

II. REGLAS Y LIMITES

K-3 CONCEPTO de Reglas y Limites (nivel primario – Grados K - 3)
IV “Conociendo las Reglas y Límites de Relaciones Correctas”
(Núcleo)

Dios me hizo (Opciones 1-3)

Dios me hizo (Ropa)

Signos de ALTO y SIGUE

¿Qué harías?

4-12 CONCEPTO de Reglas y Limites (nivel alto – Grados 4 - 12)
IV “Conociendo las Reglas y Límites de Relaciones Correctas”
(Núcleo)

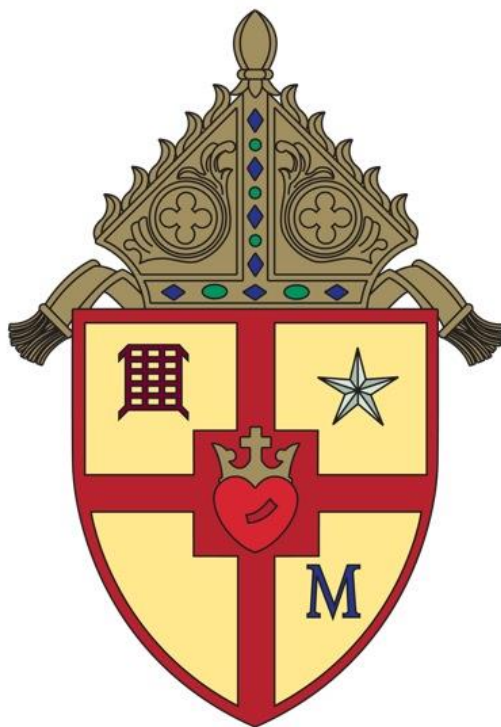
Cómo decir NO

¿Qué harías? (Grado Elemental)

¿Qué harías? (Nivel Alto)

Iglesia Católica Romana

Diócesis de Amarillo



Programa de Entrenamiento de Ambiente Seguro

Concepto de *Relaciones Correctas*:

II. REGLAS Y LIMITES

Nivel Alto
Grados 4 – 12



Iglesia Católica Romana Diócesis de Amarillo

La Diócesis Católica de Amarillo está comprometida a la protección de niños y jóvenes.

COMO REPORTAR ABUSO SEXUAL DE NIÑOS NO RELACIONADOS CON LA IGLESIA: Si usted es un miembro de familia, una víctima de abuso, o si está al tanto de abuso por favor contacte a:

Servicios de Protección para Niños
1-800-252-5400

Su Agencia Local del Orden Publico

COMO REPORTAR POSIBLE ABUSO SEXUAL DE NIÑOS RELACIONADOS CON LA IGLESIA: Si usted es un miembro de familia, una víctima de abuso, o si está al tanto de dicho abuso por favor contacte a:

Servicios de Protección para Niños
1-800-252-5400

Su Agencia Local del Orden Publico

Y POR FAVOR CONTACTE A UNA O MÁS DE LAS SIGUIENTES:

Coordinador de Asistencia a Victimas
Sharyn Delgado
719 South Austin
Amarillo, TX 79106
Teléfono: (806) 671-4830
Fax: (806) 373-4662
E-mail: skdelgado@aol.com

Diócesis de Amarillo
Rev. John Valdez / Vicario del Clero
806-358-2461 lunes-viernes
806-353-1016 Noches y Fines de Semana

Dirección de Correo:
Oficina de Ambiente Seguro
Diócesis Católica de Amarillo
PO Box 5644
Amarillo, TX 79117-5644

II. REGLAS Y LIMITES

Relaciones Correctas provee a los niños y jóvenes con una base para entender que las relaciones humanas están basadas en un amor incondicional de Dios por nosotros y su deseo de que nos amemos unos a otros.

Todas las relaciones humanas involucran reglas y límites que nos ayudan a respetarnos a nosotros mismos y a otros

Al conocer los “signos” de las reglas y límites, los niños y jóvenes comienzan a reconocer cuando los límites han sido violados y aprenden que está bien decir “no” si alguien quiere que hagan algo que los haga sentir extraños, incómodos, preocupados o asustados.

Nunca está bien que alguien abuse físicamente o amenace a un niño o joven o lo presione a tener contacto físico.

Cundo esto suceda, tienen que saber que tienen que decirle a un adulto en el que confían sobre esto para que se tome la medida necesaria.

PARA INFORMACION ADICIONAL:
Por favor vea la Póliza, Procedimientos, Relaciones Correctas, y otros materiales relacionados de Ambiente Seguro de la Diócesis de Amarillo en:
www.amarillodiocese.org



Diócesis de Amarillo

Programa de Entrenamiento

de Ambiente Seguro

Teléfono: (806) 383-2243

www.amarillodiocese.org

II. REGLAS Y LIMITES

Grados 4 – 12

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Para ayudarle a los estudiantes a realizar que cada persona que Dios creó es especial y única.
- Para enfatizar que por haber sido hechos a imagen de Dios, Dios quiere que nos respetemos a nosotros mismos y nos tratemos unos a otros con respeto.
- Para enfatizar que relaciones correctas son creadas en la confianza y nos ayudan a permanecer seguros.
- Para comprender que algunas veces las relaciones no son “correctas” y pudieran no ser sanas.
- Para agradecer que conociendo las reglas y límites en las relaciones nos pueden ayudar a permanecer seguros.

PERFIL:

- I. Oración de Apertura
- II. Dios Creó a los seres humanos a su imagen.
- III. Dios nos creó y quiere que permanezcamos seguros.
- IV. **Conociendo las “Reglas y Límites” de “Relaciones Correctas” (Núcleo)**
- V. Oración de Cierre

MATERIALES NECESARIOS:

- Cartulina Blanca, pizarrón con gis o rota-folio con marcadores
- Plumas/Lapiceros, lápices para los miembros de la clase

IMPRESOS: Grados 4-12

- Como decir NO
- ¿Qué harías? (Elemental)
- ¿Qué harías? (Nivel alto)

ACTIVIDADES:

- “Como decir ‘¡NO!’: lápices o plumas
- “¿Qué harías?”: lápices o plumas



I. ORACION DE APERTURA: (Salmo 23: 1 - 4A)

En el + Nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo, Amen.

El Señor es mi pastor: nada me falta; en verdes pastos el me hace reposar y a donde brota agua fresca me conduce. Fortalece mi alma, por el camino del bueno me dirige por amor de su Nombre. Aunque pase por oscuras quebradas, no temo ningún mal, porque tú estás conmigo, tu bastón y tu vara me protegen.

En el + Nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo, Amen.

II. DIOS CREO A LOS SERES HUMANOS A SU IMAGEN (Opcional)

Discusión

- Repase Génesis 1:27. **Diga:** “Creados a imagen de Dios, somos verdaderamente hijos de Dios, favorecidos por nuestro Creador. La dignidad del ser humano descansa en la verdad que todos somos hijos de Dios y somos llamados a vivir en comunión con Dios y con unos a otros. Por medio del bautismo somos unidos con Cristo Jesús y nos convertimos en su hermano o hermana. En unión con Jesús y fortalecidos por el Espíritu Santo, podemos verdaderamente amarnos a nosotros mismos y a los demás.”

III. DIOS NOS CREO Y QUIERE QUE PERMANEZCAMOS SEGUROS (Opcional)

Discusión

- **Diga:** “Dios nos creó a su imagen. Dios nos ama y nos cuida. Dios quiere que estemos a salvo. Dios no quiere que seamos lastimados y que lastimemos a nadie, pero algunas veces nos lastimamos por accidente”.
- **Pregunte:** ¿Cuáles son algunas maneras en que las personas se pueden lastimar? (si los estudiantes no responden, ayúdeles con cosas como: accidente de carro; jugar bruscamente; tocar una estufa caliente, etc.)
- **Diga:** “Algunas veces nos lastimamos porque hay personas que no nos respetan”.
- **Pregunte:** ¿Cuáles son algunas maneras que las personas se lastiman unos a otros? (si los niños no responden, ayúdeles con cosas como: golpes, patadas, insultos, etc.) “Las personas algunas veces son lastimadas cuando otros los tocan en maneras o lugares donde no deberían (como las partes privadas de su

cuerpo – partes que normalmente son cubiertas por un traje de baño). Cuando somos lastimados porque otras personas no nos respetan, debemos saber qué hacer”.

IV. CONOCIENDO LAS “REGLAS Y LÍMITES” DE “RELACIONES CORRECTAS” (NÚCLEO- REQUERIDO)

Discusión:

- **Pregunte:** ¿Cuáles son algunas de las reglas para mostrarnos respeto unos con otros? Habrá una variedad de respuestas aceptables tales como ser amables; ayudar; decir la verdad; invitar a otros que no estén participando en los juegos a que se unan a jugar; compartir; no llamar a nadie con nombres inapropiados; no pelear; etc.
- **Diga:** “Tenemos señales que nos ayudan a saber y mantener las reglas. Por ejemplo, tenemos señas direccionales que nos indican cual rumbo seguir, tenemos señales en las tiendas que nos indican donde están localizados los productos. Algunas señales nos avisan de posibles peligros tales como señales de cruce de ferrocarril, señales de ‘no fumar’, señales de ‘materiales tóxicos’”.
- **Diga:** “También hay ‘señales’ de límites para las relaciones correctas. En nuestras interacciones con otras personas necesitamos tener límites claros”.
- Es importante darse cuenta que ciertos límites NUNCA deben ser violados, por ejemplo, nunca está bien (OK) que alguien nos hiera físicamente o nos trate irrespetuosamente, pero algunas veces nuestros límites físicos, emocionales y de comportamiento dependen de la clase de relación que tenemos con otros.
- Puede estar BIEN (OK) para nuestros padres que nos den un fuerte abrazo y digan “Te amo”, pero no está BIEN (OK) que otros adultos hagan lo mismo.
- Puede estar BIEN (OK) para nosotros de pasar tiempo solo con un pariente cercano o amigo, pero puede ser más usual reunirnos con otras personas tales como nuestros maestros o ministros de jóvenes, como parte de un grupo. Nos sentiríamos incómodos e inseguros si alguien que no conocemos quisiera estar a solas con nosotros.
- Nuestros sentimientos nos pueden indicar de que una relación es ‘correcta’, pero algunas veces nuestros sentimientos no son la mejor señal que debemos seguir. Algunas reglas aplican a las relaciones correctas sin importar cómo nos sentimos”.
- **Pregunte:** “¿Cuáles son algunos signos para una relación correcta?” Escriba las respuestas el pizarrón o rota folio o en hojas de papel. Las respuestas aceptables pueden incluir: tratar a otros con respeto; mantener límites claros; ser tolerante; comportarse de la misma manera en público como en privado.”

- **Diga:** “Si éstos son signos de una relación correcta, un comportamiento opuesto pueden ser signos de una relación que no es ‘correcta’. No tratar a otros con respeto puede ser humillante y ofensivo. Sobrepasar los límites personales nos pueden hacer sentir amenazados o vulnerables. Cualquier comportamiento que nos haga sentir presionados a romper las reglas, guardar secretos, o a comprometer nuestros valores o creencias, es indicativo de relaciones que no son ‘correctas’. He aquí algunas señales de advertencia de relaciones que no son ‘correctas’:
 - Jóvenes mayores o adultos que quieren pasar todo su tiempo conmigo y con niños de mi edad o que quieren toda mi atención. Esta atención me puede hacer sentir importante, pero apartándome a mí para tener una relación ‘exclusiva’ no es sano ni para ellos ni para mí. Y que en realidad el objetivo es lastimarme.
 - Amigos o adultos que les dan celos cuando paso tiempo con otros o cuando quiero pasar tiempo asolas. A todos les gusta tener amigos ‘especiales’ pero los verdaderos amigos son aquellos que no se enojan cuando hacemos cosas que nos gustan con otras personas. También respetan cuando tenemos la necesidad de pasar tiempo asolas.
 - Ser físicamente lastimados o amenazados o siendo presionados a exponer las partes privadas de nuestro cuerpo o de tener algún contacto físico. Nadie tiene el derecho de lastimarnos o amenazarnos. Nunca debemos sentir que merecemos ser lastimados.
- Si alguna vez estamos en esta situación, necesitamos hacerle saber a esa persona que queremos que pare inmediatamente.
- Necesitamos decirle a nuestros padres o algún otro adulto de confianza lo que pasó para que ellos tomen las acciones apropiadas.
- Recuerda que tú no eres responsable por el comportamiento de otros. Ellos lo son.”

Actividades

Grados 4-12: “Como decir ¡‘NO!’”

- Reparta los impresos de “Como decir ¡‘NO!’”
- **Diga:** “En la escuela frecuentemente practicamos simulacros de incendios para saber qué hacer en caso de que si haya un incendio real. También nos podemos preparar en cómo decir ‘no’ en caso de entrar en una relación que nos haga sentir inseguros, amenazados, irrespetados, o presionados a hacer cosas que sabemos no deberíamos hacer o que no queremos hacer. Esta hoja de trabajo identifica herramientas específicas que podemos utilizar para salir de ese tipo de relaciones como dar una excusa o dilatar en hacer una decisión. Imagínate estar en una situación de la cual quieres salir. Después describe como contestarías a la pregunta usando cada herramienta.” (Pueda ser que los estudiantes necesiten ayuda comprendiendo algunas de las herramientas. Por ejemplo, para “Retroceder la Presión”; pudieras explicar “hay que decir que tus papas te han dicho que no vallas con tus amigos manejando en el carro. Si uno

de tus amigos te dice “si verdaderamente fueras mi amigo/a, me llevaras al centro comercial,” puedes responder diciendo “si verdaderamente fueras mi amigo/a no quisieras que me metiera en problemas con mis padres.”)

- Hablen sobre las respuestas.
- **Diga:** “Algunas veces, a pesar de hacer lo correcto, pudiéramos ser lastimados. No hicimos algo para merecer ser lastimados. Necesitamos decirle a los adultos de confianza lo que haya pasado y continuar diciéndoles hasta que comprendan como nos sentimos y nos ayuden para que no seamos lastimado más.”

Discusión Adicional

- **Diga:** “Para emergencias, desarrollamos un plan claro y rutas de escape. No nada más tenemos un plan, practicamos el plan. Inconscientemente, empezamos a fijarnos en signos que nos llevan a lo seguro como salidas de emergencia de incendios, alarmas y extinguidores. Estos son usualmente claramente marcados para que sean fácil de ver. Algunas veces nos encontramos en una relación o situación con otras personas que no son seguras. Algunas veces el plan de escape no es muy claro. Una de las razones por que no tenemos un claro plan de escape es porque los signos de advertencia y rutas de escape no están puestas para que las podamos ver y seguir. Muchas veces no nos hemos parado a pensar en que fuera lo que hiciéramos en dicha situación.
- ¿Por qué? porque algunas veces es difícil hablar sobre esas cosas. Muchas veces porque pensamos que no nos puede pasar a nosotros.
- Pero los adolescentes son más propensos a ser una víctima de abuso sexual que ser lastimados por un incendio. Los adolescentes también están en un riesgo más alto de estar envueltos en una relación violenta o volverse adictos al alcohol o drogas. Si tenemos un plan en como dirigir situaciones riesgosas, somos más propensos a tomar decisiones que nos mantienen a salvo.
- Toma algún tiempo para pensar en que fuera lo que harías en diferentes situaciones riesgosas. Practica para que estés listo para accionar si lo necesitas.”

Actividad

Grados 4 – 6: “¿Qué harías?”

Grados 7 – 12: “¿Qué harías?”

- Dale a cada estudiante la hoja de trabajo “¿Qué harías?”
- **Diga:** “Un modo de estar seguro es tener un plan de qué hacer en diferentes situaciones. Así como practicamos simulacros de incendios y otros planes de seguridad, podemos practicar planes seguros para una relación.
- Escribe qué harías para permanecer seguro en las siguientes situaciones. Después lleva esta hoja a casa y comparte tus planes con tus padres.”

V. ORACION DE CIERRE

En el + Nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo, Amen.

Sagrado Corazón de Jesús, yo pongo mi confianza en ti.

En el + Nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo, Amen.



Como decir, “¡No!” Si alguien está pasando los límites.

Si alguien está en tu espacio personal, viola tu zona de comodidad, o te presiona para que rompas las reglas, ¿qué harías? Algunas veces no es muy fácil de pensar que decirle a alguien que te está haciendo sentir incómodo. Toma algún tiempo ahora para escribir modos respetuosos para decir, “NO”.

- 1) Nada mas di, “No.” _____
- 2) Da una excusa. _____
- 3) Sugiere una alternativa. _____
- 4) Voltea la presión. _____
- 5) Evita o abandona la situación. _____
- 6) Da una razón. _____
- 7) Obtén una segunda opinion. _____
- 8) Delata tu decision. _____
- 9) Comparte tus sentimientos. _____

Es importante compartir cómo te sientes. Algunas veces otros no están al tanto de tus límites. Si ellos saben cómo te estas sintiendo, pudiera ser que cambiaran su manera de comportarse.

Aun así, algunas veces hay personas que escogen cruzar los límites.

Si alguien no toma un “No” como respuesta o no respeta tus sentimientos, aléjate inmediatamente y dile a un adulto de confianza que si va a escucharte.



¿Qué harías?

Una manera para permanecer seguros es tener un plan de qué hacer en diferentes situaciones. Así como practicamos en planes de seguridad, así como un simuló de incendio, podemos practicar maneras seguras para las relaciones.

Discuta estas situaciones con su clase. Después escriba que harían para permanecer seguros en las siguientes situaciones. Te puedes llevar esta hoja a casa para compartir con un adulto de confianza o con tus padres.

1) ¿Qué deberías hacer si fueras separado de tus padres en un evento, en medio de una multitud, o en una tienda?

2) ¿Qué harías si un adulto extraño te pide que...

...te vayas con él/ella? _____

...le ayudes o le hagas un favor? _____

...guardes algo en secreto? _____

3) ¿Qué harías si algo a alguien te hace sentir temeroso, lastimado o incomodo?

4) ¿Qué harías o dirías si alguien...

...te invita a ir adentro de su casa? _____

...te quiere llevar para afuera? _____

...quiere que te subas a su carro? _____

5) ¿Qué harías si alguien te ofrece...

...un regalo? _____

...unos caramelos deliciosos? _____

...algún dinero? _____



¿Qué harías?

Una manera para permanecer seguros es tener un plan de qué hacer en diferentes situaciones. Así como practicamos en planes de seguridad, así como un simuló de incendio, podemos practicar maneras seguras para las relaciones.

Discuta estas situaciones con su clase. Después escriba que harían para permanecer seguros en las siguientes situaciones. Te puedes llevar esta hoja a casa para compartir con un adulto de confianza o con tus padres.

- 1) ¿Qué deberías hacer si estas en una fiesta donde otros adolescentes están tomando y tú te quieres ir, pero los amigos con los que tú fuiste se quieren quedar? _____

- 2) ¿Qué harías si alguien que conociste en una red social de internet...
...quiere conocerte a ti y a tus amigos? _____
...te pide tu dirección y número de teléfono? _____
...te pide que guardes en secreto algo muy serio? _____
- 3) ¿Qué harías si algo o alguien te hace sentir inseguro, amenazado, haya faltado al respeto, o presionado en hacer algo que no debes hacer?

- 4) ¿Qué harías o dirías si alguien...
...te invita a que pases a su casa de campaña? _____
...te pide ver la televisión en su cuarto de hotel? _____
...te pide que le des un aventón? _____
- 5) ¿Qué harías si alguien te ofrece...
...un regalo caro o dinero? _____
...un trago que no sabes que es en una fiesta? _____
...un mejor grado o extra crédito? _____