

# Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

## Guía de la Clase 5: Práctica de límites

### La enseñanza previa

Para presentar el concepto de límites de esta clase, ayude a sus estudiantes a pensar en lo que los pone "de malas" o lo que les incomoda. Ejemplos: cuando personas se sienten demasiado cerca, abrazos o contacto sin preguntar o cuando alguien es grosero. Haga una lista de estas cosas en grupo. Luego, pida que piensen en cómo se sienten cuando estas cosas suceden. Haga otra lista de todos los sentimientos que indiquen los estudiantes.

Pida a cada estudiante que piense en una cosa que realmente le molesta y que dibuje cómo le hace sentir. Estudiantes también pueden recortar imágenes de revistas o escribir cómo les hace sentir. Al final de la actividad, hable sobre cómo cualquier cosa que hace que se sientan incómodos es algo que no respeta sus límites. Cuando estudiantes sienten emociones fuertes, como enojo, tristeza, miedo, nerviosismo o incomodidad, esto es un indicador que no se están respetando sus límites. Enfatique al grupo lo importante que es poner atención a esos sentimientos cuando los sientan.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

### Términos del vocabulario y sus definiciones

- Límites: lo que es aceptable para ustedes en sus relaciones y lo que no es aceptable para ustedes
- Está bien: algo que es aceptable para ustedes
- No está bien: algo que no es aceptable para ustedes
- Autodefensor: una persona que se defiende a sí misma
- Yo quiero: una Declaración "yo" que se puede usar cuando les gustaría algo
- Yo necesito: una Declaración "yo" que se puede usar cuando deben conseguir algo
- Seguro: el sentimiento cuando no va a ser lastimado y cuando sus sentimientos están bien

### La enseñanza posterior

En esta clase, estudiantes comenzarán a aprender a reconocer y declarar sus límites. Además, aprenderán maneras de ponerse a salvo si se continúa a no respetar sus límites, incluso cuando ya los han declarado. En esta clase, se presenta la herramienta ¡NO!. Esta es una herramienta esencial para todas las personas que desean relaciones sanas, pero especialmente para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (IDD). Muchas personas con IDD reciben capacitación en cumplimiento desde una edad muy temprana. Se les enseña que necesitan controlar sus comportamientos y hacer todo

## Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

lo que una persona de autoridad les diga, sin importar qué sea. Esta capacitación con frecuencia deja a las personas con IDD más vulnerables a abusos. Las personas con IDD necesitan aprender que está bien decir que no a lo que les incomoda, les asusta o no les hace sentirse seguros. Necesitan aprender que, si alguien les hace algo a su cuerpo que no les gusta, pueden conseguir ayuda.

En nuestras clases, enseñamos a estudiantes que tienen el derecho a decir que no a cualquier persona o cosa que no respete sus límites. También reconocemos que, solo porque el estudiante con una discapacidad dice que no, no siempre significa que eso no va a suceder. Por ejemplo, si pide a un estudiante que haga una tarea, y dice que no, es muy probable que aún necesita completar la tarea. Pero usted puede ayudar al estudiante a entender por qué es importante la tarea y por qué sigue pidiéndole que la haga a pesar de que diga que no. Si dicen que no a algo relacionado a su cuerpo o sus emociones, tenga una conversación. Pregunte si hay alguna otra manera que pueda ayudarlo u otra manera de trabajar juntos que se sienta más cómoda. Es esencial que demuestre cómo escuchar y respetar los límites de otra persona.

Puede continuar desarrollando estas clases durante toda la semana y todo el año escolar. Ayude a estudiantes a entender que pueden decir que no a cualquier persona, sin importar dónde se encuentra la persona en el Mapa de relaciones. En nuestras clases, con frecuencia preguntamos: "¿Puedes decir que no a su mamá? ¿Su mejor amigo?". Con frecuencia, estudiantes pensarán que no está bien decir que no a las personas que aman. Dedique tiempo a explicar al grupo que siempre está bien establecer sus límites, incluso con alguien a quien aman mucho. Infórmeles que, incluso si la persona que no respeta sus límites es alguien cercana, de todas maneras siempre pueden conseguir ayuda. Estudiantes que no usan comunicación verbal pueden señalar a ¡NO!. A medida que pase el tiempo, también puede ayudar a estudiantes a usar la herramienta Declaración "yo" para aclarar aún más sus límites. Use las herramientas desprendibles con Velcro del Mapa de relaciones para apoyo visual, según sea necesario.

Otro concepto clave de esta clase es ponerse a salvo después de que no se respetaron los límites. Para esta clase, necesitará buscar los datos del centro local para violencia doméstica o violaciones en su área. Quizás considere comunicarse a este centro y preguntar si reciben visitas de grupos para conocer el centro. Usted y sus estudiantes podrán practicar tomar el transporte público (si está disponible en su área) al centro y quizás también podrán conocer parte del personal que proporciona servicios. Si esto no es una opción, podrían realizar escenificaciones con estudiantes cómo sería hablar al centro para pedir ayuda. Usted puede hacer el papel de telefonista de la línea de ayuda y estudiantes pueden practicar llamar y pedir ayuda. Estudiantes también pueden usar Declaraciones "yo" para decirle a usted como telefonista cómo se sienten, qué quieren y qué necesitan.

# Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

## Clase 5: Práctica de límites

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

### Objetivos

- Aprender que sus sentimientos les indican cuándo no se respeta un límite
- Saber que tienen el derecho a establecer sus propios límites al decir ¡NO! a cualquier persona o cosa que no respete sus límites
- Entender que los límites se pueden establecer en cualquier lugar, incluidos pasillos, salones de clase, baños, dormitorios, medios de transporte y la comunidad
- Explorar maneras de ponerse a salvo si no se respetan sus límites

### Alineación con TEKS

#### Educación sobre la salud, subcapítulo C, regla §115.38, salud 1

(19) Salud reproductiva y sexual: seguridad personal y límites. El estudiante entiende cómo establecer y respetar límites personales para disminuir el riesgo de acoso, abuso y/o asalto sexual. Se espera que el estudiante:

- a) describa las características del trato de sexo como preparación mental, comportamiento controlador, explotación, fuerza, fraude, coerción y violencia;
- a) analice las características de relaciones dañinas que pueden resultar en violencia en citas;
- b) analice estrategias sanas para la prevención de abuso físico, sexual y/o emocional;
- c) analice cómo un sentido saludable de sí mismo y la toma y el respeto de decisiones sobre límites promueven relaciones románticas sanas;
- d) explique y demuestre cómo las estrategias de rechazo pueden usarse para decir que no de manera asertiva a comportamientos no sanos en relaciones románticas;
- e) examine factores, incluidos el alcohol y otras sustancias, que incrementan el riesgo sexual y que afectan el establecimiento, la percepción, el respeto y la toma de decisiones sobre límites;
- f) examine y hable sobre influencias y presiones para ser sexualmente activa y por qué está mal el no respetar los límites de otra persona y/o manipular o amenazar a alguien para que sea sexualmente activa; y explique la importancia de reportar a su padre/madre u otra persona adulta de confianza sobre acoso, abuso o asalto sexual o violencia por parte de su pareja o de otras personas.

### Materiales

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Material de herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo" y Mapa de relaciones)

## **Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior**

- Caja de herramientas para una relación sana de estudiantes con las herramientas Declaración "yo" y Mapa de relaciones de estudiantes adheridas
- Presentación PowerPoint de la Clase 5
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 5 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Copias impresas de las tarjetas del juego Está bien o no está bien (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Cinta adhesiva
- Material de herramienta iNO! del grupo (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Velcro
- Copias impresas de la herramienta iNO! de estudiantes para todo el grupo (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Barras adhesivas para todo el grupo
- Copias impresas de Guía de límites para todo el grupo (Ver la plantilla al final de esta planificación)

### **Preparación de la clase (5 a 10 minutos)**

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 4 y hable sobre ellas.

### **Charla sobre límites (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 5 a 7 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Juego Está bien o no está bien (5 a 10 minutos)**

La diapositiva 8 incluye las instrucciones para el juego Está bien o no está bien. Necesitará las tarjetas del juego Está bien o no está bien y cinta adhesiva para este juego. Después de que el grupo termine la parte de trabajo independiente del juego, muestre las diapositivas 9 a 30 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Descanso para el cerebro (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 31. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

### **Herramienta iNO! (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 32 a 34 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. La diapositiva 34 incluye instrucciones para la actividad Caja de herramientas para una sana relación. En varias de las clases de esta unidad, estudiantes agregarán una herramienta nueva a sus propias Cajas de herramienta para una sana relación y a la del grupo. Para esta actividad,

## **Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior**

los estudiantes necesitarán barras adhesivas y copias impresas de la herramienta iNO! de estudiantes. Vea las plantillas al final de la planificación didáctica.

### **Guía de límites (15 a 20 minutos)**

Dé a cada estudiante una copia impresa de la Guía de límites. Muestre las diapositivas 35 a 39 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. Para la diapositiva 39, quizás necesite el número de teléfono de su centro local para violencia doméstica o violación. Consulte la Guía del facilitador para obtener más información sobre encontrar un centro cerca de usted.

### **Preguntas (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 40. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

### **Boleto de salida (5 minutos)**

Use las diapositivas 41 a 43 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

### **Cómo conseguir ayuda (2 minutos)**

Muestre la diapositiva 44. Hable sobre lo que deberán hacer si alguien los lastima o los incomoda:

- *No hicieron nada malo.*
- *No están solos.*
- *Hablen con una persona adulta de su círculo verde interior de confianza.*
- *Si la primera persona no les ayuda, sigan pidiendo ayuda hasta conseguirla.*
- *Si es una emergencia, llamen a 911.*

### **Porra de poder (2 minutos)**

Muestre la diapositiva 45 y dirija al grupo para hacer la Porra de poder.

### **Cierre (5 minutos)**


Muestre las diapositivas 46 y 47 y hable sobre ellas.

# Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

## Materiales


### Tarjetas del juego **Está bien o no está bien**

Imprima y recorta cada una de las tarjetas a continuación.



A line drawing of a man with glasses and a button-down shirt, standing with his hands slightly out. Above him is a thought bubble containing a simple drawing of a family of four (two adults and two children) with hearts above their heads.

Su mejor amigo quiere pasar tiempo a solas con su familia.

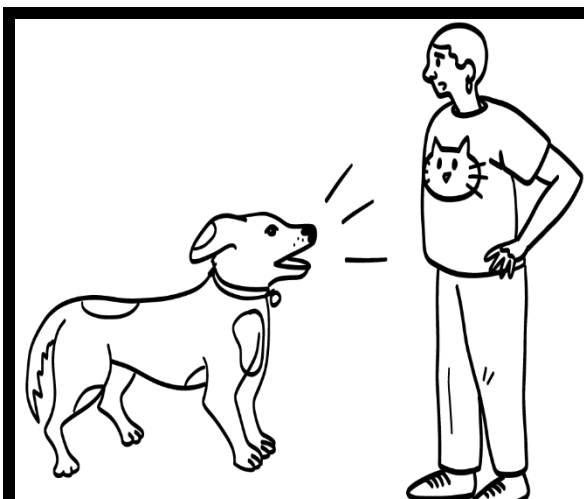


A line drawing of a woman with shoulder-length hair, sitting and looking towards the right. A speech bubble next to her says "¿Puedo elegir la película?".

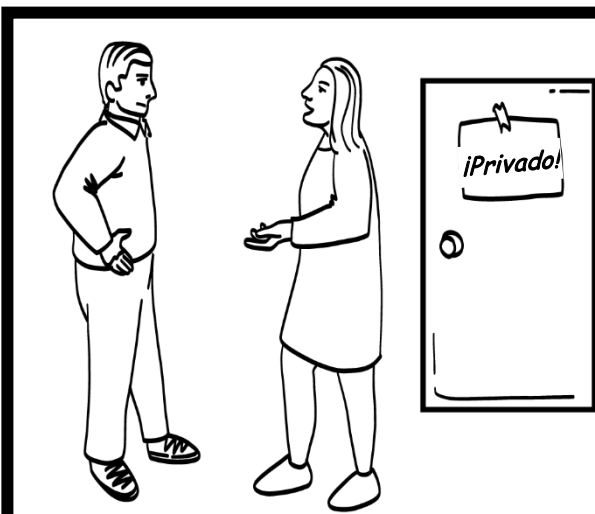


A rectangular poster with a double border. Inside, it says "NOCHE DE CINE" in bold capital letters, with four stars (two above and two below the text).

Su amigo pregunta si puede elegir la película para la noche de cine.



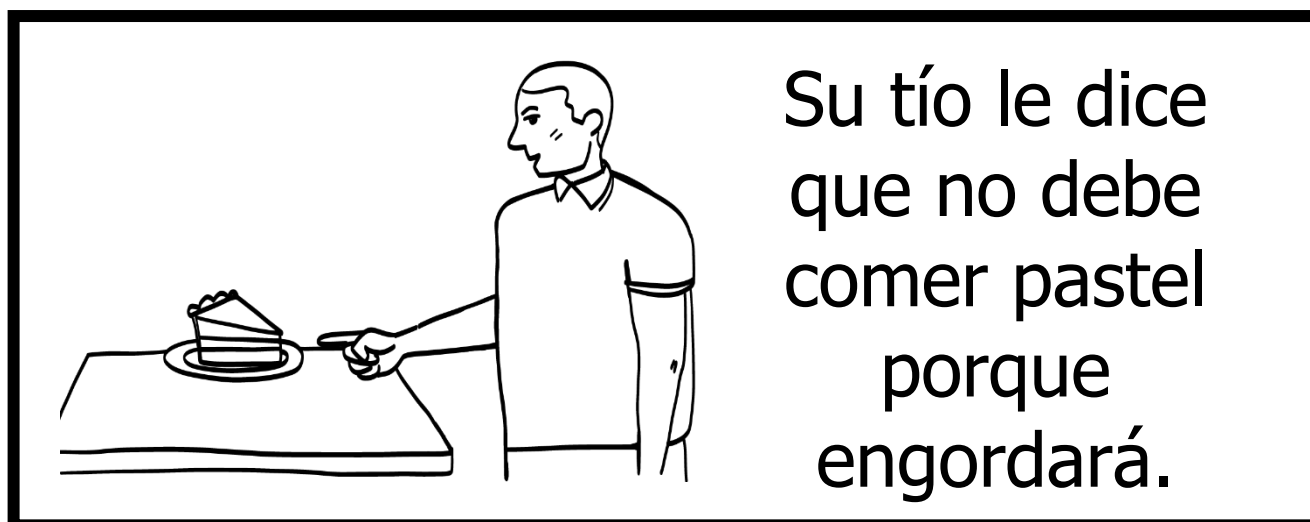
Su amigo le tiene miedo a los perros y le pide que lleve su perro a otra habitación.



Le dice a su padre/madre que necesita tiempo a solas en su habitación con la puerta cerrada.



Está teniendo un mal día y su compañera de clase le pregunta si le puede dar un abrazo.





Su amigo lee sus mensajes de texto cuando usted no está en la habitación.



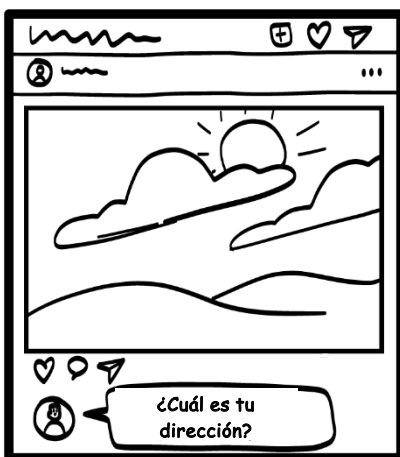
Alguien pone comentarios sobre su foto diciendo que está feo/a/e.



Tu compañero de clase le pide las contraseñas de sus cuentas de medios sociales.



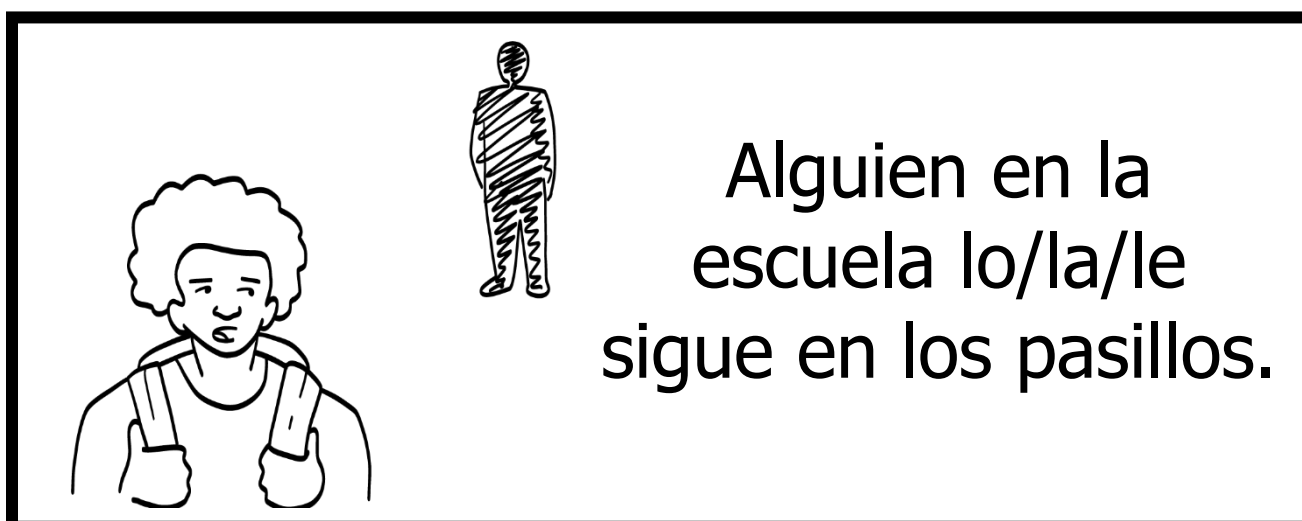
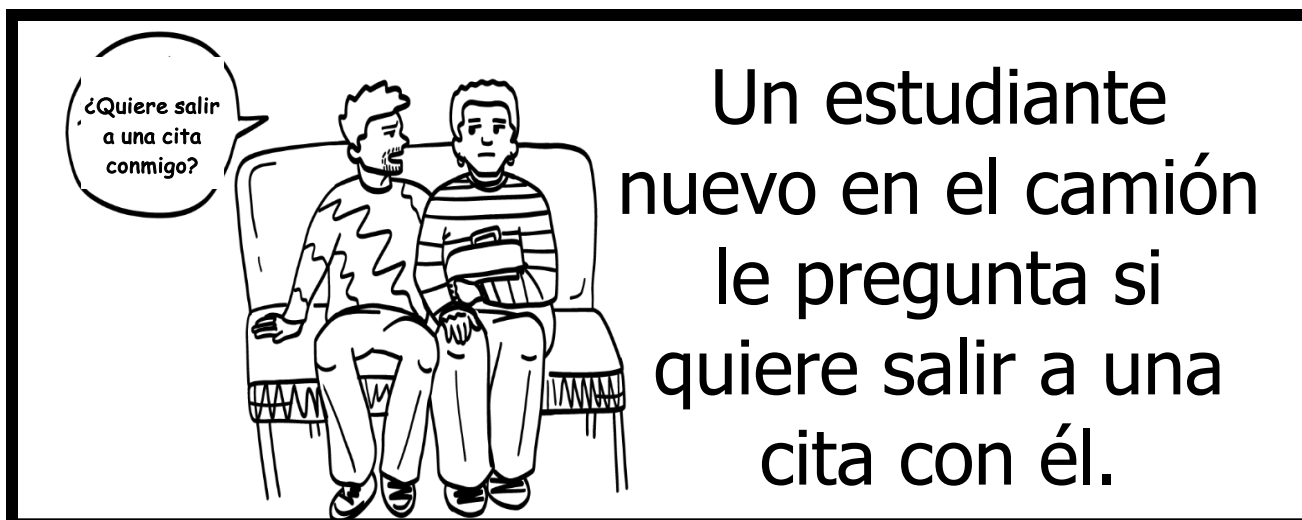
Alguien a quien no conoces pide seguirte en Instagram.



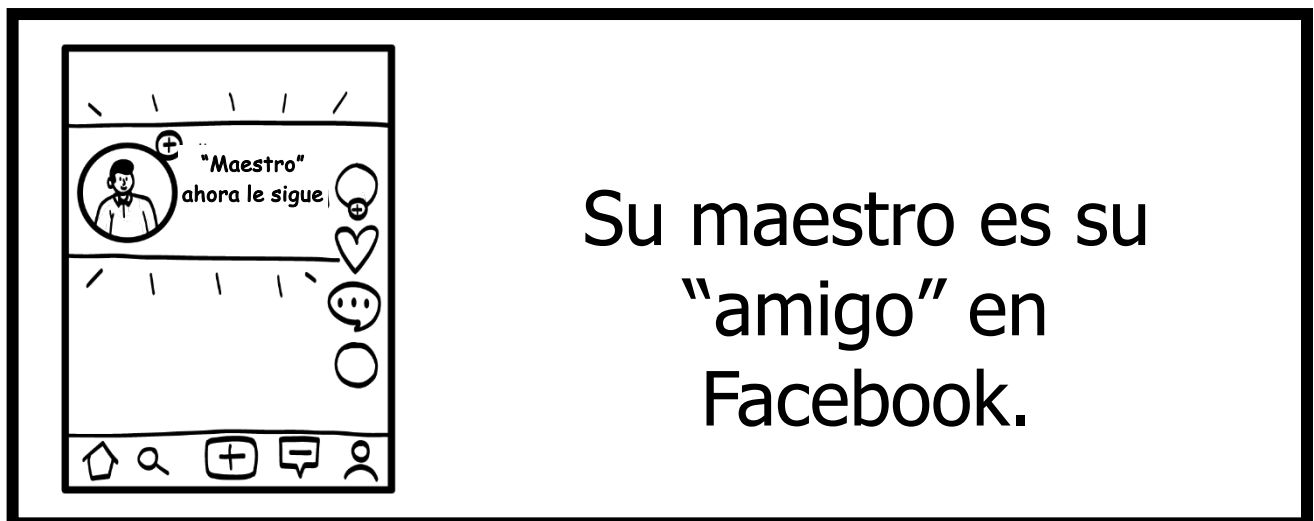
Alguien que conoció en Internet le pide su dirección.



Su padre siempre está en el teléfono cuando usted intenta hablar con él.







## Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

### Material de la herramienta ¡NO! del grupo

Esta es la tercera herramienta para la Caja de herramientas para relaciones sanas. Imprima y lamine el gráfico a continuación. Agregue un pedazo de Velcro a la parte posterior del gráfico laminado que coincide con uno de los pedazos de Velcro en la Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo.



**Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior**

**Herramienta ¡NO! de estudiantes**

Imprima y recorta una herramienta ¡NO! para cada estudiante de su grupo. Los estudiantes la pegarán en su Caja de herramientas para relaciones sanas de estudiantes.



# Guía de límites

## 1. Confíe en lo que siente



Me da asco



Nervioso/a/e



Triste





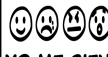
Enojado/a/e



Asustado/a/e

## 2. Diga su límite

- Use su voz, señales, imágenes o cuerpo para decir ¡NO!
- Use la herramienta Declaración "yo"

DECLARACIONES "YO"	
	YO QUIERO _____
	YO NECESITO _____
	YO ME SIENTO _____



## 3. Póngase a salvo

- Aléjese de la situación
- Hable con un adulto de su círculo verde de confianza
- En una emergencia, puede llamar al 911

