

**PROGRAMA DE AMBIENTE SEGURO
DIOCESIS DE FORT WAYNE - SOUTH BEND
SEPTIMO (7) GRADO - SESIÓN 1
LECCIÓN & MATERIALES**

Límites para las Buenas Relaciones Humanas en el Plan de Dios

Tiempo estimado: 1 sesión de 45 minutos o esta sesión se puede combinar con la sesión 2 en una sesión más larga con descansos

Objetivos de la sesión uno:

1. Desarrollar un concepto de límites personales y un círculo de límites para cada uno
2. Discuta el valor de los límites saludables.

Materiales necesarios:

Los Límites, Una Guía para Jóvenes (copia del libro para el presentador)
Hoja de Trabajo Para Tu Círculo de Límites (Volante para el Estudiante 7-1, página 6 de este material) uno por cada estudiante
Preguntas Para Reflexión (Volante para el Estudiante 7-2, página 7 de este material) uno para cada estudiante
Papelógrafo o pizarra

Nota: La maestra debe repasar el plan de la lección del grado 6, **Descubriendo el Propósito de Dios para las Relaciones Humanas**, antes de enseñar esta lección y los capítulos 1-3 del libro, *Límites, Una Guía para Jóvenes* por el Rev. Val J. Peter y Tom Dowd.

Oración: Amado Dios, abre nuestras mentes y corazones hacia ti. Ayúdanos a descubrir tu plan amoroso para cada una de nuestras vidas - un plan para crecer, y aprender, para dar, para recibir y amar en las relaciones humanas con todos nuestros hermanos y hermanas. Ayúdanos a conocer y a vivir este plan el cual nos llevará hacia la felicidad contigo por siempre.

Repaso: El año pasado descubriste más sobre el propósito de las relaciones con los demás. Aprendiste y discutiste muchas cosas.

- . Dios te ama tanto que Dios quiere que tengas buenas relaciones con los demás
- . En estas relaciones humanas debes:
 - 1) amar a los demás como Dios te ha amado a ti y
 - 2) amar a tu prójimo como a ti mismo.

Grado 7 - sesión 1

- Aprendiste cómo **tratar a los demás** en las relaciones humanas, **cómo amar** según amo Jesús, y **a quién amar**.
- Dime un recuerdo de la sesión del año pasado. (Puede ser que la maestra tenga que ayudar al estudiante a recordar los puntos primordiales!)
 1. Hay muchos tipos de relaciones humanas (padres, hermanos, amigos, maestros, entrenador, etc.)
 2. Cada relación con los demás tiene un propósito especial.
 3. Dios nos enseñó cómo tratar a los demás en las relaciones humanas. (Regla Dorada)
 4. Debemos amar a los demás como Jesús nos amó.
 5. Estamos llamados amar a todos incluyendo a aquellos que no nos caen bien.
 6. Cuando hacemos esto, construimos relaciones humanas correctas, es decir, aquéllas que se desarrollan según el plan y propósito de Dios.
 7. Las relaciones humanas correctas nos permiten amar y servir a Dios mejor y tener mayor entendimiento del plan específico de Dios para cada uno de nosotros.

En la sesión de hoy descubriremos lo que los límites y cómo estos nos ayudan a amarnos y tener relaciones humanas apropiadas y saludables.

Lección: Introducción a los Límites

- El plan y propósito de Dios para nuestras vidas implica relaciones correctas con Dios y con los demás.
- El amor y cuidado de Dios no tiene límites, pero nuestras relaciones con los demás sí lo tienen.
- Límite es la distancia que mantienes entre tu persona y los demás.
- Hay dos tipos de límites: externos e internos.
- Los límites externos incluyen límites físicos y sexuales.
 - Estos límites protegen tu cuerpo completo y especialmente las partes privadas de tu cuerpo.
 - Los límites externos ayudan a mantenerte sano y salvo.
 - Tú decides quien te puede tocar, como te toca, y en donde.
 - Tú quieres que otras personas respeten tus límites físicos y sexuales y tu también debes respetar los límites de los demás.
- Los límites internos incluyen tus límites emocionales y espirituales.
 - Estos límites protegen tus propios pensamientos y emociones
 - Estos límites protegen las partes más profundas de tu sentido de esperanza, confianza, misterio, seguridad y espiritualidad.
 - Tu decides lo que vas a compartir o no con los demás.

Límites para las Buenas Relaciones Humanas en el Plan de Dios

Grado 7 - sesión 1

- Algunos sentimientos profundos solo se comparten con Dios en oración, de manera especial con un sacerdote en el Sacramento de la Reconciliación, y/o con ciertos familiares y amigos.
- Los límites nos protegen al permitir a ciertas personas y acontecimientos cerca a nosotros e impedirlo a ciertas personas y actividades. Pueden revelar lo que está correcto e incorrecto.
- Dios quiere que tengas límites sanos para que podamos convertirnos en las personas que Dios quiso que fuéramos. Si un límite es muy cerrado (ejemplo: no permitiendo a nadie cerca a nosotros) o muy abierto (ejemplo: decirle a todo el mundo nuestros sentimientos más profundos) no es saludable. Los límites que no son sanos nos causan todo tipo de problemas.
- Tenemos que aprender a poner límites para protegernos del peligro y para tener relaciones humanas y amistades sanas. Para esto debemos aprender a poner límites sanos y decir a los demás cuales son esos límites.

Actividad 1: Círculo de Límites

Distribuye a cada estudiante una copia de la hoja de trabajo (Material del Estudiante 7-1, página 6 de este material). Antes de que comiencen este ejercicio, enfatiza los siguientes puntos:

- Es importante que conozcas cuáles son tus límites. También es importante para los demás conocer tus límites.
- Los círculos en esta página te ayudan a visualizar cuán cerca debes dejar que alguien se te acerque- emocional, espiritual, física y sexualmente.
- Solo Dios comparte el círculo más íntimo contigo.
- Extraños son los más lejanos mientras que tu familia y muy pocas amistades íntimas pueden acercarse al círculo más íntimo y a ti.
- Todas las personas que conozcas caben en esta hoja. Aquí hay algunos ejemplos:
 1. Más íntimo - esposo/a
 2. Íntimo - familiar o amistad muy cercano
 3. Cercano - Amigo/a o familiar
 4. Superficial - conocido, compañero de clase, vecino
 5. Extremadamente superficial - un extraño

Escribe en esta hoja los nombres de las personas en tu vida a donde correspondan.

Repaso: Utiliza el cuestionario **Preguntas para Reflexionar** (Folleto del Estudiante 7-2, página 7 de este material). Tal vez quieres cubrir este material verbalmente con la clase o distribuir el material a cada uno. Si le distribuyes una copia a cada estudiante, permíteles un tiempo para leerlo. Dentro de unos minutos, pídele a algunos estudiantes que compartan sus contestaciones a las preguntas en voz alta.

Grado 7 - sesión 1

Valor de los Límites Sanos

En el ejercicio que hicimos, aprendimos que es importante tener las relaciones humanas (y a las personas) en el lugar correcto dentro de los círculos restringidos. Es importante para cada uno de nosotros tener límites fuertes para que las relaciones (y las personas) no se coloquen en lugares de nuestras vidas en donde no deben estar. Tener límites sanos, fuertes, y apropiados es esencial para una vida feliz según lo planeó Dios para nosotros. También, te mantendrá fuera de peligro, lo cual es una de nuestras metas.

Tenga una hoja de gráfica preparada con el siguiente título: **Personas con límites sanos:** Pídale a un estudiante que sea el secretario para la siguiente actividad.

Para una manera opcional de desarrollar esta actividad, vea lo siguiente.

Vamos a ver si podemos describir el carácter de personas con límites sanos. Voy a hacerte algunas preguntas. Decidiremos las contestaciones juntos y luego escribiremos la contestación para cada pregunta en nuestro papel. (Nota: *Las contestaciones están en letras más negras en cursivo.*) De esta manera, vamos a crear un buen listado de la cualidades de una persona con límites apropiados.

¿Crees que las personas con límites apropiados están?

1. ¿**Confiados o dudosos?** (escriba: confiado)
2. ¿**Respetuosos de sí mismo y de los demás** o irrespetuosos? (escriba: respetuoso)
3. ¿**Inseguros o seguros de sí mismo?** (escriba: seguros)
4. **Tengan un sentido claro de sus puntos de vistas, valores y prioridades** o no tienen sentido sobre nada. (escriba: buenos valores)
5. ¿Desarrollan relaciones débiles, superficiales o **relaciones sanas fuertes, especialmente amistades?** (escriba: buenas amistades)
6. ¿**Disfruta con verdaderas amistades y con la familia** o le disgusta casi a todo el mundo y todo alrededor? (escriba: disfrutar a las personas)
7. ¿Es amigo de quien sea o **pueden identificar personas apropiadas y dignas de confianza?** (escriba: escoge buenas amistades)
8. **Compartir apropiadamente con los demás** o decirle todo a quien lo escuche? (escriba: compartir bien)
9. **Contar con responsabilidad compartida en las relaciones** o cree que todo compromete a las demás personas. (escriba: comprender que es lo que conlleva dar y recibir)

Grado 7 - sesión 1

10. ¿Puede decirle "NO" a otros cuando sea necesario o nunca podrá decir que no porque lastima los sentimientos de otra persona? (escriba: puede decir NO)
11. ¿Toma "no" como el comienzo de un argumento o no discute cuando alguien le dice "No"? (escriba: acepta NO)
12. ¿Acepta cualquier cosa que le pase como algo que se merece o no tolera el abuso o falta de respeto de si mismo o los demás? (escriba: no permite el abuso)
13. ¿Reconoce cuando un problema le pertenece y cuando no tiene que ver con ellos o piensa que todo es su culpa? (escriba: acepte la culpa apropiadamente)
14. ¿Permite que otras personas le pasen por encima o **no deja que otras personas lo/a estorbe?** (escriba: no permite que nadie le pase por encima)
15. Se puede proteger sin ignorar a los demás o nunca deja que otro entre para no lastimarse. (escriba: permite a los demás entrar)
16. Son demasiado mansos para defenderse a si mismos o saben como defenderse cuando es necesario? (escriba: puede defenderse)
17. Se convierte en gemelo de otros amigos o son capaces de establecer relaciones con los demás sin perder su identidad? (escriba: buen sentido de si mismo)
18. ¿**No revela demasiado o muy poco** o revela todo? (escriba: compartir sabiamente)

Métodos opcionales para ejercicios: Crear un juego de 18 tarjetas o un juego para cada pequeño grupo. En cada tarjeta escriba las dos contestaciones a escoger de las que están escritas arriba por cada cualidad utilizando ambos lados de la tarjeta. Ejemplo: la tarjeta número 1 dirá "confiado en si mismo/a" y en el otro lado "dudoso/a". Divida el grupo en pares o pequeños grupos. Reparta todas las tarjetas. Cada grupo o pareja puede tener más de una tarjeta. Pídale discutir las opciones. Reúna a los grupos. Dirija las preguntas a todo el grupo. Pídale a cada grupo pequeño de esa tarjeta que comparta su contestación, luego adhiera la tarjeta al papel gráfico. Para este método, escriba la descripción larga para cada cualidad y no la versión pequeña.

Repaso: Este es un buen listado sobre las cualidades de personas con límites fuertes y sanos. En este listado existen cualidades que cada uno de nosotros deseamos tener. Esta es la manera que cada uno de nosotros anhela ser y vivir nuestras vidas. Desarrollar cualidades como estas nos ayudara a tener los límites necesarios que a su vez nos encamina a las buenas relaciones humanas. En la próxima sesión aprenderemos algunas reglas o guías para lograr esto.

Guarden el papel gráfico y utilízalo de nuevo en la próxima sesión.

Final del plan para la lección. Material para repartir en las siguientes páginas.

Límites para las Buenas Relaciones Humanas en el Plan de Dios

Grado 7 - sesión 1

Material para el Estudiante 7-1

Hoja de Trabajo para tu Círculo de Límites

Es importante que conozcas cuáles son tus límites, y es igualmente importante que los demás los conozcan también.

Para comprender los límites mejor, imagínate una serie de círculos concéntricos alrededor de ti. Estos círculos representan varios tipos de límites y varios tipos de relaciones. Estos círculos pueden ayudarte ver cuán cerca permitirás a alguien acercarse a ti - emocionalmente, espiritualmente, sexualmente, y físicamente.

Toda persona con la cual te encuentres cae fuera o dentro de estos círculos de límite. Los extraños son los más lejanos mientras que tu familia y muy pocos amigos íntimos pueden estar más cerca a la parte más interior del círculo, más cerca de ti.

¿Donde es que las diferentes personas en tu vida caben dentro de tu Círculo de Límites? Escribe sus nombres en los lugares apropiados.

Uno mismo

Más Íntimo

Íntimo

Cercano

Superficial

Extremadamente Superficial

Límites para las Buenas Relaciones Humanas en el Plan de Dios

Grado 7 - sesión 1

Material para el Estudiante 7-2

Preguntas para Reflexionar

Instrucciones: Utiliza tu "Círculo de Límites" personal y las notas que tomaste durante la clase para ayudarte a contestar estas preguntas.

1. ¿De quienes son los nombres más cercanos al centro de tu círculo de límites? Explica ¿porqué es que a estas personas se les permite estar más cerca de ti?

2. ¿Quiénes o qué tipo de amistades aparecen escritos más lejos del centro de tu círculo de límites? Explica ¿porqué?

3. ¿Cuáles son los dos tipos de límites? Explica y de ejemplos de cada uno.

4. Explica cómo es que mantener límites apropiados puede ayudarte a tener sanas relaciones humanas.

Límites para las Buenas Relaciones Humanas en el Plan de Dios

Grado 7 - sesión 1

Copia de la Maestra
Recurso 7-2

Preguntas de Reflexión con Contestaciones

Instrucciones: Utiliza tu "Círculo de Límites" y las notas tomadas durante la clase para ayudarte a contestar estas preguntas.

1. ¿De quién son los nombres más cercanos a tu círculo de límites? Explica porqué a estas personas les está permitido acercarse más a ti.

2. ¿Quién o qué tipo de amistades está más lejos del centro de tu círculo de límites? Explica la razón.

Debe haber anotado extranjeros y conocidos más lejos del centro porque ellos te conocerán menos y por lo tanto no deben estar muy cerca de ninguna manera.

3. ¿Cuáles son los dos tipos de límites? Explica y da ejemplos de cada uno.

Externo --> Físico - protege mi cuerpo "No entres a un carro con un conductor borracho"

Interno --> Emocional - protege mis pensamientos y sentimientos "No hables con desconocidos"

4. Explica cómo los límites apropiados pueden ayudarte tener relaciones apropiadas.

Los límites apropiados me ayudan a determinar, cuán cerca debo permitir a los demás - emocionalmente y físicamente. Los límites pueden protegerme de ser utilizado o herido y me ayudara a juzgar bien sobre las amistades y relaciones con las cuales salgo.