

## Lección 6 para los grados 3-5

## Límites personales: Sentimientos y hechos

### PRINCIPIO

A los niños se les deben enseñar las formas de reconocer *qué se siente* cuando los adultos u otros niños no respetan los límites personales sanos. Necesitan entender las señales objetivas y subjetivas de la infracción de esos límites, *qué se podría sentir* física y emocionalmente y *qué deben hacer* al respecto.

### CATECISMO / SAGRADA ESCRITURA

*“Sean fuertes y valientes. No teman ni se asusten ante esas naciones, pues el SEÑOR, su Dios, siempre los acompañará; nunca los dejará ni los abandonará”.*

—Deuteronomio 31:6

### OBJETIVOS

A lo largo de esta lección, el líder de la lección para adultos les impartirá enseñanzas a los estudiantes específicamente sobre los límites personales, *qué se siente* en las situaciones peligrosas y *qué se debe hacer* en respuesta a ellas. Después de la lección 6, los niños deberán estar mejor capacitados para:

- Distinguir la diferencia entre las situaciones objetivas en las cuales se violan o se infringen los límites personales y en las cuales se mantienen relaciones sanas.
- Reconocer la gama de sensaciones que, en un principio, los hacen sentirse felices y satisfechos, enseguida “incómodos” y después posiblemente en peligro o violados (física o emocionalmente).
- Responder apropiadamente a las situaciones peligrosas para ellos y sus amigos:
  - Prestar atención a su cuerpo, a sus sentimientos y a lo que saben que es seguro y peligroso.
  - Decir que “no” si se sienten incómodos (o violados) o en peligro.
  - Tratar de alejarse de la situación si se sienten incómodos.
- Contarle a un adulto fiable lo más pronto posible.
- Componente de tecnología: Entender que otras acciones similares se aplican también a las comunicaciones en línea.

### Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Aunque los adultos son los principales protectores de los niños, hay formas en que podemos enseñarles a los menores a protegerse cuando enfrenten situaciones difíciles. Los límites personales se establecen durante nuestros primeros años y los adultos deben ayudarles a los niños a crear sus límites personales apropiados y a respetar los existentes, con el entendimiento de que los niños tomarán como modelo el comportamiento de los adultos. Un concepto importante al impartirles enseñanzas a los niños sobre sus límites personales está en enseñarles lo que es seguro y peligroso.

Enseguida, los niños también deben aprender qué son los entornos seguros y cómo reconocer lo que les molesta y las situaciones peligrosas o cuando alguien viola sus límites personales. Los niños necesitan entender lógicamente lo que en realidad los hace sentir incómodos (sentir molestos) o sentir que algo anda mal para que (además de la

información objetiva que les damos en las lecciones) sepan cómo responder.

Los niños de esta edad pueden tener dificultad para identificar, entender y asimilar sus propios sentimientos y el concepto de límites personales. Esta lección les dará ejemplos específicos de las señales claras y los sentimientos objetivos que podrían surgir si un adulto u otro joven viola sus límites personales, así como de lo que deben hacer si eso les sucede o les ha sucedido a ellos o a un amigo.

Tengan presentes algunos de estos mitos para hablar de ellos durante las lecciones: a veces es posible que los niños no sepan que pueden decirle que “no” a una persona que los hace sentir incómodos con su comportamiento. Puede ser que les prometan a sus compañeros que guardarán secretos para tratar de protegerlos, sin darse cuenta de que es de suma importancia informar a los adultos sobre las situaciones.

### En este grupo de edad: Al tratar con niños en edad de enseñanza primaria, el concepto clave es “energía”

Los niños de este grupo de edad aprenden a funcionar independientemente de sus padres. Saben leer y su nivel de comprensión les da un mejor sentido de las ideas abstractas. Sus habilidades de escritura mejoran al aprender la gramática y la puntuación apropiadas y son más refinados al comunicar sus ideas. Los niños de esta edad están lejos de casa con más frecuencia que antes y necesitan comenzar a reconocer que pueden surgir problemas de seguridad cuando salen con amigos, bajo la supervisión de una tercera persona o en otros eventos y lugares. Les gusta estar en constante movimiento y siempre están activos. Los grupos son importantes. Es la edad de formar “pandillas” con amigos del mismo sexo. Pueden demostrar inmensa lealtad a otros y suelen tener a alguien que es su mejor amigo y en quien confían. Aunque dicen la verdad sobre las cosas importantes, tienden a hacerlo menos cuando se trata de cosas más pequeñas y a menudo inventan excusas o culpan a otros. Tienen un profundo sentido de lo que es correcto y erróneo, justo e injusto y pueden determinar mejor la diferencia entre seguro y peligroso. Pueden usar la lógica, argumentar y tener debates acalorados. La dificultad para lidiar con los límites personales con este grupo de edad es que estos niños están pasando de la dependencia hacia la independencia. En definitiva, todos debemos aprender a escuchar esa voz de guía que tenemos dentro de la cabeza y a confiar en “nuestra sensación de incomodidad”. Esta voz baja o esa sensación de incomodidad son una señal de alerta de que algo está mal. No basta con decirles cuáles son “las reglas”. Los niños de esta edad necesitan aprender a raciocinar por sí mismos. Los adultos que están a su alrededor se preocupan principalmente por asuntos de seguridad que, al parecer, los niños no pueden ver con claridad, por lo menos hasta entonces. Al tratar con niños de esta edad, los proveedores de cuidado pueden realizar una labor más eficaz al incluirlos en la conversación mientras establecen reglas o guías.

## Antes de enseñar las lecciones- Un mapa para los líderes de las lecciones

1. **Finalizar la Orientación y capacitación para la certificación de los líderes de las lecciones de los Programas de *VIRTUS para Niños*.** Este módulo de capacitación proporcionará el conocimiento fundamental necesario para que cualquier líder de las lecciones dirija con éxito una lección sobre entornos seguros. Para tener acceso a esta capacitación, sírvanse comunicarse con su coordinador diocesano.
2. **Repasar la Guía para la enseñanza de los límites personales y la seguridad: Guía sobre entornos seguros para los adultos conscientes, los padres y los tutores.** Este documento (disponible también en formato de módulo) ofrece vasta información sobre los límites personales. Aunque los adultos son los principales protectores de los niños, hay aptitudes que los niños pueden aprender para protegerse mejor y proteger a otros niños cuando enfrentan situaciones difíciles en lugares donde no hay adultos conscientes presentes. Para tener acceso a este recurso, sírvanse comunicarse con su coordinador diocesano.
3. **Repasar las Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones** (indicadas a continuación). Estas palabras clave deben incorporarse en toda la lección. El líder de la lección debe leer detenidamente y entender estos términos y aplicarlos a cada actividad.

## Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones

**Reglas**—Una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos reglas para cerciorarnos de estar seguros—así como la regla de abrocharnos el cinturón para estar seguros en el auto, o como las reglas de seguridad antes de cruzar la calle. [Por ejemplo, enséñales a los niños una regla sencilla para que sepan qué hacer si alguien trata de tocarlos de una manera peligrosa, como decir que “no”, tratar de alejarse y contarle a un adulto lo más pronto posible.]

**Límites perceptibles**—El punto o el extremo más allá del cual no se puede ir. El extremo más lejano de algo.

**Derechos**—Todos nacemos libres e iguales y tenemos ciertos derechos que automáticamente son nuestros. A todas las personas se les conceden esos derechos y no se les deben usurpar. Por ejemplo, dígales a los niños “ustedes tienen derecho a estar seguros y su cuerpo les pertenece a ustedes”.

**Límites personales**—Los límites que definen a una persona como alguien aparte de otra o de otras. Hay límites perceptibles que se pueden ver (como una cerca alrededor de un patio) y límites personales que no se pueden ver (como la zona de comodidad a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”). Los límites personales varían según la relación con la otra persona. Por ejemplo, un límite entre un niño y un abuelo es diferente del que existe entre un niño y un maestro o un instructor.

**Decir que “no”**—Decir que “no” significa rehusar, negarse, rechazar o desaprobar. Esta palabra se usa para expresar un límite personal y dar a entender que el niño no desea que algo suceda o continúe. [Dígales a los niños que está bien decirle que “no” a un adulto si esa persona los hace sentir atemorizados o incómodos o si les toca las partes íntimas del cuerpo.]

**Secreto**—Algo que se mantiene oculto, que nunca se cuenta ni se explica. Los secretos excluyen a otras personas, pueden perjudicar y a veces hacen que la persona que los guarda se sienta atemorizada o incómoda. [Por ejemplo, dígales a los niños que no hay secretos cuando se trata de su seguridad personal y física. Dígales que está mal que un adulto o que otro niño les pida que guarden un secreto relacionado con la seguridad—particularmente si se trata de contacto físico peligroso—porque esa es una forma de herir a las personas. Si una persona trata de hacer que un niño guarde un secreto o hace que el niño se sienta atemorizado, el niño debe saber la forma de comunicarle esa información inmediatamente a uno de los padres o a un adulto consciente—y debe tener la seguridad de que estará protegido, independientemente de las amenazas o las consecuencias aparentes de “contar lo sucedido”.]

**Sentimientos**—Sus emociones, como sentirse felices, tristes, emocionados o nerviosos. Sus sentimientos les ayudan a entender lo que les gusta y lo que no les gusta. También pueden ayudarles a determinar si les gusta lo que les sucede (como sentirse felices al jugar con un amigo) o no les gusta lo que les sucede (como cuando se enfadan si dejan caer un cono de helado al suelo o se les revuelve el estómago si alguien los toca de una forma peligrosa).

**Molestia**—Estado en el cual el niño se siente agitado, ansioso o avergonzado (como cuando empieza a sentir calor en la cara y se sonroja porque se tropezó en el patio de juego frente a sus amigos).

**Incómodo**—Expresión de incomodidad que deja a una persona intranquila y a veces le causa ansiedad o sensación de náuseas. [Podría ser una sensación en la “boca del estómago” o como la que deja el cabello cortado en la nuca. Ustedes pueden inmovilizarse, querer luchar o sentir que quisieran salir corriendo para alejarse de la situación.]

## Lección 6 para los grados 3-5 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

**Sentirse seguro**—Cuando ustedes están con un adulto fiable o un amigo fiable (alguien que los escucha, constantemente respeta sus límites personales y sigue las reglas) y se sienten felices y cuidados. Se sienten cómodos y calmados.

**Sentirse en peligro (sentir que algo no está bien)**—Sentirse atemorizados, nerviosos, ansiosos o inquietos. Podrían estar preocupados de que vaya a pasarles algo malo. Su cuerpo podría comenzar a sudar o ustedes se sienten mal del estómago y saben que algo no está bien. [Esto podría ocurrir si un adulto o un amigo peligroso los pone en riesgo para satisfacer sus propios fines o no sigue las reglas ni respeta sus límites personales.]

**Confuso**—es algo que es difícil de entender porque no tiene sentido, es ambiguo o desconcertante. Causar confusión es imposibilitar a alguien para pensar con claridad o crear una situación engañosa. [Por ejemplo, un nudo grande y enredado puede ser confuso porque es difícil determinar hacia dónde va cada parte y cómo desenredarlo.]

**Grosero**—describe un comportamiento en que alguien sin querer o por accidente hace o dice algo hiriente. Por lo general, la grosería es imprevista y ocurre *sin intención* de herir. [Los ejemplos incluyen actos sociales torpes, como eructar en la cara de alguien, interrumpir a una persona que está hablando, tener una actitud narcisista, tener malos modales, elogiar los propios logros, etc.]

### DURANTE LA LECCIÓN

Cada lección debe comenzar con el video introductorio. Después de la proyección del video, usted puede escoger qué actividades opcionales desearía hacer con sus estudiantes. Puede escoger entre varias actividades o seleccionar una o todas. Cada actividad también se puede adaptar a las necesidades y al grado en el cual estén sus estudiantes.

#### PASO 1: Proyecte el video introductorio

El video introductorio para los jóvenes de este grupo de edad se ha preparado para iniciar una conversación sencilla sobre la seguridad de los límites personales. No se pretende usar este breve video como sustituto de la lección propiamente dicha. Es sencillamente una introducción para “romper el hielo” y ayudar en la transición hacia la finalización de las actividades opcionales interactivas de las lecciones. Si se proyecta como una actividad opcional, debe emplearse junto con una de las otras actividades opcionales, puesto que la conversación y la práctica son elementos críticos necesarios para enseñarles a los niños a protegerse. Los niños aprenden más al “hacer” que cuando solo se limitan a “escuchar”. Sírvanse comunicarse con su coordinador para tener acceso al video.

#### ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Sean sus propios superhéroes

**Antecedentes:** Esta actividad ofrecerá oportunidades para conversar sobre lo que se siente [física, emocional o psicológicamente] cuando un niño está en una situación peligrosa y las medidas que puede tomar para estar más seguro.

**Discusión:** Comience la actividad con una discusión sobre los sentimientos y cómo responde el cuerpo a ellos.

Primero, señale que los sentimientos son normales; no son buenos ni malos y todas las personas los tienen. Tener sentimientos es una parte sana de la existencia de una persona.

Pregúntele a los estudiantes, “¿Qué siente su cuerpo cuando ustedes están... felices? ¿alegres? ¿emocionados? ¿satisfechos? calmados?”. Dé ejemplos de acontecimientos que harían típicamente que los niños se sientan emocionados o felices, como tener una fiesta de cumpleaños, celebrar la Navidad, ir al parque, montar en bicicleta, escuchar una canción favorita, participar en un juego, hacer volar una cometa, etc.

Luego, explique que a veces es posible que sucedan cosas que podrían hacernos sentir de una forma que no le gusta tanto a nuestro cuerpo. Podríamos sentirnos incómodos o con el estómago “revuelto”. A veces nuestro cuerpo podría reaccionar de una forma inesperada, de modo que por eso aprendemos a reconocer cuando no nos sintamos en las mejores condiciones. Los sentimientos de nuestro cuerpo le dicen algo al cerebro—ya sea algo que causa felicidad o algo que está mal o es incómodo o

#### ÚTILES

Escenarios impresos. Si escoge la opción de grupos pequeños, córtelos en tiras (para que le pueda dar una a cada grupo). Dele a cada niño una recompensa sencilla, como un dulce, una etiqueta adhesiva, tarjetas de imágenes sagradas, etc.

##### ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Sean sus propios superhéroes

Si trabaja en grupos pequeños, imprima esta hoja y córtela en tiras para que pueda darle un escenario a cada grupo pequeño.



- A. Un niño mayor comienza a masajear los hombros mientras tú estás jugando en la casa de él y esto te hace sentir incómodo o avergonzado, de manera que comienzas a sentir calor en la cara, te sientes y el corazón te late más rápido. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
- B. Un amigo de tus padres le dice a tu mamá que puede cuidarte después de la escuela un día para que ella pueda ir a la tienda, pero cuando estás con esa persona comienzas a sudar y sientes las manos pegajosas porque no te gusta la forma en que te toca esa persona. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
- C. En la escuela, otro niño te toca de una manera que te hace sentir confundido y con el estómago revuelto como si fueras a vomitar. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
- D. Un vecino viene a tu casa y trata de agarrarte y de acercarte a él para darte un fuerte abrazo, que a ti no te gusta. Eso hace que te inmovilice todo el cuerpo, como si quisieras salir corriendo, pero sientes todo el cuerpo tan pasado que es difícil moverte. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
- E. Alguien te da veinte dólares para gastarlos en un videojuego o una aplicación, pero tú sabes que no te permite tener ese juego ni esa aplicación. Luego esa persona te pide que lo mantengas en secreto y te la pague más tarde y robar las imágenes porque no quieres meterte en problemas y sientes que vas a llorar. ¿Qué puedes hacer?
- F. Una amiga te dice que no simpatiza con el nuevo presidente de la mamá por comienza a sentir las manos pegajosas y las rodillas te tiemblan cuando está cerca de él. Por eso, tu amiga te miente a la mamá para poder pasas más tiempo en la escuela. Le da miedo contarle a la mamá porque no quiere meterse en problemas por decir mentiras y no quiere contárselo a nadie más. ¿Qué debes hacer?
- G. (Componente en línea). Mientras estabas participando en tu juego favorito o usabas tu aplicación favorita en línea, alguien te envió una fotografía de una persona desnuda que te dejó confundido. Sabes que no debes ver este tipo de imágenes. El corazón podría comenzar a latir más fuerte y quisieras cerrar los ojos para no ver esa imagen, pero no lo diste nada a nadie porque podrías meterte en problemas. Luego, esa persona te pidió que le enviases una foto tuya en la que estuvieras desnudo. ¿Qué puedes hacer?

## Lección 6 para los grados 3-5 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

peligroso. Cuando una persona está incómoda o en peligro podría sentirse así (explique lo siguiente de forma apropiada para la edad en la máxima medida de lo posible):

- Su cuerpo podría sentir que quiere pelear—que quiere golpear o pegar.
- Su cuerpo podría sentir que quiere volar—que quiere huir o alejarse.
- Su cuerpo podría inmovilizarse—sentir que no se puede mover, como si fuera un bloque de concreto.
- Ustedes podrían sentir miedo.
- Ustedes podrían tener las manos pegajosas o sudorosas.
- Todo su cuerpo podría temblar.
- Ustedes podrían sentir mucho frío o “escalofrío”.
- El corazón podría acelerárselas o comenzar a latir o a golpear realmente rápido.
- Su cuerpo podría sentirse pesado o atrapado.
- Ustedes podrían tener el estómago revuelto, como con deseos de vomitar.
- Ustedes quieren dar alaridos o gritar, etc.
- Ustedes podrían llorar.
- Ustedes podrían sentirse tristes.
- Ustedes podrían sentirse solos.
- Ustedes podrían querer cerrar los ojos con fuerza y fingir que están en otro lugar.
- Ustedes podrían querer soñar despiertos y pensar que están en un mejor lugar.
- Ustedes podrían sentirse mareados.
- Ustedes podrían sentir confusión, sentir que no saben qué hacer o que no entienden lo que sucede.
- Y ustedes podrían sentirse desconectados, como si estuvieran viendo que les sucede algo y que tal vez ni siquiera lo sienten físicamente.

Destáqueles los siguientes hechos a los niños:

1. Si alguien les causa cualquiera de estos sentimientos [físicos, emocionales o psicológicos], su cuerpo les está diciendo que pasa algo, que algo está mal.
2. Si alguna vez se sienten así, ¡la culpa no es de ustedes!
3. Si alguna vez se sienten así, es importante tratar que decirle que “no” a la persona y hacer lo necesario para alejarse lo más pronto posible.
4. Luego, necesitarán ir a pedirle ayuda a un adulto fiable ¿Puede alguien decírnos los nombres de sus adultos fiables?

### Actividad:

**Hay dos opciones de formación de grupos para esta actividad:**

1. Trabajar con todo el grupo en los siguientes escenarios, preparar las respuestas juntos y luego reiterar las respuestas que representan el mejor plan de acción.
2. Dividir a los niños en grupos pequeños (tantos grupos como desee para representar los 7 escenarios diferentes). Dele a cada grupo un pedazo de papel impreso con un escenario diferente y pídale que preparen una presentación de lo que podrían hacer si estuvieran en esa situación. Asegúrese de que cada grupo tenga los ejemplos marcados para que pueda representarlos.

**Nota:** Si escoge la opción de grupos pequeños, infórmeles a los estudiantes que solamente deben fingir que realizan las acciones físicas en los escenarios.

### Escenarios: Usted necesitará guiar sus respuestas en algunos escenarios.

- A. Un niño mayor comienza a masajearte los hombros mientras tú estás jugando en la casa de él y esto te hace sentir incómodo o avergonzado, de manera que comienzas a sentir calor en la cara, te sonrojas y el corazón te late más rápido. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
  - a. Decir “¡NO”, no me gusta que me hagas eso!”.
  - b. Irte a otra parte de la sala y jugar con alguien más.
  - c. Contarle a un adulto fiable.
  - d. Llamar a tus padres y pedirles que vayan a recogerte.
- B. Un amigo de tus padres le dice a tu mamá que puede cuidarte después de la escuela un día para que ella pueda ir a la tienda. Pero, cuando estás con esa persona comienzas a sudar y sientes las manos pegajosas porque no te gusta la forma en que te toca esa persona. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
  - a. Decirle a tu mamá que no te sientes cómodo cuando estás solo con esa persona.
  - b. Contarle a otro adulto fiable.
  - c. Decirle a tu mamá o a otro adulto fiable exactamente por qué no quieras que esa persona se quede contigo.
- C. En la escuela, otro niño te toca de una manera que te hace sentir confundido y con el estómago revuelto como si fueras a vomitar. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
  - a. Decirle al otro niño: “¡No, no vuelvas a tocarme así!”.
  - b. Contarle al maestro o a otro adulto fiable en la escuela.

## Lección 6 para los grados 3-5 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

- c. Contarle a tu mamá o a tu papá cuando regreses a casa de la escuela.  
d. Alejarte de ese otro niño en la escuela.
- D. Un vecino viene a tu casa y trata de agarrarte y de acercarte a él para darte un fuerte abrazo, que a ti no te gusta. Eso hace que se te inmovilice todo el cuerpo, como si quisieras salir corriendo, pero sientes todo el cuerpo tan pesado que es difícil moverte. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
  - a. Respirar profundo y saber que está bien no abrazar a nadie si uno no quiere.
  - b. Con los brazos, alejar a la persona.
  - c. Retorcerse o menearte para que la persona no pueda agarrarte y decirle que pare.
  - d. Decirle: “¡No me gusta eso—no me abrace así!”.
  - e. Ir a contarle a un adulto fiable.
- E. Alguien te da veinte dólares para gastarlos en un videojuego o en una aplicación que sabes que no se te permite tener. Luego esa persona te pide que lo mantengas en secreto, lo cual te hace sentir incómodo y brotar las lágrimas porque no quieras meterte en problemas y sientes deseos de llorar. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
  - a. Contarle a un adulto fiable.
  - b. Decirle: “¡No, yo no tengo secretos para mi mamá o mi papá!”.
  - c. Decirle a un adulto que nunca más quieras pasar tiempo con esa persona.
- F. Una amiga te dice que no le gusta el nuevo pretendiente de la mamá porque cuando está cerca de él comienza a sentir las manos pegajosas y le tiemblan las rodillas. Por eso, tu amiga le miente a la mamá para poder pasar más tiempo en la escuela. Tiene miedo de contarle a la mamá porque no quiere meterse en problemas por decir mentiras ni quiere contarle a nadie más. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué debes hacer?
  - a. Contarle al maestro o a otro adulto fiable en la escuela.
  - b. Decirle a tu amiga que no podemos guardar secretos cuando se trata de nuestra seguridad.
  - c. Animar a tu amiga a que también le cuente a la mamá.
  - d. Contarle a tu mamá o a tu papá cuando regreses a casa de la escuela.
  - e. Decirle a tu amiga que la acompañarás a hablar con alguien fiable.
  - f. Contarle a tu propio adulto fiable, aunque tu amiga no quiera que lo hagas.
- G. (Componente en línea) Mientras estabas participando en tu juego favorito o usabas tu aplicación favorita en línea, alguien te envió una fotografía de una persona desnuda que te dejó confundido. Sabes que no debes ver este tipo de imágenes. El corazón podría comenzar a latirte más fuerte y quisieras cerrar los ojos para no ver esa imagen, pero no le dijiste nada a nadie porque podrías meterte en problemas. Luego, esa persona te pidió que le enviaras una foto tuya en la que estuvieras desnudo. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
  - o. Respirar profundo y recordar que tienes adultos fiables que desean mantenerte seguro y contártelo rápidamente a un adulto fiable.
  - o. Dejar de participar en el juego o de usar la aplicación hasta que puedas contártelo a un adulto fiable—dejar el contenido ahí mientras vas a buscar a ese adulto.
  - o. Hablar con un adulto fiable sobre cómo te hizo sentir eso, porque tus sentimientos son importantes.
  - o. No responderle a la persona que te hace sentir en peligro y contártelo a un adulto fiable.

### Discusión:

Hágales las siguientes preguntas a los niños, escuche sus respuestas, corríjalos amablemente si es necesario y discuta las respuestas siguientes (que figuran después de cada pregunta). A veces se necesitará más de una acción.

- ¿Cómo te sentirías si alguien (ya sea un adulto u otro niño) te toca de una manera que no te gusta o que es peligrosa?
  - o. Presta atención a tu cuerpo y a tus sentimientos.
    - Podrías sentir el estómago revuelto o sentirte raro por dentro.
    - Podrías comenzar a sudar.
    - Podrías sentir las manos pegajosas.
    - Podrías sentirte triste o confundido.
- ¿Qué puedes hacer si estás en una situación en que un adulto u otro niño te toca de una manera peligrosa?
  - o. Decir: “¡No. Pare con eso!”.
  - o. Tratar de alejarte de la situación si es posible y
  - o. Contártelo a un adulto fiable lo más pronto posible.
  - o. Hablar con un adulto fiable sobre cómo te hizo sentir eso.
- ¿Qué pasa si algo te deja una buena sensación, pero sabes que es peligroso o que no está bien—como cuando un adulto o un niño mayor te toca las partes íntimas? ¿Qué debes hacer?
  - o. Decir que no, porque es un contacto físico peligroso.
  - o. Tratar de irte y de alejarte si es posible.
  - o. Contarle a un adulto fiable lo más pronto posible.

## Lección 6 para los grados 3-5 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

**Declaración final:** Cuando se trate de algo que los haga sentir en peligro ahora, que haya sucedido en el pasado o que tal vez pueda suceder en el futuro, ustedes nunca tienen la culpa y nunca es demasiado tarde para contarlo. Recuerden el plan de seguridad. Digan que no, traten de salir y de alejarse y cuéntenle a un adulto fiable lo más pronto posible. Si no reciben ayuda para mantenerse seguros, cuéntenle a otro adulto fiable. Tienen muchos adultos fiables en su vida que desean ayudarles y hacerlos sentir seguros (como sus maestros, consejeros escolares y familiares).

### ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Sentimientos, sentimientos ¡por todas partes!

**Antecedentes:** Esta actividad ofrecerá oportunidades para discusión y movimiento; luego se realizará una actividad con representación de papeles, en la cual se abordará qué se siente cuando un niño está en una situación peligrosa y cómo distinguir si es segura o no.

**Discusión:** Comience esta actividad agrupando a los jóvenes en un círculo e iniciando una discusión sobre los sentimientos y cómo responde el cuerpo a ellos. Usted invitará a los niños a circular por la sala durante la discusión.

Primero, cite algunos hechos importantes:

- Nuestro cuerpo puede decirnos qué sentimos y, a veces, también podemos ver cómo se sienten otros cuando escuchamos lo que dicen y observamos cómo se comportan.
- Es bueno saber cómo se sienten ustedes y por qué se sienten así. En general, eso les ayuda a sentirse más felices y sanos y a aprender más sobre sí mismos.
- Es normal tener sentimientos. Eso no es bueno ni malo; todo el mundo los tiene. Tener sentimientos es una parte normal de la existencia de una persona.
- A veces es difícil entender los sentimientos y las emociones, pero todos los tienen durante todo el día. Son una parte normal de la existencia de una persona.
- Con el fin de entenderse a sí mismos y de entender lo que sucede a su alrededor, es realmente bueno comprender mejor sus emociones. Para ello, es útil:
  - Nombrar el sentimiento.
  - Entender cómo se siente su cuerpo.
  - Hablar al respecto con otras personas.

Luego, dé ejemplos e invite a los niños a expresarse de cualquier manera que sea apropiada según la emoción que sientan.

- Explique algunos de los siguientes escenarios y pídale a los niños que nombre los sentimientos y las emociones relacionados con ellos.
  - Pregúntele a todos a la vez: ¿Cómo se sienten cuando pueden jugar con sus amigos o ir a una fiesta de cumpleaños o saltar de un trampolín o pasar corriendo por los rociadores?
    - Tal vez: felices, emocionados, alegres, etc.
  - Pregúntele a todos a la vez: ¿Cómo se sienten cuando alguien les quita un juguete o los empuja o toma su turno o los grita o no les da una golosina sabrosa?
    - Tal vez: tristes, enfadados, desilusionados, frustrados, disgustados, heridos, etc.

Destáqueles los hechos siguientes a los niños:

1. Si alguien les causa cualquiera de esos sentimientos [físicos, emocionales o psicológicos], su cuerpo les dice que pasa algo, que algo está mal.
2. Si alguna vez se sienten así, ustedes no tienen la culpa.
3. Si alguna vez se sienten así, es importante que traten de decirle que "no" a la persona y hagan lo necesario para alejarse lo más pronto posible.
4. Luego, necesitarán ir a pedirle ayuda a un adulto fiable. ¿Puede alguien decirnos los nombres de sus adultos fiables? Ustedes tienen a muchos adultos fiables en subida, incluso a sus maestros, consejeros de orientación en la escuela y personas de su familia.

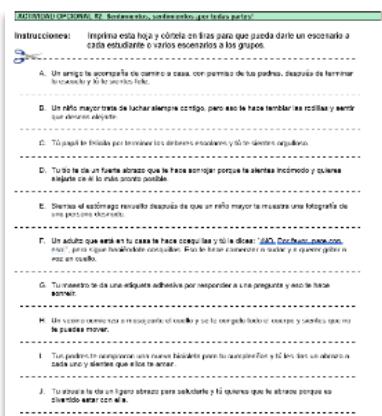
**Actividad:** Luego, traiga los dos baldes (o cajas pequeñas) Dígales a los niños que un balde representa el comportamiento seguro y el otro, el comportamiento

**Nota:** La plantilla que el líder de las lecciones puede cortar (para distribución de recortes) se incluye en el conjunto de materiales descargados al final del paquete. Los escenarios enumerados en la actividad sirven de clave de referencia para el líder de las lecciones y son una parte separada de la plantilla para cortar incluida al final de este paquete.

Esta lección es la más apropiada para un líder de las lecciones que puede estar dispuesto a bailar (en forma apropiada), a saltar y cantar como parte de la lección, con el fin de representar este comportamiento ante los niños. Para esta actividad también se necesitará tener un espacio amplio para correr y entender que puede haber mucho ruido. Para obtener más información, sírvanse leer por completo la parte referente a la actividad.

### ÚTILES

Escenarios impresos, cortados en tiras.  
Dos baldes (o cajas) de tamaño pequeño o mediano que los niños puedan sostenerlos con facilidad.  
Un pedazo de papel rojo (opcional).  
Un pedazo de papel verde (opcional).  
Cinta adhesiva (opcional).



## Lección 6 para los grados 3-5 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

peligroso. [Pegue un pedazo de papel rojo al balde “peligroso” y un pedazo de papel verde al balde “seguro” para que se puedan ver mejor y póngales un letrero, según sea necesario.]

- Dele a cada niño un pedazo de papel con un escenario impreso (o varios pedazos de papel con un escenario cuando las clases son más pequeñas). Cada pedazo de papel debe tener un escenario impreso de la lista siguiente. (A continuación, se incluye una versión imprimible de esos escenarios.)
- En un principio, pídale a dos niños que sirvan de voluntarios como los primeros en sostener el balde y haga que el resto de los niños formen una fila en un lugar del salón de clase (todos los niños tendrán la oportunidad de sostener el balde).
- Vuelva a los dos primeros niños que sostienen el balde y haga que uno sostenga el balde “seguro” y el otro el balde “peligroso”. Pueden estar de pie juntos o separados (o seguir circulando).
- Dígales a los niños que les ha dado un escenario a cada uno (para que puedan leerlo en voz alta a toda la clase) y que en cada escenario:

- Si muestra un comportamiento “seguro” o una actividad “segura”:** salten en un pie hacia el balde “seguro” y boten el recorte de papel en el balde “seguro” (es posible que el niño que sostiene el balde tenga que moverse un poco para que el papel caiga adentro).

Luego, el niño que puso el recorte de papel en el balde “seguro” pasa sostener el balde. El niño que lo hizo antes se va a su sitio o al sitio designado por el líder de la lección.

- Si muestra un comportamiento “peligroso” o una actividad “peligrosa”:** haga que el niño arrugue el pedazo de papel y que luego camine rápidamente hacia el balde “peligroso” y bote ahí el papel arrugado. De otro modo, puede tratar de botarlo al balde desde cualquier parte del salón de clase.

<b>ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Sentimientos, veredictos y/o frases puntuales:</b>
<p>K. Un niño mayor todo lo recuerda, sus pechos latentes y tú deseas que no siga con fuerza y fingir que estás en otro lugar.</p> <p>L. Tu mamá te dice que “tienes” que abrazar a tu abuela y tú no quieras porque eso te da escalofrío.</p> <p>M. Un familiar viene a tu casa y trae que hacer que te das un beso, que te das un beso y que te das un beso.</p> <p>N. Un amigo te dice que te caes y trae que hacer que te das un beso, que te das un beso y que te das un beso.</p> <p>O. Un adulto te dice que te caes y trae que hacer que te das un beso y no quieras ir con eso por favor.</p> <p>P. Cuando te despiertas en la cama, tu mamá te abraza y te dice un cuento y tú te sientes seguro.</p> <p>Q. Tu mamá te dice que te caes y te traes la juguete favorito y que sea de madera y dormirás en la cama.</p> <p>R. Tu maestro te dice por favor que debes asistirte y tú te sientes feliz.</p> <p>S. Tu mamá te dice que te caes y te traes la juguete favorito y tú te sientes confundido o no sabes qué hacer con él.</p> <p>T. Un adulto te dice que te caes y una enfermera te da una inyección que te ayuda a sentirte mejor.</p> <p>U. Un adulto te dice que te caes y una enfermera te da una inyección y tú sientes un poco de dolor y tú te sientes confundido o no sabes qué hacer con él.</p> <p>V. Recuerda un momento que te sentiste seguro y tú te sientes seguro.</p> <p>W. Tu mamá te dice que te caes y tú sientes que no te sientes bien porque no te sientes bien.</p> <p>X. Itálica entereamiento de ver a tu abuela y les das un abrazo risible porque te hacen sentir contento y cariñoso.</p>

<b>ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Sentimientos, veredictos y/o frases puntuales:</b>
<p>Y. Un adulto te dice que te caes y te pide que te contables que no te sientes bien y tú sientes que no te sientes bien.</p> <p>Z. Tu mamá te dice que te caes al dormitorio como piensas especial durante un receso de la escuela y te sientes alegre.</p> <p><b>Estandares adicionales para estudiantes mayores en la escala de este grado:</b></p> <p>AA. Algunos comienzan a hablar de las cosas que les pasan en un juego o estrenos en las redes sociales y te preguntas si te podrías dar la dimensión de lo que se dice en las redes.</p> <p>BB. Una persona te cuenta que se siente incómoda con el rostro arrugado de su mamá, porque no le da mucha de lo que necesita, y tú le dices que no te sientes incómodo porque no te sientes incómodo.</p> <p>CC. Tu mamá te dice que algo, como la noche anterior, te hace sentir incómodo y tú sientes que te sientes incómodo porque no te sientes incómodo.</p> <p>DD. Despierta de ver algo en línea, te das cuenta que es algo que te hace sentir incómodo porque no te sientes incómodo, pero te sientes incómodo porque no te sientes incómodo.</p> <p>EE. Algunos responden lo que se siente incómodo con algo por medio de tu juego o tu aplicación de aprendizaje favorito y te preguntas si puedes ver sus respuestas.</p> <p>FF. Vosotros sentís incómodo en un video en línea y crees que no te sientes incómodo porque no te sientes incómodo todo el tiempo.</p> <p>GG. Despiertas de ver algo para la escuela en internet, te das cuenta que es algo que no te sientes incómodo o incómodo.</p>

### Escenarios para los estudiantes más pequeños en la escala de este grado: [Clave de referencia para los líderes de las lecciones]

- Un amigo te acompaña de camino a casa, con permiso de tus padres, después de terminar la escuela y tú te sientes tan feliz que quiere brincar y saltar.
- Un niño mayor trata de luchar siempre contigo, pero eso te hace temblar las rodillas y sentir que deseas alejarte.
- Tu papá te felicita por terminar los deberes escolares y tú te sientes orgulloso.
- Tu tío te da un fuerte abrazo que te hace sonrojar porque te sientes incómodo y quieras alejarte de él lo más pronto posible.
- Sientes el estómago revuelto después de que un niño mayor te muestra una fotografía de una persona desnuda.
- Un adulto que está en tu casa te hace cosquillas y tú le dices: “¡NO. Por favor, pare con eso!” pero sigue haciéndote cosquillas. Eso te hace comenzar a sudar y a querer gritar a voz en cuello.
- Tu maestro te da una etiqueta adhesiva por responder a una pregunta y eso te hace sonreír.
- Un vecino comienza a masajearte el cuello y se te congela todo el cuerpo y sientes que no te puedes mover.
- Tus padres te compraron una nueva bicicleta para tu cumpleaños y tú les das un abrazo a cada uno y sientes que ellos te aman.
- Tu abuela te da un ligero abrazo para saludarte y tú quieras que te abrace porque es divertido estar con ella.
- Un niño mayor trata de mostrarte sus partes íntimas y tú deseas cerrar los ojos con fuerza y fingir que estás en otro lugar.
- Tu mamá te dice que “tienes” que abrazar a tu abuela y tú no quieras porque eso te da frío o “escalofrío”.
- Un familiar viene a tu casa y trata de hacer que le des un beso; eso te causa miedo porque tú no quieras hacerlo.
- Un amigo de tus padres siempre trata de hacerte cosquillas y cuando eso sucede te comienzan a sudar las palmas de las manos y, al mismo tiempo, sientes frío o “escalofrío”.
- Un adulto te ofrece llevarte al parque solo y te sientes asustado o nervioso y no quieras ir con esa persona.

**Nota:** Hay dos opciones para que los niños más pequeños y los mayores en la escala de este grado presenten los escenarios.

Los niños más pequeños pueden entregarle a usted el pedazo de papel para que lea en voz alta. Los niños mayores pueden leer el texto de su propio escenario.

**Nota:** Un punto importante para los líderes de las lecciones: tengan cuidado con la forma de discutir con los niños lo que dice en los pedazos de papel arrugado. Recalque que, si les sucede algo que es peligroso, ellos nunca tienen la culpa y está bien contarle a un adulto fiable que pueda ayudarles.

## Lección 6 para los grados 3-5 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

- P. Cuando te lesionas el codo, tu mamá te abraza y te lee un cuento y tú te sientes seguro.
- Q. Tu hermano o tu hermana te pega en el estómago y te quita tu juguete favorito y por eso te enojas y comienzas a llorar.
- R. Tu maestro te felicita por hacer tus deberes escolares y tú te sientes feliz.
- S. Tu niñera dice que desea participar en un juego contigo y tú te sientes confundido o atemorizado y deseas salir corriendo.
- T. Un médico te da un premio o una etiqueta adhesiva después de darte una inyección que te ayuda a sentirte mejor.
- U. Un adulto te dice que desea tomarte una fotografía en ropa interior y tú sientes un sudor frío en la espalda y el corazón comienza a latirte realmente rápido.
- V. Recibiste un regalo de cumpleaños de un amigo y estás emocionado.
- W. Te sientes avergonzado y raro porque un niño mayor te pidió que le tocaras las partes íntimas y la cabeza comienza a darte vueltas.
- X. Estás emocionado de ver a tus abuelos y les das un abrazo rápido porque te hacen sentir contento y calmado.
- Y. Un adulto te dio un nuevo juguete y te pidió guardar el secreto y no contarles nada a tu papá ni a tu mamá, por lo cual te sientes confundido.
- Z. Tus padres te llevaron al zoológico como premio especial durante un receso de la escuela y te sentiste alegre.

**Escenarios adicionales para estudiantes *mayores* en la escala de este grado:** [Clave de referencia para los líderes de las lecciones]

- a. Alguien comenzó a hablarte en línea mientras participabas en un juego o estabas en las redes sociales y te preguntó si le podrías dar la dirección de tu casa, lo cual te hizo sentir miedo.
- b. Una amiga te cuenta que se sintió incómoda con el nuevo a amigo de su mamá, pero que no le dijo nada a la mamá y te pidió que no dijeras nada, lo cual te hizo sentir confundido porque quieras ayudar a tu amiga.
- c. Tu amigo te dijo que algo malo le había sucedido y tiene miedo de que al contarlo su familia se meterá en problemas.
- d. Despues de ver un video en línea, haces clic en un enlace que te lleva a un sitio web que te hace sentir mal y revuelto por dentro, pero tienes miedo de contarles a tus padres.
- e. Alguien desconocido te envía un mensaje en línea por medio de tu juego o tu aplicación de aprendizaje favoritos y te pregunta si puedes ser su amigo.
- f. Ves algo atemorizante en un video en línea y crees que no deseas cortarle nada a nadie, pero te hizo temblar todo el cuerpo.
- g. Despues de ver algo para la escuela en internet, hiciste clic en un enlace y viste algo que te hizo sentir rebotado o atemorizado.

**Discusión:** Hágales las siguientes preguntas a los niños, escuche sus respuestas, corrijalos amablemente si es necesario y discuta las respuestas siguientes (que figuran después de cada pregunta):

- ¿Qué apariencia tienen los pedazos de papel en el balde “seguro”?
  - No están doblados ni rasgados.
  - Se ven como nuevos.
- Si los pedazos de papel en el balde “seguro” fueran personas, ¿cómo creen que se sentirían?
  - Seguras
  - Felices
  - Cómodas
  - Relajadas
  - Tranquilas
- ¿Qué apariencia tienen los pedazos de papel en el balde “peligroso”?
  - Están arrugados y ajados.
  - Tienen una apariencia triste.
  - Parece como si necesitaran ayuda.
- Si los pedazos de papel en el balde “peligroso” fueran personas, ¿cómo creen que se sentirían?
  - Tristes
  - Heridas
  - Solas
  - Atemorizadas
  - Incómodas
  - Como si necesitaran ayuda de un amigo fiable.

**Nota:** Un punto importante para los líderes de las lecciones. Tengan cuidado con la forma en que discuten los pedazos de papel arrugado con los niños. Asegúrense de que entiendan que, si les sucede algo peligroso, ellos no tienen la culpa, que nunca tienen la culpa y que siempre está bien contarle a un adulto fiable que pueda ayudarles.

## Lección 6 para los grados 3-5 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

Dígalos a los niños que cuando tenemos interacciones seguras, estamos felices y cómodos, como esos pedazos de papel. Cuando alguien nos hace algo peligroso, podemos sentirnos tensos, tristes, heridos, enfadados o atemorizados, como los pedazos de papel arrugados.

Saque un pedazo de papel arrugado. Pregúntele a los niños: "¿Cómo podemos arreglar este pedazo de papel arrugado para que vuelva a sentirse seguro?". Luego, desarrugue el pedazo de papel y estírelo de nuevo. Invite a todos los niños a tomar un pedazo de papel para estirarlo. Dígalos que el papel no tuvo la culpa de que se arrugara y que es maravilloso hacer algo para estirarlo con cuidado.

Luego, diga: "Si les sucede algo peligroso o que los hace sentir incómodos, ustedes no tienen la culpa. Cuando le contamos a un adulto fiable que nos ha sucedido algo peligroso o que nos hace sentir revueltos, tristes o confundidos, entonces podremos comenzar a sentirnos seguros. Es algo así como desarrugar este pedazo de papel".

**Componente en línea:** Dígalos a los niños que deseamos que tengan interacciones seguras con todos, ya sea personalmente o en línea o cuando usan cualquier forma de tecnología (como un computador, una tableta, un teléfono celular o un sistema de juego). Si alguna vez les sucede algo mientras usan tecnología, deben contarle a un adulto fiable que pueda ayudar.

### ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Es MI cuerpo—Tengo derecho a estar seguro (Hoja de trabajo)

**Antecedentes:** Esta actividad incluye discusión y una hoja de trabajo. Ofrecerá oportunidades para que los niños aprendan a entender sus sentimientos y emociones y lo que pueden hacer al respecto. Abre la discusión sobre qué se siente (física y emocionalmente) cuando están en una situación peligrosa y cómo distinguir entre estar seguros y estar en peligro.

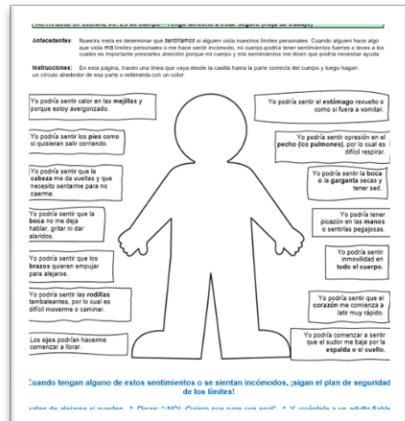
**Nota:** La plantilla de la hoja de trabajo se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

**Actividad:** 1. Primero, discuta lo siguiente con los estudiantes y defina las emociones de *la forma en que las sentimos*. **Recalque:**

- Está bien tener emociones. No son ni buenas ni malas, sencillamente existen.
- Todos las tienen y a veces la gente las expresa de una manera diferente.
- Es normal tener diferentes emociones por diferentes cosas.
- A veces cuando nos sentimos en peligro o incómodos o atemorizados, nuestro cuerpo podría sentirse de una cierta manera.
- Cuando nos sintamos en peligro, incómodos o atemorizados, está bien gritar a voz en cuello, mover el cuerpo de manera que indique que no nos gusta lo que sucede y que queremos que la persona pare con eso y que lo que sucede no está bien.
- Nuestro cuerpo podría hacer una, dos o todas esas cosas.
- Si nuestro cuerpo comienza a expresar alguna de esas reacciones o alguno de esos sentimientos, eso es señal de que nos dice que estamos en peligro, incómodos o atemorizados.
- Entonces, sigan el plan de seguridad de los límites personales. Digan que no, traten de alejarse y cuéntenle a un adulto fiable.
- No todas las personas creen que pueden seguir el plan de seguridad. Podrían ser ustedes o un amigo. Es posible que esta sea la primera vez que ustedes se enteran de esta nueva información. En todo caso, cuéntenle a un adulto fiable lo más pronto posible.

#### ÚTILES

Lápices o marcadores de colores  
Copia (impresa) de la hoja de trabajo del CUERPO para cada estudiante.



Cuando tengan alguno de estos sentimientos o se sientan incómodos, ¡sigan el plan de seguridad de los límites!

instrucciones: En esta página, escriba lo que siente o dibuje lo que siente. Luego, trae esta hoja de trabajo a casa y compártela con sus padres y hermanos. Los padres y hermanos tienen información del material del plan general de la lección para poder seguirlo con los niños.



Ahora ¡hablemos de ti! Llena estas casillas con tus padres:

¿Qué cosa te hace sentir realmente feliz?	¿Qué cosa te hace sentir triste o incómodo?
¿Con qué millo te gusta realmente pasar tiempo? ¿Con qué adulto?	Después de pensar en la primera página de la hoja de trabajo, ¿alguna vez te has sentido incómodo o en peligro con una persona?
Está bien tener sentimientos FUERTES. ¿Hay algo que quisieras compartir sobre tus sentimientos?	¿Cuál es el plan de seguridad de los límites personales cuando te sientes incómodo o en peligro?

## Lección 6 para los grados 3-5 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

para que el maestro pueda guiarlos. Luego pueden marcar con un círculo la parte del cuerpo que corresponde a la afirmación de cada “emoción”.

**El líder de la lección dice:**

- Yo podría sentir calor en las **mejillas** y sonrojarme porque estoy avergonzado.
- Yo podría sentir los **pies** como si quisieran salir corriendo.
- Yo podría sentir que la **cabeza** me da vueltas y que necesito sentarme para no caerme.
- Yo podría sentir que la **boca** no me deja hablar, gritar ni dar alaridos.
- Yo podría sentir que los **brazos** quieren empujar para alejarse.
- Yo podría sentir las **rodillas** tambaleantes, por lo cual es difícil moverme o caminar.
- Los **ojos** podrían hacerme comenzar a llorar.
- Yo podría sentir el **estómago** revuelto o como si fuera a vomitar.
- Yo podría sentir opresión en el **pecho** (o en los pulmones), por lo cual es difícil respirar.
- Yo podría sentir la **boca** y la **garganta** secas y tener sed.
- Yo podría tener picazón en las **manos** o sentir las pegajosas.
- Yo podría sentir inmovilidad en **todo el cuerpo**.
- Yo podría sentir que el **corazón** me comienza a latir muy rápido.
- Yo podría comenzar a sentir que el sudor me baja por la **espalda o el cuello**.

### **Pensamientos finales para discusión:**

Las emociones incluyen sentirse asustado, atemorizado, disgustado o enfadado; esto es normal tener todas estas emociones porque siempre está bien tener sentimientos y expresarlos.

Pero NO ESTÁ BIEN que alguien los haga sentir asustados, atemorizados, disgustados o enfadados cuando se trata de acciones peligrosas. Si alguien los hace sentir así, ustedes no tienen la culpa.

ESTÁ BIEN hacer lo necesario para alejarse y contarle a un adulto fiable cuando se sientan en peligro.

### **ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Sean detectives—Usen las pistas para resolver el misterio de los sentimientos (Hoja de trabajo)**

**Antecedentes:** Los niños deben saber identificar sus propias emociones y qué se siente cuando alguien trata de violar o infringir sus límites personales. Esta hoja de trabajo les ayudará a entender algunos sentimientos que pueden estar relacionados con las violaciones de los límites personales.

**Nota:** La plantilla de la hoja de trabajo para esta actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

**Actividad:** Entrégüelas a los niños las hojas de trabajo siguientes con las imágenes de niños que muestran varias emociones. Dígales que ahora son detectives honorarios y que deben examinar todas las pistas que ven, oyen y sienten para determinar la mejor forma de ayudarse y de ayudar a otros. A veces es difícil entender los sentimientos, pero definitivamente ese es un misterio que pueden resolver sus estudiantes detectives.

**ÚTILES**

Útiles de escritura  
Copia (impresa) de la hoja de trabajo sobre las emociones para cada estudiante.

A partir de las pistas que muestra cada una de las caras de la hoja de trabajo, haga que los niños identifiquen la emoción o el sentimiento que corresponde a cada expresión facial.

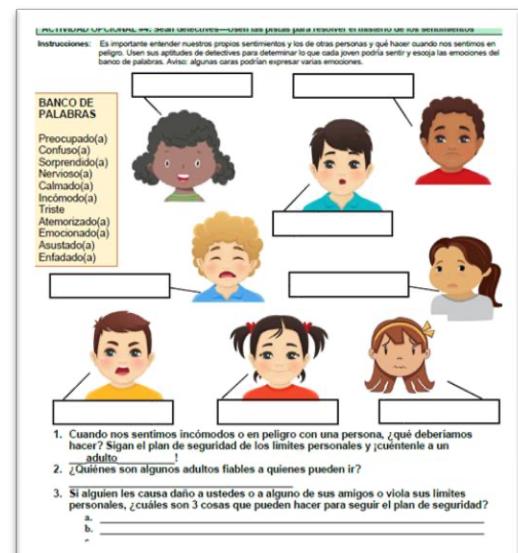
**Nota:** Los líderes de las lecciones no deben olvidar que es necesario recalcar que los sentimientos también se aplican a la forma en que nos hace sentir la gente en línea.

Para cada imagen, haga lo siguiente:

1. Pregunte: ¿Qué podría sentir este niño en este momento?
  - Señale que hay más opciones que caras, sencillamente porque algunas expresiones faciales podrían interpretarse de varias formas. No hay respuestas incorrectas; sencillamente guíe a los niños a medida que indique lo que perciben.

## Lección 6 para los grados 3-5 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

2. Cuando expresen las posibles emociones o los posibles sentimientos, señale físicamente lo que podría sentir en realidad una persona dentro del cuerpo. Por ejemplo, podría sentirse:
  - **Feliz:** Cuando una persona se siente feliz, podría sentirse emocionada, menearse mucho, querer saltar de alegría o sonreír y reír.
  - **Atemorizada:** Cuando una persona se siente atemorizada, podría sentir tensión en todo el cuerpo, comenzar a gritar, querer esconderse debajo de las cobijas o salir corriendo.
3. Cuando se trate de emociones o reacciones que no se perciben en una persona calmada, emocionada o feliz, pregunte: Si esa persona fuera nuestra amiga, ¿qué podríamos hacer para ayudarla?
  - ¡Contarle a un adulto fiable!
4. Para las emociones o reacciones que no se perciben en una persona calmada, emocionada o feliz, pregunte: ¿Qué haríamos cuando nos sentimos así?
  - ¡Contarle a un adulto fiable!
5. ¿Quiénes son sus adultos fiables a los que ustedes pueden acudir?
  - (El líder de la lección puede referirse a la definición dada en las "Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones" para explicarles a los niños el contexto en que se encuentran los adultos fiables).
  - *Los adultos fiables incluyen a sus consejeros de orientación, maestros abuelos, entrenadores, directores de la escuela, enfermeras, amigos de la familia, padres, etc.*
6. ¿Qué pasa si alguien los hiera a ustedes o a alguno de sus amigos o viola uno de sus límites personales para hacerlos sentir así? ¿Qué podrían hacer ustedes?
  - Seguir el plan de seguridad de los límites personales.
  - Tratar de alejarse si pueden.
  - Decir: "¡NO. Pare con eso!".
  - Contarle a un adulto fiable.



**Afirmaciones finales:** ¡Ustedes son los mejores detectives! Si alguna vez alguien les hace algo que los haga sentir atemorizados, incómodos o asustados o tener cualquier otra clase de emociones, ustedes no tienen la culpa, aunque crean que hicieron algo malo. Ustedes tienen adultos conscientes y fiables en su vida que desean ayudarles y que siempre estarán ahí para apoyarlos. También pueden emplear sus aptitudes de investigación para determinar si un amigo se siente incómodo, atemorizado o en peligro y si pudiera necesitar ayuda de un adulto consciente y fiable. Ustedes pueden ayudarles a conseguir la ayuda necesaria. Excelente trabajo. ¡Otro misterio resuelto!

### ACTIVIDAD OPTIONAL #5: "Conozco mis límites personales" (Hoja de trabajo)

**Antecedentes:** Esta es una hora de trabajo que los niños pueden llenar con lo que aprendieron (con los conceptos clave de la lección) y es algo que pueden compartir en la casa con sus padres. Los padres también pueden exhibir esta hoja para ayudar a continuar el diálogo con sus hijos.

**Nota:** La plantilla de la hoja de trabajo para esta actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

**Discusión:** Las emociones expresan la forma en que nos sentimos. Está bien tener emociones. No son buenas ni malas, sencillamente existen. Todo el mundo las tiene.

**ÚTILES**  
Útiles de escritura  
Copia (impresa) del Certificado "Conozco mis límites personales" para cada estudiante.

Cuando experimentamos algo alegre, podemos sentirnos felices, contentos y tranquilos.

Cuando experimentamos algo que nos hace sentir atemorizados, incómodos o en peligro, podemos tener diferentes emociones. Podríamos sentirnos incómodos o con el estómago "revuelto".

A veces, nuestro cuerpo puede reaccionar de una forma inesperada y hacernos sentir de cualquiera de las formas siguientes:

## Lección 6 para los grados 3-5 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

- Yo podría sentir calor en las **mejillas** y sonrojarme porque estoy avergonzado.
- Yo podría sentir los **pies** como si quisieran escaparse.
- Yo podría sentir que la **cabeza** me da vueltas y que necesito sentarme para no caerme.
- Yo podría sentir que la **boca** no me deja hablar, gritar ni dar alaridos.
- Yo podría sentir que los **brazos** quieren empujar para alejarse.
- Yo podría sentir las **rodillas** tambaleantes por lo cual es difícil moverme o caminar.
- Los **ojos** podrían hacerme comenzar a llorar.
- Yo podría sentir el **estómago** revuelto o como si fuera a vomitar.
- Yo podría sentir opresión en el **pecho** (los pulmones), por lo cual es difícil respirar.
- Yo podría sentir la **boca o la garganta** secas y tener sed.
- Yo podría tener picazón en **las manos** o sentirlas pegajosas.
- Yo podría sentir inmovilidad **en todo el cuerpo**.
- Yo podría sentir que el **corazón** me comienza a latir muy rápido.
- Yo podría comenzar a sentir que el sudor me baja por la **espalda o el cuello**.

### **Pregunte lo siguiente:**

**¿Qué es un límite personal?** (Refiérase a las *Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones*)

#### **¿Por qué piensan que es importante establecer límites personales?**

Porque nos ayudan a saber qué es seguro y qué es peligroso y a mantenernos felices y sanos cuando establecemos nuestros propios límites personales sanos y escuchamos lo que nos dicen.

**¿Qué es un adulto fiable?** Los amigos y adultos fiables son personas que no nos causan dolor sin una buena razón y no nos confunden intencionalmente. Ellos escuchan cuáles son los límites personales, constantemente los respetan y siguen las reglas. [Explique que un niño puede tener muchos amigos y adultos fiables. Deles a los niños ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor, pero que puede ser necesario para la seguridad del niño, por ejemplo, exámenes médicos, vacunas, frotis de la garganta, retiro de astillas, tirón para evitar que un niño corra hacia una vía, etc.]

#### **¿Pueden citar a algunos de sus adultos fiables?**

**¿Qué podrían hacer si alguien hace algo que viola sus límites personales o si ustedes sienten alguna de estas emociones o aun otras diferentes?** Si eso les sucede a ustedes, pueden seguir el plan de seguridad de los límites personales:

1. Digan, “¡NO. Pare con eso!”.
2. Traten de alejarse si pueden.
3. Cuéntenle inmediatamente a un adulto fiable.

**Actividad:** Haga que los niños llenen la hoja de trabajo aquí incluida para que la lleven a casa y la compartan con sus padres. Invítelos a exhibir la hoja de trabajo en un lugar visible.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #6: "Conozco mis límites personales" (Hoja de trabajo)**

Hoy, aprendí que todas las personas sienten emociones y que eso es normal. También aprendí cómo sería sentirme incómodo o cuando alguien trata de violar mis límites—y qué hacer en ese caso!

Por qué es importante establecer límites personales?

Cuando nos sentimos incómodos, atemorizados o en peligro, nuestro cuerpo podría sentirse o reaccionar de cierta forma. ¿Qué podría hacer nuestro cuerpo?

Imagínense que están en una sala con alguien que los hace sentir incómodos. Enumeran tres cosas diferentes que podrían hacer: (Pista: Sigan el plan de seguridad de los límites.)

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

Enumeren a dos adultos fiables con quienes podrían hablar si alguien los hace sentir incómodos o en peligro a ustedes o a un amigo:

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_

Dibujen una imagen de uno de sus adultos fiables.



### **ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Video de NetSmartz: “El ingreso a Badrómeda”**

**Antecedentes:** Este breve video de 5 minutos se comparte con permiso del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing and Exploited Children, NCMEC) y se les puede proyectar a los niños. Está diseñado para iniciar una discusión sencilla con los niños sobre el ciberacoso.

### **ÚTILES**

Equipo audiovisual con acceso a internet.

**Preparación:** El líder de la lección debe repasar y discutir las “Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones”. El acceso a internet y la proyección de videos son partes de esta actividad y se deben programar con anticipación. También es posible descargar los videos del sitio web de NETSMARTZ.

## Lección 6 para los grados 3-5 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

**Descripción:** En "El ingreso a Badrómeda," observe a dos amigos, Nettie y Webster, que se pierden en el reino virtual de Badrómeda. Después de caer en un tubo transportador abandonado, Nettie y Webster son llevados a una capa más profunda de la nubla llamada Badrómeda. Rápidamente se dan cuenta de que tendrán que usar las aptitudes aprendidas en NetSmartz y no responder a las burlas y al drama de las extrañas criaturas que encuentran.

Hagan clic aquí para ir al enlace del video y luego busquen "Enter Badromeda":  
<https://www.netsmartzkids.org/into-the-cloud/>

<https://esp.missingkids.org/content/dam/netsmartz/downloadable/ITC%20Episode%20Guides-ES.pdf> (en español)

**Discusión:** Antes de proyectar el video, haga lo siguiente:

Pregunte: "¿Cómo se sentirían si alguien les dijera algo desagradable o hiriente en línea?". *Las respuestas pueden comprender términos como triste, enfadado, confundido, atemorizado, disgustado, etc.*

Pregunte: "¿Cómo se sentirían si alguien le dijera algo desagradable o hiriente a un amigo suyo?". "¿Y si eso sucediera en línea, en el computador o en su teléfono celular?". *(En este caso no hay ninguna respuesta errónea; sencillamente acepte las respuestas y dígales a los niños que usted discutirá el mejor plan de seguridad en caso de situaciones peligrosas o incómodas que suceden personalmente Y en línea.)*

Diga: "A veces estas cosas suceden al estar en línea, al hablar con otras personas, al participar en juegos o al mirar sitios web. Si ocurren, hay un plan de seguridad realmente importante sobre el que debemos estar informados y vamos a hablar de eso después de ver este video".

**Después de proyectar el video, discuta lo siguiente como conclusión:** Repasemos lo que deberíamos hacer cuando nos sentimos disgustados, confundidos, atemorizados o enojados por algo que vemos en línea o por algo desagradable o hiriente que alguien nos dice o nos escribe cuando estamos en línea, mientras participamos en un juego o sencillamente mientras vemos videos. Las siguientes son las opciones que tenemos cuando alguien nos causa un disgusto en línea:

- Bloquear a la persona.
- Denunciar cualquier ciberacoso al sitio web o a la aplicación correspondiente.
- También se puede guardar el mensaje o la imagen y mostrárselos a un adulto fiable.
- Siempre se deben traer adultos fiables a la conversación cuando los niños se sienten incómodos o en peligro o cuando algo no está bien. ¡Hay muchos adultos fiables en su vida!

### Terminen la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los niños a componer su propia oración, dirigirlos en oración o rezar la oración sugerida a continuación.

*Amado Señor:*

*A veces, cuando acontece algo, siento miedo o comienzo a sentirme raro o incómodo. Cuando ocurra eso, ayúdame a recordar que soy especial y dame valor para contarle a un adulto lo sucedido. Gracias por amarme y por darme adultos fiables que quieren mantenerme seguro y feliz. Amén.*

### Lección 6 para los grados 3-5

### Límites personales: Sentimientos y hechos

#### ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Sean sus propios superhéroes

**Si trabaja en grupos pequeños, imprima esta hoja y córtela en tiras para que pueda darle un escenario a cada grupo pequeño.**



- A. Un niño mayor comienza a masajearte los hombros mientras tú estás jugando en la casa de él y esto te hace sentir incómodo o avergonzado, de manera que comienzas a sentir calor en la cara, te sonrojas y el corazón te late más rápido. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
- B. Un amigo de tus padres le dice a tu mamá que puede cuidarte después de la escuela un día para que ella pueda ir a la tienda, pero cuando estás con esa persona comienzas a sudar y sientes las manos pegajosas porque no te gusta la forma en que te toca esa persona. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
- C. En la escuela, otro niño te toca de una manera que te hace sentir confundido y con el estómago revuelto como si fueras a vomitar. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
- D. Un vecino viene a tu casa y trata de agarrarte y de acercarte a él para darte un fuerte abrazo, que a ti no te gusta. Eso hace que se te inmovilice todo el cuerpo, como si quisieras salir corriendo, pero sientes todo el cuerpo tan pesado que es difícil moverte. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
- E. Alguien te da veinte dólares para gastarlos en un videograma o una aplicación, pero tú sabes que no se te permite tener ese juego ni esa aplicación. Luego esa persona te pide que lo mantengas en secreto, lo cual te hace sentir incómodo y brotar las lágrimas porque no quieres meterte en problemas y sientes que vas a llorar. ¿Qué puedes hacer?
- F. Una amiga te dice que no simpatiza con el nuevo pretendiente de la mamá por comienza a sentir las manos pegajosas y las rodillas le tiemblan cuando está cerca de él. Por eso, tu amiga le miente a la mamá para poder pasar más tiempo en la escuela. Le da miedo contarle a la mamá porque no quiere meterse en problemas por decir mentiras y no quiere contárselo a nadie más. ¿Qué debes hacer?
- G. (Componente en línea). Mientras estabas participando en tu juego favorito o usabas tu aplicación favorita en línea, alguien te envió una fotografía de una persona desnuda que te dejó confundido. Sabes que no debes ver este tipo de imágenes. El corazón podría comenzar a latirte más fuerte y quisieras cerrar los ojos para no ver esa imagen, pero no le dijiste nada a nadie porque podrías meterte en problemas. Luego, esa persona te pidió que le enviaras una foto tuya en la que estuvieras desnudo. ¿Qué puedes hacer?

Lección para los grados 3-5

Límites personales: Sentimientos y hechos

**ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Sentimientos, sentimientos ¡por todas partes!**

**Instrucciones:** Imprima esta hoja y córtela en tiras para que pueda darle un escenario a cada estudiante o varios escenarios a los grupos.



- A. Un amigo te acompaña de camino a casa, con permiso de tus padres, después de terminar la escuela y tú te sientes feliz.
- B. Un niño mayor trata de luchar siempre contigo, pero eso te hace temblar las rodillas y sentir que deseas alejarte.
- C. Tú papá te felicitá por terminar los deberes escolares y tú te sientes orgulloso.
- D. Tu tío te da un fuerte abrazo que te hace sonrojar porque te sientes incómodo y quieres alejarte de él lo más pronto posible.
- E. Sientes el estómago revuelto después de que un niño mayor te muestra una fotografía de una persona desnuda.
- F. Un adulto que está en tu casa te hace cosquillas y tú le dices: “¡NO. Por favor, pare con eso!”, pero sigue haciéndote cosquillas. Eso te hace comenzar a sudar y a querer gritar a voz en cuello.
- G. Tu maestro te da una etiqueta adhesiva por responder a una pregunta y eso te hace sonreír.
- H. Un vecino comienza a masajearte el cuello y se te congela todo el cuerpo y sientes que no te puedes mover.
- I. Tus padres te compraron una nueva bicicleta para tu cumpleaños y tú les das un abrazo a cada uno y sientes que ellos te aman.
- J. Tu abuela te da un ligero abrazo para saludarte y tú quieres que te abrace porque es divertido estar con ella.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Sentimientos, sentimientos ¡por todas partes!**

- K. Un niño mayor trata de mostrarte sus partes íntimas y tú deseas cerrar los ojos con fuerza y fingir que estás en otro lugar.
- 
- L. Tu mamá te dice que “tienes” que abrazar a tu abuela y tú no quieras porque eso te da frío o “escalofrío”.
- 
- M. Un familiar viene a tu casa y trata de hacer que le des un beso; eso te causa miedo porque tú no quieras hacerlo.
- 
- N. Un amigo de tus padres siempre trata de hacerte cosquillas y cuando eso sucede te comienzan a sudar las palmas de las manos y, al mismo tiempo, sientes frío o “escalofrío”.
- 
- O. Un adulto te ofrece llevarte al parque solo y te sientes asustado o nervioso y no quieras ir con esa persona.
- 
- P. Cuando te lesionas el codo, tu mamá te abraza y te lee un cuento y tú te sientes seguro.
- 
- Q. Tu hermano o tu hermana te pega en el estómago y te quita tu juguete favorito y por eso te enojas y comienzas a llorar.
- 
- R. Tu maestro te felicita por hacer tus deberes escolares y tú te sientes feliz.
- 
- S. Tu niñera dice que desea participar en un juego contigo y tú te sientes confundido o atemorizado y deseas salir corriendo.
- 
- T. Un médico te da un premio o una etiqueta adhesiva después de darte una inyección que te ayuda a sentirte mejor.
- 
- U. Un adulto te dice que desea tomarte una fotografía en ropa interior y tú sientes un sudor frío en la espalda y el corazón comienza a latirte realmente rápido.
- 
- V. Recibiste un regalo de cumpleaños de un amigo y estás emocionado.
- 
- W. Te sientes avergonzado y raro porque un niño mayor te pidió que le tocaras las partes íntimas y la cabeza comienza a darte vueltas.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Sentimientos, sentimientos ¡por todas partes!**

- X. Estás emocionado de ver a tus abuelos y les das un abrazo rápido porque te hacen sentir contento y calmado.
- 
- Y. Un adulto te dio un nuevo juguete y te pidió guardar el secreto y no contarles nada a tu papá ni a tu mamá, por lo cual te sientes confundido.
- 
- Z. Tus padres te llevaron al zoológico como premio especial durante un receso de la escuela y te sentiste alegre.
- 

**Escenarios adicionales para estudiantes *mayores* en la escala de este grado:**

- AA. Alguien comenzó a hablarte en línea mientras participabas en un juego o estabas en las redes sociales y te preguntó si le podrías dar la dirección de tu casa, lo cual te hizo sentir miedo.
- 
- BB. Una amiga te cuenta que se sintió incómoda con el nuevo amigo de su mamá, pero que no le dijo nada a la mamá y te pidió que no dijeras nada, lo cual te hizo sentir confundido porque quieras ayudar a tu amiga.
- 
- CC. Tu amigo te dijo que algo malo le había sucedido y tiene miedo de que al contarlo su familia se meterá en problemas.
- 
- DD. Despues de ver un video en línea, haces clic en un enlace que te lleva a un sitio web que te hace sentir mal y revuelto por dentro, pero tienes miedo de contarles a tus padres.
- 
- EE. Alguien desconocido te envía un mensaje en línea por medio de tu juego o tu aplicación de aprendizaje favoritos y te pregunta si puedes ser su amigo.
- 
- FF. Ves algo atemorizante en un video en línea y crees que no deseas contarle nada a nadie, pero te hizo temblar todo el cuerpo.
- 
- GG. Despues de ver algo para la escuela en internet, hiciste clic en un enlace y viste algo que te hizo sentir rebotado o atemorizado.
-

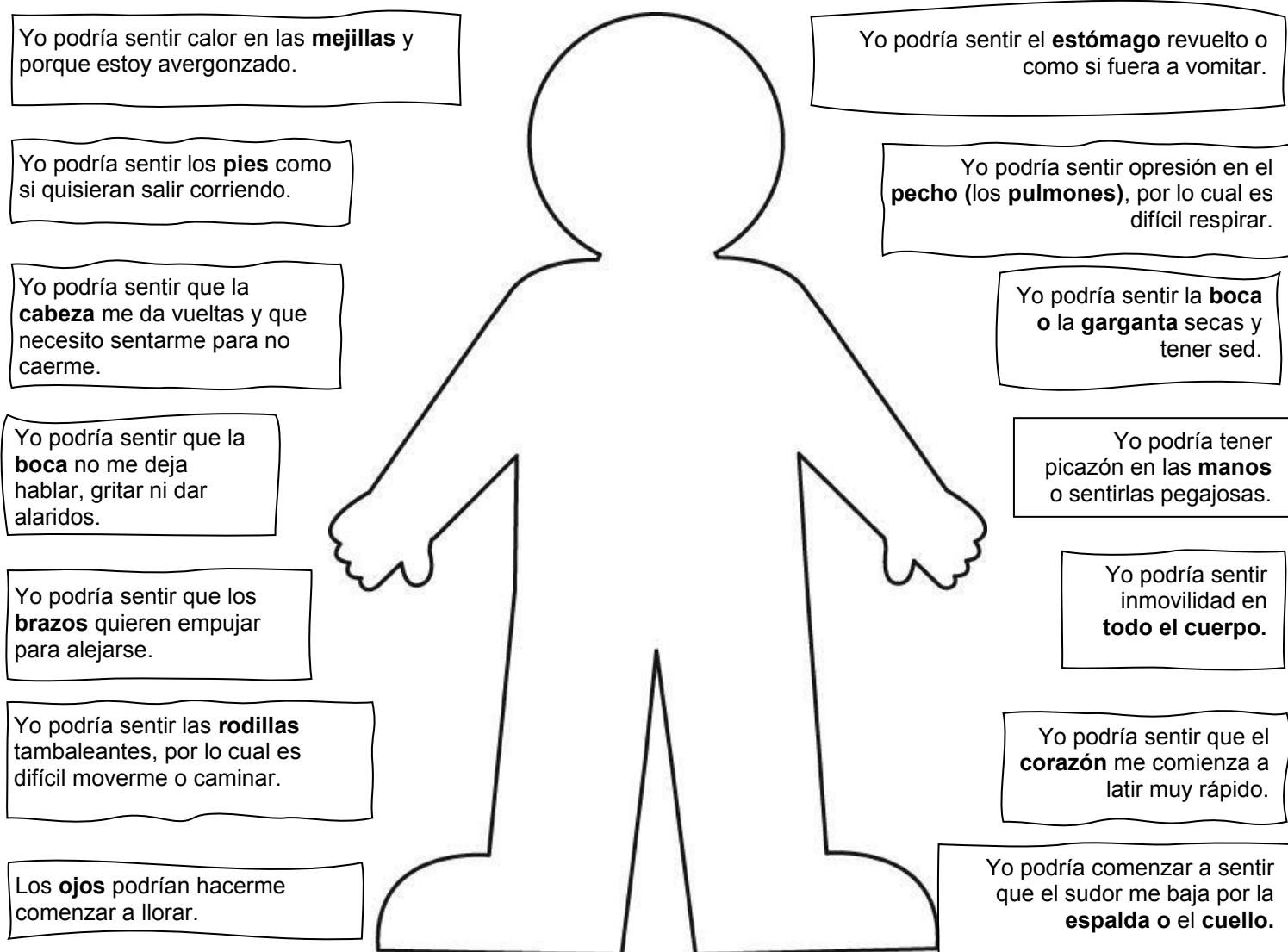
## Lección 6 para los grados 3-5

## Límites personales: sentimientos y hechos

## ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Es MI cuerpo—Tengo derecho a estar seguro (Hoja de trabajo)

**Antecedentes:** Nuestra meta es determinar qué *sentiríamos* si alguien viola nuestros límites personales. Cuando alguien hace algo que viola *mis* límites personales o me hace sentir incómodo, mi cuerpo podría tener sentimientos fuertes o leves a los cuales es importante prestarles atención porque mi cuerpo y mis sentimientos me dicen que podría necesitar ayuda.

**Instrucciones:** En esta página, tracen una línea que vaya desde la casilla hasta la parte correcta del cuerpo y luego hagan un círculo alrededor de esa parte o rellénenla con un color.



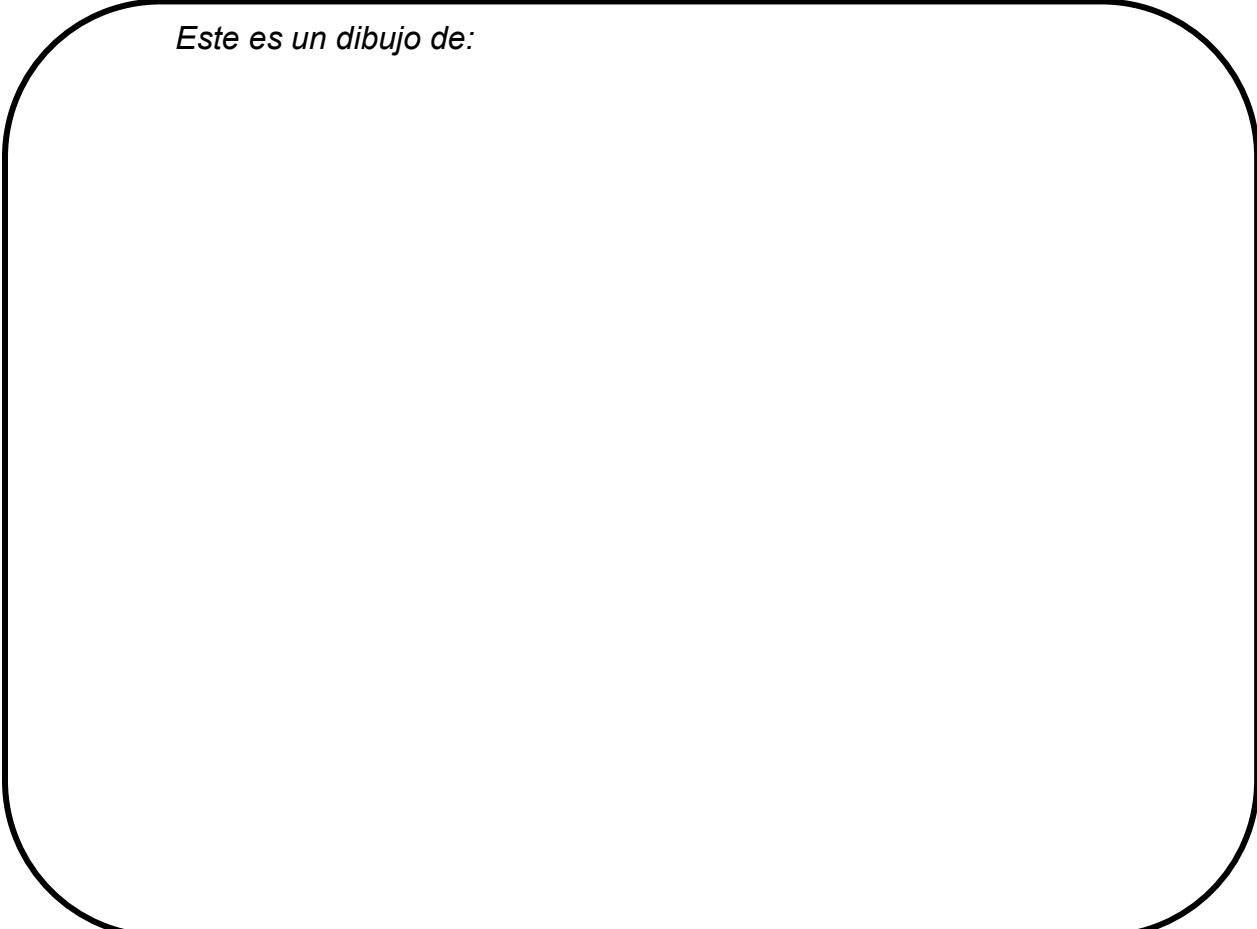
**Cuando tengan alguno de estos sentimientos o se sientan incómodos, ¡sigan el plan de seguridad de los límites!**

Traten de alejarse si pueden. \* Digan: “¡NO! ¡Quiero que pare con eso!”. \* Y ¡cuéntele a un adulto fiable!

## ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Es MI cuerpo—Tengo derecho a estar seguro (Hoja de trabajo) [cont.]

**Instrucciones:** En esta página, escribe tu nombre y dibuja tu propia imagen. Luego, lleva esta hoja de trabajo a casa y llena las cuatro casillas inferiores con tus padres o tutores. Los padres y los tutores deben tener información del material del plan general de la lección para poder darle seguimiento con los niños.

*Este es un dibujo de:*



**Ahora ¡hablemos de ti! Llena estas casillas con tus padres:**

¿Qué cosa te hace sentir realmente feliz?

¿Qué cosa te hace sentir triste o incómodo?

¿Con qué niño te gusta realmente pasar tiempo? ¿Con qué adulto?

Después de pensar en la primera página de la hoja de trabajo, ¿alguna vez te has sentido incómodo o en peligro con una persona?

Está bien tener sentimientos FUERTES. ¿Hay algo que quisieras compartir sobre tus sentimientos?

¿Cuál es el plan de seguridad de los límites personales cuando te sientas incómodo o en peligro?

Pista: ¡Mira la parte inferior de la primera página!

**Lección 6 para los grados 3—5**

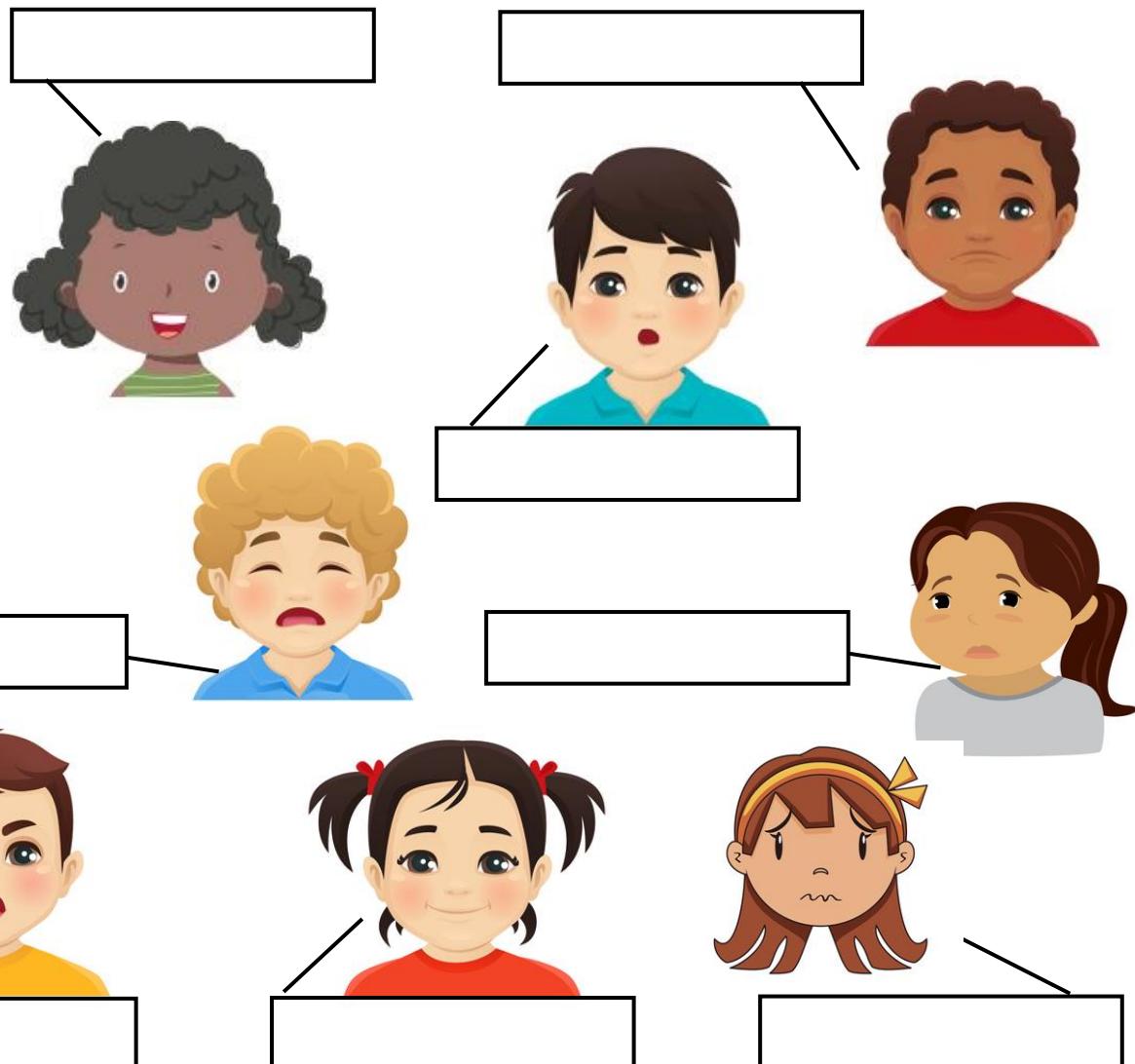
**Límites personales: Sentimientos y hechos**

**ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Sean detectives—Usen las pistas para resolver el misterio de los sentimientos**

**Instrucciones:** Es importante entender nuestros propios sentimientos y los de otras personas y qué hacer cuando nos sentimos en peligro. Usen sus aptitudes de detectives para determinar lo que cada joven podría sentir y escoja las emociones del banco de palabras. Aviso: algunas caras podrían expresar varias emociones.

**BANCO DE PALABRAS**

Preocupado(a)  
Confuso(a)  
Sorprendido(a)  
Nervioso(a)  
Calmado(a)  
Incómodo(a)  
Triste  
Atemorizado(a)  
Emocionado(a)  
Asustado(a)  
Enfadado(a)



1. Cuando nos sentimos incómodos o en peligro con una persona, ¿qué deberíamos hacer? Sigan el plan de seguridad de los límites personales y ¡cuéntenle a un adulto!
2. ¿Quiénes son algunos adultos fiables a quienes pueden ir?
3. Si alguien les causa daño a ustedes o a alguno de sus amigos o viola sus límites personales, ¿cuáles son 3 cosas que pueden hacer para seguir el plan de seguridad?
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_

Lección para los grados 3-5

Límites personales: Sentimientos y hechos

**ACTIVIDAD OPCIONAL #5: “Conozco mis límites personales” (Hoja de trabajo)**

Hoy, aprendí que todas las personas sienten emociones y que eso es normal. También aprendí cómo sería sentirme incómodo o cuando alguien trata de violar mis límites—y ¡qué hacer en ese caso!

¿Por qué es importante establecer límites personales? \_\_\_\_\_

**Cuando nos sentimos incómodos, atemorizados o en peligro, nuestro cuerpo podría sentirse o reaccionar de cierta forma. ¿Qué podría hacer nuestro cuerpo?**

---

---

**Imagínense que están en una sala con alguien que los hace sentir incómodos. Enumeren tres cosas diferentes que podrían hacer: (Pista: Sigan el plan de seguridad de los límites.)**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Enumeren a dos adultos fiables con quienes podrían hablar si alguien los hace sentir incómodos o en peligro a ustedes o a un amigo:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Dibujen una imagen de uno de sus adultos fiables.**

