

Lección 3 para los grados K, 1 y 2

Límites personales: ¡Tienes derechos!

PRINCIPIO

Los niños deben entender que tienen derecho a estar seguros y que se les permite crear límites personales para protegerse en situaciones en las que se sientan incómodos o puedan sufrir daño.

OBJETIVOS

Por medio de esta lección, el líder de las lecciones para adultos refuerza el mensaje de los padres sobre los límites personales. Después de la lección 3, los niños deben estar mejor capacitados para:

- Identificar varios tipos de límites personales.
- Comenzar a establecer sus propios límites personales y comunicárselos a otros.
- Respetar los límites personales apropiados en diferentes tipos de relaciones.
- Componente de tecnología: Entender que los límites personales pueden aplicarse también a las actividades en línea.

CATECISMO / ESCRITURA

La libertad se ejercita en las relaciones entre los seres humanos. Toda persona humana, creada a imagen de Dios, tiene el derecho natural de ser reconocida como un ser libre y responsable. Todo hombre debe prestar a cada cual el respeto al que este tiene derecho. El derecho al ejercicio de la libertad es una exigencia inseparable de la dignidad de la persona humana, especialmente en materia moral y religiosa. Este derecho debe ser reconocido y protegido civilmente dentro de los límites del bien común y del orden público. —Catecismo de la Iglesia Católica, #1738 (1997)

Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Antes de comenzar esta sesión, el líder de la lección debe leer la guía para la enseñanza de los límites personales y la seguridad, que ofrece vasta información sobre esos límites y la forma de observarlos

Si bien los adultos son los principales protectores de los niños, todavía hay cosas que podemos enseñar a los niños para que puedan protegerse mejor al enfrentar situaciones difíciles. Los límites personales se establecen en nuestros primeros años, y los adultos deben ayudar a los niños a crear sus propios límites apropiados y a respetar los establecidos—con el entendimiento de que los niños seguirán el modelo de conducta de los adultos. Algunos límites (como los límites sobre el contacto físico y otros límites físicos) “no son negociables” para los niños, pero otros son singulares y se ven afectados según la percepción, la historia personal, los valores, las metas, la cultura y las preocupaciones de cada joven. 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 o a un joven de más edad.

La mayor parte de la gente aceptará y respetará nuestros límites si los tenemos claros. Sin embargo, con algunas personas, debemos mantener y volver a establecer nuestros límites personales con frecuencia y con claridad.

Es posible que los niños tengan dificultad para entender este concepto en esta edad. Pueden ver los límites personales de una forma muy literal y visual (como una cerca alrededor de un patio), pero también pueden aprender que las palabras crean límites personales. Se crea uno de ellos, por ejemplo, si un niño dice “No necesito ayuda. Puedo hacerlo yo mismo”. Algunas otras palabras y frases que pueden crear límites personales para los niños son “no”, “no haga eso”, “choque esos cinco” (en lugar de un abrazo) y “déjeme en paz”. Obviamente, cuando uno piensa en esto, hay muchos ejemplos de uso de palabras para crear límites personales. Al usar tantos ejemplos como sea posible, ustedes pueden ayudarles a los niños pequeños a comenzar a entender el significado más abstracto de los términos “límite personal” y, obviamente, que el significado abstracto es más adecuado para ayudar a los niños a aprender a protegerse del abuso sexual.

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

Los niños pequeños tienen una imaginación activa y vívida, crecen menos egocéntricos y son más conscientes de otros. Su período de atención es breve, aproximadamente de 20 minutos. Aprovechan las experiencias concretas, les encanta aprender y son muy inquisitivos. Sin embargo, dependen casi por completo de los demás para definir lo bueno y lo malo y distinguir el comportamiento sano del peligroso, pero no entienden las “reglas”, que es otra frase empleada con el significado de límites personales. En esta edad, los niños comienzan a distinguir los aspectos positivos y negativos de la vida diaria. Empiezan a cuestionar las expectativas de obediencia ciega que tienen los adultos. Al mismo tiempo, aprenden a respetar y a cuidar su propio cuerpo en lo que se refiere a higiene, alimentación y actividad. Los padres y los adultos conscientes deben hacer todo lo posible por crear un ambiente de honestidad y confianza, en el que los niños se sientan libres de hacer preguntas sobre la vida y su propio cuerpo con el fin de preparar el terreno para las relaciones de cada niño con otras personas durante toda la vida. Este es el momento de hablar del comportamiento sano y peligroso y de capacitar a los niños para mantener la seguridad cuando estén lejos de su casa.

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

El video introductorio para los niños y los jóvenes de este grupo de edad tiene por fin iniciar una discusión sencilla sobre la seguridad de los límites personales. El video es breve y no se ha producido con la intención de sustituir la lección propiamente dicha. Sencillamente es una introducción cuyo objetivo es “romper el hielo” y ayudar en la transición para finalizar las actividades opcionales interactivas de la lección. Si el video se proyecta como una actividad opcional, se ruega usarlo junto con una de las otras actividades opcionales porque la discusión y la práctica son los componentes críticos necesarios para enseñarles a los niños y a los jóvenes a protegerse. Aprenden mejor al “hacer”, no solamente al escuchar.

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

- **Reglas**—una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos reglas para cerciorarnos de que estamos 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 al niño una regla sencilla para que sepa qué hacer si alguien trata de tocarlo de una manera peligrosa, como decir que “¡no!”, tratar de alejarse y contárselo a un adulto lo más pronto posible.]
- **Límites perceptibles** — (también conocidos como límites físicos o límites espaciales) el punto o el extremo más allá del cual no se puede ir. El extremo más lejano de algo.
- **Derechos**—Todos nacemos libres y en condiciones de igualdad y tenemos ciertos derechos que son nuestros automáticamente. Todas las personas merecen tener estos derechos y no se nos deben quitar. Por ejemplo, enséñenles a los niños lo siguiente: ¡“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 desaprobado. Esta palabra se usa para expresar un límite y dar a entender que el niño no desea que algo suceda o continúe. [Díganles 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, díganles a los niños que no hay secretos cuando se trata de su seguridad personal y física. Díganles 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 perjudicar 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 comunicar esa información inmediatamente a uno de los padres o a un adulto consciente—y debe estar seguro de que estará protegido, independientemente de las amenazas o las consecuencias aparentes de “contar lo sucedido”.]

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: La vida es como una caja de cereal—Descubra los límites personales en su vida

Actividad: La finalidad de esta actividad es crear escenarios para que los niños tengan una idea sobre los límites personales y los límites perceptibles y sobre la razón por la cual ambos son una parte importante de nuestra vida diaria. Ustedes invitarán a los niños a ponerse de pie y a formar un círculo con ustedes mientras todos se toman de la mano. Luego, juntos, ustedes harán una oración cantada a manera de introducción. Después, todos se sentarán formando el mismo círculo y ustedes dirigirán la discusión sobre los límites personales.

Discusión: Comiencen la lección invitando a todos los niños a reunirse en un círculo a su alrededor. Pídanles que se tomen de la mano y avísenles que todos van a comenzar con una oración cantada. Díganles que ustedes cantarán una línea de la oración y pídanles que la repitan después de ustedes. Esa oración debe entonarse con la música de “Fray Martino campanero. ¿Duermes tú? ¿Duermes tú? Tocan las campanas, tocan las campanas, din don dan, din don dan”.

ÚTILES

1 caja de cereal.
Una bolsa plástica del supermercado.

Líder de la lección: *Dios, Padre Nuestro,*
 Líder de la lección: *Gracias te damos,*
 Líder de la lección: *Por los amigos y familia,*
 Líder de la lección: *Amén.*

Los niños repiten: *Dios, Padre Nuestro,*
Los niños repiten: Gracias te damos,
Los niños repiten: Por los amigos y familia,
Los niños repiten: Amén.

Al acabar de cantar, pídales a los niños que se sienten en un círculo con ustedes (ustedes se sientan en una silla en la parte superior del círculo; en sí, ese es un límite personal que ustedes establecen sobre la distancia apropiada). Comiencen a conversar con los niños sobre los límites personales preguntándoles si saben qué es un "límite personal" y pidiéndoles que lo expliquen desde su punto de vista.

Luego pídales a los niños que piensen en las reglas que tienen en la casa. Por ejemplo:

- ¿En dónde se les permite comer en su casa? ¿Por qué?
- ¿A qué hora deben acostarse cuando tienen que ir a la escuela al día siguiente? ¿A qué hora deben hacerlo en los fines de semana? (Si la hora es diferente, ¿por qué?)
- ¿Cuándo terminan sus deberes escolares? ¿Hay otras cosas que no pueden hacer hasta que terminen sus deberes escolares?
- ¿Se les permite tener animales dentro de su casa? En caso afirmativo, ¿cuándo y en qué cuartos?
- ¿Se les permite jugar afuera cuando está lloviendo? En caso afirmativo, ¿tienen que usar ropa especial? Si no se les permite, ¿por qué no?
- ¿Se les permite comer postre antes de la cena? ¿Por qué no?
- ¿Usan cinturón de seguridad o un asiento especial cuando viajan en un auto? ¿Por qué?

Nota: Cuando los niños den diferentes respuestas a partir de su propia experiencia, eso es muy útil para que los demás niños vean que los límites personales y las reglas son diferentes en familias diferentes, pero que aun así deben respetarse.

Expliquen lo siguiente: Cada una de estas "reglas" sobre las que acabamos de hablar establece un límite personal. Hablen con los niños sobre estos límites personales o sobre los límites perceptibles y sobre el hecho de que todas las personas los tienen, incluso los adultos. Algunos límites son reglas que nos imponen otras personas, como nuestros padres, maestros o instructores. Sin embargo, a veces, podemos escoger nuestros propios límites personales. Pregúntenles a los niños si pueden pensar en cualquier otra forma en que han creado límites personales o reglas para las personas que forman parte de su vida. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Cuando ustedes no quieren recibir un abrazo de alguien como un amigo, uno de los padres o de los abuelos u otro miembro de la familia o no quieren que se les dé un beso de buenas noches.
- Cuando alguien quiere usar sus juguetes y ustedes no quieren que la otra persona lo haga.
- Cuando ustedes quieren bañarse sin ayuda.
- Cuando ustedes desean escoger su propia ropa sin ayuda de mamá ni de papá.
- Al recordar cuando eran más pequeños, cuando querían alimentarse sin ayuda en lugar de que mamá o papá les dieran de comer en la boca (como a un bebé).

Expliquen que los límites personales o perceptibles a veces pueden parecer "molestos" porque son un estorbo para lo que en realidad queremos hacer. Sin embargo, los límites personales también pueden protegernos contra el daño. Nos ayudan a darnos cuenta cuando algo o alguien no obra de una forma sana y buena para nosotros.

Presentación visual:

Los niños tienen una gran percepción visual en esta edad. Una forma de demostrar el efecto de los límites personales consiste en usar una caja de cereal. Saquen la mitad del cereal de la caja y pónganla en una bolsa plástica grande.

Muéstrenles a los niños cómo demuestra la caja los límites bien formados que mantienen el cereal dentro de la caja y otras cosas fuera. La caja cabe en un espacio particular y no permite que se derrame el cereal a otro espacio. Mientras tanto, la bolsa de cereal no tiene una forma definida. Es difícil sujetarla y el cereal se puede derramar de repente y contaminarse con otras cosas que están en el gabinete o en la mesa.

Eso es lo que hacen los límites personales. Al igual que las cajas, definen el espacio que mantiene las cosas seguras y previsible. También nos enseñan lo que se espera de los niños y los adultos, y que los niños tienen los mismos derechos que los adultos a que se respeten sus límites personales. Y si bien los límites débiles, como la bolsa de cereal, no siempre son la mejor forma de proteger algo, los límites fuertes, como la caja, ofrecen una mejor forma de protección.

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Límites personales—Colorear páginas

Actividad: Los niños tendrán una oportunidad de colorear imágenes que describen los límites personales y explican qué hacer cuando alguien viola sus propios límites personales.

Nota: El modelo para colorear páginas se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Preparación: Las páginas para colorear presentadas en la lección 3 se usan para ilustrar el concepto de “límites personales” El primer conjunto de imágenes para colorear muestra un significado más literal de las ideas relacionadas con los límites personales. El segundo conjunto de imágenes para colorear incorpora conceptos más abstractos.

ÚTILES

Crayones.
Lápices de colores.
Páginas de la lección previamente impresas para colorear.

Determinen la cantidad de tiempo de que disponen para este ejercicio con el fin de permitir que sus estudiantes colorean al menos una de las páginas de significado literal y una de las páginas de conceptos abstractos. Usen las páginas de significado literal para hacer que sus estudiantes comiencen a hablar de los límites personales. Luego, usen las páginas de conceptos abstractos para ayudarles a los estudiantes a entender que a veces los límites personales incluyen cosas que no se pueden ver, cosas como las reglas.

Indicaciones: Examinen los volantes para familiarizarse con ellos. Luego, distribuyan los volantes apropiados a sus estudiantes y háganles las preguntas indicadas a continuación.

Ejemplos de límites personales en las páginas de significado “literal” para colorear:



Límites personales:
asiento para el auto/correas
//cinturón de seguridad



Límites personales: cercas



Límites personales: paredes de una caja de arena

Ejemplos de límites personales en las páginas de conceptos “abstractos” para colorear:



Límite personal: reglas
sobre la hora de acostarse



Límite personal: reglas sobre
la cena y los postres



Límite personal: jugar afuera

Introduzcan la hoja de trabajo: Demos un vistazo a esta actividad y veamos algunos ejemplos de todas clases de límites personales y reglas de seguridad diferentes que seguimos; luego pasaremos a responder las preguntas y a hablar sobre cómo podemos establecer nuestros propios límites personales de seguridad.

Reúnan a los niños para una discusión de las respuestas dadas en la hoja de trabajo. A continuación se citan las preguntas y las respuestas propuestas, junto con los puntos de discusión:

Nota: Es posible que los niños hagan otras respuestas que podrían aplicarse en los diferentes ejemplos. Guíen la discusión, afirmen lo expresado cuando sea posible y corrijan amablemente cuando sea necesario. Asegúrense de abordar todas las respuestas enumeradas a continuación.

1. ¿Qué ejemplos de lecciones típicas de seguridad debemos conocer para estar seguros?

-seguridad en el auto (reglas de tránsito, cinturones de seguridad)
 -seguridad en caso de incendio (detenerse, tirarse al suelo y rodar)
 -seguridad en el agua
 -seguridad al cruzar la calle
 -seguridad en la bicicleta
 -seguridad en los deportes
 -seguridad al tomar el sol
 -seguridad en la huerta y el jardín

2. ¿Qué imágenes podrían ilustrar el límite de “déjeme en paz” o “no me toque”?

-rosa con espinas
 -cerca de alambre de púas
 -puerta cerrada con llave
 -señal de pare
 -símbolo de una mano

3. ¿Cuáles son algunas actividades que exigen precauciones adicionales de seguridad?

-montar en bicicleta
 -andar en patines de ruedas
 -jugar fútbol
 -andar en patineta
 -cruzar la calle
 -manejar un auto / ir de pasajero en un auto

4. ¿Cuáles son algunos ejemplos de lecciones y reglas de seguridad que seguimos para estar seguros cuando viajamos en el auto?

-observar el límite de velocidad
 -detenerse en las señales de pare
 -seguir las reglas sobre los semáforos

5. ¿Cuáles son algunos ejemplos de lecciones y reglas de seguridad que seguimos para estar seguros cuando salimos a caminar o hacemos deportes?

-caminar en el cruce peatonal
 -mirar a ambos lados para cruzar
 -seguir las reglas del juego
 -usar cascos / rodilleras
 -tomarse de la mano para cruzar

6. ¿Cuáles son algunos ejemplos de lecciones y reglas de seguridad que seguimos para estar seguros cuando estamos afuera tomando el sol?

-usar sombrero
 -usar sombrilla de sol
 -ponerse anteojos de sol
 -usar protector solar

7. ¿Qué imágenes muestran que se ha puesto un límite para crear un ambiente más seguro para ellos?
- paredes
 - castillo con una zanja alrededor
 - cerca de alambre de púas
 - cerraduras en las puertas
8. ¿Qué imágenes muestran lo que hacemos para ayudar a observar y respetar los límites de otras personas? Y ¿cómo? (Pista: a veces las cosas que hacemos para protegernos también pueden ser las cosas que hacemos para ayudar a proteger a otras personas.)
- detenerse en las señales de pare
 - no estacionar en lugares para personas
 - con necesidades especiales
 - manejar con sumo cuidado alrededor de las señales de “trabajos en la vía”
 - manejar con sumo cuidado alrededor de las señales de “cruce escolar”

Para la próxima sección, pídanles a los niños que miren más detenidamente el castillo y descríbanles el escenario. La imagen que ven es un castillo de propiedad particular de alguien y no se permite la entrada de nadie más sin autorización especial del dueño.

Hagan estas preguntas de seguimiento y luego continúen con la discusión:

- a. ¿Cómo ha puesto el dueño del castillo un límite personal para protegerse? **Respuesta:** El dueño ha hecho una zanja alrededor del castillo.
- b. ¿Y qué hace un límite personal como una “zanja”? **Respuesta:** la zanja le da al castillo más espacio personal, como un campo de fuerza que ustedes PUEDEN ver. Además, la zanja y el espacio extra protegen al castillo contra cualquier daño. El dueño del castillo también sabe que la zanja está ahí, de manera que si cae algo al agua, el dueño sabe qué hacer para responder.
- c. ¿Qué tiene que hacer el dueño del castillo para mantener el límite personal de la zanja? **Respuesta:** El dueño del castillo tiene que poner mucho interés y asegurarse siempre de que haya agua en la zanja para que sirva de límite personal de protección contra cualquier daño.
- d. ¿Qué pasa si alguien viola el límite personal de la zanja para entrar al castillo? **Respuesta:** El dueño tiene que tomar más medidas de protección y hablar de inmediato con alguien que pueda ayudar.

Explíquenles el siguiente punto a los niños para ayudar en la transición a los puntos de acción para la pregunta #9:

Somos como los dueños del castillo con el límite personal de la zanja. La excepción es que somos dueños de nuestro cuerpo y no del castillo. Y en lugar del límite personal de la zanja, tenemos nuestro propio espacio personal, como un campo de fuerza que NO SE PUEDE ver. Entonces, ¿de qué forma podemos protegernos si alguien trata de violar nuestras reglas de seguridad personal como cuando alguien trató de traspasar la zanja del castillo?

Ahora procedan a interrogarlos sobre la respuesta a la pregunta #9 en sus hojas de trabajo:

9. ¿Qué puedes hacer si alguien te hace sentir incómodo, viola tus límites, no te escucha cuando le dices que pare o le hace daño a alguien más?
- contarle de inmediato a un adulto
 - tratar de alejarse de la situación para buscar ayuda
 - de confianza
 - decir: “¡déjeme en paz!”
 - decir que “¡no!”
 - decir: “no que toque ahí; mi cuerpo me pertenece”
 - decir: “No me gusta eso, por favor, pare”

Afirmaciones finales: ¡Ustedes son sus propios jefes! No podemos controlar a otras personas, pero podemos tratar de protegernos al decir y hacer cosas específicas para establecer un límite personal, y buscar ayuda de inmediato si sucede algo aterrador o malo. Si ustedes están en una situación en que no se sienten bien o si se sienten atemorizados, incómodos, nerviosos, ansiosos, humillados o avergonzados, ¡escuchen la voz de su intuición! Si alguien les pide que hagan algo que a ustedes no les gusta, SIEMPRE ESTÁ BIEN decir que “no”.

ACTIVIDAD OPCIONAL #6:

**Video del programa Netsmartz sobre el tema “Está bien contar”:
¡Manténganse seguros en línea y fuera de línea también!**

Antecedentes: Este video de 8 minutos de duración se comparte con autorización del Centro Nacional para los Niños Desaparecidos y Explotados y puede proyectarse a los niños como parte de una actividad para ayudarles a entender que “está bien contar” cuando se sientan incómodos, tristes, atemorizados o confundidos. Se ha diseñado para iniciar una discusión sencilla sobre los límites personales y la seguridad con los niños.

Descripción: Vean correr a Clicky, Nettie y Webster para evitar que Look-At-Dis Louie divulgue imágenes inapropiadas en línea. Pero es mejor que lo detengan rápido ¡antes de que le haga salir canas a toda la población de la ciudad!

Hagan clic aquí para abrir el enlace: <https://www.netsmartz.org/NetSmartzKids/ItsOkToTell>

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 cuando suceden cosas, siento miedo. A veces, sencillamente me siento confundido—como cuando un ser querido hace algo que me hace sentir incómodo o atemorizado. Cuando eso suceda, ayúdame a recordar que soy una persona especial y dame valor para contarle a un adulto lo sucedido. Gracias por el amor que me tienes y por darme adultos y padres fiables que desean mantenerme seguro y feliz.

Amén.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: ¿Qué es este límite? (cont.)

Preguntas:

1. ¿Qué ejemplos de lecciones típicas de seguridad debemos conocer para estar seguros?

2. ¿Qué imágenes podrían ilustrar el límite de “déjeme en paz” o “no me toque”?

3. ¿Cuáles son algunas actividades que exigen precauciones adicionales de seguridad?

4. ¿Cuáles son algunos ejemplos de lecciones y reglas de seguridad que seguimos para estar seguros cuando viajamos en el auto?

5. ¿Cuáles son algunos ejemplos de lecciones y reglas de seguridad que seguimos para estar seguros cuando salimos a caminar o hacemos deportes?

6. ¿Cuáles son algunos ejemplos de lecciones y reglas de seguridad que seguimos para estar seguros cuando estamos afuera tomando el sol?

7. ¿Qué imágenes muestran que se ha puesto un límite para crear un ambiente más seguro para ellos?

8. ¿Qué imágenes muestran lo que hacemos para ayudar a observar y respetar los límites de otras personas? Y ¿cómo? (Pista: a veces las cosas que hacemos para protegernos también pueden ser las cosas que hacemos para ayudar a proteger a otras personas.)

9. ¿Qué puedes hacer si alguien te hace sentir incómodo, viola tus límites, no te escucha cuando le dices que pare o le hace daño a alguien más?

