

## Lección 2 para Pre-kindergarten

## Amigos y adultos fieles

### PRINCIPIO

Los niños deben aprender las reglas básicas de seguridad para que adquieran la capacidad de protegerse y de proteger a otros. Deben entender la diferencia entre los amigos y adultos fieles, las personas peligrosas y las violaciones de los límites personales.

### OBJETIVOS

Por medio de actividades de seguridad para Pre-kindergarten, el líder de las lecciones para adultos refuerza el mensaje de los padres sobre las reglas básicas de seguridad personal y los amigos y adultos fieles. Después de finalizar la Lección para Pre-kindergarten, los niños podrán:

- Adquirir conocimientos sobre la seguridad personal.
- Entender qué significa tener amigos y adultos fieles.
- Comunicarse cuando se sientan inseguros
- Seguir las reglas básicas de seguridad.

### CATECISMO / SAGRADA ESCRITURA

El respeto de la persona humana considera al prójimo como “otro yo”. Supone el respeto de los derechos fundamentales que se derivan de la dignidad intrínseca de la persona. —Catecismo de la Iglesia Católica, #1944 (1997)

### Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Aunque los adultos son los principales protectores de los niños, hay formas que podemos enseñarles a los niños para que aprendan a protegerse mejor cuando enfrenten situaciones difíciles. Para empoderar a los niños con aptitudes de seguridad, deben conocer algunas reglas básicas de seguridad y entender qué significa tener amigos y adultos fieles. Los límites personales se establecen durante nuestros primeros años y los adultos deben ayudarles a los niños a crear sus propios límites personales y a respetar los existentes, con el entendimiento de que los niños imitarán el comportamiento de los adultos.

Durante esta lección, es sumamente importante que el líder evite decir que el contacto físico que deja una *buena sensación* es “seguro o cariñoso o muestra que alguien ama al niño”. Más bien, un contacto físico sano es el que no se hace

con la intención de confundir, atemorizar ni causar daño deliberadamente al menor.

Siempre que sea posible, las lecciones de Pre-kindergarten sobre seguridad se deben enseñar junto con otra actividad de aprendizaje realizada en el salón de clase. Este puede ser el momento de ampliar la conversación y de hablar sobre amigos y adultos fieles y otros tipos de comportamiento para que los niños puedan practicar la seguridad cuando están con personas distintas de usted.

Es más probable que los niños que saben que les pueden hacer preguntas a los padres y a los adultos fieles hablen con franqueza si alguien tiene un comportamiento inapropiado con ellos y son menos vulnerables a posibles depredadores.

### Interacción con este grupo de edad: el concepto clave es el “movimiento”.

Los niños de esta edad necesitan poder “moverse” a su alrededor. El movimiento físico es esencial para su desarrollo y les permite conectar los conceptos con la acción; por lo tanto, se debe permitir el movimiento aun en las lecciones. En su vida, la libertad de exploración y circulación los expone a peligro. Están aprendiendo a escoger y a entender que necesitan ayuda cuando tengan problemas. Pueden seguir algunas reglas sencillas. Buscan aprobación de otros y son sumamente curiosos sobre casi cualquier cosa. Pueden entender la necesidad de tener reglas y seguirlas, especialmente reglas de seguridad personal. La gente y las relaciones que establecen son importantes para ellos. Es importante enseñarles a los niños de esta edad y esta fase de desarrollo las aptitudes para establecer y mantener límites personales apropiados. Con frecuencia, deben practicar el control de sus actos, sin importar el estado emocional en que puedan estar. La repetición, los recordatorios y la práctica activa, junto con el movimiento, son las claves de su éxito.

## 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

- **Partes íntimas del cuerpo**—las partes del cuerpo cubiertas por un traje de baño.
- **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 personales**—Los límites que definen a una persona como alguien aparte de otra o de otras. Hay límites perceptibles que se pueden ver (como una cerca alrededor de un patio) y límites personales que no se pueden ver (como la zona de comodidad a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”). Los límites personales varían según la relación con la otra persona. [Por ejemplo, un límite entre un niño y un abuelo es diferente del que existe entre un niño y un maestro o un instructor.]
- **Decir que “no”**—Decir que “no” significa rehusar, negarse, rechazar o desaprobado. Esta palabra se usa para expresar un límite 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.]
- **Respetar los límites personales**—debemos respetarnos a nosotros mismos y respetar a los demás. El respeto por nosotros mismos significa que entendemos nuestra dignidad y nuestro valor como personas y que trabajamos para crear o mantener límites personales para protegernos. Nos enfadamos o nos sentimos incómodos cuando alguien no respeta nuestros propios límites personales y nos comunicamos con la persona apropiada si necesitamos ayuda. Respetar los límites de otra persona significa que ustedes la estiman y no harán nada que pueda causarle daño y que se comunicarán con la persona apropiada para ayudarlo si se ve perjudicado por alguien más. [Deles a los niños algunos ejemplos de respeto por los demás, como no llamar a otras personas con nombres despectivos, no pegarles, seguir las reglas en la escuela y en la casa, dejar de hacer algo cuando alguien se lo pide, avisarle a un adulto cuando alguien tiene dolor o ha sufrido una lesión, etc.]
- **Amigos y adultos fiables**—las personas fiables no 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 niño puede estar rodeado de muchos amigos y adultos fiables. Dé algunos ejemplos del comportamiento de un adulto que podría causarles dolor a los niños, pero que puede ser necesario para su seguridad, como exámenes médicos, vacunas, toma de muestras de la garganta, retiro de astillas, impedir que un niño corra por la calle, etc.]
- **Adultos fiables especiales**—los adultos fiables especiales son las muy pocas personas especiales que pueden ver o tocar las partes íntimas de un niño, pero solamente para mantenerlo seguro, limpio y sano. Tienen permiso para ayudarles a tomar baño, a ir al baño en lugares fuera de la casa y a vestirse y cuidarlos cuando estén enfermos. No todos los adultos fiables son adultos fiables especiales y, a veces, los adultos fiables especiales se hacen presentes solamente en determinadas ocasiones o por razones específicas. [Dé ejemplos de las personas que siempre son adultos fiables especiales, entre ellos, la madre o el padre del niño. también dé un ejemplo de una persona que es un adulto fiable especial por razones específicas en un momento

determinado, como un médico o una enfermera, pero solamente por razones específicas y cuando uno de los padres o el proveedor de cuidado también están presentes.]

- **Amigos y adultos peligrosos**—los amigos y adultos peligrosos exponen a un niño a riesgo de daño emocional, espiritual y físico. Estas son personas que ponen en peligro a un niño para sus propios fines, sin preocuparse por su bienestar. Además, no escuchan constantemente los deseos de los padres ni observan los límites personales del niño. [Dícales a los niños que podemos determinar cuando alguien es peligroso si no sigue las reglas ni escucha cuáles son nuestros límites personales.]
- **Contacto físico sano**—formas de contacto que tienen una buena finalidad, que no se hacen con la intención de perjudicar y que deben ser conocidas. Son seguras y también pueden realizarse con el fin de mantener sano al niño, aunque no se conozca bien a la persona, siempre y cuando el contacto sea apropiado para la relación particular—como cuando una madre besa en la frente al niño al acostarse o cuando el niño le dice a su compañero que “choque esos cinco”, etc. [Absténgase de decir que el contacto físico que deja una buena sensación “es sano, es amoroso o muestra que alguien ama al niño” puesto que a veces el contacto físico es sano y necesario, pero también puede doler—aunque duele por una buena razón para mantener sanos a los niños, como los puntos colocados para cerrar una herida, la inyección que aplica el médico o la limpieza dental.]
- **Contacto físico peligroso**—formas de contacto físico inapropiadas, que pueden herir o atemorizar o son contrarias a las reglas sobre contacto físico. Si no está seguro con respecto a una forma de contacto físico, pregúntele a uno de los padres. [Dé ejemplos de contacto físico peligroso, como pegar, golpear, hacer caer, dar puntapiés, escupir, tocarle las partes íntimas a alguien, etc.]
- **Secreto**—Algo que se mantiene oculto, que nunca se cuenta ni se explica. Los secretos excluyen a otras personas, pueden perjudicar y, a veces, hacen que la persona que los guarda se sienta atemorizada o incómoda. [Por ejemplo, dícales a los niños que no hay secretos cuando se trata de su seguridad personal y física. Dícales 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”.]
- **Sorpresa**—Por lo común, las sorpresas son felices. Causan sentimientos de felicidad y alegría. Son emocionantes y pasajeras, lo que significa que se revelarán dentro de un plazo determinado. Como las sorpresas suelen ser agradables, incluyen actividades como sorpresas de cumpleaños, regalos, viajes y obsequios especiales. Las sorpresas son inclusivas y deben compartirse con otras personas. Los adultos fiables pueden hablar de sorpresas con los niños porque duran solamente poco tiempo y se planean para revelarlas a otras personas.

## DURANTE LA LECCIÓN

Cada lección debe comenzar con el video introductorio. Después de proyectar el video, usted puede escoger las actividades opcionales que le gustaría realizar con los estudiantes. Hay varias actividades para escoger y usted puede optar por realizar una o realizarlas todas. Además, cada actividad también se puede adaptar a las necesidades y al grado académico de sus estudiantes.

### PASO 1: Projete 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 usarlo como sustituto de la lección propiamente dicha. Es sencillamente una introducción para “romper el hielo” y ayudar en la transición hacia la finalización de las actividades opcionales interactivas de las lecciones. Si se presenta como una actividad opcional, deberá emplearse junto con otra actividad opcional, puesto que la conversación y la práctica son elementos críticos necesarios para enseñarles a los jóvenes a protegerse. Aprenden mejor al “hacer” y no solamente al escuchar. Comuníquese con su coordinador para tener acceso al video.

### ACTIVIDAD OPCIONAL #1: La canción sobre las reglas de seguridad de los límites personales

**Antecedentes:** En esta actividad, usted les ayudará a los niños a aprender las reglas básicas de seguridad de los límites personales (véanse las definiciones precedentes de los límites personales) al establecer paralelos con otros tipos de reglas de seguridad.

**Discusión:** Comience diciendo: “Hoy, vamos a hablar de la importancia de las reglas”.

- Pregunte: “¿Qué clase de reglas de seguridad tienen en la casa?”.
  - o (Ejemplos: no tocar la estufa; cerrar las puertas como medida de seguridad en caso de incendio; no jugar con las persianas ni con las cuerdas que tienen; mirar a ambos lados antes de cruzar la calle, etc.)
- Pregunte: “¿Qué clases de reglas de seguridad tenemos en la escuela?”.
  - o (Ejemplos: no empujar a nadie; avisarle siempre al maestro a dónde va el niño; usar correctamente el equipo del patio de juego; no correr en el pasillo; no correr con tijeras en la mano, etc.)
- Pregunte: “¿Por qué tenemos reglas de seguridad?”.
  - o Tenemos reglas de seguridad para mantenernos sanos y seguros y mantener sanas y seguras a otras personas y evitar que cualquier persona sufra innecesariamente un daño; por lo general, las reglas se refieren a mantener nuestro cuerpo seguro).
- Pregunte: “¿Alguna vez han oído hablar de un amigo o un adulto fiable?”.
  - o Los adultos fiables son personas cuyos actos son seguros, como tocar a los niños solamente de manera sana. Entre ellos están:
    - Las personas que no les causan dolor a los niños sin una buena razón (por ejemplo, cuando una enfermera les aplica una inyección, pero esa inyección se aplica por una buena razón que es mantener sanos a los niños).
    - Las personas que no confunden ni atemorizan al niño a propósito sin una buena razón (por ejemplo, si alguien los grita para que se alejen de la calle, esa persona puede haber atemorizado a los niños, pero fue por una buena razón que era la de mantenerlos seguros).
    - Las personas que respetan los límites del niño y de los padres del niño (por ejemplo, si el menor dice: “No. ¡Deje de tocarme!”, esa persona debe dejar de hacerlo inmediatamente).
- Pregunte: “¿Quiénes son algunos de sus adultos fiables?”. Posibles respuestas:
  - o Padres, abuelos, tías, tíos u otros miembros de la familia.
  - o Amigos de la familia o vecinos.
  - o Maestros, consejeros y directores de la escuela, médicos y enfermeras.
- Pregunte: “¿Alguna vez han oído hablar de las reglas de seguridad de los límites personales?”.
  - o Ustedes pueden decir: “NO”.
  - o Tratar de escaparse si pueden.
  - o Contarle a un adulto fiable.
- Pregunte: “¿Por qué tenemos reglas de seguridad?”.
  - o Tenemos estas reglas para mantener nuestro cuerpo sano y seguro, mantener seguras a otras personas y ayudarnos a saber qué hacer si nos sucede algo peligroso.

### ÚTILES

Pizarra de borrado en seco u hoja grande de papel para escribir  
 Útiles de escritura  
 Instrumento musical (tambores) o tazas de plástico y lápices como sustitutos.

**Actividad:** Diga: Ahora, como para ayudarles a aprender las reglas de seguridad de los límites personales, vamos a cantar una canción y a aprender a bailar”.

1. Haga que los estudiantes se pongan de pie para formar un círculo y distribúyales los instrumentos. Use su creatividad con los instrumentos.
2. Enséñeles la canción a los niños, marcando el golpe y el ritmo de la primera línea de la canción de cuna titulada “*María tenía un corderito*”. Pueden usar tambores o tazas de plástico y lápices para mantener el ritmo.

La letra de la canción es la siguiente (siéntase en libertad de escribir la letra en la pizarra o en una hoja para que todos la vean o ayude al recordarla):

*Tú puedes decir que “NO”, siempre “NO”, siempre “NO”,  
 Tú puedes decir que “NO” y seguir siempre así.  
 Trata de salirte ya, si se da, si se da.  
 Trata de salirte ya y seguir siempre así.  
 Ir a un amigo fiel, amigo fiel, amigo fiel,  
 Ir a un amigo fiel y seguir siempre así.  
 Final: Ya conozco este plan, este plan, este plan,  
 Ya conozco este plan, plan de seguridad.*

3. Haga que los estudiantes practiquen la canción varias veces.

4. Luego, enséñeles los movimientos del baile:
  - Al cantar “Tú puedes decir que “NO”, siempre “NO”, siempre “NO”, estirar los brazos hacia el frente, como si fueran una excavadora que empuja contra la pared.
  - Al cantar “Trata de salirte ya, si se da, si se da”, golpear el piso con los pies o correr en su lugar (si hay suficiente espacio para movimiento, como un patio de juegos, puede invitar a los niños a correr alrededor de ese lugar, advirtiéndoles que tengan cuidado para no estrellarse con otros; esto demuestra libertad con límites).
  - Al cantar, “Ir a un amigo fiel, amigo fiel, amigo fiel”, poner las manos en curva a ambos lados de la boca como si fueran a gritar a voz en cuello.
  - Al cantar “Ya conozco este plan, este plan, este plan”, dar una vuelta, saltar alto en el aire y “hacer un puño con la mano” en dirección del cielo para mayor diversión.
5. Practique la canción con los movimientos del baile.
6. Luego, hágales algunas preguntas a los estudiantes pídale que respondan con la canción y el baile que acaban de aprender.
  - Si un adulto trata de abrazarlos, pero ustedes no quieren que lo haga, ¿qué pueden hacer?
    - (Cantar la canción juntos y hacer los movimientos del baile).
  - ¿Qué pasa si alguien trata de tocarlos de una manera peligrosa o hace algo que les revuelve el estómago o que no se permite dentro de las reglas de seguridad de los límites personales?
    - (Cantar la canción juntos y hacer los movimientos del baile).
  - ¿Qué pueden hacer ustedes si un amigo les hace algo que no les gusta?
    - (Cantar la canción juntos y hacer los movimientos del baile).

**Conclusión:** Recuérdeles a los estudiantes que la mayoría de las personas son fiables y la mayor parte de las clases de contacto físico son sanas y, lo que es más importante, que los niños tienen derecho a estar seguros y protegidos. Dígalos que todos ellos tienen adultos fiables en su vida que desean mantenerlos seguros y hacer lo que es mejor para ellos y que, en cualquier momento en que se sientan incómodos o inseguros con respecto a determinada persona o a una clase de contacto físico o de comportamiento, siempre pueden pedirle ayuda a un adulto fiable. Dígalos que se siente orgulloso de que hayan aprendido una nueva canción y que pueden ir a casa y compartirla con sus amigos y familiares.

### ACTIVIDAD OPCIONAL #2: Defienda la seguridad

**Antecedentes:** En esta actividad, usted ayudará a los niños a aprender a identificar el contacto físico y los actos que son sanos o peligrosos. También les ayudará a aprender sobre los adultos fiables.

**Discusión:** Explique qué son los adultos fiables y los adultos fiables especiales:

- Los adultos fiables son personas que tocan a un menor solamente de formas sanas. Ellos incluyen:
  - Personas que no les causan dolor a los niños sin una buena razón (por ejemplo, si una enfermera le aplica una inyección a un niño, le dolerá, pero se la aplica por una buena razón, que es mantenerlo sano).
  - Personas que no confunden ni atemorizan al menor a propósito sin una buena razón (por ejemplo, alguien que le pega un grito para sacarlo de la calle es posible que le haya causado miedo al menor, pero fue por una buena razón que era mantenerlo seguro).
  - Personas que respetan los límites y las reglas de los padres del menor (por ejemplo, si el niño dice: “No. ¡Deje de tocarme!”, la persona tiene que dejar de hacerlo inmediatamente).
- Los niños pueden tener muchos adultos fiables, pero hay solamente unas pocas personas selectas que tienen derecho a tocar las partes íntimas de nuestro cuerpo. Los adultos fiables especiales son las únicas personas que pueden ver o tocar las partes íntimas de un niño y solamente para mantenerlo limpio y sano.
  - Pregunte: “¿Quiénes son los adultos fiables especiales en nuestra vida?”. (Ejemplos: mamá, papá, médico de familia mientras papá o mamá estén presentes, etc.).
  - Pregunte: “Si otro adulto u otro niño trata de ver o tocar las partes privadas de un menor, ¿qué puede hacer el niño?”.
    - Seguir las reglas de seguridad de los límites personales:
      - Decir que “NO”.
      - Tratar de alejarse si puede.
      - Contarle a un adulto fiable.

Pregunte: “¿Por qué tenemos reglas sobre seguridad?”.

- Tenemos estas reglas para mantener nuestro cuerpo sano y seguro, para mantener seguros a otros y para saber qué hacer si nos sucede algo peligroso.

**Actividad:**

Dígalos a los estudiantes que van a “Defender la seguridad”. Esta actividad se puede hacer en los pupitres escolares o en cualquier parte del salón de clase o cualquier lugar (incluso afuera). Pueden comenzar esta actividad sentándose.

1. Diga: “Para esta actividad, si menciono una acción segura, pónganse de pie y hagan una señal con el dedo pulgar hacia arriba. Pero si menciono una acción peligrosa, siéntense y hagan una señal con el dedo pulgar hacia abajo. (Es posible que tenga que demostrar cómo se hacen estas señales.)
2. Dé los siguientes ejemplos y permita que los niños se pongan de pie con el dedo pulgar hacia arriba o se sienten con el dedo pulgar hacia abajo.
  - Su mamá les da un abrazo después de poner en orden su cuarto. [de pie, con el dedo pulgar hacia arriba]
  - Su amigo quiere que le ayuden a empujar el columpio. [de pie, con el dedo pulgar hacia arriba]
  - Su amigo les golpea en el patio de juego. [sentados, con el dedo pulgar hacia abajo]
  - Su maestro les ayuda después de que ustedes se caen. [de pie, con el dedo pulgar hacia arriba]
  - Un adulto que ustedes no conocen les pide si pueden ayudarlo a buscar a una mascota perdida. [sentados, con el dedo pulgar hacia abajo]
  - Su vecino trata de darles dulces, aunque sus padres dijeron que no podían recibirlos. [sentados, con el dedo pulgar hacia abajo]
  - Alguien dice que quiere mostrarles sus partes íntimas o verles las suyas. [sentados, con el dedo pulgar hacia abajo]
  - Su perro mueve la cola y les lame la cara. [de pie, con el dedo pulgar hacia arriba]
  - Un perro les gruñe y ustedes no lo conocen muy bien. [sentados, con el dedo pulgar hacia abajo]
  - Cuando están tristes, su hermano o su hermana los abrazan y eso les ayuda a sentirse mejor. [de pie, con el dedo pulgar hacia arriba]

**Conclusión:** Recuérdeles a los estudiantes que la mayoría de las personas son fiables y la mayor parte de las clases de contacto físico son sanas y, lo que es más importante, que los niños tienen derecho a estar seguros y protegidos. Dígalos que todos ellos tienen adultos fiables en su vida que desean mantenerlos seguros y hacer lo que es mejor para ellos y que, en cualquier momento en que se sientan incómodos o inseguros con respecto a determinada persona o clase de contacto físico o de comportamiento, siempre pueden pedirle ayuda a un adulto fiable.

**Termine la lección con una oración**

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

*Amado Señor:*

*Cada uno de nosotros es especial y diferente.*

*Hemos sido creados a tu imagen y semejanza.*

*Ayúdame a respetarme y a respetar a otras personas.*

*Dame valor para hablar con franqueza en mi nombre y en nombre de mis amigos si hemos sufrido algún daño.*

*Amén*