

## Lección 3 para los grados 9—12

## Límites personales: ¡Tienes derechos!

### PRINCIPIO

Los jóvenes deben entender que tienen derecho a estar seguros y que se les permite crear límites personales para protegerse en situaciones en las que se sientan incómodos o puedan sufrir daño.

### OBJETIVOS

Por medio de esta lección, el líder de las lecciones para adultos refuerza el mensaje de los padres sobre los límites personales. Después de la lección 3, los jóvenes deben estar mejor capacitados para:

- Identificar y definir varios tipos de límites personales.
- Asegurarse de que puedan establecer sus propios límites personales y comunicárselos a otros.
- Respetar los límites personales apropiados en diferentes tipos de relaciones.
- Componente de tecnología: Entender que los límites personales pueden aplicarse también a las actividades en línea.

### CATECISMO / ESCRITURA

*La libertad se ejerce 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 este 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).

### Antecedentes para los líderes de las lecciones:

Antes de comenzar esta sesión, el líder de la lección debe leer la guía para la enseñanza de los límites personales y de la seguridad, que ofrece vasta información sobre esos límites y la forma de observarlos.

Muchas de las reglas sobre los límites personales y la seguridad para los niños pequeños también se pueden aplicar a los jóvenes de mayor edad, aunque es posible que se comuniquen de una manera diferente. Los adultos conscientes informarán a los adolescentes y preadolescentes sobre las expectativas y los límites personales. Les recordarán que siempre pueden decir que “no” y que se les permite retirarse de cualquier situación si se sienten incómodos. Si ocurre algún abuso o alguna violación de los límites personales, deben saber que ustedes les ayudarán a protegerse, independientemente de las circunstancias, y que ellos no tienen la culpa del abuso. Cuanto mayores sean los niños, mejor podrán ustedes describir otros tipos de límites personales.

### Para este grupo de edad: Cómo tratar a los adolescentes—el concepto clave es “buscar”.

Esta es la edad en la cual todas las experiencias que comenzaron con la pubertad—los cambios físicos y las emociones en vía de desarrollo—se aceleran rápidamente a medida que el adolescente madura y se convierte en adulto joven. La timidez se ahorada y madura. Ahora se abandona el mundo de los “niños”. Los adolescentes creen en su inmortalidad y pueden tender a ser imprudentes en su comportamiento, tanto personalmente como 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, lo mismo que mantener los límites personales mientras sigue desarrollándose la parte de su cerebro donde se produce el 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 tal vez es preciso fortalecer el comportamiento y los límites personales de los niños en línea.

ayudar a alguien, a veces nos dejamos manipular para dar más de lo que deseamos dar. Terminamos resentidos y enfadados. Hemos perdido algo que necesitábamos para nuestro bien porque alguien ha violado o infringido nuestros límites personales—y ¡hemos dejado que lo haga!

- O también podría ser que nosotros somos la persona que presiona a alguien más—insistiendo hasta que la otra persona cede a nuestros deseos o necesidades. Independiente del lado que estén ustedes, en este caso nadie gana.

**Indicaciones:** Enséñenles a los jóvenes a redactar su propia parábola sobre el establecimiento de límites personales apropiados.

- Primero, veamos qué queremos decir con “parábola”. Las “parábolas” son historias que explican un punto. Jesús empleó parábolas para ayudarle a la gente a entender quién es Dios y lo que Él espera de nosotros durante nuestra vida terrenal. Las parábolas usan algo como un breve escenario dramático para explicar un punto y su finalidad es describir lo desconocido usando algo conocido o familiar. De esa manera, podemos relacionarnos más fácilmente con el ejemplo y entender el concepto del mensaje.
- Lo que se debe recordar sobre las parábolas es evitar atascarse en los detalles de la historia. El objetivo de la historia es ilustrar un punto—solo un punto—y el mensaje es el elemento más importante. Ahora, creen su propia parábola pensando en una historia sobre algo que les haya sucedido. Por ejemplo, piensen en un momento en que alguien hizo un sacrificio por ustedes o en que se les llamó a hacer un sacrificio por alguien. Luego viene un conjunto de instrucciones paso por paso.
  1. Comiencen a escribir la historia.
  2. Vean si fueron apropiados los límites personales que se respetaron. En caso negativo, vean lo que ustedes (o ellos) podrían haber hecho de manera diferente.
  3. Ahora, adapten la historia en una nueva versión que demuestre respeto por los límites personales apropiados. La parábola debe tener un punto principal—y, si ustedes lo desean, podría tener también un giro interesante.

**Nota:** Cuando los estudiantes hayan acabado de escribir sus parábolas, invítenlos a compartirlas con el grupo. Felicítenlos por el trabajo que hicieron y señalen los puntos fuertes de cada una de las parábolas. Aprovechen cualquier oportunidad para usar una o más de estas parábolas en una liturgia o celebración parroquial.

#### ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Tú vales la pena —¡Aduéñate de tu vida!

**Actividad:** Esta actividad consiste en repasar la hoja de trabajo y seleccionar las respuestas de opción múltiple sobre nuestras relaciones para determinar si hay algún problema relacionado con los límites personales que deba abordarse. Luego, seguirá una discusión para dar consejos prácticos sobre la forma de fortalecer o de establecer límites personales.

**Nota:** El volante sobre la actividad se incluye en el conjunto de materiales descargados al final de este paquete.

**Indicaciones:** Escriban diferentes tipos de violaciones de los límites personales que pueden ocurrir en un lugar donde todos puedan ver. Estos son algunos ejemplos de los tipos más comunes: los límites pueden ser personales, físicos, emocionales, mentales o espirituales, estar relacionados con el idioma, la seguridad, la confianza, etc. Luego, comiencen la discusión y distribuyan la hoja de trabajo de la lección.

#### ÚTILES

Volantes de las lecciones previamente impresos.  
Utiles de escritura.

**Discusión:** **Explíquenles lo siguiente a los jóvenes:** Puesto que los límites personales se basan en nuestros propios sistemas de valores, perspectivas, experiencia, ambiente familiar y cultura, nuestros límites personales pueden ser diferentes de los de otras personas. ¡Eso está perfectamente bien! Pero no está bien cuando se trata de estar seguros.

**Distribuyan la hoja de trabajo de las lecciones** y pídanles a los estudiantes que la llenen con respuestas que sean lo más francas posibles. Explíquenles que hay tres respuestas posibles que pueden marcar con un círculo, denles 10 minutos para terminar y luego pídanles que presten toda su atención.

- *Sí*: que significa que el escenario realmente está ocurriendo en su vida o que ellos piensan que está ocurriendo.
- *Posiblemente*: que significa que el escenario podría estar ocurriendo o que es probable que ocurra. Si hay algún indicio de duda, entonces esta es la respuesta que se debe seleccionar.
- *No se aplica a nadie que forma parte de mi vida*: significa que el tipo particular de escenario no parece estar ocurriendo, desde el punto de vista de los jóvenes.

**Continúen con la discusión y con esta serie de preguntas y afirmaciones:**

- Levanten la mano para indicar ¿cuántos de ustedes respondieron que “sí” a por lo menos uno de estos ejemplos?
- Levanten la mano para indicar ¿cuántos dijeron “posiblemente” a por lo menos uno de estos ejemplos?
- Este es un buen autoanálisis, pero si seleccionaron “No se aplica a nadie que forma parte de mi vida”, ¿sentiría algo distinto su mejor amigo en relación con algunos de los ejemplos y sus respuestas? (*Esta pregunta no se cita para desvalorizar 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 sumidos en una situación.*)
- Cuando piensan en la gente que hizo que las respuestas fueran “sí” o aun “posiblemente”, ¿piensan que necesita suceder algo? (*Respuesta: Sí, se necesita abordar los límites personales.*)
- A veces nos encontramos en situaciones en las cuales se violan nuestros límites personales—podemos verlo al observar los ejemplos en la hoja. ¿Está bien fijar un límite personal, ampliar los que ya tenemos o sacar a la persona o a la situación de nuestra vida? (*Respuesta: Sí.*)
- Entonces, ¿ahora qué? Ustedes tienen un análisis franco de lo que sucede con las otras personas que forman parte de su vida y cómo los afectan. Pueden ver cómo estas cosas podrían afectar su propia felicidad y salud. Entonces... ¿ahora qué? (*Esta pregunta tiene por objetivo hacer que los jóvenes comiencen a expresar libremente sus ideas sobre un plan de acción. A continuación se presentan sugerencias para guiar la conversación.*)

**Nota:** El líder de la lección debe informar que nadie tiene que compartir nada si no se siente cómodo.

**Próximos pasos:** Inviten a los jóvenes a dar algunas sugerencias sobre lo que podrían hacer. Asegúrense de cubrir estos puntos como “elementos que se deben recordar” al establecer y mantener límites personales:

- A veces se necesitan valor y fuerza para crear o hacer cumplir los límites personales.
- Nunca es demasiado tarde para establecer un límite personal ni para fortalecerlo o reintroducirlo.
- Los límites personales apropiados son esenciales para las relaciones saludables y la protección.
- Ustedes tienen derecho a estar seguros.
- El uso del lenguaje puede ser muy eficaz para establecer un límite personal (por ejemplo, decir que “no,” “no me llame más”, “no quiero que haga eso”, etc.).
- Sean firmes y coherentes al informar sobre sus límites personales.
- Ustedes pueden acabar por completo con una situación o dejar la puerta ligeramente abierta para reconsiderarla más tarde. Todo depende de ustedes y de que la situación sea sana.
- Es totalmente apropiado y aceptable informar sobre las expectativas o aun crear reglas de conducta con determinadas personas. Sin embargo, traten de que sean lo más sencillas posibles.
- Al crear límites personales por primera vez, necesitarán pensar en los límites personales que sean necesarios para sus interacciones actuales y en los límites personales establecidos “desde el principio” para futuras interacciones.
- Para establecer límites personales, consideren sus 10 valores o creencias más importantes y luego asegúrense de que sus límites personales con otras personas reflejen esas creencias. Es muy probable que

ustedes tengan límites personales diferentes con varias personas que forman parte de su vida, según la cercanía de la relación.

- Al reflexionar sobre qué límites personales tienen o quisieran tener AHORA es más fácil mantenerlos cuando se encuentren en un evento o una situación que parezca crear confusión.
- Aunque los adultos tienen la responsabilidad de mantener seguros a los menores, es posible que ustedes necesiten establecer un límite personal para cualquier amistad que tengan con un adulto.
- Ustedes tienen el derecho a ser respetados—¡merecen respeto!

**Pensamientos finales.** Es importante que los jóvenes sepan lo siguiente: Ustedes no tienen que defenderse al establecer un límite personal, y si alguien tiene un problema—ese problema no es suyo sino de la otra persona. Si esa persona no puede aceptar su límite personal o si constantemente trata de ir demasiado lejos, es posible que ustedes necesiten determinar si esa persona todavía encaja bien en su vida.

#### ACTIVIDAD OPCIONAL #8: Seguridad en línea en el programa Netsmartz: El destino de tu fotografía

**Antecedentes:** Este corto video de 3 minutos de duración se ha compartido con autorización del *Centro Nacional para los Niños Desaparecidos y Explotados* y puede proyectárselo a los niños como parte de una actividad. Se ha diseñado para iniciar una discusión sencilla sobre seguridad con los jóvenes. Ellos aprenden a mantenerse seguros en línea y fuera de línea y se enteran de que tienen derecho a estar seguros.

**Descripción:** Vean el video para determinar cómo fortalecer sus límites personales en línea. Una vez que pongan una fotografía en línea, no hay forma de controlarla. Se les ha salido de las manos.

Hagan clic aquí para acceder al enlace: <https://es.netsmartz.org/RealLifeStories/YourPhotoFate>

#### Terminen la lección con una oración

El líder de la lección puede invitar a los jóvenes a crear su propia oración o puede dirigir una oración o leer la oración sugerida a continuación:

Amado Señor:

*A veces me suceden cosas confusas o atemorizantes. Cuando me sienta atrapado, solo o sin saber a quién volver los ojos, ayúdame a recordar que tengo muchos adultos que se preocupan por mí y que quieren lo mejor para mí. Ayúdame a recordar que debo mantener mis límites para poder protegerme contra cualquier persona que podría querer causarme daño—aun si es alguien con quien simpatizo, y ayúdame a proteger a mis amigos y a dar información sobre seguridad a las personas que pueden ayudar. Te doy gracias por mis padres y por los seres queridos que me protegen. Recuérdame de tu amor por mí y que siempre estás conmigo.*

*Santa María Goretti, ¡ruega por nosotros! Amén.*

## Lección 3 para los grados 9—12

Límites Personales: ¡Tienes derechos!

**ACTIVIDAD OPCIONAL #7: Tú vales la pena —¡Aduéñate de tu vida!**

**Instrucciones:** Lean cada afirmación indicada a continuación y vean si hay alguna persona o situación en su vida que podría ser similar. Cuando se habla de *\*esta\** persona en cada escenario, cada ejemplo podría referirse a una persona particular en su vida o representar a personas diferentes. Respondan francamente con su perspectiva trazando un círculo alrededor de una respuesta y vuelvan a la lección para hablar con el líder de la lección después de que terminen.

Escenario	Hagan un círculo alrededor de 1 de las 3 respuestas
1. A veces, siento como si hubiera un drama y una dificultad constantes en mi relación con <i>*esta*</i> persona y como si tuviera que caminar pisando huevos.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
2. Es realmente difícil tratar de tomar decisiones por mi cuenta sin la opinión de <i>*esta*</i> persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
3. Es mucho más fácil dejar que <i>*esta*</i> persona se salga con la suya que luchar por lo que quiero.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
4. Es realmente difícil decirle que “no” a <i>*esta*</i> persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
5. A veces, tengo miedo de decirle que “no” a <i>*esta*</i> persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
6. Mi familia y/o mis amigos creen que <i>*esta*</i> persona trata de aislarme de todos los demás.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
7. Tengo que estar listo a atender a <i>*esta*</i> persona por texto, correo electrónico o las redes sociales en todo momento pues, de lo contrario, se enoja mucho.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
8. Constantemente me siento culpable cuando estoy cerca de <i>*esta*</i> persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
9. <i>*Esta*</i> persona siempre me echa la culpa a mí.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>

## ACTIVIDAD OPCIONAL #5: Tú vales la pena —¡Aduéñate de tu vida!

10. Constantemente me siento ansioso cuando estoy cerca de <i>*esta*</i> persona y nervioso por la forma en que va a reaccionar.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
11. Siento que debo serle leal a <i>*esta*</i> persona, y obedecerle en lo que me mande hacer, sí o sí.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
12. A veces es agotador tratar de complacer a <i>*esta*</i> persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
13. Haré cualquier cosa para no decepcionar a <i>*esta*</i> persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
14. Estoy constantemente preocupado por lo que <i>*esta*</i> persona va a publicar sobre mí en Internet.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
15. <i>*Esta*</i> persona me hace sentir responsable por sus pensamientos, actos y sentimientos.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
16. Me siento como si no tuviera ningún control de mi relación con <i>*esta*</i> persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
17. No tengo permiso para usar ciertas cosas, ir a donde yo quiera ni hacer lo que me gusta cuando estoy con <i>*esta*</i> persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
18. A veces me siento disgustado y sofocado cuando estoy cerca de <i>*esta*</i> persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
19. A menudo me siento presionado a hacer cosas que no quiero hacer con <i>*esta*</i> persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>
20. Mis amigos y mi familia me dicen que soy muy diferente y no de buena manera cuando estoy cerca de <i>*esta*</i> persona.	<i>Sí / Posiblemente / No corresponde a nadie que esté en mi vida</i>