

Lección 5 para los grados 9—12

Cómo ser un amigo fiable

PRINCIPIO

Los niños deben saber que ser amigos quiere decir que “hacemos lo correcto” cuando se trata de tener amistades sanas con los compañeros: eso significa que reconocemos las situaciones peligrosas, intervenimos (cuando es posible) y comunicamos la información a un adulto fiable.

CATECISMO / SAGRADA ESCRITURA

“Un amigo fiel es un refugio seguro: el que lo encuentra ha encontrado un tesoro. Un amigo fiel no tiene precio, no hay manera de estimar su valor”—Ben Sirá 6:14-15.

*“Si eres amigo, no te vuelvas enemigo”.
—Ben Sirá 6:1.*

OBJETIVOS

En esta lección, el líder de la lección para adultos enseña y estimula a los estudiantes a responder con una acción cuando ellos o un amigo se encuentran en situaciones peligrosas. Después de la lección 5, los niños deberán estar mejor capacitados para:

- Participar en amistades sanas.
- Reconocer que pueden hacer algo para ayudarse a sí mismos y ayudar a sus amigos cuando enfrenten situaciones peligrosas.
- Responder apropiadamente a situaciones peligrosas para ellos o para sus amigos.
 - Decir que “no” si se encuentran en una situación peligrosa.
 - Tratar de alejarse de la situación si se sienten incómodos.
 - Hablar con un adulto fiable lo más pronto posible.
- Componente de tecnología: entender que hay acciones similares que también se aplican a las actividades en línea.

Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Antes de comenzar esta lección, el líder debe finalizar la orientación correspondiente dada por VIRTUS o leer la guía sobre la enseñanza de los límites personales y la seguridad creada por VIRTUS, puesto que ofrece vasta información sobre los límites personales. Aunque los adultos son los principales protectores de los niños, hay habilidades que los niños pueden aprender para protegerse mejor y proteger a los demás cuando enfrenten situaciones difíciles donde no haya adultos conscientes.

Este mensaje sobre cómo ser “un amigo fiable” necesita especial atención por dos razones. Primero, la idea de tener amigos fiables no debe confundirse con el papel específico del adulto cuando se trata de mantener límites personales apropiados con los jóvenes. En esta lección sobre seguridad, el mensaje sobre la forma de ser un “amigo fiable” está orientado principalmente a ayudar a los niños a entender cómo ser amigos fiables para sí mismos y para otros niños. A los líderes de la lección no se les pide que sean amigos de los niños; más bien esos líderes y los adultos conscientes en la vida de un niño siempre están llamados a ser “amistosos” con ellos y no a ser sus “amigos”. Esta es una importante distinción de los límites personales. En las relaciones más sanas entre los adultos y los niños, se sabe que los adultos son fiables.

Segundo, el mensaje subyacente de esta lección se enfoca en las relaciones y los límites personales sanos. Se les ruega ser muy claros en su comunicación con los niños para indicarles que ellos no son responsables de los demás. 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.

Tenga presente algunos de estos mitos para revelarlos durante las lecciones: es posible que les prometan a sus compañeros que van a guardar secretos sobre su seguridad con el fin de protegerlos, sin darse cuenta de que es de suma importancia avisar a adultos fiables sobre situaciones peligrosas. También deben saber que nunca tienen (ni tendrán) la culpa de que ellos o alguien conocido sean víctimas de abuso o sufran algún daño.

En este grupo de edad: Cómo abordar a los adolescentes—el concepto clave es la “búsqueda”

Esta es la edad en la que todas las experiencias que comienzan con la pubertad—los cambios físicos y las emociones nacientes—aparecen a un ritmo acelerado a medida que el adolescente madura para convertirse en un adulto joven. La timidez se profundiza y madura. Ahora se renuncia al mundo de los “niños”. Los adolescentes creen en su inmortalidad y pueden presentar una tendencia a ser imprudentes en su comportamiento, tanto personalmente como en línea. Aunque parecería que rechazan la autoridad mientras definen su propia independencia, en realidad, dependen de la fortaleza y del apoyo de los padres y de otros adultos influyentes. Para este grupo de edad es importante sentirse apoyado y comprendido y también mantener los límites personales mientras siguen desarrollándose las regiones del cerebro donde tiene lugar el raciocinio. Los adolescentes tienen mucha libertad personal. Esta libertad los expone a riesgo de varias formas. Los padres y tutores esperan que los adolescentes se cuiden y pidan la ayuda necesaria. Los adultos conscientes deben saber que tal vez es preciso fortalecer el comportamiento y los límites personales de los jóvenes en línea.

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Proyecte el video introductorio (opcional) para romper el hielo

El video introductorio para los jóvenes de este grupo de edad se ha preparado para iniciar una conversación sencilla sobre los límites personales y la seguridad. No se pretende usarlo 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 presenta como una actividad opcional, deberá emplearse junto con otras actividades opcionales, puesto que la conversación y la práctica son elementos críticos necesarios para enseñarles a los jóvenes a protegerse. Aprenden mejor al “hacer” y no solamente al escuchar. Los videos se pueden encontrar por hablar con su coordinador.

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Repase y discuta las palabras clave del vocabulario

- **Decir que “no”**—decir que “no” significa rehusar, negarse, rechazar o desaprobador. Esta palabra se usa para expresar un límite personal y dar a entender que el niño no desea que algo suceda o continúe. [\[Dígales a los niños que está bien decirle que “no” a un adulto si esa persona los hace sentir atemorizados o incómodos o si les toca las partes íntimas del cuerpo.\]](#)
- **Incómodo**—Expresión de incomodidad que puede dejar a una persona inquieta o intranquila y a veces causarle ansiedad o sensación de náuseas. [\[Podría ser una sensación en la “boca del estómago” o como la que deja el cabello cortado en la nuca. Usted puede inmovilizarse, querer luchar o sentir como si quisiera salir corriendo para alejarse de la situación.\]](#)
- **Confuso**—es algo que es difícil de entender porque no tiene sentido, es ambiguo o desconcertante. Causar confusión es impedir pensar con claridad o hacer que algo sea engañoso. [\[Por ejemplo, un nudo grande y enredado puede ser confuso porque es difícil determinar hacia dónde va cada parte y cómo desenredarlo.\]](#)
- **Respetar los límites personales**—debemos respetarnos a nosotros mismos y respetar a los demás. El respeto por nosotros mismos significa que entendemos nuestra dignidad y nuestro valor como personas y que trabajamos para crear o mantener límites personales para protegernos. Nos enfadamos o nos sentimos incómodos cuando alguien no respeta nuestros propios límites personales y nos comunicamos con la persona apropiada si necesitamos ayuda. Respetar los límites de otra persona significa que ustedes la estiman y no harán nada que pueda causarle daño y que se comunicarán con la persona apropiada para ayudar a quien se vea perjudicado por alguien más. [\[Deles a los niños algunos ejemplos de respeto por los demás, como no llamar a otras personas con nombres despectivos, no pegarles, seguir las reglas en la escuela y en la casa, dejar de obrar de una manera determinada cuando alguien se lo pide, avisarle a un adulto cuando alguien tiene dolor o ha sufrido una lesión, etc.\]](#)
- **Amigos y adultos fiables**—las personas fiables no le causan daño a ustedes sin una buena razón ni los confunden intencionalmente. Los escuchan y continuamente respetan los límites personales y observan las reglas. [\[Explique que un niño puede estar rodeado de muchos amigos y adultos fiables. Dé algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor a los niños, pero que puede ser necesario para su seguridad, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas de madera, impedir que un niño corra por la calle, etc.\]](#)
- **Amigos y adultos peligrosos**—los amigos y adultos peligrosos exponen a un niño a riesgo de daño emocional, espiritual y físico. Estas son personas que ponen en peligro a un niño para sus propios fines, sin preocuparse por su bienestar. Además, no escuchan constantemente los deseos de los padres ni observan los límites personales del niño. [\[Dígales a los niños que podemos determinar cuando alguien es peligroso si no sigue las reglas ni escucha cuáles son nuestros límites personales.\]](#)
- **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. [\[Por ejemplo, dígales a los niños que no hay secretos cuando se trata de su seguridad personal y física. Dígales que está mal que un adulto o que otro niño le pida a un menor que guarde un secreto relacionado con la seguridad—particularmente si se trata de contacto físico peligroso—porque esa es una forma de herir a las personas. Si una persona trata de hacer que un niño guarde un secreto o hace que el niño se sienta atemorizado, el niño debe saber la forma de comunicar esa información inmediatamente a uno de los padres o a un adulto consciente—y debe tener la seguridad de que estará protegido, independientemente de las amenazas o las consecuencias aparentes de “contar lo sucedido”.\]](#)
- **Sorpresa**—Por lo común, las sorpresas son felices. Causan sentimientos de felicidad y alegría. Son emocionantes y pasajeras, lo que significa que se revelarán dentro de un plazo determinado. Como las sorpresas suelen ser agradables, incluyen actividades como sorpresas de cumpleaños, regalos, viajes y obsequios especiales. Las sorpresas son inclusivas y deben compartirse con otras personas.
- **Problema**—Los problemas pueden ser grandes y pequeños, cosas pequeñas como los rompecabezas o cosas grandes como las situaciones de emergencia y a menudo necesitan resolverse. Pueden ir acompañados de temores y emociones. A veces establecemos límites personales para prevenirlos o para estar más preparados para enfrentarlos. Cuando tengamos un problema que no sabemos resolver, debemos pedirle ayuda a un adulto fiable. Si tenemos problemas con asuntos de seguridad, límites personales y secretos, definitivamente necesitamos hablar con un adulto fiable. [\[Por ejemplo, un incendio en la casa es un problema grande para todas las personas que viven ahí y para los vecinos. Es un problema porque crea una situación peligrosa y podría causarle daño a la gente. Cuando se incendia una casa, se necesita ayuda inmediatamente. ¿Cómo conseguimos](#)

ayuda para resolver el problema de los incendios de una casa? Tan pronto sea seguro hacerlo, debemos “parar, caer y girar”, tratar de salir y llamar al 911. Luego vienen los bomberos a ayudarnos a resolver el problema del incendio que, por ser tan grande, no podemos resolverlo por nuestra propia cuenta.]

- **Amenaza**—Cuando alguien los amenace, esa persona les dice que va a herirlos, lesionarlos, causarles daño o hacer algo peligroso si ustedes no hacen lo que ella desea. Nunca tienen que escuchar las amenazas, pero deben estar preparados en caso de que sucedan. [Por ejemplo, alguien podría amenazarlos y decirles que si revelan un secreto peligroso, va a perjudicar a alguien que ustedes conocen o a revelar algo que ustedes saben, lo cual les creará problemas. Cuando oigan que alguien los amenace con revelar un secreto peligroso, en ese caso es cuando definitivamente es necesario contárselo a un adulto fiable.]
- **Promesa**—Al hacer una promesa, ustedes declaran que sucederá algo específico y que ustedes “lo harán” o “no lo harán”. Las promesas pueden ser buenas. Sin embargo, no debemos hacer la promesa de guardar secretos peligrosos.
- **Privacidad**—La privacidad tiene que ver principalmente con demostrar respeto por los límites personales o la información personal de alguien. Entre las cosas que podemos mantener en privado en forma apropiada cabe citar creencias, opiniones ideas, rasgos, etc. El hecho de mantener y respetar la privacidad de alguien no conduce a perjudicar a esa o a otras personas ni a comprometer la seguridad de alguien. No siempre es posible mantener totalmente la privacidad cuando se trata de nuestros límites personales de seguridad. Cuando se presenta una situación en la cual se han violado los límites personales y alguien sale o puede salir perjudicado, debemos mantener la información confidencial, siempre y cuando solamente se la contemos a las personas que necesitan saberla para ayudarnos a nosotros (y a las otras personas) a mantenernos seguros, por ejemplo, cuando se la contamos a nuestros adultos fiables o a otras personas que pueden ayudarnos. También mantenemos la privacidad de otras cosas, como nuestras partes íntimas, que las mantenemos ocultas debajo de la ropa cuando estamos en público. A menudo se confunden la privacidad con el secreto; la principal diferencia es que el secreto peligroso entraña situaciones en las que deliberadamente le ocultamos algo a alguien, en general, por miedo y en las que guardar el secreto puede tener un impacto negativo o acarrear un perjuicio para nosotros o para alguien más.
- **Apartado**—Mantenerse lejos del contacto social con otras personas. Apartarse es ocultarse o encerrarse. Es un concepto similar pero diferente de mantenerse “aislado”, que es estar desconectado o separado.
- **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.]
- **Malo**—describe un comportamiento en el cual alguien dice o hace algo hiriente a propósito una o tal vez dos veces. El fin es herir intencionalmente y a menudo este sentimiento es motivado por ira.[Los ejemplos incluyen menospreciar a alguien para que la persona mala aparezca y se oiga mejor, burlarse de la forma en que viste o luce una persona, insultar la inteligencia o las habilidades de una persona o decir cosas como “¿Por qué te pones eso? Se te ve terrible” o “eres tan tonto que deberías renunciar” o comportarse de una manera ofensiva después de un desacuerdo”.]
- **Acoso**—es diferente de ser grosero o malo. Es cruel; es la exposición intencional y repetida de patrones de comportamiento negativo y agresivo dirigido a una persona determinada con el tiempo. El acosador dirá o hará algo intencionalmente hiriente y seguirá haciéndolo sin ningún sentido de remordimiento. Un aspecto clave es el patrón continuo caracterizado por un desequilibrio de poder en el cual el acosador tiene más control o influencia. [Los ejemplos incluyen agresión física, verbal y emocional, exclusión social en persona o en línea, bromas pesadas a otros, propagación de rumores o de contenido inapropiado, acoso cibernético, etc.]

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Discusión: ¿Cómo puede un amigo fiable ayudar a otros amigos con relaciones perjudiciales?

Actividad: Esta actividad consta de dos partes, a saber, discusión y aplicación. Los jóvenes reconocen las diferencias entre las relaciones sanas y las perjudiciales y pueden actuar socialmente mejor al ser “amigos fiables” en situaciones difíciles para sus compañeros.

ÚTILES

Pizarra de borrado en seco (o algo similar)
Marcadores de borrado en seco

Preparación: Al prepararse para esta actividad, examinen la guía sobre la enseñanza de los límites personales y la seguridad. El líder de la lección deseará crear un ambiente de unidad y apertura, puesto que la comprensión de este tema puede causar incomodidad o vergüenza; es posible que algunos jóvenes deseen “mezclarse” o mantener el anonimato. No presione a los jóvenes a hablar si no desean hacerlo; más bien invítelos, sea una fuente de inspiración y deles ánimo.

Indicaciones: Invite a los estudiantes a sentarse de tal forma que cree un ambiente de unidad. Dirija y facilite un diálogo con los jóvenes sobre la forma de defenderse y de defender a otros. Utilice una pizarra de borrado en seco, o algo similar, para escribir las respuestas expresadas libremente en la segunda parte.

Discusión: **PARTE 1: DISCUSIÓN. Diga:** Nuestra vida está formada de relaciones con todas las personas que nos rodean, incluso con nuestros familiares, maestros, instructores, otros adultos, personas conocidas—amigos—y otras personas importantes en nuestra vida.

Pregunte: ¿Qué hace que una relación sea sana? (Los elementos clave incluyen dos personas que se han comprometido a tener respeto mutuo, tener libertad para ser ellas mismas, respetar los límites personales de cada una y comunicarse de formas sanas.)

Pregunte: ¿Cómo sé si una relación es perjudicial aun cuando se trata de amistades con los compañeros? (Es perjudicial cuando no hay respeto, cuando el poder se usa para manipular, cuando se usan nombres despectivos, cuando hay falta de amabilidad, cuando hay engaño, cuando la relación duele o es confusa, cuando alguien trata de hacerlo actuar a usted de una forma que no quiere, cuando hay abuso, etc.)

Explique: El abuso no siempre parece ser un acto abusivo:

- El abuso puede ser psicológico, con aislamiento, control o intimidación; puede ser emocional, puede implicar acoso o abuso digital, acecho, abuso físico, amenaza de violencia o abuso sexual.
- **El abuso sexual** ocurre cuando una persona presiona, fuerza o trata de forzar a otra a tener actividad sexual—aunque sea solo besar—contra su voluntad o sin su consentimiento, lo que significa que no se desea (o que la persona no puede dar su consentimiento porque está incapacitada por el efecto de drogas o bebidas alcohólicas o por temor, presión o alguna otra razón, como cambiar de parecer en cualquier momento).
- **El abuso sexual infantil** ocurre cuando un adulto tiene estas clases de comportamiento con un niño, un joven o aun un adolescente.
- La violación en citas es un tipo de abuso sexual. La “violación en citas” o la “violación por personas conocidas”, es cualquier actividad sexual no consensual entre por lo menos dos personas que se conocen entre sí. La mayoría de las víctimas conocen a sus abusadores. Es más común de lo que se podría pensar y puede suceder entre amigos, conocidos, personas que tienen citas, compañeros de equipo o de clase, personas recién conocidas, etc.
- Hay algunas personas que consiguen a otras para fines sexuales, para ganar dinero o tener poder sobre ellas, lo cual puede llamarse explotación sexual o trata sexual.
- El abuso sexual, la explotación y particularmente la violación no son siempre actos violentos. Pueden suceder cuando alguien dice que “no” sin que se respeten sus deseos.
- Un mito común es que no puede haber violación, explotación ni abuso sexual si usted no tiene una relación con la persona o si ha tenido actividad sexual en el pasado o si no pareció luchar en contra de ese acto. La persona que es víctima de violación, abuso sexual o explotación, ya sea hombre o mujer, nunca tiene la culpa—a esa persona **nunca se le debe culpar**; nunca “lo pidió”, la culpa no fue de esa persona por causa de la ropa que llevaba puesta y nunca jamás le “debe” nada a nadie.

Pregunte: ¿Quién tiene la culpa del abuso? (Si usted ha sido maltratado alguna vez en una relación, puede ser realmente confuso. Es fácil culparse. Si alguien le causa daño físico, emocional, sexual o de alguna otra clase, usted no hizo nada para causar el abuso. No tiene nada que ver con su grado de inteligencia. La culpa es siempre de la persona abusadora. Muchas personas no saben qué hacer cuando se encuentran en relaciones peligrosas o perjudiciales. Podrían pensar que no hay salida o tener miedo de pedir ayuda.)

Pregunte: ¿Qué es un amigo? (Vea la información sobre “relación sana”. Un amigo es alguien que se preocupa por usted, que respeta sus deseos y que no lo fuerza, presiona ni manipula para que haga nada. Un amigo no lo confunde a usted, respeta sus límites personales constantemente y sigue las reglas. Eso es cierto cuando se trata de amigos y adultos fiables.)

Pregunte: Como amigo fiable, ¿qué hace cuando ve a alguien en una situación peligrosa? (Nuestros amigos son las personas con más probabilidades de reconocer cuando estamos en una situación peligrosa. Como amigo, aunque sea “uno periférico”, esta es la razón por la cual es importante escuchar y ser amable aunque no sea muy allegado. En todo caso, independientemente de quién se trate o de por qué tiene ese comportamiento o aun en las circunstancias del caso, la información tiene que llegarle a un adulto fiable. Un **adulto fiable** es la persona que asigna prioridad a la seguridad.)

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.

Pregunte: ¿Puede usted prometerle confidencialidad a un amigo con respecto a un caso de abuso? (No, como amigo, usted no puede prometer plena confidencialidad cuando oye que se ha cometido un abuso porque puede haber un momento en que usted necesite comunicarse con un adulto fiable en nombre de esa persona con el fin de protegerla.)

Pregunte: Entonces, si usted ya ha prometido guardar un secreto, ¿puede o debería compartir la información con la persona apropiada que puede ayudar? (Sí.)

Pregunte: ¿El hecho de compartirla traiciona a la persona y traiciona su confianza? (No. Le ayuda a la persona cuando no puede conseguir la ayuda que necesita. Eso es ser un buen amigo, aunque no lo parezca, porque usted está velando por la seguridad de alguien más.)

PARTE 1: LIBRE EXPRESIÓN DE IDEAS Y APLICACIÓN DEL MATERIAL. El líder de la lección invitará a los jóvenes a registrar las preguntas en la pizarra para que todos las vean. A continuación, se citan algunas respuestas posibles, aunque los jóvenes pueden tener más. Esté atento a las respuestas relacionadas con problemas de límites personales inapropiados o excesivamente ampliados.

Pregunte: ¿Cómo puede ser usted un amigo proveedor de apoyo? ¿Cuáles son algunos ejemplos de lo que usted puede hacer y qué significan?

- El apoyo no significa que usted le vuelva la espalda a las relaciones perjudiciales.
- Significa hacerse presente, creerle a la persona, decirle que ahí está usted para apoyarla aun en una crisis y conseguirle la ayuda necesaria, aunque eso signifique contar un secreto a alguien que realmente puede ayudar.
- Podría significar pasar más tiempo con la persona o denunciar el caso a los agentes del orden.
- No renuncie a sus amigos, pero tampoco sea parte de sus malas decisiones.
- Manténgase calmado y sea lógico, pero indique por qué está preocupado y diga que ese comportamiento no es normal y que la vida podría ser mejor y más feliz.
- Si se trata de un delito, ofrézcase a ir con su amigo a denunciarlo o como persona de “apoyo”.
- Comuníquese con otras personas para pedir ayuda, si es necesario, si no está seguro de que ha ocurrido un abuso.
- Si se trata de un delito, como abuso físico, explotación sexual, violación o abuso sexual infantil por un adulto, usted necesitará informárselo a la policía o a los servicios de emergencia.

Afirmaciones finales: Si usted puede reconocer los patrones de comportamiento problemático o el abuso, trate de hacer lo correcto y busque una forma de ayudar a su amigo—esto exige valor. Usted no tiene la responsabilidad de salvar ni de proteger a sus amigos, pero si sabe que hay un problema, vea si hay algo que puede hacer, ante todo, contándose a un adulto fiable. Usted merece estar en una relación sana con límites personales sanos y amigos fiables. No merece que lo traten mal—nadie lo merece. Si usted o alguien que conoce están en una relación peligrosa, cuénteselo inmediatamente a un adulto fiable.

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Relaciones peligrosas: representación de cómo ser un amigo fiable

Actividad: Esta actividad consta de dos partes y abarca una discusión seguida del examen de estudios de casos y la aplicación de los conocimientos sobre seguridad por medio de representaciones y de seguimiento con discusión. Los jóvenes reconocen las diferencias entre las relaciones sanas y perjudiciales y pueden actuar socialmente mejor al ser “amigos fiables” en situaciones difíciles para sus compañeros.

Preparación: Al prepararse para esta actividad, examinen la guía sobre la enseñanza de los límites personales y la seguridad. El líder de la lección deseará crear un ambiente de unidad y apertura, puesto que la comprensión de este tema puede causar incomodidad o vergüenza; es posible que algunos jóvenes deseen “mezclarse” o mantener el anonimato. No presione a los jóvenes a hablar si no desean hacerlo; más bien invítelos, sea una fuente de inspiración y deles ánimo. Utilice un tablero de borrado en seco, o algo similar, para registrar las “preguntas” para los estudios de casos donde todos puedan verlas.

Indicaciones: Invite a los estudiantes a sentarse de tal forma que cree un ambiente de unidad. Pídales a los jóvenes que examinen las preguntas anotadas en la pizarra y luego pase por los escenarios uno por uno. El líder puede leer los casos en voz alta o proyectarlos. Luego, dialogue con los jóvenes sobre la forma de defenderse y de defender a otros, facilitando una discusión sobre las preguntas enumeradas a continuación.

ÚTILES

Pizarra de borrado en seco (o algo similar)
Marcadores de borrado en seco

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.

Discusión: **PARTE 1: DISCUSIÓN.** Diga lo siguiente: A veces tenemos relaciones o amistades con otras personas en las cuales algo no está totalmente bien. Ustedes podrían sentirse acosados, quizá hasta abusados y como si alguien se aprovechara de ustedes. Tal vez alguien más se ha salido con la suya y ustedes son quienes tienen que sacrificar lo que desean. ¿Creen que siempre saben decir que “no”? Es importante que sepamos defendernos en situaciones realmente engañosas y que busquemos ayuda para nosotros y para nuestros amigos cuando sea necesario. Vamos a hablar de la necesidad de ser firmes.

Hay mucha confusión sobre el hecho de ser firmes. A veces la gente piensa que ser firmes es ser groseros o agresivos. Independientemente de que seamos tímidos o sociables, introvertidos o extrovertidos, de que nos disguste el conflicto o nos fascine argumentar, la verdad es que todos debemos ser firmes. Eso es parte de tener límites personales sanos y todas las relaciones sanas tienen límites personales sanos.

Ser firmes no significa que tenemos que hablar en voz alta ni molestar. Sencillamente significa que tenemos que identificar nuestros sentimientos, notar cuando algo no está bien, armarnos de valor y tomar los pasos necesarios para comunicarnos cuando creemos que algo peligroso necesita atención, ya se trate de nosotros o de nuestros amigos.

Aclare los papeles de los adultos y de los amigos fiables: A medida que continuemos esta discusión, es importante reconocer que los adultos tienen la obligación de protegernos de situaciones peligrosas. La mayoría de las personas son fiables, pero hay algunas que nos manipulan o desean perjudicarnos y que, en realidad, nos hieren.

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? (Lleándole la información a un adulto fiable, a una persona de confianza.)

Dígalos a los adultos fiables cuando usted necesite ayuda; contarles a ellos no es “delatar”. Aunque no nos demos cuenta, todos tenemos muchas personas fiables en nuestra vida que quieren ayudarnos. Sin embargo, no siempre saben cuándo necesitamos ayuda a menos que, en realidad, se lo digamos. Contarle a un adulto fiable cuando nosotros u otras personas necesitamos ayuda no es “delatar” ni “pasarse de raya”. Ustedes tienen derecho a estar seguros. Sus amigos tienen derecho a estar seguros. Si ustedes saben que hay información importante sobre seguridad, los adultos deben escucharlos. Si un adulto fiable no los escucha, llévenle la información a otro adulto fiable. Sigán llevando la información a una o a varias personas de confianza hasta que crean que los han oído.

Recuerden que si ustedes o alguien que conocen han sufrido abuso, la culpa no es suya. Nada de lo que ustedes hayan hecho causó el abuso. Ustedes son únicos, ustedes importan. Es muy importante que estén felices y sanos y que tengan relaciones sanas y seguras. Si están (o saben de alguien que esté) en una situación mala o peligrosa, puede ser el momento de pedir ayuda.

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.

Ser firmes quiere decir que deben defenderse y expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades. Sin embargo, tengan presente que cuando se trata de asuntos de salud, seguridad y abuso, no importa si ustedes son firmes o agresivos en su respuesta. Como mínimo, se necesita firmeza, pero ciertamente en esos casos una respuesta agresiva es también válida.

PARTE 2: ANÁLISIS DE LOS ESTUDIOS DE CASOS Y LA REPRESENTACIÓN: Esta parte consta de preguntas para discusión, junto con escenarios de estudios de casos. Cada uno de los estudios de casos se comparará con el mismo conjunto de preguntas.

Preguntas para discutir con el grupo en cada escenario:

- ¿Cuáles son algunos de los problemas que ocurren en el escenario? ¿Puede usted ver algunas señales de alerta?
- ¿Hay algunas violaciones específicas de los límites personales?
- ¿Es esta una situación que necesita comunicarse a un adulto fiable?
- ¿Qué podría hacer un adulto fiable para ayudar?
- ¿Cómo le diría algo a su amigo?
- ¿Y a un adulto fiable?

Escenario #1: Connor se siente como si nunca se le permitiera decirle que “no” a su novia sobre nada ni decirle que está equivocada y se puede ver que él suele estar preocupado porque ella reaccione o no en exceso a cosas insignificantes. Pelean mucho y usted nota que ella es realmente agresiva durante las peleas. Lo empuja y lo llama con nombres despectivos. Una vez usted vio que él tenía una mancha roja en la mejilla y usted sospechó que ella le había pegado en la cara, pero rápidamente dejó de pensar así porque él es un chico grande que puede defenderse. ¿Es esta una relación sana? (No. Explique por qué.)

Escenario #2: Lea y Kayla son las mejores amigas. Hay una chica nueva en la clase y ha estado pasando más tiempo con ellas en grupo. A veces Lea se enfada y se da cuenta de que está un poco celosa porque no ha podido pasar tanto tiempo con su mejor amiga. Le dice a Kayla que extraña sus charlas y que le fascinaría que ambas pasaran más tiempo juntas, si a Kayla le parece bien. ¿Es esta una relación sana? (Sí. Explique por qué.)

Escenario #3: Jennifer dice que cree que su novio, a propósito, le dice cosas hirientes todo el tiempo y que eso la hace sentir insignificante e inútil. Cuando ella finalmente se lo dijo, él le respondió: “acaba con eso”. Cada vez está más ansiosa y usted ha notado que ya no come mucho. A menudo pide disculpas por no poder quedarse a pasar un rato con el grupo. ¿Es esta una relación sana? (No. Explique por qué.)

Escenario #4: La maestra de Josh le regaló un juego que él realmente quería, después de terminar las clases en la escuela cuando se reunieron durante las horas de enseñanza individual. Ella dijo que mantuviera el secreto entre los dos pues, de lo contrario, se lo quitaría. Algunos de los chicos que están enamorados de esa maestra le dieron una palmada en la espalda y le dijeron que tenía suerte. Usted le dice que un regalo es algo que se da con libertad, sin esperar nada a cambio ni imponer condiciones. Él dice que es inofensivo y que son apenas regalos entre amigos. ¿Es esta una relación sana? (No. Explique por qué.)

Escenario #5: Clara ha venido hablando con un chico en internet por medio de su aplicación favorita en las redes sociales. Todo lo que ella contó sobre él parecía ser “verdad”. Ella le dijo a usted que no haría nada arriesgado pero, más tarde, usted descubrió que ella compartió con él fotos personales sin camisa. Terminó conociéndolo personalmente y dijo que él era muy divertido. Le confió a usted que estaba un poquito preocupada por haber compartido una fotografía personal sin camisa y últimamente él la había presionado para que le mandara más fotos y la había amenazado que haría algo malo si no se las enviaba. Ella dijo que él realmente le agrada, pero que sería mejor que dejara de fastidiarla; sin embargo, que no había nada que ella no pudiera manejar. ¿Es esta una relación sana? (No. Explique por qué.)

Afirmaciones finales: Si usted puede reconocer los patrones de comportamiento problemático o el abuso, trate de hacer lo correcto y busque una forma de ayudar a su amigo—esto exige valor. Usted no tiene la responsabilidad de salvar ni de proteger a sus amigos, pero si sabe que hay un problema, vea si hay algo que puede hacer, ante todo, contándoselo a un adulto fiable. Usted merece estar en una relación sana con límites personales sanos y amigos fiables. No merece que lo traten mal—nadie lo merece. Si usted o alguien que conoce están en una relación peligrosa, cuénteselo inmediatamente a un adulto fiable.

Termine la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los niños a componer su propia oración, dirigir la oración o rezar la que se sugiere a continuación.

Amado Señor:

A veces cuando suceden las cosas, siento miedo. A veces me confundo, como cuando una persona a quien amo obra de tal manera que me hace sentir incómodo o asustado. Cuando eso suceda, ayúdame a recordar que soy especial y dame valor para contarle a un adulto lo sucedido. Gracias por Tu amor por mí y por darme adultos fiables y padres que desean mantenerme seguro y feliz. Amén.