

### Lección 1 para los grados 6, 7 y 8

### Límites físicos: Reglas sobre contacto físico sano y peligroso

#### PRINCIPIO

Los niños y jóvenes deben aprender a usar instrumentos para protegerse de las personas que pueden causarles daño por medio de contacto físico (sexual o de otra clase) con el fin de prevenir/reducir el riesgo de abuso sexual y las violaciones de los límites.

#### CATECISMO / ESCRITURA

*Toda vida humana, desde el momento de la concepción hasta la muerte, es sagrada, pues la persona humana ha sido amada por sí misma a imagen y semejanza del Dios vivo y santo.*  
 Catecismo de la Iglesia Católica, #2319 (1997)

#### OBJETIVOS

Por medio de esta lección, el líder de las lecciones recalca el mensaje de los padres sobre la seguridad al tocar y la protección de las partes íntimas del cuerpo. Después de la primera lección, los niños estarán mejor capacitados para:

- Enunciar claramente las reglas sobre los límites del contacto físico y reconocer que está bien decirle que “no” a un adulto o a otro joven:
  - Decir que “¡No!” cuando alguien trate de tocarlos de una manera peligrosa o incómoda.
  - Tratar de alejarse de la situación.
  - Contarle a un adulto lo más pronto posible.
- Describir el contacto físico sano y peligroso y comenzar a practicar cómo mantenerse seguros y fuera de peligro.
- Componente de tecnología: También se aplican reglas similares sobre los límites a las actividades en línea:
  - Decir que “¡No!” si alguien comparte materiales o imágenes peligrosos o inapropiados.
  - Alejarse de la situación.
  - Contarle a un adulto lo más pronto posible.

Entender que si alguien tiene un contacto físico peligroso con ellos o les muestra material inapropiado, la culpa no es del menor.

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

Recuerden que los niños de esta edad enfrentan enorme presión de los compañeros mientras tratan de entender su papel independiente en el mundo aparte de sus familias. No siempre es “una buena cosa” decir que usted debe contarle a alguien si lo tocan o le hacen una insinuación (personalmente o en línea) de una forma inapropiada o de carácter sexual. Las situaciones de esta naturaleza pueden crear una inmensa vergüenza, culpa, amenaza, etc. para los jóvenes. Por lo tanto, haga todo lo posible por recalcar la importancia de la buena comunicación mientras habla con el adolescente de una forma en que realmente lo escuche a usted, en lugar de ignorarlo. Para el adulto será importante recalcar el comportamiento y los límites “sanos” y “hacer lo correcto” al conversar sobre los límites con este grupo de edad.

Estos ejercicios se destinan a empoderar a los jóvenes para que comiencen a pensar en los aspectos de seguridad y para que sean los compañeros de sus padres con el fin de asegurarse de que los menores tengan los instrumentos necesarios para resistir las insinuaciones de un posible pederasta o de un adulto con malas intenciones.

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

El niño que está en la escuela intermedia experimenta un período de rápido crecimiento. Comienza interesarse por personas del sexo opuesto. A menudo le preocupa el cambio físico, el tamaño del cuerpo, la calidad de la piel y lo largo del cabello. La imagen corporal es muy importante para los jóvenes de esta edad, ya que se quejan de ser demasiado maduros o inmaduros físicamente y también de que no tienen suficiente privacidad. El grupo de compañeros juega un papel importante en la formación de actitudes e intereses. Los proveedores de cuidado necesitan asegurarles regularmente a los jóvenes que los cambios son normales, aunque la velocidad con que ocurren varía de una persona a otra.

Los líderes de las lecciones deben escuchar cuidadosamente a los niños y observar qué sucede en su vida. Dejen que los jóvenes sean ellos mismos. Déjelos explorar su propia expresión, pero que sepan quienes son y qué hacen y recuérdelos la importancia de protegerse durante esta dinámica época de su vida. Durante este período, los jóvenes están completamente absortos en sí mismos y, por naturaleza, muchos son menos comunicativos que en otras etapas de su desarrollo. Este es el momento de infundir más confianza a los jóvenes para que evalúen las situaciones seguras y peligrosas cuando no estén bajo el cuidado de sus padres.

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

El video introductorio para los grados K-5 se ha preparado para iniciar una conversación sencilla con los niños sobre los límites personales y la seguridad al tocar. El video dura aproximadamente seis minutos y no se ha creado ni 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. Debe usarse junto con otra actividad opcional, 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”.

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

- **Presión de los compañeros:** La profunda influencia de un grupo—particularmente de jóvenes—en los miembros de ese grupo para comportarse como los demás.
- **Partes íntimas del cuerpo:** Las partes cubiertas por un traje de baño.
- **Límites:** Los límites que definen la separación de una persona de otra o de otras. Violar los límites de alguien significa entrar a su espacio personal, acercarse demasiado a ella, tocar las partes íntimas del cuerpo, etc. A veces, el solo hecho de que alguien se incline sobre usted lo hace sentir apretado o incómodo. A veces, los buenos amigos parecen violar los límites al agarrarse los unos a los otros, pero cuando usted se sienta incómodo debe decirles que “no” lo hagan. Nunca permita que ninguna persona traspase sus límites. Los límites son diferentes en varias culturas, pero nosotros siempre sabemos cuándo se han violado nuestros límites porque nos sentimos incómodos.

**Nota:** Es posible demostrar los límites personales al hacer que los niños se coloquen unos cerca de otros.

Cuando los niños vivan en ciudades metropolitanas, hable sobre los límites de espacio personal en el transporte público.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Repase y amplíe las reglas sobre los límites del contacto físico**

**Preparación:** 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 (*Teaching Boundaries and Safety Guide: Safe Environment Guide for Caring Adults, Parents and Guardians*).

**Indicaciones:** Hable con los niños sobre situaciones peligrosas que podrían enfrentar con adultos y con otros jóvenes y converse sobre las formas apropiadas de responder. Por ejemplo:

- Los adultos o los niños mayores que permiten que los menores vean películas con una clasificación R o X. (En el primer caso, el solo hecho de que un adulto permita que un niño vea una película clasificada R no es necesariamente problemático. Sin embargo, si la película o la clasificación está prohibida por los padres del niño y el adulto le dice al niño que guarde el secreto, el acto del adulto puede convertirse en un mayor motivo de preocupación.)
- Los adultos u otros jóvenes que cuenten chistes groseros o vean fotografías de “adultos” (desnudos) (o fotografías sexualmente explícitas).
- Un adulto o joven mayor que hace algo peligroso y, cuando otro joven dice “Pare”, el adulto o el joven mayor está de acuerdo en retractarse pero le dice al menor que no le cuente a nadie lo sucedido.

**Nota:** La conversación permite que los jóvenes resuelvan los asuntos que llevan a determinar si los actos de los adultos son parte del proceso de captación. Es importante que los jóvenes comiencen a reconocer los elementos de la captación e identifiquen cosas que son “señales de alerta”. Al examinar diversas situaciones, usted verá que ninguna de ellas es un ejemplo perfectamente definido de captación. Esta es una excelente oportunidad para que los jóvenes comiencen a enfrentar el desafío de hacer lo correcto ante la presión de los compañeros y ante la necesidad real que tiene el joven de “encajar” y de ser parte del grupo.

Luego, hable de que un niño tiene el derecho a decir que “No” y a esperar que la otra persona lo escuche y respete los límites. Hable de situaciones difíciles que podrían ser parte de un proceso de captación o que animen a los jóvenes a observar cuidadosamente las dificultades que podrían surgir y a pensar detenidamente sobre cada asunto para tomar una decisión segura y saludable.

- Un amigo le confía que alguien ha abusado de él o le ha hecho algunas cosas que lo hacen sentirse incómodo con la otra persona.
- Usted está en casa de un amigo. Los padres se han ido y su amigo quiere que ustedes dos abran el gabinete donde están las bebidas alcohólicas para tomar algunos “refrescos”.

Recálquele al joven la importancia de contarle a un adulto en cuyo comportamiento sano usted confíe cuando algo marche mal o cuando crea que se han violado sus límites. Si no lo toma en serio, cuénteles a otro adulto consciente y siga contando hasta que alguien le preste atención.

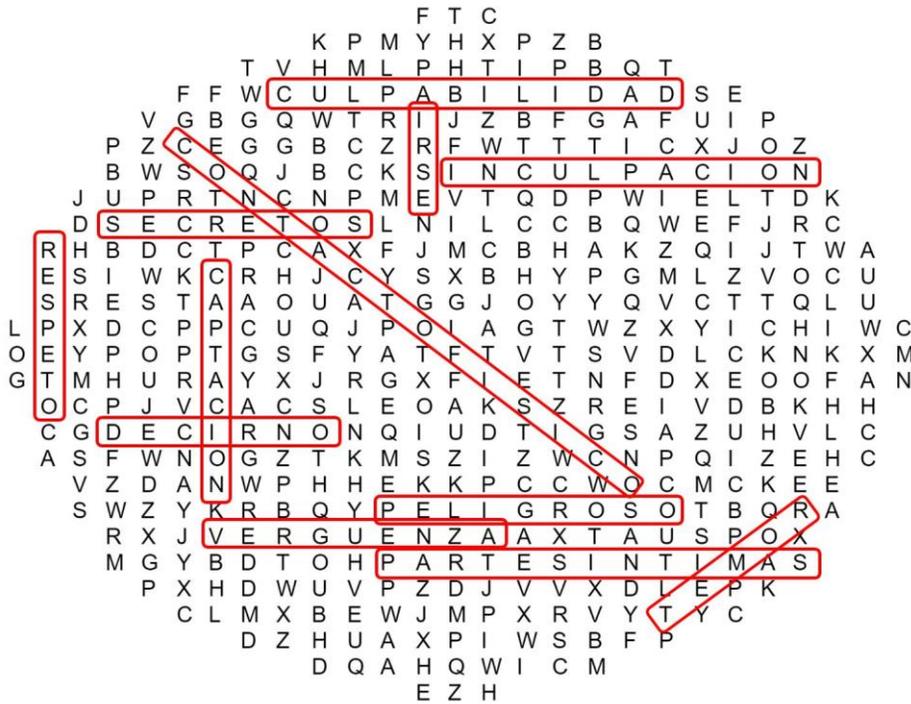
**ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Burbuja de espacio personal / ‘Sopa de letras’ sobre las reglas de seguridad**

**Indicaciones:** Distribuya la sopa de letras y pídale a los niños que busquen las palabras en la lista relacionada con el tema de “Seguridad del contacto físico y de los límites” y definan/ destaquen cada una de esas palabras.

Trate esta actividad como una carrera para ver quién llega primero a la meta con la búsqueda de todas las palabras. Luego, invite a los niños a comunicarse sobre lo que sienten con respecto a las palabras de la sopa de letras. Pídale que definan/expliquen cada una de las palabras a manera de repaso.

**Ejemplo:** Las palabras se escriben en línea recta. No hay espacios entre las letras ni entre las palabras en frases de dos palabras (por ejemplo, “DIGA NO” aparecerá como “DIGANO”). Las palabras pueden aparecer de arriba para abajo, al revés o en ángulo. Algunas letras pueden emplearse en varias palabras.

**CLAVE DE LA SOPA DE LETRAS:**



**Nota:** La plantilla del sopa de letras se incluye en el juego de materiales descargables al final de este conjunto. Imprima suficientes copias de esa página en particular para toda la clase.

**Nota:** Es importante que los jóvenes reconozcan que la vergüenza y la culpa pueden ser reacciones naturales a las violaciones de los límites. A veces una persona con malas intenciones podría decirles a los jóvenes que hicieron algo malo. Es extremadamente importante que ellos sepan que no son culpables de lo que ocurrió.

CONTACTO FÍSICO	CAPTACIÓN	VERGÜENZA	DECIR NO
PARTES ÍNTIMAS	INCULPACIÓN	IRSE	CULPABILIDAD
PELIGROSO	RESPETO	SECRETOS	TEMOR

**ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Tarea sobre el “contacto físico sano”—relacionada con la Lección 2**

**Preparación:** Los jóvenes comenzarán esta actividad durante esta lección y terminarán durante la Lección 2.

**Indicaciones:** Dígales a los jóvenes que ustedes son reporteros que entrevistarán a “los transeúntes” para pedirles su opinión sobre la siguiente pregunta:

“¿Qué es un amigo o un adulto fiable?”

Como reportero usted necesitará una respuesta a cada uno de los cinco pronombres interrogativos siguientes: “¿Quién?”, “¿Qué?”, “¿Cuándo?”, “¿Dónde?” y “¿Por qué?” De manera que reemplace la palabra subrayada Qué en la pregunta anterior con cada uno de estos interrogativos y a cada persona que entreviste hágale las cinco preguntas correspondientes.

**ÚTILES**

- Dispositivo electrónico de grabación (como teléfono, lpad, etc.)
- Libreta / papel de apuntes
- Útiles de escritura
- Voluntarios / Personas que los jóvenes conocen.

**Proceso:** Mande a los jóvenes a hacer lo siguiente:

- Realizar entrevistas con sus amigos, familiares y compañeros de clase empleando un dispositivo de grabación o una libreta de apuntes. Aborde cada una de las cinco preguntas hechas con estos interrogativos con cada persona que entreviste.
- Después de terminar las entrevistas, escuche la grabación o lea sus notas para repasar.
- Cada joven debe preguntarse: ¿Se dejó de tratar algo en la entrevista? En caso afirmativo, ¿qué?
- Redacte un párrafo final para “concluir” como suelen hacerlo los verdaderos reporteros en el lugar de los hechos.
- Grabe (o escriba) sus observaciones para concluir.

**Nota:** Es posible que algunas personas no tengan un dispositivo electrónico de grabación. Si ese es el caso, sencillamente dígalas que usen la libreta de apuntes y los útiles de escritura con el fin de documentar la entrevista.

Si comparte los resultados de ese experimento con todo el grupo y existen posibilidades de hacer una grabación electrónica, deberá disponer de equipo o de altoparlantes para ampliar el sonido. En esta actividad, si hay jóvenes que no tienen dispositivos electrónicos de grabación, sencillamente dígalas que hagan un repaso verbal de algunos de los puntos de la entrevista. Asegúrese de que si un niño no tiene un dispositivo electrónico de grabación, no se sienta avergonzado de usar papel y lápiz.

**Por último:** Vuelva a la clase preparado para compartir lo que ha aprendido después de redactar un breve resumen. Comparta su grabación o el proceso de entrevista con sus padres o con otros proveedores de cuidado importantes. Luego hable de sus hallazgos y reflexione sobre lo que sería su respuesta si alguien le pidiera que respondiera las cinco preguntas relativas a los adultos peligrosos.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Hoja de trabajo sobre la seguridad en internet—¿Es cierto o falso?**

**Indicaciones:** Distribuya la hoja de trabajo y mande a los niños a leer cada afirmación y a escoger la que sea “cierta” o “falsa”. Pueden marcar cada respuesta con un círculo o destacarla.

Después de terminar el ejercicio, repase los ejemplos uno por uno y pídale a los jóvenes que expliquen por qué escogieron las preguntas específicas. Ayúdeles a entender las respuestas correctas valiéndose de la clave de las respuestas sobre la seguridad en internet que aparece a continuación. Las explicaciones de las respuestas “falsas” aparecen en el lado derecho de la página.

**Nota:** La plantilla de afirmaciones ciertas y falsas sobre la seguridad en internet se incluye en el juego de materiales descargables al final de este conjunto. Imprima suficientes copias de esa página en particular para toda la clase.

**CLAVE DE LAS RESPUESTAS SOBRE LA SEGURIDAD EN INTERNET:**

1. Si sabes que un amigo es víctima de acoso escolar o de hostigamiento en internet en la actualidad o ha sido víctima de abuso, está bien mantener el asunto en secreto sin contárselo a un adulto.

**Falso**

Nota: Si algo malo le sucede a un amigo, es importante informar sobre esa persona a un adulto consciente. NUNCA está bien quedarse callado cuando un amigo está en problemas.

2. Siempre puedes conocer la identidad exacta de las personas que conoces en internet.

**Falso**

Nota: No es posible saber la identidad exacta de las personas que conoces en internet.

3. ¿Está bien que un adulto o un niño mayor te haga prometer que debes guardar un secreto?

**Falso**

Nota: No está bien que un adulto o un niño mayor te haga prometer que debes guardar un secreto.

4. Si ves imágenes inapropiadas en internet, es importante dejar de verlas y contarle a un adulto lo más pronto posible.

**Cierto**

**CLAVE DE LAS RESPUESTAS SOBRE LA SEGURIDAD EN INTERNET (cont.):**

5. Aunque tengas excelentes configuraciones de seguridad en tus cuentas, a veces la gente puede ver el material que compartes por falta de configuraciones de seguridad en la cuenta de un amigo.

Cierto

6. La mejor regla es abstenerse de publicar información personal o datos de identificación en internet.

Cierto

7. Está bien decir algo en línea que no te atreverías a decir personalmente.

Falso

Nota: Si no te atreves a decir o a hacer algo en persona, no lo digas en línea.

8. Una vez que se comparte material en internet, la información se puede borrar y retirar con facilidad.

Falso

Nota: Aunque ya no puedas ver la información publicada en internet, eso no significa que se haya retirado por completo. Una vez que se comparte información, siempre estará disponible para que alguien más la encuentre en internet.

9. Si no estoy seguro si un acto es inapropiado, debo mantener silencio y no decir nada hasta no saber con seguridad.

Falso

Nota: Si un acto te hace sentir incómodo, ¡no te quedes callado! Si lo cuentas te protegerás a ti mismo y protegerás a otras personas. Aunque no estés seguro, comunica tus preocupaciones a un adulto consciente que te protegerá.

**Termine la lección con una oración**

El líder de la lección puede invitar a los niños a crear su propia oración, puede encabezar una oración o puede rezar la oración sugerida a continuación.

*Amado Señor:*

*A veces me suceden cosas que son confusas o me dan miedo. Cuando no sepa a quién volver los ojos, ayúdame a recordar lo que he aprendido hoy. Ayúdame a recordar que debo mantener los límites para poder protegerme de la persona que quiera herirme, aunque sea alguien con quien simpatice, y ayúdame a proteger también a mis amigos dando información sobre seguridad a las personas que pueden ayudar. Te doy gracias por mis padres, mis seres queridos y mis maestros que me protegen. Recuérdame que me amas y que siempre estarás conmigo. Amén.*

**Lección 1 para los grados 6, 7 & 8**

**Límites físicos: Safe and Unsafe Touching Rules**

**ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Burbuja de espacio personal / 'Sopa de letras' sobre la reglas de seguridad**

**Instrucciones:** Encuentra las siguientes palabras en la lista adentro de la sopa de letras. Las palabras se escriben en línea recta. No hay las marcas de tildes ni accents, y no hay espacios entre las letras ni entre las palabras en frases de dos o más palabras (por ejemplo, "DIGA NO" aparecerá como "DIGANO"). Las palabras pueden aparecer de arriba para abajo, al revés o en ángulo. Algunas letras pueden emplearse en varias palabras.

F T C  
K P M Y H X P Z B  
T V H M L P H T I P B Q T  
F F W C U L P A B I L I D A D S E  
V G B G Q W T R I J Z B F G A F U I P  
P Z C E G G B C Z R F W T T T I C X J O Z  
B W S O Q J B C K S I N C U L P A C I O N  
J U P R T N C N P M E V T Q D P W I E L T D K  
D S E C R E T O S L N I L C C B Q W E F J R C  
R H B D C T P C A X F J M C B H A K Z Q I J T W A  
E S I W K C R H J C Y S X B H Y P G M L Z V O C U  
S R E S T A A O U A T G G J O Y Y Q V C T T Q L U  
L P X D C P P C U Q J P O I A G T W Z X Y I C H I W C  
O E Y P O P T G S F Y A T F T V T S V D L C K N K X M  
G T M H U R A Y X J R G X F I E T N F D X E O O F A N  
O C P J V C A C S L E O A K S Z R E I V D B K H H  
C G D E C I R N O N Q I U D T I G S A Z U H V L C  
A S F W N O G Z T K M S Z I Z W C N P Q I Z E H C  
V Z D A N W P H H E K K P C C W O C M C K E E  
S W Z Y K R B Q Y P E L I G R O S O T B Q R A  
R X J V E R G U E N Z A A X T A U S P O X  
M G Y B D T O H P A R T E S I N T I M A S  
P X H D W U V P Z D J V V X D L E P K  
C L M X B E W J M P X R V Y T Y C  
D Z H U A X P I W S B F P  
D Q A H Q W I C M  
E Z H

CONTACTO FÍSICO

CAPTACIÓN

VERGÜENZA

DECIR NO

PARTES ÍNTIMAS

INCULPACIÓN

IRSE

CULPABILIDAD

PELIGROSO

RESPECTO

SECRETOS

TEMOR

**Lección 1 para los grados 6, 7 y 8**

**Límites físicos: Reglas sobre contacto físico sano y peligroso**

**ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Hoja de trabajo sobre la seguridad en internet—¿Es cierto o falso?**

**Instrucciones:** Lea cada afirmación y escoja la que sea “cierta” o “falsa”. Pueden marcar cada respuesta con un círculo o destacarla. Estaremos repasando por cada ejemplo al final de todo, y discutiendo las respuestas con el grupo.

1. Si sabes que un amigo es víctima de acoso escolar o de hostigamiento en internet en la actualidad o ha sido víctima de abuso, está bien mantener el asunto en secreto sin contárselo a un adulto.
2. Siempre puedes conocer la identidad exacta de las personas que conoces en internet.
3. ¿Está bien que un adulto o un niño mayor te haga prometer que debes guardar un secreto?
4. Si ves imágenes inapropiadas en internet, es importante dejar de verlas y contarle a un adulto lo más pronto posible.
5. Aunque tengas excelentes configuraciones de seguridad en tus cuentas, a veces la gente puede ver el material que compartes por falta de configuraciones de seguridad en la cuenta de un amigo.
6. La mejor regla es abstenerse de publicar información personal o datos de identificación en internet.
7. Está bien decir algo en línea que no te atreverías a decir personalmente.
8. Una vez que se comparte material en internet, la información se puede borrar y retirar con facilidad.
9. Si no estoy seguro si un acto es inapropiado, debo mantener silencio y no decir nada hasta no saber con seguridad.

Cierto Falso

Cierto Falso