

## Lección 6 para los grados K, 1 y 2

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).

### Interacción con este grupo de edad: el concepto clave es la “actividad”.

Los niños pequeños tienen una imaginación activa y vívida, crecen menos egocéntricos y son más conscientes de otros. Su período de atención es breve, aproximadamente de 20 minutos. Traten de mantener a esos niños tan activos como sea posible con movimiento. Aprovechan las experiencias concretas, les encanta aprender y son muy inquisitivos. Sin embargo, dependen casi por completo de los demás para definir lo bueno y lo malo y distinguir el comportamiento sano del peligroso, pero sí entienden las “reglas”, que es otra frase empleada para describir los límites personales. A esta edad, los niños comienzan a distinguir los aspectos positivos y negativos de la vida diaria y a cuestionar las expectativas de “obediencia ciega” que tienen los adultos. Al mismo tiempo, aprenden a respetar y a cuidar su propio cuerpo, en términos de higiene, alimentación y actividad. Los padres y los adultos conscientes deben hacer todo lo posible por crear un entorno donde haya franqueza y confianza y donde los niños se sientan en libertad de hacer preguntas sobre la vida y sobre su propio cuerpo para establecer el marco de las relaciones de cada niño con otras personas durante toda la vida. Esta es la edad para discutir el comportamiento seguro y peligroso y para capacitar a los niños para practicar la seguridad cuando estén lejos de la casa.

### 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 (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 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

**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.]

**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 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.

Enlace al video para grados K-5:

Inglés: K – 5: <https://www.youtube.com/embed/As5weSqt9Jw>

Español: K – 5: <https://www.youtube.com/embed/-ELCTmNKsw4>

**ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Es MI cuerpo—Tengo derecho a estar seguro (Hoja de trabajo)**

**Antecedentes:** Esta actividad incluye discusión y una hoja de trabajo. Ofrecerá oportunidades para que los niños aprendan a entender sus sentimientos y emociones y lo que pueden hacer al respecto. Abre la discusión sobre qué se siente (física y emocionalmente) cuando están en una situación peligrosa y cómo distinguir entre estar seguros y estar en peligro.

**Actividad:** 1. Primero, discuta lo siguiente con los estudiantes y defina las emociones de la forma en que las sentimos. **Recalque:**

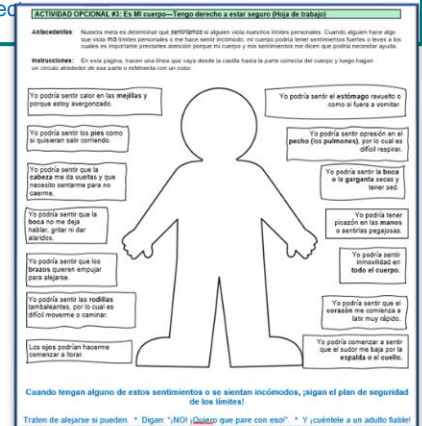
- Está bien tener emociones. No son ni buenas ni malas, sencillamente existen.
- Todos las tienen y a veces la gente las expresa de una manera diferente.
- Es normal tener diferentes emociones por diferentes cosas.
- A veces cuando nos sentimos en peligro o incómodos o atemorizados, nuestro cuerpo podría sentirse de una cierta manera.
- Cuando nos sintamos en peligro, incómodos o atemorizados, está bien gritar a voz en cuello, mover el cuerpo de manera que indique que no nos gusta lo que sucede y que queremos que la persona pare eso y que lo que sucede no está bien.
- Nuestro cuerpo podría hacer una, dos o todas esas cosas.
- Si nuestro cuerpo comienza a expresar alguna de esas reacciones o alguno de esos sentimientos, eso es señal de que nos dice que estamos en peligro, incómodos o atemorizados.
- Entonces sigan el plan de seguridad de los límites personales. Digan que no, traten de alejarse y cuéntenle a un adulto fiable.

**Nota:** La plantilla de la hoja de trabajo se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

**ÚTILES**

Crayones o lápices de colores  
Copia (impresa) de la hoja de trabajo del CUERPO

**Nota:** Los líderes de las lecciones deben animar a los jóvenes a usar diferentes colores para dibujar las líneas que van de las casillas a la persona. Indicación: las líneas no tienen que ser rectas.



- Los líderes de las lecciones deben recalcar el “plan de seguridad de los límites personales” porque está directamente correlacionado con una pregunta en la hoja de trabajo.
- No todas las personas creen que pueden seguir el plan de seguridad. Podrían ser ustedes o un amigo. Es posible que esta sea la primera vez que ustedes se enteran de esta nueva información. En todo caso, cuéntenle a un adulto fiable lo más pronto posible.

2. Luego, dale a tu hijo la hoja de trabajo. Dígales tu hijo que usted hará algunas afirmaciones y que ellos deben marcar con un círculo la parte del cuerpo correspondiente a la sensación de incomodidad (o trazar líneas o escribir notas, según la edad).

3. Luego, lea cada declaración a continuación (que se correlaciona en orden con la hoja de trabajo) y pida a su hijo que dibuje una línea desde esa declaración hasta la parte del cuerpo correspondiente.

**Los padres dicen:**

- Yo podría sentir calor en las **mejillas** y sonrojarme porque estoy avergonzado.
- Yo podría sentir los **pies** como si quisieran salir corriendo.
- Yo podría sentir que la **cabeza** me da vueltas y que necesito sentarme para no caerme.
- Yo podría sentir que la **boca** no me deja hablar, gritar ni dar alaridos.
- Yo podría sentir que los **brazos** quieren empujar para alejarse.
- Yo podría sentir las **rodillas** tambaleantes, por lo cual es difícil moverme o caminar.
- Los **ojos** podrían hacerme comenzar a llorar.
- Yo podría sentir el **estómago** revuelto o como si fuera a vomitar.
- Yo podría sentir opresión en el **pecho** (los **pulmones**), por lo cual es difícil respirar.
- Yo podría sentir la **boca** o la **garganta** secas y tener sed.
- Yo podría tener picazón en las **manos** o sentir las pegajosas.
- Yo podría sentir inmovilidad en **todo el cuerpo**.
- Yo podría sentir que el **corazón** me comienza a latir muy rápido.
- Yo podría comenzar a sentir que el sudor me baja por la **espalda** o el **cuello**.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #2: El Mi cuerpo—Tengo derecho a estar seguro (Hoja de trabajo) (cont.)**

**Instrucciones:** En esta página, escribir tu nombre y dibujar tu propia imagen. Luego, lleva esta hoja de trabajo a casa y lleva las cuatro casillas diferentes con los padres o hermanos. Los padres o los hermanos deben rellenar el material del plan general de la lección para poder darle seguimiento con los niños.

Este es un dibujo de:

**Ahora hablemos de ti! Llena estas casillas con tus padres:**

¿Qué cosa le hace sentir realmente feliz?	¿Qué cosa le hace sentir triste o incómodo?
¿Con qué niño le gusta realmente pasar tiempo? ¿Con qué adulto?	Después de pensar en la primera página de la hoja de trabajo, ¿alguna vez te has sentido incómodo o en peligro con una persona?
¿Está bien tener sentimientos FUERTES. ¿Hay algo que quieras compartir sobre tus sentimientos?	¿Cuál es el plan de seguridad de los límites personales cuando te sientas incómodo o en peligro?

© 2004, NetSmartz. Todos los derechos reservados.

**Pensamientos finales para discusión:**

Las emociones incluyen sentirse asustado, atemorizado, disgustado o enfadado; es normal tener todas estas emociones porque siempre está bien tener sentimientos y expresarlos.

Pero NO ESTÁ BIEN que alguien los haga sentir asustados, atemorizados, disgustados o enfadados cuando se trata de acciones peligrosas. Si alguien los hace sentir así, ustedes no tienen la culpa.

ESTÁ BIEN hacer lo necesario para alejarse y contarle a un adulto fiable cuando sientan que están en peligro.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Video “La bicicleta cohete” de NetSmartz**

**Antecedentes:** Este breve video de 5 minutos 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 niños. Está diseñado para iniciar una discusión sencilla con los niños sobre el ciberacoso.

**Preparación:** El líder de la lección debe repasar y discutir las “Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones”. 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 de NETSMARTZ.

**Descripción:** En el video titulado “Rocket Bike” (“La bicicleta cohete”) vean cómo dos amigos, Nettie y Webster, se pierden en el país de “Badromeda”. Aprenden qué hacer si alguien dice algo hiriente o les causa un disgusto en línea y la importancia de contárselo a un amigo de confianza.

Hagan clic aquí para ir al enlace del video y luego busquen "Rocket Bike" en la lista de videos:

<https://www.netsmartzkids.org/into-the-cloud/> (en inglés) y

<https://esp.missingkids.org/content/dam/netsmartz/downloadable/ITC%20Episode%20Guides-ES.pdf>  
(en español).

**Discusión:** Antes de proyectar el video, haga lo siguiente:

Pregunte: "¿Cómo se sentirían si alguien les dijera algo desagradable o hiriente en línea?". *Las respuestas pueden comprender términos como triste, enfadado, confundido, atemorizado, disgustado, etc.*

Pregunte: "¿Cómo se sentirían si alguien le dijera algo desagradable o hiriente a un amigo suyo?". "¿Y si eso sucediera en línea, en el computador o en su teléfono celular?". *(En este caso no hay ninguna respuesta errónea; sencillamente acepte las respuestas y dígalas a los niños que usted discutirá el mejor plan de seguridad en caso de situaciones peligrosas o incómodas que suceden personalmente Y en línea.)*

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, discuta lo siguiente como conclusión:** Repasemos lo que deberíamos hacer cuando nos sentimos disgustados, confundidos, atemorizados o enojados por algo que vemos en línea o por algo desagradable o hiriente que alguien nos dice o nos escribe cuando estamos en línea, mientras participamos en un juego o sencillamente mientras vemos videos. Las siguientes son las opciones que tenemos cuando alguien nos causa un disgusto 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 los niños se sienten incómodos o en peligro o cuando algo no está bien. ¡Hay muchos adultos fiables en su vida!



**Lección 6 para los grados K, 1 y 2**

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

**ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Es MI cuerpo—Tengo derecho a estar seguro (Hoja de trabajo)**

**Antecedentes:** Nuestra meta es determinar qué *sentiríamos* si alguien viola nuestros límites personales. Cuando alguien hace algo que viola *mis* límites personales o me hace sentir incómodo, mi cuerpo podría tener sentimientos fuertes o leves a los cuales es importante prestarles atención porque mi cuerpo y mis sentimientos me dicen que podría necesitar ayuda.

**Instrucciones:** En esta página, tracen una línea que vaya desde la casilla hasta la parte correcta del cuerpo y luego hagan un círculo alrededor de esa parte o rellénela con un color.

Yo podría sentir calor en las **mejillas** y porque estoy avergonzado.

Yo podría sentir el **estómago** revuelto o como si fuera a vomitar.

Yo podría sentir los **pies** como si quisieran salir corriendo.

Yo podría sentir opresión en el **pecho (los pulmones)**, por lo cual es difícil respirar.

Yo podría sentir que la **cabeza** me da vueltas y que necesito sentarme para no caerme.

Yo podría sentir la **boca** o la **garganta** secas y tener sed.

Yo podría sentir que la **boca** no me deja hablar, gritar ni dar alaridos.

Yo podría tener picazón en las **manos** o sentir las pegajosas.

Yo podría sentir que los **brazos** quieren empujar para alejarse.

Yo podría sentir inmovilidad en **todo el cuerpo**.

Yo podría sentir las **rodillas** tambaleantes, por lo cual es difícil moverme o caminar.

Yo podría sentir que el **corazón** me comienza a latir muy rápido.

Los **ojos** podrían hacerme comenzar a llorar.

Yo podría comenzar a sentir que el sudor me baja por la **espalda** o el **cuello**.

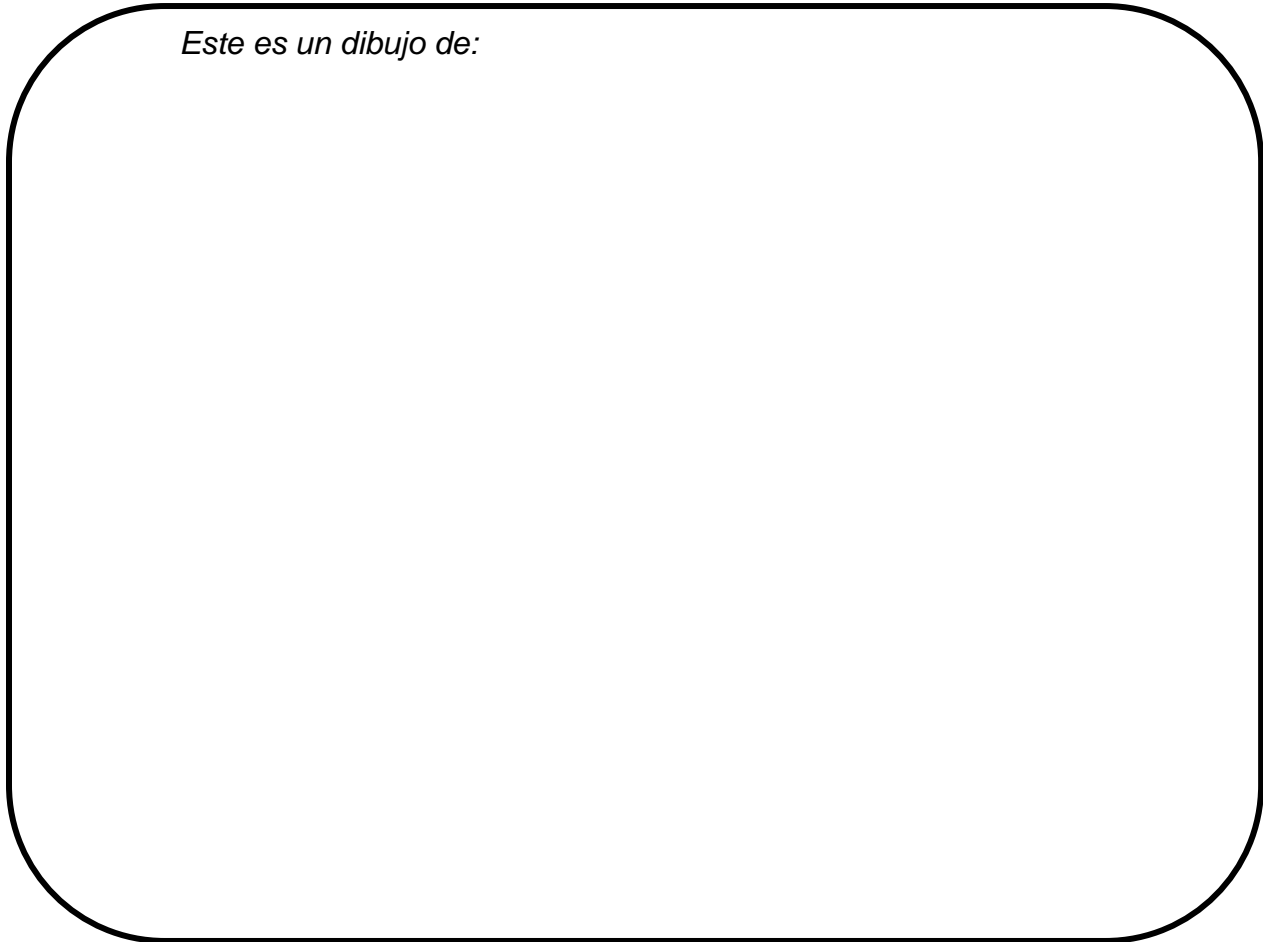
**Cuando tengan alguno de estos sentimientos o se sientan incómodos, ¡sigan el plan de seguridad de los límites!**

Traten de alejarse si pueden. \* Digan: “¡NO! ¡Quiero que pare con eso!”. \* Y ¡cuénteles a un adulto fiable!

**ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Es MI cuerpo—Tengo derecho a estar seguro (Hoja de trabajo) [cont.]**

**Instrucciones:** En esta página, escribe tu nombre y dibuja tu propia imagen. Luego, lleva esta hoja de trabajo a casa y llena las cuatro casillas inferiores con tus padres o tutores. Los padres y los tutores deben tener información del material del plan general de la lección para poder darle seguimiento con los niños.

*Este es un dibujo de:*



**Ahora ¡hablemos de ti! Llena estas casillas con tus padres:**

¿Qué cosa te hace sentir realmente feliz?

¿Qué cosa te hace sentir triste o incómodo?

¿Con qué niño te gusta realmente pasar tiempo? ¿Con qué adulto?

Después de pensar en la primera página de la hoja de trabajo, ¿alguna vez te has sentido incómodo o en peligro con una persona?

**Está bien tener sentimientos FUERTES.**  
¿Hay algo que quisieras compartir sobre tus sentimientos?

¿Cuál es el plan de seguridad de los límites personales cuando te sientas incómodo o en peligro?

Pista: ¡Mira la parte inferior de la primera página!