

2º Año Lección para los grados 9 a 12

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: Reconocer los límites en las relaciones.

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

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 jóvenes a salvo.

Los adolescentes deberán aprender a reconocer las situaciones de riesgo, identificar a las personas peligrosas y si es necesario tomar los pasos apropiados para protegerse a sí mismos.

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

Objetivos: Ayudar a los adolescentes a desarrollar aún más su capacidad para identificar, definir y respetar límites apropiados en distintos tipos de relaciones y bajo distintos tipos de condiciones en 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 del desarrollo de nuestra personalidad a medida que crecemos y nos convertimos en jóvenes adultos. Nos brinda las herramientas para mantener nuestros propios límites y a respetar y apoyar los límites de las personas a nuestro alrededor.

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

- Identificar algunas señales simples de advertencia asociadas con violación por conocido (*date rape*) y drogas asociadas con este tipo de violación, o drogas que incapacitan físicamente.
- Crear e implementar algunas reglas que ayudarán a los adolescentes a permanecer a salvo en situaciones de riesgo.
- Identificar a las personas en quienes se pueda confiar cuando suceda algo malo, confuso o incómodo.

Trabajando con jóvenes—el concepto clave es “búsqueda”

Ésta es la edad donde todas las experiencias que comenzaron con la pubertad -- los cambios físicos y las emociones en desarrollo -- se aceleran rápidamente hacia la identidad recién descubierta del adulto joven. La conciencia propia se profundiza y madura. Se renuncia ahora al mundo de los “niños”. Los adolescentes creen en su inmortalidad y pueden llegar a ser descuidados en su conducta. Aunque pudiera parecer que rechazan la autoridad al tiempo que definen su propia independencia, en realidad ellos cuentan con la fortaleza y el apoyo que encuentran en sus padres y otros adultos de influencia.

Lección 3 para los grados 9 a 12

Los jóvenes de esta edad se identifican primariamente con sus relaciones interpersonales. Están comenzando a tener una mayor preocupación por los demás y tienen muchas preguntas sobre relaciones sociales y la toma de decisiones. Los amigos seguros y los adultos seguros son críticos en esta edad porque los jóvenes tienen una fuerte necesidad de modelos de conducta y mentores en quienes puedan confiarse. Es también crucial que los adolescentes puedan identificar a los adultos no seguros y que tengan los conocimientos como para tratar con ellos en forma efectiva según sea necesario.

Nota importante a los maestros

Los padres, educadores, catequista y demás adultos de confianza deberán familiarizarse con los peligros que representan para los adolescentes y jóvenes la violación por conocido (*date rape*), las drogas para violación por conocido y otras drogas para incapacitar físicamente.¹ Los términos en inglés "*date rape*" y "*acquaintance rape*" se usan a veces en forma intercambiable en referencia a esta violación sexual porque implica que el agresor y la víctima se conocen uno al otro, y pueden incluso estar involucrados en una relación a largo plazo. Estos términos se definen en general como cualquier forma de conducta sexual forzada² entre dos o más personas que son amigos, una pareja en una cita, esposos, o simples conocidos, incluso vecinos. El punto es que tú no tienes que estar "saliendo" con alguien para ser una víctima de "violación por conocido". Únicamente debes conocer a la persona.

En años recientes ha aparecido un nuevo aspecto de este crimen que ocurre más frecuentemente en fiestas, clubes nocturnos, en las instalaciones de las universidades y entre parejas que están saliendo juntos. Las drogas comúnmente denominadas "drogas para violación por conocido" están apareciendo cada vez más frecuentemente. Los reportes de cumplimiento de la ley han indicado que el número de casos aparenta estar aumentando y que la edad de las víctimas aparenta estar disminuyendo, colocando a los jóvenes de la escuela secundaria en un grupo de mayor riesgo. Desafortunadamente, muchos casos de agresión sexual inducidos por drogas no se reportan a la policía o ni siquiera a una instalación médica. En muchos casos, las víctimas están frecuentemente reacias a reportar los incidentes debido a un sentimiento de vergüenza, culpa o incluso porque se sienten responsables por la agresión. En otros casos, las víctimas no harán el reporte porque carecen de detalles específicos sobre la agresión sexual.

En el pasado, las drogas que se usaban en estas agresiones sexuales se distribuían solamente en grandes fiestas de baile que duraban toda la noche (*raves*), clubes nocturnos o bares. Desafortunadamente, en la actualidad se venden en mayor cantidad en escuelas, instalaciones universitarias, o se las distribuye a los invitados en "fiestas en casas". Algunas de las drogas que se producen fuera de los Estados Unidos pueden ser compradas incluso por los adolescentes a través del Internet. Otras, en particular las benzodiazepinas de venta bajo receta se encuentran con frecuencia en los hogares. Las agencias de cumplimiento de la ley han reportado que estas drogas están fácilmente disponibles en la mayoría de las grandes ciudades y son cada vez más fáciles de conseguir en comunidades suburbanas e incluso rurales.

La agresión sexual inducida por drogas ha sido descrita por algunas agencias de cumplimiento de la ley como "el crimen perfecto en una píldora". Por ejemplo, una adolescente que sale con amigos conoce en una fiesta en una casa a un muchacho de apariencia buena y respetable. En algún momento, el muchacho introduce en forma secreta una droga tal como gammahidroxibutirato (también conocida como **GHB**) en la bebida de la víctima. La víctima, completamente ajena a lo sucedido, queda incapacitada y es luego llevada por el delincuente a un sitio privado de la casa, donde es violada, y en algunos casos, incluso fotografiada o filmada mientras está inconsciente. La víctima se despierta más tarde y no tiene idea de lo que ha pasado, excepto por moretones, hemorragias o la pesadez que es efecto residual de la droga.

En algunos casos, la víctima quizás sólo se dé cuenta que ha sido abusada sexualmente de 24 a 48 horas más tarde, momento en el cual las pruebas de diagnóstico de investigación pueden resultar muy tardías. El problema mayor para las agencias de cumplimiento de la ley es que la mayoría de las drogas que se usan en general para realizar agresiones sexuales son absorbidas y metabolizadas por el cuerpo rápidamente, por lo que no son detectables en los análisis rutinarios de orina y sangre realizados para encontrar drogas. El GHB se elimina del cuerpo relativamente rápido (en aproximadamente 2 horas). No hay exámenes para detección de GHB a ser usados en las salas de emergencias, y mucho personal médico no está familiarizado con ello, por lo que muchos incidentes con GHB quedan sin ser detectados.

Las drogas y el delincuente

El abuso sexual de menores ha estado conectado durante mucho tiempo con el abuso de sustancias, principalmente alcohol o cerveza. El abusador usará con frecuencia estas sustancias para disminuir las inhibiciones de la víctima y, en algunos casos, para incapacitar a la víctima. Puesto que el alcohol y la marihuana tienen un olor característico, en algunas situaciones los abusadores usarán drogas tales como éxtasis (*Ecstasy*) o GHB para incapacitar a sus víctimas.

¹ www.womenshealth.gov, Departamento de Salud y Servicios de los EE.UU., marzo de 2004; *Date Rape Drugs*, www.teenadvise.about.com; *Date Rape Drugs*, www.coolnures.com; *Acquaintance Rape Drugs*, Humility of Mary Health Partners www.hmpartners.org.

² Conducta sexual forzada describe en general coito por la fuerza o cualquier otro tipo de penetración sexual por la fuerza incluyendo sexo oral, que muchos adolescentes y jóvenes no consideran como conducta sexual.

Lección 3 para los grados 9 a 12

Las drogas más frecuentemente involucradas en la comisión de agresiones sexuales facilitadas por drogas son: GHB, Rohypnol, ketamina, MDMA, y Soma, aunque hay otras, incluyendo otras benzodiazepinas y sedantes hipnóticos, que se usan también. Estas drogas con frecuencia hacen que las víctimas queden inconscientes -- un efecto acelerado e intensificado cuando las drogas son ingeridas con alcohol o cerveza. Debido a las propiedades sedantes de estas drogas, con frecuencia las víctimas no tienen memoria de la agresión sexual, sólo conciencia o sentimiento de que fueron violadas.

GHB— está identificado bajo el Acta federal de Sustancias Controladas (*Controlled Substances Act*) como una droga del Programa I. Actúa como un depresor poderoso del sistema nervioso central y se lo usa ilícitamente debido a sus efectos eufóricos y sedantes. Algunos de las denominaciones populares son: G, *Cherry-meth*, *Everclear* y *Fantasy*.

Rohypnol—es una poderosa benzodiazepina que es hasta 10 veces más fuerte que Valium. Algunas de las denominaciones populares son: pastilla para olvidar (*Forget pill*), tren de aterrizaje (*Landing gear*), Valium mexicano, borramemorias y *Rope*.

Ketamina—o hidrocloreto de ketamina es una droga del Programa III de acuerdo al Acta de Sustancias Controladas. Es un anestésico disociador que tiene una combinación de propiedades estimulantes, depresoras, alucinógenas y analgésicas. Algunas de las denominaciones populares son: Valium para gatos, Jet, K, Súper C y Vitamina K.

MDMA—o metilenedioximetanfetamina es una droga sintética que puede producir efectos estimulantes y suaves efectos de alteración sensorial. Es similar a la anfetamina estimulante y al alucinógeno mescalina. Algunas de las denominaciones populares son: Éxtasis, X, XTC y Claridad.

Soma—es el nombre comercial de conocimiento general de la droga carisoprodol. Esta droga es un relajante muscular y depresor del sistema nervioso central de venta bajo receta. Algunas de las denominaciones populares son: D, D's, Dance, y Dans.

En la comisión de estos crímenes los delincuentes usarán las drogas que ellos tengan a disposición. Algunos quizás usen su propio barbitúrico o benzodiazepina comprada bajo receta, mientras que aquéllos empleados en el campo de la salud pueden usar varios hipnóticos o sedantes que ya tengan en su posesión. Hay incluso instrucciones simples en el Internet para hacer o utilizar muchos de estos productos. Debido a la condición sedada de la víctima, el abusador o delincuente raramente muestra señales de violencia física durante una agresión sexual facilitada por una droga. Además, una característica común es que en estos casos los delincuentes demuestran raramente algún remordimiento por la víctima.

La agresión sexual de un adolescente o el abuso sexual de menores inducidos por drogas son violaciones de leyes federales y estatales. La mayoría de las drogas usadas en estas agresiones sexuales -- GHB, ketamina, y Rohypnol -- están diseñadas como sustancias controladas bajo el Acta de Sustancias Controladas de 1970. El Acta federal de Prevención y Castigo de Violación Inducida por Drogas de 1996 (*Drug-Induced Rape Prevention and Punishment Act*) establece penalidades de hasta 20 años de prisión para las personas que intenten cometer un crimen violento (incluyendo violación) distribuyendo una sustancia controlada a otra persona sin el conocimiento de esa persona.

Las organizaciones nacionales y locales de servicio a las víctimas han respondido al problema de agresión sexual y abuso de menores inducidos por drogas desarrollando campañas para aumentar la concienciación en la comunidad. Quizás, con conciencia sobre este problema y con la educación de víctimas adolescentes y jóvenes de alto riesgo en potencia, sea posible la prevención.

Una vez que una de estas drogas es ingerida, la víctima se vuelve somnolienta y puede incluso quedar inconsciente. Aun después de despertar, la víctima quizás no recuerde lo que pasó ya que la mayoría de estas drogas causan un tipo de amnesia. Si las drogas se mezclan con alcohol, los efectos son aun más dramáticos y pueden causar problemas adicionales de salud, incluso la muerte. Si uno cree que puede haber sido drogado, hay unas señales de advertencia, algunas de las cuales son:

- Sentir repentinamente una falta de control o sentirse desorientado, mareado, o con náuseas luego de beber una bebida sin alcohol, o un vaso de agua.
- Despertarse sintiéndose confundido, desorientado, en brumas, y experimentando pérdida de memoria, sin poder recordar largos períodos de tiempo. Quizás usted recuerde haber tomado un trago o algo, pero no puede recordar lo que pasó luego de eso.
- Despertarse en un lugar extraño -- el cuarto de un hotel, el departamento de un extraño, o una habitación en una universidad -- y sin poder recordar cómo llegó uno a tal lugar.
- Sentir como que usted ha sido violado físicamente o tocado pero no puede recordar lo que sucedió.

Se debe incentivar a los adolescentes a decirle a alguien si ellos creen que han experimentado cualquiera de estas señales de advertencia. Desafortunadamente, muchos adolescentes pueden ser reacios a hacer esto. Por ejemplo, hablar puede significar que

Lección 3 para los grados 9 a 12

uno admita frente a sus padres que fue a algún lado donde los padres le habían dicho que no fuera o que estuvo bebiendo alcohol cuando sus padres se lo habían prohibido. Un adolescente que crea que ha experimentado una o más de estas señales de advertencia debería recordar que, al igual que en el caso de abuso sexual de menores, sea lo que fuere que haya sucedido, ¡no fue la culpa de la víctima! Si cualquiera de las señales de advertencia está presente, la única manera de determinar lo que pueda haber pasado y de preservar la evidencia de que se ha cometido un crimen es atención médica inmediata.

La mejor manera para que los adolescentes se protejan a sí mismos de cualquier tipo de droga para violación por conocido o droga para incapacitar físicamente es:

- NUNCA aceptes una bebida abierta de nadie en una fiesta o club juvenil. Sólo bebe una bebida que haya estado en una botella o lata sellada y que tú mismo hayas abierto.
- NUNCA dejes tu bebida o trago desatendido en ninguna fiesta. Si tú le pides a alguien que te cuide tu trago, asegúrate de que esa persona sea absolutamente digna de confianza. Y, simplemente ser *conocido* de una persona no hace que dicha persona sea digna de confianza.
- NUNCA vayas solo a una fiesta en una casa o club juvenil. Ve siempre con al menos un amigo, y enfatizan permanecer juntos y cuidarse unos a otros.
- Si comienzas a sentirte intoxicado, mareado, somnoliento o con náuseas, no vayas al baño sin que te acompañe uno de tus amigos de confianza. Nunca permitas que te alejen del grupo, ni siquiera por alguien que parezca tener la intención de ayudar. En una casa, permanece siempre en un área abierta bien iluminada con tus amigos de confianza y pídeles rigurosamente que te ayuden. Explica que te sientes mal, y diles que llamen a tus padres o que hagan otros arreglos seguros para salir contigo inmediatamente.
- NUNCA continúes bebiendo nada que tenga un gusto inusual o una apariencia extraña.

Las drogas para incapacitar físicamente dejan a la persona en un estado indefenso y frecuentemente inconsciente. Una vez en tal condición, es imposible que la víctima se resista, escape o siquiera llame a alguien para obtener ayuda. El adolescente necesita decirle inmediatamente a un amigo de confianza cuando cree que está en problemas. Los adolescentes necesitan tener amigos en quienes puedan confiar que actuarán rápidamente y harán lo correcto contactando al padre o madre si este tipo de cosa llegara a ocurrir. Recuerde, permanecer juntos y actuar rápidamente para llamar a sus padres -- ese es el mensaje que los adolescentes necesitan entender. Puede significar la diferencia entre "casi un problema" y un evento trágico que altere toda una vida.

Preparación adicional para los maestros

Muchos factores hacen que cada uno de nosotros sea distinto de las 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 y estresante. 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.

Lección 3 para los grados 9 a 12

Una manera de aumentar nuestra propia conciencia sobre los límites en las relaciones es hacerse consciente de las *consistencias* e *inconsistencias* entre nuestras creencias sobre nosotros mismos y las creencias de los demás sobre nosotros. Antes de enseñar a sus estudiantes sobre límites, intente participar en la actividad número 3 usando su propia vida como ejemplo. Mire a las influencias en su vida, tanto como persona joven y ahora como adulto, en las áreas de sus creencias, valores y relaciones. La manera en que usted se ve a si mismo está afectada por las opiniones, creencias, valores y expectativas de los demás. La actividad número 3 lo ayuda a concentrarse en esto. Revea y considere la actividad número 3 aproximadamente una semana antes de enseñar el plan de esta lección y lo ayudará a estar bien preparado para presentar la lección a sus estudiantes.

Lección 3 para los grados 9 a 12

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

Nota al maestro: El video de introducción para los grados 9 a 12 está diseñado para iniciar una discusión con los adolescentes sobre la seguridad en el contacto y los límites personales. El video dura aproximadamente siete (7) 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 adolescentes 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.³

Respeto—El estado de ser considerado con honor o estima—siendo apreciado.ⁱ Una actitud de admiración, honor y amistad.ⁱⁱ Respeto por uno mismo y los demás significa asumir que cada persona tiene valor y dignidad.

Acoso— El acto de atormentar por medio de conducta injusta y persistente que es fastidiosa, ofensiva, perturbadora, o nociva.ⁱⁱⁱ

Agresión sexual—Cualquier conducta de naturaleza sexual o indecente hacia otra persona que incluye amenaza de fuerza física o fuerza física real o que causa temor, vergüenza o sufrimiento mental en la víctima.^{iv}

Violación por conocido—Conducta sexual por la fuerza de cualquier tipo entre dos o más personas que son amigos, pareja, esposos o personas que acaban de conocerse.^v

Drogas para violación por conocido—Líquidos sin color, olor y sabor que, cuando se agregan a bebidas gaseosas, bebidas con otros sabores o agua, vuelven a la persona incapacitada físicamente o inconsciente. Estas drogas dejan a la víctima incapaz de resistir o rechazar los avances sexuales o físicos de otra persona y borran toda memoria de los eventos que ocurrieron bajo la influencia de la droga.^{vi}

Acechar—El acto de seguir o acosar en forma voluntaria y repetida a otra persona de manera tal que ocasionaría en una persona razonable temor por su seguridad, o cuya intención es irritar o intimidar a la persona sin un propósito legítimo.^{vii}

Acecho electrónico—Usar cualquier tipo de comunicación electrónica incluyendo el Internet, mensajes de texto, o correo electrónico para perseguir y acosar a otra persona.^{viii}

Actividad número 3: Reconocer los límites en las relaciones:

Instrucciones: Recuerde a sus estudiantes que estas lecciones están diseñadas para brindarles las herramientas para protegerse cuando surjan situaciones incómodas, difíciles o incluso peligrosas. Díales 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

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

Lección 3 para los grados 9 a 12

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 sobre límites 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?
 - ¿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 fuertes son componentes esenciales de la seguridad. Cuando nosotros somos claros sobre nuestros límites, sabemos como demandar respeto de los demás y podemos protegernos más fácilmente de las personas que tengan la intención de violar nuestros límites.

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. Dígales que en la lección de hoy hablaremos sobre *cuándo* divulgar un evento o situación de peligro y a *quién* decirle cuando algo malo, incómodo, atemorizador o confuso les suceda. Recuérdeles que saber lo que hacer cuando alguien los amenaza o viola sus límites -- o los límites de un amigo -- puede significar la diferencia entre permanecer a salvo y resultar herido.

Uno de los elementos esenciales que sus estudiantes deberán aprender es que ellos deberán decirle a un adulto de confianza si alguien viola sus límites.

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

- Creo que puedo afrontar este problema por mí mismo.
- No estoy seguro de lo que pasó *exactamente*.
- Fue mi culpa porque yo fui allí o porque yo tuve un trago.
- No quiero meter a nadie en problemas. La persona me pidió que no lo dijera y no quiero ser un delator.
- No quiero ser culpado por lo que suceda si le digo a alguien.
- No quiero enojar a mis padres, familiares, amigos o maestros.

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

Lección 3 para los grados 9 a 12

- 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.
- Aun si no sabes por completo lo que pasó, es importante que se lo digas a un adulto en quien confíes.
- Todos somos humanos y todos cometemos errores. Aun si tu te colocaste en una situación riesgosa, NO FUE TU CULPA si tú fuiste agredido sexualmente.
- Decirle a un adulto seguro sobre la conducta inapropiada de alguien no mete a esa persona en problemas. La propia conducta inapropiada de la persona es la que la mete en problemas.
- Es desafortunado, pero también común que la sociedad culpe a la víctima cuando sucede algo malo. Sin embargo, hay una vasta diferencia entre aceptar responsabilidad por tus equivocaciones o errores de juicio, y las acciones y conductas de personas que te hacen daño deliberadamente para su gratificación personal. Muchas veces las personas necesitan señalar con un dedo a alguien para evitar confrontar su propia conducta. No dejes que las personas confundidas que puedan querer culparte a ti eviten que hables cuando sucedan cosas malas. Si tú no te haces escuchar, la persona que siga siendo lastimada eres tú o quizás alguna otra persona que tú conozcas.
- 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 para lastimarte.

Lección 3 para los grados 9 a 12

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.

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

ⁱ The American Heritage® Dictionary of the English Language, Cuarta edición, Copyright © 2000, Houghton Mifflin Company. (Definición del inglés traducido al castellano.)

ⁱⁱ WordNet® 2.0, © Princeton University. (Definición del inglés traducido al castellano.)

ⁱⁱⁱ Merriam-Webster's Dictionary of Law, © 1996 Merriam-Webster, Inc. (Definición del inglés traducido al castellano.)

^{iv} Las definiciones para agresión sexual, violación por conocido, drogas para violación por conocido, acecho y acecho electrónico fueron tomadas originalmente de las fuentes a continuación en su orden respectivo: The American Heritage® Dictionary of the English Language, Cuarta edición, Copyright © 2000, Houghton Mifflin Company; SAFE: Sexual Assault Education, www.rivervision.com/safe/arwhat.html; www.4women.gov/faq/rohypnol.htm, Un proyecto de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., marzo de 2004; Merriam-Webster's Dictionary of Law, © 1996 Merriam-Webster, Inc.; *Cyberstalking: A New Challenge for Law Enforcement and Industry*, agosto de 1999, A Report from the Attorney General to the Vice President of the United States. Debido a nuestro interés en asegurarnos que las definiciones fueran lo suficientemente amplias como para incluir crímenes contra menores y para incluir la manera en que estos crímenes son descritos en general en toda la nación, hemos modificado las definiciones originales consultando con Robert Hugh Farley, M.S., un detective de la policía con importantes condecoraciones, Deputy United States Marshal, y en la actualidad un consultor internacional para la INTERPOL sobre prevención de explotación sexual internacional de menores, que ha pasado los últimos 30 años protegiendo a los menores de asesinos, agresores físicos, abusadores y depredadores sexuales.

^v *Ibíd.*

^{vi} *Ibíd.*

^{vii} *Ibíd.*

^{viii} *Ibíd.*