

**Lección 3 para los grados jardín de infantes, y años 1 y 2**

**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:** Descubrir los límites en tu vida.

**Actividad no. 4:** Trabajar en las páginas para colorear sobre “límites”.

**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.

**Catecismo:** La libertad se ejercita en las relaciones entre los seres humanos. Toda persona humana, creada a imagen de Dios, tiene el derecho natural de ser reconocida como un ser libre y responsable. Todo hombre debe prestar a cada cual el respeto al que éste tiene derecho. El *derecho al ejercicio de la libertad* es una exigencia inseparable de la dignidad de la persona humana, especialmente en materia moral y religiosa. Este derecho debe ser reconocido y protegido civilmente dentro de los límites del bien común y del orden público. **#1738**

**Meta:** Enseñar a los niños algunas maneras para protegerse a sí mismos del abuso sexual.

**Objetivos:** Comenzar a brindar a los niños la capacidad para identificar, definir y respetar límites apropiados en distintos tipos de relaciones. Por ejemplo:

- Ellos pueden decir “no” cuando se sienten incómodos o confusos por la manera de actuar de una persona mayor, aun si la persona mayor es alguien que ellos aman y en quien confían.
- Ellos deberían honrar y respetar los deseos de las demás personas que no desean ser tocados, aun si eso lastima sus sentimientos o si ellos no entienden por qué la persona dijo “no”.

**Trabajando con los niños de esta edad—el concepto clave es “actividad”**

Los niños pequeños tienen una curiosidad natural, una imaginación creativa y vívida, y están creciendo menos centrados en sí mismos y tomando mayor conciencia de los demás. Su capacidad de concentración es corta, pero ellos aprenden en base a experiencias concretas, les encanta aprender y son altamente inquisitivos. Sin embargo, ellos confían casi completamente en que los demás definan para ellos lo que es bueno y malo.

Cuando se establecen las pautas para conducta apropiada e inapropiada, los padres y maestros deberían realizar todos los esfuerzos posibles para crear un entorno donde los niños tengan la libertad para realizar preguntas. Esta experiencia temprana de honestidad y confianza establecerá las bases para las relaciones de por vida de cada niño con los adultos de importancia en sus vidas. Además, crear una atmósfera de preguntas abiertas, donde se incentiva a preguntar, invita a los niños a comenzar a aprender a confiar en sus propios instintos y a comenzar a aprender la manera de evaluar el mundo a su alrededor.

A esta edad, los niños están comenzando a diferenciar entre los aspectos positivos y negativos de la vida diaria. Ellos están comenzando a cuestionar las expectativas de los adultos de obediencia ciega. Al mismo tiempo ellos están aprendiendo la manera de respetar y cuidar sus propios cuerpos en términos de higiene, alimentación y actividad.

---

### Lección 3 para los grados Jardín de infantes, 1 y 2

---

Las personas a cargo de brindar cuidados necesitan ser abiertas, honestas y estar a disposición para responder preguntas correctamente y con el tipo de lenguaje que los niños puedan entender. Éste es el momento para discutir contactos físicos seguros y no seguros para permitir que los niños practiquen normas seguras fuera del hogar.

#### 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 mayoría de los niños tendrán dificultades con este concepto a esta edad. Ellos pueden ver los límites en un sentido muy literal y visual (como por ejemplo una valla alrededor de un jardín), pero ellos pueden aprender también que las palabras crean límites. Se crea un límite, por ejemplo, si un niño dice “No necesito ninguna ayuda. Puedo hacerlo solo”. Otro límite se crea cuando el niño dice “Quiero un abrazo” o pide un beso para las buenas noches.

Algunas otras palabras y frases que pueden crear límites para los niños son “no”, “no hagas eso”, “juguemos”, “choca los cinco”, y “déjame solo”. Obviamente, cuando se piensa sobre el tema, hay muchos ejemplos de palabras que se usan para crear límites. Al usar tantos ejemplos como sea posible, usted puede ayudar a que los niños jóvenes comiencen a desarrollar un entendimiento del concepto más abstracto del término “límite”, y obviamente, ese significado abstracto es el más afín para ayudar a los niños a protegerse de los predadores sexuales.

A esta edad, los niños están comenzando a desarrollar límites y a reconocer el impacto de los mismos en la vida. Ellos se enojan cuando un amigo no quiere jugar más, o cuando un hermano se niega a darles un abrazo o un beso antes de irse a dormir. Ellos están comenzando a aprender la manera de interactuar con los padres para lograr el mejor resultado mutuo para una situación en particular. Y ellos están aprendiendo lo que los padres, maestros, vecinos, amigos y demás personas esperan de ellos. Usted puede ayudarlos a comenzar a reconocer los límites en sus vidas y a aumentar la conciencia de ellos sobre el poder e importancia de las *palabras de ellos* para establecer sus propios límites adecuados con todas las personas a su alrededor.

#### Ejercicio de preparación del 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 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.

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 humanos 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

**Lección 3 para los grados Jardín de infantes, 1 y 2**

---

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 Jardín de infantes, 1 y 2

**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>1</sup>

**Actividad número 3: Descubrir los límites en tu vida:**

**Materiales:** Caja de cereal.  
Bolsa de plástico común, grande. No una bolsa con sello para emparedado. Más bien el tipo que se usa para las verduras en una tienda de alimentos.

**Actividad:** Invite a los niños a que se paren en un círculo con usted y que se den la mano unos a otros. Note si ellos maniobran para quedar cerca de sus amigos o si ellos se resisten a darse la mano. Este es un recurso excelente para la discusión. Comience la lección con una canción de plegaria con la melodía de “*Martinillo*” (o la canción “*Are you sleeping?*” en inglés)

Dios Padre nuestro (maestro)  
Dios Padre nuestro (repiten los niños)  
Te agradecemos (maestro)  
Te agradecemos (repiten los niños)  
Por nuestros amigos y familias (maestro)  
Por nuestros amigos y familias (repiten los niños)  
Amén. (maestro)  
Amén. (repiten los niños)

Pida a los niños que se sienten en un círculo con usted en una silla al comienzo del círculo. Comience una conversación con los niños sobre límites preguntándoles si ellos saben lo que es un “límite”. Cree algunas situaciones que les darán ideas sobre “límites” y “fronteras” y cómo tanto los límites como las fronteras son parte importante de nuestras vidas diarias.

Por ejemplo, pida a los niños sobre las reglas que tienen en casa.

- ¿Dónde se te permite comer en tu casa? ¿Por qué?

<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.)

---

Lección 3 para los grados Jardín de infantes, 1 y 2

---

- ¿A qué hora debes irte a dormir un día de clases? ¿Y a qué hora los fines de semana? Si son distintas horas, ¿por qué son distintas?
- ¿Cuándo finalizas la tarea de la escuela? ¿Hay otras cosas que no se te permite hacer hasta que la tarea esté terminada?
- ¿Se permiten animales dentro de tu casa? Si es así, ¿cuándo y en qué cuartos?
- ¿Se te permite jugar afuera bajo la lluvia? ¿Por qué no?
- ¿Se te permite comer el postre antes de comer la cena? ¿Por qué no?
- ¿Usas un cinturón de seguridad cuando vas en un automóvil? ¿Por qué?

Cada una de estas “reglas” establece un límite. Hable con los niños sobre estos límites o fronteras y el hecho de que todos los tienen, incluso los adultos. Algunas son reglas que otras personas nos imponen. Pero, a veces, nosotros elegimos nuestros propios límites. Pregunte a los niños si ellos pueden pensar en alguna manera en la que ellos han creado límites para las personas en sus vidas.

*Algunos ejemplos son:*

- Las veces cuando ellos no quieren un abrazo de un padre o abuelo, o no quieren un beso de buenas noches.
- Las veces cuando alguna persona quiere usar los juguetes de ellos y ellos no quieren que esa persona lo haga.
- Las veces en que ellos quieren bañarse solos o seleccionar sus propias ropas sin ayuda de mamá o papá.

Explique que los límites o fronteras a veces parecen no “ser divertidas”. Parece que siempre son un obstáculo para lo que realmente queremos hacer. Sin embargo, los límites pueden protegernos también de ser lastimados. Ellos nos ayudan a saber cuando algo o alguien no está actuando de manera saludable o buena para nosotros.

**Ayuda visual:** Los niños de esta edad son muy visuales. Una manera de demostrar el efecto de los límites es usando una caja de cereal. Saque la mitad del cereal de la caja y colóquelo en una bolsa de plástico grande.

Muestre a los niños la manera en que la caja demuestra límites bien delineados que mantienen al cereal adentro y a las otras cosas afuera. La caja cabe en un espacio particular y no permite que el cereal se derrame en otras áreas. Mientras tanto, la bolsa de cereal no tiene forma definida. Es difícil de sostener y el cereal se puede derramar en forma inesperada y contaminarse con las otras cosas que están en el gabinete o sobre la mesa.

Esto es lo que hacen los límites. Definen el espacio que mantiene a las cosas a salvo y de manera predecible. También nos permiten saber lo que se espera de los niños y adultos, y que los niños tienen los mismos derechos que los adultos a hacer que sus límites personales se respeten. Y mientras que los límites débiles, como la bolsa de cereal, no son siempre la mejor manera de proteger algo, los límites fuertes, como la caja, proveen una manera mucho mejor de proteger algo.

**Actividad número 4: Trabajar en las páginas de colorear sobre “límites”:**

**Instrucciones:** En la lección de hoy los niños tendrán la oportunidad de colorear ilustraciones que describen los límites personales y explicar qué hacer cuando alguien viola nuestros límites personales.

**Materiales:** Crayones, o lápices de colores.  
Las páginas a colorear para entregar a los estudiantes se suministran como parte del plan de esta lección.

**Nota al maestro:** Usted querrá rever la hoja de colorear “maestra” que explica el ejercicio con más detalle, y usarla para seleccionar las hojas específicas a fotocopiar y entregar a sus estudiantes. Esta hoja maestra es también un recurso valioso para cualquier padre que esté interesado en saber más sobre el programa.

**Lección 3 para los grados Jardín de infantes, 1 y 2**

---

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

**Maestro:** “Dios quiere que estemos a salvo y tengamos buena salud. Dios incluso nos da un ángel especial para que cuide de nosotros. Cuando pensamos cuán difícil es recordar las reglas del contacto y asegurar que los demás respeten nuestros límites, nosotros podemos pedirle a nuestro Ángel de la Guarda que nos ayude. Pues entonces oremos juntos para que nuestro Ángel de la Guarda cuide de nosotros y nos mantenga a salvo”.

Ángel de Dios,  
Mi querido guardián,  
A quien me encomienda aquí el amor de Dios.  
Está este día siempre a mi lado.  
Para iluminar, para guardar,  
Para ordenar, para guiar.

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.