

Lección 6 para los grados 6-8

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 (molestanos) o sentir que algo anda mal para que (además de la información objetiva que les damos en las lecciones) sepan qué se siente subjetivamente y 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 subjetivos 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 fiables sobre las situaciones peligrosas. También deberán saber que nunca tienen (ni tendrán) la culpa si ellos o alguien conocido han sido víctimas de abuso o de daño.

En este grupo de edad: Al tratar con preadolescentes y adolescentes, el concepto clave es “transición”.

El niño que asiste a la escuela intermedia experimenta un período de rápido crecimiento. A esta edad surge su interés en el sexo opuesto. A menudo se preocupa por el cambio físico, el tamaño del cuerpo, la calidad de la piel y lo largo del cabello. La imagen corporal es muy importante a esta edad, en la cual se quejan de ser demasiado maduros o inmaduros físicamente y también de no tener suficiente privacidad. El grupo de compañeros tiene un papel importante en la formación de su actitud e interés. Los proveedores de cuidado necesitan asegurarse regularmente a los jóvenes que los cambios son normales, aunque la velocidad del cambio varía de una persona a otra. Los líderes de las lecciones deben escuchar atentamente a los niños y observar qué sucede en su vida. Déjenlos que sean ellos mismos. Déjenlos explorar su propia expresión, pero tengan en cuenta quienes son y qué hacen y recuérdenles la importancia de protegerse durante esta época dinámica de su vida. En este período, los niños están completamente absortos en sí mismos y, por naturaleza, muchos son menos comunicativos que en otras fases de su desarrollo. Este es el momento de demostrar más confianza a los jóvenes para que puedan distinguir las situaciones seguras de las peligrosas cuando no están bajo el cuidado de sus padres.

Antes de enseñar las lecciones—Un mapa para los líderes de las lecciones

- 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.
- 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 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.
- 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, enséñele 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.]

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 intranquilos. Podrían estar preocupados de que vaya a pasárselos 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.]

Amigos y adultos fiables—las personas fiables no les causan dolor a ustedes sin una buena razón ni los confunden intencionalmente. Los escuchan y continuamente respetan los límites personales y observan las reglas. [Explique que un niño puede estar rodeado de muchos amigos y adultos fiables. Dé algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor a los niños, pero que puede ser necesario para su seguridad, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas, impedir que un niño corra por la calle, 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: Sentimientos y límites personales

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

ÚTILES

Copia impresa de un escenario—recorte (de la Hoja de trabajo *Sentimientos y límites personales* incluida a continuación) para cada grupo pequeño.

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, asistir a un gran evento, celebrar la Navidad, ir a la casa de un amigo, montar en bicicleta, escuchar una canción favorita, participar en un deporte, 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” o con ganas de vomitar. A veces nuestro cuerpo podría reaccionar de una forma inesperada, de modo que por eso aprendemos ahora 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 peligroso. **Cuando una persona está incómoda o en peligro podría sentirse así:**

- Su cuerpo podría sentir que quiere pelear—que quiere golpear o pegar.
- Su cuerpo podría sentir que quiere escaparse—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 acelerárseles 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 podrían querer dar alardos 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! Recuerden que los sentimientos no son malos, pero que si están preocupados, incómodos, en peligro, etc., su cuerpo les responde que necesita atención.
3. Si alguna vez se sienten así, es importante 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? ¿Por qué son fiables? (Para más información sobre los adultos fiables, refiérase a las *Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones*.

Nota: Infórmemeles a los jóvenes que solamente deben fingir que realizan las acciones físicas en los escenarios.

Actividad:

Divida a los niños en pequeños grupos (en tantos grupos como desee para representar los 7 escenarios diferentes; también puede darles más de un escenario a los grupos). Dele a cada grupo un escenario diferente y pídale que prepare una presentación de lo que podrían hacer si estuvieran en esa situación y haga que la representen.

Es posible que necesite guiar sus respuestas en algunos escenarios. Al preguntar: “¿Qué podría decirles el cuerpo?”, se les debe indicar que digan que el cuerpo les muestra que se sienten molestos, incómodos, en peligro, como si sus límites personales estuvieran afectados, etc. Y cuando el cuerpo se siente así, tienen que hacer algo sano para abordarlo.

Escenarios:

1. En un evento al aire libre, un adolescente mayor comienza a masajearte los hombros y esto te hace sentir incómodo, de manera que comienzas a sentir calor en la cara, te sonrojas y el corazón comienza a latirte más rápido porque estás incómodo. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
 - a. Decir: “¡NO, no me gusta que me hagas eso!”.
 - b. Encoger los hombros y alejarte para que deje de hacerlo.
 - c. Alejarte e irte a otro lugar.
 - d. Contarle a un maestro o a otro adulto fiable.
 - e. Llamar a tus padres para que vayan a recogerte.

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Sentimientos y límites personales

Imprima esta hoja y córtela en tiras para que pueda darle un escenario a cada grupo pequeño.

1. En un evento al aire libre, un niño mayor comienza a masajearte los hombros y esto te hace sentir avergonzado, de manera que comienzas a sentir calor en la cara, te sonrojas y el corazón empieza a latirte más rápido porque estás incómodo. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
2. Un amigo de tus padres te dice a tu mamá que puede quedarse contigo de noche para que tú mamá pueda hacer un viaje de trabajo, pero cuando te quedas con esa persona comienzas a sentirte incómodo, masajeándote la cara y cogiendo tu teléfono. ¿Qué te toca la otra persona? ¿Qué cosa que te dice. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
3. En la escuela, otro estudiante 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?
4. 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 inviniciles todo el cuerpo y aunque quisieras salir corriendo, sientes todo el cuerpo tan pesado que es difícil moverte. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
5. Un adulto te da cincuenta dólares para gastarlos como quieras y tú crees que esto es demasiado bueno para ser cierto. Luego, esa persona te pide que guardes el secreto. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
6. Una amiga te dice que no simpatiza con el nuevo pretendiente de la mamá porque comienza a sentir las manos pegajosas y las rodillas le temblan cuando está cerca de esa persona. Por eso, la amiga manda a la mamá a la otra persona para que te lleva a la escuela. Le da más contexto a la mamá porque no quiere meterse en problemas por decir mentiras y no quiere contárselo a nadie más. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?
7. (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 te das cuenta de que porque podrías meterte en problemas. Luego, esa persona te pidió que le enviases una foto tuya en la que estuvieras desnudo. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?

2. Un amigo de tus padres le dice a tu mamá que se puede quedar contigo por la noche para que tu mamá pueda hacer un viaje de trabajo. Pero, cuando estás con esa persona, comienzas a sudar y sientes las manos pegajosas porque no te gusta la forma en que te toca ni las cosas que te dice. ¿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 quieres que esa persona se quede contigo.
 - d. Preguntar si más bien puedes pasar la noche en casa de otro amigo. (Esta es una opción, siempre y cuando se tenga en cuenta la necesidad de hablar de los otros elementos.)
3. En la escuela, otro estudiante 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 estudiante: "¡No, no vuelvas a tocarme así!".
 - b. Contarle al maestro o a otro adulto fiable en la escuela.
 - c. Contarle a tu mamá o a tu papá cuando regreses a casa de la escuela.
 - d. Alejarte de ese otro estudiante en la escuela.
- A. 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?
4.
 - a. Con los brazos, alejar a la persona.
 - b. Escaparte de los brazos de esa persona para que no te pueda agarrar.
 - c. Decirle: "¡No me gusta eso—no me abrace así!".
 - d. Contarle a un adulto fiable.
5. Un adulto te da cincuenta dólares para gastarlos como quieras y tú piensas que eso es demasiado bueno para ser cierto. Luego te pide que guardes el secreto. ¿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 fiable que nunca más quieras pasar tiempo con esa persona.
6. 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 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.
7. (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?
 - a. Respirar profundo y recordar que tienes adultos fiables que desean mantenerte seguro y contártelo inmediatamente a un adulto fiable.
 - b. 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.
 - c. Hablar con un adulto fiable sobre cómo te hizo sentir eso, porque tus sentimientos son importantes.
 - d. 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 fuera un adulto u otro adolescente) te tocara de una manera que no te gusta o que es peligrosa?
 - Presta atención a tu cuerpo y a tus sentimientos.
 - Podrías sentir el estómago revuelto o sentirte raro por dentro.
 - Podrías sentir las manos pegajosas.
 - Podrías sentirte triste o confundido.

- ¿Qué puedes hacer si estás en una situación en que un adulto u otro adolescente te toca de una manera peligrosa?
 - Decir: “¡No. Pare con eso!”.
 - Tratar de alejarte de la situación si es posible.
 - Contárselo a un adulto fiable lo más pronto posible.
 - 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?
 - Decir que no, porque es un contacto físico peligroso.
 - Tratar de irte y de alejarte si es posible.
 - Contarle a un adulto fiable lo más pronto posible.
 - Hablar con un adulto fiable sobre cómo te hizo sentir eso.

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Hablar sin reservas sobre los límites personales

Antecedentes: Esta actividad les ofrecerá a los niños oportunidades para conversar sobre la forma de demostrar la capacidad de hablar sin reservas sobre sus límites personales y sus sentimientos.

Preparación: Antes de impartir la lección, escriba lo siguiente en tarjetas de fichero separadas (o en un formato mecanografiado para imprimirlas en hojas o tiras de papel). Refiérase a esos materiales como “escenarios”.

ÚTILES

Tarjetas de fichero (o copia impresa en papel).

Copia de una tarjeta de fichero (o copia impresa en papel) con un escenario para cada grupo pequeño.

1. Un adulto en la escuela toca a uno de tus amigos de una forma que muestra su deseo de coquetear con él, por lo cual tu amigo se siente incómodo y como si quisiera salir corriendo para alejarse de esa persona.
2. Un adulto le pide a un estudiante que se encuentre con él a solas después de terminar la escuela, por lo cual el estudiante siente mucho frío y “escalofrío”.
3. Un estudiante se atreve a presionar a un compañero de clase para que le envíe una foto en la que aparezca desnudo, por lo cual el primero siente el estómago revuelto y las manos pegajosas.
4. En un vestuario del centro comercial un auxiliar de ventas insiste en entrar al vestuario contigo para darte ayuda extra y una segunda opinión. Esto te hace sentir que quieras empujarlo para sacarlo del camino y salir corriendo del almacén.
5. Alguien usa el teléfono para grabar a otra persona en el vestuario sin permiso y se niega a dejar de hacerlo cuando se le pide que pare. La persona a quien se ha grabado siente deseos de gritar a voz en cuello y fingir que está en otro lugar.
6. Un adolescente recibe una fotografía de una niña de la escuela sin blusa y se la manda a un montón de amigos. Eso hace que la niña se enfade, se sienta avergonzada, se sonroje y comience a llorar.
7. Mientras participas en un videojuego en línea, otro jugador con quien has hablado te pregunta si se puede encontrar contigo personalmente, por lo cual el corazón se te acelera y comienzas a sentir que un sudor frío te baja por la espalda.

Discusión:

Explíquenles a los jóvenes: A veces, es posible que nos sucedan cosas que podrían hacernos sentir físicamente de una forma que no nos gusta mucho. Podríamos sentirnos incómodos o con el estómago revuelto, tener náuseas o ganas de vomitar. Esos sentimientos le dicen algo al cerebro—ya sea algo que causa felicidad o algo que está mal o es incómodo o peligroso. Cuando una persona está incómoda o en peligro podría sentir lo siguiente:

- Su cuerpo podría querer pelear, golpear o pegar.
- Su cuerpo podría sentir que quiere huir, salir corriendo o alejarse.
- Su cuerpo podría inmovilizarse, sentir que no se puede mover, sentirse pesado o como un bloque de concreto.
- Ustedes podrían tener miedo.
- Ustedes podrían tener las manos pegajosas o sudorosas.
- Todo su cuerpo podría temblar.
- Ustedes podrían sentir mucho frío o “escalofrío”.
- El corazón podría acelerárseles o comenzar a latir o a golpear realmente rápido.
- Su cuerpo podría sentirse pesado.
- Ustedes podrían tener el estómago revuelto.
- Ustedes podrían querer gritar, etc.
- Ustedes podrían llorar, se les podrían saltar las lágrimas o los labios les podrían temblar.
- 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 sentirse mareados.
- Ustedes podrían sentir confusión, sentir que no saben qué hacer o que no entienden lo que sucede.

A veces, nuestros amigos también podrían tener esos sentimientos porque podrían estar atemorizados o sentirse en peligro.

Pregunte: ¿Qué significa ser un amigo fiable para otras personas? Los jóvenes también pueden ser “personas fiables” para otros. Eso se llama ser “amigos fiables”. Por ser jóvenes, ustedes no tienen la OBLIGACIÓN de proteger a otros. No tienen esa responsabilidad porque son jóvenes. Pero cuando sabemos que alguien ha sufrido o sufre daño, debemos tratar de ayudar comunicándole esa información a un adulto fiable. Repasemos estos puntos realmente importantes:

- ¿Quién tiene la responsabilidad de mantener seguros a los jóvenes? (LOS ADULTOS. Los adultos tienen la obligación de proteger a los jóvenes.)
- Como jóvenes, ¿también podemos ayudar cuando sabemos que hay un problema? (Sí, por lo general, los jóvenes también pueden ayudar.)
- Como jóvenes, ¿cuál es la mejor manera posible de ayudar? (Llevándole la información a un adulto fiable, a una persona de confianza.)

Nota: El líder de la lección debe tener cuidado de comunicarles a los jóvenes que no son responsables los unos de los otros. El hecho de dar información errónea a los niños diciéndoles que el bienestar de una persona es una responsabilidad del niño podría hacer que este último se sintiera más culpable si no pudiera prevenir o detener un abuso cometido contra él mismo o contra un amigo. En esta lección se debe hacer una distinción para indicar que hay veces en que los niños son víctimas de abuso o ellos saben que un compañero necesita ayuda, pero no siempre saben cuál es la mejor forma de ayudar. Ser un amigo fiable significa que los niños hacen lo que es “correcto” para ellos y para cada uno de los demás, lo cual significa que realizan una acción o intervienen de formas seguras cuando se enteran de que hay un problema.

Actividad:

Separé a los estudiantes en grupos pequeños. Asigne un “escenario” a cada grupo; algunos grupos pueden recibir más de uno. Pídale a los grupos que colaboren entre ellos para crear una escena viva que comience después de presentar la escena con las tarjetas de fichero. En cada escena, pídale a los estudiantes que incluyan estas preguntas en su presentación:

- ¿Cómo podría esta situación hacer sentir a alguien?
- ¿Qué deben hacer ahora? ¿Cuál es la solución?

Todo esto se trata de trabajar en equipo—NO SE TRATA de emitir un juicio... Pídale al grupo que analice las opciones para remediar la situación y deje que todos hagan comentarios sobre cómo se manejó cada escena y que se podría hacer de una forma diferente. Guíe el comentario para asegurarse de que los estudiantes representen las reglas de seguridad relacionadas con entornos seguros y con las expectativas de comportamiento en la escuela y en la parroquia. En las respuestas se debe incorporar siempre lo siguiente cuando una persona se siente en una situación de peligro o cuando se violan (o están próximos a violarse) los límites personales—**recuerde siempre el plan de seguridad de los límites personales:**

- Diga que no porque es un contacto físico peligroso.
- Trate de irse y de alejarse si es posible.
- Cuéntele a un adulto fiable lo más pronto posible.

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Crucigrama de las respuestas del cuerpo a los sentimientos

Antecedentes: Esta actividad 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 si es segura o no.

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

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

ÚTILES

Útiles de escritura
Copia (impresa) del crucigrama de las respuestas del cuerpo a los sentimientos para cada estudiante.

Lección 6 para los grados 6-8

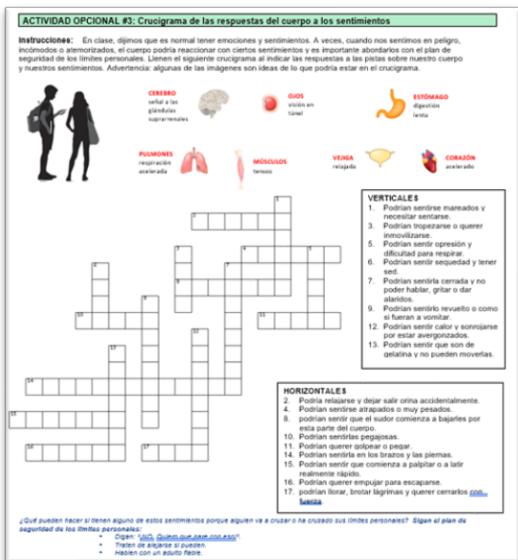
Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

- Está bien tener emociones. No son ni buenas ni malas, sencillamente existen.
- Es normal tener diferentes emociones por diferentes cosas.
- A veces cuando nos sentimos en peligro, incómodos o atemorizados, nuestro cuerpo podría sentirse de una cierta manera.
- Cuando nos sentimos 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 o 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. 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.

A continuación, se citan algunos ejemplos de reacciones que podría experimentar el cuerpo si ustedes se sienten incómodos, atemorizados o en peligro:

- 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 mucho frío o "escalofrío".
- Su campo visual podría estrecharse tanto que no pueden ver mucho a su alrededor.
- 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.

2. Luego, distribuya la hoja de trabajo del crucigrama. Dígales a los estudiantes que el crucigrama les ayudará a determinar qué se podría sentir físicamente si alguien estuviera próximo a violar o realmente violara uno de sus límites personales (o los de un amigo). Pueden resolver el crucigrama individualmente o en pequeños grupos antes de la discusión con toda la clase.



Nota: Si se necesita una clave de respuestas para este grupo de edad, el líder de las lecciones puede escribirla en la pizarra para que todos los jóvenes la vean.

3. Despues de que los estudiantes hayan terminado el crucigrama, use la clave de respuestas de los líderes de las lecciones (incluida a continuación) para explicarles todas las respuestas.

Después de hacer el crucigrama con los estudiantes, pregúntele: **¿Qué pueden hacer si tienen cualquiera de estos sentimientos porque alguien va a violar o ha violado sus límites?**

Sigan el plan de seguridad:

- Digan: "¡NO. Quiero que pare con eso!".
- Traten de alejarse si pueden.
- Cuéntenle a un adulto fiable.

Pensamientos finales para discusión:

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

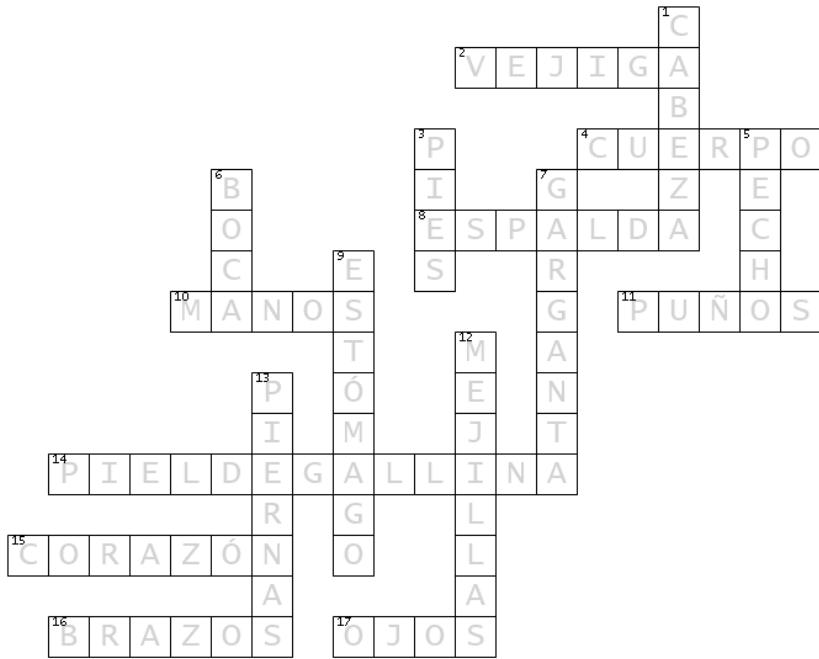
Pero NO ESTÁ BIEN que alguien los haga sentir asustados, atemorizados, disgustados o enfadados cuando se trata de acciones peligrosas o de comportamiento peligroso o de violación de los límites personales. Si alguien los hace sentir así, ustedes no tienen la culpa.

Lección 6 para los grados 6-8

Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

ESTÁ BIEN hacer lo necesario para alejarse y contarle a un adulto fiable cuando se sientan en peligro. Ustedes tienen muchos adultos fiables en su vida; vayan a verlos cuando necesiten ayuda.

CLAVE DE RESPUESTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:



Note: El líder de la lección puede hacer que el crucigrama sea menos difícil al escribir o presentar en la pizarra para los jóvenes el siguiente "banco de palabras".

Recuadro
Clave de respuestas:
Cabeza
Espalda
Brazos
Pies
Vejiga
Garganta
Pecho
Puños
Piernas
Ojos
Piel de gallina
Mejillas
Manos
Corazón
Cuerpo
Estómago
Boca

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Crear un superhéroe de emociones (Hoja de trabajo)

Antecedentes: Esta actividad permite que los jóvenes creen su propio "superhéroe de emociones", que podría ayudar a los jóvenes a salirse de una situación en la que se sienten enfadados, disgustados o confundidos y ver qué podrían hacer al respecto.

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

Discusión: 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.
- Es normal tener diferentes emociones por diferentes cosas.
- A veces cuando nos sentimos en peligro, incómodos o atemorizados, nuestro cuerpo podría sentirse de una cierta manera.
- Cuando nos sentimos 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 o 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. 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

Útiles de escritura y crayones o marcadores.

Copia impresa de la hoja de trabajo *Crear un superhéroe de emociones* para cada estudiante.

A veces, es posible que nos sucedan cosas que podrían hacernos sentir físicamente de una forma que no nos gusta mucho. Podríamos sentirnos incómodos o con el estómago revuelto, tener náuseas o ganas de vomitar o estar

Lección 6 para los grados 6-8

Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

sumamente tristes. Esos sentimientos le dicen algo al cerebro—ya sea algo que causa felicidad o algo que está mal o es incómodo o peligroso. Cuando una persona está incómoda o en peligro podría sentir lo siguiente:

- Su cuerpo podría querer pelear, golpear o pegar.
- Su cuerpo podría sentir que quiere huir, salir corriendo o alejarse.
- Su cuerpo podría inmovilizarse, sentir que no se puede mover, sentirse pesado o como 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 acelerárseles o comenzar a latir o a golpear realmente rápido.
- Su cuerpo podría sentirse pesado.
- Ustedes podrían tener el estómago revuelto.
- Ustedes podrían querer gritar, etc.
- Ustedes podrían llorar, se les podrían saltar las lágrimas o los labios les podrían temblar.
- 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 sentirse mareados.
- Ustedes podrían sentir confusión, sentir que no saben qué hacer o que no entienden lo que sucede.

Si tienen algunos de los sentimientos que acabamos de discutir, a veces, podrían pensar que necesitan un superhéroe para salir adelante. La buena noticia es que ustedes pueden ser su propio superhéroe. Para esta actividad, van a crear su propio superhéroe de emociones.

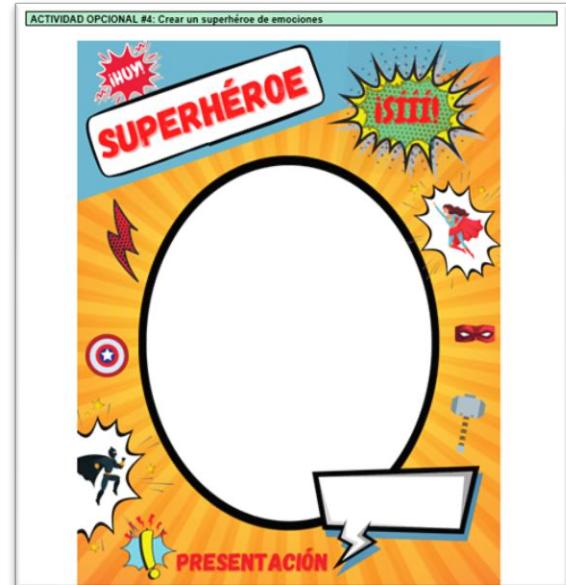
Actividad:

Después de distribuir copias de la carátula del libro de dibujos animados, haga que los jóvenes creen su propio superhéroe de emociones. La idea es crear un superhéroe que tiene un poder extraordinario especial de ayudar a las personas en una situación que las hace sentir atemorizadas, enfadadas, incómodas o confundidas.

Pídale a los jóvenes que hagan lo siguiente:

1. Que dibujen un superhéroe de emociones en el espacio proporcionado en la hoja.
2. Le pongan nombre al superhéroe (en la casilla de la leyenda).
3. Despues de crear el superhéroe, que compartan con la clase cómo ayudaría el superhéroe a alguien que está en una situación que lo hace sentir atemorizado, enfadado, incómodo o confundido, usando un escenario inventado como ejemplo (*siéntase en libertad de tomar escenarios de otras lecciones si sus estudiantes se sienten estancados*).

Pensamientos finales para discusión:



Las emociones incluyen sentirse asustado, atemorizado, disgustado o enfadado; 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 o de comportamiento peligroso o de violación de los límites personales. 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. Ustedes tienen muchos adultos fiables en su vida; vayan a ellos cuando necesiten ayuda.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Diarios de sobrevivientes

Antecedentes: Este breve video 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 jóvenes. Está diseñado para iniciar una discusión sencilla con los niños sobre

ÚTILES

Equipo audiovisual con acceso a internet.

la manera de hablar con la gente en línea.

Preparación: 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.

Descripción: En "Historias de la vida real – Diarios de sobrevivientes" oiga relatos de dos adolescentes que comenzaron a hablar con alguien en línea, que después les causó daño.

Haga clic aquí donde encontrará el enlace al video y luego busque "Survivor Diaries" ("Diarios de sobrevivientes") en los videos para estudiantes de nivel intermedio y secundario.

[https://www.missingkids.org/netsmartz/videos#middleandhighschool_\(en inglés\)](https://www.missingkids.org/netsmartz/videos#middleandhighschool_(en%20inglés))

[http://origin.es.nsteens.org/Videos/SurvivorDiaries \(en español\)](http://origin.es.nsteens.org/Videos/SurvivorDiaries)

Discusión: Antes de mostrarles el video, pregúntele a los estudiantes: "¿Cómo se sentirían si comenzaran a hablar con alguien en línea, pero esa persona no fuera lo que ustedes piensan?".

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 pregunte: "¿Cómo creen que los estudiantes se sintieron, física y emocionalmente, después de descubrir que la gente con quien hablaban en línea no era lo que pensaban? ¿Qué deberían hacer?".

Discutamos también qué deberíamos hacer cuando nos sentimos disgustados, confundidos, atemorizados o enfadados por algo que vemos en línea o por algo hiriente o desagradable que una persona nos dice o nos escribe cuando estamos en línea, mientras participamos en un juego o sencillamente vemos videos. A continuación, se presentan varias opciones de lo que podemos hacer cuando algo nos disgusta 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 ustedes se sienten incómodos o en peligro o cuando saben que 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 jóvenes a componer su propia oración, dirigirlos en oración o rezar la oración sugerida a continuación.

Amado Señor:

A veces, puedo estar en una situación en la que me siento herido, atemorizado o confuso. Cuando ocurra eso, dame el valor de seguir las reglas de seguridad al alejarme y contárselo a un adulto fiable. Gracias por amarme y por darme a adultos fiables y a mis padres que quieren mantenerme seguro y feliz. Amén.

Lección 6 para los grados 6-8

Límites personales: Sentimientos y hechos

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Sentimientos y límites personales

Imprima esta hoja y córtela en tiras para que pueda darle un escenario a cada grupo pequeño.



1. En un evento al aire libre, un niño mayor comienza a masajearte los hombros y esto te hace sentir avergonzado, de manera que comienzas a sentir calor en la cara, te sonrojas y el corazón empieza a latirte más rápido porque estás incómodo. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?

2. Un amigo de tus padres le dice a tu mamá que puede quedarse contigo de noche para que tu mamá pueda hacer un viaje de trabajo, pero cuando estás con esa persona comienzas a sudar y sientes las manos pegajosas porque no te gusta la forma en que te toca ni las cosas que te dice. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?

3. En la escuela, otro estudiante 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?

4. 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 y aunque quisieras salir corriendo, sientes todo el cuerpo tan pesado que es difícil moverte. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?

5. Un adulto te da cincuenta dólares para gastarlos como quieras y tú crees que esto es demasiado bueno para ser cierto. Luego, esa persona te pide que guardes el secreto. ¿Qué podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?

6. Una amiga te dice que no simpatiza con el nuevo pretendiente de la mamá porque comienza a sentir las manos pegajosas y las rodillas le tiemblan cuando está cerca de esa persona. Por eso, tu amiga le mintió 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 podría decirte el cuerpo? ¿Qué puedes hacer?

7. (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 dices 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?

Lección 6 para los grados 6-8

Límites personales: Sentimientos y hechos

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Crucigrama de las respuestas del cuerpo a los sentimientos

Instrucciones: En clase, dijimos que es normal tener emociones y sentimientos. A veces, cuando nos sentimos en peligro, incómodos o atemorizados, el cuerpo podría reaccionar con ciertos sentimientos y es importante abordarlos con el plan de seguridad de los límites personales. Llenen el siguiente crucigrama al indicar las respuestas a las pistas sobre nuestro cuerpo y nuestros sentimientos. Advertencia: algunas de las imágenes son ideas de lo que podría estar en el crucigrama.



CEREBRO
señal a las glándulas suprarrenales



OJOS
visión en túnel



ESTÓMAGO
digestión lenta

PULMONES
respiración acelerada



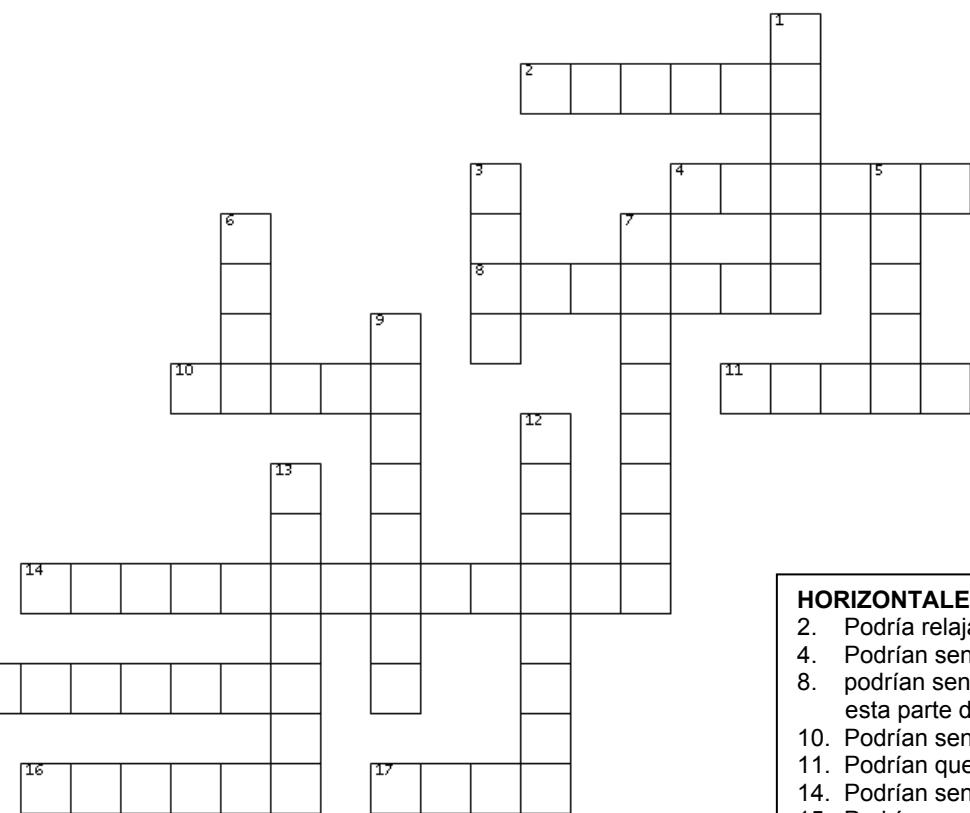
MÚSCULOS
tensos



VEJIGA
relajada



CORAZÓN
acelerado



VERTICALES

- Podrían sentirse mareados y necesitar sentarse.
- Podrían tropezarse o querer inmovilizarse.
- Podrían sentir opresión y dificultad para respirar.
- Podrían sentir sequedad y tener sed.
- Podrían sentirla cerrada y no poder hablar, gritar o dar alardos.
- Podrían sentirlo revuelto o como si fueran a vomitar.
- Podrían sentir calor y sonrojarse por estar avergonzados.
- Podrían sentir que son de gelatina y no pueden moverlas.

HORIZONTALES

- Podría relajarse y dejar salir orina accidentalmente.
- Podrían sentirse atrapados o muy pesados.
- podrían sentir que el sudor comienza a bajarles por esta parte del cuerpo.
- Podrían sentir las pegajosas.
- Podrían querer golpear o pegar.
- Podrían sentirla en los brazos y las piernas.
- Podrían sentir que comienza a palpitarse o latir rápidamente.
- Podrían querer empujar para escaparse.
- podrían llorar, brotar lágrimas y querer cerrarlos con fuerza.

¿Qué pueden hacer si tienen alguno de estos sentimientos porque alguien va a cruzar o ha cruzado sus límites personales? **Sigan el plan de seguridad de los límites personales:**

- Digan: "¡NO. Quiero que pare con eso!".
- Traten de alejarse si pueden.
- Hablen con un adulto fiable.

Lección 6 para los grados 6-8

Límites personales: Sentimientos y hechos

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Crear un superhéroe de emociones

