Lección 6 para los grados K, 1 y 2 Límites personales: Sentimientos y hechos

PRINCIPIO

A los niños se les deben enseñar las formas de reconocer *qué se siente* cuando los adultos u otros niños no respetan los límites personales sanos. Necesitan entender las señales objetivas y subjetivas de la infracción de esos límites, qué se podría sentir física y emocionalmente y qué deben hacer al respecto.

CATECISMO / SAGRADA ESCRITURA

"*Sean fuertes y valientes. No teman ni se asusten ante esas naciones, pues el SEÑOR, su Dios, siempre los acompañará; nunca los dejará ni los abandonará".*
—Deuteronomio 31:6

OBJETIVOS

A lo largo de esta lección, el líder de la lección para adultos les impartirá enseñanzas a los estudiantes específicamente sobre los límites personales, *qué se siente* en las situaciones peligrosas y qué se debe hacer en respuesta a ellas. Después de la lección 6, los niños deberán estar mejor capacitados para:

- Distinguir la diferencia entre las situaciones objetivas en las cuales se violan o se infringen los límites personales y en las cuales se mantienen relaciones sanas.
- Reconocer la gama de sensaciones que, en un principio, los hacen sentirse felices y satisfechos, enseguida "incómodos" y después posiblemente en peligro o violados (física o emocionalmente).
- Responder apropiadamente a las situaciones peligrosas para ellos y sus amigos:
  - Prestar atención a su cuerpo, a sus sentimientos y a lo que saben que es seguro y peligroso.
  - Decir que "no" si se sienten incómodos (o violados) o en peligro.
  - Tratar de alejarse de la situación si se sienten incómodos.

Contarle a un adulto fiable lo más pronto posible.

- Componente de tecnología: Entender que otras acciones similares se aplican también a las comunicaciones en línea.

Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Aunque los adultos son los principales protectores de los niños, hay formas en que podemos enseñarles a los menores a protegerse cuando enfrenten situaciones difíciles. Los límites personales se establecen durante nuestros primeros años y los adultos deben ayudarles a los niños a crear sus límites personales apropiados y a respetar los existentes, con el entendimiento de que los niños tomarán como modelo el comportamiento de los adultos. Un concepto importante al impartirles enseñanzas a los niños sobre sus límites personales está en enseñarles lo que es seguro y peligroso.

Enseguida, los niños también deben aprender qué son los entornos seguros y cómo reconocer lo que les molesta y las situaciones peligrosas o cuando alguien viola sus límites personales. Los niños necesitan entender lógicamente lo que en realidad los hace sentir incómodos (sentir molestos) o sentir que algo anda mal para que (además de la información objetiva que les damos en las lecciones) sepan cómo responder.

Los niños de esta edad pueden tener dificultad para identificar, entender y asimilar sus propios sentimientos y el concepto de límites personales. Esta lección les dará ejemplos específicos de las señales claras y los sentimientos objetivos que podrían surgir si un adulto u otro joven viola sus límites personales, así como de lo que deben hacer si eso les sucede o les ha sucedido a ellos o a un amigo.

Tengan presentes algunos de estos mitos para hablar de ellos durante las lecciones: a veces es posible que los niños no sepan que pueden decirle que "no" a una persona que los hace sentir incómodos con su comportamiento. Puede ser que les prometan a sus compañeros que guardarán secretos para tratar de protegerlos, sin darse cuenta de que es de suma importancia informar a los adultos sobre las situaciones peligrosas. También deberán saber que nunca tienen (ni tendrán) la culpa si ellos o alguien conocido han sido víctimas de abuso o de maltrato.

Interacción con este grupo de edad: el concepto clave es la "actividad".

Los niños pequeños tienen una imaginación activa y vívida, crecen menos egocéntricos y son más conscientes de otros. Su período de atención es breve, aproximadamente de 20 minutos. Traten de mantener a esos niños tan activos como sea posible con movimiento. Aprovechan las experiencias concretas, les encanta aprender y son muy inquisitivos. Sin embargo, dependen casi por completo de los demás para definir lo bueno y lo malo y distinguir el comportamiento sano del peligroso, pero sí entienden las "reglas", que es otra frase empleada para describir los límites personales. A esta edad, los niños comienzan a distinguir los aspectos positivos y negativos de la vida diaria y a cuestionar las expectativas de "obediencia ciega" que tienen los adultos. Al mismo tiempo, aprenden a respetar y a cuidar su propio cuerpo, en términos de higiene, alimentación y actividad. Los padres y los adultos conscientes deben hacer todo lo posible por crear un entorno donde haya franqueza y confianza y donde los niños se sientan en libertad de hacer preguntas sobre la vida y sobre su propio cuerpo para establecer el marco de las relaciones de cada niño con otras personas durante toda la vida. Esta es la edad para discutir el comportamiento seguro y peligroso y para capacitar a los niños para practicar la seguridad cuando estén lejos de la casa.

Empoderamiento de los Hijos de Dios™ Copyright © 2004-2021, National Catholic Services, LLC. Todos los derechos reservados.

Antes de enseñar las lecciones—Un mapa para los líderes de las lecciones

1. **Finalizar la *Orientación y capacitación para la certificación de los líderes de las lecciones de los Programas de VIRTUS para Niños*.** Este módulo de capacitación proporcionará el conocimiento fundamental necesario para que cualquier líder de las lecciones dirija con éxito una lección sobre entornos seguros. Para tener acceso a esta capacitación, sírvanse comunicarse con su coordinador diocesano.

2. **Repasar la *Guía para la enseñanza de los límites personales y la seguridad: Guía sobre entornos seguros para los adultos conscientes, los padres y los tutores***. Este documento (disponible también en formato de módulo) ofrece vasta información sobre los límites personales. Aunque los adultos son los principales protectores de los niños, hay aptitudes que los niños pueden aprender para protegerse mejor y proteger a otros niños cuando enfrentan situaciones difíciles en lugares donde no hay adultos conscientes presentes. Para tener acceso a este recurso, sírvanse comunicarse con su coordinador diocesano.

3. **Repasar las Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones** (indicadas a continuación). Estas palabras clave deben incorporarse en toda la lección. El líder de la lección debe leer detenidamente y entender estos términos y aplicarlos a cada actividad.

Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones

Reglas—Una guía prescrita de conducta o de acción. Seguimos reglas para cerciorarnos 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, enséñeles a los niños una regla sencilla para que sepan qué hacer si alguien trata de tocarlos de una manera peligrosa, como decir que “no”, tratar de alejarse y contarle a un adulto lo más pronto posible.]

Límites perceptibles—El punto o el extremo más allá del cual no se puede ir. El extremo más lejano de algo.

Derechos—Todos nacemos libres e iguales y tenemos ciertos derechos que automáticamente son nuestros. A todas las personas se les conceden esos derechos y no se les deben usurpar. Por ejemplo, dígales a los niños “ustedes tienen derecho a estar seguros y su cuerpo les pertenece a ustedes”.

Límites personales—Los límites que definen a una persona como alguien aparte de otra o de otras. Hay límites perceptibles que se pueden ver (como una cerca alrededor de un patio) y límites personales que no se pueden ver (como la zona de comodidad a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”). Los límites personales varían según la relación con la otra persona. Por ejemplo, un límite entre un niño y un abuelo es diferente del que existe entre un niño y un maestro o un instructor

Decir que “no”—Decir que “no” significa rehusar, negarse, rechazar o desaprobar. Esta palabra se usa para expresar un límite personal y dar a entender que el niño no desea que algo suceda o continúe. [Dígales a los niños que está bien decirle que “no” a un adulto si esa persona los hace sentir atemorizados o incómodos o si les toca las partes íntimas del cuerpo.]

Secreto—Algo que se mantiene oculto, que nunca se cuenta ni se explica. Los secretos excluyen a otras personas, pueden perjudicar y a veces hacen que la persona que los guarda se sienta atemorizada o incómoda. [Por ejemplo, dígales a los niños que no hay secretos cuando se trata de su seguridad personal y física. Dígales que está mal que un adulto o que otro niño les pida que guarden 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 comunicarle 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”.]

Sentimientos—Sus emociones, como sentirse felices, tristes, emocionados o nerviosos. Sus sentimientos les ayudan a entender lo que les gusta y lo que no les gusta. También pueden ayudarles a determinar si les gusta lo que les sucede (como sentirse felices al jugar con un amigo) o no les gusta lo que les sucede (como cuando se enfadan si dejan caer un cono de helado al suelo o se les revuelve el estómago si alguien los toca de una forma peligrosa).

Molestia—Estado en el cual el niño se siente agitado, ansioso o avergonzado (como cuando empieza a sentir calor en la cara y se sonroja porque se tropezó en el patio de juego frente a sus amigos).

Incómodo—Expresión de incomodidad que deja a una persona intranquila y a veces le causa 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. Ustedes pueden inmovilizarse, querer luchar o sentir que quisieran salir corriendo para alejarse de la situación.]

Sentirse seguro—Cuando ustedes están con un adulto fiable o un amigo fiable (alguien que los escucha, constantemente respeta sus límites personales y sigue las reglas) y se sienten felices y cuidados. Se sienten cómodos y calmados.

Sentirse en peligro (sentir que algo no está bien)—Sentirse atemorizados, nerviosos, ansiosos o intranquilos. Podrían estar preocupados de que vaya a pasarles algo malo. Su cuerpo podría comenzar a sudar o ustedes se sienten mal del estómago y saben que algo no está bien. [Esto podría ocurrir si un adulto o un amigo peligroso los pone en riesgo para satisfacer sus propios fines o no sigue las reglas ni respeta sus límites personales.]

Confuso—es algo que es difícil de entender porque no tiene sentido, es ambiguo o desconcertante. Causar confusión es imposibilitar a alguien para pensar con claridad o crear una situación engañosa. [Por ejemplo, un nudo grande y enredado puede ser confuso porque es difícil determinar hacia dónde va cada parte y cómo desenredarlo.]

Grosero—describe un comportamiento en que alguien sin querer o por accidente hace o dice algo hiriente. Por lo general, la grosería es imprevista y ocurre *sin intención* de herir. [Los ejemplos incluyen actos sociales torpes, como eructar en la cara de alguien, interrumpir a una persona que está hablando, tener una actitud narcisista, tener malos modales, elogiar los propios logros, etc.]

DURANTE LA LECCIÓN

Cada lección debe comenzar con el video introductorio. Después de la proyección del video, usted puede escoger qué actividades opcionales desearía hacer con sus estudiantes. Puede escoger entre varias actividades o seleccionar una o todas. Cada actividad también se puede adaptar a las necesidades y al grado en el cual estén sus estudiantes.

PASO 1: Proyecte el video introductorio

El video introductorio para los jóvenes de este grupo de edad se ha preparado para iniciar una conversación sencilla sobre la seguridad de los límites personales. No se pretende usar este breve video 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. Si se proyecta como una actividad opcional, debe emplearse junto con una de las otras actividades opcionales, 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". Sírvanse comunicarse con su coordinador para tener acceso al video.

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Sean sus propios superhéroes

ÚTILES
Etiquetas adhesivas para cada niño (por ejemplo, estrellas doradas, caras felices o aun máscaras de superhéroes si las tiene, etc.).

Antecedentes: Esta actividad ofrecerá oportunidades para conversar sobre lo que se siente [física, emocional o psicológicamente] cuando un niño está en una situación peligrosa y las medidas que puede tomar para estar más seguro.

Discusión: Comience la actividad con una discusión sobre los sentimientos y cómo responde el cuerpo a ellos.

Primero, señale que los sentimientos son normales; no son buenos ni malos y todas las personas los tienen. Tener sentimientos es una parte sana de la existencia de una persona.

Pregúnteles a los estudiantes, "¿Qué siente su cuerpo cuando ustedes están… felices? ¿alegres? ¿emocionados? ¿satisfechos? calmados?". Dé ejemplos de acontecimientos que harían típicamente que los niños se sientan emocionados o felices, como tener una fiesta de cumpleaños, celebrar la Navidad, ir al parque, montar en bicicleta, escuchar una canción favorita, participar en un juego, hacer volar una cometa, etc.

Luego, explique que a veces es posible que sucedan cosas que podrían hacernos sentir de una forma que no le gusta tanto a nuestro cuerpo. Podríamos sentirnos incómodos o con el estómago "revuelto". A veces nuestro cuerpo podría reaccionar de una forma inesperada, de modo que por eso aprendemos a reconocer cuando no nos sintamos en las mejores condiciones. Los sentimientos de nuestro cuerpo le dicen algo al cerebro—ya sea algo que causa felicidad o algo que está mal o es incómodo o peligroso. Cuando una persona está incómoda o en peligro podría sentirse así (explique lo siguiente de forma apropiada para la edad en la máxima medida de lo posible):

- Su cuerpo podría sentir que quiere pelear—que quiere golpear o pegar.
- Su cuerpo podría sentir que quiere volar—que quiere huir o alejarse.
- Su cuerpo podría inmovilizarse—sentir que no se puede mover, como si fuera un bloque de concreto.
- Ustedes podrían sentir miedo.
- Ustedes podrían tener las manos pegajosas o sudorosas.
- Todo su cuerpo podría temblar.
- Ustedes podrían sentir mucho frío o "escalofrío".
- El corazón podría acelerárseles o comenzar a latir o a golpear realmente rápido.

- Su cuerpo podría sentirse pesado o atrapado.
- Ustedes podrían tener el estómago revuelto, como con deseos de vomitar.
- Ustedes quieren dar alaridos o gritar, etc.
- Ustedes podrían llorar.
- Ustedes podrían sentirse tristes.
- Ustedes podrían sentirse solos.
- Ustedes podrían querer cerrar los ojos con fuerza y fingir que están en otro lugar.
- Ustedes podrían querer soñar despiertos y pensar que están en un mejor lugar.

Destáqueles los siguientes hechos a los niños:

1. Si alguien les causa cualquiera de estos sentimientos [físicos, emocionales o psicológicos], su cuerpo les está diciendo que pasa algo, que algo está mal.
2. Si alguna vez se sienten así, ¡la culpa no es de ustedes!
3. Si alguna vez se sienten así, es importante tratar que decirle que "no" a la persona y hacer lo necesario para alejarse lo más pronto posible.
4. Luego, necesitarán ir a pedirle ayuda a un adulto fiable ¿Puede alguien decirnos los nombres de sus adultos fiables?

Actividad: Aborde los siguientes escenarios y luego reitere las mejores respuestas del plan de acción. Después de que respondan, entrégueles una "superetiqueta" ¡que los convierta en superhéroes! *[Es posible que usted necesite ayudarlos a guiar las respuestas en algunos escenarios.]*

Escenarios para los estudiantes más pequeños en esta escala de grados; el maestro debe leer los siguientes escenarios en voz alta y pedirles a los niños que aporten información sobre lo que deberían hacer para mantenerse seguros:

A. Un niño mayor comienza a masajearte los hombros mientras tú estás jugando en la casa de él y esto te hace sentir incómodo o avergonzado, de manera que comienzas a sentir calor en la cara, te sonrojas y el corazón te late más rápido. ¿Qué puedes hacer?
   - Decir: "¡NO", no me gusta que me hagas eso!".
   - Irte a otra parte de la sala y jugar con alguien más.
   - Contarle a un adulto fiable.
   - Llamar a tus padres y pedirles que vayan a recogerte.

B. Un amigo de tus padres le dice a tu mamá que puede cuidarte después de la escuela un día para que ella pueda ir a la tienda, pero cuando estás con esa persona comienzas a sudar y sientes las manos pegajosas porque no te gusta la forma en que te toca esa persona. ¿Qué puedes hacer?
   - Decirle a tu mamá que no te sientes cómodo cuando estás solo con esa persona.
   - Contarle a otro adulto fiable.
   - Decirle a tu mamá o a otro adulto fiable exactamente por qué no quieres que esa persona se quede contigo.

C. En la escuela, otro niño te toca de una manera que te hace sentir confundido y con el estómago revuelto como si fueras a vomitar. ¿Qué puedes hacer?
   - Decirle al otro niño: "¡No, no vuelvas a tocarme así!".
   - Contarle al maestro o a otro adulto fiable en la escuela.
   - Contarle a tu mamá o a tu papá cuando regreses a casa de la escuela.
   - Alejarte de ese otro niño en la escuela.

D. Un vecino viene a tu casa y trata de agarrarte y de acercarte a él para darte un fuerte abrazo, que a ti no te gusta. Eso hace que se te inmovilice todo el cuerpo, como si quisieras salir corriendo, pero sientes todo el cuerpo tan pesado que es difícil moverte. ¿Qué puedes hacer?
   - Respirar profundo y saber que está bien no abrazar a nadie si uno no quiere.
   - Con los brazos, alejar a la persona.
   - Retorcerte o menearte para que la persona no pueda agarrarte y decirle que pare.
   - Decirle: "¡No me gusta eso—no me abrace así!".
   - Alejarse rápidamente de esa persona y contarle a un adulto fiable.

Escenarios adicionales para los estudiantes de mayor edad en esta escala de grados; el maestro debe leer en voz alta los siguientes escenarios y pedirles a los niños que aporten información sobre lo que deben hacer para mantenerse seguros:

E. Alguien te da diez dólares para gastarlos en algo que sabes que no debes tener. Luego esa persona te pide que lo mantengas en secreto. ¿Qué puedes hacer?
   - Contarle a un adulto fiable.
   - Decirle: "¡No, yo no tengo secretos para mi mamá o mi papá!".
   - Contarle a un adulto fiable que alguien trató de hacerte violar las reglas.
   - Mantenerte alejado de esa persona.

F. (Componente en línea.) Mientras estabas participando en tu juego favorito o usabas tu aplicación favorita en línea, alguien te envió una fotografía de una persona desnuda que te dejó confundido. Sabes que no debes ver este tipo de imágenes. El corazón podría comenzar a latirte más fuerte y quisieras cerrar los ojos para no ver esa imagen, pero no le dijiste nada a nadie porque podrías meterte en problemas. Luego, esa persona te pidió que le enviaras una foto tuya en la que estuvieras desnudo. ¿Qué puedes hacer?
   - Respirar profundo y recordar que tienes adultos fiables que desean mantenerte seguro y contárselo inmediatamente a un adulto fiable.
   - Dejar de participar en el juego o de usar la aplicación hasta que puedas contárselo a un adulto fiable—dejar el contenido ahí mientras vas a buscar a ese adulto.
   - Hablar con un adulto fiable sobre cómo te hizo sentir eso, porque tus sentimientos son importantes.
   - No responderle a la persona que te hace sentir en peligro y contárselo a un adulto fiable.

Discusión: Hágales las siguientes preguntas a los niños, escuche sus respuestas, corríjalos amablemente si es necesario y discuta las respuestas siguientes (que figuran después de cada pregunta). A veces se necesitará más de una acción.

- ¿Cómo te sentirías si alguien (ya sea un adulto u otro niño) te toca de una manera que no te gusta o que es peligrosa?
  - ¡Presta atención a tu cuerpo y a tus sentimientos!
    - Podrías sentir el estómago revuelto o sentirte raro por dentro.
    - Podrías comenzar a sudar.
    - Podrías sentir las manos pegajosas.
    - Podrías sentirte triste o confundido.

- ¿Qué puedes hacer si estás en una situación en que un adulto u otro niño te toca de una manera peligrosa?
  - Decir: "¡No. Pare con eso!".
  - Tratar de alejarte de la situación si es posible y
  - Contárselo a un adulto fiable lo más pronto posible.
  - Hablar con un adulto fiable sobre cómo te hizo sentir eso.

Declaración final: Cuando se trate de algo que los haga sentir en peligro ahora, que haya sucedido en el pasado o que tal vez pueda suceder en el futuro, ustedes nunca tienen la culpa y nunca es demasiado tarde para contarlo. Recuerden el plan de seguridad. Digan que no, traten de salir y de alejarse y cuéntenle a un adulto fiable lo más pronto posible. Si no reciben ayuda para mantenerse seguros, cuéntenle a otro adulto fiable. Tienen muchos adultos fiables en su vida que desean ayudarles y hacerlos sentir seguros (como sus maestros, consejeros escolares y familiares).

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Sentimientos, sentimientos ¡por todas partes!

Antecedentes: Esta actividad ofrecerá oportunidades para discusión y movimiento; luego se realizará una actividad con representación de papeles, en la cual se abordará qué se siente cuando un niño está en una situación peligrosa y cómo distinguir si es segura o no.

Actividad: Comience esta actividad agrupando a los jóvenes en un círculo e iniciando una discusión sobre los sentimientos y cómo responde el cuerpo a ellos. Usted invitará a los niños a circular por la sala durante la discusión.

Nota: La plantilla que el líder de las lecciones puede cortar (para distribución de recortes) se incluye en el conjunto de materiales descargados al final del paquete. Los escenarios enumerados en la actividad sirven de clave de referencia para el líder de las lecciones y son una parte separada de la plantilla para cortar incluida al final de este paquete.

Primero, cite algunos hechos importantes:
- Nuestro cuerpo puede decirnos qué sentimos y, a veces, también podemos ver cómo se sienten otros cuando escuchamos lo que dicen y observamos cómo se comportan.

- Es bueno saber cómo se sienten ustedes y por qué se sienten así. En general, eso les ayuda a sentirse más felices y sanos y a aprender más sobre sí mismos.
- Es normal tener sentimientos. Eso no es bueno ni malo; todo el mundo los tiene. Tener sentimientos es una parte normal de la existencia de una persona.
- A veces es difícil entender los sentimientos y las emociones, pero todos los tienen durante todo el día. Son una parte normal de la existencia de una persona.
- Con el fin de entenderse a sí mismos y de entender lo que sucede a su alrededor, es realmente bueno comprender mejor sus emociones. Para ello, es útil:
    - Nombrar el sentimiento.
    - Entender cómo se siente su cuerpo.
    - Hablar al respecto con otras personas.

Nota: Esta lección es la más apropiada para un líder de las lecciones que puede estar dispuesto a bailar (en forma apropiada), a saltar y cantar como parte de la lección, con el fin de representar este comportamiento ante los niños. Para esta actividad también se necesitará tener un espacio amplio para correr y entender que puede haber mucho ruido. Para obtener más información, sírvanse leer por completo la parte referente a la actividad.

Luego, dé ejemplos e invite a los niños a expresarse de cualquier manera que sea apropiada según la emoción que sientan.

- Explique algunos de los siguientes escenarios y pídales a los niños que nombren los sentimientos y las emociones relacionados con ellos.
    - Pregúnteles a todos a la vez: ¿Cómo se sienten cuando pueden jugar con sus amigos o ir a una fiesta de cumpleaños o saltar de un trampolín o pasar corriendo por los rociadores?
        - Tal vez: felices, emocionados, alegres, etc.

      Ahora dígales: pongámonos de pie todos juntos y mostremos con nuestra expresión de la cara y del cuerpo cómo demostraríamos que nos sentimos felices, emocionados, alegres, etc. *(Luego, el líder de la lección debe dirigir a los niños para que demuestren los siguientes tipos de comportamiento: bailar, cantar, menearse, saltar hacia arriba y hacia abajo, lanzar puñetazos al aire, aplaudir, etc. Si los niños tienen dificultad cuando desean circular por la sala, explique algunas de las actividades que podrían realizar.)*

    - Pregúnteles a todos a la vez: ¿Cómo se sienten cuando alguien les quita un juguete o los empuja o toma su turno o los grita o no les da una golosina sabrosa?
        - Tal vez: tristes, enfadados, desilusionados, frustrados, disgustados, heridos, etc.

      Ahora dígales: pongámonos de pie todos juntos y mostremos con nuestra expresión de la cara y del cuerpo cómo demostraríamos que nos sentimos tristes, enfadados, desilusionados, frustrados, disgustados, etc. (El líder de la lección debe dirigir a los niños para que demuestren los siguientes tipos de comportamiento: fruncir el ceño, dar puntapiés en el piso, cruzar los brazos, marchar a su alrededor, fingir que lloran, etc.)

Luego, guíe a los niños en otra dirección y dígales que va a nombrar un sentimiento o una emoción y que les va a asignar una acción relacionada para que ellos terminen de representarla y para que lo sigan a usted como líder. Explíqueles que usted va a nombrar la acción y que desea que todos la representen al mismo tiempo. Avíseles cuando termine cada acción para que puedan pasar a la siguiente. Después de representar estas acciones específicas, siéntase en libertad de agregar más en grupo.

- A veces podríamos sentirnos nerviosos o atemorizados y, cuando eso suceda, podríamos sentirnos atrapados o paralizados. Todos INMOVILIZADOS y no muevan ningún músculo.
- A veces podríamos sentirnos nerviosos o atemorizados, tal vez hasta enfadados o disgustados y nuestro cuerpo podría querer escapar o salir corriendo. CORRAN todos.
- A veces podríamos sentirnos muy incómodos o atemorizados y nuestro cuerpo podría temblar o sentir mucho frío. Todos a TEMBLAR Y A MOVER LOS BRAZOS, LAS MANOS Y LOS DEDOS.
- A veces podríamos sentirnos muy enfadados o disgustados y quisiéramos dar alaridos o gritos. Griten todos, tan alto como puedan: “NO ME GUSTA ESO”.
- A veces podríamos sentirnos incómodos o disgustados o muy confundidos y el corazón nos puede latir muy rápido en el cuerpo. Pónganse las manos sobre el corazón y rápidamente toquen como si fuera un tambor diciendo: “RATAPLÁN, RATAPLÁN, RATAPLÁN” lo más rápido que puedan.

Agradézcales a los niños por el maravilloso trabajo de expresar sus emociones con el cuerpo. Dígales que a veces nos pueden suceder cosas que nos hacen sentir de una forma que a nuestro cuerpo no le gusta mucho. Nuestra actividad fue divertida, pero puede llegar un momento en que podríamos sentirnos incómodos o con el estómago “revuelto”. A veces nuestro cuerpo podría reaccionar de una forma inesperada; por eso estamos aprendiendo a reconocer cuándo nuestro cuerpo no se siente en óptimas condiciones. Las sensaciones que tenemos en el cuerpo le dicen algo al cerebro—ya sea algo feliz o algo que está mal o que es incómodo o peligroso. Hay que prestar atención a esos sentimientos porque nos dan pistas sobre nuestro cuerpo.

Para concluir, destáqueles los hechos siguientes a los niños:

1. Si alguien les causa cualquiera de esos sentimientos [físicos, emocionales o psicológicos], su cuerpo les dice que pasa algo, que algo está mal.
2. Si alguna vez se sienten así, ustedes no tienen la culpa.
3. Si alguna vez se sienten así, es importante que traten de decirle que "no" a la persona y hagan lo necesario para alejarse lo más pronto posible.
4. Luego, necesitarán ir a pedirle ayuda a un adulto fiable. ¿Puede alguien decirnos los nombres de sus adultos fiables? Ustedes tienen a muchos adultos fiables en su vida, incluso a sus maestros, consejeros de orientación en la escuela y personas de su familia.

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Es MI cuerpo—Tengo derecho a estar seguro (Hoja de trabajo)

Antecedentes: Esta actividad incluye discusión y una hoja de trabajo. Ofrecerá oportunidades para que los niños aprendan a entender sus sentimientos y emociones y lo que pueden hacer al respecto. Abre la discusión sobre qué se <u>siente</u> (física y emocionalmente) cuando están en una situación peligrosa y cómo distinguir entre estar seguros y estar en peligro. Hay una hoja de trabajo acompañante de dos páginas para trabajar junto con los padres y fomentar el mensaje en la casa.

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

ÚTILES

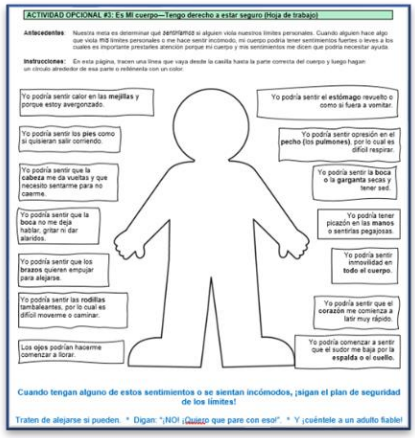
Crayones o lápices de colores
Copia (impresa) de la hoja de trabajo del CUERPO para cada estudiante.

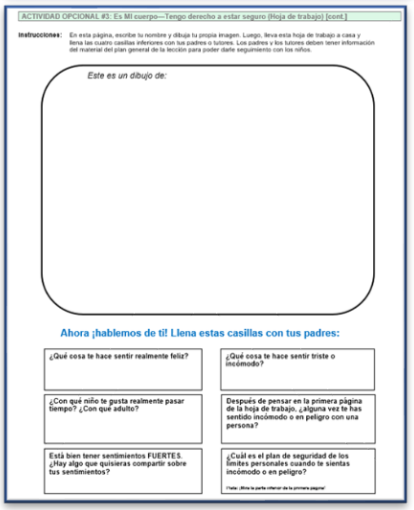
Nota: Los líderes de las lecciones deben animar a los jóvenes a usar diferentes colores para dibujar las líneas que van de las casillas a la persona. Indicación: las líneas no tienen que ser rectas.

Actividad:

1. Primero, discuta lo siguiente con los estudiantes y defina las <u>emociones de *la forma en que las sentimos*</u>. **Recalque:**

- Está bien tener emociones. No son ni buenas ni malas, sencillamente existen.
- Todos las tienen y a veces la gente las expresa de una manera diferente.
- Es normal tener diferentes emociones por diferentes cosas.
- A veces cuando nos sentimos en peligro o incómodos o atemorizados, nuestro cuerpo podría sentirse de una cierta manera.
- Cuando nos sintamos en peligro, incómodos o atemorizados, está bien gritar a voz en cuello, mover el cuerpo de manera que indique que no nos gusta lo que sucede y que queremos que la persona pare eso y que lo que sucede no está bien.
- Nuestro cuerpo podría hacer una, dos o todas esas cosas.
- Si nuestro cuerpo comienza a expresar alguna de esas reacciones o alguno de esos sentimientos, eso es señal de que nos dice que estamos en peligro, incómodos o atemorizados.
- Entonces sigan *el plan de seguridad de los límites personales*. Digan que no, traten de alejarse y cuéntenle a un adulto fiable.
    - Los líderes de las lecciones deben recalcar el "plan de seguridad de los límites personales" porque está directamente correlacionado con una pregunta en la hoja de trabajo.
- No todas las personas creen que pueden seguir el plan de seguridad. Podrían ser ustedes o un amigo. Es posible que esta sea la primera vez que ustedes se enteran de esta nueva información. En todo caso, cuéntenle a un adulto fiable lo más pronto posible.





2. Luego, distribuya las hojas de trabajo. Dígales a los estudiantes que usted hará algunas afirmaciones y que ellos deben <u>marcar con un círculo</u> la parte del cuerpo correspondiente a la sensación de incomodidad (o trazar líneas o escribir notas, según la edad).

3. Luego, lea cada una de las afirmaciones siguientes (que correspondan al orden de la hoja de trabajo) y dígales a los niños que tracen una línea que vaya desde la afirmación hasta la parte correspondiente del cuerpo. [Los estudiantes más pequeños que no puedan leer deben hacer esta actividad en círculos de grupos pequeños para que el maestro pueda guiarlos. Luego pueden marcar con un círculo la parte del cuerpo que corresponde a la afirmación de cada "emoción" en lugar de dibujar líneas.]

El líder de la lección dice:

- Yo podría sentir calor en las **mejillas** y sonrojarme porque estoy avergonzado.
- Yo podría sentir los **pies** como si quisieran salir corriendo.
- Yo podría sentir que la **cabeza** me da vueltas y que necesito sentarme para no caerme.
- Yo podría sentir que la **boca** no me deja hablar, gritar ni dar alaridos.
- Yo podría sentir que los **brazos** quieren empujar para alejarse.
- Yo podría sentir las **rodillas** tambaleantes, por lo cual es difícil moverme o caminar.
- Los **ojos** podrían hacerme comenzar a llorar.
- Yo podría sentir el **estómago** revuelto o como si fuera a vomitar.
- Yo podría sentir opresión en el **pecho** (los **pulmones**), por lo cual es difícil respirar.
- Yo podría sentir la **boca o** la **garganta** secas y tener sed.
- Yo podría tener picazón en las **manos** o sentirlas pegajosas.
- Yo podría sentir inmovilidad en **todo el cuerpo**.
- Yo podría sentir que el **corazón** me comienza a latir muy rápido.
- Yo podría comenzar a sentir que el sudor me baja por la **espalda o** el **cuello.**

Pensamientos finales para discusión:

Las emociones incluyen sentirse asustado, atemorizado, disgustado o enfadado; es normal tener todas estas emociones porque siempre está bien tener sentimientos y expresarlos.

Pero NO ESTÁ BIEN que alguien los haga sentir asustados, atemorizados, disgustados o enfadados cuando se trata de acciones peligrosas. Si alguien los hace sentir así, ustedes no tienen la culpa.

ESTÁ BIEN hacer lo necesario para alejarse y contarle a un adulto fiable cuando sientan que están en peligro.

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Sean detectives—Usen las pistas para resolver el misterio de los sentimientos (Hoja de trabajo)

Antecedentes: Esta actividad abarca discusión y una hoja de trabajo. Los niños deben saber identificar sus propias emociones y qué se siente cuando alguien trata de violar o infringir sus límites personales. Esta hoja de trabajo les ayudará a entender algunos sentimientos que pueden estar relacionados con las violaciones de los límites personales.

Actividad: Entrégueles a los niños las hojas de trabajo siguientes con las imágenes de niños que muestran varias emociones. Dígales que ahora son detectives honorarios y que deben examinar todas las pistas que ven, oyen y sienten para determinar la mejor forma de ayudarse y de ayudar a otros. A veces es difícil entender los sentimientos, pero definitivamente ese es un misterio que pueden resolver sus estudiantes detectives.

A partir de las pistas que muestra cada una de las caras de la hoja de trabajo, haga que los niños identifiquen la emoción o el sentimiento que corresponde a cada expresión facial.

Note: La plantilla de la hoja de trabajo para esta actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

ÚTILES
Útiles de escritura
Copia (impresa) de la hoja de trabajo sobre las emociones para cada estudiante.

Nota: Los líderes de las lecciones no deben olvidar que es necesario recalcar que los sentimientos también se aplican a la forma en que nos hace sentir la gente en línea.

Para cada imagen, haga lo siguiente:

1. Pregunte: ¿Qué podría sentir este niño en este momento?
   - Señale que hay más opciones que caras, sencillamente porque algunas expresiones faciales podrían interpretarse de varias formas. No hay respuestas incorrectas; sencillamente guíe a los niños a medida que indiquen lo que perciben..

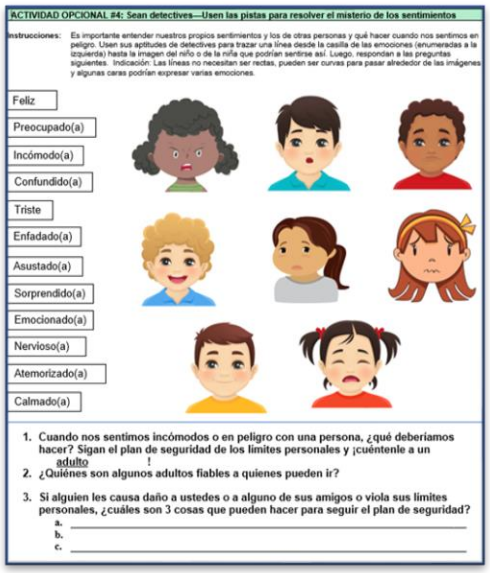
2. Cuando expresen las posibles emociones o los posibles sentimientos, señale físicamente lo que podría sentir en realidad una persona dentro del cuerpo. Por ejemplo, podría sentirse:
   - **Feliz:** Cuando una persona se siente feliz, podría sentirse emocionada, menearse mucho, querer saltar de alegría o sonreír y reír.
   - **Atemorizada:** Cuando una persona se siente atemorizada, podría sentir tensión en todo el cuerpo, comenzar a gritar, querer esconderse debajo de las cobijas o salir corriendo.

Empoderamiento de los Hijos de Dios™ Copyright © 2004-2021, National Catholic Services, LLC. Todos los derechos reservados

3. Cuando se trate de emociones o reacciones que no se perciben en una persona calmada, emocionada o feliz, pregunte: Si esa persona fuera nuestra amiga, ¿qué podríamos hacer para ayudarle?
   - ¡Contarle a un adulto fiable!

4. Para las emociones o reacciones que no se perciben en una persona calmada, emocionada o feliz, pregunte: ¿Qué haríamos cuando nos sentimos así?
   - ¡Contarle a un adulto fiable!

5. ¿Quiénes son sus adultos fiables a los que ustedes pueden acudir?
   - (El líder de la lección puede referirse a la definición dada en las "Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones" para explicarles a los niños el contexto en que se encuentran los adultos fiables).
   - *Los adultos fiables incluyen a sus consejeros de orientación, maestros, abuelos, entrenadores, directores de la escuela, enfermeras, amigos de la familia, padres, etc.*


ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Sean detectives—Usen las pistas para resolver el misterio de los sentimientos

Instrucciones: Es importante entender nuestros propios sentimientos y los de otras personas y qué hacer cuando nos sentimos en peligro. Usen sus aptitudes de detectives para trazar una línea desde la casilla de las emociones (enumeradas a la izquierda) hasta la imagen del niño o de la niña que podrían sentirse así. Luego, respondan a las preguntas siguientes. Indicación: Las líneas no necesitan ser rectas, pueden ser curvas para pasar alrededor de las imágenes y algunas caras podrían expresar varias emociones.

Feliz
Preocupado(a)
Incómodo(a)
Confundido(a)
Triste
Enfadado(a)
Asustado(a)
Sorprendido(a)
Emocionado(a)
Nervioso(a)
Atemorizado(a)
Calmado(a)

1. Cuando nos sentimos incómodos o en peligro con una persona, ¿qué deberíamos hacer? Sigan el plan de seguridad de los límites personales y ¡cuéntenle a un adulto !
2. ¿Quiénes son algunos adultos fiables a quienes pueden ir?
3. Si alguien les causa daño a ustedes o a alguno de sus amigos o viola sus límites personales, ¿cuáles son 3 cosas que pueden hacer para seguir el plan de seguridad?
   a. _____
   b. _____
   c. _____

6. ¿Qué pasa si alguien los hiere a ustedes o a alguno de sus amigos o viola uno de sus límites personales para hacerlos sentir así? ¿Qué podrían hacer ustedes?
   - Seguir el plan de seguridad de los límites personales.
   - Tratar de alejarse si pueden.
   - Decir: "¡NO. Pare con eso!".
   - Contarle a un adulto fiable.

Afirmaciones finales: ¡Ustedes son los mejores detectives! Si alguna vez alguien les hace algo que los haga sentir atemorizados, incómodos o asustados o tener cualquier otra clase de emociones, ustedes no tienen la culpa, aunque crean que hicieron algo malo. Ustedes tienen adultos conscientes y fiables en su vida que desean ayudarles y que siempre estarán ahí para apoyarlos. También pueden emplear sus aptitudes de investigación para determinar si un amigo se siente incómodo, atemorizado o en peligro y si pudiera necesitar ayuda de un adulto consciente y fiable. Ustedes pueden ayudarles a conseguir la ayuda necesaria. Excelente trabajo. ¡Otro misterio resuelto!

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Certificado "Conozco mis límites personales" (Hoja de trabajo)

Antecedentes: Esta es una hoja de trabajo que los niños pueden llenar con lo que aprendieron (con los conceptos clave de la lección) y es algo que pueden compartir en la casa con sus padres. Los padres también pueden exhibir esta hoja para ayudar a continuar el diálogo con sus hijos.

Nota: La plantilla de la hoja de trabajo para esta actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

Nota: Esta actividad se puede realizar sola o con cualquiera de las anteriores.

ÚTILES
Útiles de escritura
Copia (impresa) del *Certificado "Conozco mis límites personales"* para cada estudiante.

Discusión: Las emociones expresan la forma en que nos sentimos. Cuando experimentamos algo alegre, podemos sentirnos felices, contentos y en paz. Cuando experimentamos algo que nos hace sentir atemorizados, incómodos o en peligro, podemos tener diferentes emociones. Podríamos sentirnos incómodos o con el estómago "revuelto". A veces, nuestro cuerpo puede reaccionar de una forma inesperada y hacernos sentir de cualquiera de las formas siguientes:

- Yo podría sentir calor en las **mejillas** y sonrojarme porque estoy avergonzado.
- Yo podría sentir los **pies** como si quisieran escaparse.
- Yo podría sentir que la **cabeza** me da vueltas y que necesito sentarme para no caerme.
- Yo podría sentir que la **boca** no me deja hablar, gritar ni dar alaridos.
- Yo podría sentir que los **brazos** quieren empujar para alejarse.
- Yo podría sentir las **rodillas** tambaleantes por lo cual es difícil moverme o caminar.
- Los **ojos** podrían hacerme comenzar a llorar.
- Yo podría sentir el **estómago** revuelto o como si fuera a vomitar.
- Yo podría sentir opresión en el **pecho** (los pulmones), por lo cual es difícil respirar.
- Yo podría sentir la **boca o la garganta** secas y tener sed.
- Yo podría tener picazón en **las manos** o sentirlas pegajosas.
- Yo podría sentir inmovilidad **en todo el cuerpo**.
- Yo podría sentir que el **corazón** me comienza a latir muy rápido.

- Yo podría comenzar a sentir que el sudor me baja por la **espalda o el cuello.**

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Certificado "Conozco mis límites personales"

Instrucciones: Llena la siguiente hoja de trabajo y luego ¡cuélgala en la pared en la casa!

Hoy aprendí qué se siente cuando alguien trata de violar mis límites personales y qué debo hacer en ese caso!

Si alguien viola mis límites personales, podría sentirme (enumera los sentimientos discutidos en la lección):

Si eso sucede, puedo hacer esto para seguir el plan de seguridad de los límites personales:

1.
2.
3.

Nombre:_____

Estos son algunos de mis adultos fiables: _____

Si alguien trata de violar sus límites personales, ustedes podrían sentir cualquiera de estas emociones e incluso otras diferentes. Si eso les sucede, pueden seguir el plan de seguridad de los límites personales:

1. Digan: "¡NO. Pare con eso!".
2. Traten de alejarse si pueden.
3. Cuéntenle a un adulto fiable.

Actividad: Haga que los niños llenen el certificado de la hoja de trabajo aquí incluido para que lo lleven a casa y lo compartan con sus padres. Ustedes pueden usar el certificado incluido o crear su propio certificado.

A los niños más pequeños, puede pedirles que dibujen caras sencillas que indiquen cómo se sentirían si alguien viola sus límites personales y que dibujen qué pueden hacer y quiénes son sus adultos fiables.

ACTIVIDAD OPCIONAL #6: Video "La bicicleta cohete" de NetSmartz

ÚTILES

Equipo audiovisual con acceso a internet

Antecedentes: Este breve video de 5 minutos se comparte con permiso del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing and Exploited Children, NCMEC) y se les puede proyectar a los niños. Está diseñado para iniciar una discusión sencilla con los niños sobre el ciberacoso.

Preparación: El líder de la lección debe repasar y discutir las "Palabras clave del vocabulario que deben saber los líderes de las lecciones". El acceso a internet y la proyección de videos son partes de esta actividad y se deben programar con anticipación. También es posible descargar los videos del sitio de NETSMARTZ.

Descripción: En el video titulado "Rocket Bike" ("La bicicleta cohete" vean cómo dos amigos, Nettie y Webster, se pierden en el país de "Badromeda". Aprenden qué hacer si alguien dice algo hiriente o les causa un disgusto en línea y la importancia de contárselo a un amigo de confianza.

Hagan clic aquí para ir al enlace del video y luego busquen "Rocket Bike" en la lista de videos:
https://www.netsmartzkids.org/into-the-cloud/ (en inglés) y

https://esp.missingkids.org/content/dam/netsmartz/downloadable/ITC%20Episode%20Guides-ES.pdf
(en español).

Discusión: Antes de proyectar el video, haga lo siguiente:

Pregunte: "¿Cómo se sentirían si alguien les dijera algo desagradable o hiriente en línea?". *Las respuestas pueden comprender términos como triste, enfadado, confundido, atemorizado, disgustado, etc.*

Pregunte: "¿Cómo se sentirían si alguien le dijera algo desagradable o hiriente a un amigo suyo?". "¿Y si eso sucediera en línea, en el computador o en su teléfono celular?". *(En este caso no hay ninguna respuesta errónea; sencillamente acepte las respuestas y dígales a los niños que usted discutirá el mejor plan de seguridad en caso de situaciones peligrosas o incómodas que suceden personalmente Y en línea.)*

Diga: "A veces estas cosas suceden al estar en línea, al hablar con otras personas, al participar en juegos o al mirar sitios web. Si ocurren, hay un plan de seguridad realmente importante sobre el que debemos estar informados y vamos a hablar de eso después de ver este video".

Después de proyectar el video, discuta lo siguiente como conclusión: Repasemos lo que deberíamos hacer cuando nos sentimos disgustados, confundidos, atemorizados o enojados por algo que vemos en línea o por algo desagradable o hiriente que alguien nos dice o nos escribe cuando estamos en línea, mientras participamos en un juego o sencillamente mientras vemos videos. Las siguientes son las opciones que tenemos cuando alguien nos causa un disgusto en línea:

- Bloquear a la persona.

- Denunciar cualquier ciberacoso al sitio web o a la aplicación correspondiente.
- También se puede guardar el mensaje o la imagen y mostrárselos a un adulto fiable.
- Siempre se deben traer adultos fiables a la conversación cuando los niños se sienten incómodos o en peligro o cuando algo no está bien. ¡Hay muchos adultos fiables en su vida!

Terminen la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los niños a componer su propia oración, dirigirlos en oración o rezar la oración sugerida a continuación.

Amado Señor:
A veces, cuando acontece algo, siento miedo o comienzo a sentirme raro o incómodo. Cuando ocurra eso, ayúdame a recordar que soy especial y dame valor para contarle a un adulto lo sucedido. Gracias por amarme y por darme adultos fiables que quieren mantenerme seguro y feliz.

Lección 6 para los grados K, 1 y 2 — Límites personales: sentimientos y hechos

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Es MI cuerpo—Tengo derecho a estar seguro (Hoja de trabajo)

Antecedentes: Nuestra meta es determinar qué *sentiríamos* si alguien viola nuestros límites personales. Cuando alguien hace algo que viola *mis* límites personales o me hace sentir incómodo, mi cuerpo podría tener sentimientos fuertes o leves a los cuales es importante prestarles atención porque mi cuerpo y mis sentimientos me dicen que podría necesitar ayuda.

Instrucciones: En esta página, tracen una línea que vaya desde la casilla hasta la parte correcta del cuerpo y luego hagan un círculo alrededor de esa parte o rellénenla con un color.

Yo podría sentir calor en las **mejillas** y porque estoy avergonzado.

Yo podría sentir los **pies** como si quisieran salir corriendo.

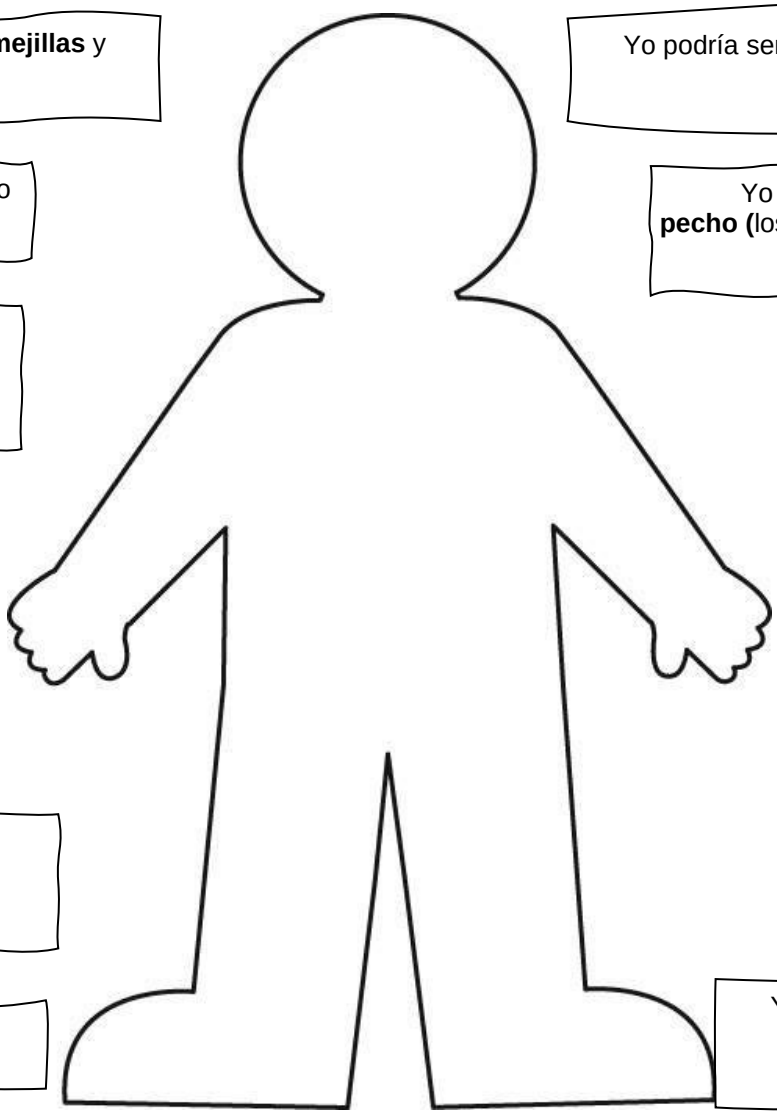
Yo podría sentir que la **cabeza** me da vueltas y que necesito sentarme para no caerme.

Yo podría sentir que la **boca** no me deja hablar, gritar ni dar alaridos.

Yo podría sentir que los **brazos** quieren empujar para alejarse.

Yo podría sentir las **rodillas** tambaleantes, por lo cual es difícil moverme o caminar.

Los **ojos** podrían hacerme comenzar a llorar.



Yo podría sentir el **estómago** revuelto o como si fuera a vomitar.

Yo podría sentir opresión en el **pecho (**los **pulmones)**, por lo cual es difícil respirar.

Yo podría sentir la **boca o** la **garganta** secas y tener sed.

Yo podría tener picazón en las **manos** o sentirlas pegajosas.

Yo podría sentir inmovilidad en **todo el cuerpo.**

Yo podría sentir que el **corazón** me comienza a latir muy rápido.

Yo podría comenzar a sentir que el sudor me baja por la **espalda o** el **cuello.**

Cuando tengan alguno de estos sentimientos o se sientan incómodos, ¡sigan el plan de seguridad de los límites!

Traten de alejarse si pueden. * Digan: “¡NO! ¡Quiero que pare con eso!”. * Y ¡cuéntele a un adulto fiable!

 Copyright © 2004-2021, National Catholic Services, LLC. Todos los derechos reservados.

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Es MI cuerpo—Tengo derecho a estar seguro (Hoja de trabajo) [cont.]

Instrucciones: En esta página, escribe tu nombre y dibuja tu propia imagen. Luego, lleva esta hoja de trabajo a casa y llena las cuatro casillas inferiores con tus padres o tutores. Los padres y los tutores deben tener información del material del plan general de la lección para poder darle seguimiento con los niños.

Este es un dibujo de:

Ahora ¡hablemos de ti! Llena estas casillas con tus padres:

¿Qué cosa te hace sentir realmente feliz?

¿Qué cosa te hace sentir triste o incómodo?

¿Con qué niño te gusta realmente pasar tiempo? ¿Con qué adulto?

Después de pensar en la primera página de la hoja de trabajo, ¿alguna vez te has sentido incómodo o en peligro con una persona?

Está bien tener sentimientos FUERTES. ¿Hay algo que quisieras compartir sobre tus sentimientos?

¿Cuál es el plan de seguridad de los límites personales cuando te sientas incómodo o en peligro?

Pista: ¡Mira la parte inferior de la primera página!

Empoderamiento de los Hijos de Dios™ Copyright © 2004-2021, National Catholic Services, LLC. Todos los derechos reservados.

Lección 6 para los grados K, 1 y 2 — Límites personales: Sentimientos y hechos

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Sean detectives—Usen las pistas para resolver el misterio de los sentimientos

Instrucciones: Es importante entender nuestros propios sentimientos y los de otras personas y qué hacer cuando nos sentimos en peligro. Usen sus aptitudes de detectives para trazar una línea desde la casilla de las emociones (enumeradas a la izquierda) hasta la imagen del niño o de la niña que podrían sentirse así. Luego, respondan a las preguntas siguientes. Indicación: Las líneas no necesitan ser rectas, pueden ser curvas para pasar alrededor de las imágenes y algunas caras podrían expresar varias emociones.

- Feliz
- Preocupado(a)
- Incómodo(a)
- Confundido(a)
- Triste
- Enfadado(a)
- Asustado(a)
- Sorprendido(a)
- Emocionado(a)
- Nervioso(a)
- Atemorizado(a)
- Calmado(a)

1. **Cuando nos sentimos incómodos o en peligro con una persona, ¿qué deberíamos hacer? Sigan el plan de seguridad de los límites personales y ¡cuéntenle a un _____adulto_____!**
2. **¿Quiénes son algunos adultos fiables a quienes pueden ir?**
   _____
3. **Si alguien les causa daño a ustedes o a alguno de sus amigos o viola sus límites personales, ¿cuáles son 3 cosas que pueden hacer para seguir el plan de seguridad?**
   a. _____
   b. _____
   c. _____

Empoderamiento de los Hijos de Dios™ Copyright © 2004-2021, National Catholic Services, LLC. Todos los derechos reservados.

Lección 6 para los grados K, 1 y 2 — Límites personales: Sentimientos y hechos

ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Certificado "Conozco mis límites personales"

Instrucciones: Llena la siguiente hoja de trabajo y luego ¡cuélgala en la pared en la casa!

Hoy aprendí qué se siente cuando alguien trata de violar mis límites personales y ¡qué debo hacer en ese caso!

Si alguien viola mis límites personales, podría sentirme (enumera los sentimientos discutidos en la lección):

Si eso sucede, puedo hacer esto para seguir el plan de seguridad de los límites personales:

1.
2.
3.

Nombre:_____

Estos son algunos de mis adultos fiables: _____

 Copyright © 2004-2021, National Catholic Services, LLC.Todos los derechos reservados