

## 2º Año Lección para los grados 3, 4 y 5

**Preparación:** Los educadores, catequistas, ministros para la juventud y demás adultos de confianza deberían prepararse revisando todo el plan de la lección y leyendo *Enseñando seguridad en el contacto físico: Una guía para padres, guardianes y demás adultos de confianza (Teaching Touching Safety: A Guide for Parents, Guardians, and Other Caring Adults)*. Luego, seguir las instrucciones para completar tantas actividades como sea posible en el tiempo asignado.

**Actividad no. 1:** Mostrar el video de introducción para comenzar la lección.

**Actividad no. 2:** Rever las palabras del vocabulario y las definiciones con los estudiantes.

**Actividad no. 3:** Establecer límites y crear un entorno seguro.

**Actividad no. 4:** Aprender cuándo y a quién decir—discusión.

**Actividad no. 5:** Aprender cuándo y a quién decir.

**Plegaria:** Se provee una plegaria sugerida (opcional) al final de la lección. Si lo desea, usted puede usar esta plegaria para concluir esta lección con sus estudiantes.

---

### Preparación para completar esta lección:

**Principio:** El establecer límites y el respetarlos pueden ayudar a mantener a los niños a salvo.

Un aspecto importante de la seguridad del niño es brindar al mismo las herramientas necesarias para decirle a un adulto *seguro* cuando algo malo, incómodo o confuso suceda.

**Meta:** Ayudar a los padres, guardianes y demás adultos de confianza en enseñar a los niños cómo prevenir o reducir la probabilidad de abuso sexual.

Ayudar a los padres, guardianes y otros adultos de confianza para enseñar a los niños a saber que tienen el derecho a decir “no”, a decirle a un adulto de confianza cuando se sienten incómodos, y a ayudarlos a reconocer en quién confiar cuando necesitan comunicar sus preocupaciones.

**Objetivos:** Al completar esta lección, los niños deberían estar mejor capacitados para:

- Brindar a los niños un entendimiento elemental y la capacidad de identificar, definir y respetar límites apropiados en distintas relaciones
  - Los niños pueden decir “no” cuando se sienten incómodos o confusos por la manera en que otra persona está actuando o cuando se les pide (o incentiva) a hacer algo que ellos saben que está mal, aun si la persona es un amigo o alguien que ellos aman y en quien confían.
  - Los niños deberían honrar y respetar los deseos de los demás que no quieren ser tocados aun cuando esto se sienta como un rechazo y lastime sus sentimientos. Aprender que los demás tienen el derecho a decir “no” y a hacer que sus deseos se respeten es fundamental para su aprendizaje y crecimiento porque afectará sus acciones posteriores en la vida como adolescentes y adultos.
- Identificar a los *adultos seguros* en el entorno del niño en quienes se puede confiar.
- Saber algunas de las razones por las cuales se considera a estas personas dignas de confianza.
- Saber que ellos deberían decirle a un adulto de confianza si alguien los toca de manera inapropiada o los hace sentir incómodos o confusos.

---

## Lección 3 para los grados 3, 4 y 5

---

### Trabajando con esta edad—el concepto clave es “energía”<sup>1</sup>

Estos niños están ahora fuera de casa más frecuentemente que nunca antes y deberán comenzar a reconocer que pueden surgir temas de seguridad cuando salen con amigos o cuando están alejados en actividades y eventos. A ellos les gusta estar en movimiento constante y están siempre de un lado para el otro. Los grupos son importantes. Esta es la edad de la “pandilla” con los amigos del mismo sexo. Los deportes por equipos florecen durante esta época.

Capaces de intensa lealtad con los demás, en general tienen un “mejor amigo” en quien confiarse. Ellos pueden discutir a fondo los problemas y pueden recapacitar sobre acciones pasadas para encontrar justificación por su conducta. Por ejemplo, tendrán explicaciones y justificaciones por llegar tarde, no completar la tarea, seguir hablando por teléfono luego de apagar las luces, etc. También se tomarán el tiempo para buscar la información que necesitan para resolver sus propias preguntas. Son capaces de desarrollar planes y establecer sus propias metas.

Frecuentemente usando tácticas como inventar coartadas o desviar la culpa hacia los demás, esta edad está menos preocupada con los pequeños temas, aunque son usualmente veraces en los temas significativos. Tienen un fuerte concepto de lo que está bien y mal y de la justicia. Ellos pueden discutir y llevar adelante fuertes debates. Las personas a cargo de brindar cuidados pueden detectar que son más eficaces cuando trabajan con niños de esta edad si los incluyen en la discusión cuando se establecen reglas o pautas.

La mejor manera para trabajar con los niños de esta edad es por medio de juegos no competitivos en los cuales ellos puedan establecer metas individuales. A esta edad se necesita más explicación cuando se dan las reglas. Los niños necesitan comenzar a aprender a confiar en su propia capacidad para tomar decisiones. Por lo tanto, las críticas deberían estar diseñadas para enseñar. Por ejemplo, cuando algo sale mal o no resulta como se lo había planeado, en lugar de decirle al niño lo que salió mal, pregunte “La próxima vez, ¿qué podrías hacer de manera diferente para tener un mejor resultado?” Deje que el niño comience a pensar el proceso y a desarrollar soluciones posibles.

### Información suplementaria para maestros

Muchos factores hacen que cada uno de nosotros sea distinto de la personas a nuestro alrededor. Cuanto más sabemos sobre estos factores, más conciencia propia tenemos. Y cuanto más sabemos sobre nosotros mismos y la manera en que operamos, más herramientas podemos ofrecer a los demás. Los límites son las fronteras que definen una persona como separada de otra o de otras. Un límite fomenta y preserva la integridad personal. Los límites brindan a cada uno de nosotros un sentido claro de uno mismo y cómo funcionar en relaciones mutuas. Los límites son únicos para cada persona y se basan en percepciones, historias personales, valores, metas, cultura y preocupaciones.

En general nosotros no estamos conscientes de los límites personales en nuestras vidas. No pensamos mucho sobre cómo fueron establecidos. Nosotros simplemente *sabemos* cuando alguien los sobrepasa. Sin embargo, los límites brindan orden en nuestras vidas y nos ayudan a determinar la manera en que los demás nos tratan. Con límites claros, nosotros nos aseguramos de poder protegernos de ignorancia, maldad, malicia o falta de consideración de los demás.

Los límites existen en el contexto de una relación particular. Por ejemplo, un límite apropiado entre un esposo y esposa no es necesariamente un límite apropiado entre amigos o conocidos. Y un límite apropiado entre un padre o madre y su hijo no es necesariamente el mismo que el límite apropiado entre un sacerdote, maestro, o consejero y un niño. La mayoría de las personas aceptarán y respetarán nuestros límites si somos claros sobre los mismos. Pero con algunas personas nosotros debemos defender nuestros límites en forma activa una y otra vez.

La dificultad al tratar los límites con esta edad es que estos niños se están moviendo de dependencia hacia la independencia. Decirles “las reglas” no será suficiente. Los niños de esta edad necesitan aprender a razonarlas por sí mismos. Los adultos involucrados están principalmente preocupados con los problemas de seguridad que pareciera que los niños no pueden ver claramente -- al menos no todavía. Y muchas veces los padres pueden encontrar este proceso difícil.

Recuerde, los niños son como esponjas. Absorben todo. Sea muy interactivo con ellos durante los ejercicios. Pregúnteles su opinión. Aliéntelos a ir a casa y discutir estos importantes temas con sus padres. Aunque su capacidad de concentración puede parecer poca de afuera, usted puede estar seguro de que en su interior sus “engranajes intelectuales están trabajando”, y que ellos recordarán mucha información de la lección de hoy.

### Ejercicio de preparación especial para el maestro

Durante la semana anterior a la presentación de esta lección, comience a notar las maneras en que las personas alrededor suyo le hacen saber que hay un límite entre ustedes dos. Usted verá todo desde el niño que constantemente se cuelga de su pierna hasta la

---

<sup>1</sup> DeBord, K. (1996). “*Childhood Years: Ages six through twelve.*” Raleigh, NC: North Carolina Cooperative Extension Service.

---

**Lección 3 para los grados 3, 4 y 5**

---

ventana del banco para atención al conductor en el automóvil que no permite ningún tipo de contacto físico. Además, note cuán incomodo se siente usted cuando alguien invade su “espacio personal” al acercarse demasiado o al realizar demasiadas preguntas. Observe cómo lo hace sentir y luego note las maneras en las que usted responde.

Además, elija un día de esta semana y note cada vez que usted es tocado por otra persona. Pregúntese a sí mismo:

- ¿Quería yo que esa persona me tocara?
- (Si no) ¿Cómo reaccioné para hacerle saber a la persona que yo no quería ser tocado?
- (Si sí) ¿Qué fue lo de esa persona y ese contacto que lo hizo aceptable?
- (Si no está seguro) ¿Qué es lo de esa persona y/o ese contacto que me hace preguntar si fue aceptable?
- ¿Cómo comuniqué yo o *no* comuniqué mi respuesta al contacto?

El notar nuestras propias reacciones e instintos a medida que interactuamos con las demás personas nos ayuda a comenzar a reconocer los límites apropiados para todas nuestras relaciones y a aprender a confiar en nuestros instintos cuando guían nuestras decisiones de límites. Mientras que los instintos y reacciones humanas aparentan ser una respuesta fisiológica espontánea, al prestar atención a las distintas maneras en que personas distintas reaccionan a las mismas situaciones, nosotros podemos ver que cada uno de nosotros tiene el poder de definir nuestros límites y de elegir nuestra respuesta cuando alguien viola un límite. Al observar sus propios límites y respuestas, así como los límites y respuestas de las personas a su alrededor, usted puede estar mejor preparado para brindar a los niños algunos ejemplos concretos sobre la manera en que las personas definen sus límites para protegerse de ser lastimados.

En nuestro video de introducción que usted mostrará a los niños de su clase, nosotros hablaremos sobre personas que hacen cosas que incomodan o confunden a los niños, o que les hacen sentir asco. Cuando nosotros decimos “incómodos”, por ejemplo, no estamos hablando sobre sentarse en una silla que no es mullida, o “sentarse erguido” en clase, o esperar hasta el final de la clase para ir al baño. Por el contrario, estamos hablando sobre el uso más abstracto del término “incómodo”, donde incómodo significa “algo no está bien”.

Finalmente, todos debemos aprender a escuchar a esa voz dentro de nuestra cabeza que nos guía y a confiar “en ese sentimiento incómodo en nuestro estómago”. La vocecita o el sentimiento incómodo es una señal de advertencia de que algo está mal. Es uno de los grandes obsequios que Dios nos ha dado a cada uno de nosotros para ayudarnos a vivir una vida segura, saludable y feliz. De eso es de lo que estamos hablando cuando les decimos a los niños que respeten sus propios sentimientos o cuando alguien los hace sentir incómodos, o confundidos, o les hace sentir asco. Es una distinción clave que nosotros deberemos aclarar a los niños. Cuando nosotros escuchamos a ese sentimiento de incomodidad, y lo tratamos como si Dios nos estuviera hablando, estamos entonces mejor preparados para prestar atención a las personas a nuestro alrededor y a tomar pasos para protegernos de quienes puedan lastimarnos.

## Lección 3 para los grados 3, 4 y 5

**Actividad número 1: Mostrar el video de introducción para comenzar la lección:**

**Nota al maestro:** El video de introducción para los grados jardín de infantes al año quinto está diseñado para iniciar una discusión simple con los niños sobre la seguridad en el contacto y los límites personales. El video dura aproximadamente cinco (5) minutos y no ha sido creado ni es su objetivo ser un sustituto de la lección misma. Es meramente una introducción diseñada para “romper el hielo” entre las personas de este grupo por edad y para lograr que todos charlen sobre los temas relevantes de límites personales y seguridad personal. De manera importante, el video hará que los niños se concentren en el tema, lo que ayudará al maestro para facilitar una transición a las actividades interactivas de la lección. Estas actividades interactivas son los componentes críticos donde los niños tienen una oportunidad real para aprender a protegerse a sí mismos.

Nosotros recomendamos que usted mire el video en forma anticipada al menos un par de veces antes de mostrarlo a sus estudiantes, para que usted pueda anticipar más fácilmente el momento en que el video ha de terminar. El video realmente no necesita introducción. Sólo insértelo en la máquina y oprima el botón “play”. Si usted está usando la versión DVD del video, usted seleccionará la versión en inglés o castellano y el grupo por edad apropiado de la pantalla del menú. Si usted está usando la versión VHS del video, usted necesitará “avanzar” la cinta a la versión correcta antes de la hora de clases.

**Actividad número 2: Rever y discutir las palabras de vocabulario y las definiciones:**

**Límites**—Las fronteras que definen una persona como separada de otra u otras. Hay límites que se pueden ver (como una valla alrededor de un jardín) y límites que no se pueden ver con los ojos (como la zona a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”). Los límites varían dependiendo de la relación con la otra persona. Por ejemplo, un límite entre el niño y el abuelo es distinto que el límite entre el niño y un maestro o entrenador.

**Fronteras**—El punto o borde más allá de lo cual algo no puede pasar. El borde más lejano de algo.

**Secreto**—Algo que está escondido de los demás o que es sólo conocido por una persona o unas pocas personas.<sup>2</sup>

**Confiar**—Colocar confianza en o depender de.<sup>3</sup>

**Adultos y amigos seguros**—Las personas que no lastimarán, confundirán o asustarán a una persona joven en forma intencional o sin un motivo bueno u honorable.<sup>4</sup> Los amigos y adultos seguros respetan también los deseos de la persona joven y las reglas de sus padres o guardianes.<sup>1</sup>

**Actividad número 3: Establecer límites y crear un entorno seguro:**

**Instrucciones:** Comience la discusión sobre límites con los niños preguntándoles si ellos saben lo que es un “límite”. Cree algunas situaciones que les brinden ideas sobre “límites” y “fronteras” y pídale que compartan los límites y fronteras que ellos tienen en sus vidas. Por ejemplo:

- ¿Qué clase de reglas deben obedecerse en la casa?
  - ¿Cuáles son las reglas de tu familia respecto al momento en que debe completarse la tarea de la escuela? ¿Hay otras tareas que no se permiten hasta que tu tarea esté completa?
  - ¿Durante cuánto tiempo y hasta qué hora se te permite hablar por teléfono?
  - ¿En qué lugares de la casa se te permite comer?
  - ¿Cuáles son las reglas de tu familia con respecto a acceso a la computadora?
  - ¿Cuáles son las reglas de tu familia respecto a los videojuegos?
- ¿Tu familia limita quién puede entrar a tu habitación y cuándo tienen permiso estar en la misma?
- ¿Tú asumes que tu mejor amigo se sentará junto a ti durante el almuerzo todos los días?

<sup>2</sup> The American Heritage® Dictionary of the English Language, Cuarta edición, Copyright © 2000 by Houghton Mifflin Company. (Definición del inglés traducido al castellano.)

<sup>3</sup> The American Heritage® Dictionary of the English Language, Cuarta edición © 2000, Houghton Mifflin Company. (Definición del inglés traducido al castellano.)

<sup>4</sup> Guía de seguridad en el contacto físico para padres y guardianes, National Catholic Services, © 2004.

## Lección 3 para los grados 3, 4 y 5

- ¿Tú quieres que tus padres simulen no conocerte cuando ustedes están juntos en una fiesta o en el mall?
- ¿Puedes explicar por qué moviste las sillas, te sentaste cerca de algunas personas y lejos de otras, dejaste sillas vacías entre tú y los demás, etc. cuando comenzamos esta clase?

Explique a sus estudiantes que estos son ejemplos de límites. Son límites impuestos sobre nosotros por nuestros propios instintos y por las reglas establecidas por los demás en nuestros hogares, nuestras escuelas y en nuestra sociedad.

**Haga que los estudiantes participen en una discusión sobre este tema haciendo los siguientes enunciados. Pídales su respuesta luego de cada enunciado.**

**Enunciado:** *“¡Los límites son buenos!”*

Ahora, pregunte a los estudiantes: “¿Por qué son buenos los límites?”

**Puntos a enfatizar en la discusión de seguimiento:**

- Los límites nos definen como individuos y brindan orden a nuestras vidas.
- Los límites determinan la manera en que nosotros permitimos a los demás que nos traten.
- Los límites determinan la manera en que nosotros tratamos a los demás.

**Enunciado:** *Los límites son distintos dependiendo de la relación.*

Ahora, pregunte a los estudiantes: “¿Por qué los límites son distintos dependiendo de la relación?”

**Puntos a enfatizar en la discusión de seguimiento:**

- Los límites entre amigos íntimos son distintos que los límites entre personas que se acaban de conocer.
- Los límites entre hijos y padres son distintos que los límites entre niños y maestros.

**Enunciado:** *Cuando alguien cruza un límite personal, los límites son violados.*

Ahora, pida a los estudiantes que den ejemplos de violación de límites. Estas violaciones pueden ser situaciones sencillas como “Mi hermana no deja mis cosas en paz” o temas más difíciles como “A veces el entrenador entra al vestuario y nos mira mientras nos cambiamos de ropa luego de la práctica”.

He aquí algunos ejemplos de violaciones de límites que pueden estimular la discusión:

- Jessica le dijo a María el secreto que Teresa le había dicho a ella.
- El entrenador te palmea las nalgas cuando pasas cerca de él al salir del campo de juego.
- Tú escuchas una conversación privada entre tu hermano y su novia.
- Alguien detrás de ti copia tus respuestas en el examen.
- El amigo de tu papá te clava la mirada cuando está cerca.

Un límite básico que todos tenemos es nuestra piel. Cuando nuestra piel es rasguñada o cortada, se ha violado nuestro límite físico y nosotros nos hacemos vulnerables a una infección y cicatrices. De la misma manera, la violación de nuestros límites emocionales nos hace vulnerables a otros tipos de daños y otras clases de cicatrices.

**Nota importante al maestro:** Si hay algún reporte de incidentes sospechosos, tome nota y REPORTE EL PRESUNTO ABUSO INMEDIATAMENTE.

**Enunciado:** *Nosotros podemos protegernos cuando alguien viola nuestros límites.*

## Lección 3 para los grados 3, 4 y 5

Ahora, pida a los estudiantes que piensen maneras de encarar a alguien que viola los límites. Use los ejemplos de maneras para protegernos a nosotros mismos que se brindan a continuación.

- Hazte escuchar y hazle saber a la persona que tu quieres que ellos dejen de hacer lo que están haciendo.
- Aléjate de la persona.

El reforzar nuestros límites y tomar los pasos necesarios para detener a alguien que esté violándonos nos protege de la ignorancia, falta de consideración y malicia de las demás personas. Nosotros merecemos estar protegidos de dichas condiciones.

La mayoría de las personas respetarán nuestros límites si los explicamos claramente. Sin embargo, algunas personas empujarán nuestros límites, los violarán, y luego esperarán que nosotros lo aceptemos, o al menos que no los delatemos. Con estas personas, nosotros deberemos defender nuestros límites *en forma activa*.

**Actividad número 4: Aprender cuándo y a quién decir—discusión:**

**Instrucciones:** Recuérdeles a sus estudiantes que estas lecciones están diseñadas para brindarles las herramientas para protegerse a sí mismos cuando surjan situaciones difíciles o incluso peligrosas. Díales que en la lección de hoy hablaremos sobre *cuándo* divulgar un evento o situación de peligro y a *quién* decirle cuando algo malo, incómodo, atemorizante o confuso les sucede. Recuérdeles que saber lo que hacer cuando alguien invade sus límites o viola las reglas de contacto físico puede significar la diferencia entre permanecer a salvo y resultar herido.

**Uno de los elementos esenciales que sus estudiantes deberán aprender es la regla de contacto que estipula: tú deberás decirle a un adulto de confianza si alguien viola las reglas de seguridad en el contacto.**

A veces la parte más difícil es reportar este tipo de conducta inapropiada. Pregunte a sus estudiantes por qué es tan difícil revelar este tipo de conducta. Escuche para detectar las siguientes razones:

- No quiero meter a nadie en problemas.
- Creo que yo pueda afrontar el problema.
- No quiero enojar a mis padres y maestros.
- No estoy seguro de qué fue lo que sucedió *exactamente*.
- La persona me pidió que no diga nada y no quiero ser él que lo delató.

**Luego de que los estudiantes hayan dado un número de razones, continúe la discusión enfatizando los siguientes puntos:**

- Decirle a un adulto seguro la conducta inapropiada de alguien no mete a la persona en problemas. La propia conducta inapropiada de la persona es lo que la pone en problemas.
- Aun si tú puedes afrontar la manera en que la situación te afectó, el decirle a un adulto seguro significa que el abusador tiene que afrontar su propia conducta inapropiada. Y quizás, al revelar el incidente, estarás ayudando a proteger a alguna otra persona del peligro.
- Las personas que te aman siempre estarán enojadas cuando sucedan cosas malas. No es tu trabajo evitar que los adultos en tu vida se enojen. Ellos no están enojados contigo. Ellos están enojados porque te aman y alguien te hizo algo.
- Aun si no sabes por completo lo que pasó, es importante que se lo digas a un adulto de confianza.

**Actividad número 5: Aprender cuándo y a quién decir:**

Pida a sus estudiantes que nombren algunos de los adultos en sus vidas en quienes confían. Luego, haga que ellos consideren los puntos a continuación para que los ayuden a determinar a quién decirle cuando algo así suceda. Ellos deberían considerar decirlo a:

---

**Lección 3 para los grados 3, 4 y 5**

---

- Personas que han demostrado ser dignas de confianza en el pasado.
- Personas a las cuales tu familia respeta y en quienes confía que actúan en forma honorable.
- Personas que te escuchan y te tratan con respeto.
- Personas que respetan tus deseos y las reglas de tus padres.
- Personas de quienes tú sabes que tienen los mejores intereses en sus corazones.

La mejor opción sería decirle a alguien que satisfaga todos estos puntos.

Es importante que los estudiantes comiencen a afrontar el desafío de hablar cuando algo así sucede, sin importar cuán amenazados o incómodos se sientan. En situaciones como ésta, el adulto trabajará muy duro para hacer creer a la víctima que ésta tiene la responsabilidad y que nadie le creerá si el niño habla.

**Nota al maestro:** Muchos niños creen que cuando es la palabra de ellos contra la de un maestro u otro adulto, siempre se le creerá al adulto. Es extremadamente importante que usted ayude a disipar este mito y ayude a fomentar un entorno donde los niños sienten que tienen las armas para reportar esta clase de conducta cuando suceda por primera vez.

**Plegaria sugerida (opcional) para finalizar la lección:**

**Nota al maestro:** Esta plegaria es una variación de una vieja plegaria católica del viajero a ser realizada antes de comenzar un viaje. Recuerde a sus estudiantes que, a medida que ellos crecen, ellos están en un viaje a través de la vida. Cada vez que ellos dejen el hogar y salgan solos o con sus pares, ellos están viajando. La plegaria puede ayudarlos a prepararse para el viaje y guiarlos a lo largo del camino.

Mi sagrado Ángel de la Guarda,  
Pide al Señor que bendiga el viaje que comienzo,  
Que éste pueda beneficiar la salud de mi alma y cuerpo;  
Que pueda yo llegar a su fin,  
Y que, volviendo sano y salvo,  
Pueda encontrar a mi familia en buena salud.  
Guárdanos, guíanos y presérvanos durante el día y la noche.

Amén.

**Referencias:**

Liberia Editrice Vaticana (2003 11 05). *Catecismo de la Iglesia Católica (Intratext)*  
[http://www.vatican.va/archive/ESL0022/\\_INDEX.HTM](http://www.vatican.va/archive/ESL0022/_INDEX.HTM).

United States Catholic Conference (1990) *Human Sexuality: A Catholic Perspective for Education and Lifelong Learning*. Washington, DC: Office for Publishing and Promotion Services.

---

<sup>i</sup> Enseñar seguridad en el contacto físico, © 2004 National Catholic Services, LLC. Página 5.