

Lección 1 para prekindergarten **Límites físicos: Reglas sobre contacto físico sano y peligroso**

PRINCIPIO

Los niños deben estar preparados con reglas básicas de seguridad para que puedan protegerse y proteger a otros. Deben entender la diferencia entre el contacto físico sano y el peligroso y entre las personas fiables y las peligrosas.

OBJETIVOS

Por medio de actividades para prekindergarten, el líder de las lecciones para adultos refuerza el mensaje de los padres sobre las reglas básicas de seguridad personal. Después de finalizar la lección para prekindergarten, los niños podrán:

- Adquirir conocimientos sobre la seguridad personal
- Entender el significado de sano y peligroso
- Comunicarse cuando se sientan inseguros
- Seguir las reglas básicas de seguridad

CATECISMO / ESCRITURA

El respeto de la persona humana considera al prójimo como “otro yo”. Supone el respeto de los derechos fundamentales que se derivan de la dignidad intrínseca de la persona. —Catecismo de la Iglesia Católica, #1944 (1997)

Antecedentes para los líderes de las lecciones: *

Antes de comenzar esta sesión, el líder de la lección deberá leer la Guía para la enseñanza de los límites personales y la seguridad porque contiene vasta información sobre los límites personales y la forma de abordarlos.

Aunque los adultos son los principales protectores de los niños, siempre hay formas en que podemos enseñarles a los niños a protegerse mejor cuando se enfrentan a situaciones difíciles. Con el fin de que puedan adquirir aptitudes para mantener la seguridad, deben conocer algunas reglas básicas de seguridad. Los límites personales se establecen en nuestros primeros años, y los adultos deben ayudarles a los niños a crear sus propios límites personales y a respetar los ya establecidos—con el entendimiento de que los niños seguirán el modelo del comportamiento de los adultos. Algunos límites personales (como el contacto físico y los límites personales físicos) “no son negociables” para los niños.

Durante esta lección es de suma importancia que el líder evite decir que el contacto físico que deja una buena sensación es “sano o

amoroso o que demuestra que alguien quiere al niño”. Más bien, un contacto físico sano es el que no se hace con la intención de confundir, atemorizar ni perjudicar deliberadamente al niño. Un momento oportuno para introducir la lección podría ser durante sus lecciones normales sobre seguridad, como las relacionadas con la seguridad en casos de incendio, el cruce de la calle, el asiento de seguridad en el automóvil, etc.

Cuando sea posible, las lecciones de seguridad para prekindergarten se deben enseñar junto con otras actividades de aprendizaje en el salón de clase. Este puede ser el momento para ampliar la conversación y discutir el contacto físico sano y peligroso y otros tipos de comportamiento para que los niños puedan practicar la seguridad cuando estén con otras personas distintas de usted.

Los niños que saben que pueden hacerles preguntas a sus padres y adultos fiables tienen más probabilidades de hablar si alguien tiene un comportamiento inapropiado con ellos y son menos vulnerables a posibles depredadores.

Para este grupo de edad: el concepto clave es “el movimiento”

Los niños de esta edad necesitan poder “moverse” de un lado a otro. El movimiento físico es esencial para su desarrollo y les permite conectar los conceptos con la acción. De manera que aun en las lecciones se debe permitir el movimiento. En su vida, la libertad de exploración y el movimiento a su alrededor podrían ponerlos en peligro. Están aprendiendo a escoger y a entender que necesitan ayuda cuando tienen problemas. Pueden seguir algunas reglas sencillas. Buscan la aprobación de otros y son súper curiosos sobre casi todo. Pueden entender la necesidad de tener reglas y de seguirlas, especialmente las reglas de seguridad personal. La gente y las relaciones que forman son importantes para ellos. Es importante enseñarles a los niños de esta edad y esta etapa de desarrollo aptitudes para establecer y mantener límites personales apropiados. Deben practicar con frecuencia el control de sus actos sin importar en qué estado emocional puedan estar. La repetición, los recordatorios y la práctica activa, junto con el movimiento, son las claves de su éxito.

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

- **Partes íntimas del cuerpo**—las partes del cuerpo cubiertas por un vestido de baño.
- **Reglas**—una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos las reglas para cerciorarnos de estar seguros—así como tenemos una regla de abrocharnos el cinturón de seguridad en el auto o reglas de seguridad antes de cruzar la calle. [Por ejemplo, enseñe al niño una regla sencilla sobre qué debe hacer si alguien trata de tocarlo de una forma peligrosa, que es decir que ¡no!, tratar de alejarse y contárselo a un adulto lo más pronto posible.]
- **Límites personales**—los límites que definen que una persona está separada de otra o de otras. Hay límites personales que pueden verse (como una cerca alrededor de un patio) y otros que no pueden verse (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 personal entre un niño y uno de los abuelos es diferente del que existe entre un niño y un maestro o un entrenador.
- **Decir que “no”**—decir que “no” significa rehusar, negar, rechazar o expresar desaprobación de algo. Esta palabra se usa para expresar un límite personal y comunicar que usted no quiere que algo suceda o continúe. [Díales a los niños que está bien decirle que “no” a un adulto si esa persona le da miedo o lo hace sentir incómodo o si le toca las partes íntimas del cuerpo.]
- **Respeto de los límites personales**—debemos respetarnos a nosotros mismos y respetar a los demás. El respeto a nosotros mismos significa que entendemos nuestra dignidad y nuestro valor como personas, y trabajamos para crear o mantener límites personales para protegernos. Nos enfadamos o nos sentimos incómodos cuando alguien no respeta nuestros propios límites personales y tenemos que comunicarnos con la persona apropiada si necesitamos ayuda. Respetar los límites personales de otros significa que usted se preocupa por ellos y que no hará nada para causarles daño y que se comunicará con la persona apropiada para conseguir ayuda para otros si alguien más los está perjudicando. [Deles ejemplos a los niños del respeto por otros, por ejemplo, no usar nombres despectivos para referirse a otra gente, no pegarles a otras personas, seguir las reglas en la escuela o en la casa, dejar de hacer algo cuando alguien se lo pide, avisarle a un adulto cuando alguien sufre un dolor o una lesión, etc.]
- **Amigos y adultos fiables**—las personas fiables no le causan dolor sin una buena razón y no lo confunden intencionalmente. Lo escuchan a usted y constantemente respetan sus límites y siguen las reglas. [Explique que un niño pueden tener muchos amigos y adultos fiables. Deles ejemplo del comportamiento de un adulto que puede causarles dolor, pero solo cuando es necesario para la seguridad del niño, por ejemplo, exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de una espiná, impedir que un niño corra para atravesar una calle, etc.]
- **Adulto fiable especial**—los adultos fiables especiales son un pequeño número de personas especiales que pueden ver o tocar las partes íntimas de un niño, pero solamente para mantenerlo seguro, limpio y sano. Tienen permiso de ayudar en el baño o en los baños públicos, a ponerles la ropa y a cuidar a los niños cuando están enfermos. No todos los adultos fiables son adultos fiables especiales y a veces estos últimos están presentes solamente en algunas ocasiones o por razones específicas. [Deles a los niños ejemplos de personas que son siempre adultos fiables especiales, incluso la mamá o el papá de un niño. También,

deles un ejemplo de un adulto fiable especial por razones específicas en un momento determinado, como un médico o una enfermera, pero solamente para fines específicos cuando uno de los padres o un proveedor de cuidado también está presente.]

- **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 exponen al niño a un peligro para sus propios fines sin importarles el bienestar del niño. No escuchan constantemente los deseos de los padres ni los límites personales del niño. [Dígalos a los niños que podemos saber cuándo alguien es peligroso si no esa persona no sigue las reglas ni escucha cuáles son nuestros límites personales.]
- **Contacto físico sano**—el contacto físico que tiene un buen propósito, no se realiza con la intención de perjudicar y debe ser conocido. Es sano y puede realizarse para mantener sano al niño aunque no se conozca bien a la persona, siempre y cuando el contacto sea apropiado para la relación particular, por ejemplo, cuando la mamá besa al niño en la frente por la noche o cuando un niño “choca los cinco” con un compañero, etc. [Evite decir que el contacto físico sano que deja una buena sensación es “sano o amoroso o muestra que alguien quiere al niño” puesto que a veces el contacto físico es sano y necesario pero puede doler, aunque el dolor se produce por una buena razón para mantener la salud de los niños, como cuando les ponen puntos en una herida, un médico les aplica una inyección o el dentista les limpia los dientes.]
- **Contacto físico peligroso**—contacto físico inapropiado que podría causar dolor o miedo o es contrario a las reglas del contacto físico. Si no está seguro de la clase de contacto que es, pregúntele a uno de los padres. [Dé ejemplos de contacto físico peligroso, como pegar, golpear, hacer caer, dar puntapiés, escupir, tocar las partes íntimas, etc.]
- **Secreto**—algo que se mantiene oculto, que nunca se cuenta ni se explica. Los secretos excluyen a otras personas y pueden causar daño y, a veces, hacer que la persona que los guarda sienta miedo o incomodidad. [Por ejemplo, dígalos a los niños que no hay secretos cuando se trata de la seguridad personal y física. Dígalos que está mal que un adulto o que otro niño les pida que guarden un secreto sobre seguridad—especialmente sobre contacto físico peligroso—porque esa es una forma en que las personas salen perjudicadas. Si una persona trata de hacer que un niño guarde un secreto o le hace sentir miedo, el niño debe saber que tiene que comunicarle esa información inmediatamente a uno de los padres o a un adulto fiable y hay que asegurarse que estará protegido, independientemente de las amenazas o las aparentes consecuencias de “contar el secreto”.]

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: Projete 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: Reglas para hacer eco de las reglas de seguridad personal

Antecedentes: En esta actividad, usted les ayuda a los niños a aprender las reglas básicas de seguridad personal.

Nota: El líder de la lección debe comenzar y terminar cada lección con una oración. Vea ejemplos en el apéndice.

Indicaciones: El líder de la lección reunirá a los niños en un grupo grande. Luego leerá una serie de contactos físicos sanos y peligrosos y les pedirá a los niños que escuchen atentamente para que estén listos para HACER ECO de las reglas. Los niños tendrán la oportunidad de compartir ejemplos de las reglas a medida que tratan de entenderlas.

Actividad: Presénteles las reglas de seguridad a los niños y pídale que HAGAN ECO de cada parte de la regla para que usted pueda oírla. (Usted puede cantarla o usar una voz cómica para entretenerlos.) Después de cada regla, pídale que den ejemplos sobre cuándo la usan. Puede anotar eso en papel o en el tablero. Dibuje imágenes, puesto que la mayoría de los niños de prekindergarten todavía no saben leer. Repita eso para cada una de las reglas. Agregue movimiento al ejercicio para que sea más apropiado para la edad.

Afirmaciones sobre las reglas relativas a entornos sanos—Use un lenguaje que los niños conozcan bien.

- Diga: Digan que “no”. Luego, espere a que los niños hagan eco de la respuesta. Pregunte: ¿Cuándo oyeron que alguien dijo que “no”? ¿Por qué lo dijo? Deles la oportunidad de responder. Indique que recibió sus respuestas y luego confirme la regla: ustedes le pueden decir que “NO” a cualquier persona que trate de tocarlos de una manera peligrosa o incómoda, aunque sea un adulto, alguien mayor que ustedes o aun alguien menor. Aclare el significado de peligroso o incómodo.
- Diga: ¡Váyase! Luego, espere que los niños repitan hagan eco de la respuesta. Pregunte: ¿Cuándo se enteraron de que alguien usó esta regla? ¿Cuáles son algunas cosas de las que debemos alejarnos? Deles la oportunidad de responder. Indique que recibió sus respuestas y luego confirme la regla. Ellos pueden tratar de alejarse tan pronto sea prudente y cuando esté presente otro adulto que pueda ayudarles. Aclare el significado de peligroso.
- Diga: Cuénteselo a un adulto... Espere que los niños hagan eco de la respuesta. Pregunte: ¿Cuándo han usado esta regla? ¿Cuáles son algunas cosas que siempre debemos decirle a un adulto? Deles la oportunidad de responder. Indique que recibió sus respuestas y luego confirme la regla. Tan pronto puedan, cuéntenle a un adulto fiable lo que sucedió. Aclare quiénes son los adultos fiables.
- Repita esta actividad varias veces y, luego, periódicamente durante la semana y el año para que los niños la aprendan automáticamente. (Tratamos de recibir la misma respuesta automática del niño cuando se le pregunte: “¿Qué harías si estuvieras en un incendio?”. Respuesta: “DETENERSE, TIRARSE AL SUELO Y RODAR”

Díales a los niños que tienen derecho a decir que “NO” cuando se sientan incómodos y que tienen derecho a sentirse seguros. Recuérdeles que la mayoría de las personas son fiables y la mayoría de los contactos físicos son sanos.

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Reglas para la seguridad personal – Esquinas para agrupar lo que está bien y no está bien

Antecedentes: En esta actividad, usted les ayuda a los niños a aprender reglas básicas de seguridad personal.

Actividad: Evaluación con las esquinas para agrupar lo que está bien y no está bien (esto también es útil para identificar las diferencias). Se anuncia una frase y los estudiantes corren de un lado para otro a tomar su lugar en una de las dos esquinas designadas del salón (márquelas si es necesario; rojo = no está bien; verde = está bien). Una es la esquina de lo que está bien, la otra es la esquina de lo que no está bien. Piense en la posibilidad de que los niños incorporen más movimiento a la lección, pero si el grupo es grande o si la lección es una repetición de la lección inicial completa, haga que los estudiantes se pongan de pie y señalen la esquina que han escogido.

El maestro dice una frase como “el helado es bueno para tí” o “está bien decir que “no”, etc. Continúe la actividad usando una variedad de afirmaciones sobre los entornos seguros (citadas más adelante) para evaluar adecuadamente el aprendizaje de las reglas de seguridad por cada estudiante. Anote las respuestas para clases y discusiones futuras.

Llame a los niños que respondieron que está bien y que no está bien para que digan porqué piensan así. Indique que recibió sus respuestas y luego confirme la respuesta apropiada. El resto de los estudiantes siguen de pie o pueden sentarse en el piso con las piernas cruzadas durante la discusión. El maestro debe guiar las discusiones siguientes, validar las afirmaciones que hagan los niños y corregir las percepciones equívocas.

Nota: El líder de la lección debe comenzar y terminar cada lección con una oración. Vea ejemplos en el apéndice

Nota: Como opción, tenga en cuenta el libro titulado *Please Stop! Go Tell!* de Michelle Brown, LCSW o cualquier otro libro apropiado que tenga en la biblioteca de la escuela o de la parroquia que ilustre las reglas de seguridad. Léales la historia antes de la actividad para que la conozcan previamente o espere hasta después y realice la actividad para evaluar su adelanto en el conocimiento del material.

Para ayudar a los niños a sentirse seguros al expresar desacuerdo o a sentirse mejor al dar una respuesta que “va contra la corriente”, anímelos a cambiar de lugar y después invite a todos a levantarse de nuevo para darles una segunda oportunidad de ir a la sección apropiada del salón.

Lista de posibles indicaciones para la actividad:

Abrazos de la mamá
Empujón de un vecino
Contacto con sus partes íntimas
Empujón durante el receso

Palmada en el hombro
“Choque de puños” de un amigo
Puntapié de un(a) hermano(a)
“Choque de los cinco” de un amigo

Beso de la abuela en la mejilla
Contacto físico en el trasero
Palmada de un amigo en la escuela
Beso en la boca

Termine la actividad con **respuestas en coro o en ECO (Medida efectiva para el trabajo con la memoria; 100% de participación simultánea.)** Por indicación del maestro, todos los estudiantes dan una respuesta en voz alta, al unísono. A menudo esa es la respuesta a una pregunta o a veces es apenas una repetición de lo que dice el maestro. Escuche para ver si hay respuestas que no corresponden. Esto se puede hacer con pequeños grupos si la clase es numerosa. La repetición de las reglas primero por el maestro y luego por los estudiantes en ECO las refuerza.

Termine la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los niños a componer su propia oración, el maestro puede encabezarla o rezar la oración que aparece a continuación.

Amado Señor:

Somos especiales y diferentes.

Somos creados a imagen tuya.

Deseo vivir como Tú quieras que lo haga.

Te ruego que me ayudes a respetarme y a respetar a otros.

Dame valor para hablar por mí y por mis amigos que sufren daño.

Amén.