

LECCIÓN 3

LÍMITES CORPORALES Y ESPACIO PERSONAL



Lección de hoy: Lección 3

En la lección de hoy, su hijo aprendió el concepto de **espacio personal** y **límites corporales**. Los **límites corporales** son importantes porque son como nuestras reglas personales. Nos ayudan a entender la diferencia entre las cosas seguras e inseguras que le suceden a nuestro cuerpo. Los estudiantes aprendieron que si alguien hace algo en su cuerpo que les duele o los hace sentir incómodos o involucra las partes íntimas de sus cuerpos (las partes cubiertas por sus trajes de baño y su boca), se están violando sus **límites corporales**. El **espacio personal** de los estudiantes es similar a una burbuja invisible que los rodea. Aprendieron que cuando se sienten incómodos y sienten que alguien está demasiado cerca de ellos, quieren que esa persona esté “fuera de su burbuja”. Cuando se sienten inseguros, la burbuja imaginaria se agranda porque quieren que esa persona esté lo más lejos posible. A los estudiantes se les dijo que si alguien se acerca demasiado y los hace sentir incómodos, amenazados, asustados o como si se estuvieran violando los **límites corporales**, deberían usar su “**voz seria**” para decirle a esa persona que retroceda y les dé espacio.

En esta lección, Lauren reveló que alguien en su **red de seguridad** la lastima, y tuvo la necesidad de decirlo y pedir ayuda debido a que esa persona ya no era segura. Esto reforzó la idea de que las personas no se quedan en su **red de seguridad** si lo lastiman, lo asustan o lo hacen sentir inseguro. También se analiza la importancia de contarlos hasta que obtenga las **2 A: atención y ayuda**.



Prevención de la trata de personas

Mediante los componentes de prevención de la trata de personas, se enseña a los estudiantes acerca de su derecho a la **privacidad** con la introducción a los conceptos de **seguridad personal** y **seguridad física**. Los estudiantes aprenderán que su **seguridad personal** implica su **privacidad**, que se respete su **espacio personal** y que las **partes íntimas** de su cuerpo no sean vistas por los demás. Aprenderán que su **seguridad física** incluye que se respeten los **límites corporales** y su derecho a estar libres de contactos físicos peligrosos y no deseados.



El vínculo con el cuidador

Le recomendamos que se tome un tiempo para hablar sobre esta lección importante con su hijo. Si aún no ha hablado con sus hijos sobre sus cuerpos, los nombres adecuados de las partes del cuerpo y su derecho a mantener sus cuerpos a salvo, ¡ahora es el momento! Para evitar ser víctimas de depredadores, los niños deben saber que está bien que digan “no” cada vez que un contacto físico de cualquier tipo los incomode y que tienen poder sobre sus propios cuerpos. No se debe obligar a los niños a besar o abrazar a los miembros de la familia si no les apetece, aunque estos pueden ser contactos físicos inofensivos. Obligar a los niños a besar y abrazar a las personas cuando no quieren envía un mensaje sutil y peligroso de que no tienen el control de sus propios cuerpos y que los adultos tienen el poder. Anime a su hijo a chocar los cinco o chocar los puños para saludar a familiares y amigos.

si no quieren tener contactos físicos más afectuosos. De esta manera, son educados y respetuosos sin que se les obligue a violar sus propios **límites corporales**.

Actividades para hacer en casa

Lo invitamos a que use los siguientes recursos con su hijo en casa. Estos recursos pueden descargarse o imprimirse.

- [Pasos para garantizar la seguridad: Respeto de límites corporales](#)

Pruebe esta actividad interactiva basada en la web para aprender el vocabulario de la Lección 3.

- [Practiquemos: Vocabulario de la lección 3](#)



Consejos para ampliar la lección de hoy

Actividad sobre el espacio personal

Haga que su hijo se ponga de pie y extienda los brazos por completo. Haga que los mueva hacia la derecha y la izquierda, hacia arriba y hacia abajo, y hacia atrás y hacia adelante de su cuerpo.

Explíquele que este es su **espacio personal**. **NADIE** debe entrar en su **espacio personal** a menos que le dé permiso porque su cuerpo le pertenece.

Si desea conocer más ideas para hablar con los estudiantes sobre cómo mantenerse seguros, visite [Safer, Smarter Schools](#). Para obtener recursos adicionales, visite [Lauren's Kids](#). Para denunciar sobre un abuso, llame a la [línea directa de ChildHelp National Child Abuse](#) al 1-800-422-4453 y lo remitirán con la agencia de reporte de abuso infantil local.

