

### Lección 3 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 a protegerte a ti mismo.

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

**Objetivos:** 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.

#### 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.

<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

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. Pregúntele 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 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 comunique yo o no comunique mi respuesta al contacto?

---

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

---

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.

Además, piense de alguna ocasión en su vida cuando usted se sintió particularmente vulnerable (ésta debe ser una historia que sea apropiada para compartir con sus estudiantes). Aunque usted probablemente reaccionó en una manera que le evitó a usted daños serios, usted aun se sintió vulnerable en el momento. Repita esta historia en su mente y piense en cómo podría responder de manera distinta a las mismas circunstancias en el futuro. Esté preparado para compartir esta historia con sus estudiantes según sea apropiado durante los ejercicios.

**Nota al maestro:** No se requiere que el maestro comparta una historia sobre una experiencia personal de vulnerabilidad. Esta es simplemente una sugerencia para crear empatía entre el maestro y los estudiantes para que los estudiantes entiendan más seriamente el valor del mensaje en esta lección. Por favor use su propio juicio y sólo use una historia que no sea de naturaleza sexual, ni atemorizadora, y que sea apropiada para la edad.

**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>

**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 pídaleles que comparten 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?
- ¿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.

<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.)

---

Lección 3 para los grados 3, 4 y 5

---

Haga que los estudiantes participen en una discusión sobre este tema haciendo los siguientes enunciados. Pídale 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.*

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 quieras que ellos dejen de hacer lo que están haciendo.
- Aléjate de la persona.

## Lección 3 para los grados 3, 4 y 5

El reforzar nuestros límites y tomar los pasos necesarios para detener a alguien que esté violándolos 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 a protegerte de daños:

**Materiales:** Papel y lapicera o lápiz para cada estudiante (*es ideal una hoja de papel*).

**Instrucciones:** **Paso 1:** Pida a sus estudiantes que recuerden cuando se hayan encontrado en una situación incómoda con uno de sus amigos o cuando algún compañero de clases haya sobrepasado un límite y los haya molestado. Dígales a los estudiantes que usted les dará cinco (5) minutos para escribir sobre la experiencia. La historia debería incluir:

- Lo que sucedió—por ejemplo, ¿qué tipo de violación de límites?
- La manera en que el estudiante reaccionó a la violación.
- Los sentimientos del estudiante cuando la situación llegó a su fin.

**Paso 2:** Invite a quienes deseen compartir sus historias (esta es su oportunidad para compartir su propia experiencia en la que se sintió vulnerable, incluyendo lo que pasó, la manera en que usted reaccionó a la violación de límites, y cómo se sintió usted cuando la situación llegó a su fin).

**Nota al maestro:** Recuerde que nadie está obligado a compartir. Esta es una oportunidad para que los estudiantes comiencen a romper su resistencia a hablar sobre ellos mismos en una manera no amenazadora.

**Paso 3:** Ahora, luego de escuchar algunas de las distintas experiencias escritas por sus estudiantes, pídale que especulen sobre cómo podrían haber manejado las cosas de otra forma en el futuro, en alguna manera que les haga sentir que ellos hicieron lo mejor posible para quitarle a la otra persona la oportunidad de violar sus límites.

**Pensamiento final:** Deje a los estudiantes con el pensamiento final de que establecer sus límites personales y defenderlos puede protegerlos a ellos y los demás de daños.

### 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.