

Lección 3 para los grados 6, 7 & 8

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 la seguridad™*, que ofrece vasta información sobre esos límites y la forma de observarlos.

Recuerden que los niños de esta edad enfrentan enorme presión de los compañeros mientras tratan de entender su papel independiente en el mundo aparte de sus familias. No siempre es “una buena cosa” decir que usted debe contarle a alguien si lo tocan o le hacen una insinuación (personalmente o en línea) de una forma inapropiada o de carácter sexual. Las situaciones de esta naturaleza pueden crear una inmensa vergüenza, culpa, amenaza, etc. para los jóvenes. Por lo tanto, haga todo lo posible por recalcar la importancia de la buena comunicación mientras habla con el adolescente de una forma en que realmente lo escuche a usted, en lugar de ignorarlo. Para el adulto será importante recalcar el comportamiento y los límites “sanos” y “hacer lo correcto” al conversar sobre los límites con este grupo de edad.

Estos ejercicios se destinan a empoderar a los jóvenes para que comiencen a pensar en los aspectos de seguridad y para que sean los compañeros de sus padres con el fin de asegurarse de que los menores tengan los instrumentos necesarios para resistir las insinuaciones de un posible pederasta o de un adulto con malas intenciones.

En este grupo de edad: Trato con los preadolescentes y los adolescentes—el concepto clave es la “transición”

El niño que está en la escuela intermedia experimenta un período de rápido crecimiento. Comienza interesarse por personas del sexo opuesto. A menudo le preocupa el cambio físico, el tamaño del cuerpo, la calidad de la piel y lo largo del cabello. La imagen corporal es muy importante para los jóvenes de esta edad, ya que se quejan de ser demasiado maduros o inmaduros físicamente y también de que no tienen suficiente privacidad. El grupo de compañeros juega un papel importante en la formación de actitudes e intereses. Los proveedores de cuidado necesitan asegurarles regularmente a los jóvenes que los cambios son normales, aunque la velocidad con que ocurren varía de una persona a otra.

Los líderes de las lecciones deben escuchar cuidadosamente a los niños y observar qué sucede en su vida. Dejen que los jóvenes sean ellos mismos. Déjelos explorar su propia expresión, pero que sepan quienes son y qué hacen y recuérdelos la importancia de protegerse durante esta dinámica época de su vida. Durante este período, los jóvenes están completamente absortos en sí mismos y, por naturaleza, muchos son menos comunicativos que en otras etapas de su desarrollo. Este es el momento de infundir más confianza a los jóvenes para que evalúen las situaciones seguras y peligrosas cuando no estén bajo el cuidado de sus padres.

ACTIVIDAD REQUERIDA #1: Projete el video introductorio para romper el hielo

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

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

- **Reglas**—una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos 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. [Por ejemplo, enséñele al niño una regla sencilla para que sepa qué hacer si alguien trata de tocarlo de una manera peligrosa, como decir que “¡no!”, tratar de alejarse y contárselo a un adulto lo más pronto posible.]
- **Límites perceptibles**—(también conocidos como límites físicos o límites espaciales) el punto o el extremo más allá del cual no se puede ir. El extremo más lejano de algo.
- **Derechos**—Todos nacemos libres y en condiciones de igualdad y tenemos ciertos derechos que son nuestros automáticamente. Todas las personas merecen tener estos derechos y no se nos deben quitar. Por ejemplo, enséñeles a los niños lo siguiente: ¡“tienen derecho a estar seguros y su cuerpo les pertenece a ustedes”!
- **Límites personales**—los límites que definen a una persona como alguien aparte de otra o de otras. Hay límites perceptibles que se pueden ver (como una cerca alrededor de un patio) y límites personales que no se pueden ver (como la zona de comodidad a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”). Los límites personales varían según la relación con la otra persona. Por ejemplo, un límite entre un niño y un abuelo es diferente del que existe entre un niño y un maestro o un instructor.
- **Decir que “no”**—esta expresión significa rehusar, negar, rechazar o desaprobar algo. Esta palabra se usa para expresar un límite personal y comunicar que usted no desea que algo suceda o continúe. [Díganles a los niños que está bien decirle que “no” a un adulto si esa persona los hace sentir atemorizados o incómodos o si les toca las partes íntimas del cuerpo.]
- **Secreto**—algo que se mantiene oculto, que nunca se 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. [Por ejemplo, dícales a los niños 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, independientemente de cualquier amenaza o consecuencia aparente 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?
- ¿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?

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.

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

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