

Lección 1 para los grados 3, 4 y 5

Límites físicos: Reglas sobre contacto físico sano y peligroso

PRINCIPIO

Los niños deben aprender a usar instrumentos para protegerse de las personas que pueden causarles daño por medio de contacto físico (sexual o de otra clase) con el fin de prevenir/reducir el riesgo de abuso sexual y las violaciones de los límites.

CATECISMO/ESCRITURA

En cuanto al hombre, Dios lo formó con sus propias manos [es decir, el Hijo y el Espíritu Santo] y Él dibujó sobre la carne moldeada su propia forma, de modo que incluso lo que fuese visible llevase la forma divina. —Catecismo de la Iglesia Católica, #704 (1997)

OBJETIVOS

Por medio de esta lección, el líder de las lecciones a los adultos recalca el mensaje de los padres sobre la seguridad al tocar y la protección de las partes íntimas del cuerpo. Después de la primera lección, los niños estarán mejor capacitados para:

- Reconocer que tratamos las partes íntimas del cuerpo como partes “especiales” al tenerlas cubiertas para ayudar a mantenerlas limpias y sanas.
- Defenderse de una manera más eficiente al repetir y entender las reglas sobre los límites del contacto físico y que está bien decirle que “no” a un adulto o a un niño mayor:
 - Decir que “¡No!” cuando alguien trate de tocarlos de una manera peligrosa o incómoda.
 - Tratar de alejarse de la situación.
 - Contarle a un adulto lo más pronto posible.
- Componente de tecnología: Entender que también se aplican reglas similares sobre los límites a las actividades en línea:
 - Decir que “¡No!” si alguien comparte materiales o imágenes peligrosos o inapropiados.
 - Alejarse de la situación.
 - Contarle a un adulto lo más pronto posible.
- Entender que si alguien tiene un contacto físico peligroso con ellos o les muestra material inapropiado, la culpa no es del menor.

Antecedentes para los líderes de las lecciones:

A esta edad, los niños ya deben saber los nombres de las partes íntimas de su cuerpo como fue comunicado por sus padres. El líder de las lecciones no debe enseñarles a los niños los nombres de las partes íntimas del cuerpo, pero puede explicarles que las partes cubiertas por el traje de baño son nuestras “partes íntimas” y que se mantienen cubiertas y privadas por una razón: para mantenernos seguros y sanos. Además, la palabra “no” es un término sumamente potente en cualquier idioma. El uso de nuestra voz y la palabra “no” son formas eficaces de establecer un límite. A veces, es posible que los niños no se den cuenta de que se les permite decirle que “no” a un adulto.

Además, los niños deben entender la importancia de tratar de alejarse de cualquier situación en la que se sientan incómodos o en peligro, o en la que se hayan violado sus límites, y luego contárselo a un adulto lo más pronto posible.

Durante esta lección es de suma importancia que el líder evite decir que el contacto físico que deja una buena sensación es “sano y amoroso o muestra que alguien ama al niño”. Más bien, un contacto sano es el que no se hace con la intención de confundir, atemorizar o causar daño deliberadamente al niño.

Este grupo de edad: Cómo abordar la edad primaria—el concepto clave es la “energía”.

Este grupo de edad está aprendiendo a funcionar independientemente de sus padres. Los niños saben leer y su nivel de comprensión les da un mejor sentido de las ideas abstractas. Sus aptitudes para escribir mejoran al aprender la gramática y la puntuación correctas y los niños se muestran cada vez más refinados al comunicar sus ideas.

Los niños de esta edad están lejos de su casa con más frecuencia que antes y necesitan comenzar a reconocer que pueden surgir problemas de seguridad cuando están fuera con sus amigos, bajo la supervisión de una tercera persona o en otros eventos y lugares. Les gusta estar en constante movimiento y están siempre activos. Los grupos son importantes. Esta es la edad “de formar grupos” con amigos del mismo sexo. Pueden demostrar intensa lealtad hacia otros, por lo general tienen un amigo que es el mejor y en quien confían. Aunque dicen la verdad sobre cosas importantes, son menos dados a decirla cuando se trata de cosas más pequeñas y a menudo presentan excusas o culpan a otros de sus actos. Tienen un profundo sentido de lo que es correcto, erróneo, justo e injusto y una mayor capacidad de distinguir entre lo sano y lo peligroso. Pueden usar la lógica, argumentar y sostener reñidos debates. Los proveedores de cuidado pueden ser más eficientes al tratar con este grupo de edad si incluyen a los niños en la conversación mientras establecen reglas o guías.

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

El video introductorio para los grados K-5 se ha preparado para iniciar una conversación sencilla con los niños sobre los límites personales y la seguridad al tocar. El video dura aproximadamente seis minutos y no se ha creado ni 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. Debe usarse junto con otra actividad opcional, 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”.

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

- **Partes íntimas del cuerpo**—las partes del cuerpo cubiertas por un traje de baño. [Agregue que solamente ciertos adultos especiales pueden ver o tocar nuestras partes íntimas y únicamente para mantenernos limpios y sanos.]
- **Seguridad al tocar**—se trata de dar poder a los niños para resistir las insinuaciones de los abusadores infantiles y las tentaciones de las personas que desean perjudicarlos o violar las reglas o los límites sobre el contacto físico. [Dígalos a los niños que ellos tienen derecho a protegerse y a mantenerse seguros.]
- **Reglas sobre la seguridad al tocar**—en cualquier momento en que un adulto trate de tocarle las partes íntimas del cuerpo a un niño o trate de hacer que el niño le toque las partes íntimas de su cuerpo, el niño debe decir cualquier palabra que signifique “¡No!,” tratar de alejarse de esa persona y contárselo a uno de sus padres o a un adulto fiable lo más pronto posible.
- **Decir que “No” o palabras similares**—decir que “no” significa rehusar, negarse, rechazar o desaprobado. Esta palabra se usa para expresar un límite y dar a entender que el niño no desea que algo suceda o continúe. [Dígalos 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.]

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Repase las reglas sobre los límites del contacto físico y las violaciones de los límites

Preparación: Al prepararse para esta actividad, repase la Guía para la enseñanza de límites y seguridad: Guía sobre un entorno seguro para los adultos, padres y tutores conscientes (*Teaching Boundaries and Safety Guide: Safe Environment Guide for Caring Adults, Parents and Guardians*). Aquí los niños entenderán que tienen derecho a hablar sobre lo que le sucede a su cuerpo y tienen derecho a estar seguros

Indicaciones: Haga que los niños escriban las reglas sobre los límites del contacto físico en una pizarra o una cartelera. El texto de las reglas debe variar un poco con respecto al empleado para los niños más pequeños, pero no mucho. Esta actividad podría utilizarse para una conversación sola o complementada con un ejercicio por escrito. Las reglas para este grupo de edad son:

- Si alguien trata de tocarle las partes íntimas del cuerpo o quiere que tú le toques las suyas, debes decir palabras que signifiquen “¡No!”.
- Aléjate lo más pronto posible y
- Cuéntale lo sucedido inmediatamente a un adulto fiable, aunque la persona te haya dicho (y particularmente si te ha dicho) que no lo cuentes o que te verás en problemas si cuentas.

Hable sobre las formas en que un adulto u otro niño podría tratar de atrapar o engañar a un niño. Escriba estos ejemplos en la pizarra o pídale a los niños que cada uno los escriba en la pizarra.

- Señales de alerta de una persona con límites inapropiados:
 - Amenaza con herir a un ser querido, incluso a un familiar o a una mascota, si el niño “le cuenta” a alguien más
 - Deja que los niños hagan cosas no permitidas por sus padres (pídale a los niños que den ejemplos).

Nota: Aproveche esta oportunidad para hablar sobre el proceso de captación y para señalar que es poco probable que alguien comience inmediatamente por tratar de tocar las partes íntimas del cuerpo del niño. Los abusadores infantiles y los violadores de los límites toman algún tiempo para pasar gradualmente hacia un comportamiento abusivo que aumenta poco a poco. Recuérdeles a los niños que en cualquier momento en que se sientan incómodos con un adulto, tienen derecho a pedirle a esa persona que deje de hacer lo que les incomoda y a alejarse. Es importante hablar sobre este tema de una forma que le dé al niño la información necesaria, pero que no lo atemorice sin necesidad.

- Da regalos sin permiso ni supervisión de los padres del niño.
- Les pide o les dice a los niños que no revelen secretos a sus padres o tutores.
- Pregunte: ¿cómo tratan los adultos o los adolescentes de engañarte para que creas algo que no es cierto?

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Aprenda a decir que “¡No!” en una situación incómoda o inapropiada

Antecedentes: Este es un ejercicio práctico de representación de papeles.

Indicaciones: Comience con la experiencia de la vida. Tome turnos para compartir momentos en que usted ha optado por decir que “No”. Algunos ejemplos pueden ser:

- Grité “¡Pare!” cuando _____.
- Yo no podía parar de llorar cuando _____.
- Me alejé cuando _____.
- Detesté el día que _____.
- Mi amigo dijo que “¡No!” cuando _____.
- Mi papá dijo “¡Pare!” cuando _____.
- Un día en la escuela dije que “¡No!” porque _____.

Nota: La representación de papeles con los jóvenes les ayuda a tener una gran colección de frases y reacciones que pueden emplear— puesto que a veces saben qué deben hacer pero no necesariamente cómo convertir las palabras en acción. Practique situaciones “hipotéticas” con ellos, evalúe sus respuestas y amablemente corríjalos hasta que aprendan cuál es el protocolo.

Hable de los tipos de violaciones del contacto físico o de los límites que lo hacen sentir incómodo porque violan sus límites personales. Por ejemplo,

- Alguien te da puños o puntapiés, te rasguña o te pellizca.
- Alguien se burla de ti o te molesta diciendo cosas feas de ti.
- Una persona con quien no te sientes cómodo desea darte un abrazo.
- Tu tía quiere besarte en la boca.
- La niñera entra al baño y ofrece ayudarte a secar con la toalla después de que tomas una ducha o un baño.
- El entrenador te da palmaditas en las nalgas cuando sales de la sala de vestuario.

Practique al menos cinco formas distintas de decir que “¡No!” Cree diferentes situaciones y luego haga que cada niño practique diciendo que “¡No!” con distintos tonos de voz, expresiones faciales, lenguaje corporal, etc. Por ejemplo:

- Diga: “¡No! No me gusta eso y no quiero que me toque”.
- Grite: “¡Pare con eso!” en voz muy alta.
- Diga: “¡No haga eso!” y aléjese de la persona.
- Con las manos en la cintura, grite “¡No!”.
- Diga: “¡No!” y aléjese de la persona.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Seguridad en internet—construcción de una casa sólida

Antecedentes: Esta es una competencia para saber quién puede construir la casa más sólida, al dibujar una casa estable, sana y feliz que pueda resistir cualquier tempestad. Las casas necesitan cimientos, paredes, un techo resistente, una puerta fuerte, ventanas para que entre luz solar, una cerca con una puerta, alrededores agradables, etc. Si la casa se construye a partir de las respuestas a las preguntas, pero luego se derrumba, los enseres que están dentro de la casa se vuelven vulnerables y el otro equipo gana automáticamente. Usted está ayudando a los jóvenes a entender que deben fortalecer sus propios límites personales para protegerse y mantenerse sanos, de la misma manera en que, juntos, están fortificando la casa.

ÚTILES

Pizarra de borrado en seco o pizarra de tiza
Marcadores de borrado en seco o tiza
Posibilidad de borrado.

Indicaciones: Divida el salón en dos grupos y explíqueles el juego. Esta es una competencia para ver quién tiene la casa más sólida. Eso significa que usted debe tener un lugar suficientemente amplio para dibujar con el fin de preparar los diseños de dos casas grandes para que todos puedan verlas. Usted le hará a cada grupo una serie de preguntas ciertas y falsas (véalas a continuación), que distribuirá de forma que a cada grupo se le haga una pregunta diferente. Cada vez que el equipo responda correctamente, la casa se fortifica agregándole un nuevo elemento esencial para darle resistencia. Por el contrario, cada vez que un joven responda incorrectamente, se retira un elemento esencial de la casa y se borra de la vista del grupo. Usted puede hacer que los participantes colaboren en cada pregunta o hacer que un miembro diferente del equipo responda individualmente cada ronda de preguntas.

COMPOSICIÓN DE LA CASA PARA DIBUJAR

Cimientos con escaleras
Paredes
Techo resistente
Puerta fuerte
Ventanas para que entre luz solar
Cerca con una puerta

El joven debe poder hacer una comparación visual de las casas. Agregue un elemento clave de la casa, como las paredes, el techo, la puerta principal o la cerca con puerta. El ganador es el primer grupo que construya una casa completa con cimientos, paredes, techo, una puerta principal fuerte, ventanas y una cerca a su alrededor.

Una conversación sobre las respuestas correctas es una oportunidad de ayudar a los jóvenes a entender los límites apropiados mientras usen internet.

Proceso: A continuación figuran las preguntas ciertas y falsas que se deben hacer en cada juego, y cada ronda constituye una parte distinta de la casa.

Primera ronda de preguntas y respuestas:

- Si veo algo malo en internet o algo que me hace sentir incómodo, ¿debo dejar el computador o también tengo que contárselo a un adulto?
 - Respuesta: El niño debe dejar el computador y también ir a contárselo a un adulto.
- C/F: Si me entero de que alguien es malo con uno de mis amigos en internet, por correo electrónico o por teléfono celular, necesito contárselo de inmediato a un adulto.
 - Respuesta: ¡Cierto! ¡No trates de arreglar la situación tú solo, haz participar a un adulto fiable!
- C/F: Está bien publicar fotografías en línea con datos de identidad, por ejemplo, de mi escuela o de mis compañeros con los colores del equipo de deportes.
 - Respuesta: ¡Falso! No está bien publicar fotografías con datos de identidad aunque tengas configuraciones de seguridad en tu cuenta.
- C/F: Está bien publicar fotografías en línea con datos de identidad, por ejemplo de mi escuela o de mis compañeros con los colores del equipo de deportes Si tengo configuraciones de seguridad habilitadas en mi cuenta.
 - Respuesta: ¡Falso! Aunque tengas configuraciones de seguridad habilitadas en tu cuenta eso no significa que todos tus amigos tienen las mismas configuraciones.
- C/F: Si publico algo en internet, siempre puedo quitarlo y nadie sabrá. No es algo que estará ahí para siempre.
 - Respuesta: ¡Falso! ¡Una vez que se publica algo en internet, estará disponible para siempre para que alguien lo vea!
- ¿El uso de lenguaje grosero por una persona cuenta como algo que debo comunicarle a un adulto consciente?
 - Respuesta: ¡Sí!

Nota: Si el grupo quisiera hacer una segunda ronda, piense en pedirles a los niños que se reúnan sin hacer mucho ruido y preparen sus propias preguntas para hacérselas al otro equipo. En cada ronda debe hacer 6 preguntas que sean compatibles con cada elemento de la casilla que explica la "Composición de la casa" y que se necesita para construir una vivienda sólida. Necesitarán escribir una pregunta y la respuesta correcta y nombrar un árbitro (el líder de la lección). Usted podría tener dos de las tres mejores casas y construir un barrio.

Termine la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los niños a crear su propia oración, puede dirigir una oración o puede rezar la oración sugerida a continuación.

Amado Señor:

A veces me suceden cosas que son confusas o me dan miedo. Cuando esté confundido o sienta miedo, ayúdame a recordar lo que he aprendido hoy. Ayúdame a recordar que los límites son buenos y cuáles son los límites físicos que aprendí hoy para que pueda protegerme de la persona que quiera herirme, aunque sea alguien con quien simpatice. Te doy gracias por mis padres, mis seres queridos y mis maestros que me enseñan a mantenerme seguro y sano. Recuérdame que soy especial y que siempre estarás conmigo. Amén.