

**Lección 1 para los grados 9—12**

**Límites físicos: reglas sobre contacto físico sano y peligroso**

**PRINCIPIO**

Los niños y jóvenes 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**

Uno en cuerpo y alma, el hombre, por su misma condición corporal, reúne en sí los elementos del mundo material, de tal modo que, por medio de él, estos alcanzan su cima y elevan la voz para la libre alabanza del Creador. Por consiguiente, no es lícito al hombre despreciar la vida corporal, sino que, por el contrario, tiene que considerar su cuerpo bueno y digno de honra, ya que ha sido creado por Dios y que ha de resucitar en el último día  
—Catecismo de la Iglesia Católica, #364 (1997)

**OBJETIVOS**

Por medio de esta lección, el líder de las lecciones 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:

- Entender las reglas sobre los límites del contacto físico sano y apropiado y otros aspectos de los límites y reconocer que está bien decirle que “no” a un adulto o a otro joven:
  - Toda persona tiene derecho a decir que “¡No!” cuando se sienta insegura o incómoda.
  - Tratar de alejarse de la situación.
  - Contarle a un adulto lo más pronto posible.
- Mantenerse seguros y fuera de peligro y protegerse de personas que tengan malas intenciones o que violen sus límites.
- Componente de tecnología: 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:**

Muchas de las reglas sobre los límites y la seguridad para los niños pequeños también se aplican a los jóvenes, aunque se les pueden comunicar de una forma diferente. Los adultos conscientes les indicarán a los adolescentes y preadolescentes cuáles son sus expectativas y límites. Recuérdeles que siempre pueden decir que “no” y que se les permite alejarse de cualquier situación en la que se sientan incómodos. Si ocurren actos de abuso o violaciones de los límites, deberán saber que usted ayudará a protegerlos independientemente de las circunstancias y que ese abuso no es culpa de ellos. Cuanta más edad tengan los niños, más podrá usted explicar otros tipos de límites.

**En este grupo de edad: Trato con los adolescentes—el concepto clave es la “búsqueda”**

Esta es la edad en la que todas las experiencias que comenzaron con la pubertad—los cambios físicos y la manifestación de emociones—se intensifican con rapidez a medida que el adolescente madura para convertirse en adulto joven. La timidez aumenta y madura. Ha llegado el momento de renunciar al mundo de los “niños”. Los adolescentes creen en su inmortalidad y pueden comportarse con imprudencia, tanto personalmente como en línea. Aunque, al parecer, rechazan la autoridad mientras definen su propia independencia, en realidad dependen de la fortaleza y del apoyo que encuentran en los padres y otros adultos influyentes. Para este grupo de edad es importante sentirse apoyado y comprendido, lo mismo que mantener los límites mientras sigue desarrollándose la parte de su cerebro donde ocurre el raciocinio. Los adolescentes tienen mucha libertad personal. Esta libertad también los expone a riesgo de diversas maneras. Los padres y tutores esperan que los adolescentes se cuiden y pidan ayuda cuando la necesiten. Los adultos conscientes deben saber que tal vez sea necesario fortalecer el comportamiento y los límites de los jóvenes en línea.

**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 del vocabulario**

Las siguientes palabras (y posiblemente también sus definiciones) deben escribirse en una pizarra, un tablero o un cartel antes del debate. A los niños de esta edad también se les puede pedir que tomen notas.

- **Límites**—Los límites físicos y emocionales que definen la separación de una persona de otra o de otras. Los límites promueven y conservan el espacio personal físico y emocional en nuestras relaciones. Los límites le dan a cada persona un sentido claro de “sí misma” y un marco sobre la forma de funcionar en relación con los demás. Los límites traen orden a nuestra vida y empoderan a cada uno de nosotros para determinar cómo interactúan otras personas con nosotros.
- **Contacto físico peligroso**—contacto físico perjudicial cometido por una persona o un grupo, que causa lesión física, sexual o psicológica a un niño o a una persona joven. A menudo proviene de personas que no pueden ver o que optan por no ver el daño de sus actos.
- **Presión de los compañeros**—la profunda influencia de un grupo—particularmente de jóvenes—en los miembros de ese grupo para comportarse como los demás

**Nota:** Es importante solicitar preguntas y comentarios a los estudiantes en este momento. Tal vez sea necesario aclarar algunos términos como “contacto físico perjudicial”. Los líderes de las lecciones deben estar listos a responder con claridad y franqueza.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Repase y amplíe las reglas sobre los límites del contacto físico**

**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)*.

**Indicaciones:** Hable con los jóvenes sobre las razones que explican por qué son importantes las reglas de seguridad. Asegúrese de recalcar y anotar (en un tablero o una cartelera de borrado en seco) los puntos siguientes después de identificarlos:

- El conocimiento de las reglas ayuda a los adolescentes a abordar situaciones potencialmente amenazantes y, de paso, a mantener su propia seguridad y la seguridad de sus amigos.
- Para la seguridad personal de un adolescente es de vital importancia conocer las situaciones potencialmente peligrosas y hablar sobre la forma de abordarlas con anticipación. (Pídales a los jóvenes que den ejemplos de situaciones peligrosas.)

Hable con los jóvenes sobre los varios tipos de reglas que crean los padres o las familias para velar por la seguridad de todos los miembros de la familia. Cite algunas reglas específicas sobre lo que se puede permitir o no a un adolescente. Esas reglas podrían incluir:

- Guías que los adolescentes saben que se han creado porque los padres y tutores les permiten participar en ciertas actividades mientras dicen que “no” a otras.
- Clases de comportamiento que los padres y tutores esperan de los adolescentes y los jóvenes, aunque en realidad los padres nunca hayan expresado verbalmente esas expectativas.

Recuérdelos a los jóvenes que si bien la mayoría de las clases de contacto físico son sanas, algunas son peligrosas y pueden presentar un grave riesgo para las personas involucradas. Existen varias razones para el contacto físico. Hable sobre algunas de las razones del contacto físico humano y señale cuáles son sanas y cuáles son peligrosas.

- El contacto físico puede ser apropiado, inapropiado y, a veces, confuso. Se puede recibir en forma positiva o negativa y puede ser sano o peligroso.
  - Por ejemplo, el contacto físico puede indicar:
    - Un intento por comunicarse.

- Afecto.
  - Actividad sexual amorosa y consensual entre cónyuges en el contexto de un matrimonio cristiano.
  - Uso de poder y control.
  - Una demostración de ira y hostilidad.
  - Un vehículo de victimización sexual y física.
- Converse sobre diferentes ejemplos de contacto físico o de comportamiento sano y peligroso, comportamiento confuso, y formas de abordar el contacto físico confuso y percibido negativamente.
  - Hable sobre las formas de decir que “no” o de rechazar, de otro modo, las insinuaciones no deseadas o el contacto físico incómodo o no deseado.
  - Hable sobre si existe alguna situación en que “no” no signifique una “negación”. En caso de que exista, hable sobre las formas de ayudar a determinar si “no” realmente significa una “negación”. **Consejo:** Si alguien dice que “no” en el contexto de un contacto físico humano, siempre se debe respetar ese “no” como la respuesta final. ¡Siempre!

#### ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Collage en grupo sobre cómo “Decir que ¡no! y mantenerse seguro”

- Preparación:** Los jóvenes comenzarán esta actividad durante esta lección y la terminarán durante la Lección 2.
- Crearán un collage en grupo que represente el concepto de decir que “no” cuando sea posible y la forma de mantenerse seguros. Asegúrese de conseguir los útiles enumerados y luego siga el proceso. Deje espacio para agregar otras imágenes para finalizar el collage como parte de la próxima lección.
- Indicaciones:** Dígalas a los jóvenes que corten, impriman de internet o dibujen tantas imágenes como sea posible para demostrar cómo decir que ¡no! y mantenerse seguros. Disperse las imágenes para que todas sean visibles y luego, junto con los jóvenes, vote por la imagen que mejor represente el tema. Coloque esa imagen en el centro del cartel y conviértala en el punto focal del collage. Luego, arregle las otras imágenes alrededor de la imagen central (se pueden poner unas parcialmente sobre otras, pero sin cubrir la imagen principal por completo).
- Proceso:** Hable sobre el concepto de “decir que no y mantenerse seguro” mientras el grupo crea el collage. Al finalizar, exhiba el cartel en el salón de clase o en una zona común de la edificación.

#### ÚTILES

Revistas viejas para cortar imágenes  
Tijeras  
Pasta / pegamento  
Cartelera  
Marcadores con punta de fieltro

**Nota:** Los collages ofrecen una oportunidad de expresión creativa para demostrar la comprensión de las conversaciones. Esta actividad requiere muchas revistas viejas, diarios, recortes de propaganda, etc. Es posible que las familias no tengan muchas revistas en la casa puesto que hoy en día las personas obtienen casi toda la información en internet. Aunque la familia tenga acceso a internet, es posible que no tenga impresora. Hay que tener imágenes adicionales a la mano para los niños que no las llevaron o no pudieron hacerlo.

#### ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Composición musical sobre “Decir que ¡no! y mantenerse seguro”

- Preparación:** Los jóvenes comenzarán esta actividad durante esta lección y terminarán durante la Lección 2. Supervise el proyecto para asegurarse de que se logren las metas de la actividad y se presente bien el mensaje en el producto acabado.
- Indicaciones:** Indíqueles a los jóvenes que creen una composición musical que represente el concepto de decir que “No” cuando sea posible y la forma de mantenerse seguros. Los jóvenes pueden escoger una canción popular de moda y reinventar las palabras para expresar y ejemplificar el tema de la actividad. También pueden crear una canción original de música Rap (o de música de un género diferente) que presente el mismo mensaje. Pueden agregar pasos de baile o representaciones visuales del mensaje con accesorios para “escenificar” las palabras.
- Proceso:** Divida el grupo en equipos de tres a cinco jóvenes o invítelos a formar sus propios grupos antes de explicar la tarea. Comenzarán a planear su composición musical durante esta lección y la presentarán a la clase durante la Lección 2.

#### ÚTILES

Accesorios para la presentación (opcionales)

**Nota:** El número total de jóvenes afectará mucho la cantidad de tiempo dedicada a esta actividad. Se recomienda que cada presentación musical no dure más de 3 minutos.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Cree un oficio de ‘alabanza y culto’**

**Preparación:** Los jóvenes comenzarán esta actividad durante esta lección y terminarán durante la Lección 2. Supervise el proyecto para asegurarse de que se logren las metas de la actividad y se presente bien el mensaje en el producto acabado.

**Indicaciones:** Indíqueles a los jóvenes que creen un oficio breve de alabanza y culto que deberán presentar al final de la Lección 2—un oficio que demuestre los conceptos tratados en las Lecciones 1 y 2. El oficio debe incluir oración, música y lectura de la Sagrada Escritura. Piense en incorporar la historia de Santa María Goretti en el oficio de culto. Los jóvenes pueden agregar pasos de baile o representaciones visuales del mensaje cuanto finalicen esta tarea durante la Lección 2.

**Proceso:** Divida el grupo en equipos de tres a cinco jóvenes o invítelos a formar sus propios grupos antes de explicar la tarea. Supervise el proyecto para asegurarse de que se logren las metas de la actividad y se presente bien el mensaje en el producto acabado. Luego, el producto acabado de cada grupo se puede presentar a toda la clase al final de la próxima lección.

**ÚTILES**

- Velas / candeleros
- Fósforos/ encendedor
- Ejemplares de la Biblia
- Música / Instrumentos
- Hojas de cánticos

**Nota:** El número total de jóvenes afectará mucho la cantidad de tiempo dedicada a esta actividad. Se recomienda que cada oficio de alabanza y culto no dure más de 5 minutos.

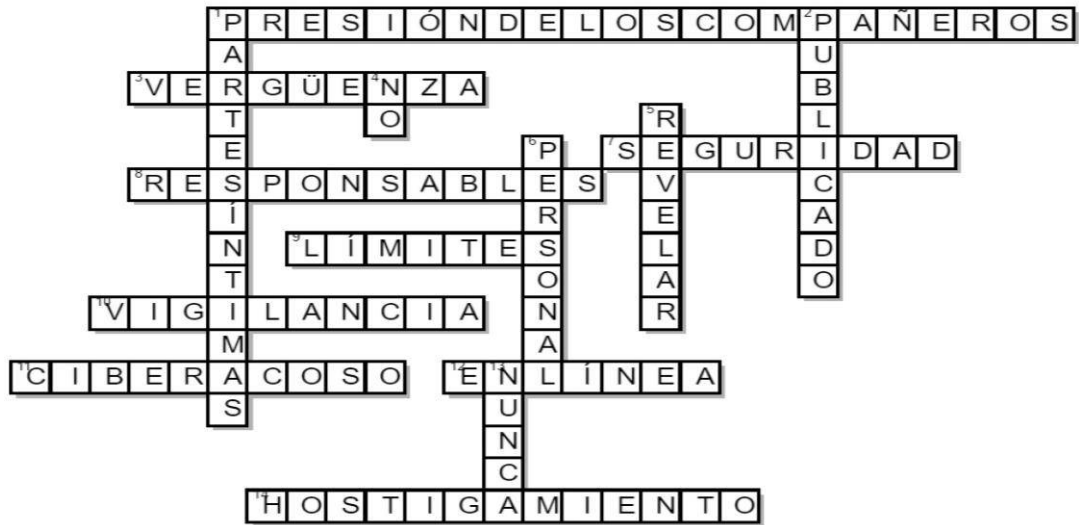
**ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Crucigrama sobre los límites físicos**

**Indicaciones:** Distribuya el crucigrama y pídale a los niños que busquen las palabras en la lista relacionada con el tema de “Seguridad del contacto físico y de los límites” y definan/ destaquen cada una de esas palabras

Trate esta actividad como una carrera para ver quién llega primero a la meta con la búsqueda de todas las palabras. Luego, invite a los jóvenes a comunicar lo que sienten con respecto a las palabras del crucigrama. Pídale que definan/expliquen cada una de las palabras a manera de repaso.

**Nota:** La plantilla del crucigrama se incluye en el juego de materiales descargables al final de este conjunto. Imprima suficientes copias de esa página en particular para toda la clase.

**Ejemplo:** Llene el siguiente crucigrama al determinar las respuestas a las pistas. No hay espacios entre las letras ni entre las palabras en frases de dos palabras (por ejemplo, “DIGA NO” aparecerá como “DIGANO”). Algunas letras pueden ser compartidas por dos o más palabras que se cruzan.



**Termine la lección con una oración**

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

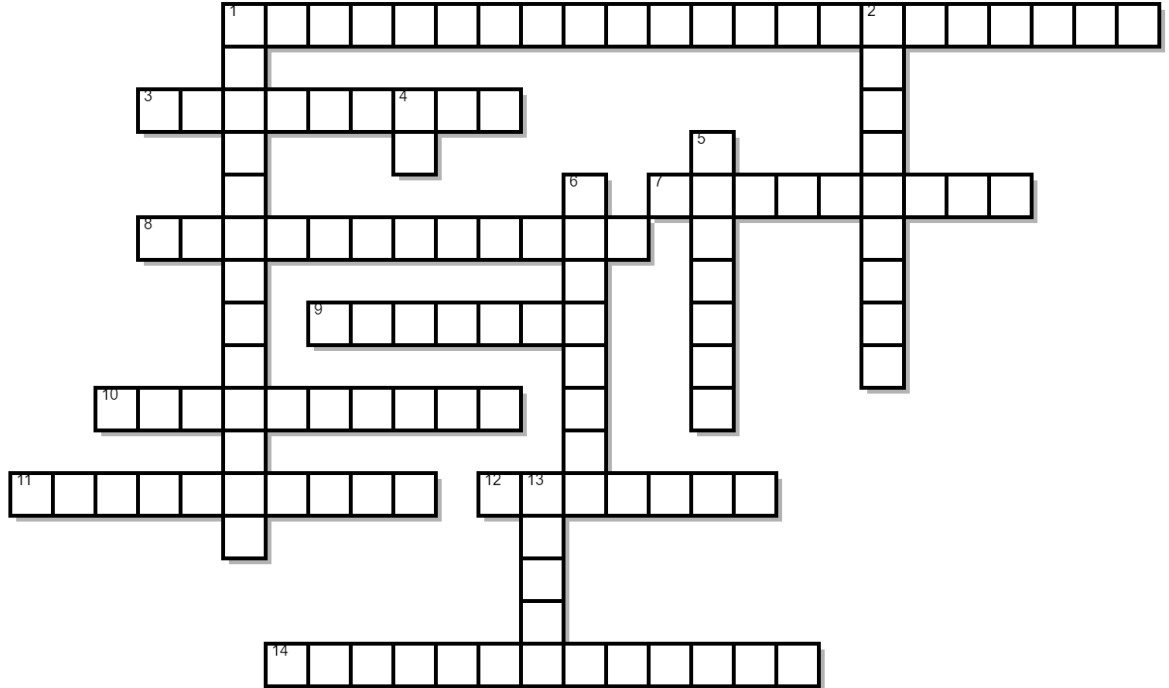
*Amado Señor:*

*A veces me suceden cosas que son confusas o me dan miedo. Cuando me sienta atrapado, solo o no sepa a quién volver los ojos, ayúdame a recordar que tengo muchos adultos que se preocupan por mí y quieren lo mejor para mí. Ayúdame a recordar que debo mantener los límites para poder protegerme de la persona que quiera herirme, aunque sea alguien con quien simpatice, y ayúdame a proteger también a mis amigos dando información sobre seguridad a las personas que pueden ayudar. Te doy gracias por mis padres y los seres queridos que me protegen. Recuérdame que me amas y que siempre estarás conmigo. Amén.*

*Santa María Goretti, ¡ruega por nosotros!  
Amén*

**ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Crucigrama sobre los límites físicos**

**Instrucciones:** Llene el siguiente crucigrama al determinar las respuestas a las pistas. No hay espacios entre las letras ni entre las palabras en frases de dos palabras (por ejemplo, "DIGA NO" aparecerá como "DIGANO"). Algunas letras pueden ser compartidas por dos o más palabras que se cruzan.



**Verticales**

- 1 Fuerte influencia sobre los miembros de un grupo de comportarse como todo el mundo (4 palabras)
- 3 Tipo de remordimiento causado por sentirse responsable de un delito
- 7 Un adolescente responsable fortalece su o de su cuenta de medios sociales configuración de seguridad
- 8 Amigos son \_\_\_\_\_ de comunicar a los adultos de confianza con respecto al abuso conocido de sus amigos
- 9 Parámetros personales importantes
- 10 Acto de revisar las cuentas para garantizar la seguridad
- 11 La manera virtual de ser cruel
- 12 Si no dirías o harías la acción en persona, no lo haga \_\_\_\_\_ (2 palabras)
- 14 Atormentando por ataques continuos y persistentes (sustantivo)

**Horizontales**

- 1 Área del cuerpo cubiertas por trajes de baño (2 palabras)
- 2 Una vez \_\_\_\_\_ en Internet, la información existe para siempre
- 4 Está bien para un joven de decir esto a un adulto si el joven se siente incómodo
- 5 Dar evidencia de, "decir" o "denunciar"
- 6 Es importante que se abstengan de publicar información de identificación \_\_\_\_\_ y, como fondos de la escuela, nombres completos, colores de la escuela, etc.
- 13 No se puede saber la identidad exacta de personas con las que te encuentras en internet, \_\_\_\_\_