**VIRTUS *“Protegiendo a los niños de Dios, enseñando seguridad* para 9° a 12° grados**

PLAN DE LA LECCIÓN I: LÍMITES FÍSICOS: REGLAS PARA EL CONTACTO FÍSICO SEGURO Y NO SEGURO

**(Adaptado de la lección 3 para 9° a 12° grados: Límites físicos: ¡Tú tienes derechos!)**

**Los catequistas y ministros para jóvenes deben revisar los delineamientos del *Resumen del Programa Enseñando Seguridad, empoderando a los niños de Dios* de VIRTUS y la guía de la lección antes de cada sesión de clase. Hacer clic en este enlace para** [**Inglés**](https://seattlearch.box.com/s/64nigl36ek9doisztkac53qf9t1u7qxo)**. Hacer clic en este enlace para** [**Español**](https://seattlearch.box.com/s/oybht6zpbpdb8b12t7ks86jn4pfknel7)**. Los líderes catequéticos parroquiales deben asegurarse de que los padres hayan sido notificados sobre su derecho de que su joven no participe en esta sesión de clase.**

**Plazo:** 31 de marzo de cada año calendario

**Duración de la lección:** 45-90 minutes

Este plan de lección tendrá más actividades de las que se pueden incluir en la sesión de 45-90 minutos. Está dividido en secciones que corresponden a las diferentes lecciones en Virtus. Por favor siéntase libre de elegir qué actividades son las más atractivas para su grupo de adolescentes y deje de lado cualquier actividad que piense que no lo será.

Por favor observe que necesitará incluir pasajes de las escrituras y oraciones para cumplir con los estándares del ministerio para jóvenes/educación religiosa. Hay tres planes de lecciones diferentes para los alumnos de preparatoria: *I Reglas de contacto físico seguro y no seguro; II Límites –¡Tú tienes derechos!; y III Secretos, Sorpresas y Promesas.* Recomendamos rotar entre estas lecciones, ya que los adolescentes tendrán diferentes temas y actividades que seguir cada año.

**RESEÑA PARA EL CATEQUISTA / MINISTRO PARA JÓVENES**

**Cómo lidiar con los adolescentes –el concepto clave es la “búsqueda”**

Esta es la edad en que todas las experiencias que comenzaron con la pubertad –los cambios físicos y el desarrollo de las emociones –se aceleran mientras el adolescente madura para convertirse en un joven adulto. El sentido de sí mismo se profundiza y madura, renunciando al mundo de “niños”. Los adolescentes creen en su inmortalidad y podrán comportarse de manera imprudente —en persona, pero también en Internet. Aunque tal vez parezca que rechazan la autoridad mientras definen su propia independencia, en realidad ellos dependen de la fortaleza y el apoyo de sus padres y otros adultos influyentes. Es importante que se sientan comprendidos y apoyados a esta edad, manteniendo a su vez los límites mientras la capacidad de raciocinio continúa desarrollándose en ellos. Los padres y tutores esperan que los adolescentes sepan cuidar de sí mismos y pedir ayuda cuando la necesitan. Los adultos que cuidan de ellos deben saber que el comportamiento y los límites, tanto en persona como en Internet, tal vez necesiten ser controlados más estrictamente a esta edad.

Los jóvenes de esta edad se identifican principalmente con sus relaciones interpersonales. Están comenzando a preocuparse más por los demás y a tener más preguntas acerca de las relaciones sociales y la toma de decisiones. Los amigos, adultos y adultos de confianza seguros son críticos a esta edad, es la edad en que los jóvenes necesitan más que nunca ejemplos a seguir y personas en quienes pueden confiar. Es asimismo crucial que sepan identificar a los adultos no seguros y a saber cómo manejarlos. En esta edad, son comunes los cuestionamientos acerca de la seguridad personal, incluyendo el “bullying”, la defensa personal, la violación, violación por parte de una persona conocida, relaciones sentimentales, relaciones abusivas, pornografía, drogas, alcohol, SIDA, y otras enfermedades de transmisión sexual y otros temas acerca del sexo. Los adolescentes que saben que pueden sentirse cómodos haciendo preguntas a sus padres o tutores, son más propensos a hablar cuando alguien tiene un comportamiento inadecuado hacia ellos o hacia sus amigos, y son menos atractivos y vulnerables para los potenciales abusadores. Durante esta lección, es de extrema importancia que el guía de la lección reconozca la enorme presión de grupo con que lidian los adolescentes, al mismo tiempo que intentan entender e implementar límites. Es importante que los adultos resalten el comportamiento “sano” y los límites, y qué es “lo correcto hacer” cuando se conversa en grupo acerca de los límites.

Muchas de las reglas referentes a límites y seguridad para niños más pequeños también se aplican para los mayores, aunque se deberán comunicar de manera diferente. Los adultos encargados de cuidarlos todavía deben proveer a los pre-adolescentes y adolescentes de expectativas y límites, recordándoles que siempre pueden decir “no” y que les está permitido alejarse de cualquier situación en la que no se sientan cómodos. Si ocurre un abuso o una violación de los límites, deben saber que Ud. les ayudará a protegerlos sin importar las circunstancias –y que el abuso no es culpa suya. A medida que vaya creciendo el adolescente, se podrán delinear otros tipos de límites.

El **video introductorio** para 9° a 12° grados está diseñado para iniciar una discusión simple con los ellos acerca del contacto físico seguro y sobre los límites personales. El video dura once minutos, y no ha sido creado como una lección en sí ni como reemplazo de una lección.

El video es meramente una introducción diseñada para “romper el hielo” entre los niños de esas edades y para hacer que todos compartan acerca de la importancia de los límites personales y temas de seguridad personal. Lo más importante es que el video hará que los jóvenes se concentren en el tema que se está tratando, lo cual ayudará al catequista a facilitar una transición fácil a las actividades interactivas de la lección. Estas actividades son el componente crítico donde los jóvenes tienen una oportunidad real de aprender cómo protegerse a sí mismos y cómo saber que tienen el derecho sobre lo que hacen con sus cuerpos.

Recomendamos que miren este video al menos dos veces antes de mostrárselo a los alumnos, a fin de poder anticipar cuándo el video acaba. El video en realidad no necesita introducción, sólo hay que colocarlo en el reproductor y apretar el botón “play”. Si está utilizando una versión en DVD, deberá seleccionar la versión en inglés o en español, y elegir del menú el grupo correspondiente de acuerdo a la

Si está utilizando una versión en VHS, deberá de alguna manera saber en qué parte de la cinta está la versión correcta antes de su clase.

Al preparar esta actividad, revisar la *Guía sobre cómo enseñar límites seguros y seguridad para padres, tutores y otros adultos que trabajan con niños y jóvenes*. Hacer clic aquí para la versión en [Inglés](https://seattlearch.box.com/s/q5odkngf74wbaestvebvysldqd2cp9fe) o aquí para la versión en [Español](https://seattlearch.box.com/shared/static/6j4th0n2h11sfo75o4kj0xe2l2ismv1n.pdf).

**PRINCIPIOS:**

* Los jóvenes deben entender que tienen el derecho a mantenerse seguros y a crear límites para protegerse en situaciones en las cuales se sienten incómodos, o en las que pueden resultar heridos.
* Los jóvenes deben comprender que Dios les concedió la dignidad y el respeto humanos, con el derecho a protegerse de las personas que los podrían dañar. Ellos son “Templos del Espíritu Santo”.

**CATECISMO Y REFERENCIAS A LAS ESCRITURAS**:

* La libertad se ejercita en las relaciones entre los seres humanos. Toda persona humana, creada a imagen de Dios, tiene el derecho natural de ser reconocida como un ser libre y responsable. Todo hombre debe prestar a cada cual el respeto al que éste tiene derecho. El *derecho al ejercicio de la libertad* es una exigencia inseparable de la dignidad de la persona humana, especialmente en materia moral y religiosa. Este derecho debe ser reconocido y protegido civilmente dentro de los límites del bien común y del orden público. — *Catecismo de la Iglesia Católica,* #1738 (1997)
* **Genesis 1,26-28a**

y dijo: «Hagamos al ser humano a nuestra imagen y semejanza. Que tenga dominio sobre los peces del mar, y sobre las aves del cielo; sobre los animales domésticos, sobre los animales salvajes,\*

y sobre todos los reptiles que se arrastran por el suelo.» 27 Y Dios creó al ser humano a su imagen;

lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó, 28 y los bendijo con estas palabras: «Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar y a las aves del cielo, y a todos los reptiles que se arrastran por el suelo.

* **Jeremías 29,11-13**

Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis. 12 Entonces me invocaréis, y vendréis y oraréis a mí, y yo os oiré; 13 y me buscaréis y me hallaréis, porque me buscaréis de todo vuestro corazón.

* **Juan 10, 10b**

Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.

* **1 Corintios 3,16**

¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?

**CORRELACIÓN CON LA “ADAPTACIÓN DE LOS ELEMENTOS DOCTRINALES EN UN MARCO CURRICULAR PARA EL DESARROLLO DE MATERIALES CATEQUÉTICOS PARA JÓVENES DE EDAD ESCOLAR PARA LOS PROGRAMAS DE MINISTERIOS PARROQUIALES Y JUVENILES” - USCCB 2010**

**CURSO II. ¿QUIÉN ES JESUCRISTO?**

D. Jesucristo nos enseña acerca de nosotros mismos.

1. El ser humano fue creado a imagen y semejanza de Dios (CCC 381, 1700-1709).

2. Jesucristo nos redime y nos da su gracia (CCC 1705, 1708-1709).

**CURSO III. La Misión de Jesucristo (El Misterio Pascual)**

1. 3. Los seres humanos son la cumbre de la creación, hechos a imagen y semejanza de Dios (CCC 356-359, 381-384, 1700-1706, 2331).
   1. Los humanos son una unión de cuerpo y alma y poseen inviolable dignidad (CCC 356-368, 2334).

C. 3. Llamados a la santidad y a la vida como discípulos de Jesús (CCC 826, 2012-2014, 2028, 2045, 2813).

b. Espíritu Santo y gracia permítenos vivir una vida santa (CCC 1704).

**COURSE VI. Life in Jesus Christ**

**CURSO VI. Vida en Jesucristo**

1. Vida en Cristo
2. Dios nos creó para la felicidad, para compartir la vida eternal con Él en el cielo; fuimos hechos a su imagen y semejanza (CCC 45, 1700-1706, 1711).
3. Él nos llama a las beatitudes o alegría, a la verdadera felicidad (CCC 1725-1726).
4. Nuestra respuesta es vivir como su discípulo (CCC 1693-1695, 1698).
5. Dios nos enseña cómo vivir esta nueva vida

1. Ley Moral Natural (CCC 1713).

a. La razón para participar de la ley eterna (CCC1954-1955).

b. La base para los derechos y obligaciones humanas (CCC 1956, 1978).

c. Se encuentra en todas las culturas, es la base para las reglas morales y de la ley civil (CCC 1958-1960, 1979).

2. Apocalipsis

d. Llamado universal a la santidad como discípulos de Jesucristo (CCC 520-521, 901-913).

1) La gracia (CCC 1996-2005, 2017-2023).

2) La virtud: Teológica y Cardenal (CCC 1803-1829), 1833-1841).

3) Sosteniendo la vida moral del cristiano

a) Los siete dones del Espíritu Santo (CCC1830-1831, 1845).

b) Los doce frutos del Espíritu Santo (CCC 1832).

4) La conciencia (CCC 1746, 1777-1802).

5) Sacramentos y oraciones nos ofrecen la gracia y la fuerza para vivir una vida moral.

(CCC 2047).

6) Vivir como un discípulo de Cristo (CCC 1694, 1194-1195).

**Vocabulario y definiciones:** *(NOTA – Esta lista está diseñada para ayudar al catequista a explicar términos relevantes. Incluye más términos de los que se espera que los alumnos aprendan).*

**Asalto** – un acto que crea un sentimiento de aprensión en otra persona o un acto de contacto inminente, dañino y ofensivo. El acto consiste en una amenaza de daño acompañado por una habilidad aparente o presente de llevar a cabo la amenaza.

**Agresión** – un acto no permitido e intencional que causa daño o un contacto físico ofensivo con la “persona” de otro.

**Límites** –la “frontera” que separa a una persona de otra y que la define como separada de los demás.

**Castidad –** una virtud que permite hacer lo que es correcto y bueno en el área de las relaciones personales y de la sexualidad.

**Consciencia –** nuestra voz interior que viene de Dios, diciéndonos lo que está bien y lo que está mal (CCC 1777-1778).

**Consecuencias:** los resultados de nuestras acciones; lo que sucede a raíz de las cosas que decimos y hacemos

**Mal –**lo opuesto o la ausencia de bondad (CCC #309-311, 385, 1707)

**Libre albedrío:** la capacidad de escoger entre una acción buena o una mala

**Intelecto**: nuestra mente, nuestra capacidad para pensar

**Acoso** –acto sistemático y/o continuo no permitido y molesto por parte de alguien o de un grupo, incluyendo amenazas y pretensiones.

**Santo:** una persona que está cerca de Dios, llena de la gracia de Dios

Espíritu Santo: la tercera Persona de la Santísima Trinidad; el Espíritu de Dios. (CCC #685; 152; 243)

**Espíritu Santo –** la tercera Persona de la Trinidad; el Espíritu de Dios (CCC #685; 152; 243)

**Dignidad Humana –** La creencia de que las personas fueron creadas a imagen y semejanza de Dios y merecedoras del honor y el respeto.

**Vida moral –** elegir actuar con bondad.

**“¡No!” u otras palabras y frases que significan “¡No!”—**un niño necesita saber que cualquier momento en que alguien intenta tocar sus partes íntimas o intenta que el niño le toque sus partes íntimas del cuerpo, el niño debe decir palabras que signifiquen ¡No!, salir corriendo, y luego contarle a su madre o a su padre o adulto de confianza lo sucedido inmediatamente.

**Presión de grupo**—la fuerte influencia de un grupo—especialmente de personas jóvenes—sobre miembros de ese grupo para actuar como los demás.

**Partes íntimas del cuerpo –** aquellas partes del cuerpo que se cubren con el traje de baño.

**Correcto: –** aquello que se nos permite hacer

**Reglas:** nos dicen lo que podemos y lo que no podemos hacer

**Sagrado–** algo santo y especial para Dios

**Amigo/adulto seguro o de confianza, contacto físico seguro –** personas que respetan nuestros deseos y las reglas de nuestros padres y tutores; son personas que no nos harán daño ni nos asustarán sin una buena razón, como ser una enfermera cuando nos pone una vacuna.

**Secreto**: algo que se mantiene escondido o sin explicación

**Pecado:** optar por desobedecer a Dios. Es hacer lo que se sabe que está mal. (CCC #1849; 1853)

**Adulto de confianza especial** – nuestros padres o tutores, doctores o enfermeras – son aquellos adultos de confianza especiales que pueden ver o tocar nuestras partes privadas del cuerpo, pero **solo** para mantenernos sanos y saludables.

**Alma –** donde Dios vive dentro de nosotros

**Oración espontánea –** escribir o decir una oración a Dios usando la fórmula “Tú, Quién, Hacer, Por medio de” / “You, Who, Do, Through” en inglés.

**Corresponsabilidad:** cuidar de la creación de Dios, como nuestro cuerpo, que Dios ha creado

**Templo del Espíritu Santo**: en el bautismo, el Espíritu Santo se hace vida en nuestro cuerpo y alma para nutrir, sanar, guiar y protegernos (CCC 739, 809-810)

**Diez mandamientos –** reglas de Dios para mantenernos seguros y respetar a los demás.

**Reglas de contacto físico apropiado:** “Si alguien intenta tocar las partes íntimas del cuerpo de un niño o desea que el niño toque sus partes íntimas, el niño debe…”

* Decir "¡No!"
* Salir corriendo.
* Decirle al padre o madre u otro adulto de confianza lo que pasó.

**Seguridad en el contacto físico –** saber cómo proteger nuestros cuerpos de aquellos que quizá puedan querer lastimarnos

**Amigo, adulto no-seguro / contacto físico no-seguro Seguridad en el contacto físico –** saber cómo proteger nuestros cuerpos de aquellos que quizá puedan querer lastimarnos

**Amigo, adulto no-seguro / contacto físico no-seguro –** personas que no respetan nuestros deseos y las reglas de nuestros padres o tutores; ellos pueden lastimarnos.

**Virtuoso–**elegir hacer lo bueno y lo correcto como una costumbre.

**PLAN PARA LA LECCIÓN II: LÍMITES: ¡TÚ TIENES DERECHOS!**

**Recursos:**

*Biblias católicas para jóvenes* (abiertas en Salmos 8)

*Enseñando seguridad* Video Introductorio para 9° a 12° grados, o enlace de YouTube.

Inglés: <https://www.youtube.com/embed/eY_oua646oc>

Español: <https://www.youtube.com/embed/ScP07b62IR0>

Hojas de trabajo impresas para la opción de actividad #4 (#7 de VIRTUS): “Tú vales – ¡Eres el dueño de tu propia vida!”

Papel, lápices, bolígrafos

*Catecismo de la Iglesia Católica*

**OBJETIVOS DE LA SESIÓN:**

A través de esta lección el catequista refuerza el mensaje de VIRTUS acerca de los límites. Después de esta lección, los jóvenes podrán:

1. Identificar y definir varios tipos de límites.

2. Asegurarse de poder establecer sus propios límites y comunicarlos a los demás.

3. Respetar los límites apropiados en los diferentes tipos de relaciones.

4. Componente tecnológico: comprender que los límites deben aplicarse también a las actividades en Internet.

5. Saber que el ser hechos a imagen de Dios les concede el derecho otorgado por Dios para establecer y mantener límites que los protejan del daño y les ayuden a vivir la vida al máximo.

**INTRODUCCIÓN Y ORACIÓN INICIAL**

* Dar la bienvenida a los jóvenes. Dígales que esta sesión se trata de empoderarlos para mantenerse a salvo de las personas que quieran dañarlos o quitarles la alegría de vivir. En el Evangelio de Juan (10, 10b), sabemos que Jesús nos ama y quiere cosas buenas para nosotros y para que vivamos la vida al máximo. Esta sesión les proporcionará las herramientas para defenderse y protegerse cuando les toque enfrentar una situación de peligro.
* Dios nos hizo a cada uno a su imagen y semejanza. Las Sagradas Escrituras y la fe católica llaman a nuestro cuerpo **“Templos del Espíritu Santo”.** Esto significa que Dios nos hizo buenos y **santos.** Porque somos buenos y santos, Dios quiere que aprendamos como respetar y cómo cuidar nuestros cuerpos siguiendo las **reglas de seguridad** y sabiendo cómo protegernos a nosotros mismos. Por lo tanto, siempre tenemos el **derecho** de decir “No” a las personas que nos hacen sentir de cualquier manera incómodos.
* Oración inicial que comienza y termina con la Señal de la Cruz.
  + Todos: **+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.**
  + Catequista: Una lectura del libro de Salmos, 8 o pedir que habran sus Biblias en el pasaje, comenzando en el verso 2. Recitar todos juntos:

Oh Jehová, Señor nuestro, Cuán glorioso es tu nombre en toda la tierra! Has puesto tu gloria sobre los cielos; De la boca de los niños y de los que maman, fundaste la fortaleza, A causa de tus enemigos, Para hacer callar al enemigo y al vengativo. Cuando veo tus cielos, obra de tus dedos, La luna y las estrellas que tú formaste, Digo: ¿Qué es el hombre, para que tengas de él memoria, ¿Y el hijo del hombre, para que lo visites? Le has hecho poco menor que los ángeles, Y lo coronaste de gloria y de honra. Le hiciste señorear sobre las obras de tus manos; Todo lo pusiste debajo de sus pies: Ovejas y bueyes, Sí, todo ello, Y asimismo las bestias del campo, Las aves de los cielos y los peces del mar; Todo cuanto pasa por los senderos del mar. ¡Oh Jehová, Señor nuestro, Cuán grande es tu nombre en toda la tierra!

* + Maestro/a: Explique o pregunte a los jóvenes cuál es la conexión entre este salmo y cómo Dios nos creó con gran dignidad y poder. Dios nos ha Coronado con gloria y honor, y nos ofrece una protección que nos defiende de todo lo que pueda desear lastimarnos. Esto nos dice que valemos y que tenemos todo derecho de establecer límites y respetarlos. Dios tiene un plan para cada uno de nosotros: en nuestras relaciones con Dios y con los demás. Dios también desea protegernos y esto significa que siempre tenemos el derecho a decir “¡No!” a las personas que podrían lastimarnos.
  + Resalta los objetivos de la lección de VIRTUS y el currículo catequético que se presentará en esta sesión:
    - Comprende las reglas acerca del contacto físico apropiado y cómo protegernos de aquellos que no respetan nuestros límites, tanto en persona como en Internet.
    - Nuestra dignidad humana nos da el derecho de protegernos a nosotros mismos, ya que estamos llamados por Dios para ser felices y santos como discípulos de Cristo y como templos del Espíritu Santo.
  + Catequista: inclinemos la cabeza y oremos… *Señor, nos creaste a cada uno de nosotros a tu imagen, buenos y maravillosos. Quieres que siempre cuidemos de nosotros mismos y que estemos con otras personas que quieran mantenernos seguros y santos. Ayúdanos a aprender las reglas de seguridad para que podamos respetarnos a nosotros mismos y a otros. Gracias por el regalo de Jesucristo, nuestros padres y nuestros tutores y maestros, que nos ayudan a aprender y seguir sus reglas, a través de Cristo nuestro señor. Amén.*
  + Todos: **+ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.**

**ACTIVIDAD #1: MOSTRAR EL VIDEO INTRODUCTORIO** “EL PODER DE PROTEGER”.

El video dura 11 minutos, luego permita que la clase converse acerca del video por 5 o 10 minutos.

Presentar el video explicando a los jóvenes que este video tratará sobre cómo proteger nuestros límites personales, e incluye las definiciones de varios tipos de abuso.

Luego de ver el video, preguntar a los adolescentes si tienen preguntas acerca de la información presentada, o si necesitan explicación de cualquiera de los términos. Sería de utilidad tener una hoja con las definiciones de todos los términos, por qué tenemos el derecho de proteger nuestros límites y cómo podemos evitar un comportamiento de riesgo. Por favor diga a los alumnos que, si les ha sucedido algo en el pasado, no es su culpa en absoluto. Asegúreles que Ud. siempre está abierto/a a hablar con ellos con respecto a cualquier cosa que les esté sucediendo o que les ha sucedido.

**ACTIVIDAD #2: REPASO Y DISCUSIÓN SOBRE LOS TÉRMINOS CLAVE DEL VOCABULARIO.**

**•** **Reglas**: una guía prescrita de conducta o acción. Seguimos las reglas para asegurarnos de estar seguros, así como seguimos la regla de utilizar el cinturón de seguridad para mantenernos seguros en el automóvil, o las reglas de seguridad antes de cruzar la calle.

**• Límites:** el punto o borde más allá del cual no se puede ir. El borde más alejado de algo.

**• Derechos**: todos nacemos libres e iguales, y tenemos ciertos derechos que son concedidos a nosotros automáticamente. Todas las personas tienen derechos que no se deben quitar. Por ejemplo, enséñeles a los niños: "¡tienen derecho a estar seguros y su cuerpo les pertenece!"

**• Límites:** los márgenes que delimitan a una persona como separada de otra o de otras. Hay límites que puedes ver (como una cerca alrededor de un patio) y límites que no puedes ver con tus ojos (como la zona de confort que nos rodea que llamamos nuestro "espacio personal"). Los límites varían según la relación con la otra persona. Por ejemplo, un límite entre un niño y un abuelo es diferente al límite entre un niño y un maestro o entrenador.

**• Decir "No":** decir "no" significa rechazar, negar, o expresar desaprobación. Esta palabra se usa para expresar un límite y comunicar que no desea que algo suceda o continúe. [Dígales a los jóvenes que está bien decir "No" a cualquiera, independientemente de la percepción de su autoridad]

**• Secreto**: algo oculto, nunca contado o explicado. Los secretos excluyen a otros y tienen el potencial de dañar, a veces causando que la persona involucrada se sienta asustada o incómoda. [Por ejemplo, si alguien le pide a un joven que mantenga un secreto sobre su seguridad, especialmente en lo que respecta a las partes privadas, el joven debe saber que debe contarle a un adulto seguro lo antes posible, y estar seguro de que estará protegido independientemente de amenazas o consecuencias aparentes de "contar".]

**ACTIVIDAD OPCIONAL #3: DISCUSIÓN —DESCUBRIENDO LOS LÍMITES EN TU VIDA**

**Actividad:** El propósito de esta actividad es crear escenarios para los jóvenes que les darán ideas sobre límites, y cómo éstos son una parte importante de nuestra vida diaria. Analizará cómo las reglas establecen límites, cómo a veces las personas infringen nuestros límites y cómo podemos crear nuestros propios límites.

**Discusión:**

**Paso 1:** Comience la conversación sobre límites preguntando si saben qué es un “límite”, y permita que los expliquen desde sus perspectivas.

**Paso 2:** Luego, comience a crear escenarios haciendo preguntas acerca de algunas de las reglas que tienen en sus hogares.

Por ejemplo:

• ¿Cuáles son las reglas de su familia con respecto a cuándo debe completar su tarea? ¿Hay otras actividades que no están permitidas hasta que se haya completado su tarea?

• ¿Por cuánto tiempo y hasta qué hora puede estar hablando por teléfono?

• ¿Cuáles son las reglas de su familia con respecto a Internet?

• ¿Cuáles son las reglas de su familia con respecto a los juegos?

• ¿Su familia limita quién puede entrar a su habitación y cuándo se les permite estar en su habitación?

• ¿Esperas que tu mejor amigo se siente a tu lado a la hora del almuerzo todos los días?

• ¿Deseas que tus padres no te hablen cuando estén juntos en una fiesta o en el centro comercial?

• ¿Usas el cinturón de seguridad cuando estás en el auto?

**Explicar:** Cada una de estas “reglas” de las que acabamos de hablar establece un límite. Todos los tienen, incluyendo los adultos. Como en los ejemplos, algunas de estas reglas son impuestas por otros, como ser por nuestros padres, maestros, o entrenadores.

**Paso 3:** Explique que a veces podemos elegir nuestros límites, y pregunte a los jóvenes si pueden pensar en algunas maneras en que han creado límites o reglas para las personas que los rodean.

Preguntas que puedes hacer:

• ¿Alguna vez has fingido estar de acuerdo con algo, o alguien, cuando realmente no estabas de acuerdo?

• ¿Alguna vez has elegido no contarle a alguien que violó las reglas, porque esa persona te pidió que no lo dijeras?

• ¿Alguna vez has estado de acuerdo con una actividad a pesar de que realmente no querías seguirla?

• ¿Alguna vez te has negado a unirte a una actividad que realmente querías hacer porque alguien más te convenció?

• ¿Alguna vez has ocultado cómo te sientes realmente por miedo a cómo reaccionarían otras personas?

• ¿Alguna vez has pasado demasiado tiempo haciendo cosas para otras personas y te has sentido frustrado por no haber pasado suficiente tiempo haciendo cosas que debes hacer por ti mismo?

• Describa algunos ejemplos de violaciones de límites, como pellizcar, hacer cosquillas, etc.

**Paso 4:** Pregúnteles a sus alumnos por qué hacen estas cosas y cómo les hace sentir. Durante la discusión de sus razones, aborde los siguientes puntos:

• Cuando ignoras tus creencias, valores, deseos y sentimientos personales, a veces te hace sentir disminuido, irrespetado, molesto, molesto, frustrado, enojado, etc.

• Los límites son las líneas invisibles que dibujamos a nuestro alrededor para la autoprotección y la conservación.

• Cuando no hablas, ocultas tu verdadero yo y permites que otros violen tus límites. A veces sentimos que no podemos hablar.

• La mayoría de las personas respetará nuestros límites si les hacemos saber cuáles son. Sin embargo, con otros, debemos defender directa y activamente nuestros límites.

• Los límites fuertes son componentes esenciales para la seguridad. Cuando tenemos claros nuestros límites, sabemos cómo esperar el respeto de los demás y podemos protegernos más fácilmente de las personas que tienen la intención de violar nuestros límites o que no se preocupan por nuestros límites.

**ACTIVIDAD #4: ¡TÚ VALES – SE DUEÑO DE TU PROPIA VIDA!**

**Actividad**: Esta actividad incluye revisar una hoja de trabajo que se encuentra al final de esta sección del plan de la lección, y seleccionar respuestas de opción múltiple sobre nuestras relaciones para determinar si hay problemas de límites que deben abordarse. Luego se realizará una discusión para dar consejos sobre cómo fortalecer o establecer límites.

**Instrucciones**: Escriba los diferentes tipos de violaciones de límites que pueden ocurrir en un lugar donde todos puedan ver; aquí hay ejemplos de los tipos más comunes: los límites pueden ser personales, físicos, emocionales, mentales, espirituales, se puede tratar de lenguaje, seguridad, confianza, etc. Luego comience la discusión y entregue la hoja de trabajo de la lección.

**Discusión:** explique lo siguiente a los jóvenes: dado que los límites se basan en nuestros propios sistemas de valores, perspectivas, experiencia, ambiente familiar y cultura, nuestros límites pueden diferir de los demás. ¡Esto está totalmente bien! Pero no está bien cuando se trata de la seguridad personal.

***Nota para el líder de la lección:*** *use esta hoja de trabajo y discusión con mucho cuidado para evitar poner a los adolescentes en una situación vulnerable y exponerse a sus compañeros. Esta hoja de trabajo es una herramienta para ayudar a los adolescentes. No debe usarse para dar a conocer públicamente problemas que puedan tener con otros en la clase. Cómo proceder: revise la información sin pedir ejemplos personales. Haga que los adolescentes tomen su hoja de trabajo, tal vez una segunda copia extra en blanco, para poder hablar en privado con su padre / tutor u otro adulto de confianza.*

**Pase la hoja de trabajo de la lección** y pida a los alumnos que la completen con respuestas que sean lo más honestas posible. Explique que hay 3 posibles respuestas que pueden marcar, deles 10 minutos para completar y luego solicite toda su atención:

• Sí: lo que significa que el escenario realmente está ocurriendo en su vida, o piensan que está ocurriendo.

• Puede ser: lo que significa que el escenario podría estar ocurriendo, o que es probable. Si hay alguna duda, entonces esta es la respuesta para seleccionar.

• No se aplica a nadie en mi vida: significa que el tipo particular de escenario no parece estar ocurriendo desde la perspectiva del joven.

**Continúe con la discusión y esta serie de preguntas y declaraciones. Nota:** Los adolescentes pueden sentirse incómodos alzando las manos para indicar sus respuestas a la hoja de trabajo. No los obligue a compartir sus respuestas personales. Sería útil que los jóvenes lleven la hoja de trabajo a casa para pensar y determinar si una relación es segura o no. Los adolescentes también deben ser informados de que, si dijeron que sí a dos o más de los artículos, deben hablar sobre estas respuestas con un adulto seguro y confiable.

• Este es un buen autoanálisis, pero si seleccionó "No se aplica a nadie en mi vida", ¿Piensa que su mejor amigo tendría otra opinión acerca de algunos de los ejemplos y sus respuestas? (Esta pregunta no está en la lista para menospreciar los pensamientos y sentimientos de los jóvenes, sino para introducir la idea de que a veces otras personas pueden ver más claramente que nosotros cuando estamos inmersos en una situación).

• Cuando estás pensando en las personas que causaron las respuestas "sí" o incluso "puede ser", ¿Crees que debes hacer algo? (Respuesta: SÍ, debes establecer y respetar tus límites)

• A veces nos encontramos en situaciones en las que se violan nuestros límites; podemos ver eso mirando los ejemplos en la hoja. ¿Está bien establecer un límite, aumentar los que ya tenemos o eliminar a la persona / situación de nuestras vidas? (Respuesta: SI)

• ¿Y ahora qué? Tienes un análisis honesto de lo que está sucediendo con las otras personas en tu vida y cómo te afectan. Puedes ver cómo estas cosas influyen en tu felicidad y en tu salud. ¿Y ahora qué? (Esta pregunta está diseñada para que los jóvenes comiencen a hacer una lluvia de ideas sobre un plan de acción. A continuación se ofrecen sugerencias para guiar la conversación).

**Próximos pasos:** invite a los jóvenes a dar algunas sugerencias sobre lo que podrían hacer. Asegúrese de abarcar todos los puntos como "elementos para recordar" al establecer y mantener límites:

• A veces, crear o imponer límites requiere valor y fuerza.

• Nunca es demasiado tarde para establecer un límite, fortalecer o restablecer uno.

• Los límites adecuados son esenciales para las relaciones saludables y la protección.

• Tienes derecho a estar seguro.

• El uso del lenguaje puede ser muy efectivo para establecer un límite (o sea, decir "no", "no me llames más", "no quiero que hagas eso", etc.).

• Sé firme y consecuente cuando expreses tus límites.

• Puedes terminar una relación o dejar “la puerta entreabierta” para abrirla de nuevo más tarde, depende de ti y de si la situación es saludable o no.

• Es completamente apropiado y aceptable comunicar expectativas, o incluso crear reglas de comportamiento con personas específicas; sin embargo, trate de mantenerlo lo más simple posible.

• Al crear límites por primera vez, deberá pensar en los límites que son necesarios para sus interacciones ahora y los límites establecidos en el "principio" para futuras interacciones.

• Para establecer límites, considera tus 10 valores o creencias más importantes, y luego asegúrate de que tus límites con los demás reflejen esas creencias. Es probable que tengas diferentes límites para varias personas en tu vida, dependiendo de la cercanía de la relación.

• Reflexionar sobre qué límites tienes o te gustaría tener AHORA hace que sea más fácil mantenerlos cuando entres en una situación donde te sientes confundido.

• Aunque es responsabilidad de los adultos mantener seguros a los menores, es posible que tengas que poner límites en una amistad con un adulto.

• Tienes derecho a ser respetado: ¡eres digno de respeto!

**Conclusiones.** Es importante que los jóvenes sepan lo siguiente: Tú no tienes que defenderte cuando pones un límite, si alguien tiene un problema –no es *tu* problema, sino suyo. Si la persona no puede aceptar tus límites y constantemente está presionándote, tal vez tengas que evaluar si esa persona encaja en tu vida. Anima a los jóvenes a hablar acerca de sus preocupaciones sobre límites personales con sus padres/tutores y otros adultos de confianza.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #5: NETSMARTZ SEGURIDAD EN INTERNET: EL DESTINO DE TU FOTO**

**Reseña**: Este video corto de 3 minutos se comparte con el permiso del Centro Nacional para los niños desaparecidos y explotados, y puede mostrarse a los jóvenes como parte de esta actividad. Los jóvenes aprenden a estar seguros dentro y fuera de Internet, y de que tienen el derecho a estar seguros.

**Instrucciones**: Hacer clic aquí: <https://www.missingkids.org/netsmartz/videos#middleandhighschool>

El título de este video es **Your Photo Fate/ El destino de tu foto**. Favor hacer clic en el enlace para ver la página de videos de colegio medio y secundario, para seleccionar el video y descargarlo.

**Descripción**: Mirar el video para determinar cómo fortalecer tus límites en Internet. Una vez que envías una foto en Internet, no hay forma de controlarla, ya no está en tus manos.

Luego del video, conversa con los adolescentes.

**ACTIVIDAD OPCIONAL #6 O TAREA PARA LA CASA:**

Pedir a los alumnos que escriban los nombres y la información de contacto de 3-5 adultos de total confianza que pueden contactar en caso de emergencia.

**IDENTIFICAR CONTACTO FÍSICO SEGURO A TRAVÉS DE LAS ESCRITURAS / ORACIÓN FINAL, OPCIÓN #1: CÓMO MANTENER LÍMITES APROPIADOS EN EL CONTEXTO DE LA RELACIÓN**

**Actividad:** Los alumnos harán una reflexión acerca de la parábola del Buen Samaritano para ilustrar cómo establecer y mantener límites.

**Discusión:** Explique a los jóvenes con más profundidad lo que son los límites teniendo en cuenta lo siguiente:

* El establecer límites personales y respetarlos incluye tanto cómo nos comportamos como la forma en que permitimos que otros se comporten.
* Por ejemplo, San Pablo dice que cosechamos lo que sembramos, aun así, a menudo no pensamos en las consecuencias de nuestro comportamiento. Uno de los mayores problemas para nosotros los humanos es aprender que no podemos ser todo para todos, y que poner límites para nosotros mismos también significa poner límites a lo que estamos dispuestos a tolerar en otros.
* De hecho, miremos a lo que dicen las Escrituras sobre cómo cuidar unos de otros y para saber dónde buscar cuando se trata de establecer los límites apropiados sobre lo que hacemos por otros y cómo respetamos sus expectativas y exigencias.

**Pregunte:** ¿Cuántos de ustedes conocen la historia del Buen Samaritano? ¿Qué es? Mientras sus alumnos recuerdan la parábola del Buen Samaritano, mencione los siguientes puntos:

• Era realmente una persona compasiva y empática que de verdad se preocupaba por el viajero herido.

• Hizo un gran sacrificio para asegurar que el viajero recibiera atención.

• Encontró una manera de cuidar a los demás y de cuidar de sí mismo también.

Pídale a los jóvenes que consideren lo siguiente: Si el mensaje del Evangelio fuera siempre poner las necesidades de los demás por encima de las suyas, la historia del Buen Samaritano podría haber sido algo así:

*El buen samaritano encuentra al viajero herido al costado del camino. Lo recoge y lo lleva a la posada más cercana donde atiende las heridas del viajero. Y luego, cuando es hora de que el samaritano se vaya para hacer su cita, le dice al viajero que le ha pagado al posadero para que se haga cargo de las lesiones del viajero y que debe ir a ocuparse de sus propios asuntos.*

*Sin embargo, el viajero herido dice "¿Qué? ¿Me dejas aquí? ¿No crees que estás siendo egoísta? Estoy en mal estado No sabes lo que podría necesitar en los próximos días para sobrevivir. ¿Qué tipo de ejemplo sería si simplemente se fuera y me dejara aquí sin su cuidado? "*

*En respuesta, el samaritano dice: "Creo que tienes razón; Me quedaré contigo unos días más para asegurarme de que te cuiden. Sería indiferente de mi parte dejarte aquí solo. Tres días después, se entrega un mensaje al samaritano. Dice que el comerciante que iba a ver en Jericó no podía esperar más, por lo que el comerciante se está llevando su negocio a otra parte.*

*Al leer el mensaje y darse cuenta de lo que sucedió, el samaritano le grita al hombre en recuperación: “Mira lo que me has hecho. Mi negocio está arruinado. Me hiciste perder esos camellos que necesitaba para entregar mis bienes. Esto puede dejarme en la calle. ¿Cómo pudiste hacerme esto?"*

*El samaritano ahora no puede cuidar de sí mismo y ciertamente ya no puede cuidar al hombre.*

**Explica lo siguiente:**

**•**  Esta versión de la historia puede parecernos más familiar a muchos de nosotros, ya que se asemeja más a lo que experimentamos en nuestra vida diaria, es decir, movidos con compasión para ayudar a alguien, a veces nos permitimos ser manipulados para dar más de lo que deseamos. dar. Terminamos resentidos y enojados. Hemos perdido algo que necesitábamos para nosotros mismos porque alguien ha violado o infringido nuestros límites, ¡y lo dejamos!

• O podría ser que somos nosotros quienes aplicamos la presión sobre otra persona, presionando a alguien hasta que ceda a nuestros deseos o necesidades. Sin importar de qué lado estés, nadie gana.

• O podría recordarnos que hay personas en nuestras vidas que respetan nuestros límites y están disponibles para ayudarnos cuando realmente necesitamos su ayuda. ¿Puedes pensar en un momento en que alguien hizo un sacrificio por ti o un momento en el que fuiste llamado a hacer un sacrificio por alguien más?

Las parábolas ayudan a expandir nuestro pensamiento acerca de quién es Dios y qué espera de nosotros. Puede haber varias formas de interpretar una parábola. En este caso, nos ayuda a recordar que necesitamos respetar las necesidades de los demás sin permitirles sobrepasar nuestros propios límites.

**Oración final:**

Piense en alguien que es una persona de confianza en tu vida y que te ayudó durante un momento de necesidad. ¿Respeta esta persona como se debe tus límites personales? ¿Respetas tú los suyos?

Reza en silencio una oración de acción de gracias por este adulto de confianza.

La clase termina con los adolescentes orando juntos el "Padre Nuestro".

**ORACIÓN FINAL OPCIÓN #2:**

Dios siempre está disponible para darnos esperanza y sabiduría cuando buscamos orientación sobre cómo proteger nuestros límites personales. Una forma de orar es usar el siguiente método de "Tú, Quién. Hacer, por medio de ".

Ayude a los alumnos a crear una oración espontánea con el modelo “Tú, quién, hacer, por medio de”, agradeciendo a Dios por los dones de nuestros cuerpos y pidiéndole que nos ayude a respetar a los demás y a nosotros mismos.

Utilizando la formula “Using the “You, Who, Do, Through”/ “Tú, quién, hacer, por medio de”, guíe a los jóvenes en la oración final sobre el regalo del contacto y el poder de proteger nuestros límites personales.

Por ejemplo:

“Tú”: Querido Dios, Tú nos has hecho a tu imagen y semejanza como Templos del Espíritu Santo,

“Quién”: Tú eres nuestro protector y estás siempre con nosotros cuando necesitamos tu ayuda.

“Hacer”: Por favor guíanos para recordar las reglas que respetan nuestros límites y los de los demás,

“Por medio de”: Te lo pedimos por medio de nuestro Señor Jesucristo. Amén.

Escribe la oración para que todos la vean, luego récenla juntos al concluir la sesión.

**Tu vales – ¡Eres dueño de tu propia vida!**

**Instrucciones**: Lea cada declaración a continuación y vea si hay alguna persona o situación en su vida que pueda ser similar. “Esta persona” en las declaraciones a continuación podría referirse a una persona en particular en su vida, o cada ejemplo podría representar a personas diferentes. Responda honestamente con su perspectiva marcando con un círculo una respuesta, y regrese a la lección para una discusión con el Líder de la lección después de que haya terminado.

|  |  |
| --- | --- |
| **Situación** | **Encierra en círculo 1 de las 3 respuestas** |
| 1. A veces siento que hay un drama y una dificultad constantes en mi relación con \* esta \* persona, y que tengo que caminar sobre hielo cuando estoy con él/ella. | ***\* Si***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 2. Tratar de tomar decisiones en mi vida sin “esta” persona es verdaderamente difícil. | ***\* Si***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 1. Simplemente me resulta más fácil hacer lo que “esta persona” dice antes de tratar de imponer lo que yo quiero. | ***\* Si***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 4. Me cuesta mucho decirle que no a “esta persona”. | ***\* Si***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 5. A veces tengo miedo de decirle que “no” a “esta persona”. | ***\* Si***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 6. Mi familia y amigos piensan que “esta persona” intenta aislarme de todos los demás. | ***\* Si***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 7. Tengo que estar siempre disponible para “esta persona” vía texto, email o redes sociales, sino ella/él se enoja mucho. | ***\* Si***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 8. Me siento constantemente culposa cuando estoy con “esta persona”. | ***\* Si***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 9. Yo siempre tengo la culpa con “esta persona”. | ***\* Si***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 10. Me siento constantemente ansiosa cuando estoy con “esta persona”, y nerviosa sobre cómo va a reaccionar. | ***\* Si***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 11. Siento que tengo que ser leal a “esta persona”, y obediente a lo que dice, no importa lo que sea. | ***\* Sí***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 12. A veces es agotador tratar de complacer a “esta persona”. | ***\* Si***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 13. Haría cualquier cosa con tal de no decepcionar a “esta persona”. | ***\* Sí***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 14. Constantemente estoy preocupada/o por lo que “esta persona va a publicar sobre mí en Internet. | ***\* Sí***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 15. \*Esta persona\* me hace sentir como que soy responsable por sus pensamientos, acciones y sentimientos. | ***\* Sí***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 16. Siento que no tengo ningún control sobre mi relación con “esta persona”. | ***\* Sí***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 17. No tengo el derecho de ponerme ciertas ropas ni de ir a donde yo quiero o hacer lo que me apetece cuando estoy con “esta persona”. | ***\* Sí***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 18. A veces me siento sofocada/o y angustiada/o cuando estoy con “esta persona”. | ***\* Sí***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 19. A menudo me siento presionada a hacer cosas que no quiero con “esta persona”. | ***\* Sí***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |
| 20. Mis amigos y familiares dicen que soy muy diferente cuando estoy cerca de “esta persona”, y no en forma positiva. | ***\* Sí***  ***\* Puede ser***  ***\* No se aplica a nadie en mi vida*** |