

Lección 3 para los grados 9—12

Límites personales: ¡Tienes derechos!

PRINCIPIO

Los jóvenes 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 jóvenes deben estar mejor capacitados para:

- Identificar y definir varios tipos de límites personales.
- Asegurarse de que puedan 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 de la seguridad, que ofrece vasta información sobre esos límites y la forma de observarlos.

Muchas de las reglas sobre los límites personales y la seguridad para los niños pequeños también se pueden aplicar a los jóvenes de mayor edad, aunque es posible que se comuniquen de una manera diferente. Los adultos conscientes informarán a los adolescentes y preadolescentes sobre las expectativas y los límites personales. Les recordarán que siempre pueden decir que “no” y que se les permite retirarse de cualquier situación si se sienten incómodos. Si ocurre algún abuso o alguna violación de los límites personales, deben saber que ustedes les ayudarán a protegerse, independientemente de las circunstancias, y que ellos no tienen la culpa del abuso. Cuanto mayores sean los niños, mejor podrán ustedes describir otros tipos de límites personales.

Para este grupo de edad: Cómo tratar a los adolescentes—el concepto clave es “buscar”.

Esta es la edad en la cual todas las experiencias que comenzaron con la pubertad—los cambios físicos y las emociones en vía de desarrollo—se aceleran rápidamente a medida que el adolescente madura y se convierte en adulto joven. La timidez se ahonda y madura. Ahora se abandona el mundo de los “niños”. Los adolescentes creen en su inmortalidad y pueden tender a ser imprudentes en su comportamiento, tanto personalmente como en línea. Aunque, al parecer, rechazan la autoridad mientras definen su propia independencia, en realidad, dependen de la fuerza y del apoyo que encuentran en los padres y en otros adultos influyentes. Para este grupo de edad es importante sentirse apoyado y comprendido, lo mismo que mantener los límites personales mientras sigue desarrollándose la parte de su cerebro donde se produce el raciocinio. Los adolescentes tienen mucha libertad personal. Esa libertad también los expone a riesgo de varias maneras. Los padres y tutores esperan que los adolescentes se cuiden y pidan ayuda cuando la necesiten. Los adultos conscientes deben saber que tal vez es preciso fortalecer el comportamiento y los límites personales de los niños en línea.

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: proyecten el video introductorio (opcional) como forma de 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: Repasen y discutan las palabras clave del vocabulario

- **Reglas**—una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos las reglas para cerciorarnos de estar seguros, por ejemplo, como cuando tenemos una regla de abrocharnos el cinturón para estar seguros en el auto o cuando observamos las reglas de seguridad antes de cruzar la calle.
- **Límites perceptibles**—(también conocidos como límites físicos o límites espaciales) el punto o el extremo más allá del cual no se puede ir. El extremo más lejano de algo.
- **Derechos**—Todos nacemos libres y en condiciones de igualdad y tenemos ciertos derechos que son nuestros automáticamente. Todas las personas merecen tener estos derechos y no se nos deben quitar. Por ejemplo, enséñenles a los niños lo siguiente: ¡“tienen derecho a estar seguros y su cuerpo les pertenece a ustedes”!
- **Límites personales**—los límites que definen a una persona como alguien aparte de otra o de otras. Hay límites perceptibles que se pueden ver (como una cerca alrededor de un patio) y límites personales que no se pueden ver (como la zona de comodidad a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”). Los límites personales varían según la relación con la otra persona. Por ejemplo, un límite entre un niño y un abuelo es diferente del que existe entre un niño y un maestro o un instructor.
- **Decir que “no”**—esta expresión significa rehusar, negar, rechazar o desaprobado algo. Esta palabra se usa para expresar un límite personal y comunicar que usted no desea que algo suceda o continúe. [[Díganles a los jóvenes que está bien decirle que “no” a cualquier persona, independientemente de la percepción de su autoridad.](#)]
- **Secreto**—algo que se mantiene oculto, que nunca se ha contado ni explicado. Los secretos excluyen a otras personas y pueden perjudicar y, a veces, hacer que la persona involucrada se sienta atemorizada o incómoda. [[Por ejemplo, si alguien le pide a una persona joven que guarde un secreto sobre seguridad, particularmente si tiene que ver con las partes íntimas, el joven tiene que saber que debe contárselo a un adulto de confianza lo más pronto posible y recibir seguridades de que estará protegido, independientemente de cualquier amenaza o aparente consecuencia por “contar”.\]](#)

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Discusión—Descubrimiento de los límites personales en tu vida

Actividad: La finalidad de esta actividad es crear escenarios para los jóvenes que les den ideas sobre los límites personales y los límites perceptibles y sobre la razón por la cual ambos son una parte importante de nuestra vida diaria. Ustedes discutirán cómo establecer límites personales, cómo infringe la gente nuestros límites a veces y cómo podemos establecerlos para nosotros mismos.

Discusión: **Paso 1:** Comiencen la conversación sobre los límites personales preguntándoles si saben qué es un “límite personal” y hagan que lo expliquen desde el punto de vista de ellos.

Paso 2: Luego, comiencen a crear escenarios haciendo preguntas sobre algunas de las reglas que tienen en la casa. Por ejemplo:

- ¿Cuáles son sus reglas familiares referentes a cuándo deben terminar sus deberes escolares? ¿Hay otras actividades que no se permiten hasta que hayan terminado esos deberes?
- ¿Por cuánto tiempo o qué tan tarde se les permite estar en el teléfono?
- ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el uso de la Internet?
- ¿Cuáles son las reglas de su familia sobre el juego o los videojuegos?

- ¿Limita su familia quién puede entrar a su habitación y cuándo se le permite estar ahí?
- ¿Esperan que su mejor amigo se siente junto a ustedes durante el almuerzo todos los días?
- ¿Desearían que sus padres dejaran de hablarles cuando están juntos en una fiesta o en el centro comercial?
- ¿Usan algún tipo de cinturón de seguridad cuando están en el auto?
- ¿Pueden explicar por qué movieron las sillas, se sentaron más cerca de algunas personas y lejos de otras, dejaron sillas vacías entre ustedes y otras personas, etc. cuando comenzamos esta clase?

Expliquen: Cada una de estas “reglas” que acabamos de mencionar establece un límite personal. Todas las personas las tienen, incluso los adultos. Como se indicó en los ejemplos que acabamos de discutir, algunas son reglas que nos imponen otras personas, como nuestros padres, maestros o instructores.

Paso 3: Expliquen que a veces podemos escoger nuestros propios límites personales y pregúntenles a los jóvenes si pueden pensar en alguna forma en que han creado límites personales o reglas para las personas que forman parte de su vida. Preguntas que ustedes pueden hacer:

- ¿Alguna vez han fingido que concuerdan con algo o con alguien cuando, en realidad, estaban en desacuerdo?
- ¿Alguna vez han optado por no delatar a alguien que incumplió las reglas porque esa persona les pidió que no contaran?
- ¿Alguna vez han accedido a unirse a una actividad aunque en realidad no querían hacerlo?
- ¿Alguna vez se negaron a unirse a una actividad que realmente querían hacer porque alguien los disuadió?
- ¿Alguna vez han ocultado cómo se sienten realmente por temor de la forma en que otras personas podrían reaccionar?
- ¿Alguna vez han pasado demasiado tiempo haciendo cosas para otras personas y se han sentido frustrados de no pasar suficiente tiempo haciendo las cosas que necesitan hacer para ustedes?

Paso 4: Pregúntenles a sus estudiantes por qué hacen estas cosas y cómo los hacen sentir?

Durante la discusión de las razones de los estudiantes, aborden los siguientes puntos:

- Cuando ustedes menosprecian sus creencias, valores, deseos y sentimientos personales, a veces eso los hace sentirse menoscabados, irrespetados, disgustados, molestos, frustrados, enojados, etc.
- Los límites personales son líneas invisibles que trazamos a nuestro alrededor para nuestra propia protección y conservación.
- Cuando ustedes no hablan con franqueza, esconden su verdadero ser y permiten que otras personas violen sus límites personales. A veces sentimos que no podemos hablar con franqueza.
- La mayoría de la gente respetará nuestros límites personales si le decimos cuáles son. Sin embargo, con otras personas debemos defender activamente nuestros límites personales.
- Los límites personales sólidos son componentes esenciales para la seguridad. Cuando los tenemos claros, sabemos cómo debemos esperar respeto de los demás y podemos protegernos con mayor facilidad de las personas que tienen la intención de violar nuestros límites personales o a quienes no les importan esos límites.

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Análisis del diario sobre los límites personales—¿Quién soy yo?

Actividad: Esta actividad consiste en utilizar el movimiento, la reflexión más profunda y el tiempo para llevar un diario con el fin de mostrarles a los jóvenes que tienen derecho a crear límites personales y a aprender a mantenerlos. Tengan en cuenta que, si el tiempo lo permite, esta podría convertirse en una actividad de 2 días, en la cual la sección III se podría discutir el segundo día.

Nota: El modelo de las hojas del diario se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Indicaciones: **Actividad física:** Primero, hagan que sus estudiantes se dispersen físicamente por el salón para que, colocados de pie, estén suficientemente separados de manera que, con los brazos extendidos, queden a una distancia marcada por la punta de los dedos de uno y la punta de los dedos del siguiente (aproximadamente ~seis pies (1,80 metros) de distancia en todas las direcciones).

Pídanles que se imaginen que hay un círculo a su alrededor (si están afuera, pídanles que dibujen círculos con tiza). Explíquenles que este es su espacio personal, un ejemplo físico de la razón por la cual tienen derecho a un espacio físico sin que nadie más entre en ese espacio. Hagan que observen que algunas personas podrían tener círculos más grandes que otras y que eso está bien.

Ahora, hagan que cada estudiante siga de pie en el centro de su círculo imaginario (o real) por algunos minutos y que se imagine que todo lo que está dentro del círculo forma parte de su vida.

ÚTILES

Hojas del diario previamente impresas (1 por estudiante).
Útiles para escritura en el diario.
Tiza para uso en espacios exteriores (opcional, si están afuera).
Cronómetro (si es necesario).

Nota: Después de presentar a los jóvenes cada uno de estos ejemplos, el líder de la lección deberá hacer una pausa mínima de 5 segundos después de cada pregunta. Usen un cronómetro, si es necesario.

Tiempo para reflexión. A continuación, se indica lo que les dirán a los estudiantes:

1. Al pensar en todo lo que forma parte de su vida, ¿cuáles son las cosas que llenan su círculo? Piensen en las cosas que les importan, en las cosas que les molestan, en las cosas que creen y en las cosas que les disgustan.
2. Piensen en lo que es más importante para ustedes y en lo que valoran en otras personas.
3. ¿Qué cosas son atractivas para ustedes y cuáles les disgustan?

Tiempo para el diario. Pídanles que se sienten (díganles donde quieren que estén, ya sea adentro o afuera) y distribuyan las hojas de la lección tituladas “Análisis del diario sobre los límites personales—¿Quién soy yo?”. Las siguientes secciones están correlacionadas con la hoja de trabajo del diario.

- Primera sección: “Quién sé que soy”.** Denles por lo menos 5 minutos para responder a las preguntas en la primera página de las hojas del diario previamente impresas. Luego, vuelvan a pedirles que presten atención.
- Segunda sección: “Quién piensan otros que soy”.** Pídanles a los estudiantes que piensen en otras personas que forman parte de su vida y pregúnteles:
 - ¿Qué piensan ellos de ustedes?
 - ¿Qué les gusta a ellos de ustedes?
 - ¿Qué no les gusta a ellos de ustedes?

Nota: Si bien el líder de la lección tiene la capacidad de prolongar el tiempo dedicado a cada una de las secciones, los jóvenes no tienen que llenar por completo estas páginas del diario durante la lección. Pídanles a los estudiantes que terminen al menos una respuesta para cada ejemplo.

Los líderes de la lección no recogerán estas páginas; más bien, los estudiantes se las llevarán a la casa. Puesto que este se considera un “diario”, los líderes de las lecciones no deben leer las páginas escritas por los niños en ninguna circunstancia, a menos que el niño desee compartir la información. Si esta lección se convierte en una para 2 días, los niños necesitarán llevarse las hojas a la casa y traerlas para la próxima lección. Si ustedes dictan una lección de 2 días, tal vez necesiten proporcionar más hojas impresas del diario para los estudiantes que se olvidaron de llevar la suya.

- ¿Qué dirían ellos que es más importante para ustedes?
- ¿Qué dirían ellos que ustedes creen de sí mismos?
- ¿Qué dirían ellos que ustedes valoran más en la vida y que dirían sobre lo que a ustedes les disgusta más?

Dirijan a los estudiantes a la segunda página de la hoja de trabajo del diario y denles aproximadamente 10 minutos para responder las preguntas de la sección titulada “Quién piensan otros que soy”. Luego, vuelvan a pedirles que presten atención.

III. **Tercera sección: “Análisis”.** Expliquen que existen muchas cosas que hacen que cada persona sea única y distinta de todas las demás. El reconocimiento de estas diferencias puede ayudarnos a entender mejor nuestras relaciones con las demás personas que forman parte de nuestra vida. Esta clase de conocimiento nos ayuda a establecer y reforzar los límites personales apropiados. Pídanles a los estudiantes que reflexionen sobre lo siguiente:

- Observen lo que ustedes piensan y creen sobre sí mismos y lo que creen que otros piensan de ustedes.
- ¿Son similares o son diferentes?
- ¿De qué manera son diferentes?
- ¿Reconocen ustedes algo especial sobre los temas en los que todos están de acuerdo?
- ¿Qué pasa con los temas sobre los cuáles ustedes creen que otras personas sencillamente no entienden nada?
- ¿Cómo afectan esos temas sus relaciones con las demás personas que forman parte de su vida?

Luego, inviten a los jóvenes a tomar algunos minutos (3-5) para responder las preguntas del análisis en la última página del diario en la cual se comparan sus propias creencias con lo que ellos piensan que otros creen sobre ellos. Por último, vuelvan a pedirles que presten atención.

Afirmaciones finales que se deben abordar con los jóvenes: Lo que ustedes piensan y creen de ustedes—las cosas que escribieron en la primera página de su diario—incluyen los límites personales que ya han fijado para ustedes. Después de este ejercicio, podrían ver algunos temas en los cuales los límites personales que han fijado son demasiado vagos o indefinidos. Por otra parte, puede haber situaciones en las cuales sus límites personales son demasiado inflexibles o rígidos. ¿También pueden comenzar a ver cómo las cosas que ustedes creen sobre sí mismos pueden tener un impacto en la forma en que otras personas los tratan y en la posibilidad de que violen sus límites?

Nos compete a nosotros cumplir, respetar y entender nuestros límites personales y los de otras personas. A veces es difícil saber dónde buscar y encontrar nuestros límites. Una forma de hacerlo consiste en examinar lo que pensamos y creemos de nosotros mismos y lo que pensamos que otros creen de nosotros, razón por la cual hemos llenado las hojas de trabajo..

La comprensión de nuestros límites personales puede tener un profundo efecto en la forma en que escuchamos a los adultos influyentes o en que permitimos que nuestros amigos o seres queridos nos traten. La meta aquí es crear límites personales para ustedes mismos y crear sus propias reglas que deben seguir para protegerse en varias situaciones. Presten particular atención a los temas que han identificado en este ejercicio en los que falta coherencia entre sus creencias y la forma en que las personas que los rodean ven sus creencias.

Por ejemplo, ustedes pueden estar en desacuerdo con sus padres sobre su grado de madurez con respecto a sí mismos y a la calidad de las cosas que escogen. Ellos pueden creer que sus amigos tienen una influencia negativa en ustedes y ustedes pueden creer que sus amigos son la gente de quien más pueden depender y en quien más pueden confiar.

Antes de irse: Denles a sus estudiantes una oportunidad de compartir cualquier cosa que deseen compartir con tranquilidad sobre lo que han aprendido de este ejercicio. Es posible que necesiten algunos minutos para tener el valor de pensar en lo que les gustaría compartir.

Ya al final de la lección, anímenlos a hablar de esto con su mejor amigo, sus padres o tutores u otro adulto de confianza. Recuérdenles que el hecho de tener claros los límites personales y de insistir en que otras personas los respeten es un poderoso instrumento para mantenerse seguros. También avísenles que si un amigo lucha con una situación abusiva, lo correcto sería hablar con un adulto de confianza que pueda ayudar.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

Actividad: Esta actividad consiste en repasar la hoja de trabajo y seleccionar una de las acciones previamente impresas relacionadas con el establecimiento de un límite personal y en implementarla durante el curso de una semana y registrar lo ocurrido cada día. La meta es crear y mantener límites personales sólidos que duren hasta después de la próxima semana de este ejercicio.

Nota: El volante sobre la actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Tengan en cuenta que esta podría convertirse en una actividad de 2 días, si el tiempo lo permite. Idealmente, los niños podrían regresar después de realizar el experimento y, en el segundo día, informar sobre lo aprendido en la Parte III.

ÚTILES

Útiles de escritura.
Volantes de las lecciones previamente impresas.

Indicaciones: **Parte 1—Escojan la acción indicada a continuación y practíquela con seriedad durante la semana.** Pídanles a los estudiantes que seleccionen una de las cuatro prácticas siguientes que deberán realizar diligentemente durante la semana siguiente. Los estudiantes deberán seleccionar una acción que normalmente no realizan en su vida diaria actual. Las opciones enumeradas sobre el volante de esta actividad incluyen las siguientes:

1. Respondan con sinceridad cuando alguien les pida su opinión, aunque sea una opinión diferente de la expresada por la persona que hace la pregunta.
2. No se unan a ninguna actividad en la cual, con toda franqueza, ustedes no desean participar.
3. Dejen de expresar acuerdo o desacuerdo con otras personas a partir de lo que ustedes creen que ellas desean oír.
4. Cuando los amigos y familiares les pregunten cuáles son sus preferencias, como alimentos, cines, actividades, etc., díganles la verdad.

Parte 2—Registren lo que sucede cada día: Díganles lo siguiente: durante toda la próxima semana, usen las hojas de trabajo adicionales incluidas en el paquete para llevarse a casa y escriban sus observaciones sobre lo que sucede cuando respondan a estas clases de preguntas con franqueza y defiendan sus propios valores y creencias. La expresión clara de los límites personales afecta la calidad de su vida. Los puntos que se deben registrar cada día incluyen los siguientes:

- ¿Qué sucedió?
- ¿Cómo respondí?
- ¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos?

Parte 3—Pensamientos para reflexión: Los jóvenes registrarán sus pensamientos después de terminar el ejercicio (con la posibilidad de discutirlos en la próxima lección, según la decisión del líder de la lección). Los pensamientos para reflexión incluyen los siguientes:

Nota: Antes de explicar la Parte 3, el líder de la lección deberá decidir si esta será una lección de 1 o 2 días.

1. En general, ¿creen que ustedes necesitan límites personales más sólidos?
2. ¿Lucharon de alguna manera por mantener los límites personales?
3. ¿Hubo alguna persona en particular que dificultó (o algunas personas que dificultaron) más el establecimiento de los límites personales?
4. En caso afirmativo, ¿qué necesitan hacer ustedes en esas relaciones particulares?
5. ¿Alguna otra idea?

La enseñanza general que deja esta actividad es que los niños tienen derecho a mantener límites personales y hay instrumentos que se pueden aprender para establecer y mantener esos límites.

ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Mantenimiento de límites apropiados para el contexto de la relación

Actividad: Los estudiantes emplearán parábolas para ilustrar el establecimiento y mantenimiento de los límites.

Discusión: Ofrézcanles a los jóvenes un examen más profundo de los límites personales al explicarles lo siguiente:

ÚTILES

Papel.
Útiles de escritura.

- El establecimiento y respeto de los límites personales incluyen la forma en que nos comportamos y la forma en que permitimos que otros se comporten.
- Por ejemplo, San Pablo dice que cosechamos lo que sembramos; aun así, a menudo no pensamos en las muchas consecuencias de nuestro comportamiento. Uno de nuestros mayores problemas como seres humanos es aprender que no podemos ser todo para todos y que el establecimiento de límites personales para nosotros mismos también significa establecer límites sobre lo que estamos dispuestos a tolerar de otras personas.
- De hecho, examinemos lo que nos dicen las Escrituras sobre la forma de cuidarnos los unos a los otros y dónde buscar cuando se trata de establecer límites apropiados sobre lo que hacemos por otros y cómo respetamos sus expectativas y exigencias.

Pregunten: ¿Cuántos de ustedes conocen la historia del buen samaritano? ¿Qué es?

A medida que sus estudiantes relaten la parábola del buen samaritano, señale los siguientes puntos:

- Él fue verdaderamente una persona compasiva y empática que, en realidad, cuidó al viajero herido.
- Hizo un gran sacrificio para asegurarse de que el viajero recibiera cuidado.
- Encontró una forma de cuidar a los demás y de cuidarse a sí mismo también.

Pídanles a los jóvenes que consideren lo siguiente: si el mensaje del Evangelio fuera siempre poner las necesidades de los demás antes que las suyas, la historia del buen samaritano podría haber sido algo parecido a la siguiente:

El buen samaritano encuentra al viajero herido al lado del camino. Lo recoge y lo lleva a la posada más cercana, donde le cuida las heridas. Luego, cuando es hora de irse para cumplir con su trabajo, le dice al viajero que le ha pagado al dueño de la posada para que le cure las heridas porque tiene que irse a cumplir con su trabajo.

Sin embargo, el viajero herido le dice: “¿Qué? ¿Va a dejarme aquí? ¿No cree que usted es muy egoísta? ¿Estoy en mal estado. Usted no sabe lo que yo podría necesitar en los próximos días para sobrevivir. ¿Qué clase de ejemplo sería usted si se fuera y me dejara aquí sin cuidarme?”.

El samaritano le responde: “Creo que tiene razón. Me quedaré algunos días para asegurarme de que usted esté cuidado. Sería muy desconsiderado de mi parte si me fuera y lo dejara solo aquí”.

Tres días después, le entregan un mensaje al samaritano. Dice que el mercader a quien debía ver en Jericó no pudo esperar más, de modo que hizo el negocio en otra parte.

Al leer el mensaje y darse cuenta de lo sucedido, el samaritano le grita al hombre que está en recuperación: “Mire lo que me ha hecho. Se me arruinó el negocio. Usted me hizo perder todos esos camellos. Yo necesitaba entregar mi mercancía. Esto puede acabar por completo con mi negocio. ¿Cómo puede hacerme esto?”.

Expliquen lo siguiente:

- Esta versión de la historia puede parecerse más conocida a muchos de nosotros puesto que se asemeja mucho a lo que experimentamos en nuestra vida diaria, por ejemplo, cuando movidos por la compasión de

ayudar a alguien, a veces nos dejamos manipular para dar más de lo que deseamos dar. Terminamos resentidos y enfadados. Hemos perdido algo que necesitábamos para nuestro bien porque alguien ha violado o infringido nuestros límites personales—y ¡hemos dejado que lo haga!

- O también podría ser que nosotros somos la persona que presiona a alguien más—insistiendo hasta que la otra persona cede a nuestros deseos o necesidades. Independiente del lado que estén ustedes, en este caso nadie gana.

Indicaciones: Enséñenles a los jóvenes a redactar su propia parábola sobre el establecimiento de límites personales apropiados.

- Primero, veamos qué queremos decir con “parábola”. Las “parábolas” son historias que explican un punto. Jesús empleó parábolas para ayudarle a la gente a entender quién es Dios y lo que Él espera de nosotros durante nuestra vida terrenal. Las parábolas usan algo como un breve escenario dramático para explicar un punto y su finalidad es describir lo desconocido usando algo conocido o familiar. De esa manera, podemos relacionarnos más fácilmente con el ejemplo y entender el concepto del mensaje.

- Lo que se debe recordar sobre las parábolas es evitar atascarse en los detalles de la historia. El objetivo de la historia es ilustrar un punto—solo un punto—y el mensaje es el elemento más importante. Ahora, creen su propia parábola pensando en una historia sobre algo que les haya sucedido. Por ejemplo, piensen en un momento en que alguien hizo un sacrificio por ustedes o en que se les llamó a hacer un sacrificio por alguien. Luego viene un conjunto de instrucciones paso por paso.

1. Comiencen a escribir la historia.
2. Vean si fueron apropiados los límites personales que se respetaron. En caso negativo, vean lo que ustedes (o ellos) podrían haber hecho de manera diferente.
3. Ahora, adapten la historia en una nueva versión que demuestre respeto por los límites personales apropiados. La parábola debe tener un punto principal—y, si ustedes lo desean, podría tener también un giro interesante.

Nota: Cuando los estudiantes hayan acabado de escribir sus parábolas, invítenlos a compartirlas con el grupo. Felicítenlos por el trabajo que hicieron y señalen los puntos fuertes de cada una de las parábolas. Aprovechen cualquier oportunidad para usar una o más de estas parábolas en una liturgia o celebración parroquial.

ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Tú vales la pena —¡Aduéñate de tu vida!

Actividad: Esta actividad consiste en repasar la hoja de trabajo y seleccionar las respuestas de opción múltiple sobre nuestras relaciones para determinar si hay algún problema relacionado con los límites personales que deba abordarse. Luego, seguirá una discusión para dar consejos prácticos sobre la forma de fortalecer o de establecer límites personales.

Nota: El volante sobre la actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Indicaciones: Escriban diferentes tipos de violaciones de los límites personales que pueden ocurrir en un lugar donde todos puedan ver. Estos son algunos ejemplos de los tipos más comunes: los límites pueden ser personales, físicos, emocionales, mentales o espirituales, estar relacionados con el idioma, la seguridad, la confianza, etc. Luego, comiencen la discusión y distribuyan la hoja de trabajo de la lección.

ÚTILES

Volantes de las lecciones previamente impresos.
Útiles de escritura.

Discusión: **Explíquenles lo siguiente a los jóvenes:** Puesto que los límites personales se basan en nuestros propios sistemas de valores, perspectivas, experiencia, ambiente familiar y cultura, nuestros límites personales pueden ser diferentes de los de otras personas. ¡Eso está perfectamente bien! Pero no está bien cuando se trata de estar seguros.

Distribuyan la hoja de trabajo de las lecciones y pídasles a los estudiantes que la llenen con respuestas que sean lo más francas posibles. Explíquenles que hay tres respuestas posibles que pueden marcar con un círculo, denles 10 minutos para terminar y luego pídasles que presten toda su atención.

- *Sí*: que significa que el escenario realmente está ocurriendo en su vida o que ellos piensan que está ocurriendo.
- *Posiblemente*: que significa que el escenario podría estar ocurriendo o que es probable que ocurra. Si hay algún indicio de duda, entonces esta es la respuesta que se debe seleccionar.
- *No se aplica a nadie que forma parte de mi vida*: significa que el tipo particular de escenario no parece estar ocurriendo, desde el punto de vista de los jóvenes.

Continúen con la discusión y con esta serie de preguntas y afirmaciones:

- Levanten la mano para indicar ¿cuántos de ustedes respondieron que “sí” a por lo menos uno de estos ejemplos?
- Levanten la mano para indicar ¿cuántos dijeron “posiblemente” a por lo menos uno de estos ejemplos?
- Este es un buen autoanálisis, pero si seleccionaron “No se aplica a nadie que forma parte de mi vida”, ¿sentiría algo distinto su mejor amigo en relación con algunos de los ejemplos y sus respuestas? (*Esta pregunta no se cita para desvalorizar los pensamientos y sentimientos de los jóvenes, sino para introducir la idea de que, a veces, otras personas pueden ver más claramente que nosotros cuando estamos sumidos en una situación.*)
- Cuando piensan en la gente que hizo que las respuestas fueran “sí” o aun “posiblemente”, ¿piensan que necesita suceder algo? (*Respuesta: Sí, se necesita abordar los límites personales.*)
- A veces nos encontramos en situaciones en las cuales se violan nuestros límites personales—podemos verlo al observar los ejemplos en la hoja. ¿Está bien fijar un límite personal, ampliar los que ya tenemos o sacar a la persona o a la situación de nuestra vida? (*Respuesta: Sí.*)
- Entonces, ¿ahora qué? Ustedes tienen un análisis franco de lo que sucede con las otras personas que forman parte de su vida y cómo los afectan. Pueden ver cómo estas cosas podrían afectar su propia felicidad y salud. Entonces... ¿ahora qué? (*Esta pregunta tiene por objetivo hacer que los jóvenes comiencen a expresar libremente sus ideas sobre un plan de acción. A continuación se presentan sugerencias para guiar la conversación.*)

Nota: El líder de la lección debe informar que nadie tiene que compartir nada si no se siente cómodo.

Próximos pasos: Inviten a los jóvenes a dar algunas sugerencias sobre lo que podrían hacer. Asegúrense de cubrir estos puntos como “elementos que se deben recordar” al establecer y mantener límites personales:

- A veces se necesitan valor y fuerza para crear o hacer cumplir los límites personales.
- Nunca es demasiado tarde para establecer un límite personal ni para fortalecerlo o reintroducirlo.
- Los límites personales apropiados son esenciales para las relaciones saludables y la protección.
- Ustedes tienen derecho a estar seguros.
- El uso del lenguaje puede ser muy eficaz para establecer un límite personal (por ejemplo, decir que “no,” “no me llame más”, “no quiero que haga eso”, etc.).
- Sean firmes y coherentes al informar sobre sus límites personales.
- Ustedes pueden acabar por completo con una situación o dejar la puerta ligeramente abierta para reconsiderarla más tarde. Todo depende de ustedes y de que la situación sea sana.
- Es totalmente apropiado y aceptable informar sobre las expectativas o aun crear reglas de conducta con determinadas personas. Sin embargo, traten de que sean lo más sencillas posibles.
- Al crear límites personales por primera vez, necesitarán pensar en los límites personales que sean necesarios para sus interacciones actuales y en los límites personales establecidos “desde el principio” para futuras interacciones.
- Para establecer límites personales, consideren sus 10 valores o creencias más importantes y luego asegúrense de que sus límites personales con otras personas reflejen esas creencias. Es muy probable que

ustedes tengan límites personales diferentes con varias personas que forman parte de su vida, según la cercanía de la relación.

- Al reflexionar sobre qué límites personales tienen o quisieran tener AHORA es más fácil mantenerlos cuando se encuentren en un evento o una situación que parezca crear confusión.
- Aunque los adultos tienen la responsabilidad de mantener seguros a los menores, es posible que ustedes necesiten establecer un límite personal para cualquier amistad que tengan con un adulto.
- Ustedes tienen el derecho a ser respetados—¡merecen respeto!

Pensamientos finales. Es importante que los jóvenes sepan lo siguiente: 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.

ACTIVIDAD OPCIONAL #8: Seguridad en línea en el programa Netsmartz: El destino de tu fotografía

Antecedentes: Este corto video de 3 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 jóvenes. Ellos aprenden a mantenerse seguros en línea y fuera de línea y se enteran de que tienen derecho a estar seguros.

Descripción: Veán el video para determinar cómo fortalecer sus límites personales en línea. Una vez que pongan una fotografía en línea, no hay forma de controlarla. Se les ha salido de las manos.

Hagan clic aquí para acceder al enlace: <https://es.netsmartz.org/RealLifeStories/YourPhotoFate>

Terminen la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los jóvenes 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 atrapado, solo o sin saber a quién volver los ojos, ayúdame a recordar que tengo muchos adultos que se preocupan por mí y que quieren lo mejor para mí. Ayúdame a recordar que debo mantener mis límites para poder protegerme contra cualquier persona que podría querer causarme daño—aun si es alguien con quien simpatizo, y ayúdame a proteger a mis amigos y a dar información sobre seguridad a las personas que pueden ayudar. Te doy gracias por mis padres y por los seres queridos que me protegen. Recuérdame de tu amor por mí y que siempre estás conmigo.

Santa María Goretti, ¡ruega por nosotros! Amén.

Lección 3 para los grados 9—12

Límites Personales: ¡Tienes derechos!

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

Instrucciones: Hay tres partes en esta actividad. Primero, lean el documento y elija una acción de la Parte 1, luego registren lo que sucede cada día a lo largo de la semana dentro de la Parte 2. Después de la semana, escriban sus pensamientos en la Parte 3. Comenzarán a notar dónde se encuentran sus límites. Son claros para los demás y donde son confusos o confusos. La esperanza es reconocer mejor los límites y cómo podemos cambiarlos según nuestras relaciones.

Parte 1—Escojan la acción indicada a continuación y practíquela con seriedad durante la semana:

1. Respondan con sinceridad cuando alguien les pida su opinión, aunque sea una opinión diferente de la expresada por la persona que hace la pregunta.
2. No se unan a ninguna actividad en la cual, con toda franqueza, ustedes no desean participar.
3. Dejen de expresar acuerdo o desacuerdo con otras personas a partir de lo que ustedes creen que ellas desean oír.
4. Cuando los amigos y familiares les pregunten cuáles son sus preferencias, como alimentos, cines, actividades, etc., díganles la verdad.

Parte 2—Registren lo que sucede cada día:

DÍA 1:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

DÍA 2:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 3:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 4:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

DÍA 6:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 6:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

DÍA 7:

¿Qué sucedió? _____

¿Cómo respondí? _____

¿Dónde veo que mis límites personales son borrosos o confusos? _____

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Límites personales para después de la clase—Un experimento

Parte 3—Pensamientos para reflexión:

1. En general, ¿creen que ustedes necesitan límites personales más sólidos?

2. ¿Lucharon de alguna manera por mantener los límites personales?

3. ¿Hubo alguna persona en particular que dificultó (o algunas personas que dificultaron) más el establecimiento de los límites personales?

4. En caso afirmativo, ¿qué necesitan hacer ustedes en esas relaciones particulares?

5. ¿Alguna otra idea?

Lección 3 para los grados 9—12

Límites Personales: ¡Tienes derechos!

ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Tú vales la pena —¡Aduéñate de tu vida!

Instrucciones: Lean cada afirmación indicada a continuación y vean si hay alguna persona o situación en su vida que podría ser similar. Cuando se habla de *esta* persona en cada escenario, cada ejemplo podría referirse a una persona particular en su vida o representar a personas diferentes. Respondan francamente con su perspectiva trazando un círculo alrededor de una respuesta y vuelvan a la lección para hablar con el líder de la lección después de que terminen.

Escenario	Hagan un círculo alrededor de 1 de las 3 respuestas
1. A veces, siento como si hubiera un drama y una dificultad constantes en mi relación con *esta* persona y como si tuviera que caminar pisando huevos.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
2. Es realmente difícil tratar de tomar decisiones por mi cuenta sin la opinión de *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
3. Es mucho más fácil dejar que *esta* persona se salga con la suya que luchar por lo que quiero.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
4. Es realmente difícil decirle que “no” a *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
5. A veces, tengo miedo de decirle que “no” a *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
6. Mi familia y/o mis amigos creen que *esta* persona trata de aislarme de todos los demás.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
7. Tengo que estar listo a atender a *esta* persona por texto, correo electrónico o las redes sociales en todo momento pues, de lo contrario, se enoja mucho.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
8. Constantemente me siento culpable cuando estoy cerca de *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
9. *Esta* persona siempre me echa la culpa a mí.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Tú vales la pena —¡Aduéñate de tu vida!

10. Constantemente me siento ansioso cuando estoy cerca de *esta* persona y nervioso por la forma en que va a reaccionar.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
11. Siento que debo serle leal a *esta* persona, y obedecerle en lo que me mande hacer, sí o sí.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
12. A veces es agotador tratar de complacer a *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
13. Haré cualquier cosa para no decepcionar a *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
14. Estoy constantemente preocupado por lo que *esta* persona va a publicar sobre mí en Internet.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
15. *Esta* persona me hace sentir responsable por sus pensamientos, actos y sentimientos.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
16. Me siento como si no tuviera ningún control de mi relación con *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
17. No tengo permiso para usar ciertas cosas, ir a donde yo quiera ni hacer lo que me gusta cuando estoy con *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
18. A veces me siento disgustado y sofocado cuando estoy cerca de *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
19. A menudo me siento presionado a hacer cosas que no quiero hacer con *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
20. Mis amigos y mi familia me dicen que soy muy diferente y no de buena manera cuando estoy cerca de *esta* persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>

Lección 4 para los grados 9—12

Secretos, sorpresas y promesas

PRINCIPIO

Los jóvenes 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 jóvenes 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 de la seguridad, que ofrece vasta información sobre esos límites y la forma de observarlos.

Muchas de las reglas sobre los límites personales y la seguridad para los jóvenes pequeños también se pueden aplicar a los jóvenes de mayor edad, aunque es posible que se comuniquen de una manera diferente. Los adultos conscientes informarán a los adolescentes y preadolescentes sobre las expectativas y los límites personales. Les recordarán que siempre pueden decir que “no” y que se les permite retirarse de cualquier situación si se sienten incómodos. Si ocurre algún abuso o alguna violación de los límites personales, deben saber que ustedes les ayudarán a protegerse, independientemente de las circunstancias, y que ellos no tienen la culpa del abuso. Cuanto mayores sean los jóvenes, mejor podrán ustedes describir otros tipos de límites personales.

Para este grupo de edad: Cómo tratar a los adolescentes—el concepto clave es “buscar”.

Esta es la edad en la cual todas las experiencias que comenzaron con la pubertad—los cambios físicos y las emociones en vía de desarrollo—se aceleran rápidamente a medida que el adolescente madura y se convierte en adulto joven. La timidez se ahonda y madura. Ahora se abandona el mundo de los “niños”. Los adolescentes creen en su inmortalidad y pueden tender a ser imprudentes en su comportamiento, tanto personalmente como en línea. Aunque, al parecer, rechazan la autoridad mientras definen su propia independencia, en realidad, dependen de la fuerza y del apoyo que encuentran en los padres y en otros adultos influyentes. Para este grupo de edad es importante sentirse apoyado y comprendido, lo mismo que mantener los límites personales mientras sigue desarrollándose la parte de su cerebro donde se produce el raciocinio. Los adolescentes tienen mucha libertad personal. Esa libertad también los expone a riesgo de varias maneras. Los padres y tutores esperan que los adolescentes se cuiden y pidan ayuda cuando la necesiten. Los adultos conscientes deben saber que tal vez es preciso fortalecer el comportamiento y los límites personales de los jóvenes en línea.

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

El video introductorio para los jóvenes 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 jóvenes y a los jóvenes a protegerse. Aprenden mejor al “hacer”, no solamente al escuchar.

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

- **Reglas**—una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos reglas para cerciorarnos de que estamos seguros—así como la regla de abrocharnos el cinturón para estar seguros en el auto, o como las reglas de seguridad antes de cruzar la calle. [Por ejemplo, enséñele al niño una regla sencilla para que sepa qué hacer si alguien trata de tocarlo de una manera peligrosa, como decir que “¡no!”, tratar de alejarse y contárselo a un adulto lo más pronto posible.]
- **Límites perceptibles**— (también conocidos como límites físicos o límites espaciales) el punto o el extremo más allá del cual no se puede ir. El extremo más lejano de algo.
- **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 jóvenes 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 jóvenes 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. [Dícales a los jóvenes 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, dícales a los jóvenes que no hay secretos cuando se trata de la seguridad personal y física. Dícales 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.
- **Privacidad**—La privacidad tiene que ver principalmente con demostrar respeto por los límites personales o la información personal de alguien. Entre las cosas que podemos mantener en privado en forma apropiada cabe citar creencias, opiniones,

ideas, rasgos, etc. El hecho de mantener y respetar la privacidad de alguien no conduce a perjudicar a esa o a otras personas ni a comprometer la seguridad de alguien. No siempre es posible mantener totalmente la privacidad cuando se trata de nuestros límites personales de seguridad. Cuando se presenta una situación en la cual se han violado los límites personales y alguien sale o puede salir perjudicado, debemos mantener la información confidencial, siempre y cuando solamente se la contemos a las personas que necesitan saberla para ayudarnos a nosotros (y a las otras personas) a mantenernos seguros, por ejemplo, cuando se la contamos a nuestros adultos fieles o a otras personas que pueden ayudarnos. También mantenemos la privacidad de otras cosas, como nuestras partes íntimas, que las mantenemos ocultas debajo de la ropa cuando estamos en público. A menudo se confunden la privacidad con el secreto; la principal diferencia es que el secreto peligroso entraña situaciones en las que deliberadamente le ocultamos algo a alguien, en general, por miedo y en las que guardar el secreto puede tener un impacto negativo o acarrear un perjuicio para nosotros o para alguien más.

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: ¿Qué, por qué, qué sigue?—Las sorpresas inofensivas, los secretos perjudiciales y la privacidad

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

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

Los jóvenes necesitan entender que hay diferencias importantes entre las sorpresas y los secretos, y también cómo se incorpora la privacidad en la conversación sobre ambos temas. Cuantos más años tengamos, más tendremos en consideración los elementos de privacidad en la comunicación con otras personas. Sin embargo, los jóvenes deben saber que si alguien trata de hacerles guardar un secreto perjudicial, deben contárselo a un adulto fiable y para eso necesitarán valor. Cuando un joven conoce la diferencia entre los secretos perjudiciales y las sorpresas inofensivas (que no entrañan riesgo) y sabe que no está bien guardar un secreto, es más probable que revele las violaciones de los límites personales y/o el abuso.

ÚTILES

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

Preparación: Esta actividad consta de dos partes. La primera trata de una discusión con todo el grupo. Para la segunda parte, el líder necesitará determinar con anticipación si será una actividad individual o una en grupos pequeños. Sin importar si la actividad se realiza individualmente o en grupos pequeños, toda la clase se reunirá para dar ejemplos y discutir las respuestas. Las siguientes instrucciones son diferentes, ya sea que el líder de la lección opte por realizar la actividad individualmente o por trabajar en grupos pequeños.

Para trabajar en grupos pequeños: El líder de la lección asignará a grupos pequeños de 2 o 3 menores la tarea de dar ejemplos específicos en la hoja de trabajo (él puede designar los integrantes de los grupos o puede permitirles decidir eso a los jóvenes). El líder debe proporcionarle una hoja de trabajo a cada joven para poder registrar las respuestas y llevársela a casa después del ejercicio. Los grupos pequeños deberán terminar un selecto número de escenarios y las clases de mayor tamaño significan que cada grupo pequeño tendrá menos escenarios que abordar. Después de que los jóvenes hayan terminado los escenarios en sus grupos pequeños, juntos, presentarán sus hallazgos a toda la clase para tener una discusión en un grupo de mayor tamaño. Durante la discusión con el grupo más grande de la clase, el líder se asegurará de que los jóvenes estén bien encaminados en cada escenario y corregirá cualquier deficiencia de acuerdo con la clave de respuestas que figura más adelante.

Para realizar la actividad individualmente: El líder de la lección sencillamente se asegurará de que cada joven tenga su propia copia de la hoja de trabajo. Después de que los jóvenes tengan la oportunidad de finalizar el ejercicio, el líder dirigirá otra discusión con todos, para lo cual empleará la clave de respuestas que figura más adelante.

Discusión: **Parte I:** Primero, explíquenles brevemente a los jóvenes los siguientes puntos de discusión y pasen revista periódicamente para determinar si han entendido.

Hablen con los jóvenes sobre los secretos perjudiciales:

- Un secreto perjudicial es algo que no se debe contar nunca. Los secretos son peligrosos, especialmente cuando guardan relación con nuestros límites personales que involucran nuestros cuerpos.
- Ustedes tienen derecho a mantenerse seguros y a que la gente obedezca y respete sus límites personales.
- Cuando alguien les pida que guarden un secreto perjudicial, eso puede hacerlos sentir tristes, atemorizados o incómodos o causarles repugnancia. A veces, hasta podrían hacerlos sentir especiales o amados porque es posible que ustedes simpaticen con la persona que les pide que guarden un secreto.

- Mantener un secreto perjudicial también podría causarnos sentimientos de culpa o de vergüenza. Se necesita mucho valor para hacer lo correcto y revelar un secreto perjudicial sobre nosotros mismos o sobre alguien conocido, pero eso es lo correcto y lo que se debe hacer.
- El hecho de mantener silencio sobre un secreto perjudicial solamente protege a la persona que causa el daño, lo cual le permite seguir haciendo lo que desea a quien le guarda el secreto y tal vez a otras personas.
- 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 “o les haya hecho jurar que guardarán el secreto”. A veces, la persona podría decir que algo es “confidencial”, lo que significa lo mismo que secreto.
- Nuestros amigos podrían confiarnos algo perjudicial que les sucedió. A veces, cuando la gente confía en nosotros, está pidiendo ayuda, aunque nos diga que no se lo contemos a nadie más.
- 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 causarle daño a tú o alguien más. Podrían ser una amenaza para su reputación o guardar información sobre algo que saben sobre ustedes para chantajearlos. Si eso sucede, es realmente importante que hablen con un adulto fiable.
- A veces eso es estresante y hasta puede tener un elemento de miedo, especialmente si sabemos que hemos hecho algo indebido, pero lo correcto es contárselo a un adulto fiable.
- Está bien hablar del secreto perjudicial con uno de sus adultos fiables, aunque hayan prometido no contarlo. Ustedes siempre pueden hablar con sus adultos fiables.
- Sin embargo, a veces, nuestros adultos fiables podrían dejar de actuar de la forma en que esperamos que lo hagan y si eso sucede es todavía más importante comunicar la información a otro adulto fiable y seguir haciéndolo hasta obtener ayuda.
- Si ya le han guardado un secreto a alguien que ahora creen ustedes que es peligroso, es importante que vayan a ver a su adulto fiable y hablen con él.

Nota: En esta actividad es importante que el líder de las lecciones reconozca que hay adultos y jóvenes que, en realidad, tienen buenas intenciones y que tratan de hacer que los jóvenes guarden secretos sin darse cuenta de que podrían ser peligrosos. Todos los tipos de secretos son peligrosos porque podrían condicionar a los jóvenes 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 jóvenes que ya les han prometido a otras personas que guardarán secretos, y no se debe hacerlos sentir culpables ni avergonzados por eso.

Hablen con los jóvenes sobre sus adultos fiables:

- Hablemos sobre los adultos fiables en su vida.
 - Las personas fiables no les causan daño a ustedes sin una buena razón ni los confunden intencionalmente (por ejemplo, cuando les hurgan un dedo para sacarles una espina, eso duele, pero es necesario hacerlo si hay riesgo de infección). Lo escuchan y continuamente respetan los límites y observan las reglas.
- ¿Quiénes son algunos de sus adultos fiables en su vida?
 - (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.)

Enfóquense en el tema de la privacidad con los jóvenes. Pregunten: ¿cómo afecta la privacidad a los secretos? Expliquen: La privacidad tiene que ver principalmente con demostrar respeto por los límites personales o la información personal de alguien. Entre las cosas que podemos mantener en privado en forma apropiada cabe citar creencias, opiniones, ideas, rasgos, etc. El hecho de mantener y respetar la privacidad de alguien no conduce a perjudicar a esa o a otras personas ni a comprometer la seguridad de alguien. No siempre es posible mantener totalmente la privacidad cuando se trata de nuestros límites personales de seguridad. Cuando se presenta una situación en la cual se han violado los límites personales y alguien sale o puede salir perjudicado, debemos mantener la información confidencial, siempre y cuando solamente se la contemos a las personas que necesitan saberla para ayudarnos a nosotros (y a las otras personas) a mantenernos seguros, por ejemplo, cuando se la contamos a nuestros adultos fiables o a otras personas que pueden ayudarnos.

También mantenemos la privacidad de otras cosas, como nuestras partes íntimas, que las mantenemos ocultas debajo de la ropa cuando estamos en público. A menudo se confunden la privacidad con el secreto; la principal diferencia es que el secreto peligroso entraña situaciones en las que deliberadamente le ocultamos algo a alguien, en general, por miedo y en las que guardar el secreto puede tener un impacto negativo o acarrear un perjuicio para nosotros o para alguien más.

Pídanles a los jóvenes que expongan libremente sus ideas sobre las diferencias entre los secretos perjudiciales y las sorpresas inofensivas para discutirlos luego con todos.

Según el tamaño de la clase, el líder de la lección sencillamente podría discutir el contenido del cuadro o anotarlo en la pizarra. Para ello, dibujen un cuadro vacío con los títulos anotados que sea similar al cuadro que aparece a continuación. Luego, el líder invitará a los jóvenes a dar ejemplos. Si dan un ejemplo para una columna, pregúnteles siempre cuál sería la diferencia o similitud correspondiente a la otra columna.

A continuación, se presenta un cuadro útil que muestra los conceptos opuestos entre los secretos perjudiciales y las sorpresas inofensivas, separados por similitudes y diferencias según la columna de la izquierda. Si los jóvenes no dan ejemplos propios, siéntanse en libertad de ayudar a guiarlos. El líder de la lección no necesita seguir el orden citado en el gráfico; más bien debe seguir lo que los jóvenes denoten.

	<u>SECRETOS PERJUDICIALES:</u>	<u>SORPRESAS INOFENSIVAS:</u> (no entrañan riesgo)
DIFERENCIAS	Pueden causar sentimientos de tristeza	A menudo hacen sentir felicidad y emoción
	Pueden causar sentimientos de vergüenza o de culpa	Con frecuencia causan sentimientos de confianza
	Pueden causar sentimientos de ira o de engaño	No deben causar sentimientos de ira ni de engaño
	Podrían implicar amenazas referentes a la seguridad de los seres queridos, incluso de los animales, o a la reputación de alguien	Nunca implican amenazas para la seguridad o la reputación de una persona
	Podrían indicar toques indebidos, imágenes inapropiadas, violaciones de los límites personales, sentimientos de incomodidad, etc.	En un principio, podrían causar sentimientos de incomodidad (si a la persona no le gustan las sorpresas o si la información es chocante)
	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
	A veces, pueden hacer sentir a alguien que no es digno de ser amado	Nunca harían sentir a nadie que no es digno de ser amado
	A veces exigen valor para compartirlas	A veces exigen paciencia cuando hay que esperar para compartirlas
SIMILITUDES	Podrían parecer divertidos (aunque en realidad tal vez no sean divertidos para todos)	Son divertidas (por lo general, para todos)
	Podrían hacer que el receptor o el espectador se sientan “especiales” para instarlos a participar	Podrían hacer que el receptor o el espectador se sientan “especiales” para instarlos a participar
	Podrían implicar obsequios o privilegios	Podrían implicar obsequios o privilegios
	Pueden ser una carga (por causa del peso del problema)	Pueden ser una carga (por causa de la emoción y del deseo de revelarlas, puesto que la espera puede ser difícil)
	Pueden causar sentimientos de miedo (ser atemorizantes)	Podrían causar una ligera inquietud

Parte II:

El líder de la lección distribuirá las hojas de trabajo y les pedirá a los jóvenes que lean cada pregunta y marquen con un círculo o destaquen la respuesta correcta de las columnas de la derecha y luego que respondan “por qué” y “qué sigue”. En algunos ejemplos puede haber que señalar varias respuestas. Las respuestas se discutirán con todo el grupo junto una vez que los jóvenes terminen el ejercicio de las hojas de trabajo (donde el líder de la lección utilice la clave de la hoja de respuestas incluida a continuación).

Observaciones finales para transmitírselas a los jóvenes cuando la actividad esté próxima a finalizar:

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. Esto también se aplica si a ustedes les sucedió algo en el pasado. Nunca es demasiado tarde para conseguir ayuda, aunque la situación haya ocurrido hace mucho tiempo.

CLAVE DE LAS RESPUESTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:

¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva?

1. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si alguien les cuenta que planea hacerle una broma a alguien y ustedes se dan cuenta de que podría perjudicar a esa persona, pero también les dice que no deben contárselo a nadie? **Respuesta:** *Secreto perjudicial.*

b.) **¿Por qué?** *Porque alguien podría salir perjudicado; tal vez esta no es una actividad segura y necesita intervención.*

c.) **¿Qué sigue?** *Ustedes siempre pueden compartir algo como esto con sus adultos fieles y también con el amigo al cual se le hará la broma. Ustedes también podrían pedirle al otro amigo que no haga ninguna broma. En situaciones más inmediatas y graves, también podrían hacer intervenir a un supervisor o administrador que se encuentre en el lugar correspondiente.*

2. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si ustedes pasan tiempo con su amigo y notan que tiene moretones en los brazos y las piernas? Su amigo les dijo que el papá de él a veces se enoja mucho y que “eso es exactamente lo que sucede”. “Si realmente eres mi amigo, tienes que prometerme que no le dirás nada a nadie”. Ustedes le prometen que no dirán nada, pero ahora comienzan a cuestionar su propia decisión. **Respuesta:** *Secreto perjudicial*

b.) **¿Por qué?** *Viola las reglas de seguridad porque su amigo salió perjudicado y puede seguir siéndolo en el futuro. El hecho de guardar silencio solamente protege a la persona que causa el daño, lo cual le permite seguir haciendo lo que quiera.*

c.) **¿Qué sigue?** *Hablen con un adulto fiable, aunque hayan prometido que no lo contarían. Los verdaderos amigos llevan a sus amigos a la persona apropiada para que reciban ayuda cuando la necesiten. Cuando se trata de las reglas de seguridad, está bien dejar de cumplir las promesas.*

3. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si uno de sus padres desea organizar una cena especial porque un familiar logró algo importante? ¿Qué pasa si usted solamente desea contarle a la persona que está planeando algo, sin decirle QUÉ es? **Respuesta:** *Sorpresa inofensiva*

b.) **¿Por qué?** *Puesto que es provisional, se revelará y compartirá, es inclusiva y será divertida. Sin embargo, en este caso puede haber un componente de privacidad referente al hecho de dar algunos detalles, pero no todos.*

c.) **¿Qué sigue?** *Ustedes siempre pueden compartir esto con sus adultos fieles y, mientras tanto, mantener confidencial la información sobre la cena o el obsequio por breve tiempo hasta que se le pueda revelar al familiar. Si quisieran compartir parte de la información con la persona receptora, primero deben comunicarse con la persona que está planeando la sorpresa para ver qué información podría compartirse, cuándo y por qué o por qué no.*

4. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su maestra le dice que tiene una sorpresa para ustedes y les da un regalo, pero les dice: “tal vez algún día se lo podemos contar a otros, pero por ahora mantengámoslo como nuestro pequeño secreto”? A ustedes realmente le gusta el regalo y quieren quedarse con él. Ustedes saben que sus papás no podrían costearlo. Además, ese regalo los hace sentir especiales porque su maestra se interesa lo suficiente por ustedes para darles un regalo. Sin embargo, es confuso que haya dicho que es una sorpresa cuando también les advirtió que ustedes aún no podían hablar al respecto. **Respuesta:** *Secreto perjudicial*

b.) **¿Por qué?** *Esta es una respuesta difícil. Se hace referencia a un regalo de sorpresa porque, en realidad, ustedes se sorprendieron al recibirlo, pero la maestra les ha pedido que mantengan el secreto que puede*

Nota: En esta actividad, las respuestas figuran en letra cursiva en la clave de las respuestas. Sin embargo, tal vez hay otras razones por las cuales el secreto es perjudicial (y la sorpresa es inofensiva) que los jóvenes pueden descubrir pero que no se transmiten en la explicación.

Algunas preguntas también podrían revelarles elementos de secreto y de sorpresa. Se necesitará aclaración adicional referente a la privacidad apropiada. Cuando los jóvenes hacen preguntas sobre la forma en que la privacidad entra en escena, refiéranse a la definición y a la explicación que figuran en el plan de la lección previamente descrito y luego compárenlo con el escenario en cuestión y pregunten cómo se aplica.

El líder de la lección debe estar preparado para que los jóvenes hagan otras preguntas sobre escenarios en los que hay que determinar “qué sucede si pasa esto o aquello”. Primero, terminen con la hoja de trabajo y luego aborden los escenarios adicionales. Cuando eso suceda, refiéranse al cuadro y guíen a los estudiantes mientras tratan de decidir si la situación propuesta es una sorpresa inofensiva o un secreto perjudicial.

revelarse o no a otras personas. A ustedes no se les debe pedir nunca que no le cuenten un secreto a sus padres, aunque “se llame” sorpresa. Los regalos y las sorpresas deben compartirse y no guardamos secretos sobre los regalos para siempre.

c.) ¿Qué sigue? *Hablen con un adulto fiable porque es posible que su maestra no tenga buenas intenciones.*

5. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si sus padres les dicen que van a tener un bebé y que ustedes van a tener un hermanito y les piden que no le cuenten a nadie hasta que ellos estén listos para compartir la información en público? También les dicen que aun cuando comiencen a hablar al respecto, no quieren que ustedes publiquen nunca en las redes sociales ninguna foto del bebé recién nacido. **Respuesta:** *Sorpresa inofensiva*

b.) ¿Por qué? *Esta es una respuesta difícil. Es una sorpresa inofensiva que ustedes pueden guardar porque a la larga se revelará y compartirá en una fecha precisa; además es algo alegre y emocionante. Sin embargo, también tiene que ver con un límite personal de privacidad que sus padres han establecido sobre cuánta información se debe proporcionar en línea sobre su hermanito.*

c.) ¿Qué sigue? *Mantengan confidencial la información sobre el embarazo por poco tiempo hasta que los autoricen a revelarla a otros según los límites personales que sus padres han establecido. Después de eso, ustedes tendrán que seguir los límites personales de seguridad que sus padres han impuesto sobre lo que se puede y no se puede publicar en línea sobre el pequeño recién nacido.*

Nota: En todos estos escenarios sobre secretos perjudiciales, recuérdense a los jóvenes que ya sea que lo descrito en estos tipos de escenarios les pase a ellos o a alguien conocido, puede ser realmente difícil hablar sobre situaciones que implican abuso y límites personales. Anímenlos a comunicarse siempre con un adulto fiable—pero si no están listos para eso, entonces pueden hablar con un amigo primero y pedirle que les ayude a tener el valor de hablar con un adulto fiable.

Expliquen: Si ustedes son amigos, hagan todo lo posible por llevar a su amigo a ver a un adulto fiable cuando este último guarde un secreto perjudicial, aun si eso significa que ustedes mismos tienen que contárselo al adulto fiable.

6. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su prima les dice que un tío a quien ustedes dos conocen ha estado tocándola de manera inapropiada desde el año pasado y la ha hecho ver material pornográfico en línea, pero quiere que ustedes lo mantengan confidencial y no le cuenten a nadie? El tío es agente de policía y una persona bien conocida y respetada en la comunidad. Ella les pide que no le cuenten nada a nadie más. En palabras textuales les dijo: “miren, ya se acabó, lo superé y no se puede hacer nada porque nadie va a creer lo que diga sobre un agente de policía. Además, todos simpatizan con él. Nuestros padres se sentirán realmente disgustados, tal vez dirán que yo hice algo malo o que estoy mintiendo y no quiero lidiar con eso.” **Respuesta:** *Secreto perjudicial*

b.) ¿Por qué? *Viola las reglas de seguridad porque la prima tiene límites personales en lo que se refiere a su cuerpo y esos límites se traspasaron; a nadie se le permite tocar las partes íntimas de ustedes, a menos que sea para mantenerlos limpios y seguros (y esos toques son breves y nunca se mantienen en secreto). Su prima quiere que ustedes no digan nada porque tiene miedo de lo que podría suceder si los padres de ella no le creen, aunque al no decir nada otros menores también podrían convertirse en víctimas de abuso sexual. A veces la gente se vale de sus cargos de poder o de su simpática personalidad para hacer lo que quiere sin que le importe cómo perjudica o afecta a otras personas y eso nunca está bien cuando se trata de los límites personales de seguridad y, por eso, se hace más importante revelar el comportamiento inapropiado. Aunque su prima diga que todo está bien y que ya lo superó, quizá eso no sea cierto y ella no se dé cuenta de los efectos psicológicos del abuso. A veces cuando la gente confía en nosotros, nos está pidiendo ayuda, aunque nos pida que no le contemos nada a nadie más. Los secretos pueden ser dolorosos y causar tristeza.*

c.) ¿Qué sigue? *Lo correcto es contarle inmediatamente a un adulto fiable. Si la familia no cree en la información, entonces es momento de dársela a alguien que pueda hacer algo al respecto, como un consejero orientador en la escuela.*

7. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si un adolescente mayor le sube el vestido a una niña en la escuela, toma una fotografía para que otros le vean la ropa interior, es decir, los pantaloncitos y el brasier que lleva puestos y luego se la envía a otras personas? Varios de sus compañeros de clase saben lo sucedido y se han burlado de ella, pero nadie quiere delatar al adolescente que hizo eso. Ustedes también saben que la niña ha estado muy molesta y se ha ausentado de la escuela por esa causa. **Respuesta:** *Secreto perjudicial*

b.) ¿Qué sigue? *Viola las reglas de seguridad porque se violaron varias veces los límites personales de su amiga. Primero, se violaron cuando alguien le subió la falda, luego cuando alguien les mostró a otros una fotografía de las partes íntimas (la ropa interior, el brasier y el pecho) de la niña, que son partes cubiertas*

por un vestido de baño); luego cuando esa persona compartió con otros la fotografía de la niña por vía electrónica y, por último, cada vez que alguien mira esa fotografía. Aunque esta situación incluye a otras personas en un acto que consideran “divertido”, a su amiga le causa sentimientos de tristeza y temor y, obviamente, es muy posible que la perjudique y le manche su reputación.

c.) ¿Qué sigue? Díganle a su amiga que ustedes están ahí para apoyarla y cuéntenselo a un adulto fiable inmediatamente. Eso es lo correcto, ya sea que un amigo u otra persona se encuentren en esa situación.

8. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si ustedes se encuentran en lo que consideran una relación cariñosa, pero a la otra persona no parece importarle cuando ustedes dicen que “no” al tratarse de su cuerpo—y ustedes no quieren que nadie más lo sepa? La mayor parte de la relación es estupenda, pero muchas veces ustedes se sienten heridos y tristes y como si no se respetaran sus límites. Ustedes no saben si el asunto es suficientemente importante para hablar al respecto con alguien porque les han dicho que todas las relaciones tienen sus altibajos. Además, ustedes no quieren juzgar a su novio o a su novia y decir cosas malas sobre esa persona porque nadie la conoce como ustedes. **Respuesta:** *Secreto perjudicial*

b.) ¿Por qué? Es un secreto perjudicial porque ustedes se sienten incómodos y viola las reglas de seguridad porque no se respetan sus límites personales. Decir que “no” es un límite personal determinante y debe respetarse, particularmente cuando se trata de su cuerpo y de sus límites personales. Ustedes merecen respeto y tienen el derecho a estar y a sentirse seguros, especialmente dentro del marco de una relación. Es cierto que las relaciones pueden tener altibajos, pero si ustedes se sienten heridos y tristes constantemente, a menudo eso es señal de que algo anda mal y debe abordarse. Aun si la gente no conoce a su novio o a su novia como ustedes, eso no significa que esas personas no puedan decir objetivamente que algo anda mal.

c.) ¿Qué sigue? Cuéntenselo a un adulto fiable inmediatamente.

9. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su instructor les hace preguntas sobre sus partes íntimas, incluso sobre qué apariencia tienen? El instructor es conocido como una persona “despreocupada e informal” a quien, al parecer, realmente nunca le importan las reglas. En realidad, ustedes no desean discutir sus partes íntimas con el instructor, pero se sienten atrapados porque no quieren poner en peligro su lugar en el equipo. Ustedes respondieron la pregunta del instructor, pero no saben si deben contar algo sobre el encuentro o sencillamente callar al respecto. **Respuesta:** *Secreto perjudicial*

b.) ¿Por qué? Si ustedes se mantuvieran callados con respecto a este encuentro, sería un secreto perjudicial porque se trata de una situación que ha causado incomodidad y que traspasa sus límites personales. Ustedes no tienen que hablar nunca con otras personas sobre la apariencia de sus partes íntimas. Los adultos fiables nunca deberían hacer preguntas sobre la apariencia de sus partes íntimas, a menos que ustedes les hayan dicho que tienen incomodidad o dolor o si el adulto fiable es alguien como uno de sus padres o un médico que los ayuda a estar seguros y sanos.

c.) ¿Qué sigue? Hablen con un adulto fiable.

10. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su amigo les dice que está enamorado de una amiga y les pide que no se lo cuenten a nadie? **Respuesta:** *Sorpresa inofensiva*

b.) ¿Por qué? Esta es una respuesta difícil. Es una sorpresa inofensiva que tal vez es temporal y divertida, que le pueden ocultar a la persona de quien su amigo está enamorado. Sin embargo, eso no significa que ustedes tienen que ocultarles esa información a sus adultos fiables, con quienes siempre es seguro comunicarse sobre sorpresas o secretos.

c.) ¿Qué sigue? Mantengan la información confidencial y no se la revelen a sus compañeros ni a la persona de quien su amigo está enamorado, pero siempre pueden contarle este tipo de información a un adulto fiable.

11. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si el mejor amigo de su papá viene y les pide a ustedes que le entreguen su teléfono que muestra claramente imágenes pornográficas y luego les pregunta si puede tocarles las partes íntimas como en el video? Él les dijo a ustedes que las cosas que aparecen en el video son divertidas y que ustedes deberían dejar que lo hiciera porque eso será algo educativo e importante que ustedes deben aprender. Cuando se negaron a hacerlo, él dijo que su papá le creará más a él que a ustedes y que ustedes “no saben lo que les sucederá cuando él se lo cuente”. Ahora, ustedes tienen miedo de decir algo. Solían pensar que él era uno de sus adultos fiables y ahora no saben en quién confiar y, definitivamente, no quieren contárselo a su papá porque se trata de su mejor amigo. Tal vez ¿no sería mejor que nadie supiera nada? **Respuesta:** *Secreto perjudicial*

b.) ¿Por qué? *Los secretos perjudiciales excluyen a otras personas y pueden ser perjudiciales. Es comprensible que ustedes no quieran contárselo a su papá porque podrían causarle sentimientos de ira y de tristeza. Sin embargo, este señor obviamente no es un adulto fiable y hasta los ha amenazado a ustedes si no hacen lo que él quiere. Él les describe la actividad como algo divertido, pero no es divertido cuando se trata de una violación de sus límites personales.*

c.) ¿Qué sigue? *Hablen con otro adulto fiable.*

12. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si Jordania se escapa de la casa por la noche para salir con amigos y le sucede una situación horrible, pero no quiere contársela a nadie? Durante esa salida, Jordania comienza a beber y, cuando no hay nadie a su alrededor, es arrinconada por alguien que conoce. Ella trató de escapar y dijo que “no”, pero la persona no la escuchó, cometió una grave violación contra ella y la forzó a hacer cosas que no quería hacer. Durante el encuentro, Jordania se muestra horrorizada y trastornada, pero también atemorizada de que su cuerpo pueda haber experimentado placer, a pesar de sentirse profundamente afectada e incómoda en toda esta horrorosa experiencia. No sabe qué hacer. No puede contarles nada a sus padres porque sabe que se meterá en problemas con ellos y ya se siente suficientemente mal. Además, cree que toda esta experiencia fue culpa suya porque se escapó y comenzó a beber, dos cosas que sabía que no debía hacer. Jordania se pregunta: “como es un problema mío, ¿no es más fácil quedarme callada y tratar de resolverlo yo sola?”. Ni siquiera sabe por dónde empezar y se siente agotada al tratar de ocultárselo a todos y fingir que todo marcha bien. **Respuesta:** Secreto perjudicial

b.) ¿Por qué? *Es comprensible que Jordania tenga dificultad para abordar lo que le ha sucedido. La situación no ocurrió por culpa suya, aunque haya tomado decisiones cuestionables conducentes al acto en que fue violada. Lo cierto es que el cuerpo de Jordania le pertenece a ella y nadie tiene derecho de violar sus límites personales, ya sea que haya bebido o no. La palabra “no” también es un límite personal muy determinante y debe respetarse. Lo incorrecto en esta situación es tratar de mantenerse callada con respecto a este problema y de manejarlo ella sola. Podría causar graves consecuencias para la salud que es preciso tener en cuenta y un adulto fiable también se preocupará porque ella reciba cuidados y tratamiento médico apropiados.*

c.) ¿Qué sigue? *Jordania debe decirle al adulto fiable que está preocupada y que realmente le da miedo hablar de lo sucedido. Este tipo de información puede ayudar al adulto a escucharla con más cuidado sin reaccionar. Sin embargo, si la joven no se comunica con alguien que pueda ayudarle, usted necesitará hablar con un adulto fiable en nombre de ella, como su amigo.*

13. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si el líder adulto de su club escolar los separa del grupo y les pregunta si ustedes van a estar presentes en la escuela el próximo lunes porque van a ganar un premio, pero les dice que no se lo cuenten a nadie más en la escuela? **Respuesta:** *Sorpresa inofensiva*

b.) ¿Por qué? *Porque es temporal y se les revelará a todos. Además el adulto no dice que ustedes no pueden compartir la información con sus adultos fiables.*

c.) ¿Qué sigue? *Cuéntenselo a sus adultos fiables y hagan un esfuerzo por mantenerse callados sobre el futuro evento en el que ustedes recibirán un premio.*

14. a.) **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si José fue víctima de abuso sexual por un hombre de su Iglesia y después de eso se entregó a las drogas y no puede parar? José siempre solía recibir privilegios especiales de ese hombre y disfrutaba de la atención que le daba, hasta que el hombre comenzó a comportarse en forma indebida con él. En un principio, José no se dio cuenta de que el hombre estaba aprovechándose de él, pero con el correr del tiempo, quedó bastante claro. José se preocupa de que la gente pueda sospechar de que él fue víctima de abuso por un hombre, y de lo que la gente pensará y dirá de él como resultado de eso. No puede dejar de usar drogas porque esa es la única forma de sentirse mejor, pero le da miedo de que la gente adivine cuáles son sus dos grandes secretos. **Respuesta:** Secreto perjudicial

b.) ¿Por qué? *Los dos secretos de este escenario son cargas, causan sentimientos de temor y ansiedad, se les ocultan a otras personas y han perjudicado a José. Es comprensible que él tenga dificultad de asimilar lo que le sucedió. Sin embargo, el hecho de seguir manteniéndolo todo en secreto le da a esa situación más dominio sobre él y ser drogadicto lo perjudica más de lo que se imagina. Mantener el silencio sobre ese incidente solo va a perjudicarlo más y podría abrir la puerta para el abuso de otras personas, mientras que la revelación del abuso abre la puerta para darles valor a otros para hablar del abuso que pueden haber sufrido.*

c.) ¿Qué sigue? *La revelación de ambas cosas es la mejor manera de conseguir ayuda y comenzar a aliviar el estrés. José necesitará tener valor para hablar de lo que le sucedió y de cómo lo ha afectado.*

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Las reglas sobre los límites personales y la seguridad—Criptograma secreto

Antecedentes: Es importante enseñarles a los jóvenes que no está bien guardar secretos perjudiciales 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 jóvenes 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.

Preparación: El líder de las lecciones debe repasar las palabras clave del vocabulario como parte de la preparación para esta lección. También, debe dar suficiente tiempo para la discusión y la finalización de la hoja de trabajo 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 jóvenes la oportunidad de compartir lo que han aprendido al llenar en la clase la hoja de trabajo. El líder de la lección deberá decidir si los jóvenes trabajarán en pequeños grupos o individualmente en la parte de la hoja de trabajo que contiene la lección en la parte II. Si trabajan en grupos, la actividad podría ser una competencia para ver quién puede llenar primero el criptograma asignado.

Discusión: **Háganles las siguientes preguntas a los jóvenes, escuchen sus respuestas, corríjanlos 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?
 - Hay límites personales que no son negociables, como los relacionados con las reglas de seguridad, que incluyen el hecho de que ustedes tienen derecho a estar seguros y que no se permite que nadie viole ese derecho ni que los toque a ustedes ni les toque sus partes íntimas o los haga sentir incómodos, ya sea en línea o en persona. Los límites incluyen averiguar lo que a ustedes les gusta y les disgusta, qué los hace sentirse cómodos e incómodos, que los hace sentir miedo y cómo se les debe tratar con respeto.
- ¿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 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 perjudiciales a nuestros adultos fiables.
- ¿Qué pasa si nuestro mejor amigo nos pide que guardemos secretos?

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: En la hoja de trabajo, los grupos tendrán la opción de llenar una de las partes siguientes:

El criptograma secreto #1 (que tiene una frase más corta, pero que solamente da una mínima pista de la letra más común) O

El criptograma secreto #2 (que tiene una frase más larga, pero que da una pista más importante de todas las vocales).

- 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 (por ejemplo, cuando les hurgan un dedo para sacarles una espina, eso duele, pero es necesario hacerlo si hay riesgo de infección). Lo escuchan y continuamente respetan los límites y observan las reglas.
 - 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!
- ¿Qué es la privacidad y qué cosa se puede mantener en privado?
 - La privacidad tiene que ver principalmente con demostrar respeto por los límites personales o la información personal de alguien. Entre las cosas que podemos mantener en privado en forma apropiada cabe citar creencias, opiniones, ideas, rasgos, etc.
 - También mantenemos la privacidad de otras cosas, como nuestras partes íntimas, que las mantenemos ocultas debajo de la ropa cuando estamos en público.
- ¿No tenemos también el derecho a la privacidad cuando se trata de nuestros límites personales? ¿En dónde está la línea divisoria?
 - Claro que sí, ustedes tienen ese derecho, pero no cuando la información o la situación podría perjudicarlos a ustedes o a alguien más.
El hecho de mantener y respetar la privacidad de alguien no conduce a perjudicar a esa o a otras personas ni a comprometer la seguridad de alguien. No siempre es posible mantener totalmente la privacidad cuando se trata de nuestros límites personales de seguridad. Cuando se presenta una situación en la cual se han violado los límites personales y alguien sale o puede salir perjudicado, debemos mantener la información confidencial, siempre y cuando solamente se la contemos a las personas que necesitan saberla para ayudarnos a nosotros (y a las otras personas) a mantenernos seguros, por ejemplo, cuando se la contamos a nuestros adultos fiables o a otras personas que pueden ayudarnos.
 - A menudo se confunden la privacidad con el secreto; la principal diferencia es que el secreto peligroso entraña situaciones en las que deliberadamente le ocultamos algo a alguien, en general, por miedo y en las que guardar el secreto puede tener un impacto negativo o acarrear un perjuicio para nosotros o para alguien más.

Haga la siguiente pregunta y tome nota de las respuestas de los jóvenes: ¿Cuáles son los ejemplos de situaciones 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 o de violar 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, o les pone condiciones sobre los regalos.
- Si alguien les dice “este es nuestro pequeño secreto” cuando les cuentan algo importante.
- Si alguien les da algo exclusivo 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.

Parte II: Díganles lo siguiente a los jóvenes 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 criptograma. Por favor, decida si va a escoger el #1 o el #2 para el ejercicio. El criptograma secreto #1 tiene una frase más corta, pero solamente da una mínima pista de la letra más común. El criptograma secreto #2 en la página siguiente tiene una frase más larga, pero da una pista más importante de todas las vocales. Las pistas están en la parte inferior de la página si decide usarlas.

Observaciones finales: Cuando las personas nos piden que guardemos secretos inapropiados, crean un problema. Los problemas no deben mantenerse nunca en secreto. De manera que el criptograma representa lo que se siente cuando ustedes tienen un problema. Puede dar la impresión de que todo está “enredado”, crear confusión con muchas opciones 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! A veces solo necesitamos ver los problemas desde un ángulo diferente y los amigos pueden ayudarnos a hacer eso y ellos siempre pueden ayudarnos a encontrar un adulto fiable. Siempre hay alguien que puede ayudarnos cuando no sabemos cuál es la mejor forma de ayudarnos a nosotros mismos.

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.

CLAVE DE LAS RESPUESTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:

Frase del criptograma #1: MANTENER Y RESPETAR LA PRIVACIDAD DE UNA PERSONA NO LE CAUSA DAÑO NI AFECTA SU SEGURIDAD.

Clave del criptograma #1:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
15	18	23	7	11	21	1	19	25	20	12	6	16	4	8	5	24	9	22	26	2	3	14	10	13	17

Frase del criptograma #2: SI SE HAN VIOLADO LOS LÍMITES PERSONALES DE ALGUIEN, SI ALGUIEN SUFRE O PUEDE SUFRIR DAÑO, DEBEMOS CONTÁRSELO A UNA PERSONA QUE PUEDA AYUDARLE Y PROTEGERLO.

Clave del criptograma #2:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
20	14	13	6	5	25	2	10	18	17	11	3	26	24	22	16	19	1	12	9	4	15	8	21	7	23

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Relaciones, secretos y sorpresas—Crucigrama

Antecedentes: Esta actividad presenta escenarios en los cuales se discuten las relaciones, los secretos y las sorpresas que son sanos y luego se llenan los espacios en blanco del crucigrama. En definitiva, los jóvenes aprenderán que no hay secretos cuando se trata de la seguridad personal y que siempre deben comunicarse con un adulto fiable.

Actividad: La finalidad de esta actividad dividida en dos partes es emplear una discusión sobre seguridad para ayudarles a los jóvenes 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 relación no saludable o con secretos. Después de la discusión de la parte I, se les presentará a los jóvenes una hora con un crucigrama en la Parte II y se les dará la oportunidad de llenar los espacios en blanco para uso en el crucigrama.

Preparación: El líder de las lecciones debe repasar las palabras clave del vocabulario como parte de la preparación para esta lección. También, debe dar suficiente tiempo para la discusión y la finalización de la hoja de trabajo 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

Discusión: **Parte I. El líder de las lecciones discutirá los puntos siguientes antes de entregar y explicar la hoja de trabajo. Las preguntas para ayudar a los jóvenes a exponer ideas libremente se incluyen en el texto para discusión:**

Todas las relaciones tienen límites personales y las que son buenas tienen límites sanos. Las relaciones sanas que tenemos con nuestros amigos, familiares y seres queridos tienen aspectos específicos que son importantes. Por ejemplo, en las relaciones sanas no nos da miedo establecer y mantener nuestros límites personales y, por otro lado, respetar los límites de otras personas. Cuando la gente respeta nuestros límites personales, nos sentimos seguros y cómodos. Algunos límites son “algo que se nos da”; son obvios, como el hecho de que no está bien golpear a nadie en la cara. En las relaciones, a veces los límites personales no son obvios y es importante que cuando existan, ustedes les informen a otros al respecto. Es igualmente importante que la otra persona respete esos límites.

¿Cuáles son algunas otras señales de los límites personales sanos?

- Decir que “no” a las cosas que no les gustan o no quieren y que tienen que ver con su salud y su seguridad personal (decirles que “no” a sus padres porque ustedes no quieren lavar los platos es una situación totalmente diferente).
- Tomar decisiones sobre las relaciones basadas en la posibilidad de que sean buenas o no para ustedes.
- Notar cuando alguien más tiene límites personales inapropiados.
- Mantener sus valores personales a pesar de lo que otras personas desean de ustedes o les piden que hagan.
- Respetarse lo suficiente para no revelar a nadie una parte de ustedes mismos sencillamente para que esa persona simpatice con ustedes.
- Transitar con cuidado y lentamente por las diferentes fases de las relaciones.

Nota: Para algunos jóvenes puede ser difícil determinar si una relación es sana o malsana. Los factores contribuyentes podrían venir de figuras de autoridad en la vida de los jóvenes (como los padres, los maestros, etc.), que dan ultimátums o crean estrictas reglas referentes a la seguridad, al crecimiento o al bienestar. También puede ser desagradable o aun difícil seguir esas reglas aunque, en general, beneficien a los jóvenes. Los ejemplos pueden ser reglas generales de higiene, órdenes de terminar los deberes escolares antes de realizar actividades recreativas, usar cinturones de seguridad en el auto, etc. Sin embargo, las relaciones malsanas son muy diferentes de estos ejemplos. Cuando tengan dudas, los jóvenes deben preguntarle a un adulto fiable.

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. Las relaciones sanas significan que las personas piden permiso, son sensibles a nuestros sentimientos y respetan nuestras opiniones aunque sean diferentes. Las relaciones sanas incluyen a personas que respetan nuestros límites, incluso los físicos, verbales, emocionales, etc. Ustedes podrían tener muchos amigos y adultos fiables que compartan con ustedes relaciones mutuamente seguras y sanas.

¿Cómo saben ustedes cuáles son sus límites personales? A veces no lo sabemos y tenemos que averiguarlo. Hay límites personales que no son negociables, como los relacionados con las reglas de seguridad, que incluyen el hecho de que ustedes tienen derecho a estar seguros y que no se permite que nadie viole ese derecho ni que los toque a ustedes ni les toque sus partes íntimas o los haga sentir incómodos, ya sea en línea o en persona. Los límites incluyen averiguar lo que a ustedes les gusta y les disgusta, qué los hace sentirse cómodos e incómodos, que los hace sentir miedo y cómo se les debe tratar con respeto.

¿Cuáles son algunos consejos prácticos para establecer límites personales? ¿Pueden ustedes pensar en algunos otros límites personales?

- Tomar tiempo para averiguar lo que les gusta y les disgusta.
- No tener miedo de decir que “no”.
- Ser sinceros sobre lo que desean y lo que los hace sentirse cómodos. La comunicación es importante.
- Ser específicos.
- Ser coherentes.
- Tener cuidado de no comprometer sus valores personales para hacer lo que otros quieran.

Las relaciones malsanas son diferentes porque, por lo general, hay problemas con los límites personales. Esto es algo diferente de un mal entendido de una persona con otra, lo cual puede suceder aun en las relaciones sanas y puede aclararse con comunicación y respeto. Hay ciertas cosas sobre las relaciones malsanas que automáticamente las convertirían en un problema, por ejemplo, si la otra persona:

- Trata de alejarlos de otros.
- Les da un ultimátum sobre lo que ustedes pueden y no pueden hacer.
- Los amenaza (ya sean con perjudicarlos a ustedes, a alguien más y hasta perjudicarse a sí mismos, si ustedes no hacen lo que esa persona quiere).

- Crea reglas irreales; dice que ustedes “siempre” o “nunca” deben hacer algo específico.
- Les miente.
- Les impone un castigo de silencio.
- Tiene celos de su interacción con otros.
- Trata de controlarlos.
- No acepta una respuesta negativa, etc.

También se envía una señal de un límite personal malsano cuando ustedes reaccionan o responden de cierta manera:

- Cuando ustedes dejan que otros decidan cómo deben vivir la vida y los controlan cuando tienen una relación.
- Cuando cambian sus valores para hacer que alguien simpatice más con ustedes.
- Cuando dicen que “sí” a algo que realmente no desean.
- Cuando buscan a otras personas para que les digan cuánto valen ustedes.
- Cuando experimentan sentimientos negativos de manera constante y repetida, pero no rompen la relación porque tienen miedo de terminarla.
- Cuando caminan como si estuvieran pisando cáscaras de huevo, justifican el comportamiento de la otra persona o concuerdan con lo que quiere esa persona porque así es más fácil.
- Cuando no pueden ser ustedes mismos.

Además de las relaciones malsanas, a veces hay también 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.

A veces, las personas que no son fiables también nos piden que les guardemos un secreto perjudicial. 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. En definitiva, eso podría significar que no respetan nuestros límites personales cuando nos sentimos de esa manera como resultado de ello.

¿De qué otras formas nos sentimos cuando se han afectado nuestros límites personales? Entre los ejemplos cabe citar los siguientes: nos sentimos enfadados, ansiosos, molestos, avergonzados, culpables, “desagradables”, violados, “fuera de onda”, dudosos, menoscabados, irrespetados, enfermos, con náuseas, etc.

Los secretos perjudiciales son parte de las relaciones malsanas. Es importante saber que no puede haber secretos perjudiciales 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 o la seguridad de otra persona—especialmente sobre toques inapropiados—porque esa es la forma en que las personas terminan perjudicadas.

También es posible que nuestros amigos *fiables* y adultos *fiables* en nuestras relaciones sanas 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 perjudicial.

A veces, se necesita mucho valor para hablar en nuestro propio nombre o en nombre de otros sobre los límites personales o para comunicarle a un adulto fiable cuando hay un problema, y eso está bien. Ustedes también pueden pedirle a un amigo que los acompañe a hablar con un adulto fiable. Además, en una situación contraria, ustedes pueden ser ese amigo que va a conseguir la ayuda necesaria de un adulto. Eso es lo que significa ser un verdadero amigo.

Parte II. El líder de las lecciones distribuirá la hoja de trabajo y leerá las instrucciones. Invite a los jóvenes a llenar la hoja de trabajo. Enseguida, habrá una discusión para repasar las respuestas y abordar las observaciones finales; sírvanse ver la clave de las respuestas incluida a continuación.

Observaciones finales: Cuando las personas nos piden que guardemos secretos inapropiados, crean un problema. Los problemas no deben mantenerse nunca en secreto. 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 grades o los secretos perjudiciales a un adulto fiable.

El líder de la lección deberá decidir si los jóvenes van a trabajar individualmente o en pequeños grupos en la parte II de la hoja de trabajo de la lección. Si se dividen en grupos, cada uno puede trabajar en el escenario de un estudio de casos para presentárselo a la clase.

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

¿Cuáles son algunos elementos apropiados e inapropiados para compartir en línea?

- Típicamente apropiados:
 - Intereses, pasatiempos, algunas expresiones de arte, etc.
 - Las fotos son algo que exige buen juicio, según las configuraciones de seguridad de la cuenta y deben publicarse solamente con autorización. Nunca es apropiado compartir en línea fotos de las partes íntimas de nuestro cuerpo ni del cuerpo de otras personas.
 - Las conversaciones en línea con personas desconocidas en la vida real pueden ser permisibles, pero eso depende de varios factores.
- Típicamente inapropiados:
 - Compartir información personal como la dirección de la casa, los lugares visitados con frecuencia, el nombre de las escuelas, los lugares físicos, los números de teléfono, las contraseñas y las imágenes que muestren cualquiera de la información aquí citada.
 - Los nombres de registro o de usuario en una cuenta que sean demasiado reveladores.
 - Las conversaciones sobre actividades sexuales.

¿Por qué son inapropiados algunos de estos elementos? Los riesgos incluyen, entre otros, los siguientes:

- Acoso cibernético.
- Exposición a material inapropiado.
- Personas que no son fiables (como quienes tienen malas intenciones).
- Riesgo de explotación sexual; a menudo, las conversaciones son un instrumento empleado por algunas personas para captar a los jóvenes.
- Robo de identidad, estafas y piratería al revelar demasiada información personal o usar información descuidadamente (por ejemplo, los códigos de identidad o las contraseñas de los usuarios).

¿Son los depredadores en línea un verdadero problema?

- Sí, es sorprendente hasta qué punto. En realidad, en internet, además de haber personas imprudentes y desagradables, o que sencillamente toman malas decisiones, hay gente que trata de explotar a los jóvenes, a veces por la vía sexual. Esas personas ven “hasta dónde” pueden llegar en la conversación y qué tan dispuestos están los jóvenes a responder, lo cual es un paso en lo que podría ser un proceso de captación muy manipulador. Esas personas buscan una forma para que los adolescentes y los jóvenes demuestren vulnerabilidad y luego ven cómo pueden entrar a la situación para darles “apoyo” o para hacerles creer que están interesadas en ayudarles.

¿Cuál es la diferencia entre los acosadores cibernéticos y los depredadores en línea?

- Los acosadores cibernéticos, por medio de sus actos, podrían comenzar amablemente, pero también pueden ser muy desagradables relativamente en poco tiempo. Ellos intimidan a otras personas por medio de internet, al usar sitios web, correo electrónico o las redes sociales. Aunque sus metas se centran en la explotación, los depredadores en línea que captan a los jóvenes por motivos sexuales típicamente parecen ser dignos de confianza y amables; pueden actuar como amigos o aun iniciar una relación romántica por medio del proceso de captación y de coacción. Los depredadores en línea desean gratificación sexual o buscan explotar por razones de dinero o de inmigración.

¿Qué saben ustedes del proceso de captación?

- Hay diferentes elementos del proceso de captación, que se han determinado al estudiar y entrevistar a las personas condenadas por captación de los jóvenes, ya sea personalmente o en línea con transición a captación personalmente.
- La captación puede ser realizada por alguien conocido, ya sea personalmente o en línea. También puede realizarla un desconocido en línea. Por lo común, cuando somos víctimas de abuso sexual relacionado con contactos, 90% de las veces se trata de alguien conocido y de confianza para nosotros, como un instructor, un maestro, un amigo de la familia, un ministro, etc. o aun un familiar. Sin embargo, en línea, es muy difícil saber si la persona es alguien conocido o no y la relación suele comenzar con un extraño y no con alguien que ustedes ya conocen. Un depredador en línea no es necesariamente un “viejo verde”. Cualquier persona puede ser un depredador en línea.
- El principal punto de la captación es el abuso sexual de un joven o un adolescente. Esto puede hacerse por medio de internet al engañar al adolescente para que tenga un comportamiento sexual y tomarle fotos o videos y compartirlos o al tratar de crear oportunidades para una interacción cara a cara en la vida real.

- La captación ocurre cuando alguien trata de ganarse su confianza por medio de manipulación para que ustedes hagan ciertas cosas. En un escenario de la vida real, esto implica captación física para desensibilizarlos con el fin de poder tocarlos; captación de la comunidad en que la persona también trabaja para manipular a las personas que los rodean a ustedes con el fin de ganarse su confianza; y captación emocional para que ustedes confíen más en esa persona, que les da regalos, atiende sus necesidades y las de sus familiares y amigos, los aísla a ustedes de los demás, los escucha, les ofrece cumplidos, les presta atención y hace cosas para que ustedes se sienten más dependientes y emocionalmente apegados, todo eso mientras les piden que guarden el secreto sobre cualquier comportamiento íntimo e inapropiado.
- La captación no siempre sucede con rapidez—por lo general, comienza despacio y “normalmente”. Cada situación es diferente, y parte de la captación significa que la persona siempre trata de poner a prueba los límites personales de ustedes para ver qué tan lejos han llegado las cosas cada vez y qué tan dispuestos están ustedes a compartir su propio ser y a compartir información sobre sí mismos con esa persona.
- Es posible que la persona que sea el objeto de captación no se dé cuenta de lo que sucede y no tenga precaución por causa de la conexión emocional.

¿En qué se diferencia la captación en línea de la captación común? ¿Cuál es más fácil de realizar para el posible abusador?

- Por otra parte, la captación en línea es diferente y más fácil de realizar para los depredadores por varias razones. La captación en línea es más fácil de realizar para alguien con malas intenciones porque esa persona puede obtener mucha información sobre los jóvenes al leer todo lo que se publica en las redes sociales, lo cual le ayuda a enfocarse en las vulnerabilidades más rápido sin siquiera tener que entrar en contacto. Además, el adulto podría enviar muchas “solicitudes de amistades” por medio de las redes sociales, las plataformas de juego o las plataformas de transmisión o de chat, lo cual le da acceso más rápido a un mayor número de jóvenes.
- Muchos jóvenes no se dan cuenta de que en realidad atraen la atención de alguien que está en línea a partir de lo que publican y comparten sobre sí mismos. La persona que los capta busca una vulnerabilidad para explotarla con el fin de ganarse con más facilidad la confianza de los jóvenes y tener acceso a lo que son típicamente diversos tipos de comportamiento o de actividades sexuales.
- El anonimato de internet crea un falso sentido de seguridad y de intimidad. Los depredadores en línea aprovechan eso para manipular a otras personas.

¿Hay alguien que sea inmune a la captación o a la explotación?

- La respuesta es francamente “no”.
- En términos estadísticos, los jóvenes y los adolescentes de cualquier procedencia demográfica, sexo, situación familiar o estrato socioeconómico, etc., han sido blanco de captación y de explotación sexual. Nadie es verdaderamente inmune, razón por la cual es tan importante ser consciente de algunas de estas situaciones de captación y estar preparados ahora con respecto a la forma de abordarlas.
- Lo que es más importante, deben asegurarse de que saben buscar ayuda si se dan cuenta de que ustedes o un amigo experimentan algo similar.

Al saber que la captación puede ser difícil de identificar y pensar en ustedes o aun en un amigo, ¿cuándo deben preocuparse más?

- Al pensar en los depredadores en línea o en la gente con malas intenciones: Si un hombre o una mujer de mayor edad envían mensajes a un adolescente o a un niño, aunque hagan que el menor se sienta especial, ese es un problema y podría llevar a una actividad ilegal. Los adolescentes y los jóvenes deben sospechar cuando una persona de mayor edad les envía mensajes o se comunica con ellos en las redes sociales y nunca deben acceder a conocer personalmente a alguien con quien solamente han tenido interacción en línea, a menos que uno de los padres los acompañe.
- Si las personas que están en línea parecen tratar de evaluar el grado de cercanía que tienen sus padres y sus amigos con ustedes, pueden estar tratando de determinar si ellos les creerían o no a ustedes en caso de que se revelara la historia.
- Si la persona que está en línea trata de crear escenarios para aislarlos de otras personas, se enfada con ustedes por pasar tiempo con sus amigos o no responden con suficiente rapidez los mensajes que ustedes les envían.
- Si la persona que está en línea habla sobre relaciones sexuales. Esto se hace para desensibilizar a los jóvenes y para ver qué tan lejos puede ir la conversación. Podrían decirles a ustedes que quieren “enseñarles algo” o mostrarles imágenes o videos para tratar de normalizar lo que les dicen.
- Si en algún momento la persona parece tratar de controlarlos al recurrir al secreto o al chantaje. Esa persona podría tratar de hacerlos sentir apenados o avergonzados o decirles que “ustedes han llegado demasiado lejos” o que “ustedes lo escogieron” o que “ustedes tienen la culpa”. Usan esos medios para tratar de evitar que le cuenten a alguien lo sucedido.

Si alguna vez se sienten amenazados o inseguros, acosados o victimizados (o si uno de sus amigos se ha sentido así) en línea, eso debe denunciarse a la policía y a www.cybertipline.com, el sistema centralizado de denuncias de explotación infantil establecido por el Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados.

- Si ustedes creen que alguien los está acosando en línea o enviándoles mensajes con amenazas, denuncien el caso a la administración de la aplicación o del sitio web. Bloqueen el nombre o la cuenta de la persona, archiven el material ofensivo y cuéntenselo a un adulto fiable. Ustedes necesitarán comunicarse con la policía y posiblemente con el proveedor de servicios de telefonía celular, según la situación y su gravedad.
- Si ustedes saben que alguien conocido es blanco de acoso en línea, se les podría considerar responsables de las repercusiones de ese acoso si no hacen algo al respecto. Por otra parte, si ustedes saben que determinada persona está acosando a alguien más, se les podría considerar tan responsables y legalmente culpables como al acosador.

¿Qué significa ser un verdadero amigo?

- Los verdaderos amigos protegen a sus amigos y detienen el comportamiento inapropiado mediante comunicación y denuncia.
- Ellos no comparten imágenes perjudiciales ni murmuran de otra gente. Piensan dos veces antes de publicar rumores o chismes.
- Definitivamente, ellos no comparten imágenes en las que otras personas o ustedes aparecen desnudos.
- Piensan dos veces antes de publicar cualquier cosa y en la forma en que podría afectar o perjudicar a otras personas y, particularmente, manchar su reputación.

¿Qué otras cosas hacemos para protegernos en línea?

- Eviten “hacer amistad” o aceptar solicitudes en línea de personas desconocidas. El problema es que es extremadamente difícil y a veces imposible saber quién es la persona que está al otro lado de la pantalla. Pregúntele a esa persona por qué los conoce a ustedes, verifiquen que la persona es quien dice ser. ¿Cuáles podrían ser sus intenciones? Miren sus imágenes y lo que la persona publica. ¿Realmente quieren ser amigos de esa persona y relacionarse con ella en su cuenta?
- Examinen una por una las cuentas que tienen en las redes sociales y límpielas.
 - Ante todo, actualicen sus configuraciones de seguridad para que las personas que no sean sus amigos inmediatos no puedan ver el contenido. Cualquier contenido puede usarse en contra de ustedes o para identificarlos y también para fines de un proceso de captación a favor de alguien más que esté interesado en ustedes. Controlen su vida y la huella digital que dejan en línea.
 - Examinen su cuenta en las redes sociales y borren todo lo que parezca ser “algo extremadamente detallado” o “demasiado personal”, ilegal, violento, inapropiado o de naturaleza sexual. Esto incluye cualquier cosa que alguien más podría ver años más tarde y usarlo en contra de ustedes, por ejemplo, al solicitar admisión a la universidad o cuando alguien quiere contratarlos para un empleo o aun cuando se trata de una persona con malas intenciones. Supriman la información de su perfil y las páginas de fotos de fiestas, situaciones vergonzosas, fotos reveladoras, etc.
 - Piensen en su propia persona en línea. ¿Se sienten orgullosos de la forma en que se presentan? ¿Sus seres queridos se sentirían orgullosos de ver lo que ustedes publican?
- En el futuro, piensen dos veces sobre lo que publican, ven y responden mientras están en línea.

Parte II. El líder de las lecciones distribuirá la hoja de trabajo y leerá las instrucciones. Invite a los jóvenes a llenar la hoja de trabajo. Enseguida, habrá una discusión para repasar las respuestas y abordar las observaciones finales; sírvanse ver la clave de las respuestas que se incluye a continuación. Según el tamaño de la clase, considere la posibilidad de formar “una pareja de alumnos para pensar en el asunto y compartir el resultado con todos” o cinco grupos pequeños, cada uno de los cuales tomará un escenario diferente y luego le informará a todos.

Observaciones finales: Recuerden que internet realmente ofrece cosas grandiosas. Permite que ustedes se conecten con personas de quienes, de otro modo, tal vez nunca hubieran podido recibir enseñanzas en la “vida real” y contiene una gran riqueza de conocimientos y de información. Sin embargo, todo lo que ustedes digan y hagan en línea se suma a su identidad y a su huella digital en línea y puede estar ahí para siempre. Otras personas pueden aprovecharse de ustedes a partir de lo que compartan sobre sí mismos o sobre los demás. Tengan sumo cuidado con lo que hacen, con lo que eso podría reflejar sobre su carácter y con la forma en que podría afectar a otras.

CLAVE DE LAS RESPUESTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:

Estudio de casos en línea / Escenario 1: Emilia tiene amistad con mucha gente en línea. Constantemente publica información para tratar de agregar más amigos a sus cuentas en las redes sociales y le fascina que la gente indique que “le gusta” lo que publica o haga comentarios al respecto, aunque vengan de personas desconocidas. Ella le asegura a la familia que nunca publica información

extremadamente personal, pero usted que es su amiga, ha notado que lo que ella publica cada vez se vigila menos y ella comparte muchos detalles de su vida y sus sentimientos sobre los grandes cambios específicos de la vida que han venido ocurriendo en la casa. También publica imágenes que revelan su identidad y el lugar donde vive y donde socializa. Por ejemplo, ha publicado fotos y videos que ha tomado frente a la escuela que ustedes frecuentan, con la mascota de la escuela y frente de la casa de ella y el nombre de personas que no tienen configuraciones de privacidad en sus cuentas. Cuando ustedes hablaron con ella al respecto y le advirtieron que debía dejar de “compartir demasiados detalles” se mostró muy defensiva y les dijo a ustedes que no se metieran en lo que no les importa y que se reservaran sus pensamientos y no los revelaran a nadie más. Eso es irónico porque ustedes estuvieron juntos en fecha reciente en el centro comercial y alguien se les acercó a hacerles preguntas personales. Emilia rápidamente terminó la conversación y siguió adelante; con todo, parece no poder abstenerse de dar el mismo tipo de información cuando está en línea. A ustedes no les gusta que ella publique constantemente imágenes suyas en la cuenta de ella porque hay tanta gente desconocida. Además, ustedes saben que algunas personas invaden las cuentas de ella y le mandan mensajes de acoso, pero ella no desea bloquear ni denunciar a esas personas porque le da miedo perder los amigos que tiene en línea.

Estudio de casos en línea / Escenario 1: Respuestas a las preguntas de la hoja de trabajo (en letra cursiva en las viñetas siguientes)

1. ¿Qué es problemático en este escenario?
 - *Emilia comparte demasiados detalles de su vida y crea situaciones vulnerables para ella y para otras personas.*
 - *Emilia desatiende las solicitudes de otras personas sobre la seguridad de la información, lo cual afecta a sus propias cuentas.*
 - *Emilia sufre acoso cibernético.*
 - *Emilia se niega a abordar cualquier medida correctiva para enfrentar el acoso cibernético.*

2. ¿Qué causa o aumenta la vulnerabilidad? ¿Qué problema(s) hay con lo que hace Emilia?
 - *El hecho de compartir publicaciones con mucha información personal, como las emociones, los cambios de la vida, fotografías, etc., podría ser peligroso porque alguien con malas intenciones podría usar la información para encontrarlos a ustedes, aun con información tan breve como el nombre de su escuela o de su equipo deportivo.*
 - *El rastreo de personas que no tienen configuraciones de privacidad en sus propias cuentas puede dejar vulnerables otras cuentas.*
 - *No hay forma de proteger completamente el material en línea, a menos que no se publique, porque puede ser algo como la foto de una pantalla guardada o compartida por personas conocidas y por otras que no lo son.*
 - *La publicación de información sobre los sentimientos personales y los cambios de la vida podría crear problemas si la leen personas que buscan enfocarse en otras que podrían ser vulnerables.*
 - *A menudo, se puede publicar información de identificación en el fondo de las imágenes, como prendas de vestir, letreros, etc. Todas las fotografías deben seleccionarse con sumo cuidado para cerciorarse de que ustedes no estén revelando información delicada o privada que los dejará vulnerables y les causará lo mismo a quienes los rodeen.*
 - *Otro problema es que ella no sabe quién la acosa en línea—realmente podría ser cualquier persona y saber prácticamente todo sobre ella por causa de lo que ha compartido.*
 - *Emilia no debería sentir miedo de cerrar su cuenta solo por temor a una “baja” de su popularidad. Los adolescentes que “viven” en línea pueden experimentar graves problemas emocionales. Se les debe animar a participar en las actividades escolares o comunitarias que no exigen uso de internet.*
 - *Lo que Emilia comparte sobre sí misma en línea, aun si trata de “borrarlo”, quedará en internet para siempre. Nada puede desaparecer por completo de internet, y todo lo que se publica puede ser archivado por otras personas también. Esto no afecta únicamente a Emilia sino a todas las personas cuya información publica.*

3. ¿Es esta una situación apropiada? ¿Qué podría salir mal?
 - *Muchas cosas podrían salir mal por causa del acoso cibernético y de la explotación, sobre todo porque Emilia ha publicado mucha información personal.*

4. ¿Deben ustedes mantener en secreto esta información? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Pueden ustedes hacer algo para ayudar?
 - *No, no guardamos secretos perjudiciales. El material publicado no afecta solamente a Emilia. Afecta a todas las personas afiliadas a su cuenta y a los materiales específicos publicados. Esto hace que el material sea perjudicial para ella y para los demás.*
 - *Ustedes pueden ofrecerse a acompañarla a hablar con un adulto fiable o a hablar con ese adulto en nombre de ella.*

5. ¿Qué se debe hacer ahora?
 - *Ella necesita denunciar a los acosadores ante la administración apropiada dentro de la aplicación o del sitio, comunicarse con adultos fiables y pensar en cerrar o cancelar su cuenta, según lo que se le haya dicho o la amenaza recibida.*
 - *Es importante comunicarse con la policía o con el FBI cuando se sospecha victimización en línea porque eso podría llevar a identificar a alguien con malas intenciones y a detener el contacto entre la víctima y el abusador y un sinnúmero de otras personas que podrían ser victimizadas en el futuro.*

Estudio de casos en línea / Escenario 2: José es aficionado al juego. Es muy diestro en eso y tiene muchas cuentas diferentes en línea con distintos seudónimos. El juego es para él una forma de relajarse por tener una pesada carga de deberes escolares. Sus seudónimos pueden ser muy similares y típicamente están compuestos por alguna variación de su nombre y sus intereses. También usa la misma contraseña para todo con el fin de facilitar el acceso rápido a sus cuentas. Tiene un amigo en línea con quien juega a menudo y hablan con frecuencia sobre las aplicaciones para juegos. El amigo dice que tiene la misma edad que José y le ha enviado a José unas fotografías de él y su novia. Este amigo en línea ha comenzado a compartir información personal, como problemas que tiene con sus padres y con su novia, etc. José ha comenzado a sentirse seguro al intercambiar información personal y privada también. Terminaron compartiendo números telefónicos para poder enviarse mensajes cuando no estén jugando. En un nuevo juego, el amigo de José se ofreció a ayudarlo a ganar un nivel, pero José necesitaría darle la contraseña de la cuenta. José sabe que su amigo es el mejor jugador y realmente quiere ganar. No sabe si debería compartir su contraseña o no.

Estudio de casos en línea / Escenario 2: Respuestas a las preguntas de la hoja de trabajo

1. ¿Qué es problemático en este escenario?
 - José tiene nombres de usuarios que revelan información de identificación.
 - José también usa la misma contraseña para todas sus cuentas.
 - José comparte información personal en internet con alguien que realmente no conoce.

2. ¿Qué información sobre el “amigo” que figura en este escenario puede usted determinar con absoluta seguridad que es cierta?
 - Ninguna, excepto el nombre de usuario escogido por la persona y su conjunto de aptitudes para realizar el juego.

3. ¿Qué podría suceder? ¿Qué causa o aumenta la vulnerabilidad? ¿Qué problema(s) hay con lo que hace José?
 - Cuando alguien tiene su nombre de usuario y su contraseña, esa persona puede tener toda clase de formas de comportamiento inapropiado en línea que se le adjudicarán a ustedes, aunque no sean quienes se comportaron así.
 - La persona podría publicar información de su cuenta que podría meterlos a ustedes en graves problemas con sus padres, con la escuela, con otras personas y posiblemente aun con la ley.
 - El hecho de revelar las contraseñas también podría causar problemas de piratería, la cual es un grave problema desde el punto de vista de la seguridad de la información.
 - Además, si ustedes tienen contraseñas que son las mismas en diferentes aplicaciones y sitios, esto podría ponerlos en peligro desde el punto de vista financiero.

4. ¿Qué debe hacer él ahora y de aquí en adelante?
 - Debería poder entrar y actualizar sus nombres de usuario; también sería conveniente que se comunicara con los administradores de la aplicación y del juego para pedirles ayuda. Es importante que nunca creen nombres de usuario que se puedan vincular a su verdadero nombre y a sus intereses porque puede darles a otras personas información de identificación sobre ustedes (su nombre, edad, lugar, escuela e intereses).
 - De aquí en adelante, en lo que se refiere a cualquier cuenta nueva, los nombres de usuario también se deben formar con cuidado desde el punto de vista de la seguridad de la información. Un conjunto de números y letras suele funcionar mejor para reducir la vulnerabilidad.
 - Él debe ir a todas las cuentas y sistemáticamente actualizar todas las contraseñas para que sean diferentes y totalmente distintas unas de otras. Nunca debemos usar la misma contraseña para varias cuentas porque aunque eso facilite las cosas, crea demasiado riesgo.
 - Él debe aclararle a su amigo en línea que no va a compartir su contraseña, pero que de todos modos le agradece.
 - José debe examinar su estrategia para combatir el estrés todos los días. ¿Se está convirtiendo el juego en una adicción? ¿Cuáles son otras formas saludables de relajarse después de un día difícil?

Estudio de casos en línea / Escenario 3: Marcela comenzó a pasar más tiempo en línea después de la muerte de un familiar. Por medio de sus cuentas en las redes sociales y las páginas que visitaba para aprender más sobre el duelo, comenzó a hablar con Juan, un nuevo amigo, que dijo que “apenas le llevaba un par de años”. Juan dijo que también estaba pasando por la muerte de un familiar cuando Marcela habló con franqueza sobre el asunto y Juan le dio un montón de buenos consejos sobre la forma de sobreponerse. Marcela creía que no sabía qué habría hecho sin la ayuda y el apoyo de Juan y verdaderamente creía que había encontrado a alguien que la entendía y la apoyaba más que su propia familia. Marcela y Juan comenzaron a llamarse novia y novio y a decir que se amaban, aunque nunca se habían conocido personalmente. Marcela les contó a ustedes que la única cosa que le molestaba era que Juan se enfada mucho cuando ella no le contestaba sus mensajes de texto inmediatamente. También se mostraba celoso cuando ella salía con amigos, pero ella dijo que eso era normal y que todos los hombres reaccionan así. Marcela borra rápidamente los mensajes de Juan en caso de que su mamá le mire el teléfono porque les dijo a ustedes que la mamá “no entendería los sentimientos de ella”. También esconde el teléfono para que ustedes no lo vean cuando Juan le envía mensajes de texto. Ahora Juan quiere que Marcela salga a escondidas para encontrarse en la casa de él y “divertirse” un poco. Marcela quiere que él sepa lo que ella realmente siente por él y ha accedido a encontrarse con él en su casa por primera vez, sola.

Estudio de casos en línea / Escenario 3: Respuestas a las preguntas de la hoja de trabajo

1. ¿Qué es problemático en este escenario? ¿Es esta una situación inofensiva?
 - *Marcela está en duelo y necesita apoyo.*
 - *Marcela supone que Juan, su amigo en línea, es quien él dice que es.*
 - *Marcela se ha alejado de su familia y sus amigos.*
 - *Marcela se está exponiendo a un gran riesgo al encontrarse sola y personalmente con Juan, sin que nadie más sepa qué hace ni a dónde va.*

2. ¿Qué causa o aumenta la vulnerabilidad? ¿Qué problema(s) hay con lo que hace Marcela? ¿Qué podría salir mal?
 - *Marcela está en un momento vulnerable de su vida por causa del duelo. Aprender más sobre el duelo en internet puede ser algo sano, pero revelar demasiada información en línea a un extraño es peligroso.*
 - *Juan puede no ser quien dice que es. Su apoyo emocional y sus consejos podrían ser parte de un proceso de captación.*
 - *Los celos y el comportamiento controlador de Juan no son sanos e indican captación.*
 - *El deseo de Marcela de esconderse de su madre y sus amigos no es sano y además la pone en una situación peligrosa. Guardar secretos sobre un comportamiento en línea y alejarse de la familia y de los amigos son señales de que un adolescente puede estar en contacto con un depredador en línea.*
 - *Si Marcela se reúne sola con Juan, puede convertirse en víctima de agresión sexual, secuestro o más explotación.*

3. ¿Qué información sobre el “Juan” que figura en este escenario puede usted determinar con absoluta seguridad que es cierta?
 - *Juan es el nombre que alguien usa para identificarse en internet.*

4. ¿Deben ustedes mantener en secreto esta información? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Pueden hacer algo para ayudar? ¿Deben intervenir? ¿Cómo?
 - *Nunca está bien guardar un secreto cuando alguien está expuesto a riesgo de sufrir o de hacerse daño. Un verdadero amigo debe intervenir y conseguirle a Marcela la ayuda que necesita.*

5. ¿Qué habría que hacer ahora?
 - *Ustedes deberían ir con Marcela a hablar con un adulto fiable.*
 - *Si Marcela no va con ustedes a hablar con un adulto fiable, entonces ustedes deben contarle a un adulto fiable lo que ella está experimentando.*
 - *Es posible que haya que informar a la policía o al FBI si se conocen otros detalles que muestren que Marcela está en peligro de explotación aún mayor o si ha sufrido explotación o abuso sexual.*

Estudio de casos en línea / Escenario 4: Olivia le envió a Casio una foto en la que ella aparece desnuda. Le pidió a Casio que le guardara el secreto, pero los amigos lo convencieron de enviarles la imagen en un mensaje de texto. Luego, los amigos de Casio terminaron enviando la imagen a otras personas. Uno que los muchachos que recibió la foto esa de una escuela diferente en otra ciudad. Buscó a Olivia en internet, la encontró en las redes sociales y le dijo que si no le enviaba más fotos de ella desnuda, distribuiría la que tenía por internet y a todos en la escuela. La joven no sabía qué hacer, de modo que después de un tiempo le envió más y descubrió que él las ponía en su blog. Luego el muchacho le dijo que tenía que enviarle videos también, pues de lo contrario él enviaría la foto de Olivia a un sitio de materiales pornográficos donde millones de personas lo verían y eso arruinaría su reputación por completo. Olivia pensó por un momento llamar a la policía, pero creyó que no valdría de nada, especialmente porque ella fue la que mandó la primera foto en la que aparecía desnuda. Además, parece más fácil lidiar con la vergüenza y la humillación que meterse en problemas con sus padres y con la policía. Ella se preguntó ¿en todo caso, qué haría realmente la policía? Aun así, no sabe qué hacer, está deprimida y se siente completamente sola. Está pensando en enviar los videos y “terminar así con el asunto”.

Estudio de casos en línea / Escenario 4: Respuestas a las preguntas de la hoja de trabajo

1. ¿Qué es problemático en este escenario?
 - *Olivia envió una imagen por internet en la que aparece desnuda.*
 - *Cada vez que una persona comparte esa imagen con alguien más, Olivia sufre explotación sexual.*
 - *Las fotos publicadas en línea o enviadas por mensaje de texto se pueden redistribuir muy rápidamente. Aun las fotos que se borran o que supuestamente “desaparecen” se pueden guardar con facilidad y luego redistribuir.*
 - *Olivia es blanco de explotación sexual y chantaje a través de internet (por medio de mensajes).*

2. ¿Qué causa o aumenta la vulnerabilidad? ¿Qué problema(s) hay con lo que hacen Olivia o Casio?
 - *Nunca se deben compartir en línea fotos de personas desnudas ni de las partes íntimas del cuerpo.*
 - *Olivia no busca ni consigue ayuda de adultos fiables y deja que el miedo determine sus decisiones.*
 - *No es sano que Olivia se aleje de su familia y sus amigos y eso hace que la situación la aisle más y sea más peligrosa para ella.*

- *Una vez que se comparte algo en línea, no siempre podemos controlarlo. Piensen con qué rapidez se puede ver millones de veces alrededor del mundo un video o un meme publicado en YouTube. (Un meme es una unidad teórica de información cultural que se difunde con gran rapidez.)*
 - *Olivia sigue produciendo material que puede considerarse pornografía infantil, puesto que es menor de edad y lo distribuye por internet. Sin embargo, lo que es más importante, cree ingenuamente que si sigue suministrándole material al acosador cibernético, a la larga dejará de solicitárselo y eso no es verdad. Aunque “dejará” de hacerlo, los materiales de Olivia están en internet donde otras personas pueden verlos.*
3. ¿Es esta una situación inofensiva? ¿Qué podría salir mal?
- *Una vez que se comparte algo en línea, no siempre podemos controlarlo. Piensen con qué rapidez se puede ver millones de veces alrededor del mundo un video o un meme publicado en YouTube.*
 - *Olivia es víctima de un acosador cibernético. La situación podría agravarse con más exigencias para explotarla.*
 - *Olivia ya muestra señales de alejamiento y depresión. Las repercusiones de esta explotación podrían llevar a un suicidio.*
 - *El acosador cibernético puede tener otras víctimas y hay que detenerlo.*
4. Si usted hubiera recibido la imagen, ¿qué habría sucedido?
- *Usted debería contárselo inmediatamente a un adulto fiable y denunciarlo a la policía o a CyberTipline. En ningún caso se debe compartir esto con los colegas ni mostrárselo a ellos. Si se le hubiera mostrado a ustedes, lo correcto sería discontinuar la distribución y hablar con un adulto fiable. Olivia se expuso a una situación muy vulnerable y un adulto debe saberlo para que pueda ayudarlo.*
5. ¿Deben ustedes mantener en secreto esta información? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Pueden ustedes hacer algo para ayudar? ¿Deben intervenir? ¿Cómo?
- *Nunca está bien guardar un secreto cuando alguien está expuesto a riesgo de sufrir o de hacerse daño. Un verdadero amigo intervendría y conseguiría la ayuda que Olivia necesita.*
 - *Hay que hacerle entender que no está luchando sola con esto.*
 - *Hay que animarla a buscar ayuda y decirle que ustedes están dispuestos a acompañarla a ver a un adulto fiable. Si no desea buscar ayuda por cuenta propia o con ustedes, consíganle ayuda hablando con un adulto fiable o denunciando el caso directamente a la policía o a CyberTipline.*
6. ¿Qué se debe hacer ahora?
- *Olivia necesita hablar con franqueza con un adulto fiable y contarle lo sucedido.*
 - *Además de hablar con el adulto fiable, ella debe comunicarse con CyberTipline y explicar lo sucedido con las imágenes en línea; la información es <https://report.cybertip.org>.*
 - *El Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados examinará el material y ayudará a facilitar más información al organismo apropiado de aplicación de la ley.*

Estudio de casos en línea / Escenario 5: Su amigo, Jimmy, les contó recientemente que ha estado hablando en línea con una mujer de mayor edad, que entró a una de sus cuentas en las redes sociales. Dijo que coquetearon y hablaron mucho de relaciones sexuales. Según Jimmy, ella ya salió de la universidad, es maestra, es realmente amable y divertida y “lo entiende” a él, de manera que el hecho de que ella sea una persona adulta y que le lleve por lo menos 10 años a Jimmy no es ningún problema grave. Jimmy se siente orgulloso de tener una relación con una mujer mayor y antes les ha pedido que lo cubran con sus padres para que ellos crean que él va a estar en su casa cuando, en realidad, estará pasando tiempo con ella. Ella le dijo a él que solamente podía contárselo a ustedes, siempre y cuando mantengan la información confidencial y en secreto. Ustedes no saben realmente qué tan lejos han llegado esos dos, pero sospechan que van bastante en serio y que ya han tenido relaciones sexuales. Independientemente de que se trate de una mujer o de un hombre, ustedes saben que es raro que una persona mayor tenga encuentros sentimentales con un adolescente, pero ella parece tratar a Jimmy realmente bien y también le da regalos.

Estudio de casos en línea / Escenario 5: Respuestas a las preguntas de la hoja de trabajo

1. ¿Qué es problemático en este escenario?
- *Jimmy no puede estar seguro de que realmente está hablando con una mujer de mayor edad, aunque ella compartió sus fotos.*
 - *No está bien que los adultos coqueteen y hablen de relaciones sexuales con un adolescente.*
 - *Al cubrir lo que está haciendo Jimmy ustedes se exponen al riesgo de tener problemas.*
2. ¿Qué causa o aumenta la vulnerabilidad? ¿Qué problema(s) hay con lo que hace Jimmy?
- *La persona con quien habla Jimmy demuestra un comportamiento de captación: habla de relaciones sexuales, le da regalos, le pide que guarde secretos, se reúne a solas con él, etc.*
 - *Además, Jimmy se expone a riesgo al apartarse de su familia y sus amigos.*

3. ¿Qué información sobre la “mujer” que figura en este escenario puede usted determinar con absoluta seguridad que es cierta?
 - *Independientemente de lo divertida y amable que parezca, está realizando una actividad ilegal al tener encuentros sentimentales y posiblemente relaciones sexuales con un adolescente. Su comportamiento se clasifica como abuso sexual, sin importar lo “fantástica” que Jimmy cree que es ella.*
4. ¿Es esta una situación inofensiva? ¿Qué podría salir mal?
 - *Al encontrarse con esta persona a solas, Jimmy se expone al riesgo de explotación, agresión sexual o secuestro, si es que ya no ha sido víctima de abuso sexual por la mujer.*
 - *La mujer también podría cometer abuso o explotación sexual de otras personas.*
5. ¿Deben ustedes mantener esta información en secreto? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Pueden hacer algo para ayudar? ¿Deben intervenir? ¿Cómo?
 - *Cuando un amigo está expuesto al riesgo de sufrir daño o de hacerse daño él mismo, ustedes deben hablar con un adulto fiable sobre la situación.*
6. ¿Qué se debe hacer ahora?
 - *No encubrir a Jimmy mintiendo sobre su paradero.*
 - *Animar a Jimmy a que hable con un adulto fiable sobre esta relación y denunciar el caso a la policía o a CyberTipline.*
 - *Si Jimmy decide no hablar con nadie sobre la relación, ustedes deberán hablar con un adulto fiable y denunciar el caso a la policía o a CyberTipline.*

Terminen la lección con una oración: El líder de la lección puede invitar a los jóvenes 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 atrapado, solo o sin saber a quién volver los ojos, ayúdame a recordar que tengo muchos adultos que se preocupan por mí y que quieren lo mejor para mí. Ayúdame a recordar que debo mantener mis límites para poder protegerme contra cualquier persona que podría querer causarme daño—aun si es alguien con quien simpatizo, y ayúdame a proteger a mis amigos y a dar información sobre seguridad a las personas que pueden ayudar. Te doy gracias por mis padres y por los seres queridos que me protegen. Recuérdame de tu amor por mí y que siempre estás conmigo. Amén.

Lección 4 para los grados 9—12

Secretos, sorpresas y promesas

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: ¿Qué, por qué, qué sigue?—Las sorpresas inofensivas, los secretos perjudiciales y la privacidad

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

¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva? ¿Qué, por qué, qué sigue?

1. a. **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si alguien les cuenta que planea hacerle una broma a alguien y ustedes se dan cuenta de que podría perjudicar a esa persona, pero también les dice que no deben contárselo a nadie?

Secreto perjudicial

Sorpresa inofensiva

1b. **¿Por qué?**

1c. **¿Qué sigue?**

2. a. **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si ustedes pasan tiempo con su amigo y notan que tiene moretones en los brazos y las piernas? Su amigo les dijo que el papá de él a veces se enoja mucho y que “eso es exactamente lo que sucede”. “Si realmente eres mi amigo, tienes que prometerme que no le dirás nada a nadie”. Ustedes le prometen que no dirán nada, pero ahora comienzan a cuestionar su propia decisión.

Secreto perjudicial

Sorpresa inofensiva

2b. **¿Por qué?**

2c. **¿Qué sigue?**

3. a. **¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si uno de sus padres desea organizar una cena especial porque un familiar logró algo importante? ¿Qué pasa si usted solamente desea contarle a la persona que está planeando algo, sin decirle QUÉ es?

Secreto perjudicial

Sorpresa inofensiva

3b. **¿Por qué?**

3c. **¿Qué sigue?**

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: ¿Qué, por qué, qué sigue?—Las sorpresas inofensivas, los secretos perjudiciales y la privacidad (cont.)

- 4. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su maestra le dice que tiene una sorpresa para ustedes y les da un regalo pero les dice: “tal vez algún día se lo podemos contar a otros, pero por ahora mantengámoslo como nuestro pequeño secreto”? A ustedes realmente le gusta el regalo y quieren quedarse con él. Ustedes saben que sus papás no podrían costearlo. Además, ese regalo los hace sentir especiales porque su maestra se interesa lo suficiente por ustedes para darles un regalo. Sin embargo, es confuso que haya dicho que es una sorpresa cuando también les advirtió que ustedes aún no podían hablar al respecto.
- 4b. ¿Por qué?**
- 4c. ¿Qué sigue?**
- 5. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si sus padres les dicen que van a tener un bebé y que ustedes van a tener un hermanito y les piden que no le cuenten a nadie hasta que ellos estén listos para compartir la información en público? También les dicen que aun cuando comiencen a hablar al respecto, no quieren que ustedes publiquen nunca en las redes sociales ninguna foto del bebé recién nacido.
- 5b. ¿Por qué?**
- 5c. ¿Qué sigue?**
- 6. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su prima les dice que un tío a quien ustedes dos conocen ha estado tocándola de manera inapropiada desde el año pasado y la ha hecho ver material pornográfico en línea, pero quiere que ustedes lo mantengan confidencial y no le cuenten a nadie? El tío es agente de policía y una persona bien conocida y respetada en la comunidad. Ella les pide que no le cuenten nada a nadie más. En palabras textuales les dijo: “miren, ya se acabó, lo superé y no se puede hacer nada porque nadie va a creer lo que diga sobre un agente de policía. Además, todos simpatizan con él. Nuestros padres se sentirán realmente disgustados, tal vez dirán que yo hice algo malo o que estoy mintiendo y no quiero lidiar con eso”.
- 6b. ¿Por qué?**
- 6c. ¿Qué sigue?**
- 7. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si un adolescente mayor le sube el vestido a una niña en la escuela, toma una fotografía para que otros le vean la ropa interior, es decir, los pantaloncitos y el brasier que lleva puestos y luego se la envía a otras personas? Varios de sus compañeros de clase saben lo sucedido y se han burlado de ella, pero nadie quiere delatar al adolescente que hizo eso. Ustedes también saben que la niña ha estado muy molesta y se ha ausentado de la escuela por esa causa.
- 7b. ¿Por qué?**

Secreto
perjudicial

Sorpresa
inofensiva

Secreto
perjudicial

Sorpresa
inofensiva

Secreto
perjudicial

Sorpresa
inofensiva

Secreto
perjudicial

Sorpresa
inofensiva

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: ¿Qué, por qué, qué sigue?—Las sorpresas inofensivas, los secretos perjudiciales y la privacidad (cont.)**7c. ¿Qué sigue?**

- 8. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si ustedes se encuentran en lo que consideran una relación cariñosa, pero a la otra persona no parece importarle cuando ustedes dicen que “no” al tratarse de su cuerpo—y ustedes no quieren que nadie más lo sepa? La mayor parte de la relación es estupenda, pero muchas veces ustedes se sienten heridos y tristes y como si no se respetaran sus límites. Ustedes no saben si el asunto es suficientemente importante para hablar al respecto con alguien porque les han dicho que todas las relaciones tienen sus altibajos. Además, ustedes no quieren juzgar a su novio o a su novia y decir cosas malas sobre esa persona porque nadie la conoce como ustedes.

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

8b. ¿Por qué?**8c. ¿Qué sigue?**

- 9. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su instructor les hace preguntas sobre sus partes íntimas, incluso sobre qué apariencia tienen? El instructor es conocido como una persona “despreocupada e informal” a quien, al parecer, realmente nunca le importan las reglas. En realidad, ustedes no desean discutir sus partes íntimas con el instructor, pero se sienten atrapados porque no quieren poner en peligro su lugar en el equipo. Ustedes respondieron a la pregunta del instructor, pero no saben si deben contar algo sobre el encuentro o sencillamente callar al respecto.

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

9b. ¿Por qué?**9c. ¿Qué sigue?**

- 10. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si su amigo les dice que está enamorado de una amiga y les pide que no se lo cuenten a nadie?

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

10b. ¿Por qué?**10c. ¿Qué sigue?**

- 11. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva...** si el mejor amigo de su papá viene y les pide a ustedes que le entreguen su teléfono que muestra claramente imágenes pornográficas y luego les pregunta si puede tocarles las partes íntimas como en el video? Él les dijo a ustedes que las cosas que aparecen en el video son divertidas y que ustedes deberían dejar que lo hiciera porque eso será algo educativo e importante que ustedes deben aprender. Cuando se negaron a hacerlo, él dijo que su papá le creará más a él que a ustedes y que ustedes “no saben lo que les sucederá cuando él se lo cuente”. Ahora, ustedes tienen miedo de decir algo. Solían pensar que él era uno de sus adultos fiables y ahora no saben en quién confiar y, definitivamente, no quieren contárselo a su papá porque se trata de su mejor amigo. Tal vez ¿no sería mejor que nadie supiera nada?

**Secreto
perjudicial**

**Sorpresa
inofensiva**

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: ¿Qué, por qué, qué sigue?—Las sorpresas inofensivas, los secretos perjudiciales y la privacidad (cont.)**10b. ¿Por qué?****10c. ¿Qué sigue?**

12. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva... si Jordania se escapa de la casa por la noche para salir con amigos y le sucede una situación horrible, pero no quiere contársela a nadie? Durante esa salida, Jordania comienza a beber y, cuando no hay nadie a su alrededor, es arrinconada por alguien que conoce. Ella trató de escapar y dijo que “no”, pero la persona no la escuchó, cometió una grave violación contra ella y la forzó a hacer cosas que no quería hacer. Durante el encuentro, Jordania se muestra horrorizada y trastornada, pero también atemorizada de que su cuerpo pueda haber experimentado placer, a pesar de sentirse profundamente afectada e incómoda en toda esta horrorosa experiencia. No sabe qué hacer. No puede contarles nada a sus padres porque sabe que se meterá en problemas con ellos y ya se siente suficientemente mal. Además, cree que toda esta experiencia fue culpa suya porque se escapó y comenzó a beber, dos cosas que sabía que no debía hacer. Jordania se pregunta: “como es un problema mío, ¿no es más fácil quedarme callada y tratar de resolverlo yo sola?”. Ni siquiera sabe por dónde empezar y se siente agotada al tratar de ocultárselo a todos y fingir que todo marcha bien.

**Secreto
perjudicial****Sorpresa
inofensiva****10b. ¿Por qué?****10c. ¿Qué sigue?**

13. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva... si el líder adulto de su club escolar los separa del grupo y les pregunta si ustedes van a estar presentes en la escuela el próximo lunes porque van a ganar un premio, pero les dice que no se lo cuenten a nadie más en la escuela?

**Secreto
perjudicial****Sorpresa
inofensiva****10b. ¿Por qué?****10c. ¿Qué sigue?**

14. a. ¿Es un secreto perjudicial o una sorpresa inofensiva... si si José fue víctima de abuso sexual por un hombre de su Iglesia y después de eso se entregó a las drogas y no puede parar? José siempre solía recibir privilegios especiales de ese hombre y disfrutaba de la atención que le daba, hasta que el hombre comenzó a comportarse en forma indebida con él. En un principio, José no se dio cuenta de que el hombre estaba aprovechándose de él, pero con el correr del tiempo, quedó bastante claro. José se preocupa de que la gente pueda sospechar de que él fue víctima de abuso por un hombre, y de lo que la gente pensará y dirá de él como resultado de eso. No puede dejar de usar drogas porque esa es la única forma de sentirse mejor, pero le da miedo de que la gente adivine cuáles son sus dos grandes secretos

**Secreto
perjudicial****Sorpresa
inofensiva****10b. ¿Por qué?****10c. ¿Qué sigue?**

Lección 4 para los grados 9—12

Secretos, sorpresas y promesas

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Las reglas sobre los límites personales y la seguridad—Criptograma secreto

Instrucciones: Un criptograma es una frase encriptada, "secreta" que debe averiguar. En la parte superior, verá una clave con todas las letras del alfabet. Cada una de las letras de la clave tiene un número correspondiente a la frase secreta. Determinará las coincidencias correctas a través del proceso de eliminación. Completa las letras que corresponden a los números de abajo para resolver la frase secreta.

Para un elemento de dificultad adicional, intente resolver la frase sin leer la sugerencia en la parte abajo; es posible que desee doblar su hoja para que no vea la sugerencia accidentalmente.

CRIPTOGRAMA SECRETO #1:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

16 15 4 26 11 4 11 9 13 9 11 22 5 11 26 15 9 6 15

5 9 25 3 15 23 25 7 15 7 7 11 2 4 15 5 11 9 22 8 4 15

4 8 6 11 23 15 2 22 15 7 15 4 8 4 25 15 21 11 23 26 15

22 2 22 11 1 2 9 25 7 15 7

Sugerencia:

																										51
Z	Y	X	W	V	U	T	S	R	Q	P	O	N	M	L	K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A	

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Las reglas sobre los límites personales y la seguridad—Criptograma secreto (cont.)

CRIPTOGRAMA SECRETO #2:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

12 18 12 5 10 20 24 15 18 22 3 20 6 22 3 22 12

3 18 26 18 9 5 12 16 5 1 12 22 24 20 3 5 12 6 5

20 3 2 4 18 5 24 12 18 20 3 2 4 18 5 24 12 4 25 1 5

22 16 4 5 6 5 12 4 25 1 18 1 6 20 24 22

6 5 14 5 26 22 12 13 22 24 9 20 1 12 5 3 22 20 4 24 20

16 5 1 12 22 24 20 19 4 5 16 4 5 6 20 20 7 4 6 20 1 3 5

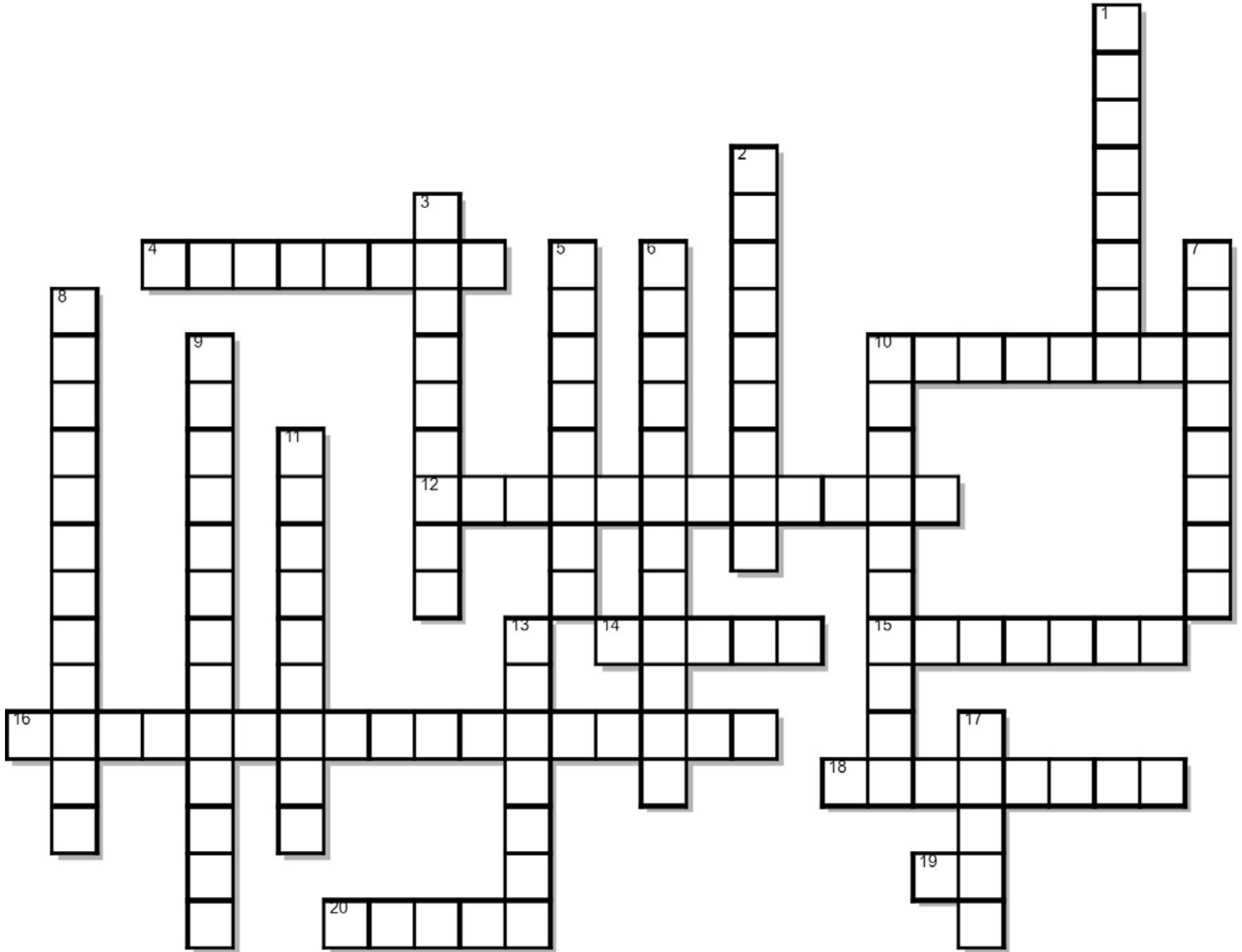
7 16 1 22 9 5 2 5 1 3 22

Sugerencia:

				4					22					18			5			20					
Z	Y	X	W	V	U	T	S	R	Q	P	O	N	M	L	K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Relaciones, secretos y sorpresas—Crucigrama

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



Vertical:

1. El hecho de mantener _____ sobre un secreto perjudicial solo protege a la persona que causa el daño, lo cual le permite seguir haciendo lo que quiera a la otra persona que guarda el secreto y tal vez a otras.
2. No está bien guardar un secreto sobre _____.
3. Siempre necesitan _____ los problemas aterrizantes o los secretos perjudiciales a un adulto fiable.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Relaciones, secretos y sorpresas—Crucigrama (cont.)

5. Las personas fiables _____ sus límites personales y no violan las reglas de seguridad.
6. Nunca es demasiado tarde para hablar con un _____ sobre algo que me molesta.
7. Cuando la gente nos pide que guardemos secretos perjudiciales, es un _____.
8. Cuando se trata de una situación en la cual los límites personales se han violado, en que alguien sale o tiene posibilidades de salir perjudicado, debemos mantener la información _____, siempre y cuando se la contemos solamente a las personas que necesitan saber para ayudarnos (y ayudarles a ellas) a mantenerse seguras, como a nuestros adultos fiables o a otras personas que pueden ayudarnos.
9. Los adultos fiables nunca deben hacerle preguntas sobre la apariencia de sus _____, a menos que usted les haya revelado que siente incomodidad o dolor, o si se trata de alguien como uno de los padres o un médico, quienes le ayudan para asegurarse de que esté seguro y sano.
10. Es extremadamente _____ que, cuando ustedes tengan la opción, se respeten lo suficiente para no revelarles a nadie una parte de sí mismos sencillamente para que esa persona simpatice más con ustedes.
11. Las _____ son divertidas, temporales, se planean para compartirlas con otras personas y, por lo general, hacen feliz a la gente.
13. Está bien romper una _____ cuando se trata de las reglas de seguridad.
17. Una señal de una persona con límites personales _____ es cuando ustedes mantienen sus valores personales a pesar de lo que otra gente quiere o les pide.

Horizontal:

4. Los _____ perjudiciales pueden causar daño y herir a otras personas.
10. Cuando me siento _____ con respecto a algo, necesito hablar con un adulto fiable.
12. Obren con cautela cuando alguien se muestre celoso de su interacción con otras personas o trate de _____ o de alejarlos de los demás.
14. Revelar los secretos perjudiciales es la mejor forma de conseguir ayuda y de comenzar a aliviar el estrés. Se necesita _____ para hablar sobre los secretos perjudiciales.
15. Hay ciertas cosas sobre las relaciones malsanas que automáticamente las convierten en un problema—por ejemplo, si la otra persona los _____ (ya sea con causarles daño a ustedes o a alguien más o aun causárselo a ella misma si ustedes no hacen algo que esa persona quiere).
16. Cuando ustedes caminan como si estuvieran pisando cáscaras de huevo, justifican el comportamiento de la otra persona o concuerdan con lo que quiere esa persona porque así es más fácil—todas estas son señales de que ustedes demuestran que tienen _____ malsanos.
18. Merece respeto y tiene derecho a estar seguro y a sentirse seguro, especialmente en el contexto de una _____.
19. Decir que _____ es un límite personal determinante y debe respetarse, especialmente cuando se trata de su cuerpo y de sus límites personales.
20. Aunque usted crea que tienen un problema realmente grande, no hay nada tan grande para lo cual no pueda recibir _____.

Lección 4 para los grados 9—12

Secretos, sorpresas y promesas

ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Estudios de casos sobre secretos, captación y situaciones en línea

Instrucciones: Sírvanse leer los siguientes escenarios y responder a las preguntas. Tendrán tiempo al final para discutir las respuestas con todo el grupo. Usen el papel extra, según sea necesario.

Estudios de casos en línea

Estudio de casos en línea / Escenario 1: Emilia tiene amistad con mucha gente en línea. Constantemente publica información para tratar de agregar más amigos a sus cuentas en las redes sociales y le fascina que la gente indique que “le gusta” lo que publica o haga comentarios al respecto, aunque vengan de personas desconocidas. Ella le asegura a la familia que nunca publica información extremadamente personal, pero usted que es su amiga, ha notado que lo que ella publica cada vez se vigila menos y ella comparte muchos detalles de su vida y sus sentimientos sobre los grandes cambios específicos de la vida que han venido ocurriendo en la casa. También publica imágenes que revelan su identidad y el lugar donde vive y donde socializa. Por ejemplo, ha publicado fotos y videos que ha tomado frente a la escuela que ustedes frecuentan, con la mascota de la escuela y frente de la casa de ella y el nombre de personas que no tienen configuraciones de privacidad en sus cuentas. Cuando ustedes hablaron con ella al respecto y le advirtieron que debía dejar de “compartir demasiados detalles” se mostró muy defensiva y les dijo a ustedes que no se metieran en lo que no les importa y que se reservaran sus pensamientos y no los revelaran a nadie más. Eso es irónico porque ustedes estuvieron juntos en fecha reciente en el centro comercial y alguien se les acercó a hacerles preguntas personales. Emilia rápidamente terminó la conversación y siguió adelante; con todo, parece no poder abstenerse de dar el mismo tipo de información cuando está en línea. A ustedes no les gusta que ella publique constantemente imágenes suyas en la cuenta de ella porque hay tanta gente desconocida. Además, ustedes saben que algunas personas invaden las cuentas de ella y le mandan mensajes de acoso, pero ella no desea bloquear ni denunciar a esas personas porque le da miedo perder los amigos que tiene en línea. **Preguntas:**

1. ¿Qué es problemático en este escenario?
2. ¿Qué causa o aumenta la vulnerabilidad? ¿Qué problema(s) hay con lo que hace Emilia?
3. ¿Es esta una situación apropiada? ¿Qué podría salir mal?
4. ¿Deben ustedes mantener en secreto esta información? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Pueden ustedes hacer algo para ayudar?
5. ¿Qué se debe hacer ahora?

Estudio de casos en línea / Escenario 2: José es aficionado al juego. Es muy diestro en eso y tiene muchas cuentas diferentes en línea con distintos seudónimos. El juego es para él una forma de relajarse por tener una pesada carga de deberes escolares. Sus seudónimos pueden ser muy similares y típicamente están compuestos por alguna variación de su nombre y sus intereses. También usa la misma contraseña para todo con el fin de facilitar el acceso rápido a sus cuentas. Tiene un amigo en línea con quien juega a menudo y hablan con frecuencia sobre las aplicaciones para juegos. El amigo dice que tiene la misma edad que José y le ha enviado a José unas fotografías de él y su novia. Este amigo en línea ha comenzado a compartir información personal, como problemas que tiene con sus padres y con su novia, etc. José ha comenzado a sentirse seguro al intercambiar información personal y privada también. Terminaron compartiendo números telefónicos para poder enviarse mensajes cuando no estén jugando. En un nuevo juego, el amigo de José se ofreció a ayudarlo a ganar un nivel, pero José necesitaría darle la contraseña de la cuenta. José sabe que su amigo es el mejor jugador y realmente quiere ganar. No sabe si debería compartir su contraseña o no. **Preguntas:**

1. ¿Qué es problemático en este escenario?
2. ¿Qué información sobre el “amigo” que figura en este escenario puede usted determinar con absoluta seguridad que es cierta?
3. ¿Qué podría suceder? ¿Qué causa o aumenta la vulnerabilidad? ¿Qué problema(s) hay con lo que hace José?
4. ¿Qué debe hacer él ahora y de aquí en adelante?

Estudio de casos en línea / Escenario 3: Marcela comenzó a pasar más tiempo en línea después de la muerte de un familiar. Por medio de sus cuentas en las redes sociales y las páginas que visitaba para aprender más sobre el duelo, comenzó a hablar con Juan, un nuevo amigo, que dijo que “apenas le llevaba un par de años”. Juan dijo que también estaba pasando por la muerte de un familiar cuando Marcela habló con franqueza sobre el asunto y Juan le dio un montón de buenos consejos sobre la forma de sobreponerse.

ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Estudios de casos sobre secretos, captación y situaciones en línea (cont.)

Marcela creía que no sabía qué habría hecho sin la ayuda y el apoyo de Juan y verdaderamente creía que había encontrado a alguien que la entendía y la apoyaba más que su propia familia. Marcela y Juan comenzaron a llamarse novia y novio y a decir que se amaban, aunque nunca se habían conocido personalmente. Marcela les contó a ustedes que la única cosa que le molestaba era que Juan se enfada mucho cuando ella no le contestaba sus mensajes de texto inmediatamente. También se mostraba celoso cuando ella salía con amigos, pero ella dijo que eso era normal y que todos los hombres reaccionan así. Marcela borra rápidamente los mensajes de Juan en caso de que su mamá le mire el teléfono porque les dijo a ustedes que la mamá “no entendería los sentimientos de ella”. También esconde el teléfono para que ustedes no lo vean cuando Juan le envía mensajes de texto. Ahora Juan quiere que Marcela salga a escondidas para encontrarse en la casa de él y “divertirse” un poco. Marcela quiere que él sepa lo que ella realmente siente por él y ha accedido a encontrarse con él en su casa por primera vez, sola. **Preguntas:**

1. ¿Qué es problemático en este escenario? ¿Es esta una situación inofensiva?
2. ¿Qué causa o aumenta la vulnerabilidad? ¿Qué problema(s) hay con lo que hace Marcela? ¿Qué podría salir mal?
3. ¿Qué información sobre el “Juan” que figura en este escenario puede usted determinar con absoluta seguridad que es cierta?
4. ¿Deben ustedes mantener en secreto esta información? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Pueden hacer algo para ayudar? ¿Deben intervenir? ¿Cómo?
5. ¿Qué habría que hacer ahora?

Estudio de casos en línea / Escenario 4: Olivia le envió a Casio una foto en la que ella aparece desnuda. Le pidió a Casio que le guardara el secreto, pero los amigos lo convencieron de enviarles la imagen en un mensaje de texto. Luego, los amigos de Casio terminaron enviando la imagen a otras personas. Uno que los muchachos que recibió la foto esa de una escuela diferente en otra ciudad. Buscó a Olivia en internet, la encontró en las redes sociales y le dijo que si no le enviaba más fotos de ella desnuda, distribuiría la que tenía por internet y a todos en la escuela. La joven no sabía qué hacer, de modo que después de un tiempo le envió más y descubrió que él las ponía en su blog. Luego el muchacho le dijo que tenía que enviarle videos también, pues de lo contrario él enviaría la foto de Olivia a un sitio de materiales pornográficos donde millones de personas lo verían y eso arruinaría su reputación por completo. Olivia pensó por un momento llamar a la policía, pero creyó que no valdría de nada, especialmente porque ella fue la que mandó la primera foto en la que aparecía desnuda. Además, parece más fácil lidiar con la vergüenza y la humillación que meterse en problemas con sus padres y con la policía. Ella se preguntó ¿en todo caso, qué haría realmente la policía? Aun así, no sabe qué hacer, está deprimida y se siente completamente sola. Está pensando en enviar los videos y “terminar así con el asunto”. **Preguntas:**

1. ¿Qué es problemático en este escenario?
2. ¿Qué causa o aumenta la vulnerabilidad? ¿Qué problema(s) hay con lo que hacen Olivia o Casio?
3. ¿Es esta una situación inofensiva? ¿Qué podría salir mal?
4. Si usted hubiera recibido la imagen, ¿qué habría sucedido?
5. ¿Deben ustedes mantener en secreto esta información? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Pueden ustedes hacer algo para ayudar? ¿Deben intervenir? ¿Cómo?
6. ¿Qué se debe hacer ahora?

Estudio de casos en línea / Escenario 5: Su amigo, Jimmy, les contó recientemente que ha estado hablando en línea con una mujer de mayor edad, que entró a una de sus cuentas en las redes sociales. Dijo que coquetearon y hablaron mucho de relaciones sexuales. Según Jimmy, ella ya salió de la universidad, es maestra, es realmente amable y divertida y “lo entiende” a él, de manera que el hecho de que ella sea una persona adulta y que le lleve por lo menos 10 años a Jimmy no es ningún problema grave. Jimmy se siente orgulloso de tener una relación con una mujer mayor y antes les ha pedido que lo cubran con sus padres para que ellos crean que él va a estar en su casa cuando, en realidad, estará pasando tiempo con ella. Ella le dijo a él que solamente podía contárselo a ustedes, siempre y cuando mantengan la información confidencial y en secreto. Ustedes no saben realmente qué tan lejos han llegado esos dos, pero sospechan que van bastante en serio y que ya han tenido relaciones sexuales. Independientemente de que se trate de una mujer o de un hombre, ustedes saben que es raro que una persona mayor tenga encuentros sentimentales con un adolescente, pero ella parece tratar a Jimmy realmente bien y también le da regalos. **Preguntas:**

1. ¿Qué es problemático en este escenario?
2. ¿Qué causa o aumenta la vulnerabilidad? ¿Qué problema(s) hay con lo que hace Jimmy?
3. ¿Qué información sobre la “mujer” que figura en este escenario puede usted determinar con absoluta seguridad que es cierta?
4. ¿Es esta una situación inofensiva? ¿Qué podría salir mal?
5. ¿Deben ustedes mantener esta información en secreto? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Pueden hacer algo para ayudar? ¿Deben intervenir? ¿Cómo?
6. ¿Qué se debe hacer ahora?