

Lección 3 para los grados 3-5

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 y definir 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.

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.

El mejor método para trabajar con este grupo de edad es por medio de juegos no competitivos en los que los niños puedan establecer metas individuales. En esta edad, se necesitan más explicaciones cuando se imponen reglas. Los niños necesitan comenzar a confiar en su propia capacidad para tomar decisiones. Por lo tanto, cualquier crítica debe hacerse con el fin de enseñar. Por ejemplo, cuando algo sale mal o no resulta como se había planeado, en lugar de decirle al niño qué salió mal, pregúntele: “La próxima vez, ¿cómo podrías hacer eso de una manera diferente para que tengas un mejor resultado”? Luego dejen que el niño comience a pensar detenidamente en el proceso y encuentre posibles soluciones.

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 decirlo 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. La dificultad de abordar los límites personales con este grupo de edad radica en que estos niños están pasando de la dependencia a la independencia. En definitiva, todos debemos aprender a escuchar esa voz mental que nos guía y a confiar en “nuestras corazonadas”. Esa voz baja o esas corazonadas son una señal de alerta de que algo está mal. No será suficiente decirles cuáles son “las reglas”. Los niños de esta edad necesitan aprender a raciocinar sobre el asunto por sí mismos. Los adultos involucrados se preocupan principalmente por los asuntos de seguridad que los niños no parecen ser capaces de ver con claridad, por lo menos todavía no. 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: Proyección del 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 de 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: Repaso y discusión de 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, enséñeles 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: Establecimiento de límites personales y creación de un entorno seguro

Actividad: Los niños tendrán una oportunidad de discutir los límites personales.

Discusión: Inicien la discusión sobre los límites personales con los niños preguntándoles: ¿“Saben que es un límite personal”? Creen algunos escenarios que les den ideas sobre los “límites personales” y los “límites perceptibles” y pídanles que compartan información sobre los límites de esas dos clases que tengan en su vida. Por ejemplo:

- ¿Qué clase de reglas se deben seguir en su casa?
 - ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre cuándo deben terminar sus deberes escolares? ¿Hay otras actividades que no se permiten hasta que hayan terminado sus deberes escolares?
 - ¿Cuánto tiempo y hasta qué hora se les permite estar en el teléfono?
 - ¿En qué lugar de su casa se les permite comer?
 - ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el uso de la Internet?

- ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el juego y los videojuegos?
- ¿Su familia ha establecido límites sobre quién puede entrar a la habitación de ustedes y cuándo se le permite estar ahí?
- ¿Esperan que su mejor amigo se siente junto a ustedes a la hora del almuerzo todos los días?
- ¿Quieren que sus padres finjan que no los conocen cuando ustedes están juntos en una fiesta o en el centro comercial?
- ¿Pueden explicar por qué movieron las sillas, se sentaron más cerca de algunas personas y más lejos de otras, dejaron sillas vacías entre ustedes y otras personas, etc. cuando comenzamos esta clase?

Explíquenles a los estudiantes que estos son ejemplos de límites personales. Nuestros propios instintos y las reglas establecidas por otras personas en nuestras casas, nuestras escuelas y nuestra sociedad nos imponen límites.

Hagan participar a los estudiantes en una discusión sobre ese tema al hacer las siguientes afirmaciones. Pídanles que respondan después de cada afirmación.

Afirmación: *¡Los límites personales son buenos!*

Ahora, pregúntenles a los estudiantes: ¿“Por qué son buenos los límites personales”?

Puntos que se deben señalar en la discusión de seguimiento:

- Los límites personales nos definen como individuos y traen orden a nuestra vida.
- Los límites personales determinan cómo permitimos que otros nos traten.
- Los límites personales determinan cómo tratamos a los demás.
- Los límites personales sanos nos mantienen seguros.

Nota: Los niños pueden terminar por compartir información sobre situaciones relacionadas con abuso. Si hay algún relato de incidentes sospechosos, tomen nota y denuncien el presunto abuso inmediatamente a los servicios de protección infantil de su estado.

Afirmación: *Los límites personales son diferentes según la relación.*

Ahora, pregúntenles a los estudiantes: ¿“Por qué son diferentes los límites personales según la relación”?

Puntos que se deben señalar en la discusión de seguimiento:

- Los límites personales entre los mejores amigos son diferentes de los que existen entre las personas que acaban de conocerse.
- Los límites personales entre los niños y los padres son diferentes de los que existen entre los niños y los maestros.

Afirmación: *Cuando alguien cruza la línea de un límite personal, ese límite se viola.*

Ahora, pídanles a los estudiantes que den ejemplos de violaciones de los límites personales. Estas violaciones podrían ser cosas sencillas como “mi hermana no deja de meterse con mis cosas” o cosas más difíciles como “a veces, el instructor viene al cuarto del vestuario y nos mira mientras nos cambiamos de ropa después de practicar”. Los siguientes son algunos ejemplos de violaciones de los límites personales que pueden ayudar a comenzar la discusión:

- El instructor les da palmaditas en las nalgas cuando ustedes pasan corriendo frente a él de camino al campo de juego.
- Ustedes escuchan una conversación privada entre su hermano y la novia de él.
- Alguien que está detrás de ustedes copia las respuestas de su examen.

- El amigo de su papá se queda mirándolos cuando está a su alrededor.

La piel es un límite personal básico que todos nosotros tenemos. Cuando sufrimos un rasguño o una cortada en la piel, se viola nuestro límite personal físico y quedamos vulnerables a infección y a cicatrices. De la misma manera, la violación de nuestros límites personales emocionales nos deja vulnerables a otros tipos de daño y a otras clases de cicatrices.

Afirmación: *Podemos protegernos cuando alguien viola nuestros límites personales.*

Ahora, pídanles a los estudiantes que piensen en formas de tratar con alguien que viola los límites personales. Usen los siguientes ejemplos de formas en que podamos protegernos.

- Hablen y díganle a la persona que ustedes quieren que pare con lo que está haciendo.
- Aléjense de la persona.

El fortalecimiento de nuestros límites personales y la acción para detener a alguien que los viola nos protegen de la ignorancia, desconsideración y malicia de otras personas. Merecemos estar protegidos de estas cosas.

La mayoría de la gente respetará nuestros límites personales si se los explicamos claramente. Sin embargo, algunas personas se pasarán de la línea de nuestros límites personales, los violarán y luego esperarán que les sigamos la corriente o, al menos, que no las delatemos. Con esas personas debemos defender activamente nuestros límites personales.

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Forma de aprender a protegerse contra el daño

Indicaciones: Hablen libremente sobre las diferentes clases de violaciones de los límites personales que pueden ocurrir y anótenlas en un lugar a la vista de todos. Los límites pueden ser personales, físicos, emocionales, mentales y espirituales, estar relacionados con el lenguaje, la seguridad, la confianza, etc. Luego comiencen la discusión.

ÚTILES

Papel.
Útiles de escritura.

Discusión: Explíquenles a los jóvenes que como los límites personales se basan en nuestros sistemas de valores, perspectivas, experiencia, ambiente familiar y cultura, pueden ser diferentes de otros. Esto está totalmente bien. Pero no está bien cuando se trata de entornos seguros.

Nota: Recuerden que nadie tiene que compartir información. Esta es una oportunidad para que los estudiantes empiecen a combatir su renuencia a hablar sobre sí mismos de una forma que no es atemorizante.

Ustedes no tienen que defenderse al establecer un límite personal y si alguien tiene un problema, ese problema no es suyo sino de la otra persona. Si esa persona no puede aceptar su límite personal o si constantemente trata de ir demasiado lejos, es posible que ustedes necesiten determinar si esa persona todavía encaja bien en su vida.

Pídanles a los niños que citen algunos indicios o sentimientos que nos muestran la necesidad de establecer un límite personal. Entre los ejemplos están los siguientes:

- Sentirse enojados
- Sentirse disgustados
- Sentirse sofocados
- Sentirse amenazados
- Sentirse culpables constantemente
- Sentirse incómodos
- Sentirse atemorizados
- Sentirse ansiosos sobre la forma en que reaccionará la persona
- Sentirse como si tuvieran que caminar sobre arena movediza
- Sentirse como si no pudieran decepcionar a alguien
- Tener dificultad para decirle que “no” a una persona, aunque no quieran realizar la actividad
- A una persona no le gusta que ustedes pasen tiempo con otras.

Paso 1: Pídanles a los estudiantes que recuerden cuando se encontraron en una situación incómoda en la cual uno de sus amigos o compañeros de clase traspasó la línea de un límite personal y eso les disgustó. Díganles que les darán cinco (5) minutos para escribir sobre su experiencia. La historia debe incluir lo siguiente:

- Qué sucedió, por ejemplo, qué clase de violación de los límites personales ocurrió.
- Cómo reaccionó el estudiante a la violación.
- Los sentimientos del estudiante cuando terminó la situación (si es que terminó).

Paso 2: Inviten a los estudiantes que deseen compartir su historia (esta es su oportunidad de compartir su propia experiencia sobre lo que es ser vulnerable, incluso qué sucedió, cómo reaccionaron ustedes a la violación de los límites y cómo se sintieron cuando acabó la situación).

Paso 3: Ahora, después de escuchar algunas de las diferentes experiencias escritas por sus estudiantes, pídanles que se imaginen cómo podrían manejar las cosas de una forma distinta en el futuro, de modo que los deje con la impresión de que hicieron lo mejor para impedir que la otra persona tuviera la oportunidad de violar sus límites personales.

Reflexión final: Díganles a los estudiantes que el establecimiento y la observancia de los límites personales pueden protegerlos contra un daño a ellos y a otras personas.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: La práctica hace maestros: Fortalecimiento de nuestros límites personales (con hoja de trabajo)

Antecedentes: La representación de papeles o la “instrucción” son extremadamente importantes cuando se trata de fortalecer los límites de los niños porque es mucho más probable que ellos sepan qué hacer en estas clases de situaciones y reiteren las palabras o el comportamiento practicado durante el ejercicio. Es menos probable que los niños se congelen o se paralicen por completo en el momento en que se violen los límites personales y es más probable que le cuenten lo ocurrido a un adulto de confianza.

Nota: La hoja del volante de la actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Actividad: En esta actividad, el líder de la lección discutirá brevemente los límites personales y luego distribuirá las hojas de trabajo. Después de que los niños hayan tomado tiempo para llenar las hojas de trabajo, el líder de la lección guiará otra discusión sobre las respuestas.

ÚTILES

Volantes de la lección previamente impresos.
Útiles de escritura.

Discusión: **Explíquenles lo siguiente a los jóvenes:** Los límites personales promueven la seguridad y hay muchos tipos diferentes.

Un límite personal es una línea, una barrera. Se fija entre nosotros y otras personas o cosas. Por nuestra parte, establecer un límite personal significa respetar nuestra propia seguridad y nuestras necesidades. Por otra parte, los límites personales también son imprescindibles para escuchar cuáles son las necesidades de otras personas por su propia seguridad. Por ejemplo, tenemos límites personales físicos que son propios de cada uno de nosotros y nos mantienen seguros. A diferencia de una pared o de una cerca, no siempre podemos ver nuestros límites personales físicos, pero se han establecido para nuestra protección. Esos límites nos indican cuándo y dónde está bien que nos toquen y cuándo no queremos que nos toquen.

También hay límites personales emocionales, que comprenden qué tan conectados o “cercaños” se sienten ustedes a otra persona. Habrá diferentes niveles de apego emocional y de límites personales para diferentes relaciones. Cuando uno tiene límites personales emocionales, esos límites describen el grado de comodidad que sienten ustedes al compartir información personal con otra persona y si pasan tiempo con esa persona o no y cuánto tiempo desean pasar con ella.

Los límites personales de comportamiento son las clases de conducta o las cosas que ustedes harán y o dejarán de hacer. Esto incluye sus reglas de seguridad. A veces, las personas no saben cuáles son las reglas de ustedes y ustedes tienen que decírselo en voz alta o abordarlos firmemente. A veces, a la gente no le importan sus límites personales y eso está mal; ustedes pueden tratar de alejarse de esa clase de gente.

Distribuyan la hoja de trabajo:

- I. **Parte 1: Libre expresión de ideas de “Frasas sobre la seguridad de los límites personales” por todos juntos.** En la hoja de trabajo se pregunta: ¿Cuáles son algunas palabras y frases que podemos decir para mantener la seguridad cuando estamos incómodos o necesitamos incluir un límite personal en nuestra interacción con los adultos y con otros jóvenes?

Pídanles a los niños que escriban sus respuestas en los espacios suministrados para ello. Asegúrense de que ellos también anoten las opciones indicadas a continuación:

Clave de respuestas para el líder de la lección:		
¡“Déjeme en paz”!	¡“No”!	“Mi cuerpo es privado”.
“Soy dueño de mi cuerpo”.	“Usted NO es confiable”.	¡“Pare”!
“No, gracias (con voz firme)”.	“Prefiero chocar los cinco con usted”.	“Voy a contarles esto a mis papás”.
“No me siento cómodo cuando usted hace eso”.	“No me gusta que usted me haga eso”.	“No me gusta eso”.

- II. **Parte 2: Pídanles a los niños que lean todas las preguntas y escriban sus respuestas antes de la representación.** En unos minutos, los niños tendrán la oportunidad de reunirse para la representación y de decir qué harían dentro de los diferentes escenarios.

Nota: Hay algunos escenarios intencionalmente similares para ayudar a cimentar la acción correcta.

Forma de alistarse para practicar la representación: una vez que hayan reunido de nuevo a los niños, digan: Nuestros límites son como una burbuja personal, como un campo de fuerza.

¡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 atemorizante o malo.

Practiquemos algunos de estos escenarios para que tengamos algunos elementos en nuestra caja de herramientas sobre la forma de responder si algo sucede. Acuérdense de practicar la forma de hablar con voz firme. Voy a leerlo y ustedes me dicen qué haría. Esta es la primera pregunta.

1. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si un adulto quiere llevarte a un cuarto o a un lugar donde no hay nadie más?
 - a. ¿Deberías ir con él?
 - b. ¿Y si es alguien a quien conoces?
 - c. ¿Y si es otro niño?

Respuesta: Si alguien trata de llevarte a un lugar que parece estar donde otras personas no puedan oírte ni verte, puedes decir que “no” o usar una de las frases sobre la seguridad de los límites. Habla con otro adulto sobre lo que está sucediendo y pide permiso antes de ir a cualquier parte con cualquier persona. Aunque tengas permiso para ir, si te sientes incómodo en algún momento puedes decir que “no” y tratar de alejarte de la situación.

Nota: El líder de la lección puede hacer que los niños respondan varias o todas las preguntas por cuenta propia durante el tiempo de silencio y que luego vuelvan para una discusión y para dar las respuestas preferidas durante la representación. De esa forma, se pueden llevar la hoja a la casa e incluir a los padres en el proceso de establecimiento de los límites personales. Esta es una actividad importante para compartirla con los padres con el fin de que ellos mantengan los límites personales de sus hijos y también puedan apoyarlos cuando los niños traten de establecer límites personales para su propio bienestar y seguridad.

En la representación propiamente dicha, el líder de la lección puede pedir voluntarios para cada ejemplo, dirigir la pregunta a todo el grupo o asignar ejemplos a pequeños grupos. El líder leerá el ejemplo en voz alta y les preguntará a los niños qué harían o qué dirían. Luego seguirá con palabras de afirmación y los guiará con acciones para ayudarles con sus límites personales, como se indica en la clave de respuestas. Durante la discusión, tengan cuidado de no hacer sentir a un niño como si estuviera “equivocado”; más bien fomenten la acción y la conducta correctas por su seguridad y bienestar.

2. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si te sientes incómodo con algo que hace un adulto?
- ¿Está bien hablar sobre eso con un adulto de confianza aunque la persona que te hace sentir incómodo sea también un adulto?
 - ¿Y si el adulto de mi confianza es la persona que me hace sentir incómodo?

Respuesta: *Siempre está bien usar una de las “frases sobre la seguridad de los límites” indicadas antes y siempre está bien hablar con un adulto de confianza.*

3. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si el adulto de mi confianza es la persona que me hace sentir incómodo?

Respuesta: *Si se supone que, en realidad, la persona que te hace sentir incómodo es el adulto de tu confianza, entonces podrías comunicarte con otro adulto de confianza—tal vez tu mamá, tu papá, tu tía, tu abuela o tu maestro.*

4. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Está bien decirle que “no” a un adulto cuando se trata de tu seguridad?

Respuesta: *¡Por supuesto! ¡Siempre puedes decir que “no” o usar una de las frases sobre la seguridad de los límites cuando se trate de tu seguridad!*

5. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si alguien que conoces quiere un beso pero tú no quieres dárselo?

Respuesta: *No tienes que darle besos ni abrazos a nadie si no quieres. Se trata de tu cuerpo y de las reglas sobre tu seguridad. Más bien, usa una de las frases sobre la seguridad de los límites.*

6. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si quieres darle un abrazo a alguien que conoces, pero esa persona no quiere que la abrases?

- ¿Está bien si esa persona no quiere que la abracen?

Respuesta: *Recuerda que las personas son dueñas de su propio cuerpo, así como tú mandas en tu cuerpo. Si no quieren que las toquen, entonces NO ESTÁ BIEN tocarlas. Así como cuando tú no quieres que te toquen, NO ESTÁ BIEN que alguien te toque de una manera que a ti no te gusta.*

7. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si quieres darle un abrazo a alguien, pero no estás seguro si esa persona desea que la abrases o no?

- ¿Qué debes hacer primero?

Respuesta: *¡Pregúntale a esa persona! Es posible que no quiera que la abrases en ese momento y debemos respetar y observar sus límites físicos. Tal vez haya algo más que puedas hacer para demostrarle tu afecto o apoyo, como chocar los cinco, mandar un beso, sonreírle, etc.*

8. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si un desconocido te detiene en la calle y te pide que lo ayudes a él o a buscar un perrito o un gatico?

- ¿Y si se trata de alguien que no parece desconocido, que tú apenas has visto, pero no conoces bien?

Respuesta: *Aunque es bueno ayudar a la gente, habla siempre con un adulto de confianza antes de ir a cualquier parte con alguien o de ayudar a alguien. Por lo general, los adultos ayudan a otros adultos y los adultos de confianza no les piden ayuda a los niños.*

9. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si tu amigo insulta a alguien y lo llama estúpido?

- ¿Eso está bien?
- ¿Qué debes hacer?
- ¿Qué puedes decir?

Respuesta: *Parte de esperar que se respeten nuestros límites es respetar los límites de otras personas. No insultamos a nadie porque eso no es correcto. Sería apropiado hablarle a nuestro amigo sobre su mala conducta y pedirle que pare. Para hacer lo correcto, a veces tenemos que actuar y ayudar a proteger también a otras personas contra cualquier daño.*

10. **Pregunta de la hoja de trabajo:** Cuando vienen la abuela y el abuelo, ¿tienes que darles un beso?
 a. ¿Hay alguna otra cosa que podrías hacer para saludarlos que podría hacerte sentir más cómodo?

Respuesta: *No, no tienes que abrazar ni besar a nadie si no lo deseas. Tal vez chocar los cinco, saludar con la mano levantada, darse la mano, mandar un beso con la mano o nada.*

11. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si alguien trata de bajarte los pantalones?
 a. ¿Eso está bien?
 b. ¿Qué deberías hacer?

Respuesta: *¡No, no está bien! Tus partes íntimas son especiales y se mantienen cubiertas por tu seguridad. Dile al adulto inmediatamente una de las frases sobre la seguridad de los límites.*

12. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si te sucede algo malo y se te olvida usar una de las frases sobre la seguridad de los límites?
 a. ¿Puedes contárselo a un adulto de confianza?

Respuesta: *¡Sí! Si se te olvidó usar una de tus frases sobre la seguridad de los límites o sencillamente no pudiste decirla en ese momento, por supuesto, debes contarle lo sucedido a un adulto de confianza.*

13. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si tienes una pregunta sobre alguna cosa que hizo alguien o te sientes confundido por lo que sucedió?
 a. ¿Con quién deberías hablar sobre eso?
 b. ¿Qué pasa si la persona que lo hizo te dijo que nadie te creerá?
 c. ¿Y si esa persona te amenaza con causarle daño a algo que te gusta o a alguien que amas?

Respuesta: *¡Habla siempre con un adulto de confianza cuando estés confundido o disgustado por algo que te haya sucedido!*

14. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si, al principio, te gusta algo como tomarte de la mano con otra persona y después no te gusta?
 a. ¿Está bien decir que no?

Respuesta: *¡Sí! Nunca es demasiado tarde para establecer un límite, aun si en un principio pensamos que podría gustarnos esa actividad.*

15. **Pregunta de la hoja de trabajo:** Si alguien te hace cosquillas y no te gusta, ¿debes decirle que pare inmediatamente?
 a. ¿Qué podrías decir?

Respuesta: *¡Sí! Si le dices que “no” a alguien, esa persona debe parar la actividad inmediatamente. Tú podrías usar una de las frases sobre la seguridad de los límites, como ¡“Deje de hacerme cosquillas!” ¡“Eso no me gusta!”*

16. **Pregunta de la hoja de trabajo:** ¿Qué pasa si tu mejor amigo está triste por alguna cosa relacionada con su seguridad y necesita ayuda, pero no quiere que tú hables con nadie sobre lo que le causa tristeza y te pide que le guardes el secreto?
 a. ¿Debes guardar el secreto?

Respuesta: *No, nunca está bien pedirle a alguien que guarde un secreto sobre la seguridad. Aunque hayas prometido no contar nada, debes decírselo a un adulto de confianza lo más pronto posible. Esa es la manera correcta de actuar.*

17. **Pregunta de la hoja de trabajo:** Si empujas a alguien y esa persona se ríe pero, de repente, te dice que pares, ¿qué haces?
 a. ¿Qué pasa si tú eres quien le pidió a alguien más que parara y la otra persona no te escuchó?

Respuesta: *¡Obedece lo que te ha pedido esa persona! Si te sientes incómodo, es totalmente aceptable tratar de alejarse de esa situación y más bien pasar tiempo con otros amigos.*

Afirmaciones finales. Asegúrense de que los niños se lleven lo siguiente para después de la clase. Díganles: Ustedes son fuertes, inteligentes, buenos e importantes. Dios los ama intensamente y no quiere que sufran daño ni que estén tristes.

La mayoría de la gente es confiable. Los adultos están aquí para protegerlos y, a veces, tenemos que protegernos a medida que crecemos y que aumenta nuestra responsabilidad. Se necesita mucho valor para decir estas cosas. A veces, cuando estamos atemorizados o nerviosos, olvidamos las palabras y nos paralizamos. Eso también está bien porque ustedes no tienen la culpa si algo malo les sucede.

Recuerden, si están en una situación en la cual 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 #5: La mala etiqueta en Internet apesta—Programa Netsmartz

Antecedentes: Este corto video de 7 minutos de duración se ha compartido con autorización del Centro Nacional para los Niños Desaparecidos y Explotados y puede proyectárseles a los niños como parte de una actividad. Se ha diseñado para iniciar una discusión sencilla sobre seguridad con los niños. Ellos aprenden a mantenerse seguros en línea y fuera de línea y se enteran de que tienen derecho a estar seguros.

Descripción: Vean Potty-Mouth Pete al tratar de propagar la mala etiqueta en toda la Internet. ¿Pueden Clicky, Webster y Nettie detenerlo antes de que sea demasiado tarde?

Hagan clic aquí para acceder al enlace: <https://www.netsmartz.org/NetSmartzKids/BadNetiquetteStinks>

Terminen la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los niños a crear su propia oración o puede dirigir una oración o leer la oración sugerida a continuación:

Amado Señor:

A veces me suceden cosas confusas o atemorizantes. Cuando me sienta confundido o atemorizado, ayúdame a recordar lo que he aprendido hoy. Ayúdame a recordar que los límites personales son buenos y los límites físicos que aprendí hoy para poder protegerme contra cualquier persona que podría querer causarme daño—aun si es alguien con quien simpatizo. Te doy gracias por mis padres, seres queridos y mis maestros que me enseñan a mantenerme seguro y sano. Recuérdame que soy especial y que Tú siempre estás conmigo. Amén

Lección 3 para los grados 3, 4 y 5

Límites Personales: ¡Tienes derechos!

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: La práctica hace maestros — Fortalecimiento de nuestros límites

Instrucciones: Para la Parte I, presente frases e introdúzcalas en las casillas suministradas. Para la Parte 2, lea cada uno de los escenarios siguientes y decida cómo responderá. Cuando termine, vuelva a la lección para iniciar una discusión con el líder de la lección.

I. Presente “frases sobre la seguridad de los límites”: ¿Cuáles son algunas de las palabras y frases sobre seguridad que podemos decir cuando estamos incómodos o necesitamos establecer un límite en nuestra interacción con adultos o con otros jóvenes?

I. ¿Cómo responderías en relación con tus límites en los siguientes escenarios?

1. ¿Qué pasa si un adulto quiere llevarte a un cuarto o a un lugar donde no hay nadie más?
 - a. ¿Deberías ir con él?
 - b. ¿Y si es alguien a quien conoces?
 - c. ¿Y si es otro niño?

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: La práctica hace maestros — Fortalecimiento de nuestros límites (cont.)

2. ¿Qué pasa si te sientes incómodo con algo que hace un adulto?
 - a. ¿Está bien hablar sobre eso con un adulto de confianza, aunque la persona que te hace sentir incómodo sea también un adulto?
 - b. ¿Y si el adulto de mi confianza es la persona que me hace sentir incómodo?

3. ¿Qué pasa si el adulto de mi confianza es la persona que me hace sentir incómodo?

4. ¿Está bien decirle que “no” a un adulto cuando se trata de tu seguridad?

5. ¿Qué pasa si alguien que conoces quiere un beso pero tú no quieres dárselo?

6. ¿Qué pasa si quieres darle un abrazo a alguien que conoces, pero esa persona no quiere que la abras?
 - a. ¿Está bien si esa persona no quiere que la abracen?

7. ¿Qué pasa si quieres darle un abrazo a alguien pero no estás seguro si esa persona desea que la abras o no?
 - a. ¿Qué debes hacer primero?

8. ¿Qué pasa si un desconocido te detiene en la calle y te pide que lo ayudes a él o a buscar un perrito o un gatico?
 - a. ¿Y si se trata de alguien que no parece desconocido, que tú apenas has visto, pero no conoces bien?

9. ¿Qué pasa si tu amigo insulta a alguien y lo llama estúpido?
 - a. ¿Eso está bien?
 - b. ¿Qué debes hacer?
 - c. ¿Qué puedes decir?

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: La práctica hace maestros — Fortalecimiento de nuestros límites (cont.)

10. Cuando vienen la abuela y el abuelo, ¿tienes que darles un beso?
 - a. ¿Hay alguna otra cosa que podrías hacer para saludarlos que podría hacerte sentir más cómodo?

11. ¿Qué pasa si alguien trata de bajarte los pantalones?
 - a. ¿Eso está bien?
 - b. ¿Qué deberías hacer?

12. ¿Qué pasa si te sucede algo malo y se te olvida usar una de las frases sobre la seguridad de los límites?
 - a. ¿Puedes contárselo a un adulto de confianza?

13. ¿Qué pasa si tienes una pregunta sobre alguna cosa que hizo alguien o te sientes confundido por lo que sucedió?
 - a. ¿Con quién deberías hablar sobre eso?
 - b. ¿Qué pasa si la persona que lo hizo te dijo que nadie te creerá?
 - c. ¿Y si esa persona te amenaza con causarle daño a algo que te gusta o a alguien que amas?

14. ¿Qué pasa si, al principio, te gusta algo como tomarte de la mano con otra persona y después no te gusta?
 - a. ¿Está bien decir que no?

15. Si alguien te hace cosquillas y no te gusta, ¿debes decirle que pare inmediatamente?
 - a. ¿Qué podrías decir?

16. ¿Qué pasa si tu mejor amigo está triste por alguna cosa relacionada con su seguridad y necesita ayuda, pero no quiere que tú hables con nadie sobre lo que le causa tristeza y te pide que le guardes el secreto?
 - a. ¿Debes guardar el secreto?

17. Si empujas a alguien y esa persona se ríe pero, de repente, te dice que pares, ¿qué haces?
 - a. ¿Qué pasa si tú eres quien le pidió a alguien más que parara y la otra persona no te escuchó?

Lección 4 para los grados 3—5

Secretos, sorpresas y promesas

PRINCIPIO

Los niños deben aprender a respetar su propia salud y seguridad y la de otras personas al entender las reglas de seguridad sobre los secretos. Tienen derecho a estar seguros y se les permite establecer límites personales para protegerse en situaciones que les causen incomodidad o que violen las reglas de seguridad.

CATECISMO / ESCRITURA

“No temas delante de ellos, porque yo estoy contigo para librarte —oráculo del SEÑOR”. —Jeremías 1:8, La Biblia (sitio web del Vaticano).

OBJETIVOS

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

- Identificar las diferencias de los límites personales entre los secretos, las sorpresas y las promesas.
- Entender las reglas de seguridad con respecto a los secretos y las promesas.
 - Decir que ¡“no”! cuando alguien trata de obligarlos a guardar un secreto sobre seguridad.
 - Tratar de alejarse de la situación si se sienten incómodos.
 - Contarle a un adulto fiable lo más pronto posible (aunque no les haya sucedido a ustedes).
- Componente de tecnología: entender que hay reglas similares sobre los límites que también se aplican a las actividades en línea.
- Comenzar a entender que si alguien los obliga a guardar un secreto, los toca de forma indebida o les muestra material inapropiado, los niños no tienen la culpa.

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.

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. El mejor método para trabajar con este grupo de edad es por medio de juegos no competitivos en los que los niños puedan establecer metas individuales. En esta edad, se necesitan más explicaciones cuando se imponen reglas. Los niños necesitan comenzar a confiar en su propia capacidad para tomar decisiones. Por lo tanto, cualquier crítica debe hacerse con el fin de enseñar. Por ejemplo, cuando algo sale mal o no resulta como se había planeado, en lugar de decirle al niño qué salió mal, pregúntele: “La próxima vez, ¿cómo podrías hacer eso de una manera diferente para que tengas un mejor resultado”? Luego dejen que el niño comience a pensar detenidamente en el proceso y encuentre posibles soluciones.

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. La dificultad de abordar los límites personales con este grupo de edad radica en que estos niños están pasando de la dependencia a la independencia. En definitiva, todos debemos aprender a escuchar esa voz mental que nos guía y a confiar en “nuestras corazonadas”. Esa voz baja o esas corazonadas son una señal de alerta de que algo está mal. No será suficiente decirles cuáles son “las reglas”. Los niños de esta edad necesitan aprender a razonar sobre el asunto por sí mismos. Los adultos involucrados se preocupan principalmente por los asuntos de seguridad que los niños no parecen ser capaces de ver con claridad, por lo menos todavía no. 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: Proyección del 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 de 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

- **Partes íntimas del cuerpo**—las partes del cuerpo cubiertas por un vestido de baño.
- **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.
- **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.]
- **Amigos y adultos fiables**—las personas fiables no le causan daño a usted sin una buena razón ni lo confunden intencionalmente. Lo escuchan y continuamente respetan los límites y observan las reglas. [Explique que un niño puede estar rodeados de muchos amigos y adultos fiables. Deles a los niños algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor, pero que puede ser necesario para la seguridad del niño, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas de madera, impedir que un niño corra por una carretera, 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 el bienestar del niño. Además, no escuchan constantemente los deseos de los padres ni observan los límites del niño. [Díganles a los niños que podemos determinar cuando alguien es peligroso si no sigue las reglas ni escucha cuáles son nuestros límites.]
- **Secreto**—algo que se mantiene oculto, que nunca se ha dicho ni explicado. Los secretos excluyen a otras personas y pueden causar daño y a veces hacer que la persona involucrada se sienta atemorizada o incómoda, temerosa o triste. [Por ejemplo, díganles a los niños que no hay secretos cuando se trata de la seguridad personal y física. Díganles 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 la forma en que la gente sale perjudicada. Si una persona trata de hacer que un niño guarde un secreto o hace que se sienta atemorizado, el niño debe saber que tiene que comunicar esta información inmediatamente a uno de los padres o a un adulto consciente—y tener la seguridad de que estará protegido, independiente de cualquier amenaza o consecuencia aparente por “contar”.]
- **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 de inseguridad 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.

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Conceptos opuestos—Sorpresas en comparación con secretos

Antecedentes: Esta actividad consiste en suministrar información sobre los límites personales, ayudar a los niños a exponer ideas libremente y darles escenarios específicos para determinar la forma en que responderían a la situación si tienen que enfrentarla.

Los niños necesitan entender que hay diferencias importantes entre las sorpresas y los secretos y que si alguien trata de hacerles guardar un secreto, deben contárselo a un adulto fiable. Cuando un niño conoce la diferencia entre los secretos y las sorpresas y sabe que no está bien guardar un secreto, es más probable que revele las violaciones de los límites personales y/o el abuso.

Indicaciones: Explíqueles lo siguiente a los niños y supervíselos periódicamente para determinar su comprensión.

Discusión: **Hablen con los niños sobre los secretos:**

- Un secreto es algo que no se debe contar nunca. Los secretos son peligrosos, especialmente cuando guardan relación con las reglas de seguridad sobre nuestros límites personales. La seguridad de los límites personales abarca reglas como cuándo debemos contarle a un adulto fiable en casos en que nos sentimos incómodos o atemorizados y cómo contarle inmediatamente a un adulto fiable si alguien trata de tocarnos o de ver nuestras partes íntimas. Conocer la información relativa a los secretos es una parte importante de nuestro plan de seguridad de los límites personales porque estos últimos afectan nuestra seguridad.
- Cuando se trata de su seguridad y de las reglas sobre los límites personales, no está bien guardar secretos.
- Cuando alguien les pida que guarden un secreto, eso puede hacerlos sentir tristes, atemorizados o incómodos o causarles repugnancia.
- A veces, hasta podrían hacerlos sentir especiales porque es posible que ustedes simpaticen con la persona que les pide que guarden un secreto.
- Pero, está mal que un adulto o que otro niño les pida a ustedes que guarden un secreto sobre su seguridad—especialmente sobre toques inapropiados—porque esa es la forma en que las personas terminan perjudicadas.
- Si alguien les pide que guarden un secreto sobre algo inapropiado, tienen que contárselo a un adulto fiable, aunque la persona les haya pedido que no lo hagan.
- A veces las personas tratarán de darles miedo para hacerlos prometer que guardarán secretos. La persona podría decirles que se meterán en problemas si los cuentan o podrían amenazarlos y decir que van a causarles daño a su mascota, a un amigo o a un familiar. Si eso sucede, es realmente importante que hablen con un adulto fiable.
- A veces eso es atemorizante, pero lo correcto es contárselo a un adulto fiable.
- Está bien hablar del secreto con uno de sus adultos fiables, aunque hayan prometido no contarle. Ustedes siempre pueden hablar con sus adultos fiables.
- Si ya le han guardado un secreto a alguien, es importante que vayan a ver a su adulto fiable y hablen con él.

Hablen con los niños sobre sus adultos fiables:

- Hablemos sobre los adultos fiables en su vida. ¿Quiénes son los adultos fiables?
 - Las personas fiables no les causan daño a ustedes sin una buena razón ni lo confunden intencionalmente. Lo escuchan y continuamente respetan los límites y observan las reglas. [Explique

Nota: El modelo de la hoja de trabajo se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

ÚTILES

Pizarra de borrado en seco o para escribir con tiza
 Marcador de borrado en seco o tiza
 Capacidad de borrado
 Útiles para escribir
 Hojas de trabajo impresas

Nota: En esta actividad es importante que el líder de las lecciones reconozca que hay adultos y niños que, en realidad, tienen buenas intenciones y que tratan de hacer que los niños guarden secretos sin darse cuenta de que podrían ser peligrosos. Todos los tipos de secretos son peligrosos porque podrían condicionar a los niños a guardar los secretos provenientes de personas que no son fiables. Al tener eso presente, absténganse de desprestigiar a cualquier persona que les pida que guarden un secreto y, más bien, recalquen la importancia de contárselo siempre a un adulto fiable. Recuerden que habrá niños que ya les han prometido a otras personas que guardarán secretos, y no se debe hacerlos sentir culpables ni avergonzados por eso.

que un niño puede estar rodeado de muchos amigos y adultos fiables. Deles a los niños algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor, pero que puede ser necesario para la seguridad del niño, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas de madera, impedir que un niño corra por una carretera, etc.]

- ¿Quiénes son algunos de sus adultos fiables?
 - (Los ejemplos incluyen maestros, una persona de la iglesia, el director de la escuela, una tía, un tío, el papá o la mamá, un agente de policía, un bombero, etc.)

Pídales a los niños que expongan libremente sus ideas sobre las diferencias entre los secretos y las sorpresas para discutirlos luego con todos.

El líder de la lección creará dos columnas que puedan ver todos los que están en la sala e invitará a los niños a dar ejemplos. A continuación, se presenta un cuadro útil que muestra los conceptos opuestos entre el secreto y la sorpresa. Si los niños no citan ejemplos propios, siéntanse en libertad de ayudar a guiarlos. Los niños pueden tomar notas si lo desean, pero no están obligados a hacerlo.

Secretos perjudiciales:	Sorpresas inofensivas (no entrañan riesgo):
Son ocultos	Se revelan
Pueden tener que guardarse para siempre	Son pasajeras
Nunca se cuentan	Son para compartirlas con otras personas (a la larga, en el momento oportuno)
Excluyen a otras personas	Son inclusivas
Pueden causar daño o herir los sentimientos de otra persona.	Pueden traer alegría
Podrían parecer divertidos	Son divertidas
Pueden causar sentimientos de miedo (ser atemorizantes)	A menudo hacen sentir confianza
Pueden causar sentimientos de tristeza	A menudo hacen sentir felicidad y emoción
Podrían encerrar amenazas a seres queridos, incluso a animales.	Nunca encierran amenazas

El líder de la lección distribuirá las hojas de trabajo, y les pedirá a los niños que respondan a las preguntas. Las respuestas se discutirán con todo el grupo junto una vez que los niños terminen el ejercicio de las hojas de trabajo.

Observaciones finales para hacérselas a los niños: Si están en una situación en la que no se sienten bien o se sienten atemorizados, incómodos, nerviosos, ansiosos, humillados o avergonzados, ¡escuchen la voz de su intuición! Si alguien les pide que guarden un secreto, SIEMPRE ESTÁ BIEN decir que “no” y es muy importante contárselo a un adulto fiable.

CLAVE DE LAS RESPUESTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:

¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva? Y ¿por qué?

1. Si alguien les cuenta que compró un regalo para la fiesta de cumpleaños de un amigo y les dice que no se lo cuenten a nadie.... ¿es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva?
 - Respuesta: Una sorpresa inofensiva, que ustedes pueden compartir con los adultos fiables en cualquier momento.
2. Si alguien les cuenta acerca de una broma que va a herir los sentimientos de otra persona, pero les dice que no se lo cuenten a nadie... ¿es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva?
 - Respuesta: Es un secreto perjudicial, que ustedes tienen que contarle a un adulto fiable inmediatamente porque alguien podría sufrir daño.
3. Cuando alguien les toca las partes íntimas y les dice que no se lo cuenten a nadie... ¿es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva?
 - Respuesta: Es un secreto perjudicial, que ustedes tienen que contarle a un adulto fiable inmediatamente porque viola las reglas de seguridad.
4. Cuando alguien les dice algo que los hace sentir atemorizados e incómodos... ¿es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva?
 - Respuesta: Es un secreto perjudicial, que ustedes tienen que contarle a un adulto fiable inmediatamente porque viola las reglas de seguridad.

5. Si alguien les cuenta sobre una cena o un regalo especial para celebrar el triunfo de un amigo en un juego y les dice que no se lo cuenten a nadie... ¿es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva?
- o Respuesta: Es una sorpresa inofensiva, que pueden compartir con sus adultos fiables en cualquier momento.

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Tarjeta con las reglas sobre los límites personales y la seguridad

Antecedentes: El líder de las lecciones debe repasar las palabras clave del vocabulario como parte de la preparación para esta lección.

Es importante enseñarles a los niños que no está bien guardar secretos por pequeños que parezcan, como comer dulces cuando no se debe o ver una película cuando sabemos que no se nos permite verla. La razón de ello es explicarles a los niños sin ninguna duda que no tienen la responsabilidad de guardar secretos pequeños ni tampoco grandes y más graves, por ejemplo, cuando una persona viola las leyes de seguridad con actos inapropiados o toques indebidos.

El líder de las lecciones debe dar suficiente tiempo para la discusión y la finalización del certificado durante el período de la clase.

Nota: El modelo de la hoja de trabajo se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

ÚTILES

Útiles para escribir
Hojas de trabajo impresas
Tijeras

Actividad: Esta actividad aborda los límites personales apropiados, los secretos, las sorpresas y los planes de seguridad por medio de una discusión interactiva y luego les da a los niños la oportunidad de compartir lo que han aprendido al llenar en la clase una tarjeta que contiene un certificado de seguridad que compartirán con los padres en el hogar.

Discusión: **Háganles las siguientes preguntas a los niños, escuchen sus respuestas, corrijanlos amablemente si es necesario y expliquen las respuestas (presentadas después de cada pregunta)**

- ¿Alguna vez han pensado en sus límites personales de seguridad? ¿Qué son?
 - o Decir que ¡"no!" si alguien nos muestra materiales o imágenes indecorosos o inapropiados.
 - o Tratar de alejarse de la situación si es posible.
 - o Contarle a un adulto fiable lo más pronto posible si están atemorizados o incómodos o si alguien trata de tocarles las partes íntimas.
- ¿Por qué son importantes los límites personales sobre seguridad?
 - o Son importantes porque nos mantienen seguros y nos explican que tenemos derecho a estar seguros. También nos dan instrucciones para comunicarnos con un adulto fiable si tenemos algún problema o si nos sentimos atemorizados o incómodos.
- ¿Qué son los secretos?

Los secretos son tipos de información o acciones que la gente no quiere que compartamos o que nos da miedo compartir.
- ¿Cómo aprendemos a identificar los secretos?
 - o Se mantienen ocultos y no se deben revelar nunca. Mantienen a oscuras a otras personas y pueden hacernos sentir atemorizados, incómodos o tristes. A veces, también abarcan situaciones en las que alguien podría meterse en problemas si se comparte el secreto.
- ¿Qué relación existe entre los secretos y los límites personales de seguridad?

La seguridad de los límites personales abarca reglas, por ejemplo, cuándo debemos contarle a un adulto fiable sobre situaciones en las que nos sentimos incómodos o atemorizados y cómo contarle inmediatamente a un adulto fiable si alguien trata de tocar o de ver nuestras partes íntimas. Los secretos son una parte importante de nuestro plan de seguridad de los límites personales porque afectan nuestra seguridad. Cuando se trata de su seguridad y de las reglas sobre los límites personales, no está bien guardar secretos.
- ¿Podemos guardar secretos pequeños?
 - o Si alguien nos dice que se trata de un secreto pequeño y que está bien guardarlo, ¡no está bien! Podemos guardar silencio sobre las sorpresas por un período muy corto porque sabemos que, a la larga, compartiremos la sorpresa, pero siempre debemos contarles los secretos a nuestros adultos fiables.
- ¿Qué pasa si nuestro mejor amigo nos pide que guardemos secretos?

- A veces, nuestros mejores amigos podrían pedirnos que guardemos secretos, pero aun en esas situaciones no está bien guardarlos.
- ¿Qué pasa si nadie nos ha contado un secreto, pero creemos tener un problema? ¿Podemos guardar ese secreto?
 - 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.
 - También debemos hablar con nuestros adultos fiables cuando creemos tener un problema grande o pequeño. No debemos mantener silencio ni guardar secretos cuando haya problemas porque eso es peligroso. Los problemas deben compartirse siempre con personas que puedan ayudarnos porque no debemos llevar cargas pesadas solos. (Den ejemplos apropiados para la edad sobre cómo compartir la carga.)
- ¿Los secretos y las sorpresas son la misma cosa?

No, a veces podrían tener una apariencia similar pero no son lo mismo. Las sorpresas son felices y alegres. Son pasajeras y son para compartirlas con otras personas, como cuando hacemos una fiesta de sorpresa, compramos un regalo especial para el cumpleaños de alguien o preparamos un postre especial para alguien que hizo un buen trabajo. Estas sorpresas siempre se pueden compartir con adultos fiables
- ¿Qué sabemos sobre los amigos y adultos fiables?
 - Las personas fiables no les causan daño a ustedes sin una buena razón ni los confunden intencionalmente. Los escuchan y continuamente respetan los límites y observan las reglas. [Expliquen que un niño puede estar rodeado de muchos amigos y adultos fiables. Denles a los niños algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor, pero que puede ser necesario para la seguridad del niño, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas de madera, impedir que un niño corra por una carretera, etc.]
 - Si tienen algún problema o encuentran una situación que viole las reglas de seguridad o que simplemente los haga sentirse incómodos, está bien contárselo a un adulto fiable. Nadie debe pedirles jamás que mantengan en secreto los toques inapropiados, aunque sean cosquillas o dejen una buena sensación. Nunca está bien que una persona los haga sentirse incómodos ni inseguros. ¡Ustedes tienen derecho a estar seguros!

Haga la siguiente pregunta y tome nota de las respuestas de los niños: ¿Cuáles son los ejemplos de lo que debemos compartir siempre con los adultos fiables?

Proporcíóneles ejemplos adicionales de situaciones que automáticamente los lleven a hablar con un adulto fiable.

- Si alguien trata de tocarnos nuestras partes íntimas o de tocar las partes íntimas de sus amigos.
- Si alguien les da un regalo y les pide que no se le cuenten a nadie.
- Si alguien les dice “este es nuestro pequeño secreto” cuando les cuentan algo importante.
- Si alguien les da un regalo o un juego especial y les dice que eso debe mantenerse solamente entre ustedes dos.
- Si alguien dice cosas malas sobre un amigo, pero les dice que no se lo repitan a nadie más.
- Si alguien les dice cómo sufrió daño un amigo, pero les pide que no se lo cuenten a nadie más.

Díganles lo siguiente a los niños al distribuir las hojas con la planilla: Ahora que tenemos una mejor idea de las reglas sobre nuestros límites personales, los secretos inapropiados y las sorpresas apropiadas, vamos a llenar este certificado que es nuestra tarjeta con las reglas sobre los límites personales y la seguridad.

Los niños escribirán su nombre en el espacio suministrado. Luego responderán a estas cuatro secciones:

- Dos cosas que aprendí hoy sobre los secretos...
- Dos cosas que aprendí hoy sobre las sorpresas...
- ¿Quiénes son los adultos fiables a quienes puedo recurrir cuando necesite hablar de cosas incómodas o atemorizantes o de secretos inapropiados?
- ¿Por qué son importantes las reglas sobre mis límites personales y mi seguridad?

Observaciones finales: Vamos a llevar a casa nuestra tarjeta con las reglas sobre los límites personales y la seguridad y a mostrarles a nuestros padres las cosas importantes que aprendimos hoy. Todos compartiremos nuestra tarjeta de honor porque hicimos un buen trabajo al aprender a mantenernos más seguros.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Laberinto de confusión—Identificación de secretos y de adultos fiables y forma de contarles los problemas

Antecedentes: Esta actividad presenta escenarios relacionados con secretos problemáticos que los niños podrían encontrar y les pide que trabajen en la forma en que responderían. En definitiva, los niños aprenderán que no hay secretos cuando se trata de la seguridad personal y que siempre deben comunicarse con un adulto fiable.

Nota: El modelo de la hoja de trabajo se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Actividad: La finalidad de esta actividad dividida en dos partes es emplear una discusión sobre seguridad para ayudarles a los niños a aplicar sus conocimientos de seguridad para llenar con éxito la hoja de trabajo y estar mejor preparados en caso de que se encuentren en una situación difícil relacionada con secretos.

ÚTILES

Útiles para escribir
Hojas de trabajo impresas

Después de la discusión, se les presentarán a los niños los escenarios en la hoja de trabajo relacionados con los secretos inapropiados y se les preguntará cómo deberían responder. La respuesta correcta—la respuesta apropiada—siempre incluye comunicación con un adulto fiable. Esta actividad les da a los niños la oportunidad de examinar el problema de los secretos inapropiados, identificar a un adulto fiable a quien puedan dirigirse y presentarle el problema al adulto fiable por medio de la imagen de un laberinto, que simula la forma en que pueden sentirse los jóvenes que cargan con el peso de los secretos inapropiados.

Algunos niños pueden necesitar asistencia adicional para identificar a sus adultos fiables.

Los niños completarán las preguntas A y B en la clase para cada escenario y necesitarán ayuda en casa para responder a la pregunta C. En la casa, un tutor participará en la actividad después de la lección porque habrá que suministrar información de contacto referente a los adultos fiables citados en la hoja de trabajo. A los niños se les debe dar la hoja de trabajo para llevársela a la casa, llenar la información de contacto (número de teléfono, correo electrónico y dirección) y exhibirla en un lugar seguro para facilitar la referencia en el futuro.

Discusión: **Parte I. El líder de las lecciones discutirá los puntos siguientes antes de entregar y explicar la hoja de trabajo:**

Todos nosotros tenemos personas fiables en nuestra vida que están ahí para protegernos. No nos causarán dolor sin una buena razón, por ejemplo, cuando tienen que llevarnos al médico a recibir una inyección, darnos medicamentos, sacarnos una astilla, etc., lo cual no es divertido, pero lo hacen para protegernos y los necesitamos para mantenernos sanos. Los adultos y amigos fiables no tratarán de confundirnos ni de darnos miedo. Escuchan cuando se trata de nuestros límites y de las reglas que nos han dado nuestros padres y siguen las reglas. Ustedes pueden tener muchos amigos y adultos fiables.

A veces también hay personas en nuestra vida que no son fiables. Hacen cosas arriesgadas y de vez en cuando nos hacen dar miedo. No siempre escuchan cuáles son nuestros límites personales y a veces hacen cosas que sabemos que están mal y que nos hacen sentir incómodos. Sabemos cuándo una persona no es fiable porque no sigue las reglas ni escucha cuáles son nuestros límites personales, como cuando le decimos que “no” o que no nos gusta algo. Ustedes pueden decir que “no” cuando se trata de las reglas sobre sus límites personales y su seguridad. Eso es lo que significa establecer un límite personal y ustedes tienen derecho a estar seguros y a tener límites personales.

A veces, las personas que no son fiables también nos piden que les guardemos un secreto. Podrían hacernos prometer que no lo vamos a contar y darnos miedo de meternos en problemas si llegamos a contar el secreto. Hasta podrían amenazarnos con hacernos algo malo o hacérselo a alguien conocido. A veces, nos hacen sentir incómodos y tristes.

Es importante saber que no puede haber secretos cuando se trata de su seguridad. Está mal que un adulto o que otro niño les pida a ustedes que guarden un secreto sobre su seguridad—especialmente sobre toques inapropiados—porque esa es la forma en que las personas terminan perjudicadas.

También es posible que nuestros amigos y *adultos fiables* nos digan que guardemos un secreto. Tal vez no se den cuenta que el hecho de pedirles a ustedes que guarden secretos es inapropiado para todos. Si en el pasado alguien les ha hecho prometer a ustedes que guarden un secreto, eso está bien porque tal vez desconocían las reglas de seguridad. Sin embargo, independientemente de que la persona sea fiable o no, siempre es realmente importante contarle a otro adulto fiable cuando alguien nos haga sentir incómodos o nos haga prometer que guardaremos un secreto.

Parte II. El líder de las lecciones distribuirá la hoja de trabajo y leerá las instrucciones. Invite a los niños a llenar la primera parte de la hoja de trabajo. Cuando hayan terminado de hacerlo, comience una discusión para explicarles lo siguiente:

- La primera parte, tiene ejemplos de lo que la gente podría decirnos o hacernos para convencernos de guardar un secreto. Recuerden que el aspecto más importante que deben saber es que ustedes tienen derecho a estar seguros y que está bien contarle lo sucedido a un adulto fiable.

Entonces, ¿cuál marcamos con un círculo y por qué?

- *La respuesta correcta es “contarle inmediatamente a un adulto fiable” porque eso es lo correcto.*

¿Por qué no escogeríamos la opción de “no decirle a nadie”?

- *Porque no es seguro.*

¿Por qué no escogeríamos la opción de “más bien contarle a un amigo”?

- *Puesto que los amigos tal vez no sepan ayudarnos de la forma en que podría hacerlo un adulto fiable.*

- **Avíseles a los niños que enseguida llenarán parcialmente la segunda parte de la hoja de trabajo para lo cual solo bastará poner los nombres (anotarán la información de contacto en la casa).**
- **Después de poner los nombres en la segunda parte de la hoja de trabajo, díales que llenen la tercera parte de esa hoja durante la clase. Explíqueles lo siguiente:**

Cuando las personas nos piden que guardemos secretos inapropiados, crean un problema. Los problemas no deben mantenerse nunca en secreto. De modo que tener un problema crea la misma sensación que se tiene cuando uno está en un laberinto. Puede dar la impresión de que todo está “enredado”, crear confusión con muchas salidas posibles—que pueden hacerlos sentir atrapados cuando llegan a un callejón sin salida. A veces, podría hacer perder la esperanza. ¡Pero eso no es cierto! Siempre hay alguien que puede ayudar. Nuestro trabajo en esta parte de la actividad es llevar el problema sobre el que hemos leído en la primera parte de la hoja para presentárselo a nuestro adulto fiable. Ahora realicen la parte del ejercicio sobre el laberinto. (La **clave de respuestas sobre el laberinto** está en la siguiente página).

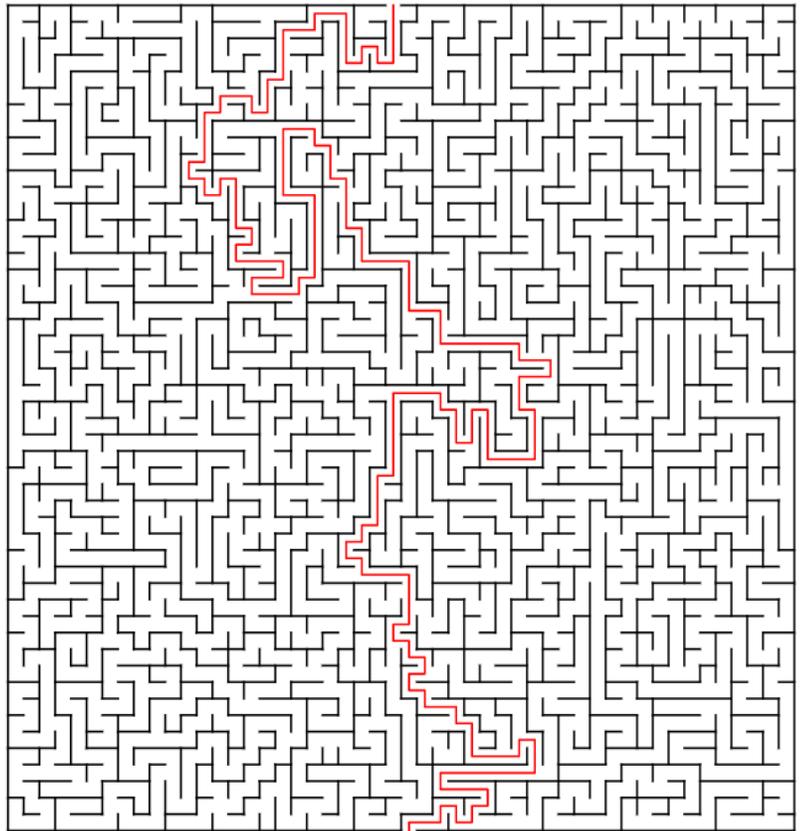
Observaciones finales: Aunque crean que tienen un problema realmente grande, no hay nada tan grande para lo cual sea imposible conseguir ayuda. Siempre necesitan comunicar los problemas atemorizantes o los secretos perjudiciales a un adulto fiable.

Nota: Algunos niños tal vez quieren contarle un problema a un amigo. Ellos deben saber que si un amigo les cuenta que tiene un problema, siempre deben darle esa información a un adulto fiable. Los amigos pueden ayudarse entre sí a acudir al adulto fiable y hasta pueden hablar con este último en nombre de su amigo. Eso es lo correcto y es lo que los verdaderos amigos hacen los unos por los otros.

Nota: Asegúrese de que los niños entiendan que en la segunda parte de la hoja de trabajo se enumerarán al menos tres adultos diferentes por cada uno de los “problemas”. Si no pueden pensar en un adulto para incluirlo en cada escenario, pueden dejar el espacio en blanco—pero deben saber cuáles son las diversas opciones que tienen además de sus padres, como maestros, tías, tíos, etc.

CLAVE DE RESPUESTAS SOBRE EL LABERINTO:

1. **Si un adulto u otro joven trata de tocarles sus partes íntimas y luego trata de hacerlos guardar el secreto, ¿qué hacen ustedes?**
 - *Respuesta correcta: Le cuentan inmediatamente a un adulto fiable.*
2. **Si un adulto u otro joven les da un regalo y les hace prometer que guarden el secreto, ¿qué hacen ustedes?**
 - *Respuesta correcta: Le cuentan inmediatamente a un adulto fiable.*
3. **Si un adulto u otro joven le muestra algo en internet y trata de que ustedes le guarden el secreto, ¿qué hacen?**
 - *Respuesta correcta: Le cuentan inmediatamente a un adulto fiable.*



ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Reglas sobre los límites personales y la seguridad—Transposición de las letras de las palabras

Antecedentes: El líder de las lecciones debe repasar las palabras clave del vocabulario como parte de la preparación para esta lección. Es importante enseñarles a los niños que no está bien guardar secretos por pequeños que parezcan, como comer dulces cuando no se debe o ver una película cuando sabemos que no se nos permite verla. La razón de ello es explicarles a los niños sin ninguna duda que no tienen la responsabilidad de guardar secretos pequeños ni tampoco grandes y más graves, por ejemplo, cuando una persona viola las leyes de seguridad con actos inapropiados o toques indebidos. El líder de las lecciones debe dar suficiente tiempo para la discusión y la finalización del certificado durante el período de la clase.

Actividad: Esta actividad aborda los límites personales apropiados, los secretos, las sorpresas y los planes de seguridad por medio de una discusión interactiva y luego les da a los niños la oportunidad de compartir lo que han aprendido al llenar en la clase una tarjeta que contiene un certificado de seguridad que compartirán con los padres en el hogar.

Discusión: **Háganles las siguientes preguntas a los niños, escuchen sus respuestas, corrijanlos amablemente si es necesario y expliquen las respuestas (presentadas después de cada pregunta):**

- ¿Alguna vez han pensado en sus límites personales de seguridad? ¿Qué son?
 - Decir que ¡"no!" si alguien nos muestra materiales o imágenes indecorosos o inapropiados.
 - Tratar de alejarse de la situación si es posible.
 - Contarle a un adulto fiable lo más pronto posible si están atemorizados o incómodos o si alguien trata de tocarles las partes íntimas.

Nota: El modelo de la hoja de trabajo se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

ÚTILES

Útiles para escribir
Hojas de trabajo impresas

Nota: Algunos niños socialmente inmaduros pueden sentirse confundidos con respecto a la diferencia entre la denuncia de actos inapropiados o las violaciones de las reglas de seguridad o sobre los límites personales y el hecho de ser un "soplón". Esto puede ser exacerbado por los adultos conscientes y por la forma en que corrigen el comportamiento. Los actos inapropiados y las violaciones de las reglas de seguridad deben denunciarse siempre; es posible que el líder de la lección necesite ofrecer aclaración adicional.

- ¿Por qué son importantes los límites personales sobre seguridad?
 - Son importantes porque nos mantienen seguros y nos explican que tenemos derecho a estar seguros. También nos dan instrucciones para comunicarnos con un adulto fiable si tenemos algún problema o si nos sentimos atemorizados o incómodos.
- ¿Qué son los secretos?
 - Los secretos son tipos de información o acciones que la gente no quiere que compartamos o que nos da miedo compartir.
- ¿Cómo aprendemos a identificar los secretos?
 - Se mantienen ocultos y no se deben revelar nunca. Mantienen a oscuras a otras personas y pueden hacernos sentir atemorizados, incómodos o tristes. A veces, también abarcan situaciones en las que alguien podría meterse en problemas si se comparte el secreto.
- ¿Qué relación existe entre los secretos y los límites personales de seguridad?
 - La seguridad de los límites personales abarca reglas, por ejemplo, cuándo debemos contarle a un adulto fiable sobre situaciones en las que nos sentimos incómodos o atemorizados y cómo contarle inmediatamente a un adulto fiable si alguien trata de tocar o de ver nuestras partes íntimas. Los secretos son una parte importante de nuestro plan de seguridad de los límites personales porque afectan nuestra seguridad. Cuando se trata de su seguridad y de las reglas sobre los límites personales, no está bien guardar secretos.
- ¿Podemos guardar secretos pequeños?
 - Si alguien nos dice que se trata de un secreto pequeño y que está bien guardarlo, ¡no está bien! Podemos guardar silencio sobre las sorpresas por un período muy corto porque sabemos que, a la larga, compartiremos la sorpresa, pero siempre debemos contarles los secretos a nuestros adultos fiables.
- ¿Qué pasa si nuestro mejor amigo nos pide que guardemos secretos?
 - A veces, nuestros mejores amigos podrían pedirnos que guardemos secretos, pero aun en esas situaciones no está bien guardarlos.
- ¿Qué pasa si nadie nos ha contado un secreto, pero creemos tener un problema? ¿Podemos guardar ese secreto?
 - 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.
 - También debemos hablar con nuestros adultos fiables cuando creemos tener un problema grande o pequeño. No debemos mantener silencio ni guardar secretos cuando haya problemas porque eso es peligroso. Los problemas deben compartirse siempre con personas que puedan ayudarnos porque no debemos llevar cargas pesadas solos. (Den ejemplos apropiados para la edad sobre cómo compartir la carga.)
- ¿Los secretos y las sorpresas son la misma cosa?
 - No, a veces podrían tener una apariencia similar pero no son lo mismo. Las sorpresas son felices y alegres. Son pasajeras y son para compartirlas con otras personas, como cuando hacemos una fiesta de sorpresa, compramos un regalo especial para el cumpleaños de alguien o preparamos un postre especial para alguien que hizo un buen trabajo. Estas sorpresas siempre se pueden compartir con adultos fiables.
- ¿Qué sabemos sobre los amigos y adultos fiables?
 - Las personas fiables no les causan daño a ustedes sin una buena razón ni los confunden intencionalmente. Los escuchan y continuamente respetan los límites y observan las reglas. [\[Expliquen que un niño puede estar rodeado de muchos amigos y adultos fiables. Denles a los niños algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor, pero que puede ser necesario para la seguridad del niño, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas de madera, impedir que un niño corra por una carretera, etc.\]](#)
 - Si tienen algún problema o encuentran una situación que viole las reglas de seguridad o que simplemente los haga sentirse incómodos, está bien contárselo a un adulto fiable. Nadie debe pedirles jamás que mantengan en secreto los toques inapropiados, aunque sean cosquillas o dejen una buena sensación. Nunca está bien que una persona los haga sentirse incómodos ni inseguros. ¡Ustedes tienen derecho a estar seguros!

(La **clave de respuestas** está en la siguiente página).

CLAVE DE RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:

Transposición de las letras:	Clave de las palabras:
ae gddualrsi	la seguridad
eagrsl	reglas
orceest	secreto
erpsrsao	sorpresa
ogurnsei	inseguro
telsími	límites
aenmzaa	amenaza
o adeoulursgt	adulto seguro
asomepr	promesa
qrude oi nec	decir que no
raimoctpr	compartir

ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Secretos en línea

Antecedentes: Esta actividad les ayuda a los niños a entender que las mismas reglas de seguridad que seguimos en persona, deben observarse también en línea.

Nota: El modelo de la hoja de trabajo se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

El líder de las lecciones debe repasar las palabras clave del vocabulario como parte de la preparación para esta lección. El líder de las lecciones debe dar suficiente tiempo para la discusión y la finalización del certificado durante el período de la clase.

Actividad: Esta actividad que consiste en llenar los espacios en blanco aborda actividades, límites personales, secretos, sorpresas y planes de seguridad apropiados por medio de discusión interactiva y luego les da a los niños la oportunidad de compartir lo que aprendieron al llenar la hoja de trabajo sobre seguridad.

Indicaciones: Comience con una discusión de los elementos de la primera parte. Luego distribuya la hoja de trabajo para llenar los espacios en blanco y pídale a los niños que pongan la(s) palabra(s) correcta(s) en cada frase.

Discusión: **Parte I. El líder de las lecciones discutirá los puntos siguientes antes de entregar y explicar la hoja de trabajo:**

¡Internet tiene muchas buenas cualidades! ¿Cuáles son algunas de las cosas que ustedes hacen en internet (o algunas de las formas en que utilizan internet)?

- Juegos
- Redes sociales
- Ver videos
- Videochat con familiares y amigos
- Tareas, proyectos e investigación
- Publicación de videos e imágenes
- Aprender algo nuevo
- Conectarse con amigos

Aunque sabemos que hay muchos elementos positivos en internet, también hay cosas que pueden ser confusas e incluso peligrosas.

A veces hay imágenes, historias, comentarios hirientes, amenazas y videos en línea que nos hacen sentir incómodos. Otras veces, aun en los videos inofensivos que nos gustan y que se nos permite ver podría haber alguna imagen aterrizante que aparece de repente. En diferentes encuestas—aun en otros países—algunos investigadores han descubierto que hay muchos menores a quienes les ha sucedido algo en línea que los perturbó. ¿Alguna vez han estado en una situación en internet que los ha hecho sentir aterrizados o incómodos?

A veces sentimos la obligación de mantener en secreto lo que vemos en internet. Otras veces, alguien con quien hablamos en línea podría amenazarnos y decirnos que si contamos algo nos meteremos en problemas. Pero esas son ocasiones en las que necesitamos entrar en comunicación con nuestros adultos fiables. Contarle algo a un adulto fiable no significa que no se nos permitirá usar más internet. ¿Saben cómo “bloquear” a alguien en línea o “denunciarlo” si hace cosas perjudiciales?

Nota: Para agregar elementos de dificultad en la segunda parte, piensen que la actividad podría ser una carrera para ver quién termina primero de incorporar todas las palabras correctas. También pueden invitar a los jóvenes a ocultar el banco de palabras para tratar de resolver el problema sin ayuda del banco.

Parte 2: El líder de la lección distribuirá la hoja de trabajo a los jóvenes. Deles tiempo de llenarla y luego repase con ellos las respuestas correctas al final.

Observación final: Recuerden que si alguna vez necesitan ayuda para denunciar algo aterrador o perturbador, siempre pueden acudir a un adulto fiable y hablar con esa persona.

CLAVE DE RESPUESTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:

Situaciones que podríamos encontrar en línea:

1. Es importante no dar nuestra **información personal** en línea, por ejemplo, nuestro nombre, dirección, fecha de nacimiento, nombre de la escuela, nombre de los padres o números de teléfono.
2. Cuando estamos en la casa, no le abrimos la puerta a personas desconocidas. Tenemos que ser igualmente cuidadosos en internet si alguien nos envía una invitación a **chatear** o a hablar en línea, porque no sabemos quién es realmente esa persona, ni siquiera cuando pensamos que la conocemos.
3. Internet crea un ambiente **anónimo**, donde cualquier persona puede fingir que es alguien más.
4. Nunca acepten encontrarse con alguien personalmente para conocerlo si solo lo conocen por medio de **internet**, en particular si sus padres no lo saben.
5. Es importante ser **amables** con las personas en línea y comunicarnos con nuestros **adultos fiables** si encontramos personas que son malas con nosotros o con los demás. A veces eso significa que podríamos necesitar que nuestros adultos fiables nos ayuden a **denunciar** la información.
6. NO ESTÁ BIEN hablar ni intercambiar mensajes **secretamente** con nadie en línea.
7. Si alguien les hace algo malo en línea, por ejemplo, si les dice cosas malas, les hace **amenazas**, les envía imágenes o **correos electrónicos** inapropiados, cuéntenselo inmediatamente a un adulto fiable.
8. Siempre cuéntenle a un adulto fiable si algo los hace sentir **incómodos** mientras usan internet.
9. Siempre debemos guardar nuestras **contraseñas** y no dárselas nunca a otras personas. Tampoco debemos usar las **contraseñas** de otras personas.
10. Cuando estén en línea, nunca publiquen ni manden **fotografías** tuyas por correo electrónico, que muestren dónde viven o dónde van a la escuela.
11. Recuerden que ustedes controlan la situación cuando usan internet. Si comienzan a sentirse incómodos por cualquier razón, en cualquier momento, dejen de usarla y busquen a un adulto fiable.
12. Además, si alguna vez encuentran **imágenes** de las **partes íntimas** de alguien, siempre deben contárselo inmediatamente a un adulto fiable —y nunca mantenerlo en **secreto**, aun si alguien les hace **prometer** que no se lo contarán a nadie.
13. Sabemos que las personas **no son fiables** en línea si violan nuestras reglas de seguridad y si no les importan nuestros **límites personales**.

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:

Aunque cada uno de nosotros es especial y diferente, hay formas en que somos iguales porque nos creaste a cada uno a tu imagen y, por lo tanto, merecemos respeto. Deseo vivir como Tú me lo has mandado, en paz aun en épocas de confusión e incertidumbre. Ayúdame a recordar que debo respetarme, así como deseo que otros me respeten. Ayúdame a mantener límites sólidos y a ser amable y respetuoso con otros. También dame valor y confianza para hablar por mí y por mis amigos si veo que les hacen daño o si están siendo amenazados. Amén

Lección 4 para los grados 3—5

Secretos, sorpresas y promesas

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Conceptos opuestos—Sorpresas en comparación con secretos

Instrucciones: Lean cada pregunta y marquen con un círculo o destaquen la respuesta correcta de las columnas de la derecha, luego respondan “por qué”. Luego, discutirán las respuestas al final con todo su grupo.

¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva? Y ¿por qué?

1. Si alguien les cuenta que compró un regalo para la fiesta de cumpleaños de un amigo y les dice que no se lo cuenten a nadie.... ¿es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva?

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

1b. ¿Por qué?

2. Si alguien les cuenta acerca de una broma que va a herir los sentimientos de otra persona, pero les dice que no se lo cuenten a nadie... ¿es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva?

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

2b. ¿Por qué?

3. Cuando alguien les toca las partes íntimas y les dice que no se lo cuenten a nadie... ¿es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva?

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

3b. ¿Por qué?

4. Cuando alguien les dice algo que los hace sentir atemorizados e incómodos... ¿es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva?

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

4b. ¿Por qué?

5. Si alguien les cuenta sobre una cena o un regalo especial para celebrar el triunfo de un amigo en un juego y les dice que no se lo cuenten a nadie... ¿es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva?

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

5b. ¿Por qué?

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Tarjeta con las reglas sobre los límites personales y la seguridad

Instrucciones: Llene el certificado y corte la página a través de las líneas de puntos si es necesario.



**TARJETA
CON LAS
REGLAS SOBRE
LOS LIMITES
PERSONALES Y
LA SEGURIDAD**

Mi nombre es: _____

Dos cosas que aprendí hoy sobre los secretos:

Dos cosas que aprendí hoy sobre las sorpresas:

¿Quiénes son los adultos fiables a quienes puedo recurrir cuando necesite hablar de cosas incómodas o atemorizantes o de secretos inapropiados?

¿Por qué son importantes las reglas sobre mis límites personales y mi seguridad?



Lección 4 para los grados 3—5

Secretos, sorpresas y promesas

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Laberinto de confusión—Identificación de secretos y de adultos fiables y forma de contarles los problemas

Instrucciones: Esta actividad tiene tres partes. En la primera parte, hay tres escenarios de problemas diferentes que podrían ser atemorizantes o incómodos. Respondan a cada uno y participen en una discusión con el líder de la lección. Después llenen la segunda parte, que les dará la oportunidad de identificar a una persona fiable con quien comunicarse en caso de posibles problemas de seguridad o relacionados con los límites personales. Ustedes necesitarán enumerar por lo menos a tres adultos diferentes. Si no saben el número de teléfono ni la dirección de correo electrónico, sencillamente llenen esa parte en la casa con un tutor. En la tercera parte ustedes pasarán con su “problema” por el laberinto para llegar finalmente a la meta, lo que es similar a una situación en la cual ustedes tienen un problema y deben tomar la decisión de comunicarle esa información a un adulto fiable.

Parte 1: Identificar el paso siguiente cuando enfrenten un problema sobre secretos

- 1. Si un adulto u otro joven trata de tocarles sus partes íntimas y luego trata de hacerlos guardar el secreto, ¿qué hacen ustedes? (seleccione uno)**
 - i. *No le cuentan a nadie* ii. *Le cuentan a un amigo* iii. *Le cuentan inmediatamente a un adulto fiable*

- 2. Si un adulto u otro joven les da un regalo y les hace prometer que guarden el secreto, ¿qué hacen ustedes? (seleccione uno)**
 - i. *No le cuentan a nadie* ii. *Le cuentan a un amigo* iii. *Le cuentan inmediatamente a un adulto fiable*

- 3. Si un adulto u otro joven le muestra algo en internet y trata de que ustedes le guarden el secreto, ¿qué hacen? (seleccione uno)**
 - i. *No le cuentan a nadie* ii. *Le cuentan a un amigo* iii. *Le cuentan inmediatamente a un adulto fiable*

Parte 2: Identificar a un posible adulto fiable cuando enfrenten un problema de seguridad o relacionado con los límites personales

1. Este adulto fiable es alguien con quien yo podría hablar si estoy atemorizado o incómodo.
Nombre: _____ Número telefónico y correo: _____

2. Este adulto fiable es alguien con quien yo podría hablar si tengo un secreto que no sé cómo manejar.
Nombre: _____ Número telefónico y correo: _____

3. Este adulto fiable es alguien con quien yo podría hablar si hiciera algo que sé que no está bien y si necesitara ayuda.
Nombre: _____ Número telefónico y correo: _____

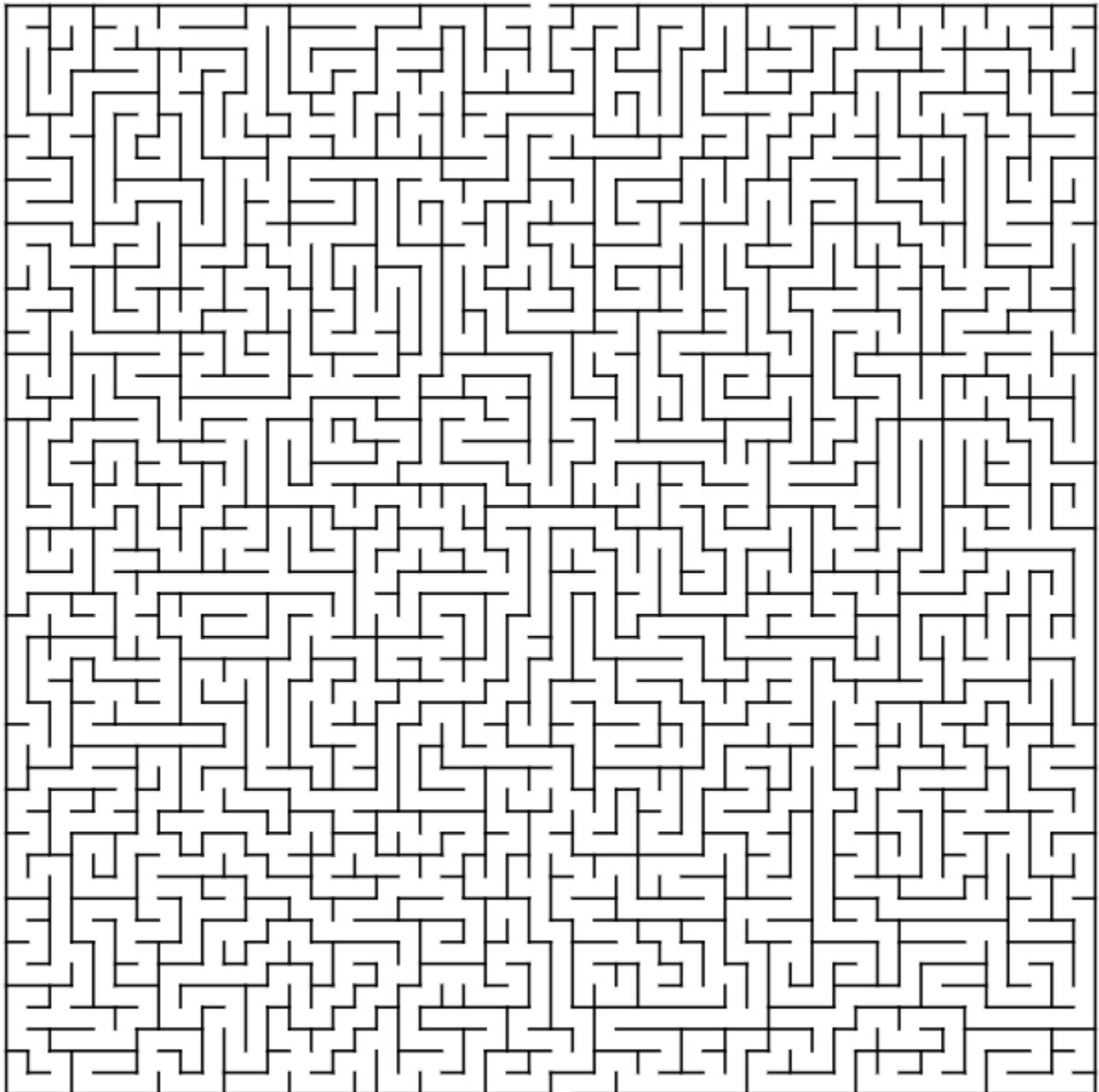
4. Este adulto fiable es alguien a quien yo podría acudir si alguien me tocara las partes íntimas o me mostrara imágenes o videos inapropiados.
Nombre: _____ Número telefónico y correo: _____

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Identificación de secretos y de adultos fieles y forma de contarles los problemas (cont.)

Parte 3: Llevar el “problema” a través del laberinto hasta llegar a contárselo a un adulto fiable



COMENZAR



TERMINAR

Lección 4 para los grados 3—5

Secretos, sorpresas y promesas

ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Reglas sobre los límites personales y la seguridad—Transposición de las letras de las palabras

Instrucciones: Vean las palabras con transposición de las letras y traten de poner en orden tantas palabras como puedan. Las respuestas se basan en las palabras clave discutidas en la lección. Pista: dos de los conjuntos con transposición de las letras forman dos palabras.

ae gddualrsi

eagrsl

orceest

erpsrsao

ogurnsei

telsími

aenmzaa

o adeoulursgt

asomepr

qrude oi nec

raimoctpr

Lección 4 para los grados 3—5

Secretos, sorpresas y promesas

ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Secretos en línea

Instrucciones: Lea cada una de las siguientes afirmaciones y utilice las palabras que se encuentran en el Banco de Palabras para llenar los espacios en blanco. Para agregar elementos de dificultad, oculte el banco de palabras para tratar de resolver el problema sin ayuda del banco.

Situaciones que podríamos encontrar en línea:

1. Es importante no dar nuestra _____ en línea, por ejemplo, nuestro nombre, dirección, fecha de nacimiento, nombre de la escuela, nombre de los padres o números de teléfono.
2. Cuando estamos en la casa, no le abrimos la puerta a personas desconocidas. Tenemos que ser igualmente cuidadosos en internet si alguien nos envía una invitación a _____ o a hablar en línea, porque no sabemos quién es realmente esa persona, ni siquiera cuando pensamos que la conocemos.
3. Internet crea un ambiente _____, donde cualquier persona puede fingir que es alguien más.
4. Nunca acepten encontrarse con alguien personalmente para conocerlo si solo lo conocen por medio de _____, en particular si sus padres no lo saben.
5. Es importante ser _____ con las personas en línea y comunicarnos con nuestros _____ si encontramos personas que son malas con nosotros o con los demás. A veces eso significa que podríamos necesitar que nuestros adultos fieles nos ayuden a _____ la información.
6. NO ESTÁ BIEN hablar ni intercambiar mensajes _____ con nadie en línea.
7. Si alguien les hace algo malo en línea, por ejemplo, si les dice cosas malas, les hace _____, les envía imágenes o _____ inapropiados, cuéntenselo inmediatamente a un adulto fiable.
8. Siempre cuéntenle a un adulto fiable si algo los hace sentir _____ mientras usan internet.
9. Siempre debemos guardar nuestras _____ y no dárselas nunca a otras personas. Tampoco debemos usar las **contraseñas** de otras personas.
10. Cuando estén en línea, nunca publiquen ni manden _____ tuyas por correo electrónico, que muestren dónde viven o dónde van a la escuela.
11. Recuerden que ustedes controlan la situación cuando usan internet. Si comienzan a sentirse incómodos por cualquier razón, en cualquier momento, dejen de usarla y busquen a un adulto fiable.
12. Además, si alguna vez encuentran _____ de las _____ de alguien, siempre deben contárselo inmediatamente a un adulto fiable—y nunca mantenerlo en _____, aun si alguien les hace _____ que no se lo contarán a nadie.
13. Sabemos que las personas _____ en línea si violan nuestras reglas de seguridad y si no les importan nuestros _____.

BANCO DE PALABRAS

límites personales
 no son fieles
 amables
 correos electrónicos
 fotografías

anónimo
 amenazas
 internet
 contraseñas
 partes íntimas

información personal
 secretamente
 secreto
 adultos fieles
 fieles

incómodos
 imágenes
 chatear
 denunciar
 prometer