

Lección 6 para los grados 6-8

Colaborando con los padres y guardianes para la seguridad: Límites personales: Sentimientos y hechos

PRINCIPIO

A los niños se les deben enseñar las formas de reconocer *qué se siente* cuando los adultos u otros niños no respetan los límites personales sanos. Necesitan entender las señales objetivas y subjetivas de la infracción de esos límites, qué se podría sentir física y emocionalmente y qué deben hacer al respecto.

OBJETIVOS

Después de la lección 6, los niños deberán estar mejor capacitados para:

- Distinguir la diferencia entre las situaciones objetivas en las cuales se violan o se infringen los límites personales y en las cuales se mantienen relaciones sanas.
- Reconocer la gama de sensaciones que, en un principio, los hacen sentirse felices y satisfechos, enseguida “incómodos” y después posiblemente en peligro o violados (física o emocionalmente).
- Responder apropiadamente a las situaciones peligrosas para ellos y sus amigos.

CATECISMO / SAGRADA ESCRITURA

“Sean fuertes y valientes. No teman ni se asusten ante esas naciones, pues el SEÑOR, su Dios, siempre los acompañará; nunca los dejará ni los abandonará”.

—Deuteronomio 31:6

Antecedentes para los padres y guardianes:

Al prepararse para esta actividad, repase la *Guía para la enseñanza de límites y seguridad: Guía sobre un entorno seguro para los adultos, padres y tutores conscientes*.

Antes de sentarse con su (s) hijo (s) y comenzar las actividades, lea toda esta lección y vea el video. Primero elija las actividades con las que se sienta más cómodo y pase gradualmente a las demás. Descubrirá que es útil tener la guía de enseñanza de los límites personales y seguridad a la mano para navegar por el material de la lección. Estas actividades están destinadas a capacitar a sus hijos para que piensen sobre cuestiones de seguridad contigo como su compañero(a).

En este grupo de edad: Al tratar con preadolescentes y adolescentes, el concepto clave es “transición”.

El niño que asiste a la escuela intermedia experimenta un período de rápido crecimiento. A esta edad surge su interés en el sexo opuesto. A menudo se preocupa por el cambio físico, el tamaño del cuerpo, la calidad de la piel y lo largo del cabello. La imagen corporal es muy importante a esta edad, en la cual se quejan de ser demasiado maduros o inmaduros físicamente y también de no tener suficiente privacidad. El grupo de compañeros tiene un papel importante en la formación de su actitud e interés. Los proveedores de cuidado necesitan asegurarles regularmente a los jóvenes que los cambios son normales, aunque la velocidad del cambio varía de una persona a otra. Los líderes de las lecciones deben escuchar atentamente a los niños y observar qué sucede en su vida. Déjenlos que sean ellos mismos. Déjenlos explorar su propia expresión, pero tengan en cuenta quienes son y qué hacen y recuérdense la importancia de protegerse durante esta época dinámica de su vida. En este período, los niños están completamente absortos en sí mismos y, por naturaleza, muchos son menos comunicativos que en otras fases de su desarrollo. Este es el momento de demostrar más confianza a los jóvenes para que puedan distinguir las situaciones seguras de las peligrosas cuando no están bajo el cuidado de sus padres.

Antes de enseñar las lecciones—Un mapa para los padres y guardianes

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 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 padres y guardianes** (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 padres y guardianes

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, enséñeles 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 perceptibles—El punto o el extremo más allá del cual no se puede ir. El extremo más lejano de algo.

Derechos—Todos nacemos libres e iguales y tenemos ciertos derechos que automáticamente son nuestros. A todas las personas se les conceden esos derechos y no se les deben usurpar. Por ejemplo, dígales a los niños “ustedes tienen derecho a estar seguros y su cuerpo les pertenece a ustedes”.

Límites personales—Los límites que definen a una persona como alguien aparte de otra o de otras. Hay límites perceptibles que se pueden ver (como una cerca alrededor de un patio) y límites personales que no se pueden ver (como la zona de comodidad a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”). Los límites personales varían según la relación con la otra persona. Por ejemplo, un límite entre un niño y un abuelo es diferente del que existe entre un niño y un maestro o un instructor.

Decir que “no”—Decir que “no” significa rehusar, negarse, rechazar o desaprobado. Esta palabra se usa para expresar un límite 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.]

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”.]

Sentimientos—Sus emociones, como sentirse felices, tristes, emocionados o nerviosos. Sus sentimientos les ayudan a entender lo que les gusta y lo que no les gusta. También pueden ayudarles a determinar si les gusta lo que les sucede (como sentirse felices al jugar con un amigo) o no les gusta lo que les sucede (como cuando se enfadan si dejan caer un cono de helado al suelo o se les revuelve el estómago si alguien los toca de una forma peligrosa).

Molestia—Estado en el cual el niño se siente agitado, ansioso o avergonzado (como cuando empieza a sentir calor en la cara y se sonroja porque se tropezó en el patio de juego frente a sus amigos).

Incómodo—Expresión de incomodidad que deja a una persona 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. Ustedes pueden inmovilizarse, querer luchar o sentir que quisieran salir corriendo para alejarse de la situación.]

Sentirse seguro—Cuando ustedes están con un adulto fiable o un amigo fiable (alguien que los escucha, constantemente respeta sus límites personales y sigue las reglas) y se sienten felices y cuidados. Se sienten cómodos y calmados.

Sentirse en peligro (sentir que algo no está bien)—Sentirse atemorizados, nerviosos, ansiosos o intranquilos. Podrían estar preocupados de que vaya a pasarles algo malo. Su cuerpo podría comenzar a sudar o ustedes se sienten mal del estómago y saben que algo no está bien. [Esto podría ocurrir si un adulto o un amigo peligroso los pone en riesgo para satisfacer sus propios fines o no sigue las reglas ni respeta sus límites personales.]

Confuso—es algo que es difícil de entender porque no tiene sentido, es ambiguo o desconcertante. Causar confusión es imposibilitar a alguien para pensar con claridad o crear una situación engañosa. [Por ejemplo, un nudo grande y enredado puede ser confuso porque es difícil determinar hacia dónde va cada parte y cómo desenredarlo.]

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.]

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.]

DURANTE LA LECCIÓN

Cada lección debe comenzar con el video introductorio. Después de la proyección del video, usted puede escoger qué actividades opcionales desearía hacer con sus estudiantes. Puede escoger entre varias actividades o seleccionar una o todas. Cada actividad también se puede adaptar a las necesidades y al grado en el cual estén 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 usar este breve video 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 proyecta como una actividad opcional, debe emplearse junto con una de las otras actividades opcionales, puesto que la conversación y la práctica son elementos críticos necesarios para enseñarles a los niños a protegerse. Los niños aprenden más al “hacer” que cuando solo se limitan a “escuchar”. Sírvanse comunicarse con su coordinador para tener acceso al video.

Enlace al video para grados:

Inglés 6 – 8:

<https://www.youtube.com/embed/P3RoYAYkDQ4>

Español 6 – 8

<https://www.youtube.com/embed/XBN8gsD8A7U>

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Sentimientos y límites personales

Antecedentes: Esta actividad ofrecerá oportunidades para conversar sobre lo que se siente (física, emocional y psicológicamente) cuando un niño está en una situación peligrosa y las medidas que puede tomar para estar más seguro.

Discusión: Comience la actividad con una discusión sobre los sentimientos y cómo responde el cuerpo a ellos.

Primero, señale que los sentimientos son normales; no son buenos ni malos y todas las personas los tienen. Tener sentimientos es una parte sana de la existencia de una persona.

Pregúnteles tu hijo, “¿Qué *siente* su cuerpo cuando ustedes están... felices? ¿alegres? ¿emocionados? ¿satisfechos? calmados?”. Dé ejemplos de acontecimientos que harían típicamente que los niños se sientan emocionados o felices, como tener una fiesta de cumpleaños, asistir a un gran evento, celebrar la Navidad, ir a la casa de un amigo, montar en bicicleta, escuchar una canción favorita, participar en un deporte, etc.

Luego, explique que a veces es posible que sucedan cosas que podrían hacernos sentir de una forma que no le gusta tanto a nuestro cuerpo. Podríamos sentirnos incómodos o con el estómago “revuelto” o con ganas de vomitar. A veces nuestro cuerpo podría reaccionar de una forma inesperada, de modo que por eso aprendemos ahora a reconocer cuando no nos sentimos en las mejores condiciones.

Los sentimientos de nuestro cuerpo le dicen algo al cerebro—ya sea algo que causa felicidad o algo que está mal o es incómodo o peligroso. **Cuando una persona está incómoda o en peligro podría sentirse así:**

- Su cuerpo podría sentir que quiere pelear—que quiere golpear o pegar.
- Su cuerpo podría sentir que quiere escaparse—que quiere huir o alejarse.
- Su cuerpo podría inmovilizarse—sentir que no se puede mover, como si fuera un bloque de concreto.
- Ustedes podrían sentir miedo.

- Ustedes podrían tener las manos pegajosas o sudorosas.
- Todo su cuerpo podría temblar.
- Ustedes podrían sentir mucho frío o “escalofrío”.
- El corazón podría acelerárseles o comenzar a latir o a golpear realmente rápido.
- Su cuerpo podría sentirse pesado o atrapado.
- Ustedes podrían tener el estómago revuelto, como con deseos de vomitar.
- Ustedes podrían querer dar alaridos o gritar, etc.
- Ustedes podrían llorar.
- Ustedes podrían sentirse tristes.
- Ustedes podrían sentirse solos.
- Ustedes podrían querer cerrar los ojos con fuerza y fingir que están en otro lugar.
- Ustedes podrían querer soñar despiertos y pensar que están en un mejor lugar.
- Ustedes podrían sentirse mareados.
- Ustedes podrían sentir confusión, sentir que no saben qué hacer o que no entienden lo que sucede.
- Y ustedes podrían sentirse desconectados, como si estuvieran viendo que les sucede algo y que tal vez ni siquiera lo sienten físicamente.

Destáqueles los siguientes hechos a los niños:

1. Si alguien les causa cualquiera de estos sentimientos [físicos, emocionales o psicológicos], su cuerpo les está diciendo que pasa algo, que algo está mal.
2. Si alguna vez se sienten así, ¡la culpa no es de ustedes! Recuerden que los sentimientos no son malos, pero que si están preocupados, incómodos, en peligro, etc., su cuerpo les responde que necesita atención.
3. Si alguna vez se sienten así, es importante decirle que “no” a la persona y hacer lo necesario para alejarse lo más pronto posible.
4. Luego, necesitarán ir a pedirle ayuda a un adulto fiable ¿Puede alguien decirnos los nombres de sus adultos fiables? ¿Por qué son fiables? (Para más información sobre los adultos fiables, refiérase a las *Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones*.)

Actividad:

Discuta los escenarios con su hijo y pregúntele qué podrían hacer si esa situación les sucediera.

Es posible que necesite guiar sus respuestas en algunos escenarios. Al preguntar: “¿Qué podría decirles el cuerpo?”, se les debe indicar que digan que el cuerpo les muestra que se sienten molestos, incómodos, en peligro, como si sus límites personales estuvieran afectados, etc. Y cuando el cuerpo se siente así, tienen que hacer algo sano para abordarlo.

Escenarios:

1. En un evento al aire libre, un adolescente mayor comienza a masajearte los hombros y esto te hace sentir incómodo, de manera que comienzas a sentir calor en la cara, te sonrojas y el corazón comienza a latirte más rápido porque estás incómodo. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
 - a. Decir: “¡NO, no me gusta que me hagas eso!”.
 - b. Encoger los hombros y alejarte para que deje de hacerlo.
 - c. Alejarte e irte a otro lugar.
 - d. Contarle a un maestro o a otro adulto fiable.
 - e. Llamar a tus padres para que vayan a recogerte.
2. Un amigo de tus padres le dice a tu mamá que se puede quedar contigo por la noche para que tu mamá pueda hacer un viaje de trabajo. Pero, cuando estás con esa persona, comienzas a sudar y sientes las manos pegajosas porque no te gusta la forma en que te toca ni las cosas que te dice. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
 - a. Decirle a tu mamá que no te sientes cómodo cuando estás solo con esa persona.
 - b. Contarle a otro adulto fiable.
 - c. Decirle a tu mamá o a otro adulto fiable exactamente por qué no quieres que esa persona se quede contigo.
 - d. Preguntar si más bien puedes pasar la noche en casa de otro amigo. (Esta es una opción, siempre y cuando se tenga en cuenta la necesidad de hablar de los otros elementos.)
3. En la escuela, otro estudiante te toca de una manera que te hace sentir confundido y con el estómago revuelto como si fueras a vomitar. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
 - a. Decirle al otro estudiante: “¡No, no vuelvas a tocarme así!”.
 - b. Contarle al maestro o a otro adulto fiable en la escuela.
 - c. Contarle a tu mamá o a tu papá cuando regreses a casa de la escuela.
 - d. Alejarte de ese otro estudiante en la escuela.

4. Un vecino viene a tu casa y trata de agarrarte y de acercarte a él para darte un fuerte abrazo, que a ti no te gusta. Eso hace que se te inmovilice todo el cuerpo, como si quisieras salir corriendo, pero sientes todo el cuerpo tan pesado que es difícil moverte. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
 - a. Con los brazos, alejar a la persona.
 - b. Escaparte de los brazos de esa persona para que no te pueda agarrar.
 - c. Decirle: “¡No me gusta eso—no me abraza así!”.
 - d. Contarle a un adulto fiable.

5. Un adulto te da cincuenta dólares para gastarlos como quieras y tú piensas que eso es demasiado bueno para ser cierto. Luego te pide que guardes el secreto. ¿Qué puedes hacer?
 - a. Contarle a un adulto fiable.
 - b. Decirle: “¡No, yo no tengo secretos para mi mamá o mi papá!”.
 - c. Decirle a un adulto fiable que nunca más quieres pasar tiempo con esa persona.

6. Una amiga te dice que no le gusta el nuevo pretendiente de la mamá porque cuando está cerca de él comienza a sentir las manos pegajosas y le tiemblan las rodillas. Por eso, tu amiga le miente a la mamá para poder pasar más tiempo en la escuela. Tiene miedo de contarle a la mamá porque no quiere meterse en problemas por decir mentiras ni quiere contarle a nadie más. ¿Qué debes hacer?
 - a. Contarle al maestro o a otro adulto fiable en la escuela.
 - b. Decirle a tu amiga que no podemos guardar secretos cuando se trata de nuestra seguridad.
 - c. Animar a tu amiga a que también le cuente a la mamá.
 - d. Contarle a tu mamá o a tu papá cuando regreses a casa de la escuela.
 - e. Decirle a tu amiga que la acompañarás a hablar con alguien fiable.
 - f. Contarle a tu propio adulto fiable, aunque tu amiga no quiera que lo hagas.

7. (Componente en línea) Mientras estabas participando en tu juego favorito o usabas tu aplicación favorita en línea, alguien te envió una fotografía de una persona desnuda que te dejó confundido. Sabes que no debes ver este tipo de imágenes. El corazón podría comenzar a latirte más fuerte y quisieras cerrar los ojos para no ver esa imagen, pero no le dijiste nada a nadie porque podrías meterte en problemas. Luego, esa persona te pidió que le enviaras una foto tuya en la que estuvieras desnudo. ¿Qué puedes hacer?
 - a. Respirar profundo y recordar que tienes adultos fiables que desean mantenerte seguro y contárselo inmediatamente a un adulto fiable.
 - b. Dejar de participar en el juego o de usar la aplicación hasta que puedas contárselo a un adulto fiable—dejar el contenido ahí mientras vas a buscar a ese adulto.
 - c. Hablar con un adulto fiable sobre cómo te hizo sentir eso, porque tus sentimientos son importantes.
 - d. No responderle a la persona que te hace sentir en peligro y contárselo a un adulto fiable.

Discusión:

Hágales las siguientes preguntas a los niños, escuche sus respuestas, corrija los amablemente si es necesario y discuta las respuestas siguientes (que figuran después de cada pregunta). A veces se necesitará más de una acción:

- ¿Cómo te sentirías si alguien (ya fuera un adulto u otro adolescente) te tocara de una manera que no te gusta o que es peligrosa?
 - Presta atención a tu cuerpo y a tus sentimientos.
 - Podrías sentir el estómago revuelto o sentirte raro por dentro.
 - Podrías sentir las manos pegajosas.
 - Podrías sentirte triste o confundido.

- ¿Qué puedes hacer si estás en una situación en que un adulto u otro adolescente te toca de una manera peligrosa?
 - Decir: “¡No. Pare con eso!”.
 - Tratar de alejarte de la situación si es posible.
 - Contárselo a un adulto fiable lo más pronto posible.
 - Hablar con un adulto fiable sobre cómo te hizo sentir eso.

- ¿Qué pasa si algo te deja una buena sensación, pero sabes que es peligroso o que no está bien—como cuando un adulto o un niño mayor te toca las partes íntimas? ¿Qué debes hacer?
 - Decir que no, porque es un contacto físico peligroso.
 - Tratar de irte y de alejarte si es posible.
 - Contarle a un adulto fiable lo más pronto posible.
 - Hablar con un adulto fiable sobre cómo te hizo sentir eso.

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Diarios de sobrevivientes

Antecedentes: Este breve video se comparte con permiso del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing and Exploited Children, NCMEC) y se les puede proyectar a los jóvenes. Está diseñado para iniciar una discusión sencilla con los niños sobre la manera de hablar con la gente en línea.

Preparación: El acceso a internet y la proyección de videos son partes de esta actividad y se deben programar con anticipación. También es posible descargar los videos del sitio web de NETSMARTZ.

Descripción: En “Historias de la vida real – Diarios de sobrevivientes” oiga relatos de dos adolescentes que comenzaron a hablar con alguien en línea, que después les causó daño.

Haga clic aquí donde encontrará el enlace al video y luego busque “Survivor Diaries” (“Diarios de sobrevivientes”) en los videos para estudiantes de nivel intermedio y secundario.

<https://www.missingkids.org/netsmartz/videos#middleandhighschool> (en inglés)

<http://origin.es.nsteens.org/Videos/SurvivorDiaries> (en español)

Discusión: Antes de mostrarles el video, pregúnteles a los estudiantes: “¿Cómo se sentirían si comenzaran a hablar con alguien en línea, pero esa persona no fuera lo que ustedes piensan?”.

Diga: “A veces estas cosas suceden al estar en línea, al hablar con otras personas, al participar en juegos o al mirar sitios web. Si ocurren, hay un plan de seguridad realmente importante sobre el que debemos estar informados y vamos a hablar de eso después de ver este video”.

Después de proyectar el video pregunte: “¿Cómo creen que los estudiantes se sintieron, física y emocionalmente, después de descubrir que la gente con quien hablaban en línea no era lo que pensaban? ¿Qué deberían hacer?”.

Discutamos también qué deberíamos hacer cuando nos sentimos disgustados, confundidos, atemorizados o enfadados por algo que vemos en línea o por algo hiriente o desagradable que una persona nos dice o nos escribe cuando estamos en línea, mientras participamos en un juego o sencillamente vemos videos. A continuación, se presentan varias opciones de lo que podemos hacer cuando algo nos disgusta en línea:

- Bloquear a la persona.
- Denunciar cualquier ciberacoso al sitio web o a la aplicación correspondiente.
- También se puede guardar el mensaje o la imagen y mostrárselos a un adulto fiable.
- Siempre se deben traer adultos fiables a la conversación cuando ustedes se sienten incómodos o en peligro o cuando saben que algo no está bien. ¡Hay muchos adultos fiables en su vida!