

Lección 6 para los grados 9-12

Límites personales: Sentimientos y hechos

PRINCIPIO

A los jóvenes se les deben enseñar las formas de reconocer *qué se siente* cuando los adultos u otros jóvenes 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 jóvenes 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:
 - o Prestar atención a su cuerpo, a sus sentimientos y a lo que saben que es seguro y peligroso.
 - o Decir que “no” si se sienten incómodos (o violados) o en peligro.
 - o Tratar de alejarse de la situación si se sienten incómodos.
 - o 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 jóvenes, 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 jóvenes a crear sus límites personales apropiados y a respetar los existentes, con el entendimiento de que los jóvenes tomarán como modelo el comportamiento de los adultos. Un concepto importante al impartirles enseñanzas a los jóvenes sobre sus límites personales está en enseñarles lo que es seguro y peligroso.

Enseguida, los jóvenes 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 jóvenes necesitan entender lógicamente lo que en realidad los hace sentir incómodos (molestos) o sentir que algo anda mal para que (además de la información objetiva que

les damos en las lecciones) sepan qué se siente subjetivamente y cómo responder.

Esta lección les dará ejemplos específicos de las señales claras y los sentimientos subjetivos 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 jóvenes 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 fiables 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 daño.

Interacción con este grupo de edad: el concepto clave es la “búsqueda”.

Esta es la edad en que todas las experiencias que comenzaron en la pubertad—los cambios físicos y las emociones que empiezan a manifestarse—se aceleran rápidamente a medida que el adolescente madura y se convierte en un adulto joven. La timidez se intensifica y madura. Ahora se renuncia a la palabra “niños”. Los adolescentes creen en su inmortalidad y pueden mostrar una tendencia a tener un comportamiento imprudente, personalmente y 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 y mantener los límites personales mientras sigue desarrollándose la región del cerebro donde está la función de 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 puede ser necesario fortalecer el comportamiento y los límites personales de los jóvenes cuando están en línea.

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 Jóvenes*.** 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 ofrece vasta información sobre los límites personales. Aunque los adultos son los principales protectores de los niños, hay aptitudes que los jóvenes pueden aprender para protegerse mejor y proteger a otros jóvenes 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 jóvenes 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 jóvenes “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 joven y un abuelo es diferente del que existe entre un joven y un maestro o un instructor.

Respeto de los límites personales. Debemos respetarnos a nosotros mismos y respetar a los demás. Respetarnos a nosotros mismos significa que entendemos nuestra dignidad y nuestro valor como personas y que trabajamos para crear o mantener límites personales para protegernos. Nos sentimos disgustados o incómodos cuando alguien no respeta nuestros propios límites personales y nos comunicamos con la persona apropiada si necesitamos ayuda. Respetar los límites personales de otro significa que a usted le importa esa persona y no hará nada para perjudicarla y que usted se comunicará con la persona apropiada para conseguirle ayuda si alguien más le causa daño. [Deles a los jóvenes ejemplos de respeto a otras personas, por ejemplo, no insultar a la gente, no golpear a nadie, seguir las reglas en la escuela o en la casa, dejar de realizar una actividad cuando alguien lo pide, avisarle a un adulto cuando alguien tiene dolor o está herido, etc.]

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. [Dígales 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.]

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 jóvenes que no hay secretos cuando se trata de su seguridad personal y física. Dígales que está mal que un adulto o que otro joven 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 joven guarde un secreto o hace que el joven se sienta atemorizado, el joven 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.]

Malo—describe un comportamiento en el cual alguien dice o hace algo hiriente a propósito una o tal vez dos veces. El fin es herir intencionalmente y a menudo este sentimiento es motivado por ira. [Los ejemplos incluyen menospreciar a alguien para que la persona mala aparezca y se oiga mejor, burlarse de la forma en que viste o luce una persona, insultar la inteligencia o las habilidades de una persona o decir cosas como “¿Por qué te pones eso? Se te ve terrible” o “eres tan tonto que deberías renunciar” o comportarse de una manera ofensiva después de un desacuerdo].

Acoso—es diferente de ser grosero o malo. Es cruel; es la exposición intencional y repetida de patrones de comportamiento negativo y agresivo dirigido a una persona determinada con el tiempo. El acosador dirá o hará algo intencionalmente hiriente y seguirá haciéndolo sin ningún sentido de remordimiento. Un aspecto clave es el patrón continuo caracterizado por un desequilibrio de poder en el cual el acosador tiene más control o influencia. [Los ejemplos incluyen agresión física, verbal y emocional, exclusión social en persona o en línea, bromas pesadas a otros, propagación de rumores o de contenido inapropiado, acoso cibernético, etc.]

Abuso sexual es cuando una persona presiona, fuerza o *trata* de forzar a otra a tener actividad sexual—*aunque sea solo besar*—contra su voluntad o sin su consentimiento, lo que significa que no se desea (o que la persona no puede dar su consentimiento porque está incapacitada por el efecto de drogas o de bebidas alcohólicas o por temor, presión o alguna otra razón, como cambiar de parecer en cualquier momento). **Abuso sexual infantil** es cuando un adulto tiene estas clases de comportamiento con un niño o un joven o aun con un adolescente. Un menor es legalmente incapaz de dar su consentimiento para cualquier comportamiento sexual, de manera que cuando un adulto se comporta de esa manera con una persona menor de edad, eso se considera abuso sexual infantil.

Amigos y adultos fiables—las personas fiables no les causan dolor 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 joven puede estar rodeado de muchos amigos y adultos fiables. Dé algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor a los jóvenes, pero que puede ser necesario para su seguridad, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas, impedir que un joven corra por la calle, 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 jóvenes a protegerse. Los jóvenes aprenden más al “hacer” que cuando solo se limitan a “escuchar”. Sírvanse comunicarse con su coordinador para tener acceso al video.

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Sentimientos y límites personales

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

Discusión: **Comience la actividad con una discusión de las relaciones y compare las relaciones sanas con las relaciones perjudiciales.**

ÚTILES

Copia impresa de un escenario—córtelo para cada grupo pequeño (de la hoja de trabajo *Los sentimientos y los límites personales son una parte importante de las relaciones sanas* incluida más adelante).

Diga: Nuestra vida está hecha de relaciones con todas las personas que nos rodean, incluso relaciones entre familiares, maestros, instructores, otros adultos, personas conocidas—que son nuestros amigos—y otras personas importantes en nuestra vida.

Pregunte: ¿Qué hace que una relación sea sana? (Los elementos clave incluyen dos personas que se comprometen a demostrar respeto mutuo, tener libertad para ser ellas mismas, respetar los límites personales de la otra y comunicarse de formas sanas.) Por ejemplo, cuando un amigo les pide que hagan algo que cree que es peligroso o que a él no le gusta, las personas con límites personales sanos harán que ese comportamiento pare inmediatamente. Las personas que verdaderamente se preocupan por ustedes y que quieren que estén y se sientan seguros se comportarán demostrándoles respeto.

Pregunte: ¿Cómo sé si una relación es perjudicial, aun cuando es una amistad entre compañeros? (Es perjudicial cuando no hay respeto, cuando el poder se usa para manipular, cuando hay insultos, falsedad y falta de amabilidad, cuando duele o es confusa, cuando alguien trata de forzarlos a que ustedes hagan algo que no quieren, cuando hay abuso, etc.)

Diga: Como podemos ver, hay normas *objetivas* en las relaciones sanas y formas en las que podemos definir si son sanas o perjudiciales; estas son las que acabamos de discutir, que son indicadores específicos de una relación perjudicial. También experimentamos sentimientos “*subjetivos*” que podrían ayudarnos a determinar si las relaciones son sanas o perjudiciales. Los sentimientos son “*subjetivos*” porque no son iguales en cada uno y diferentes personas pueden tener diferentes sentimientos.

Si bien a veces recalcamos mucho nuestros sentimientos, ellos no son siempre el mejor indicador de que algo es bueno o malo. Aunque definitivamente queremos prestar atención a nuestros sentimientos, también es importante tener en consideración los elementos objetivos o más tangibles o visibles de cualquier relación o interacción.

Hablemos más sobre las emociones: 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.

Todos sabemos cuándo estamos felices, alegres, emocionados, satisfechos y calmados. Algunos acontecimientos típicos que crean estos tipos de sentimientos incluyen ir a una fiesta de cumpleaños, asistir a un gran evento, ir a la casa de un amigo, ir de vacaciones, escuchar una canción favorita, participar en un deporte, 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. A veces nuestro cuerpo podría reaccionar de una forma inesperada. A veces el cuerpo nos muestra la realidad de una situación y por eso es importante reconocer las normas objetivas de las relaciones sanas y los sentimientos que nos muestran cuando el cuerpo podría sentirse incómodo o en peligro.

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:**

- Su cuerpo podría sentir que quiere escaparse—que quiere huir o alejarse.
- Su cuerpo podría inmovilizarse—sentir que no se puede mover, como si fuera un bloque de concreto.
- Su cuerpo podría sentirse pesado o atrapado.
- Su cuerpo podría querer golpear algo o pegarle a algo.
- Ustedes podrían sentir el estómago revuelto como si quisieran vomitar.
- Ustedes podrían sentir confusión, sentir que no saben qué hacer o que no entienden lo que sucede.
- Y ustedes podrían sentirse desconectados, como si estuvieran viendo que les sucede algo y que tal vez ni siquiera lo sienten físicamente.

Nota: Infórmeles a los jóvenes que solamente deben fingir que realizan las acciones físicas en los escenarios.

Actividad:

Divida a los jóvenes en pequeños grupos (en tantos grupos como desee para representar los 7 escenarios diferentes; también puede darles más de un escenario a los grupos). Dele a cada grupo un escenario diferente y pídales que preparen una presentación de lo que podrían hacer si estuvieran en esa situación y haga que la representen. De otro modo, usted puede hablar sobre cada una de esas situaciones al juntarlas en un grupo grande.

Independientemente del tamaño de los grupos, es posible que necesite guiar sus respuestas en algunos escenarios. Cuando haga la pregunta “qué le podría decir el cuerpo”, se les debe indicar a los jóvenes que digan que el cuerpo les muestra que se sienten incómodos, molestos, en peligro, como si se violaran sus límites personales, etc. Y que cuando el cuerpo se sienta así, tienen que hacer algo sano para abordar esa situación.

Escenarios:

Escenario #1: En un evento al aire libre, ves ve a un antiguo estudiante recién graduado de quien estabas enamorada. Esa persona te dice que luces muy atractiva. Tú les dices a tus amigos que estás bien y los alejas para poder pasar tiempo solamente con esa persona. Te estás divirtiendo un montón. Pero al finalizar el evento, esa persona comienza a masajearte los hombros y a decirte cosas que te hacen sentir incómoda y avergonzada. La persona comienza a tocarte de formas para las que no estás preparada y te besa. Aunque al comienzo te estabas divirtiendo, te das cuenta que ya no te gusta la forma de actuar de esa persona. Eso te hace sentir avergonzada, comienzas a sentir calor en la cara, te sonrojas y el corazón comienza a latirte más rápido porque la persona sigue tocándote, aunque tu cuerpo quiere alejarse. **¿Es esta una situación sana o perjudicial? ¿Qué te dice el cuerpo? ¿Tienes que quedarte? ¿Qué puedes hacer?**

- **Explique: Abuso sexual** es cuando una persona (aun un pretendiente) presiona, fuerza o trata de forzar a otra a tener actividad sexual—*aunque sea solo besar*—contra su voluntad o sin su consentimiento, lo que significa que no se desea (o que la persona no puede dar su consentimiento porque está incapacitada por el efecto de drogas o de bebidas alcohólicas o por temor, presión o alguna otra razón, como cambiar de parecer en cualquier momento).
- Ustedes tienen derecho de hacer parar cualquier tipo de comportamiento que no les guste EN CUALQUIER MOMENTO, aun si al principio parecieron dar su consentimiento; y es necesario que la otra persona escuche cuáles son sus límites personales.
- Digan: “¡NO, no me gusta cuando me haces eso!”.
- Encojan los hombros y aléjense para que la otra persona pare.
- Aléjense y váyanse a otro lugar.
- Cuéntele a un adulto fiable o a un amigo que pueda ayudarles a hablar con un adulto fiable.
- Llamen a sus padres para que vayan a recogerlos.

Escenario #2: Estás muy emocionado porque tienes un torneo de fútbol que todo tu equipo ha planeado por meses y que se realizará próximamente en otro estado. Puesto que tus padres tienen que trabajar, te dijeron que podrías ir solo esta vez porque confían en tu instructor y saben que habrá otros chaperones. Antes del viaje, te dijeron que todos los jugadores tendrían su propia habitación. Sin embargo, a tu llegada al hotel, el instructor te dice que el hotel cometió un error en la programación de la reserva de la habitación y ahora tendrás que compartir la habitación con el instructor en un piso diferente de donde están todos los demás; el instructor te guiña el ojo y comienza a distribuir las llaves y a ordenar que los demás chaperones vayan a habitaciones específicas. Al principio, te sientes especial porque crees que podrías jugar más al recibir un trato especial. Luego, una vez que estás en la habitación solo con el instructor, te das cuenta de que solamente hay una cama y comienzas a sentir que esta es una situación indeseable. Estás nervioso porque no quieres hacer un gran drama y causar problemas y tal vez perder tu posibilidad de jugar en el torneo para el cual has estado trabajando tanto. Sientes que no puedes respirar y el corazón comienza a latirte realmente rápido. **¿Qué te dice el cuerpo? ¿Es esta una situación sana o perjudicial? ¿Qué puedes hacer?**

- Recuerda que, no importa si en un principio te sentiste que estabas en una situación sana o segura. Siempre puedes cambiar de parecer, especialmente cuando te sientas incómodo o inseguro. Es importante que



hables con franqueza tú mismo si puedes; siempre habrá una persona fiable que te escuchará cuando se trata de tus límites personales. Recuerda las reglas de seguridad de los límites personales:

- o Dile que “no” al instructor y que preferirías quedarte en la habitación con uno de tus compañeros de equipo.
- o Aléjate si puedes y busca inmediatamente ayuda de un adulto. Busca a otro chaperón adulto, a otro padre de familia o a otro adulto fiable y pídele ayuda.
- o Cuéntale todo a tus padres o a otro adulto fiable. Pídele a un amigo o a adultos fiables que te ayuden a hablar con ellos si necesitas más valor.

Escenario #3: *Un adulto, con quien simpatiza mucho la comunidad, le da a tu mejor amiga, que tiene 15 años, \$300 para gastarlos como ella quiera y tú sospechas que ahí hay alguna trampa. Pero tu amiga no hace caso de tu advertencia y gasta el dinero rápidamente. De hecho, parece estar pasando mucho tiempo con ese adulto y mintiéndoles a los papás al respecto. Tu amiga parece estar obsesionada con esa persona. De repente quiere hablar contigo, pero antes te pide que le guardes el secreto. Tú estás de acuerdo y tu amiga te confía que ahora tiene una relación con ese adulto, que están enamorados, que esa persona la respeta y que la relación es realmente sana. Tú crees que esto no está bien porque la otra persona es un adulto y tu amiga tiene solamente 15 años, pero ella dice que eso no importa porque dentro de unos meses cumplirá 16 años. Tu amiga te recuerda que le prometiste confidencialidad y que no puedes dejar de cumplir esa promesa. Estás tan preocupado que tienes dificultad para dormir y estás nervioso. Estás destrozado a tal punto que te enfermas porque no quieres arruinar una amistad con tu mejor amiga y crees que necesitas apoyarla en cualquier cosa porque ¿no es eso lo que hacen los amigos? ¿no se apoyan mutuamente? Además, parte de ti quiere que tu amiga sea feliz y ella parece estar feliz ahora, aunque la situación parezca estar mal. ¿Qué te dice el cuerpo? ¿Es esta una situación sana o perjudicial? ¿Qué puedes hacer?*

- **Pregunte:** ¿Está bien que una persona adulta esté en una relación romántica con un niño o un joven, aunque parezca sana y ambos digan que están enamorados?
Nunca está bien que una persona adulta esté en una relación romántica con un niño o un joven, independientemente de las circunstancias. Eso es perjudicial. Es ilegal y se considera abuso sexual. **El abuso sexual** ocurre cuando una persona presiona, fuerza o trata de forzar a otra a tener actividad sexual—aunque sea solo besar—contra su voluntad o sin su consentimiento, lo que significa que no se desea (o que la persona no puede dar su consentimiento porque está incapacitada por el efecto de drogas o bebidas alcohólicas o por temor, presión o alguna otra razón, como cambiar de parecer en cualquier momento). **Abuso sexual infantil** es cuando un adulto tiene estas clases de comportamiento con un niño o un joven o aun con un adolescente. Un menor es legalmente incapaz de dar su consentimiento para cualquier comportamiento sexual, de manera que cuando un adulto se comporta de esa manera con una persona menor de edad, eso se considera abuso sexual infantil.
- Nuestros amigos son las personas que más probablemente reconocen cuando estamos en una situación perjudicial. Como amigos, aunque se trate de una relación “periférica”, por eso es importante escuchar y ser amable aun si la amistad no es muy estrecha.
- **Pregunte:** ¿Puede usted prometerle confidencialidad a un amigo con respecto a un caso de abuso? (No, como amigo, usted no puede prometer plena confidencialidad cuando oye que se ha cometido un abuso porque puede haber un momento en que usted necesite comunicarse con un adulto fiable en nombre de esa persona con el fin de protegerla.)
- **Pregunte:** Entonces, si usted ya ha prometido guardar un secreto, ¿puede o debería compartir la información con la persona apropiada que puede ayudar? (Sí.) *Puesto que hay secretos peligrosos que perjudican a otras personas y no se pueden guardar, en realidad, compartir información sobre un secreto peligroso es hacer lo correcto para mantener sanos y seguros a nuestros amigos.)*
- **Pregunte:** ¿El hecho de compartirla traiciona a la persona y traiciona su confianza? (No. Le ayuda a la persona cuando no puede conseguir la ayuda que necesita. Eso es ser un buen amigo, aunque no lo parezca, porque usted está velando por la seguridad de alguien más.)
- **Conclusión:** En todo caso, independientemente de quién se trate o de por qué tiene ese comportamiento o aun en las circunstancias del caso, la información tiene que llegarle a un adulto fiable. Un **adulto fiable** es la persona que asigna prioridad a la seguridad.)

Nota: El líder de la lección debe tener cuidado de comunicarles a los jóvenes que no son responsables los unos de los otros. El hecho de dar información errónea a los niños diciéndoles que el bienestar de una persona es una responsabilidad del niño podría hacer que este último se sintiera más culpable si no pudiera prevenir o detener un abuso cometido contra él mismo o contra un amigo. En esta lección se debe hacer una distinción para indicar que hay veces en que los niños son víctimas de abuso o ellos saben que un compañero necesita ayuda, pero no siempre saben cuál es la mejor forma de ayudar. Ser un amigo fiable significa que los niños hacen lo que es “correcto” para ellos y para cada uno de los demás, lo cual significa que realizan una acción o intervienen de formas seguras cuando se enteran de que hay un problema.

Escenario #4: Últimamente en la escuela, Olivia, una de tus mejores amigas, ha estado realmente triste por causa de problemas en la casa y en la escuela. Hace poco, Olivia comenzó a hablar con un hombre por internet por medio de su aplicación favorita en las redes sociales. Al principio, todo lo que ella te ha dicho sobre él y las conversaciones entre ellos parecían estar bien y daban a entender que realmente a ella le gustaba ese hombre. Olivia dijo que solamente estaban hablando, pero luego te contó que ella le había enviado fotos en las que aparecía desnuda. Sabes que eso no se debe hacer, pero también conoces a otros chicos “simpáticos” de la escuela que han hecho lo mismo, de modo que no te parece ningún problema grave. Después de eso, el hombre en línea comenzó a pedir más y dijo que si Olivia realmente lo quería seguiría enviándole fotografías. Después de eso, Olivia dijo que quería estar a cargo de la relación y conocerlo personalmente, pero sabía que los papás no se lo permitirían. Olivia te preguntó si podía decirles a los papás que iba a tu casa cuando en realidad iba a conocer a ese hombre en una “cita sentimental”. No estás de acuerdo, pero Olivia dice que nunca te perdonará si no la ayudas, de modo que, después de pensarlo, calmas tus temores porque la cita sentimental es en público y habrá otras personas en los alrededores, de modo que ¿qué tan malo podría ser? Sin embargo, más tarde recibes un mensaje de texto de Olivia en el que dice que él es mucho mayor de lo que ella esperaba (que tiene más o menos la edad del papá de ella), pero que es “realmente simpático” y que tienen mucho en común. Luego, Olivia te manda una foto de unas flores y joyas que él le compró y muy entusiasmada te cuenta que él se la va a llevar a un cuarto de hotel donde le dará una sorpresa mayor y que está contando las horas para verla en el hotel que queda a más de una hora de distancia. Una vez que oyes esta noticia, sientes escalofrío y mucho frío. Le envías un mensaje de texto para decirle que es una mala idea y que debe irse, pero no responde. A veces no responde, de modo que ese no es un motivo de alarma inmediata, pero tú no puedes dejar de imaginarte las cosas horribles que podrían suceder y sientes que ni siquiera puedes soltar el teléfono porque las manos lo tienen muy presionado. **¿Qué te dice el cuerpo? ¿Es esta una relación sana? ¿Es esta una relación segura? ¿Qué puedes hacer?**

- o Contarles inmediatamente a tus padres o a otro adulto fiable—incluso llamar a la policía. Esta podría ser una emergencia, de modo que llamar al 911 es la decisión correcta para hablar con alguien lo más pronto posible. Tú mismo puedes llamar al 911 o pedirle a un adulto fiable que lo haga por ti porque existe la posibilidad de que Olivia esté en peligro. Sin embargo, no esperes ni dudes. Siempre es mejor llamar sin demora al 911 que esperar.
- o **Explotación infantil:** En muchos casos, cuando una persona joven comparte imágenes sexuales o de ella en la que aparece desnuda a través de internet (aun por medio de mensajes de texto con contenido sexual), la mayoría de los jóvenes no piensan que eso puede considerarse distribución de pornografía infantil, lo cual es ilegal. Lo que es peor, esas imágenes se pueden compartir sin conocimiento del remitente original y a menudo se suman al conjunto de imágenes de niños explotados con fines sexuales. Si te encuentras en una situación de explotación sexual infantil (incluso con imágenes de menores desnudos) mientras estás en internet es importante llamar a la línea CyberTipline, que es un sistema seguro de denuncia.
- o Llamar a los padres de Olivia o pedirles a tus padres que lo hagan y les digan realmente donde está la joven.

Conclusión:

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. Si alguna vez se sienten así, ¡la culpa no es de ustedes! Recuerden que los sentimientos no son malos, pero, que si están preocupados, incómodos, en peligro, etc., su cuerpo les responde que necesita atención.
2. Si ustedes han sido maltratados alguna vez en una relación, puede ser realmente confuso. Es fácil culparse. Si alguien les causa daño físico, emocional, sexual o de alguna otra clase, ustedes no hicieron nada para causar el abuso. No tiene nada que ver con su grado de inteligencia. La culpa es siempre de la persona abusadora.
3. Ustedes merecen estar en una relación sana con límites personales sanos y amigos fiables. Si pueden reconocer el comportamiento problemático o el abuso, traten de hacer lo correcto al encontrar la forma de ayudarse—nunca es demasiado tarde para ello. Y ayuden a sus amigos también; para eso se necesita valor. No merecen que los traten mal—nadie lo merece. Si ustedes o alguien que conocen están en una relación perjudicial, cuéntenselo inmediatamente a un adulto fiable.

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Hablar sin reservas sobre los límites personales

Antecedentes: Esta actividad ofrecerá oportunidades para discutir la forma de demostrar la capacidad de hablar sin reservas sobre las relaciones sanas, los límites personales y los sentimientos. Copia impresa de un escenario—córtelo para cada grupo pequeño (de la hoja de trabajo *Hablar sin reservas sobre los límites personales* incluida más adelante).

ÚTILES

Copia impresa de un escenario—córtelo para cada grupo pequeño (de la hoja de trabajo *Hablar sin reservas sobre los límites personales* incluida más adelante).

Preparación: Antes de impartir la lección, imprima la hoja de trabajo *Hablar sin reservas sobre los límites personales* y corte cada escenario en tiras de papel separadas. Refiérase a esos materiales como “escenarios”.

- Un adulto en la escuela trata de mirar por debajo de la blusa de tu amiga y luego la toca de una forma que muestra su deseo de coquetear al acariciarle la mejilla, por lo cual tu amiga se siente incómoda y comienza a sonrojarse porque se siente avergonzada. Siente tensión en todo el cuerpo como si quisiera salir corriendo para alejarse de esa persona.
- Un adulto le pide a un estudiante que se encuentre con él a solas después de terminar la escuela para recibir una clase privada (aunque ese estudiante realmente tiene buenas calificaciones). Esto hace que el estudiante sienta mucho frío y “escalofrío” porque no quiere estar a solas con ese adulto.
- Un estudiante le pide a su novia que le mande una foto de ella en la que aparezca desnuda y, al principio, la chica apenas le envía una sin blusa. Luego el joven la presiona para que le envíe fotos más reveladoras, por lo cual la chica siente el estómago revuelto y las manos pegajosas.
- En el centro comercial, mientras compras algo que ponerte para asistir a un baile, un auxiliar de ventas insiste en entrar al vestuario contigo para darte ayuda extra y una segunda opinión. Esto te hace sentir que quieres empujarlo para sacarlo del camino y salir corriendo del almacén.
- Alguien usa el teléfono para grabar a otra persona en el vestuario sin permiso y se niega a dejar de hacerlo cuando se le pide que pare. La persona a quien se ha grabado siente deseos de gritar a voz en cuello y de golpear a la persona que tomó el video.
- Un adolescente recibe una fotografía de un chico de la escuela mientras se cambia de ropa en el vestuario y se la manda a sus amigos. Eso hace que el chico se enfade; se siente avergonzado, se sonroje y sienta temblor en todo el cuerpo porque está enojado y molesto.
- Durante un videojuego en línea, otro jugador con quien has hablado en las últimas semanas te pregunta si se puede encontrar contigo personalmente para que le ayudes a avanzar en el juego. Te pidió que no se lo cuentes a tus padres. Por esto el corazón se te acelera y comienzas a sentir que un sudor frío te baja por la espalda.
- Un buen amigo tuyo tiene una hermana mayor, Taylor, que recientemente regresó de la universidad a hacer una visita. Cuando estás en su casa, parece que Taylor siempre te está observando. Al principio era divertido tener atención extra de alguien mayor que tú, pero ahora, la actitud del principio parece ser más intensa y eso te incomoda. Un día, mientras tu amigo está en el baño, Taylor se te acerca mucho y te pregunta si quieres ir a su dormitorio a pasar un rato allá. Tú quieres irte y alejarte, pero no puedes porque sientes el cuerpo tan pesado como si estuvieras pegado al piso.
- Mientras estás en tu trabajo después de la escuela, tu supervisor se te acerca y te dice que estás haciendo una excelente labor y debes tomar un receso. Luego, se coloca directamente detrás de ti y comienza a masajearle los hombros. Tú te sientes como si estuvieras atrapado entre esa persona y el escritorio. Esto te causa confusión porque no entiendes lo que sucede y no sabes qué hacer.
- A medida que te desplazas por la pantalla de tu aplicación favorita, alguien desconocido quiere seguirte en tu cuenta y tu aceptas. Esa persona comienza a enviarte mensajes privados con fotos suyas donde aparece desnuda. Al principio crees que es divertido, pero las cosas se han intensificado y ahora cuando recibes la alerta de un mensaje, te sientes enfermo y como si fueras a vomitar.
- Uno de tus amigos está disgustado contigo y comienza a escribir cosas desagradables sobre ti en línea. Cuando vez lo que ha escrito se te brotan las lágrimas y se te cierra la garganta. A veces quisieras darle un puñetazo a algo, como a una pared.
- Tu amigo acaba de decirte que su profesor particular de matemáticas ha comenzado a comprarle ropa y a darle mucho dinero en efectivo. Cuando le expresas tu preocupación por eso, tu amigo se enoja y te dice que estás celoso. Te pide que no le cuentes a nadie porque quiere seguir recibiendo ropa y dinero. Esto te entristece porque sientes que lo están manipulando y que a la larga alguien le va a violar sus límites personales.

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Hablar sin reservas sobre los límites personales

Imprima esta hoja y córtela en tiras para que pueda darle un escenario a cada grupo pequeño.

- Un adulto en la escuela trata de mirar por debajo de la blusa de tu amiga y luego la toca de una forma que muestra su deseo de coquetear al acariciarle la mejilla, por lo cual tu amiga se siente incómoda y comienza a sonrojarse porque se siente avergonzada. Siente tensión en todo el cuerpo como si quisiera salir corriendo para alejarse de esa persona.
- Un adulto le pide a un estudiante que se encuentre con él a solas después de terminar la escuela para recibir una clase privada (aunque ese estudiante realmente tiene buenas calificaciones). Esto hace que el estudiante sienta mucho frío y “escalofrío” porque no quiere estar a solas con ese adulto.
- Un estudiante le pide a su novia que le mande una foto de ella en la que aparezca desnuda y, al principio, la chica apenas le envía una sin blusa. Luego el joven la presiona para que le envíe fotos más reveladoras, por lo cual la chica siente el estómago revuelto y las manos pegajosas.
- En el centro comercial, mientras compras algo que ponerte para asistir a un baile, un auxiliar de ventas insiste en entrar al vestuario contigo para darte ayuda extra y una segunda opinión. Esto te hace sentir que quieres empujarlo para sacarlo del camino y salir corriendo del almacén.
- Alguien usa el teléfono para grabar a otra persona en el vestuario sin permiso y se niega a dejar de hacerlo cuando se le pide que pare. La persona a quien se ha grabado siente deseos de gritar a voz en cuello y de golpear a la persona que tomó el video.
- Un adolescente recibe una fotografía de un chico de la escuela mientras se cambia de ropa en el vestuario y se la manda a sus amigos. Eso hace que el chico se enfade; se siente avergonzado, se sonroje y sienta temblor en todo el cuerpo porque está enojado y molesto.
- Durante un videojuego en línea, otro jugador con quien has hablado en las últimas semanas te pregunta si se puede encontrar contigo personalmente para que le ayudes a avanzar en el juego. Te pidió que no se lo cuentes a tus padres. Por esto el corazón se te acelera y comienzas a sentir que un sudor frío te baja por la espalda.
- Un buen amigo tuyo tiene una hermana mayor, Taylor, que recientemente regresó de la universidad a hacer una visita. Cuando estás en su casa, parece que Taylor siempre te está observando. Al principio era divertido tener atención extra de alguien mayor que tú, pero ahora, la actitud del principio parece ser más intensa y eso te incomoda. Un día, mientras tu amigo está en el baño, Taylor se te acerca mucho y te pregunta si quieres ir a su dormitorio a pasar un rato allá. Tú quieres irte y alejarte, pero no puedes porque sientes el cuerpo tan pesado como si estuvieras pegado al piso.
- Mientras estás en tu trabajo después de la escuela, tu supervisor se te acerca y te dice que estás haciendo una excelente labor y debes tomar un receso. Luego, se coloca directamente detrás de ti y comienza a masajearle los hombros. Tú te sientes como si estuvieras atrapado entre esa persona y el escritorio. Esto te causa confusión porque no entiendes lo que sucede y no sabes qué hacer.
- A medida que te desplazas por la pantalla de tu aplicación favorita, alguien desconocido quiere seguirte en tu cuenta y tu aceptas. Esa persona comienza a enviarte mensajes privados con fotos suyas donde aparece desnuda. Al principio crees que es divertido, pero las cosas se han intensificado y ahora cuando recibes la alerta de un mensaje, te sientes enfermo y como si fueras a vomitar.
- Uno de tus amigos está disgustado contigo y comienza a escribir cosas desagradables sobre ti en línea. Cuando vez lo que ha escrito se te brotan las lágrimas y se te cierra la garganta. A veces quisieras darle un puñetazo a algo, como a una pared.
- Tu amigo acaba de decirte que su profesor particular de matemáticas ha comenzado a comprarle ropa y a darle mucho dinero en efectivo. Cuando le expresas tu preocupación por eso, tu amigo se enoja y te dice que estás celoso. Te pide que no le cuentes a nadie porque quiere seguir recibiendo ropa y dinero. Esto te entristece porque sientes que lo están manipulando y que a la larga alguien le va a violar sus límites personales.

Discusión: **Diga:** Cada uno de nosotros tiene relaciones con todas las personas que nos rodean, incluso con familiares, maestros, instructores, otros adultos, otras personas conocidas—que son nuestros amigos—y otras personas importantes en nuestra vida.

Los elementos clave de las relaciones sanas incluyen a dos personas que se han comprometido a demostrar respeto mutuo y libertad de ser ellas mismas, a respetar los límites personales de cada una y a comunicarse de formas sanas. Por ejemplo, si un amigo les pide a ustedes que hagan algo que él cree que es peligroso o que a él le gusta, las personas que tienen límites personales sanos detendrían ese comportamiento inmediatamente. La gente que verdaderamente se preocupa por ustedes y quiere que estén seguros y se sientan seguros se comportará demostrándoles respeto.

Las relaciones son perjudiciales (aun entre los compañeros que tienen amistad) cuando no hay respeto, cuando se usa el poder para manipular, cuando hay insultos, falsedad o falta de amabilidad, cuando algo causa dolor o confusión, cuando alguien trata de obligarlos a hacer algo que no quieren, cuando hay abuso, etc.

Como podemos ver, hay normas *objetivas* en las relaciones sanas y formas en las que podemos definir si son sanas o perjudiciales; estas son las que acabamos de discutir, que son indicadores específicos de una relación perjudicial. También experimentamos sentimientos “*subjetivos*” que podrían ayudarnos a determinar si las relaciones son sanas o perjudiciales. Los sentimientos son “*subjetivos*” porque no son iguales en cada uno y diferentes personas pueden tener diferentes sentimientos.

Si bien a veces recalamos mucho nuestros sentimientos, ellos no son siempre el mejor indicador de que algo es bueno o malo. Aunque definitivamente queremos prestar atención a nuestros sentimientos, también es importante tener en consideración los elementos objetivos o más tangibles o visibles de cualquier relación o interacción.

Explíqueles a los jóvenes: A veces, es posible que nos sucedan cosas que podrían hacernos sentir físicamente de una forma que no nos gusta mucho. Podríamos sentirnos incómodos o con el estómago revuelto, tener náuseas o ganas de vomitar. Esos sentimientos 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 sentir lo siguiente:

- Su cuerpo podría sentir que quiere escaparse—que quiere huir o alejarse.
- Su cuerpo podría inmovilizarse—sentir que no se puede mover, como si fuera un bloque de concreto.
- Su cuerpo podría sentirse pesado o atrapado.
- Su cuerpo podría querer golpear algo o pegarle a algo.
- Ustedes podrían sentir el estómago revuelto como si quisieran vomitar.
- Ustedes podrían sentir confusión, sentir que no saben qué hacer o que no entienden lo que sucede.
- Y ustedes podrían sentirse desconectados, como si estuvieran viendo que les sucede algo y que tal vez ni siquiera lo sienten físicamente.

Nota: El líder de la lección debe tener cuidado de comunicarles a los jóvenes que no son responsables los unos de los otros. El hecho de dar información errónea a los jóvenes diciéndoles que el bienestar de una persona es una responsabilidad del joven podría hacer que este último se sintiera más culpable si no pudiera prevenir o detener un abuso cometido contra él mismo o contra un amigo. En esta lección se debe hacer una distinción para indicar que hay veces en que los jóvenes son víctimas de abuso o ellos saben que un compañero necesita ayuda, pero no siempre saben cuál es la mejor forma de ayudar. Ser un amigo fiable significa que los jóvenes hacen lo que es “correcto” para ellos y para cada uno de los demás, lo cual significa que realizan una acción o intervienen de formas seguras cuando se enteran de que hay un problema.

A veces, nuestros amigos también podrían experimentar estos sentimientos porque podrían estar atemorizados o en peligro.

Pregunte: ¿Qué significa ser un amigo fiable para otras personas? Los jóvenes también pueden ser “personas fiables” para otros. Eso se llama ser “amigos fiables”. **Por ser jóvenes, ustedes no tienen la OBLIGACIÓN de proteger a otros. No tienen esa responsabilidad porque son jóvenes.** Pero cuando sabemos que alguien ha sufrido o sufre daño, **debemos tratar de ayudar** comunicándole esa información a un adulto fiable. Repasemos estos puntos realmente importantes:

- ¿Quién tiene la responsabilidad de mantener seguros a los jóvenes? (LOS ADULTOS. Los adultos tienen la obligación de proteger a los jóvenes.)
- Como jóvenes, ¿también podemos ayudar cuando sabemos que hay un problema? (Sí, por lo general, los jóvenes también pueden ayudar.)

Lección 6 para los grados 9-12 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

- Como jóvenes, ¿cuál es la mejor manera posible de ayudar? (Llevádole la información a un adulto fiable, a una persona de confianza.)

Actividad: Separe a los estudiantes en grupos pequeños. Asigne un “escenario” a cada grupo; algunos grupos pueden recibir más de uno. Pídales a los grupos que colaboren entre ellos para crear una escena viva que comience después de presentar la escena con las tarjetas de fichero. En cada escena, pídales a los estudiantes que incluyan estas preguntas en su presentación:

- ¿Cómo podría esta situación hacer sentir a alguien?
- ¿Qué deben hacer ahora? ¿Cuál es la solución?

Nota: Los estudiantes no deben representar ningún comportamiento ni ningún contacto físico inapropiado. Su representación debe comenzar como si el escenario ya se hubiera presentado—es decir, “comenzar donde terminó”.

Todo esto se trata de trabajar en equipo—NO SE TRATA de emitir un juicio... Pídale al grupo que analice las opciones para remediar la situación y deje que todos hagan comentarios sobre cómo se manejó cada escena y que se podría hacer de una forma diferente. Guíe el comentario para asegurarse de que los estudiantes representen las reglas de seguridad relacionadas con entornos seguros y con las expectativas de comportamiento en la escuela y en la parroquia. En las respuestas se debe incorporar siempre lo siguiente cuando una persona se siente en una situación de peligro o cuando se violan (o están próximos a violarse) los límites personales—**recuerde siempre el plan de seguridad de los límites personales:**

- Diga que no porque es un contacto físico peligroso.
- Trate de irse y de alejarse si es posible.
- Cuénteles a un adulto fiable lo más pronto posible.

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Crucigrama de las respuestas del cuerpo a los sentimientos

Antecedentes: Esta actividad ofrecerá oportunidades para que los jóvenes aprendan a entender sus sentimientos y emociones y lo que pueden hacer al respecto. Abre la discusión sobre qué se siente, física y emocionalmente, cuando están en una situación peligrosa y cómo distinguir si es segura o no. Hay un componente de discusión y una actividad práctica con un crucigrama.

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

Discusión: **RELACIONES SANAS:** Cada uno de nosotros tiene relaciones con todas las personas que nos rodean, incluso relaciones entre familiares, maestros, instructores, otros adultos, personas conocidas—que son nuestros amigos—y otras personas importantes en nuestra vida.

ÚTILES

Útiles de escritura
Copia (impresa) del crucigrama de las respuestas del cuerpo a los sentimientos para cada estudiante.

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”).

Respeto de los límites personales. Debemos respetarnos a nosotros mismos y respetar a los demás. Respetarnos a nosotros mismos significa que entendemos nuestra dignidad y nuestro valor como personas y que trabajamos para crear o mantener límites personales para protegernos. Nos sentimos disgustados o incómodos cuando alguien no respeta nuestros propios límites personales y nos comunicamos con la persona apropiada si necesitamos ayuda. Respetar los límites personales de otro significa que a usted le importa esa persona y no hará nada para perjudicarla y que usted se comunicará con la persona apropiada para conseguirle ayuda si alguien más le causa daño.

Los elementos clave de las relaciones sanas incluyen a dos personas que se han comprometido a demostrar respeto mutuo y libertad de ser ellas mismas, a respetar los límites personales de cada una y a comunicarse de formas sanas. Por ejemplo, si un amigo les pide a ustedes que hagan algo que él cree que es peligroso o que a él lo le gusta, las personas que tienen límites personales sanos detendrían ese comportamiento inmediatamente. La gente que verdaderamente se preocupa por ustedes y quiere que estén seguros y se sientan seguros se comportará demostrándoles respeto.

Las relaciones son perjudiciales (aun entre los compañeros que tienen amistad) cuando no hay respeto, cuando se usa el poder para manipular, cuando hay insultos, falsedad o falta de amabilidad, cuando algo causa dolor o confusión, cuando alguien trata de obligarlos a hacer algo que no quieren, cuando hay abuso, etc.

Lección 6 para los grados 9-12 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

Como podemos ver, hay normas *objetivas* en las relaciones sanas y formas en las que podemos definir si son sanas o perjudiciales; estas son las que acabamos de discutir, que son indicadores específicos de una relación perjudicial. También experimentamos sentimientos “*subjetivos*” que podrían ayudarnos a determinar si las relaciones son sanas o perjudiciales. Los sentimientos son “*subjetivos*” porque no son iguales en cada uno y diferentes personas pueden tener diferentes sentimientos.

Si bien a veces recalcamos mucho nuestros sentimientos, ellos no son siempre el mejor indicador de que algo es bueno o malo. Aunque definitivamente queremos prestar atención a nuestros sentimientos, también es importante tener en consideración los elementos objetivos o más tangibles o visibles de cualquier relación o interacción.

SENTIMIENTOS: 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.

Todos sabemos cuándo estamos felices, alegres, emocionados, satisfechos o calmados. Algunos acontecimientos típicos que crean estos tipos de sentimientos incluyen ir a una fiesta de cumpleaños, asistir a un gran evento, ir a la casa de un amigo, ir de vacaciones, escuchar una canción favorita, participar en un deporte, etc.

A veces, nuestros amigos también podrían experimentar estos sentimientos porque podrían estar atemorizados o en peligro.

A veces, es posible que nos sucedan cosas que podrían hacernos sentir físicamente de una forma que no nos gusta mucho. Podríamos sentirnos incómodos o con el estómago revuelto, tener náuseas o ganas de vomitar. Esos sentimientos 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 sentir lo siguiente:

- Su cuerpo podría sentir que quiere escaparse—que quiere huir o alejarse.
- Su cuerpo podría inmovilizarse—sentir que no se puede mover, como si fuera un bloque de concreto.
- Su cuerpo podría sentirse pesado o atrapado.
- Su cuerpo podría querer golpear algo o pegarle a algo.
- Ustedes podrían sentir el estómago revuelto como si quisieran vomitar.
- Ustedes podrían sentir confusión, sentir que no saben qué hacer o que no entienden lo que sucede.
- Y ustedes podrían sentirse desconectados, como si estuvieran viendo que les sucede algo y que tal vez ni siquiera lo sienten físicamente.

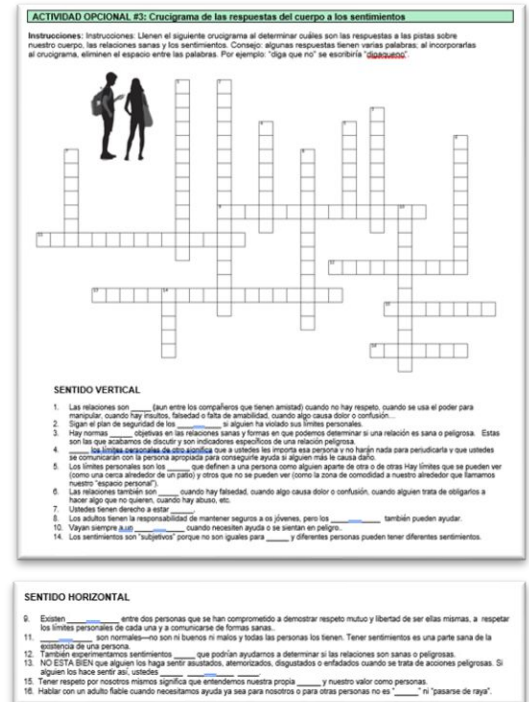
Las emociones incluyen sentirse asustado, atemorizado, disgustado o enfadado; está bien tener todas estas emociones porque siempre está bien tener sentimientos y expresarlos.

Pero **NO ESTÁ BIEN** que alguien los haga sentir asustados, atemorizados, disgustados o enfadados cuando se trata de acciones peligrosas o de comportamiento peligroso o de violación de los límites personales. 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 se sientan en peligro. Ustedes tienen muchos adultos fiables en su vida; vayan a verlos cuando necesiten ayuda.

Tengan presente: Los jóvenes también pueden ser “personas fiables” para otros. Eso se llama ser “amigos fiables”. Por ser jóvenes, ustedes no tienen la OBLIGACIÓN de proteger a otros. No tienen esa responsabilidad porque son jóvenes. Pero cuando sabemos que alguien ha sufrido o sufre daño, debemos tratar de ayudar comunicándole esa información a un adulto fiable. Repasemos estos puntos realmente importantes.:

- ¿Quién tiene la responsabilidad de mantener seguros a los jóvenes? (LOS ADULTOS. Los adultos tienen la obligación de proteger a los jóvenes.)
- Como jóvenes, ¿también podemos ayudar cuando sabemos que hay un problema? (Sí, por lo general, los jóvenes también pueden ayudar.)



Lección 6 para los grados 9-12

Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

- Como jóvenes, ¿cuál es la mejor manera posible de ayudar? (Lleándole la información a un adulto fiable, a una persona de confianza—aunque eso signifique darle la información a la policía.)

Dígalos a los adultos fiables cuando usted necesite ayuda; contarles a ellos no es “delatar”: Aunque no nos demos cuenta, todos tenemos muchas personas fiables en nuestra vida que quieren ayudarnos. Sin embargo, no siempre saben cuándo necesitamos ayuda a menos que, en realidad, se lo digamos.

Contarle a un adulto fiable cuando nosotros u otras personas necesitan ayuda no es “delatar” ni “pasarse de raya”. Ustedes tienen derecho a estar seguros. Sus amigos tienen derecho a estar seguros. Si ustedes saben que hay información importante sobre seguridad, los adultos deben escucharlos. Si un adulto fiable no los escucha, llévenle la información a otro adulto fiable. Sigán llevando la información a una o a varias personas de confianza hasta que crean que los han oído.

Actividad:

Distribuya la hoja de trabajo del crucigrama. Los estudiantes pueden terminar el crucigrama individualmente o en pequeños grupos antes de la discusión con toda la clase.

Después de que los estudiantes hayan tenido la oportunidad de terminar el crucigrama, use la clave de respuestas para el líder de la lección (incluida a continuación) para analizar todas las respuestas.

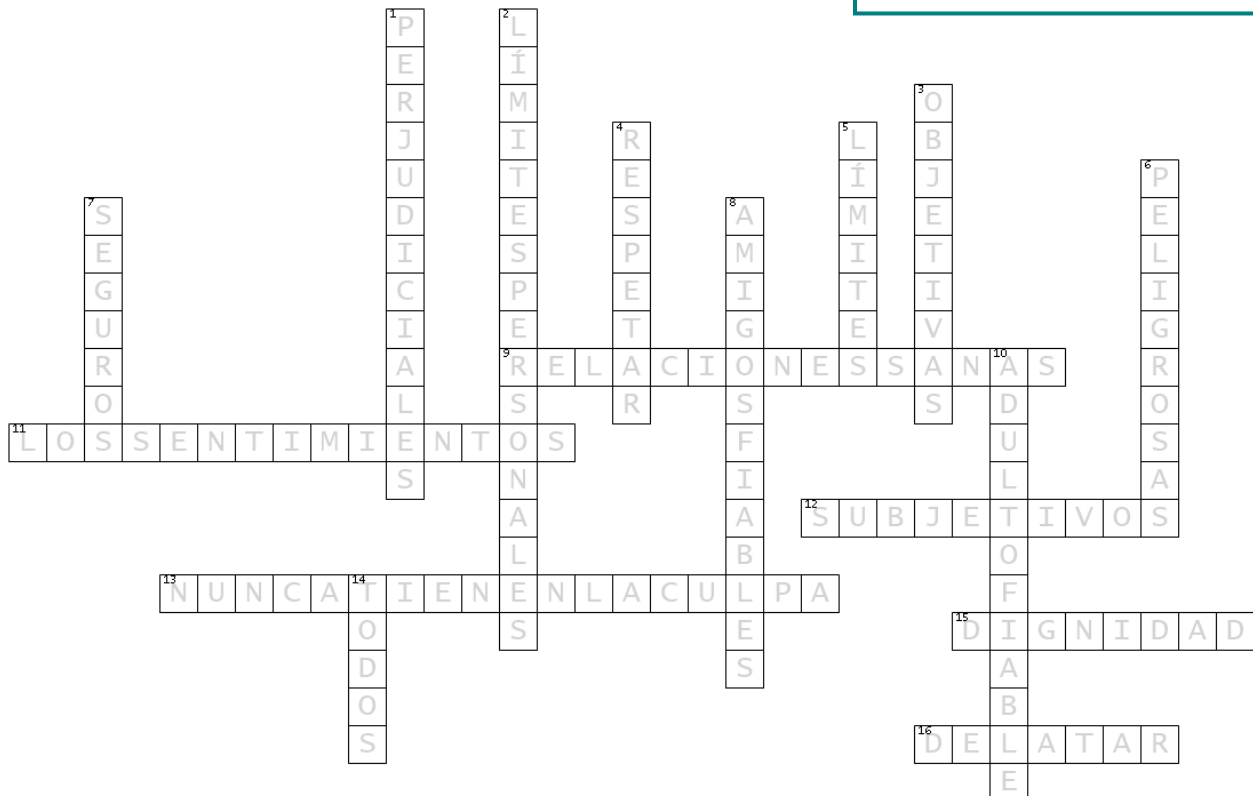
Nota: Si se necesita una clave de respuestas para este grupo de edad, el líder de las lecciones puede escribirla en la pizarra para que todos los jóvenes la vean.

Conclusión: Después de analizar el crucigrama con los estudiantes, repase los siguientes puntos:

- Es normal tener diferentes emociones por diferentes cosas.
- ¿Qué pueden hacer ustedes si tienen alguno de esos sentimientos porque alguien está próximo a violar o ha violado sus límites personales? Sigán el plan de seguridad:
 - Digan: “¡NO. Quiero que pare con eso!”.
 - Traten de alejarse si pueden.
 - Cuéntenle a un adulto fiable.

Nota: El líder de la lección puede hacer que el crucigrama sea menos difícil al escribir o presentar en la pizarra para los jóvenes el siguiente “banco de palabras”.

CLAVE DE RESPUESTAS DE LA HOJA DE TRABAJO:



Recuadro Clave de respuestas:

Los sentimientos	relaciones sanas	Respetar	amigos fiables
subjetivos	adulto fiable	delatar	límites
todos	nunca tienen la culpa	objetivas	seguros
límites personales	dignidad	peligrosas	perjudiciales

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Crear un superhéroe de emociones (Hoja de trabajo)

Antecedentes: Esta actividad permite que los jóvenes creen su propio “superhéroe de emociones”, que podría ayudar a los jóvenes a salirse de una situación en la que se sienten enfadados, disgustados o confundidos y ver qué podrían hacer al respecto.

Discusión: Primero, discuta lo siguiente con los estudiantes y defina las emociones de la forma en que las sentimos. **Recalque:**

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

- Está bien tener emociones. No son ni buenas ni malas, sencillamente existen.
- Es normal tener diferentes emociones por diferentes cosas.
- A veces cuando nos sentimos en peligro, incómodos o atemorizados, nuestro cuerpo podría sentirse de una cierta manera.
- Cuando nos sentimos 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 con eso o 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. Traten de alejarse y cuéntenle a un adulto fiable.
- 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.

ÚTILES

Útiles de escritura y crayones o marcadores.

Copia impresa de la hoja de trabajo *Crear un superhéroe de emociones* para cada estudiante.

A veces, es posible que nos sucedan cosas que podrían hacernos sentir físicamente de una forma que no nos gusta mucho. Podríamos sentirnos incómodos o con el estómago revuelto, tener náuseas o ganas de vomitar o estar sumamente tristes. Esos sentimientos 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 sentir lo siguiente:

- Su cuerpo podría sentir que quiere escaparse—que quiere huir o alejarse.
- Su cuerpo podría inmovilizarse—sentir que no se puede mover, como si fuera un bloque de concreto.
- Su cuerpo podría sentirse pesado o atrapado.
- Su cuerpo podría querer golpear algo o pegarle a algo.
- Ustedes podrían sentir el estómago revuelto como si quisieran vomitar.
- Ustedes podrían sentir confusión, sentir que no saben qué hacer o que no entienden lo que sucede.
- Y ustedes podrían sentirse desconectados, como si estuvieran viendo que les sucede algo y que tal vez ni siquiera lo sienten físicamente.

Relaciones sanas:

Respeto de los límites personales. Debemos respetarnos a nosotros mismos y respetar a los demás. Respetarnos a nosotros mismos significa que entendemos nuestra dignidad y nuestro valor como personas y que trabajamos para crear o mantener límites personales para protegernos. Nos sentimos disgustados o incómodos cuando alguien no respeta nuestros propios límites personales y nos comunicamos con la persona apropiada si necesitamos ayuda. Respetar los límites personales de otro significa que a usted le importa esa persona y no hará nada para perjudicarla y que usted se comunicará con la persona apropiada para conseguirle ayuda si alguien más le causa daño.

Lección 6 para los grados 9-12 Límites personales: Sentimientos y hechos (cont.)

Los elementos clave de las relaciones sanas incluyen a dos personas que se han comprometido a demostrar respeto mutuo y libertad de ser ellas mismas, a respetar los límites personales de cada una y a comunicarse de formas sanas. Por ejemplo, si un amigo les pide a ustedes que hagan algo que él cree que es peligroso o que a él lo le gusta, las personas que tienen límites personales sanos detendrían ese comportamiento inmediatamente. La gente que verdaderamente se preocupa por ustedes y quiere que estén seguros y se sientan seguros se comportará demostrándoles respeto.

Las relaciones son perjudiciales (aun entre los compañeros que tienen amistad) cuando no hay respeto, cuando se usa el poder para manipular, cuando hay insultos, falsedad o falta de amabilidad, cuando algo causa dolor o confusión, cuando alguien trata de obligarlos a hacer algo que no quieren, cuando hay abuso, etc.

Diga lo siguiente: A veces tenemos relaciones o amistades con otras personas en las cuales algo no está totalmente bien. Ustedes podrían sentirse acosados, quizá hasta abusados y como si alguien se aprovechara de ustedes. Tal vez alguien más se ha salido con la suya y ustedes son quienes tienen que sacrificar lo que desean. ¿Creen que siempre saben decir que “no”? ¿Sus amistades los hacen sentir incómodos o en peligro o tienen algunos elementos relacionados con los “sentimientos” previamente mencionados? Estas son relaciones perjudiciales. Es importante que sepamos defendernos en situaciones realmente engañosas y que busquemos ayuda para nosotros y para nuestros amigos cuando sea necesario. Vamos a hablar de la necesidad de ser firmes.

Hay mucha confusión sobre el hecho de ser firmes. A veces la gente piensa que ser firmes es ser groseros o agresivos. Independientemente de que seamos tímidos o sociables, introvertidos o extrovertidos, de que nos disguste el conflicto o nos fascine argumentar, la verdad es que todos debemos ser firmes. Eso es parte de tener límites personales sanos y todas las relaciones sanas tienen límites personales sanos.

Ser firmes no significa que tenemos que hablar en voz alta ni molestar. Sencillamente significa que tenemos que identificar nuestros sentimientos, notar cuando algo no está bien, armarnos de valor y tomar los pasos necesarios para comunicarnos cuando creemos que algo peligroso necesita atención, ya se trate de nosotros o de nuestros amigos.

Si tienen algunos de los sentimientos que acabamos de discutir, a veces, podrían pensar que necesitan un superhéroe para salir adelante. La buena noticia es que ustedes pueden ser su propio superhéroe. Para esta actividad, van a crear su propio superhéroe de emociones.

Actividad:

Después de distribuir copias de la carátula del libro de dibujos animados, haga que los jóvenes creen su propio superhéroe de emociones. La idea es crear un superhéroe que tiene un poder extraordinario especial de ayudar a las personas en una situación que las hace sentir atemorizadas, enfadadas, incómodas o confundidas.

Pídales a los jóvenes que hagan lo siguiente:

1. Que dibujen un superhéroe de emociones en el espacio proporcionado en la hoja.
2. Le pongan nombre al superhéroe (en la casilla de la leyenda).
3. Después de crear el superhéroe, que compartan con la clase cómo ayudaría el superhéroe a alguien que está en una situación que lo hace sentir atemorizado, enfadado, incómodo o confundido, usando un escenario inventado como ejemplo (*siéntase en libertad de tomar escenarios de otras lecciones si sus estudiantes se sienten estancados*).



ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Video de NetSmartz Video: “Decisiones Divididas”

Antecedentes: Este breve video 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 jóvenes. Se ha creado para iniciar una discusión sencilla con los jóvenes sobre el ciberacoso y las diversas formas que pueden emplear para abordar estos problemas.

ÚTILES

Equipo audiovisual con acceso a internet.

Preparación: En “Historias de la vida real – Diarios de sobrevivientes” oiga relatos de dos adolescentes que comenzaron a hablar con alguien en línea, que después les causó daño.

Descripción: En “Decisiones Divididas”, Lily y Gabriela no tienen una buena relación en línea ni fuera de línea. Ambas tienen que escoger la forma de interactuar la una con la otra tanto personalmente como en línea.

Haga clic aquí para buscar el enlace del video y luego busque los videos que figuran bajo Escuela intermedia y secundaria hasta encontrar “Decisiones Divididas”:

<https://www.missingkids.org/netsmartz/videos#middleandhighschool>

<http://origin.es.nsteens.org/Videos/SplitDecisions> (título en español)

Discusión: Antes de proyectar el video, pregúnteles a los estudiantes: “¿Cómo se sentirían si alguien les dijera algo desagradable a ustedes o hablara así de ustedes en línea?”.

Digan: “A veces estas cosas pueden suceder cuando estamos en línea, cuando hablamos con otras personas, usamos las redes sociales o participamos en juegos o en cualquier otra actividad en línea. Si eso sucede, hay un plan de seguridad realmente importante que debemos conocer y vamos a hablar de eso después de ver este video”.

Después de proyectar el video, pregunte: “¿Cómo creen que se sintió cada estudiante, física y emocionalmente, cuando un amigo dijo algo desagradable de él en línea? ¿Qué debe hacer el estudiante?”

Discutamos también qué deberíamos hacer cuando nos sentimos disgustados, confundidos, atemorizados o enfadados por algo que vemos en línea o por algo hiriente o desagradable que una persona nos dice o nos escribe cuando estamos en línea, mientras participamos en un juego o sencillamente vemos videos. A continuación, se presentan varias opciones de lo que podemos hacer cuando algo nos disgusta 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 ustedes se sienten incómodos o en peligro o cuando saben que 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 jóvenes a componer su propia oración, dirigirlos en oración o rezar la oración sugerida a continuación.

Amado Señor:

A veces, puedo estar en una situación en la que me siento herido, atemorizado o confuso. Cuando ocurra eso, dame el valor de seguir las reglas de seguridad al alejarme y contárselo a un adulto fiable. Gracias por amarme y por darme adultos fiables y a mis padres que quieren mantenerme seguro y feliz. Amén.

Lección 6 para los grados 9-12

Límites personales: Sentimientos y hechos

ACTIVIDAD OPCIONAL #1: Sentimientos y límites personales

Imprima esta hoja y córtela en tiras para que pueda darle un escenario a cada grupo pequeño.



Escenario #1: En un evento al aire libre, ves a un antiguo estudiante recién graduado de quien estabas enamorada. Esa persona te dice que luces muy atractiva. Tú les dices a tus amigos que estás bien y los alejas para poder pasar tiempo solamente con esa persona. Te estás divirtiendo un montón. Pero al finalizar el evento, esa persona comienza a masajearte los hombros y a decirte cosas que te hacen sentir incómoda y avergonzada. La persona comienza a tocarte de formas para las que no estás preparada y te besa. Aunque al comienzo te estabas divirtiendo, te das cuenta que ya no te gusta la forma de actuar de esa persona. Eso te hace sentir avergonzada, comienzas a sentir calor en la cara, te sonrojas y el corazón comienza a latirte más rápido porque la persona sigue tocándote, aunque tu cuerpo quiere alejarse. ¿Es esta una situación sana o peligrosa? ¿Qué te dice el cuerpo? ¿Tienes que quedarte? ¿Qué puedes hacer?

Escenario #2: Estás muy emocionado porque tienes un torneo de fútbol que todo tu equipo ha planeado por meses y que se realizará próximamente en otro estado. Puesto que tus padres tienen que trabajar, te dijeron que podrías ir solo esta vez porque confían en tu instructor y saben que habrá otros chaperones. Antes del viaje, te dijeron que todos los jugadores tendrían su propia habitación. Sin embargo, a tu llegada al hotel, el instructor te dice que el hotel cometió un error en la programación de la reserva de la habitación y ahora tendrás que compartir la habitación con el instructor en un piso diferente de donde están todos los demás; el instructor te guiña el ojo y comienza a distribuir las llaves y a ordenar que los demás chaperones vayan a habitaciones específicas. Al principio, te sientes especial porque crees que podrías jugar más al recibir un trato especial. Luego, una vez que estás en la habitación solo con el instructor, te das cuenta de que solamente hay una cama y comienzas a sentir que esta es una situación indeseable. Estás nervioso porque no quieres hacer un gran drama y causar problemas y tal vez perder tu posibilidad de jugar en el torneo para el cual has estado trabajando tanto. Sientes que no puedes respirar y el corazón comienza a latirte realmente rápido. ¿Qué te dice el cuerpo? ¿Es esta una situación sana o peligrosa? ¿Qué puedes hacer?

Escenario #3: Un adulto, con quien simpatiza mucho la comunidad, le da a tu mejor amiga, que tiene 15 años, \$300 para gastarlos como ella quiera y tú sospechas que ahí hay alguna trampa. Pero tu amiga no hace caso de tu advertencia y gasta el dinero rápidamente. De hecho, parece estar pasando mucho tiempo con ese adulto y mintiéndoles a los papás al respecto. Tu amiga parece estar obsesionada con esa persona. De repente quiere hablar contigo, pero antes te pide que le guardes el secreto. Tú estás de acuerdo y tu amiga te confía que ahora tiene una relación con ese adulto, que están enamorados, que esa persona la respeta y que la relación es realmente sana. Tú crees que esto no está bien porque la otra persona es un adulto y tu amiga tiene solamente 15 años, pero ella dice que eso no importa porque dentro de unos meses cumplirá 16 años. Tu amiga te recuerda que le prometiste confidencialidad y que no puedes dejar de cumplir esa promesa. Estás tan preocupado que tienes dificultad para dormir y estás nervioso. Estás destrozado a tal punto que te enfermas porque no quieres arruinar una amistad con tu mejor amiga y crees que necesitas apoyarla en cualquier cosa porque ¿no es eso lo que hacen los amigos? ¿no se apoyan mutuamente? Además, parte de ti quiere que tu amiga sea feliz y ella parece estar feliz ahora, aunque la situación parezca ser peligrosa. ¿Qué te dice el cuerpo? ¿Es esta una relación sana o peligrosa? ¿Qué puedes hacer?

Escenario #4: Últimamente en la escuela, Olivia, una de tus mejores amigas, ha estado realmente triste por causa de problemas en la casa y en la escuela. Hace poco, Olivia comenzó a hablar con un hombre por internet por medio de su aplicación favorita en las redes sociales. Al principio, todo lo que ella te ha dicho sobre él y las conversaciones entre ellos parecían estar bien y daban a entender que realmente a ella le gustaba ese hombre. Olivia dijo que solamente estaban hablando, pero luego te contó que ella le había enviado fotos en las que aparecía desnuda. Sabes que eso no se debe hacer, pero también conoces a otros chicos “simpáticos” de la escuela que han hecho lo mismo, de modo que no te parece ningún problema grave. Después de eso, el hombre en línea comenzó a pedir más y dijo que si Olivia realmente lo quería seguiría enviándole fotografías. Después de eso, Olivia dijo que quería estar a cargo de la relación y conocerlo personalmente, pero sabía que los papás no se lo permitirían. Olivia te preguntó si podía decirles a los papás que iba a tu casa cuando en realidad iba a conocer a ese hombre en una “cita sentimental”. No estás de acuerdo, pero Olivia dice que nunca te perdonará si no la ayudas, de modo que, después de pensarlo, calmas tus temores porque la cita sentimental es en público y habrá otras personas en los alrededores, de modo que ¿qué tan malo podría ser? Sin embargo, más tarde recibes un mensaje de texto de Olivia en el que dice que él es mucho mayor de lo que ella esperaba (que tiene más o menos la edad del papá de ella), pero que es “realmente simpático” y que tienen mucho en común. Luego, Olivia te manda una foto de unas flores y joyas que él le compró y muy entusiasmada te cuenta que él se la va a llevar a un cuarto de hotel donde le dará una sorpresa mayor y que está contando las horas para verla en el hotel que queda a más de una hora de distancia. Una vez que oyes esta noticia, sientes escalofrío y mucho frío. Le envías un mensaje de texto para decirle que es una mala idea y que debe irse, pero no responde. A veces no responde, de modo que ese no es un motivo de alarma inmediata, pero tú no puedes dejar de imaginarte las cosas horribles que podrían suceder y sientes que ni siquiera puedes soltar el teléfono porque las manos lo tienen muy presionado. ¿Qué te dice el cuerpo? ¿Es esta una relación sana? ¿Es esta una relación segura? ¿Qué puedes hacer?

Lección 6 para los grados 9-12

Límites personales: Sentimientos hechos

ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Hablar sin reservas sobre los límites personales

Imprima esta hoja y córtela en tiras para que pueda darle un escenario a cada grupo pequeño.



1. Un adulto en la escuela trata de mirar por debajo de la blusa de tu amiga y luego la toca de una forma que muestra su deseo de coquetear al acariciarle la mejilla, por lo cual tu amiga se siente incómoda y comienza a sonrojarse porque se siente avergonzada. Siente tensión en todo el cuerpo como si quisiera salir corriendo para alejarse de esa persona.
2. Un adulto le pide a un estudiante que se encuentre con él a solas después de terminar la escuela para recibir una clase privada (aunque ese estudiante realmente tiene buenas calificaciones). Esto hace que el estudiante sienta mucho frío y “escalofrío” porque no quiere estar a solas con ese adulto.
3. Un estudiante le pide a su novia que le mande una foto de ella en la que aparezca desnuda y, al principio, la chica apenas le envía una sin blusa. Luego el joven la presiona para que le envíe fotos más reveladoras, por lo cual la chica siente el estómago revuelto y las manos pegajosas.
4. En el centro comercial, mientras compras algo que ponerte para asistir a un baile, un auxiliar de ventas insiste en entrar al vestuario contigo para darte ayuda extra y una segunda opinión. Esto te hace sentir que quieres empujarlo para sacarlo del camino y salir corriendo del almacén.
5. Alguien usa el teléfono para grabar a otra persona en el vestuario sin permiso y se niega a dejar de hacerlo cuando se le pide que pare. La persona a quien se ha grabado siente deseos de gritar a voz en cuello y de golpear a la persona que tomó el video.
6. Un adolescente recibe una fotografía de un chico de la escuela mientras se cambia de ropa en el vestuario y se la manda a sus amigos. Eso hace que el chico se enfade, se sienta avergonzado, se sonroje y sienta temblor en todo el cuerpo porque está enojado y molesto.
7. Durante un videojuego en línea, otro jugador con quien has hablado en las últimas semanas te pregunta si se puede encontrar contigo personalmente para que le ayudes a avanzar en el juego. Te pidió que no se lo cuentes a tus padres. Por esto el corazón se te acelera y comienzas a sentir que un sudor frío te baja por la espalda.

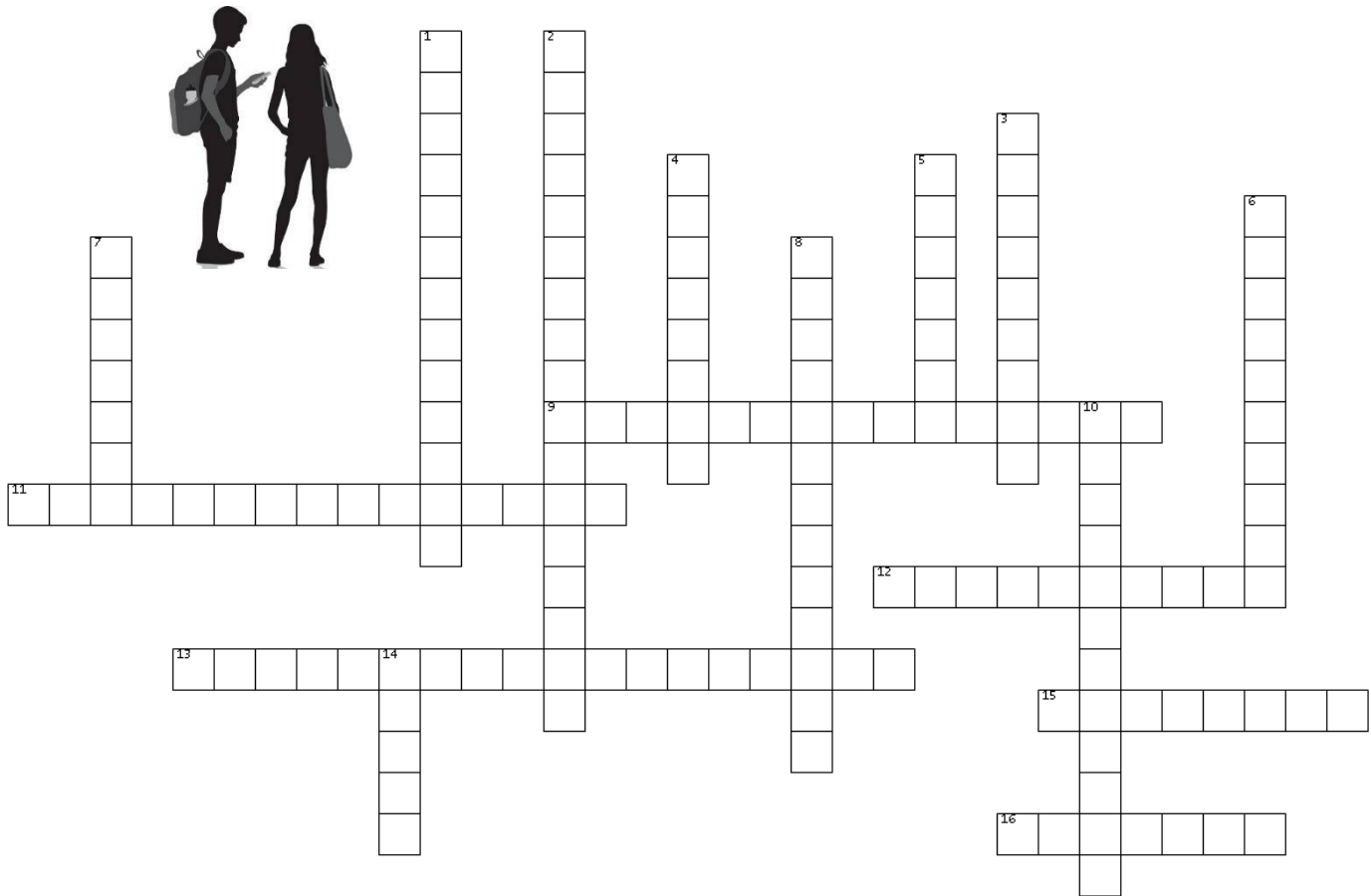
-
8. Un buen amigo tuyo tiene una hermana mayor, Taylor, que recientemente regresó de la universidad a hacer una visita. Cuando estás en su casa, parece que Taylor siempre te está observando. Al principio era divertido tener atención extra de alguien mayor que tú, pero ahora, la actitud del principio parece ser más intensa y eso te incomoda. Un día, mientras tu amigo está en el baño, Taylor se te acerca mucho y te pregunta si quieres ir a su dormitorio a pasar un rato allá. Tú quieres irte y alejarte, pero no puedes porque sientes el cuerpo tan pesado como si estuvieras pegado al piso
-
9. Mientras estás en tu trabajo después de la escuela, tu supervisor se te acerca y te dice que estás haciendo una excelente labor y debes tomar un receso. Luego, se coloca directamente detrás de ti y comienza a masajearte los hombros. Tú te sientes como si estuvieras atrapado entre esa persona y el escritorio. Esto te causa confusión porque no entiendes lo que sucede y no sabes qué hacer.
-
10. A medida que te desplazas por la pantalla de tu aplicación favorita, alguien desconocido quiere seguirte en tu cuenta y tu aceptas. Esa persona comienza a enviarte mensajes privados con fotos tuyas donde aparece desnuda. Al principio crees que es divertido, pero las cosas se han intensificado y ahora cuando recibes la alerta de un mensaje, te sientes enfermo y como si fueras a vomitar.
-
11. Uno de tus amigos está disgustado contigo y comienza a escribir cosas desagradables sobre ti en línea. Cuando vez lo que ha escrito se te brotan las lágrimas y se te cierra la garganta. A veces quisieras darle un puñetazo a algo, como a una pared.
-
12. Tu amigo acaba de decirte que su profesor particular de matemáticas ha comenzado a comprarle ropa y a darle mucho dinero en efectivo. Cuando le expresas tu preocupación por eso, tu amigo se enoja y te dice que estás celoso. Te pide que no le cuentes a nadie porque quiere seguir recibiendo ropa y dinero. Esto te entristece porque sientes que lo están manipulando y que a la larga alguien le va a violar sus límites personales.

Lección 6 para los grados 9-12

Límites personales: Sentimientos y hechos

ACTIVIDAD OPCIONAL #3: Crucigrama de las respuestas del cuerpo a los sentimientos

Instrucciones: Instrucciones: Llenen el siguiente crucigrama al determinar cuáles son las respuestas a las pistas sobre nuestro cuerpo, las relaciones sanas y los sentimientos. Consejo: algunas respuestas tienen varias palabras; al incorporarlas al crucigrama, eliminen el espacio entre las palabras. Por ejemplo: “diga que no” se escribiría “digaqueno”.



SENTIDO VERTICAL

1. Las relaciones son _____ (aun entre los compañeros que tienen amistad) cuando no hay respeto, cuando se usa el poder para manipular, cuando hay insultos, falsedad o falta de amabilidad, cuando algo causa dolor o confusión...
2. Siguen el plan de seguridad de los _____ si alguien ha violado sus límites personales.
3. Hay normas _____ objetivas en las relaciones sanas y formas en que podemos determinar si una relación es sana o peligrosa. Estas son las que acabamos de discutir y son indicadores específicos de una relación peligrosa.
4. _____ los límites personales de otro significa que a ustedes les importa esa persona y no harán nada para perjudicarla y que ustedes se comunicarán con la persona apropiada para conseguirle ayuda si alguien más le causa daño.
5. Los límites personales son los _____ que definen a una persona como alguien aparte de otra o de otras. Hay límites que se pueden ver (como una cerca alrededor de un patio) y otros que no se pueden ver (como la zona de comodidad a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”).
6. Las relaciones también son _____ cuando hay falsedad, cuando algo causa dolor o confusión, cuando alguien trata de obligarlos a hacer algo que no quieren, cuando hay abuso, etc.
7. Ustedes tienen derecho a estar _____.
8. Los adultos tienen la responsabilidad de mantener seguros a los jóvenes, pero los _____ también pueden ayudar.
10. Vayan siempre a un _____ cuando necesiten ayuda o se sientan en peligro.
14. Los sentimientos son “subjetivos” porque no son iguales para _____ y diferentes personas pueden tener diferentes sentimientos.

SENTIDO HORIZONTAL

9. Existen _____ entre dos personas que se han comprometido a demostrar respeto mutuo y libertad de ser ellas mismas, a respetar los límites personales de cada una y a comunicarse de formas sanas..
11. _____ son normales—no son ni buenos ni malos y todas las personas los tienen. Tener sentimientos es una parte sana de la existencia de una persona.
12. También experimentamos sentimientos _____ que podrían ayudarnos a determinar si las relaciones son sanas o peligrosas.
13. 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 _____.
15. Tener respeto por nosotros mismos significa que entendemos nuestra propia _____ y nuestro valor como personas.
16. Hablar con un adulto fiable cuando necesitamos ayuda ya sea para nosotros o para otras personas no es "_____" ni "pasarse de raya".

Lección 6 para los grados 9-12

Límites personales: Sentimientos y hechos

ACTIVIDAD OPCIONAL #4: Crear un superhéroe de emociones

