieran tener AHORA es más fácil mantenerlos cuando se encuentren en un evento o una situación que parezca crear confusión.
- Aunque los adultos tienen la responsabilidad de mantener seguros a los menores, es posible que ustedes necesiten establecer un límite personal para cualquier amistad que tengan con un adulto.
- Ustedes tienen el derecho a ser respetados—¡merecen respeto!

Pensamientos finales. Es importante que los jóvenes sepan lo siguiente: 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.

ACTIVIDAD OPCIONAL #8: Seguridad en línea en el programa Netsmartz: El destino de tu fotografía

Antecedentes: Este corto video de 3 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 jóvenes. Ellos aprenden a mantenerse seguros en línea y fuera de línea y se enteran de que tienen derecho a estar seguros.

Descripción: Veán el video para determinar cómo fortalecer sus límites personales en línea. Una vez que pongan una fotografía en línea, no hay forma de controlarla. Se les ha salido de las manos.

Hagan clic aquí para acceder al enlace: <https://es.netsmartz.org/RealLifeStories/YourPhotoFate>

Terminen la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los jóvenes 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 atrapado, solo o sin saber a quién volver los ojos, ayúdame a recordar que tengo muchos adultos que se preocupan por mí y que quieren lo mejor para mí. Ayúdame a recordar que debo mantener mis límites para poder protegerme contra cualquier persona que podría querer causarme daño—aun si es alguien con quien simpatizo, y ayúdame a proteger a mis amigos y a dar información sobre seguridad a las personas que pueden ayudar. Te doy gracias por mis padres y por los seres queridos que me protegen. Recuérdame de tu amor por mí y que siempre estás conmigo.

Santa María Goretti, ¡ruega por nosotros! Amén.

Lección 3 para los grados 9—12

Límites Personales: ¡Tienes derechos!

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

Instrucciones: Hay tres partes en esta actividad. Primero, lean el documento y elija una acción de la Parte 1, luego registren lo que sucede cada día a lo largo de la semana dentro de la Parte 2. Después de la semana, escriban sus pensamientos en la Parte 3. Comenzarán a notar dónde se encuentran sus límites. Son claros para los demás y donde son confusos o confusos. La esperanza es reconocer mejor los límites y cómo podemos cambiarlos según nuestras relaciones.

Parte 1—Escojan la acción indicada a continuación y practíquela con seriedad durante la semana:

1. Respondan con sinceridad cuando alguien les pida su opinión, aunque sea una opinión diferente de la expresada por la persona que hace la pregunta.
2. No se unan a ninguna actividad en la cual, con toda franqueza, ustedes no desean participar.
3. Dejen de expresar acuerdo o desacuerdo con otras personas a partir de lo que ustedes creen que ellas desean oír.
4. Cuando los amigos y familiares les pregunten cuáles son sus preferencias, como alimentos, cines, actividades, etc., díganles la verdad.

Parte 2—Registren lo que sucede cada día:

DÍA 1:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

DÍA 2:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 3:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 4:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

DÍA 6:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 6:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 7:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

Parte 3—Pensamientos para reflexión:

1. En general, ¿creen que ustedes necesitan límites personales más sólidos?

2. ¿Lucharon de alguna manera por mantener los límites personales?

3. ¿Hubo alguna persona en particular que dificultó (o algunas personas que dificultaron) más el establecimiento de los límites personales?

4. En caso afirmativo, ¿qué necesitan hacer ustedes en esas relaciones particulares?

5. ¿Alguna otra idea?

Lección 3 para los grados 9—12

Límites Personales: ¡Tienes derechos!

ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Tú vales la pena —¡Aduéñate de tu vida!

Instrucciones: Lean cada afirmación indicada a continuación y vean si hay alguna persona o situación en su vida que podría ser similar. Cuando se habla de *esta* persona en cada escenario, cada ejemplo podría referirse a una persona particular en su vida o representar a personas diferentes. Respondan francamente con su perspectiva trazando un círculo alrededor de una respuesta y vuelvan a la lección para hablar con el líder de la lección después de que terminen.

Escenario	Hagan un círculo alrededor de 1 de las 3 respuestas
1. A veces, siento como si hubiera un drama y una dificultad constantes en mi relación con *esta* persona y como si tuviera que caminar pisando huevos.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
2. Es realmente difícil tratar de tomar decisiones por mi cuenta sin la opinión de *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
3. Es mucho más fácil dejar que *esta* persona se salga con la suya que luchar por lo que quiero.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
4. Es realmente difícil decirle que “no” a *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
5. A veces, tengo miedo de decirle que “no” a *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
6. Mi familia y/o mis amigos creen que *esta* persona trata de aislarme de todos los demás.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
7. Tengo que estar listo a atender a *esta* persona por texto, correo electrónico o las redes sociales en todo momento pues, de lo contrario, se enoja mucho.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
8. Constantemente me siento culpable cuando estoy cerca de *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
9. *Esta* persona siempre me echa la culpa a mí.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Tú vales la pena —¡Aduéñate de tu vida!

10. Constantemente me siento ansioso cuando estoy cerca de *esta* persona y nervioso por la forma en que va a reaccionar.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
11. Siento que debo serle leal a *esta* persona, y obedecerle en lo que me mande hacer, sí o sí.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
12. A veces es agotador tratar de complacer a *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
13. Haré cualquier cosa para no decepcionar a *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
14. Estoy constantemente preocupado por lo que *esta* persona va a publicar sobre mí en Internet.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
15. *Esta* persona me hace sentir responsable por sus pensamientos, actos y sentimientos.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
16. Me siento como si no tuviera ningún control de mi relación con *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
17. No tengo permiso para usar ciertas cosas, ir a donde yo quiera ni hacer lo que me gusta cuando estoy con *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
18. A veces me siento disgustado y sofocado cuando estoy cerca de *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
19. A menudo me siento presionado a hacer cosas que no quiero hacer con *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
20. Mis amigos y mi familia me dicen que soy muy diferente y no de buena manera cuando estoy cerca de *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>