

## 2º Año Lección para los grados 6, 7 y 8

**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 sus estudiantes.

**Actividad no. 3:** Descubrir los límites en tu vida—una discusión.

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

**Actividad no. 5:** Identificar adultos dignos de confianza.

**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 joven 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.

Asistir a los padres, guardianes y otros adultos de confianza para enseñar a los jóvenes 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:** Ayudar a los jóvenes a desarrollar su capacidad para identificar, definir y respetar límites apropiados en distintos tipos de relaciones:

- Los jóvenes 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 jóvenes 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 su “no” se respete es fundamental porque afecta sus acciones a medida que van creciendo.

Al completar esta lección, los jóvenes deberían estar mejor capacitados para:

- Identificar a aquellos adultos en su entorno en quienes se puede confiar.
- Entender que ellos deberían decirle a un adulto de confianza cuando algo parece inapropiado o *no del todo bien*, aun si la persona o personas involucradas le dicen al joven que no diga nada.
- Confiar en sus propios instintos cuando ellos piensan que hay algo mal, aun si le está sucediendo a alguna otra persona. Y saber que deben decirle a un adulto de confianza, y si es necesario, que deben seguir hablando hasta que alguien los escuche.

---

## Lección 3 para los grados 6, 7 y 8

---

### Trabajando con la edad adolescente—el concepto clave es “transición”

El niño de la escuela intermedia está experimentando un período de crecimiento rápido. Va aflorando el interés en el sexo opuesto. Estos jóvenes están preocupados por los cambios físicos, el tamaño del cuerpo, la piel y la longitud del cabello. Los conceptos dependen en gran medida de la imagen corpórea, ya que los jóvenes se quejan de ser o bien demasiado maduros o bien demasiado inmaduros físicamente. Los grupos de pares juegan un papel importante en moldear actitudes e intereses. Las personas a cargo de brindar cuidado necesitan recordar a los jóvenes en forma regular que los cambios son normales, aunque la velocidad de cambio varía de persona a persona.

Los padres, catequistas, maestros, ministros de la juventud y otros adultos de confianza deben escuchar con atención a los niños y observar lo que está sucediendo en sus vidas. Dejar que los jóvenes sean ellos mismos. Dejarlos explorar sus propias maneras de expresión. Sepa con quiénes están, qué están haciendo, y recuérdelos la importancia de protegerse a sí mismos durante esta época en sus vidas. Durante este período, los niños están completamente absorbidos en sí mismos, y muchos son naturalmente menos comunicativos.

### Preparación adicional para los 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 establecer y mantener los límites con esta edad es que se están moviendo de dependencia hacia la independencia y están confundidos sobre quiénes son. Con frecuencia se definen a sí mismos por sus amigos, actividades, logros, apariencias, y la manera en que son aceptados por los demás.

No será suficiente decirles a estos jóvenes que hay límites. Ellos necesitan entender dónde están los límites y cómo afectan dichos límites la vida diaria. Ellos necesitan procesar esta información por sí mismos, y eso puede requerir algún tiempo. Los adultos involucrados están preocupados principalmente con los problemas de seguridad que pareciera que los adolescentes no pueden ver claramente por estar demasiado absorbidos con ellos mismos. Y muchas veces los padres pueden encontrar este proceso difícil. Como padres y adultos de confianza, deberemos ser pacientes si queremos enseñar a nuestros estudiantes en la escuela intermedia cómo expandir su capacidad para protegerse a sí mismo de los peligros.

### Ejercicio de preparación especial para los maestros

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 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?

---

**Lección 3 para los grados 6, 7 y 8**

---

- (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”. Esa voccecita o ese 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 6, 7 y 8

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

**Nota al maestro:** El video de introducción para los grados sexto a octavo está diseñado para iniciar una discusión con los jóvenes 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 jóvenes 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 estudiantes 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>1</sup>

**Confiar**—Colocar confianza en o depender de.<sup>2</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>3</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: Descubrir los límites en tu vida—una discusión:**

**Instrucciones:** Recuerde a sus estudiantes que estas lecciones están diseñadas para brindarles las herramientas para protegerse cuando surjan situaciones incómodas, difíciles o incluso peligrosas. Dígalos que en la lección de hoy, la clase estará hablando sobre límites, lo que son y cómo pueden ayudarlos a ellos a protegerse de los peligros.

**Nota al maestro:** Note cómo están sentados sus estudiantes. Por ejemplo, ¿movieron las sillas más cerca o más lejos con respecto a la disposición original? ¿O algunas personas decidieron sentarse alejados del grupo en lugar de usar la última silla de una hilera? Éste es material al cual usted se puede referir durante la discusión de límites. Cada una de esas acciones está relacionada con un tema de límite determinado por uno mismo.

**Comienzo:** Inicie la discusión con los estudiantes preguntándoles si saben lo que es un “límite”. Cree algunas situaciones que les den ideas sobre “límites” y “fronteras” y cuán grande es el papel que los límites y fronteras juegan en nuestras vidas diarias. Por ejemplo:

- ¿Qué clase de reglas deben obedecerse en tu 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?

<sup>1</sup> The American Heritage® Dictionary of the English Language, Cuarta edición, Copyright © 2000 by Houghton Mifflin Company. (Definición del inglés traducido al castellano.)

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

<sup>3</sup> Guía de seguridad en el contacto físico para padres y guardianes, National Catholic Services, © 2004.

## Lección 3 para los grados 6, 7 y 8

- ¿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?
- ¿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?

Los límites definen la manera en que los demás nos tratan y en que permitimos que nos traten. Por ejemplo, pregunte a los estudiantes:

- ¿Alguna vez has simulado estar de acuerdo con algo o alguien cuando en realidad no lo estabas?
- ¿Alguna vez has optado por no delatar a alguien que rompió las reglas porque la persona te pidió que no dijeras nada?
- ¿Alguna vez has sido parte de alguna actividad aunque en realidad no querías ser parte de la misma?
- ¿Alguna vez has dejado de participar en una actividad en la cual realmente querías estar porque alguien te pidió que no lo hicieras?
- ¿Alguna vez has escondido cómo realmente te sientes sobre algo por temor a la manera en que las demás personas reaccionarían?
- ¿Alguna vez has pasado demasiado tiempo haciendo cosas para otras personas y has estado frustrado de que no pasas tiempo suficiente haciendo cosas para apoyarte a ti mismo?

**Pregunte a sus alumnos por qué ellos hacen estas cosas y cómo se sienten.**

Durante la discusión de sus motivos, enfatice los siguientes puntos:

- Cuando no te haces escuchar, tú escondes tu esencia verdadera y permites que otros violen tus límites.
- Cuando tú descartas tus creencias, valores, deseos y sentimientos personales, eso hace que te sientas disminuido.
- Los límites son las líneas invisibles que demarcamos a nuestro alrededor para protección y preservación propias.
- La mayoría de las personas respetarán nuestros límites si les hacemos saber cuáles son. Sin embargo, con otras 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 estaremos hablando 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.**

---

**Lección 3 para los grados 6, 7 y 8**

---

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: Identificar a los adultos dignos de confianza:**

**Instrucciones:** La próxima pregunta para los estudiantes es “¿a quién le dices?”

Pida a sus estudiantes que piensen en algunos de los adultos en sus vidas en quienes confían. Pídales que hagan una lista en sus mentes pero dígales que no la escriban porque este es un tema privado y es un asunto de seguridad personal. Cuando sus estudiantes estén pensando en las personas a incluir in sus listas, ellos deberían considerar las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes son las personas que han demostrado ser dignas de confianza en el pasado?
- ¿Quiénes son las personas sobre quienes ellos saben que otras personas han confiado en ellos acerca de temas, problemas y eventos serios?
- ¿Quiénes son las personas que los escuchan y los tratan con respeto?
- ¿Quiénes son las personas que respetan sus deseos y las reglas de sus padres?
- ¿Quiénes son las personas que ellos saben que tienen los mejores intereses en sus corazones?

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 abusador trabajará muy duro para convencer al estudiante que el estudiante mismo tiene la responsabilidad de la relación y que nadie le creará al estudiante si éste dice que no es así.

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

---

**Lección 3 para los grados 6, 7 y 8**

---

En conclusión, explique a sus estudiantes que es imperativo que ellos nunca dejen de tratar de conseguir ayuda. Si el primer adulto a quien ellos le dicen no interviene en la situación, ellos deberían decirle a alguna otra persona hasta que alguien *sí* los escuche y *sí* realice las acciones necesarias para proteger al joven involucrado.

**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.