

Lección 1 para los grados 3, 4 y 5

**Colaborando con los padres y guardianes para la seguridad:
Límites físicos: Reglas sobre contacto físico sano y peligroso**

PRINCIPIO

Los niños deben aprender a usar instrumentos para protegerse de las personas que pueden causarles daño por medio de contacto físico (sexual o de otra clase) con el fin de prevenir/reducir el riesgo de abuso sexual y las violaciones de los límites.

CATECISMO/ESCRITURA

En cuanto al hombre, Dios lo formó con sus propias manos [es decir, el Hijo y el Espíritu Santo] y Él dibujó sobre la carne moldeada su propia forma, de modo que incluso lo que fuese visible llevase la forma divina. —Catecismo de la Iglesia Católica, #704 (1997)

OBJETIVOS

Después de la primera lección, los niños estarán mejor capacitados para:

- Identificar las clases de contacto físico sano y peligroso.
- Repetir y entender las reglas sobre los límites del contacto físico:
 - Decir que “¡No!” cuando alguien trate de tocarlos de una manera peligrosa o incómoda.
 - Tratar de alejarse de la situación.
 - Contarle a un adulto lo más pronto posible.
- Componente de tecnología: Entender que también se aplican reglas similares sobre los límites a las actividades en línea:
 - Decir que “¡No!” si alguien comparte material o imágenes peligrosas o inapropiadas.
 - Alejarse de la situación.
 - Contarle a un adulto lo más pronto posible.
- Comenzar a entender que si alguien tiene un contacto físico peligroso con ellos o les muestra material inapropiado, la culpa no es del menor.

Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Antes de sentarse con su(s) hijo(s) y comenzar las actividades, lea toda esta lección y vea el video. Primero elija las actividades con las que se sienta más cómodo y gradualmente pase a las demás. Le resultará útil tener a la mano la Guía para la enseñanza de los límites y la seguridad para navegar por el material de la lección. Estas actividades están destinadas a capacitar a los niños para que piensen en cuestiones de seguridad con usted como acompañante.

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

Este grupo de edad está aprendiendo a funcionar independientemente de sus padres. Los niños saben leer y su nivel de comprensión les da un mejor sentido de las ideas abstractas. Sus aptitudes para escribir mejoran al aprender la gramática y la puntuación correctas y los niños se muestran cada vez más refinados al comunicar sus ideas. Los niños de esta edad están lejos de su casa con más frecuencia que antes y necesitan comenzar a reconocer que pueden surgir problemas de seguridad cuando están fuera con sus amigos, bajo la supervisión de una tercera persona o en otros eventos y lugares. Les gusta estar en constante movimiento y están siempre activos. Los grupos son importantes. Esta es la edad “de formar grupos” con amigos del mismo sexo. Pueden demostrar intensa lealtad hacia otros, por lo general tienen un amigo que es el mejor y en quien confían. Aunque dicen la verdad sobre cosas importantes, son menos dados a decirla cuando se trata de cosas más pequeñas y a menudo presentan excusas o culpan a otros de sus actos. Tienen un profundo sentido de lo que es correcto, erróneo, justo e injusto y una mayor capacidad de distinguir entre lo sano y lo peligroso. Pueden usar la lógica, argumentar y sostener reñidos debates. Los proveedores de cuidado pueden ser más eficientes al tratar con este grupo de edad si incluyen a los niños en la conversación mientras establecen reglas o guías.

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

Preparación: Al prepararse para esta actividad, repase la Guía para la enseñanza de límites y seguridad: Guía sobre un entorno seguro para los adultos, padres y tutores conscientes (*Teaching Boundaries and Safety Guide: Safe Environment Guide for Caring Adults, Parents and Guardians*).

Indicaciones El video introductorio para los grados K-5 se ha preparado para iniciar una conversación sencilla con los niños sobre los límites personales y la seguridad al tocar. El video dura aproximadamente seis minutos y no se ha creado ni se pretende usarlo como sustituto de la lección propiamente dicha. Es sencillamente una introducción para “romper el hielo” y ayudar en la transición hacia la finalización de las actividades opcionales interactivas de las lecciones. Debe usarse junto con otra actividad opcional, puesto que la conversación y la práctica son elementos críticos necesarios para enseñarles a los niños a protegerse. Los niños aprenden más al “hacer” que cuando solo se limitan a “escuchar” o “ver”.

Enlaces a los videos para jóvenes en este grupo de edad de los grados de 3-5:

Inglés K – 5: <https://www.youtube.com/embed/As5weSqt9Jw>

Español K – 5: <https://www.youtube.com/embed/-ELCTmNKsw4>

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Las palabras clave del vocabulario sobre la seguridad

Preparación: Al prepararse para esta actividad, repase la *Guía de enseñanza sobre límites y seguridad: Guía de entorno seguro para adultos, padres y tutores que se preocupan por ellos*.

Indicaciones: Repase y discuta las palabras clave del vocabulario con su hijo. Alternativamente, los líderes de lecciones pueden utilizar este marco de vocabulario para tener una mejor base de comprensión para simplemente comenzar una conversación sobre los límites o para ayudarlo a dirigir las otras actividades.

- **Reglas de seguridad**—cada vez que un adulto, u otro joven, le hace sentir incómodo, hay reglas sencillas para que sepan qué hacer en situaciones incómodas o peligrosas: decir que “¡No!”, tratar de alejarse y contárselo a un adulto lo más pronto posible.
- **Partes íntimas del cuerpo**—las partes del cuerpo cubiertas por un traje de baño.
- **Decir que “no”**—decir que “no” significa rehusar, negarse, rechazar o desaprobado. Esta palabra se usa para expresar un límite personal y dar a entender que el niño no desea que algo suceda o continúe. [\[Dígame a los niños que está bien decirle que “no” a un adulto si esa persona los hace sentir atemorizados o incómodos o si les toca las partes íntimas del cuerpo.\]](#)
- **Reglas**—una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos reglas para asegurarnos de estar 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. [\[Por ejemplo, enséñele al niño una regla sencilla para que sepa qué hacer si alguien trata de tocarlo de una manera peligrosa, como decir que “no”, tratar de alejarse y contárselo a un adulto lo más pronto posible.\]](#)
- **Incómodo**—Expresión de incomodidad que puede dejar a una persona inquieta o intranquila y a veces causarle ansiedad o sensación de náuseas. [\[Podría ser una sensación en la “boca del estómago” o como la que deja el cabello cortado en la nuca. Usted puede inmovilizarse, querer luchar o sentir como si quisiera salir corriendo para alejarse de la situación.\]](#)
- **Confuso**—es algo que es difícil de entender porque no tiene sentido, es ambiguo o desconcertante. Causar confusión es impedir pensar con claridad o hacer que algo sea engañoso. [\[Por ejemplo, un nudo grande y enredado puede ser confuso porque es difícil determinar hacia dónde va cada parte y cómo desenredarlo.\]](#)
- **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.
- **Respetar los límites personales**—debemos respetarnos a nosotros mismos y respetar a los demás. El respeto por nosotros mismos significa que entendemos nuestra dignidad y nuestro valor como personas y que trabajamos para crear o mantener límites personales para protegernos. Nos enfadamos o nos sentimos incómodos cuando alguien no respeta nuestros propios límites personales y nos comunicamos con la persona apropiada si necesitamos ayuda. Respetar los límites de otra persona significa que usted se la estiman y no harán nada que pueda causarle daño y que se comunicarán con la persona apropiada para ayudar a quien se vea perjudicado por alguien más. [\[Deles a los niños algunos ejemplos de respeto por los demás, como no llamar a otras personas con nombres despectivos, no pegarles, seguir las reglas en la escuela y en la casa, dejar de obrar de una manera determinada cuando alguien se lo pide, avisarle a un adulto cuando alguien tiene dolor o ha sufrido una lesión, etc.\]](#)
- **Amigos y adultos fiables**—las personas fiables no le causan daño a ustedes sin una buena razón ni los confunden intencionalmente. Los escuchan y continuamente respetan los límites personales y observan las reglas. [\[Explique que un niño puede estar rodeado de muchos amigos y adultos fiables. Dé algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor a los niños, pero que puede ser necesario para su seguridad, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas de madera, impedir que un niño corra por la calle, etc.\]](#)
- **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 su bienestar. Además, no escuchan constantemente los deseos de los padres ni observan los límites personales del niño. [\[Dígame a los niños que podemos determinar cuando alguien es peligroso si no sigue las reglas ni escucha cuáles son nuestros límites personales.\]](#)
- **Contacto físico sano**—formas de contacto que tienen una buena finalidad, que no se hacen con la intención de perjudicar y que deben ser conocidas. Son seguras y también pueden realizarse con el fin de mantener al niño sano, aunque no se conozca bien a la persona, siempre y cuando el contacto sea apropiado para la relación particular—como cuando una madre besa en la frente al niño al acostarse o cuando el niño le dice a su compañero que “choque esos cinco”, etc. [\[Absténgase de decir que el contacto físico que deja una buena sensación “es sano, es amoroso o muestra que alguien ama al niño” puesto que a veces el contacto físico es sano y necesario, pero también puede doler—aunque duele por una buena razón para mantener sanos a los niños, como los puntos colocados para cerrar una herida, la inyección que aplica el médico o la limpieza dental.\]](#)
- **Contacto físico peligroso**—formas de contacto físico inapropiadas, que pueden herir o atemorizar o son contrarias a las

reglas sobre contacto físico. Si no está seguro con respecto a una forma de contacto físico, pregúntele a uno de los padres. [Entre los ejemplos cabe citar pegar, golpear, hacer caer, dar puntapiés, escupir, tocarle las partes íntimas a alguien, etc.]

- **Secreto**—algo que se mantiene oculto, que nunca se cuenta ni se explica. Los secretos excluyen a otras personas, pueden perjudicar y a veces hacen que la persona que los guarda se sienta atemorizada o incómoda. [Por ejemplo, dígame a los niños que no hay secretos cuando se trata de su seguridad personal y física. Dígame que está mal que un adulto o que otro niño le pida a un menor que guarde un secreto relacionado con la seguridad—particularmente si se trata de contacto físico peligroso—porque esa es una forma de herir a las personas. Si una persona trata de hacer que un niño guarde un secreto o hace que el niño se sienta atemorizado, el niño debe saber la forma de comunicar esa información inmediatamente a uno de los padres o a un adulto consciente—y debe tener la seguridad de que estará protegido, independientemente de las amenazas o las consecuencias aparentes de “contar lo sucedido”.]

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Repase las reglas sobre los límites del contacto físico y las violaciones de los límites

Preparación: Al prepararse para esta actividad, repase la *Guía para la enseñanza de límites y seguridad: Guía sobre un entorno seguro para los adultos, padres y tutores conscientes (Teaching Boundaries and Safety Guide: Safe Environment Guide for Caring Adults, Parents and Guardians)*. Aquí los niños entenderán que tienen derecho a hablar sobre lo que le sucede a su cuerpo y tienen derecho a estar seguros.

Indicaciones: Haga que los niños escriban las reglas sobre los límites del contacto físico en una pizarra o una cartelera. El texto de las reglas debe variar un poco con respecto al empleado para los niños más pequeños, pero no mucho. Esta actividad podría utilizarse para una conversación sola o complementada con un ejercicio por escrito. Las reglas para este grupo de edad son:

- Si alguien trata de tocarle las partes íntimas del cuerpo o quiere que tú le toques las suyas, debes decir palabras que signifiquen “¡No!”.
- Intenta alejarte lo más pronto posible y
- Cuéntale lo sucedido inmediatamente a un adulto fiable, aunque la persona te haya dicho (y particularmente si te ha dicho) que no lo cuentes o que te verás en problemas si cuentas.

Hable sobre las formas en que un adulto u otro niño podría tratar de atrapar o engañar a un niño. Escriba estos ejemplos en la pizarra o pídale a los niños que cada uno los escriba en la pizarra.

- Señales de alerta de una persona con límites inapropiados:
 - Amenaza con herir a un ser querido, incluso a un familiar o a una mascota, si el niño “le cuenta” a alguien más
 - Deja que los niños hagan cosas no permitidas por sus padres (pídale a los niños que den ejemplos).
 - Da regalos sin permiso ni supervisión de los padres del niño.
 - Les pide o les dice a los niños que no revelen secretos a sus padres o tutores.
- Pregunte: ¿cómo tratan los adultos o los adolescentes de engañarte para que creas algo que no es cierto?

Nota: Aproveche esta oportunidad para hablar sobre el proceso de captación y para señalar que es poco probable que alguien comience inmediatamente por tratar de tocar las partes íntimas del cuerpo del niño. Los abusadores infantiles y los violadores de los límites toman algún tiempo para pasar gradualmente hacia un comportamiento abusivo que aumenta poco a poco. Recuérdeles a los niños que en cualquier momento en que se sientan incómodos con un adulto, tienen derecho a pedirle a esa persona que deje de hacer lo que les incomoda y a alejarse. Es importante hablar sobre este tema de una forma que le dé al niño la información necesaria, pero que no lo atemorice sin necesidad.

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Aprenda a decir que “¡No!” en una situación incómoda o inapropiada

Antecedentes: Este es un ejercicio práctico de representación de papeles.

Indicaciones: Comience con la experiencia de la vida. Tome turnos para compartir momentos en que usted ha optado por decir que “No”. Algunos ejemplos pueden ser:

- Grité “¡Pare!” cuando _____.
- Yo no podía parar de llorar cuando _____.
- Me alejé cuando _____.

Nota: La representación de papeles con los jóvenes les ayuda a tener una gran colección de frases y reacciones que pueden emplear—puesto que a veces saben qué deben hacer pero no necesariamente cómo convertir las palabras en acción. Practique situaciones “hipotéticas” con ellos, evalúe sus respuestas y amablemente corríjalos hasta que aprendan cuál es el protocolo.

- Detesté el día que _____.
- Mi amigo dijo que “¡No!” cuando _____.
- Mi papá dijo “¡Pare!” cuando _____.
- Un día en la escuela dije que “¡No!” porque _____.

Hable de los tipos de violaciones del contacto físico o de los límites que lo hacen sentir incómodo porque violan sus límites personales. Por ejemplo,

- Alguien te da puños o puntapiés, te rasguña o te pellizca.
- Alguien se burla de ti o te molesta diciendo cosas feas de ti.
- Una persona con quien no te sientes cómodo desea darte un abrazo.
- Tu tía quiere besarte en la boca.
- La niñera entra al baño y ofrece ayudarte a secar con la toalla después de que tomas una ducha o un baño.
- El entrenador te da palmaditas en las nalgas cuando sales de la sala de vestuario.

Practique al menos cinco formas distintas de decir que “¡No!” Cree diferentes situaciones y luego haga que cada niño practique diciendo que “¡No!” con distintos tonos de voz, expresiones faciales, lenguaje corporal, etc. Por ejemplo:

- Diga: “¡No! No me gusta eso y no quiero que me toque”.
- Grite: “¡Pare con eso!” en voz muy alta.
- Diga: “¡No haga eso!” y aléjese de la persona.
- Con las manos en la cintura, grite “¡No!”.
- Diga: “¡No!” y aléjese de la persona.

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Seguridad de Tecnología (Seguridad en internet—construcción de una casa sólida)

Antecedentes: Esta es una actividad visual para saber quién puede construir la casa más sólida, al dibujar una casa estable, sana y feliz que pueda resistir cualquier tempestad. Las casas necesitan cimientos, paredes, un techo resistente, una puerta fuerte, ventanas para que entre luz solar, una cerca con una puerta, alrededores agradables, etc.

ÚTILES

Pizarra de borrado en seco o pizarra de tiza
Marcadores de borrado en seco o tiza
Lápices de color
Posibilidad de borrado (o, más papel)

En esta actividad, la casa se construye a partir de las respuestas a las preguntas, pero luego se derrumba, los enseres que están dentro de la casa se vuelven vulnerables.

Usted está ayudando a los jóvenes a entender que deben fortalecer sus propios límites personales para protegerse y mantenerse sanos, de la misma manera en que, juntos, están fortificando la casa.

Indicaciones: Explique el ejercicio a su hijo. In esta actividad, la casa está construida por contestar a las preguntas. Al igual que en el juego del ahorcado, le pedirá a su hijo que construya un dibujo de la casa, cuál se hace por contestar una serie de preguntas. Para construir la casa más fuerte, hará una serie de preguntas de Verdadero / Falso (vea las preguntas a continuación). Cada vez que su hijo responde correctamente, la casa se fortalece al agregar un elemento nuevo y esencial para mantenerse firme, y le invite al hijo dibujar una parte estructural de la casa. Por el contrario, cada vez que su hijo responde incorrectamente a la pregunta, usted quita un componente clave de la casa y lo borra de la vista.

Debe tener un dibujo de la casa completamente fortificado junto con el que se está creando para que su hijo pueda ver cómo se verá el producto final cuando responda todas las preguntas correctamente. Por cada respuesta correcta, agregue un componente clave de la casa, como las paredes, el techo, la puerta o la chimenea. El objetivo es dibujar una casa con cimientos, paredes, techo, puerta de entrada resistente, ventanas y chimenea.

Discutir las respuestas correctas es una oportunidad para ayudar a los jóvenes a comprender los límites adecuados mientras usan Internet. Siéntase libre de reformular las preguntas para su hijo.

Proceso: A continuación figuran las preguntas ciertas y falsas que se deben hacer en cada juego, y cada ronda constituye una parte distinta de la casa.

Primera ronda de preguntas y respuestas:

- Si veo algo malo o de miedo en internet o algo que me hace sentir incómodo, ¿debo dejar el computador o también tengo que contárselo a un adulto?
 - Respuesta: El niño debe dejar el computador y también ir a contárselo a un adulto.
- C/F: Si me entero de que alguien es malo con uno de mis amigos en internet, por correo electrónico o por teléfono celular, necesito contárselo de inmediato a un adulto.
 - Respuesta: ¡Cierto! ¡No trates de arreglar la situación tú solo, haz participar a un adulto fiable!
- C/F: Está bien publicar fotografías en línea con datos de identidad, por ejemplo, de mi escuela o de mis compañeros con los colores del equipo de deportes.
 - Respuesta: ¡Falso! No está bien publicar fotografías con datos de identidad aunque tengas configuraciones de seguridad en tu cuenta.
- C/F: Está bien publicar fotografías en línea con datos de identidad, por ejemplo de mi escuela o de mis compañeros con los colores del equipo de deportes Si tengo configuraciones de seguridad habilitadas en mi cuenta.
 - Respuesta: ¡Falso! Aunque tengas configuraciones de seguridad habilitadas en tu cuenta eso no significa que todos tus amigos tienen las mismas configuraciones.
- C/F: Si publico algo en internet, siempre puedo quitarlo y nadie sabrá. No es algo que estará ahí para siempre.
 - Respuesta: ¡Falso! ¡Una vez que se publica algo en internet, estará disponible para siempre para que alguien lo vea!
- ¿El uso de lenguaje grosero por una persona cuenta como algo que debo comunicarle a un adulto consciente?
 - Respuesta: ¡Sí!

Nota: Si el hijo (o adulto) quisiera hacer una segunda ronda, piense en pedirles a los niños que se reúnan sin hacer mucho ruido y preparen sus propias preguntas para hacérselas a Ud.. En cada ronda debe hacer 6 preguntas que sean compatibles con cada elemento de la casilla que explica la "Composición de la casa" y que se necesitan para construir una vivienda sólida. Necesitarán escribir una pregunta y la respuesta correcta y nombrar un árbitro (el líder de la lección). Usted podría tener dos de las tres mejores casas y construir un barrio.



[Ejemplo de una casa estructuralmente sólida, "fuerte, saludable y feliz"]