

**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)

Quando 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 Apropiada - 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 Cuidad 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,