

Lección 3 para Pre-Kindergarten

Límites personales: Usted tiene derechos

PRINCIPIO

Empoderar a los niños y los jóvenes para que reconozcan que tienen derecho a estar seguros y que se les permite crear límites personales para protegerse en situaciones en las cuales se sientan incómodos o pudieran salir perjudicados.

OBJETIVOS

Por medio de actividades tendientes a mantener la seguridad de los niños de Pre-Kindergarten, el adulto encargado de ser el líder de las lecciones refuerza el mensaje de los padres sobre las reglas básicas para la seguridad personal.

Después de finalizar la lección para los niños de Pre-Kindergarten, ellos podrán:

- Adquirir conocimientos sobre la seguridad personal.
- Entender el significado de los límites personales y del espacio personal.
- Comunicarse cuando se sientan inseguros.
- Seguir las reglas básicas de seguridad.

CATECISMO / SAGRADA ESCRITURA

El Señor Dios tomó al hombre y lo puso en el jardín del Edén para que lo cultivara y lo cuidara. Génesis 2:15 (Libro del Pueblo de Dios, versión en español del Vaticano.)

Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Aunque los adultos son los principales protectores de los niños, hay formas que podemos enseñarles a los niños para que aprendan a protegerse mejor cuando enfrenten situaciones difíciles. Para empoderar a los niños con aptitudes de seguridad, deben conocer algunas reglas básicas de seguridad y entender qué significa tener amigos y adultos fiables. Los límites personales se establecen durante nuestros primeros años y los adultos deben ayudarles a los niños a crear sus propios límites personales y a respetar los existentes, con el entendimiento de que los niños imitarán el comportamiento de los adultos.

Durante esta lección, es sumamente importante que el líder evite decir que el contacto físico que deja una *buena sensación* es “seguro o cariñoso o muestra que alguien ama al niño”. Más bien, un contacto físico sano es el que no se hace

con la intención de confundir, atemorizar ni causar daño deliberadamente al menor.

Siempre que sea posible, las lecciones de Pre-kindergarten sobre seguridad se deben enseñar junto con otra actividad de aprendizaje realizada en el salón de clase. Este puede ser el momento de ampliar la conversación y de hablar sobre amigos y adultos fiables y otros tipos de comportamiento para que los niños puedan practicar la seguridad cuando están con personas distintas de usted.

Es más probable que los niños que saben que les pueden hacer preguntas a los padres y a los adultos fiables hablen con franqueza si alguien tiene un comportamiento inapropiado con ellos y son menos vulnerables a posibles depredadores.

Interacción con este grupo de edad: el concepto clave es el “movimiento”.

Los niños de esta edad necesitan poder “moverse” a su alrededor. El movimiento físico es esencial para su desarrollo y les permite conectar los conceptos con la acción; por lo tanto, se debe permitir el movimiento aun en las lecciones. En su vida, la libertad de exploración y circulación los expone a peligro. Están aprendiendo a escoger y a entender que necesitan ayuda cuando tengan problemas. Pueden seguir algunas reglas sencillas. Buscan aprobación de otros y son sumamente curiosos sobre casi cualquier cosa. Pueden entender la necesidad de tener reglas y seguirlas, especialmente reglas de seguridad personal. La gente y las relaciones que establecen son importantes para ellos. Es importante enseñarles a los niños de esta edad y esta fase de desarrollo las aptitudes para establecer y mantener límites personales apropiados. Con frecuencia, deben practicar el control de sus actos, sin importar el estado emocional en que puedan estar. La repetición, los recordatorios y la práctica activa, junto con el movimiento, son las claves de su éxito.

Antes de enseñar las lecciones—Un mapa para los líderes de las lecciones

1. **Finalizar la *Orientación y capacitación para la certificación de los líderes de las lecciones de los Programas de VIRTUS para Niños*.** Este módulo de capacitación proporcionará el conocimiento fundamental necesario para que cualquier líder de las lecciones dirija con éxito una lección sobre entornos seguros. Para tener acceso a esta capacitación, sírvanse comunicarse con su coordinador diocesano.
2. **Repasar la *Guía para la enseñanza de los límites personales y la seguridad: Guía sobre entornos seguros para los adultos conscientes, los padres y los tutores*.** Este documento (disponible también en formato de módulo) ofrece vasta información sobre los límites personales. Aunque los adultos son los principales protectores de los niños, hay aptitudes que los niños pueden aprender para protegerse mejor y proteger a otros niños cuando enfrentan situaciones difíciles en lugares donde no hay adultos conscientes presentes. Para tener acceso a este recurso, sírvanse comunicarse con su coordinador diocesano.
3. **Repasar las Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones** (indicadas a continuación). Estas palabras clave deben incorporarse en toda la lección. El líder de la lección debe leer detenidamente y entender estos términos y aplicarlos a cada actividad.

Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones

- **Partes íntimas del cuerpo**—las partes del cuerpo cubiertas por un traje de baño.
- **Reglas**—Una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos reglas para cerciorarnos de estar 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, enseñe a los niños una regla sencilla para que sepan qué hacer si alguien trata de tocarlos de una manera peligrosa, como decir que “no”, tratar de alejarse y contarle a un adulto lo más pronto posible.]
- **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 desaprobar. Esta palabra se usa para expresar un límite personal y dar a entender que el niño no desea que algo suceda o continúe. [Dígales 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.]
- **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 ayudarlo si se ve perjudicada 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 hacer algo 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 les causan dolor 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, 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. [Dígales a los niños que podemos determinar cuando alguien es peligroso si no sigue las reglas ni escucha cuáles son nuestros límites personales.]
- **Contacto físico sano**—formas de contacto que tienen una buena finalidad, que no se hacen con la intención de perjudicar y que deben ser conocidas. Son seguras y también pueden realizarse con el fin de mantener sano al niño, aunque no se conozca bien a la persona, siempre y cuando el contacto sea apropiado para la relación particular—como cuando una madre besa en la frente al niño al acostarse o cuando el niño le dice a su compañero que “choque esos cinco”, etc. [Absténgase de decir que el contacto físico que deja una buena sensación “es sano, es amoroso o muestra que alguien ama al niño” puesto que a veces el

contacto físico es sano y necesario, pero también puede doler—aunque duele por una buena razón para mantener sanos a los niños, como los puntos colocados para cerrar una herida, la inyección que aplica el médico o la limpieza dental.]

- **Contacto físico peligroso**—formas de contacto físico inapropiadas, que pueden herir o atemorizar o son contrarias a las reglas sobre contacto físico. Si no está seguro con respecto a una forma de contacto físico, pregúntele a uno de los padres. [Dé ejemplos de contacto físico peligroso, como pegar, golpear, hacer caer, dar puntapiés, escupir, tocarle las partes íntimas a alguien, etc.]
- **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, dígales a los niños que no hay secretos cuando se trata de su seguridad personal y física. Dígales que está mal que un adulto o que otro niño les pida que guarden 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 comunicarle 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. Los adultos fieles pueden hablar de sorpresas con los niños porque duran solamente poco tiempo y se planean para revelarlas a otras personas.

DURANTE LA LECCIÓN

Cada lección debe comenzar con el video introductorio. Después de proyectar el video, usted puede escoger las actividades opcionales que le gustaría realizar con los estudiantes. Hay varias actividades para escoger y usted puede optar por realizar una o realizarlas todas. Además, cada actividad también se puede adaptar a las necesidades y al grado académico de sus estudiantes.

PASO #1: Projete el video introductorio

El video introductorio para los jóvenes de este grupo de edad se ha preparado para iniciar una conversación sencilla sobre la seguridad de los límites personales. 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 otra actividad opcional, 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. Comuníquese con su coordinador para tener acceso al video.

PASO #2: LÍMITES PERSONALES—Mi burbuja de espacio personal (Hoja de trabajo)

Antecedentes: En esta actividad, usted les ayuda a los niños a aprender que Dios desea que se sientan seguros y sanos, que tenemos derecho a establecer límites personales y que debemos respetar el espacio y el cuerpo de cada una de las demás personas. Los niños participarán en una discusión en la que habrá representación de papeles, luego llenarán una hoja de trabajo en la que se dibujarán rodeados de un círculo para mostrar sus límites personales y después se llevarán esa hoja a la casa para terminar la discusión con los padres.

Indicaciones: El líder de las lecciones reunirá a los niños en un grupo grande, iniciará una discusión con preguntas y respuestas y les dará a los niños oportunidades para representar papeles. Luego imprimirá y distribuirá la hoja de trabajo y les dará tiempo a los niños para llenarla. Después les pedirá que se lleven esa hoja a su casa para discutir con sus padres las preguntas que aparecen en la parte inferior de la hoja.

Preparación: El líder de las lecciones deberá familiarizarse con el material de cada lección y tener una copia impresa de la hoja de trabajo titulada “Mi burbuja de espacio personal” para cada estudiante.

ÚTILES

Folleto impreso de “Mi burbuja de espacio personal” para cada estudiante.

Crayones o lápices de colores.

Nota: Según la capacidad de atención de los niños de este grupo de pre-Kindergarten, tal vez usted desee dividir esta lección en dos partes presentadas en días distintos. De ser así, la primera parte podría ser la discusión y la segunda parte podría ser la tarea de colorear la hoja.

Discusión: Comience a presentar la lección con una oración.

LÍMITES PERSONALES—Nuestra burbuja de espacio personal

Diga: *Todo su cuerpo es su propio espacio personal o su "burbuja personal". Todas las personas, aun los adultos, tienen su propia burbuja de espacio personal. Esa burbuja es más que su cuerpo, es todo el espacio físico que lo rodea.*

Diga: Esta es mi burbuja de espacio personal. (Mientras lo dice, señale su cuerpo y el espacio que lo rodea y que está por encima al dibujar en el aire una burbuja o un círculo imaginario a su alrededor.) (Extienda los brazos y gire lentamente en círculo y luego diga lo siguiente.) **Diga:** Y su cuerpo y el espacio que lo rodea es su "burbuja personal" invisible. Si extiende los brazos hacia afuera tanto como le sea posible, este es el espacio de su propia burbuja personal.

- (Levante los brazos tanto como pueda y dibuje una burbuja en forma de una cúpula imaginaria sobre la cabeza y alrededor del cuerpo hasta llegar al piso.)

Diga: "Imaginémonos que hay una gran burbuja a nuestro alrededor—comienza en lo alto y rodea todo nuestro cuerpo—es como si estuviéramos dentro de una enorme burbuja.

Diga: Ahora, hagámoslo juntos. Pongámonos de pie y estiremos los brazos hacia afuera. Miren a su alrededor. Queremos asegurarnos de no reventar accidentalmente la burbuja de alguien más. Si alguien más está en su burbuja y toca cualquier parte de su espacio, ustedes dos necesitarán retirarse y estirarse de forma que se respete el espacio de cada uno. Esta burbuja imaginaria es su espacio y la parte más importante y especial de ese espacio es su cuerpo.

Actividad: Distribuya la hoja de trabajo de "Mi burbuja de espacio personal" a todos los estudiantes, junto con los crayones o los lápices de colores.

Diga: Ahora volvamos a sentarnos y veamos esta hoja de trabajo de "Mi burbuja de espacio personal". Dentro de la casilla, escriba su nombre. Luego, haga un dibujo de usted mismo.

Dé algunos minutos a los estudiantes para dibujarse. Luego, **Diga:** ¡Qué imágenes tan hermosas! Ahora dibuje un círculo alrededor de su imagen. Esta es su "burbuja de espacio personal".

Pregunte: ¿Quién puede entrar a su "burbuja de espacio personal"?

- *Las respuestas podrían incluir a los padres, los hermanos, otros familiares, nuestros amigos, etc.*

Pregunte: ¿Se siente feliz cuando sus seres queridos, como sus familiares, entran a veces a su burbuja de espacio personal?

- *Las respuestas pueden incluir sí, no o a veces (tenga presente que sus sentimientos al respecto no indican nada "malo"; está bien si dicen que "no").*
- **Diga:** Por lo general, nos sentimos más cómodos con nuestros familiares y cuando están más cerca de nosotros en nuestra burbuja. A veces podríamos desear más espacio y eso está bien. Aunque se trate de sus familiares, a nadie se le permite ver ni tocar sus partes íntimas a menos que la razón sea mantenerlo limpio o sano a usted. Cuando decimos sano, queremos decir que nuestros adultos fieles nos ayudan a mantenernos sanos para cuidar de nuestros "raspones", dolores o enfermedades.

Pregunte: ¿Está bien si nuestros amigos entran a nuestra "burbuja de espacio personal", por ejemplo, durante un juego divertido, como pilla pilla?

- *Las respuestas pueden ser sí, no o a veces (tenga presente que los sentimientos al respecto no indican nada "malo"; está bien si dicen que "no").*
- **Diga:** Podríamos sentirnos más cómodos al tener a algunos amigos y familiares en nuestras burbujas de espacio personal, pero es posible que también deseemos tener un poco más de espacio y eso está bien. Nuestros amigos nunca deben pedir que los dejemos ver o tratar de tocar nuestras partes íntimas. Y nosotros nunca debemos pedir que nos dejen ver o tocar las partes íntimas de otra persona.

Pregunte: ¿Está bien si usted no desea que nadie entre a su "burbuja de espacio personal"?

- *¡Sí! Usted puede decidir a quién quiere o no quiere dejar entrar a su burbuja de espacio personal. Y puede haber veces en que usted desea ser el único ocupante de su burbuja de espacio personal y esto está bien.*
- **Diga:** Es posible que no nos sintamos muy cómodos al estar en un lugar con MUCHA gente, por ejemplo, con una gran multitud, y esto está bien. Tal vez deseamos tener más espacio en esas situaciones. Ya sea

Lección 3 para Pre-Kindergarten Límites personales: Usted tiene derechos

ACTIVIDAD #1: Mi burbuja de espacio personal (Hoja de trabajo)

Antecedentes: Todo su cuerpo es su propio espacio personal o su "burbuja de espacio personal". Cada persona tiene esta burbuja ¡aun los adultos! Su burbuja de espacio personal es mucho más que su cuerpo. Es el espacio físico cercano a usted. Nuestras burbujas son invisibles, pero podemos imaginarnos que existen a nuestro alrededor y alrededor de otras personas. Aunque la mayoría de las personas y de los actos de contacto físico son sanos, a usted se le permite decirle a los adultos y a otros chicos que se sienten incómodos con alguien que está en su burbuja de espacio personal o cerca de ella. Usted siempre puede pedir más espacio. Cuando se sienta incómodo o inseguro, y especialmente cuando las personas no lo escuchan cuando les pide más espacio, puede hablar con un adulto fiable o pedir ayuda.

Instrucciones: Esta página muestra chicos que han dibujado burbujas de espacio imaginarias. Ahora ha llegado su turno. Escriba su nombre y dibúselo en la casilla. Luego dibuje su propia "burbuja de espacio personal" alrededor de su cuerpo.

Nombre: _____

En la casa, usted puede hablar sobre estas preguntas con sus padres:

- ¿Cuándo está bien que alguien toque a su "burbuja de espacio personal"? ¿Cuáles son algunos ejemplos de ocasiones en que eso podría suceder?
- ¿Cuándo vale la pena un abrazo o un beso o si un amigo recorre haciendo un camino con usted o intentando pasarle en el consultorio?
- ¿Qué puede hacer usted si un adulto o si otro niño está demasiado cerca de su "burbuja de espacio personal" y lo hace sentir incómodo, atemorizado o inseguro?
 - Puede pedir el favor de que se dé más espacio o decirle a un adulto fiable cuando se siente inseguro o incómodo.
- Para respetar a otras personas y respetar sus burbujas de espacio personal, ¿qué debería hacer si alguien le pide espacio a usted?
 - Lábrase firme, respaldar y darle más espacio a esa persona.

que estemos con una persona conocida o con alguien que no conocemos ni reconocemos, nunca está bien que ellos nos hagan preguntas sobre nuestras partes íntimas o que traten de tocar nuestras partes íntimas o nos muestren las suyas.

Pregunte: ¿Está bien que otras personas como un médico, un dentista, un agente de policía o un bombero entre a nuestra “burbuja de espacio personal”?

- *Sí, en determinadas circunstancias (tenga presente que, aunque los sentimientos de esas personas no indiquen nada “malo”, es posible que usted, a manera de seguimiento, necesite decir algo como: depende de lo que esté sucediendo. Si estamos heridos y nuestros padres no están a nuestro alrededor, podríamos necesitar ayuda extra).*
- **Diga: Es posible que no siempre nos sintamos muy cómodos** con un médico o un dentista, especialmente si tenemos que recibir una inyección o una vacuna o tomar algún medicamento. Pero, *aun así, deberíamos sentirnos seguros* con ellos porque su trabajo es ayudarnos a estar seguros o sanos. Esto es particularmente cierto cuando se trata de agentes de la policía o de bomberos, aunque sean personas extrañas. Son personas que tal vez no conocemos pero que están ahí para ayudarnos y su meta es mantenernos sanos y seguros cuando estamos lesionados o tenemos miedo o cuando necesitamos un examen médico.

Pregunte: ¿Cree usted que cada una de las burbujas es del mismo tamaño?

- *Las respuestas pueden ser sí, no o a veces.*
- **Diga:** En realidad, tenemos diferentes burbujas. El tamaño de nuestras burbujas podría ser diferente para cada persona. Algunas personas podrían determinar que sus propias burbujas no necesitan ser tan amplias (como cuando se estiran moderadamente los brazos) y otras podrían determinar que sus burbujas son más anchas que la extensión de los brazos (como cuando se extienden los brazos de manera más amplia). Lo importante es cuidar y respetar el espacio personal de cada uno y pronunciarnos cuando nos sentimos incómodos cuando alguien está en nuestro espacio.

PREGUNTAS SOBRE LA REPRESENTACIÓN DE PAPELES PARA INDICARLES A LOS NIÑOS:

Pregunte: ¿Qué podemos decirle a un adulto o a otro niño cuando están demasiado cerca o están dentro de nuestra burbuja personal?

- “No. Pare.”
- “Necesito algún espacio; por favor, retroceda”.
- “Usted está demasiado cerca de mi burbuja de espacio personal. Quiero que retroceda”.
- “No me gusta que esté tan cerca de mí. Necesito más espacio”.
- “No, no me gusta eso. Deme más espacio, por favor”.
- “No está bien que esté tan cerca de mí. Necesito “esto” más de espacio. Voy a correrme y no quiero que usted me siga”.

Pregunte: ¿Qué podemos decir si esas personas no nos escuchan cuando les pedimos más espacio? (invite a los niños a dar sus propias sugerencias, primero). Luego reitere: Usted puede repetir lo que ha dicho en una voz más alta y más firme y usar algunas de las siguientes afirmaciones, pero si eso no funciona, puede ir directamente a ver a un adulto:

- “Pare. Ahora voy a hablar con el maestro”.
- “Ahora voy a hablar con el maestro porque usted no está escuchando cuál es el límite de mi espacio”.
- “No está bien que usted invada mi espacio. Necesito hablar con un adulto sobre lo que usted está haciendo”.

Nota: Los niños aprenden mejor cuando pueden representar papeles y practicar lo que han aprendido. Aquí, usted invitará a los niños a dar ejemplos y luego reiterará los ejemplos citados. Siéntase en libertad de “representar papeles” y de pedirles a los niños que repitan las frases después de que usted las haya enunciado. También será beneficioso para los niños, especialmente al comienzo de este ejercicio de representación de papeles, mostrarles marionetas, figuras de peluche, figurinas, muñecos, personajes o manos que presenten los escenarios y luego hacer que los niños se unan o interactúen con el personaje que habla.

Intencionalmente, se han incluido más respuestas de las necesarias. Siéntase en libertad de darles a los niños solamente uno dos ejemplos de las respuestas para ayudarles a recordar.

Pregunte: Después, ¿Qué DEBEMOS hacer si alguien NOS pide que le demos espacio? (espere las respuestas). A veces, nos tropezamos accidentalmente con la gente, le caemos encima y hacemos explotar su burbuja de espacio personal y necesitamos explicar qué sucedió y retroceder para que la persona puede crear una nueva burbuja (con un efecto sonoro y simulando la creación de una nueva burbuja invisible). No obstante, a veces nos divertimos y pensamos que la otra persona también se divierte, pero podríamos oírle decir que “no” o decir “pare” o “eso no me gusta”. Entonces sabremos que necesitamos parar con lo que estamos haciendo y dar espacio. Una demostración de amabilidad consiste en respetar el cuerpo y el espacio de otras personas. Estos ejemplos son formas de demostrar respeto por el espacio de otras personas, de la misma manera en que deseamos que se respete nuestro espacio.

- “Lo siento. Retrocederé un poco”.
- “Está bien. ¿Podría correrse un poco? No me queda espacio a mi lado”.
- “Lo lamento, fue un accidente. Voy a retroceder”-
- “No me di cuenta de que estaba tan cerca y que a usted no le gustó. Voy a correrme un poco”.
- “No sabía que a usted no le gustaba nuestro juego. Voy a parar y a retroceder. ¿Quiere jugar algo más?”.

Pregunte: ¿Qué debemos hacer NOSOTROS si vemos a alguien merodeando en la burbuja de espacio personal de alguien más y si esa persona no escucha a quien le pide que pare con eso o que desista? Usted siempre puede prestar ayuda y hacer eso con otras personas es algo bueno y cordial. Siempre podemos contarle a un adulto fiable, como un maestro, un instructor, un director de escuela, una persona encargada, uno de los padres o uno de los abuelos. Estas son algunas de las palabras que puede emplear:

- Maestro (o maestra), esa persona no escucha a mi amigo, que necesita ayuda.
- Papá, en la escuela hay una persona que molesta constantemente a mi amigo y no lo escucha cuando mi amigo le dice que deje de hacerlo.
- Mamá, no me gusta que mis amigos me digan que parezco estar triste. Un amigo mío está triste cuando alguien entra a su burbuja de seguridad personal y no se retira.

Declaraciones finales: Todos tenemos burbujas personales que son especiales y únicas, al igual que nosotros. Aunque nuestras burbujas son invisibles, podemos imaginarnos que están a nuestro alrededor y alrededor de otras personas.

La mayoría de las personas y de los actos de contacto físico son sanos. Sin embargo, si la gente se acerca demasiado a su burbuja y lo hace sentir incómodo o si a usted no le gusta, se le permite decir que no y pedir espacio. Nosotros debemos dar espacio a otras personas al alejarnos de sus burbujas cuando nos digan que necesitan espacio. Si nos acercamos demasiado accidentalmente, podemos alejarnos para que la burbuja pueda formarse de nuevo.

Si alguien nos hace sentir atemorizados, incómodos o inseguros, necesitamos contárselo a un adulto fiable, como uno de nuestros maestros o consejeros en la escuela, al padre, a la madre, al abuelo, a la abuela, un tío, una tía o un vecino. En realidad, usted siempre puede acudir a un adulto fiable en busca de ayuda.

Termine la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los niños a componer su propia oración o puede rezar la oración sugerida a continuación.

Amado Señor:

Cada uno de nosotros es especial y diferente.

Hemos sido creados a tu imagen y semejanza.

Ayúdame a respetarme y a respetar a otras personas.

Dame valor para hablar con franqueza en mi nombre y en nombre de mis amigos si hemos sufrido algún daño.

Amén

Lección 3 para Pre-Kindergarten

Límites personales: Usted tiene derechos

ACTIVIDAD #1: Mi burbuja de espacio personal (Hoja de trabajo)

Antecedentes: Todo su cuerpo es su propio espacio personal o su “burbuja de espacio personal”. Cada persona tiene esta burbuja, aun los adultos. Su burbuja de espacio personal es mucho más que su cuerpo. Es el espacio físico cercano a usted. Nuestras burbujas son invisibles, pero podemos imaginarnos que existen a nuestro alrededor y alrededor de otras personas. Aunque la mayoría de las personas y de los actos de contacto físico son sanos, a usted se le permite decirles a los adultos y a otros chicos que se siente incómodo con alguien que esté en su burbuja de espacio personal o cerca de ella. Usted siempre puede pedir más espacio. Cuando se sienta incómodo o inseguro, y especialmente cuando las personas no lo escuchan cuando les pida más espacio, puede hablar con un adulto fiable o pedir ayuda.

Instrucciones: Esta página muestra chicos que han dibujado burbujas de espacio imaginarias. Ahora ha llegado su turno. Escriba su nombre y dibújese en la casilla. Luego dibuje su propia “burbuja de espacio personal” alrededor de su cuerpo.



Nombre: _____

En la casa, usted puede hablar sobre estas preguntas con sus padres:

- ¿Cuándo está bien que alguien cruce a su “burbuja de espacio personal”? ¿Cuáles son algunos ejemplos de ocasiones en que eso podría suceder?
 - Cuando usted le da un abrazo a la abuela o si un médico necesita hacerle un examen con papá o mamá presentes en el consultorio.
- ¿Qué puede hacer usted si un adulto o si otro niño está demasiado cerca de su “burbuja de espacio personal” y lo hace sentir incómodo, atemorizado o inseguro?
 - Puede pedirle el favor de que le dé más espacio y contarle a un adulto fiable cuando se sienta inseguro o incómodo.
- Para respetar a otras personas y respetar sus burbujas de espacio personal, ¿qué debería hacer si alguien le pide espacio a usted?
 - Usted puede decir “está bien”, retroceder y darle más espacio a esa persona.