



Relaciones Saludables y No Saludables Grados 9 - 12

Preparación: Repase la lección complete antes de comenzar la instrucción.
Obtenga una vista previa de los videos, esto podría requerir más de una visualización y apoyará la discusión de los puntos principales en este plan de lección.
Que es lo que necesitaras: Bajar Copias de las Hojas de Trabajo de los Estudiantes y la Actividad para llevar a Casa.

Actividades y Línea de Tiempo:

Actividad #1: Videos de Relaciones y Límites Saludables (15 minutos)

Actividad #2A: Repase el Vocabulario para la Comprensión y Discusión (10 minutos) o

Actividad #2B: Lista para Ayudar a Construir Sus Límites (10 minutos)

Actividad #3: Escenarios de Juego de Roles (20 – 30 minutos)

Actividad #4: Clasificando Emociones y Comportamientos Saludables y No Saludables (20 minutos)

Actividad #5: Compartir Pensamientos sobre los Límites Personales/Emocionales con el Padre/Guardian

Oración/ Actividad para llevar a Casa (5 minutos)

Descripción del Plan de la Lección:

Principio: Establecer límites y honrarlos puede ayudar a mantener a los jóvenes seguros del daño. Cuando los adolescentes asisten a la escuela secundaria, se encontrarán con una variedad de relaciones con sus compañeros y adultos. ¡Especialmente en línea! En algunos casos, estas relaciones pueden llevar a abusos físicos o psicológicos si el adulto o su compañero usa su autoridad y una posición de control para llevar a cabo acciones inapropiadas.

Catecismo: #1738. La libertad se ejerce en las relaciones entre los seres humanos. Cada persona humana, creada a imagen de Dios, tiene el derecho natural de ser reconocida como un ser libre y responsable. Todos se deben mutuamente este deber de respeto. El *derecho al ejercicio de la libertad*, especialmente en asunto moral y religiosa, es una exigencia inalienable de la dignidad de la persona humana. Este derecho debe ser reconocido y protegido por la autoridad civil dentro de los límites del bien común y del orden público.

Meta: Ayudar a los padres/tutores a enseñar a los jóvenes cómo prevenir o reducir las posibilidades de sufrir abusos o de que se violen sus límites personales.

Objetivos: Para ayudar a los adolescentes a desarrollar más su capacidad de identificar, definir y honrar los límites apropiados en todas sus relaciones. Los estudiantes serán capaces de:

- entender el comportamiento inapropiado entre el adulto y uno mismo
- aplicar los límites personales para detener los comportamientos inapropiados
- reconocer cuando están siendo preparados por un adulto (u otro) para una relación inapropiada
- empeñar las fortalezas personales y conseguir el apoyo apropiado de los padres/guardianes/adultos de confianza para ayudarles a ser fuertes si se encuentran en una situación de vulnerabilidad negativa
- informar de tal incidente a las autoridades
- entender la presión de los compañeros y cómo establecer límites y decir no a las relaciones personales que cruzan los límites establecidos (i.e., citas, fiestas, redes sociales, etc.)

Trabajando con adolescentes--el concepto clave es la "independencia"

Esta es la edad en la que todas las experiencias que comenzaron con la pubertad -los cambios físicos y las emociones en desarrollo- se mueven rápidamente hacia la nueva identidad de un joven adulto. El autoconocimiento se profundiza y madura. Se renuncia ahora al mundo de la "infancia". Los adolescentes creen en su "invencibilidad" y pueden tender a ser imprudentes o privados en su comportamiento. Aunque parece que rechazan la autoridad mientras definen su propia independencia, en realidad confían en la fuerza y el apoyo que encuentran en los padres/guardianes/adultos de confianza.

Los adolescentes pueden presentar desafíos a los adultos en sus vidas. Si usted está luchando con su adolescente, esto es normal. Pregunte a cualquier otro padre con adolescentes en casa. Hay muchas formas de entender y conectar mejor con su adolescente, de modo que usted pueda ayudarlo a enfrentar los cambios que está experimentando. La Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente explica que los adolescentes son más propensos a:

- Ser impulsivos
- Malinterpretar las emociones y las señales sociales
- Tener accidentes por peleas físicas
- Tomar riesgos o tomar decisiones peligrosas

El desarrollo desde la infancia hasta la edad adulta es un proceso complejo. Se trata de algo más que el aprendizaje. Los adolescentes que atraviesan esta transición piensan, sienten y se comportan de manera diferente a como lo hacen cuando son niños o adultos. Estas diferencias pueden verse en todas las áreas del desarrollo.

Los jóvenes de esta edad se identifican principalmente con sus relaciones interpersonales. Comienzan a preocuparse más por los demás y tienen muchas preguntas sobre las relaciones sociales y la toma de decisiones. Los amigos de confianza y los adultos son fundamentales a esta edad, ya que los adolescentes tienen una gran necesidad de modelos de conducta y mentores en los que puedan confiar. También es crucial que los adolescentes sean capaces de identificar a los adultos inseguros y que tengan las habilidades para efectivamente tratarlos según sea necesario. Hoy en día los adolescentes también viven a través de los medios de comunicación social. Algunas relaciones en línea pueden parecer seguras, pero en realidad son peligrosas.

Muchos adolescentes tienden a confiar mucho en algunos adultos en sus vidas, ya sea en sus propias familias, escuelas o con sus amigos en línea. Aprender a interpretar y tener una sana desconfianza en algunas situaciones es algo que hay que enseñar y aprender.

ACTIVIDAD #1: Videos de Relaciones y Límites Saludables (15 minutos)

Actividad#1: Los videos introductorios para los grados 9 a 12 están diseñados para abrir la discusión con los adolescentes sobre los límites y el espacio personal. El maestro(a) debe ver previamente los videos que se utilizarán para introducir el tema de Límites Personales y Relaciones Saludables. Estos videos están diseñados para ser utilizados para facilitar las discusiones en clase sobre temas relevantes e importantes para los adolescentes. Los videos ayudarán a los estudiantes a trazar líneas de los límites saludables. Después de ver los videos seleccionados, facilite una discusión de 5 minutos en clase sobre el tema. Es crítico que los adolescentes participen y escuchen, pero déjenlos que dirijan y discutan libremente.

Navegando la Vida de los Adolescentes: Relaciones Saludables 6:18

https://www.youtube.com/watch?v=vI_W5H6O4CY&t=1s

Lo que Piensan los Adolescentes: Relaciones Saludables 2:03

https://www.youtube.com/watch?v=DPb_B0pTBoQ&t=23s

Relaciones Saludables y No Saludables Grados 9 - 12

ACTIVIDAD #2: Repase el Vocabulario para la Comprensión y Discusión (10 minutos)

Actividad #2: Esta actividad le da al maestro(a) la oportunidad de ayudar a los estudiantes a conocer y comprender el vocabulario clave relatado a los asuntos de los límites y espacio personales. Pídale a la clase que proponga declaraciones sobre límites personales/espacio "seguros" usando las palabras del vocabulario. (Es decir, estos son límites de espacio personal que nadie debe violar.) Use tiza o pizarra para listar las declaraciones.

Vocabulario Clave

Límites Personales - son directrices, reglas o límites que una persona crea para identificar formas razonables, seguras y permisibles para que otras personas se comporten con ellas y cómo responderán cuando alguien pase esos límites.

Límites Emocionales - Límites que se establecen sobre sí mismo en relación con sus pensamientos, valores y creencias.

Espacio Personal - el espacio físico que rodea inmediatamente a alguien, en el que cualquier invasión se siente amenazante o incómoda para él o ella.

Límites - el punto o borde más allá del cual algo no puede ir. El borde más lejano de algo.

Secreto - algo que está oculto a los demás o que es conocido sólo por uno o por unos pocos. No es una sorpresa que será revelada.

Preparación de los Niños/Jóvenes 'Grooming' - es hacer amistad y establecer una conexión emocional con un niño, joven, y a veces la familia, para bajar sus inhibiciones con el objetivo del contacto **sexual**.

Respeto en uno Mismo - orgullo y confianza en uno mismo; un sentimiento de que uno se está comportando con honor y dignidad.

Privacidad - el estado o condición de estar libre de ser observado o perturbado por otras personas.

Relación Sanas - cuando dos personas desarrollan una conexión basada en la confianza, el apoyo de la honestidad y el respeto mutuo por los límites de los demás.

ACTIVIDAD #3: Escenarios de Juego de Roles (20 – 30 minutos)

Actividad #3: Juego de Roles

Cuando los jóvenes se involucran en juegos de rol les ayuda a desarrollar su forma de pensar y sentimientos de empatía. Cuando se da a los adolescentes la oportunidad de hacer juegos de rol/escenarios, podrán experimentar el papel de acosador, víctima y espectador. También aprenderán a ayudar a otras personas que están siendo acosadas y a evitar el acoso.

Preparación: Crear un juego de 4 tarjetas de 3x5. Cada tarjeta debe tener uno de los títulos que aparecen a continuación en el frente y el escenario de juego de roles explicado claramente en el reverso. (Para cada escenario, haga que los estudiantes lean el escenario y luego congelen 'freeze' para continuar el diálogo)

Primo de un amigo

Vas a la casa de tu amigo a una fiesta. Tu amiga te presenta a su "primo" Jonny. Parece agradable y amistoso y los dos conversan. Sin embargo, comienza a seguirte por la fiesta y no te da mucho espacio para mezclarte con tus propios amigos. Sientes que te está asfixiando y tienes un mal presentimiento y no puedes abandonarlo.

Ayudante del Maestro(a)

Estás en la escuela y uno de tus maestros(as) te pide que te quedes después de la escuela y le ayudes con alguna tarea para el salón de clase. Te quedas y ayudas. Cuando terminas le dices al maestro(a) que te vas, pero el/la maestro(a) te pide que te quedes y hables un rato. Te sientes incómodo estando a solas con el/la maestro(a) y realmente quieres irte.

Solo en el Cine

Estás en una segunda cita con un chico/chica que te gusta y con el que te divertiste en tu primera cita. En la segunda cita vas al cine que ambos tomaron la decisión. Sin embargo, tu cita elige 2 asientos en la parte superior del teatro, y estás sola. Cuando los dos se acomodan en sus asientos y la película comienza, tu cita pone su brazo alrededor de ti y comienza a tocar tu pierna. Se siente bien, pero tienes miedo de que pueda ir demasiado lejos, y no sabes cómo pararlo sin que tu cita se moleste.

Amigo de la Sala de Chat

Estás "chateando" con este tipo en línea en una de tus aplicaciones telefónicas. Nadie sabe que has estado hablando con él y ha sido divertido tener este amigo secreto. Te envió una foto de perfil y es muy guapo. Has estado chateando durante 3 meses y quiere conocerte en persona, a solas en el parque para que tengas algo de privacidad.

DIRECCIONES: Dividir la clase en cuatro grupos, el/la maestro(a) puede elegir más grupos y crear otros escenarios de juego de rol o simplemente tener dos grupos de juego de rol en el mismo escenario. Distribuya tarjetas a los grupos y dígalas a los grupos que deben "hacer un juego de roles" del escenario para la clase. Dé a cada grupo 10 minutos para preparar el juego de roles y de 3 a 5 minutos para presentar su escenario a la clase. El/la maestro(a) debe ajustar el tiempo para que se ajuste mejor a su tiempo disponible en la clase. Al final de cada presentación, el el/la maestro(a) debe preguntar a la clase:

1. ¿Se están violando los límites personales/espacio? Identificar la violación.
2. ¿Qué harías en esta situación para mantenerte seguro, y evitar más violaciones?

ACTIVIDAD #4: Clasificando Emociones y Comportamientos Saludables y No Saludables (20 minutos)

PREPARACIÓN: Haga una copia de la Hoja de Trabajo de Relaciones Saludables y No Saludables para cada joven de la clase.

INSTRUCCIONES: Repase la palabra de vocabulario, "Relaciones Saludables" con la clase y luego distribuya y repase la hoja de trabajo, Relaciones Saludables y No Saludables. Primero, lean las palabras "descriptivas" listadas para asegurarse de que toda la clase conoce y entiende las palabras. Segundo, pídale a la clase que seleccione de la lista y coloque bajo el encabezado 'heading' correcto la palabra descriptiva que él/ella sienta que pertenece a los respectivos encabezados 'headings', RELACIONES SALUDABLES O NO SALUDABLES. Finalmente, una vez que la clase haya completado sus hojas de trabajo, ten una discusión sobre sus respuestas y pida ejemplos de cada respuesta.

Relaciones Saludables y No Saludables

DIRECCIONES: Entender los límites saludables puede ayudarte a tomar buenas decisiones en tus relaciones y ayudar a proteger a los jóvenes contra la presión negativa de los compañeros. Completa el círculo colocando la palabra descriptiva correcta en el lado del círculo que creas que describe.



PALABRAS DESCRIPTIVAS

celoso / cuidadoso / temeroso / honesto / obsesivo / confiado / respetuoso / amigable intimidante / abierto / divertido / insistente / excitante / manipulador / amoroso comunicativo / egoísta / abusivo / presionado / empático / descuidado apoyador / controlador / deshonesto / responsable



RELACIONES SALUDABLES SON...

RELACIONES NO SALUDABLES SON...

Una Palabra que Utilizaría para Describir una Relación Saludable: _____

Una Palabra que Utilizaría para Describir una Relación No Saludable: _____

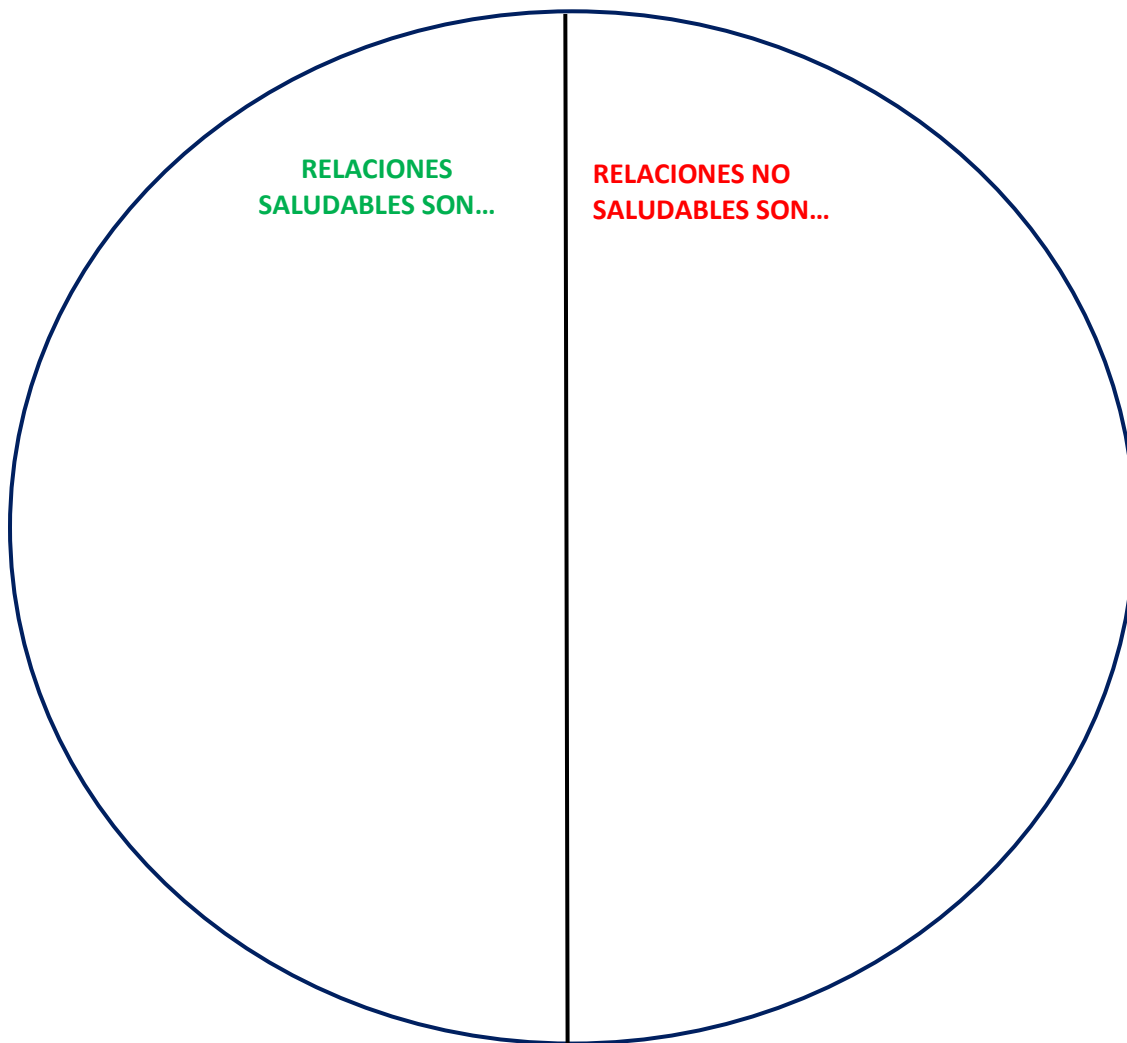
Relaciones Saludables y No Saludables

DIRECCIONES: Entender los límites saludables puede ayudarte a tomar buenas decisiones en tus relaciones y ayudar a proteger a los jóvenes contra la presión negativa de los compañeros. Completa el círculo colocando la palabra descriptiva correcta en el lado del círculo que creas que describe.



PALABRAS DESCRIPTIVAS

celoso / cuidadoso / temeroso / honesto / obsesivo / confiado / respetuoso / amigable intimidante / abierto / divertido / insistente / excitante / manipulador / amoroso comunicativo / egoísta / abusivo / presionado / empático / descuidado apoyador / controlador / deshonesto / responsable



Una Palabra que Utilizaría para Describir una Relación Saludable: _____

Una Palabra que Utilizaría para Describir una Relación No Saludable: _____

ACTIVIDAD #5: Compartir Pensamientos sobre los Límites Personales/Emocionales con el Padre/Guardian

Objetivo: Esta hoja de trabajo ayudará a los padres/guardianes y a los jóvenes tener una conversación sobre sus sentimientos y preocupaciones con respecto a los límites personales. Se presenta como una plataforma para abrir discusiones y ampliar la conversación entre ambos.

Direcciones: Los padres/ guardianes deben completar los lados individuales de la hoja de trabajo doblando la hoja de trabajo para ocultar las respuestas. Cuando termine, comparen y abrir la discusión sobre las similitudes y diferencias.

LÍMITES PERSONALES/EMOCIONALES HOJA DE TRABAJO

A continuación, hay una lista de comportamientos relacionados con “Límites Personales/Emocionales.” Seleccione de la lista el comportamiento que considere que es un límite apropiado para cada uno de los grupos de la lista. (Ejemplo, “beso” Familia)

Límites Personales/Emocionales Hoja de Actividad Para Llevar a Casa	
<p>Límites personales - son guías, reglas o límites que una persona crea para identificar formas razonables, seguras y permisibles para que otras personas se comporten con ellos y cómo responderán cuando alguien pase esos límites.</p> <p>Esta Hoja de Trabajo ayudará a los padres/guardianes y a los jóvenes a hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones con respecto a los límites personales. Cuando termine, compare y tengan una discusión sobre las similitudes y diferencias. A continuación, hay una lista de comportamientos relacionados con “Límites Personales/Emocionales”. Seleccione de la lista el comportamiento que sientes que es un límite apropiado para cada uno de los grupos de la lista. (Ejemplo, “beso” Familia) El padre/guardián debe completar los lados individuales de la hoja de trabajo doblando la hoja de trabajo para ocultar las respuestas.</p> <p style="text-align: center;"> besar / dar la mano / tomar la mano / abrazar / high-five decir “Te amo” / textear “selfies” / decir secretos / hablar de asuntos personales / dar el número de teléfono / dar su dirección / chat en la computadora / pasar la noche / enviar un mensaje de texto con información personal / discutir asuntos familiares / dar un paseo por auto </p> <p style="text-align: center;">Padre/Guardian</p> <p>Familia:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Amigos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Conocidos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Extraños:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Novio / Novia:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Límites personales - son guías, reglas o límites que una persona crea para identificar formas razonables, seguras y permisibles para que otras personas se comporten con ellos y cómo responderán cuando alguien pase esos límites.</p> <p>Esta Hoja de Trabajo ayudará a los padres/guardianes y a los jóvenes a hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones con respecto a los límites personales. Cuando termine, compare y tengan una discusión sobre las similitudes y diferencias. A continuación, hay una lista de comportamientos relacionados con “Límites Personales/Emocionales”. Seleccione de la lista el comportamiento que sientes que es un límite apropiado para cada uno de los grupos de la lista. (Ejemplo, “beso” Familia) El padre/guardián debe completar los lados individuales de la hoja de trabajo doblando la hoja de trabajo para ocultar las respuestas.</p> <p style="text-align: center;"> besar / dar la mano / tomar la mano / abrazar / high-five decir “Te amo” / textear “selfies” / decir secretos / hablar de asuntos personales / dar el número de teléfono / dar su dirección / chat en la computadora / pasar la noche / enviar un mensaje de texto con información personal / discutir asuntos familiares / dar un paseo por auto </p> <p style="text-align: center;">Adolescentes</p> <p>Familia:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Amigos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Conocidos:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Extraños:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Novio / Novia:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Dobla a la mitad aquí</p>	

Límites Personales/Emocionales Hoja de Actividad Para Llevar a Casa

Límites personales - son guías, reglas o límites que una persona crea para identificar formas razonables, seguras y permisibles para que otras personas se comporten con ellos y cómo responderán cuando alguien pase esos límites.

Esta Hoja de Trabajo ayudará a los padres/guardianes y a los jóvenes a hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones con respecto a los límites personales. Cuando termine, compare y tengan una discusión sobre las similitudes y diferencias. A continuación, hay una lista de comportamientos relacionados con "Límites Personales/Emocionales". Selecciona de la lista el comportamiento que sientes que es un límite apropiado para cada uno de los grupos de la lista. (Ejemplo, "beso" Familia) El padre/guardián debe completar los lados individuales de la hoja de trabajo doblando la hoja de trabajo para ocultar las respuestas.

besar / dar la mano / tomar la mano / abrazar / high-five
decir "Te amo" / textear 'selfies' / decir secretos /
hablar de asuntos personales / dar el número de teléfono /
dar su dirección / chat en la computadora /
pasar la noche / enviar un mensaje de texto con información
personal /
discutir asuntos familiares / dar un paseo por auto

Padre/Guardian

Familia:

Amigos:

Conocidos:

Extraños:

Novio / Novia:

Límites personales - son guías, reglas o límites que una persona crea para identificar formas razonables, seguras y permisibles para que otras personas se comporten con ellos y cómo responderán cuando alguien pase esos límites.

Esta Hoja de Trabajo ayudará a los padres/guardianes y a los jóvenes a hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones con respecto a los límites personales. Cuando termine, compare y tengan una discusión sobre las similitudes y diferencias. A continuación, hay una lista de comportamientos relacionados con "Límites Personales/Emocionales". Selecciona de la lista el comportamiento que sientes que es un límite apropiado para cada uno de los grupos de la lista. (Ejemplo, "beso" Familia) El padre/guardián debe completar los lados individuales de la hoja de trabajo doblando la hoja de trabajo para ocultar las respuestas.

besar / dar la mano / tomar la mano / abrazar / high-five
decir "Te amo" / textear 'selfies' / decir secretos /
hablar de asuntos personales / dar el número de teléfono /
dar su dirección / chat en la computadora /
pasar la noche / enviar un mensaje de texto con
información personal /
discutir asuntos familiares / dar un paseo por auto

Adolescentes

Familia:

Amigos:

Conocidos:

Extraños:

Novio / Novia:

*Dobla a la mitad
aquí*

Actividad Dos: Lista para Ayudar a Construir sus Límites

Va con el vídeo: <https://youtu.be/7vsk7bt0OCM>

Lista #1:

Características y Cualidades Que Tu Valoras en Una Persona	Acciones y Cualidades que Te hagan Sentir Incomodo

Lista #2:

Cosas que Son Importantes Para Ti	
{Listar}	{Sentimiento}