

**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, aquellas 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 si mismo y de los demás o irrespetuosos?** (escriba: respetuoso)
3. **¿Inseguros o seguros de si 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.

**PROGRAMA DE AMBIENTE SEGURO
DIOCESIS DE FORT WAYNE - SOUTH BEND
SEPTIMO (7) GRADO - SESIÓN 2
PLAN DE LA LECCIÓN Y MATERIALES**

Reglas para Los Buenos Límites

Objetivos para la Sesión Dos:

1. Aprender las reglas para desarrollar límites sanos
2. Revisar los Diez Mandamientos y discutir cómo se relacionan a los límites personales y a las relaciones humanas.

Materiales Necesarios: Papelógrafo o Listado de los Diez Mandamientos
 Reglas para los Límites Buenos (Material para el
 Estudiante 7-3, página 5 de este material) una copia para
 cada estudiante
 Preguntas para Reflexionar (Material del Estudiante 7-4,
 página 6 de este material) uno para cada estudiante
 Carta a los Padres para llevar a casa

Nota: Coloque el papel de gráfica de la sesión titulada: **Personas con límites sanos:** es opcional.

Oración: Amado Dios, abre nuestras mentes y corazones hacia ti. Ayúdanos a descubrir Tu plan amoroso para cada uno de nosotros - un plan para crecer, para aprender, para dar, para recibir, para amar dentro de las relaciones humanas con nuestros hermanos y hermanas. Ayúdanos a conocer y a vivir este plan que nos llevará hacia la felicidad contigo por siempre.

Repaso: En nuestra última sesión, aprendimos que:

- Un límite es el espacio personal que mantienes entre ti y los demás
- Hay dos tipos de límites: externos e internos.

Menciona algunas otras cosas que aprendiste en nuestra última sesión sobre límites personales o el valor de límites saludables. Permita a los estudiantes unos minutos para que recuerden algunos de los puntos importantes de la última sesión.

Reglas Para Los Buenos Límites para las Relaciones Humanas

Grado 7 - sesión 2

Hoy vamos a desarrollar algunas reglas o guías que nos ayudarán a desarrollar buenos límites.

- Hemos hablado sobre la Regla Dorada. Jesús nos enseñó que la Regla Dorada es parte del Mandamiento Principal: Mateo 22:34-40 (Marcos 12:28-31)

Cuando los fariseos supieron que Jesús había hecho callar a los saduceos, se juntaron en torno a él. Uno de ellos, que era maestro de la Ley, trató de ponerlo a prueba con esta pregunta: "Maestro, ¿cuál es el mandamiento más importante de la Ley?"

Jesús le dijo: "*Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el gran mandamiento, el primero. Pero hay otro muy parecido: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. Toda la Ley y los Profetas se fundamentan en estos dos mandamientos.*"

- Jesús hizo un resumen de los Diez Mandamientos que Dios nos dio.
- Los Diez Mandamientos nos enseñan el plan de Dios para nuestra relación con Dios y nuestros prójimo. Los primeros tres nos enseñan sobre nuestra relación con Dios, y los próximos siete nuestras relaciones con los demás.
- Dirija la atención de todos hacia el papelógrafo o a la lista de los Diez Mandamientos.
- Dios nos da los Diez Mandamientos para ayudarnos. Son para enseñarnos sobre nuestra relación con Dios, contigo mismo y con los demás.
- Estas eran algunas de las primeras reglas que Dios compartió con nosotros para enseñarnos sobre los límites y cómo debemos vivir al relacionarnos con los demás.
- Conociendo tus límites y respetando los límites de los demás te ayuda a conocer cuándo y cómo seguir hacia adelante con una relación.

Distribuya a cada estudiante una copia de la hoja de trabajo - **Reglas para los Buenos Límites** (Material Informativo para el Estudiante 7-3, página 5 de este material).

- Podemos hacernos algunas preguntas que esta página contiene que nos ayudarán a desarrollar amistades más saludables.

(Pídale a un estudiante leer en voz alta el número uno. Más adelante ofrecemos algunos comentarios adicionales para esta discusión. Continúe leyendo todas las reglas hasta que termine.)

Número 1: (Lea esto después que cada estudiante haya leído las preguntas del material.)
¿Cuán cerca de tu límite físico y emocional permites a los demás? Usualmente, depende de cuanto tiempo los has conocido, cuán bien te caen, y cuanto confías en ellos. La información que compartes con ellos depende de la relación establecida.

Reglas Para los Buenos Límites ~ Grado 7 - sesión 2

Con los compañeros de trabajo - no mucha información, puede que sea solo social.

Con los compañeros de escuela - la mayoría es información social, y un poco de información privada.

Con los amigos - mucha información, privada y social

Número 2:

Confía en tu sentido de estar cómodo o incomodo cuando estas alrededor de otras personas. Si alguien te hace sentir incómodo, tu "radar" de límites debe activarse. Pon atención a estas señales interiores de peligro.

Número 4: La cantidad de información personal compartida debe estar basado en cuán bien conoces a las otras personas y cuanto puedes confiar en el/ella de una manera apropiada.

Número 8: Debes tener confianza recíproca apropiada.

Si tu amigo/a" no es digno/a de confianza, el o ella no debe estar en tu círculo más íntimo.

Si esperas que otros respeten tus límites, tienes que respetar los demas. Si tu no eres digno de confianza, no debes estar en su círculo interior.

Número 9: Cuando alguien trate de violar tus límites, utiliza esa experiencia para decidir cómo puedes resolver situaciones similares en el futuro. Nunca temas de preguntar a un adulto de confianza sobre tus límites y si son apropiados. Si tu has sido abusado, tu "radar" de límites puede estar confundido. Puede que estas ignorando sentimientos de incomodidad, que impidan darte cuenta de que la persona está violando tus límites. Es importante hablar con un adulto de confianza. Esto puede ayudarte a que con el tiempo tu propio "radar" se normalice. Habla cuando alguien o algo te molesta. Haz que la gente sepa lo que no vas a tolerar. No tengas miedo de decirle que no a cualquier persona que pueda estar tratando de lastimarte o aprovecharse de ti.

Actividad 3: *Divida al grupo en parejas. Reparta a cada estudiante una copia de las Preguntas para Reflexionar* (Material del estudiante 7-4, pagina 6 de este material). Asigne a cada pareja una pregunta diferente para leer y discutir. Después de 5-10 minutos, pregunte a cada pareja que informe al grupo sus ideas.

Resumen: En las dos sesiones de este año, te hemos enseñado sobre la seguridad. En los pasados años, te enseñamos sobre caricias seguras y peligrosas y que le digas a un adulto de confianza si alguien te ha tocado alguna vez de una manera peligrosa. Todavía es muy importante que recuerdes esto. Pero según tu creces

Reglas Para los Buenos Límites

Grado 7 - sesión 2

y maduras, así también será en tus relaciones con los demás. Toda las relaciones son importantes, con personas más jóvenes, compañeros, y personas mayores. Dios nos da muchas clases de relaciones para crecer en el llamado de los hijos de Dios. En el sexto grado, aprendimos que todo tipo de relaciones tiene propósitos específicos. Las relaciones son tan importante que Dios nos dice en muchos pasajes bíblicos cómo debemos vivir dentro de estas relaciones. Dios desea una relación amorosa con cada uno de nosotros. Dios desea que experimentemos muchas relaciones maravillosas para que logremos el plan de Dios de vivir felices con Dios eternamente. Este año desarrollamos nuestra comprensión de relaciones humanas aprendiendo sobre los límites personales, los cuatro tipos de límites, el valor de límites fuertes y saludables, y algunas reglas para desarrollarlos. Toda esta información nos ayuda a convertirnos en la persona a la cual somos llamados a ser por Dios.

Pídale a los estudiantes que se lleven a su casa sus hojas de trabajo y que las mantengan en un lugar especial en donde puedan encontrarlas de nuevo. Todos necesitamos recordatorios. Déle a los estudiantes la carta de los padres para llevar a sus casas.

Final del plan para la lección. El material para distribuir y la carta para los padres se encuentran en las siguientes páginas.

Reglas Para los Buenos Límites
Grado 7 - sesión 2

Material Para el Estudiante 7-3

Algunas Reglas Para los Buenos Límites

1. Duración de tiempo - ¿Cuánto tiempo hace que conoce a esta persona? ¿Porqué es beneficioso para conocer a alguien por más tiempo? ¿Cuánto tiempo debe pasar antes de que un extraño se convierta en un amigo/a? ¿Cómo lo decides?
2. Conocimiento sobre la otra persona - ¿Qué, y cuánto, realmente conoces sobre esta persona? Algunas cosas importantes para saber sobre alguien que estás considerando convertir en tu amigo/a son:
 - ¿Cómo reacciona esta persona cuando le contestas "No"?
 - ¿Cómo esta persona maneja las frustraciones y disgustos?
 - ¿Cómo expresa él/ella el coraje?
 - ¿Cómo trata esta persona a sus padres?
 - ¿Cómo es que esta persona habla sobre/trata personas del otro género?¿Cómo puede este conocimiento ayudarte hacer buenas decisiones en una relación? Explica o da ejemplos.
3. Compartiendo Eventos - ¿Cuántas situaciones diferentes han compartido juntos? ¿Cuáles han sido? ¿Cómo te han ayudado estos casos a conocer a la otra persona?
4. Cantidad de Información - ¿Cuánta información personal has compartido? ¿Cuánto ha compartido la otra persona? ¿Te sientes cómodo/a compartiendo? ¿Por qué o por qué no? ¿Es recíproca la cantidad de información compartida?
5. Número de las Diferentes Experiencias - ¿Cuáles han sido las experiencias de esta persona en la vida? ¿Cómo ha sido afectado/a? ¿Qué puedes aprender al conocer estas experiencias?
6. El Rol Apropriado - Todos tenemos cierto rol en la vida. Algunos roles no son compatibles para hacer amistades. Los maestros no socializan con los estudiantes; los entrenadores no tienen citas con los atletas a quienes entrenan, etc. ¿Qué papel juega esta persona en tu vida?
7. Edad Apropriada - Siendo adolescente, las amistades/relaciones íntimas con aquellos dos o más años mayores o menores que nosotros puede ser dañinas. ¿Cuál es la diferencia de edad entre ustedes? ¿Cómo podría esto ser detrimental?
8. Nivel de Confianza Recíproca - ¿Puedo confiar en esta persona? ¿Cómo puedo saber? ¿Soy digno/a de su confianza? ¿Por qué? ¿Cómo sabes si alguien es digno de tu confianza? ¿Qué sucede cuando se pierde la confianza?
9. Niveles de Compromiso - Siendo adolescentes, algunos tipos de compromisos son dañinos o detrimentales. ¿Qué tipo de compromiso es apropiado para alguien de tu edad? A tus padres y a otros adultos de confianza pídele guía y consejo en esta área.

Basado en el material del Centro de la Ciudad de Niñas y Niños para Adolescentes y Espiritualidad Familiar, 2005
con adaptaciones hechas por Cicchiello, Macino, Schneider - Marzo 2011

Reglas Para los Buenos Límites

Grado 7 - sesión 2

Material para el Estudiante 7-4

Preguntas de Reflexión

Instrucciones: Basado en la información presentada en las últimas dos sesiones, contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál de las Reglas para los Buenos Límites necesitas poner en práctica para ayudarte a tener más saludables...

... amistades? ¿Por qué?

...relaciones familiares? ¿Por qué?

2. ¿Cuál de los Diez Mandamientos puede ayudarte a tener relaciones más saludables con

... la familia? ¿Por qué?

... las amistades? ¿Por qué?

3. ¿Cuál "Regla" necesitas más poner en práctica para ayudarte a tener mejores relaciones humanas?

4. ¿Cómo es que esta regla puede ayudarte?

5. Haz una lista de las destrezas sociales que te ayudarán a vivir esta regla.

6. ¿Cuál de los Diez Mandamientos te ayudará vivir esta regla?

Fecha

Estimados Padres o Guardián,

Hoy su hijo o hija en el séptimo grado terminó dos sesiones especiales en la escuela o educación religiosa. Las sesiones, **Límites para las Buenas Relaciones Humanas en el Plan de Dios**, cubría el entrenamiento anual sobre ambiente seguro creado específicamente para estos estudiantes. Esta sesión se basó en el material del año pasado y se continuará desarrollando el próximo año en el octavo grado ocho.

Además del entrenamiento de seguridad ofrecido en años previos, estas sesiones ayudaron a los estudiantes a explorar los límites personales, sus círculos de límites, el valor de los límites saludables, las reglas para desarrollar límites saludables, y un repaso de los Diez Mandamientos.

El contenido de la sesión incluyeron los siguientes puntos:

- * El amor y cuidado de Dios no tiene barreras, pero nuestras relaciones con los demás sí.
- * Una límite es el espacio personal que tu mantienes entre ti mismo y los demás.
- * Dios quiere límites saludables para nosotros para que podamos lograr ser las personas que el quiere que seamos. Si un límite esta muy cerrado (no permitiendo a los demás estar cerca de nosotros) o muy abierto (ejemplo: compartiendo con todo el mundo nuestros sentimientos más profundos) puede causarnos todo tipo de problemas.
- * Los Diez Mandamientos nos enseña el plan de Dios para nuestras relaciones con Dios y con nuestro prójimo. Los primeros tres nos enseña sobre nuestra relación con Dios, y los próximos siete sobre nuestra relación con los demás.
- * Conocer tus límites y respetar a los limites de los demás te ayuda conocer cuando y cómo salir hacia adelante en una relación.
- * Podemos preguntarnos algunas preguntas importantes y así conocer nuestros límites para una relación en particular.

Según su hijo o hija crece en la adolescencia, puede ser difícil hablar con ellos sobre asuntos importantes, tal como el material en estas sesiones. Por favor saca el tiempo para hablar con ellos sobre este tema. Una manera fácil para comenzar la conversación sería repasar los materiales que utilizamos durante las sesiones. Cada estudiante se le dio una copia para llevar a la casa. Por favor contáctenos si tienes cualquier preocupación o si quiere copias adicionales.

Sinceramente,



Formulario de Verificación

Para: Padres/Tutores

Fecha: Año Escolar _____

Ref: Capacitación para estudiantes en escuelas católicas y programas de educación religiosa parroquial

Después de haber instruido a su(s) hijo(s) en la lección de ambiente seguro proporcionada por su parroquia o escuela, por favor complete la información a continuación y devuelva como le indican.

Nombre del estudiante: _____

Nombre de la parroquia/escuela: _____

Grado: _____

Título de la lección impartida: _____

Nombre del estudiante: _____

Nombre de la parroquia/escuela: _____

Grado: _____

Título de la lección impartida: _____

Nombre del estudiante: _____

Nombre de la parroquia/escuela: _____

Grado: _____

Título de la lección impartida: _____

Nombre del estudiante: _____

Nombre de la parroquia/escuela: _____

Grado: _____

Título de la lección impartida: _____

He recibido los materiales de capacitación y he utilizado la lección para enseñar a mi(s) hijo(s) según lo solicitado.

Firma del padre/tutor: _____

Nombre en letra imprenta: _____

Fecha: _____