



Relaciones Saludables y No Saludables Grados 10-12

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: Violación en una cita: Avergonzada Video y vocabulario avergonzados (20 Minutes)
<https://www.youtube.com/watch?v=XzCrYdXoUQk>

Actividad #2: Escenarios de juego de roles (20 minutos)

Actividad #3: Características de una discusión sobre una relación saludable (15 minutes)

Actividad #4: 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 y respetar los límites puede ayudar a proteger a los jóvenes de cualquier daño. A medida que los adolescentes asisten a la escuela secundaria, encontrarán una variedad de relaciones con sus compañeros y adultos. ¡Especialmente en línea! En algunos casos, estas relaciones pueden conducir al abuso físico o psicológico si el adulto o su compañero usan 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 <i>derecho al ejercicio de la libertad</i> , 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 reducir las posibilidades de: <ul style="list-style-type: none">• Violación de sus límites personales• todo tipo de abuso• Violación en una cita
Objetivos:	Ayudar a los adolescentes a desarrollar aún más su capacidad para identificar, definir y respetar los límites apropiados en todas sus relaciones. Los estudiantes serán capaces de: <ul style="list-style-type: none">• Comprender el comportamiento inapropiado entre los adultos y uno mismo• Hacer cumplir los límites personales para detener los comportamientos inapropiados• reconocer cuando están siendo preparados por un adulto (u otro) para una relación inapropiada• Involucre las fortalezas personales y obtenga el apoyo adecuado de los padres/tutores/adultos de confianza para ayudarlos a ser fuertes si se encuentran en una situación vulnerable negativa• Denunciar un incidente de este tipo a las autoridades• Comprender la presión de grupo y cómo establecer límites y decir no a las relaciones personales que cruzan los límites establecidos (es decir, citas, fiestas, redes sociales, etc.)
Antecedentes:	El desarrollo desde la infancia hasta la edad adulta es un proceso complejo. Se trata de algo más que aprender. Los adolescentes que atraviesan esta transición piensan, sienten y se comportan de manera diferente a como lo hacen como niños o adultos. Estas diferencias se pueden ver en todas las áreas del desarrollo. Los jóvenes de esta edad se identifican principalmente con sus relaciones interpersonales. Por lo tanto, esta lección está diseñada para ayudar a los jóvenes a comprender y construir relaciones saludables y límites personales.

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

Actividad#1: Este video introductorio "Violación en citas: avergonzado" para los grados 10-12 está diseñado para abrir la discusión con los adolescentes sobre las relaciones interpersonales saludables y seguras y para facilitar y reforzar los objetivos de la lección. Se debe animar a la clase a discutir libremente.

Date Rape: Ashamed (9:26) (Solamente en ingles)

<https://www.youtube.com/watch?v=XzCrYdXoUQk>

Vocabulario

Límites personales: son pautas, 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 supere esos límites.

[En el video, ¿había evidencia de violaciones de límites personales? ¿Identifica todas las violaciones que viste en el video?]

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

[¿Crees que Gabby había puesto límites emocionales? Si crees que ella estableció límites emocionales, ¿también crees que se apegó a sus límites?]

Violación en una cita: obligar a una persona con la que se ha tenido una cita a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad.

[¿Qué pruebas había de que Tyler cometió una violación en una cita?]

Espacio Personal - el espacio físico que rodea inmediatamente a alguien, en el que cualquier invasión se siente amenazante o incómoda para él o ella. [¿Qué crees que Gabby debería haber hecho para evitar que se violara su espacio personal?]

Secreto - algo que está oculto a los demás o que es conocido sólo por uno o por unos pocos.

[¿De qué manera Gabby trató de mantener su secreto? ¿Cómo reveló Gabby finalmente su secreto?]

Culpabilidad: culpable o responsable de un delito específico.

[¿Por qué Gabby se sintió culpable y pensó que era su culpa?]

Relación Sanas - cuando dos personas desarrollan una conexión basada en la confianza, la honestidad, el apoyo y el respeto mutuo. [¿Crees que Eliza y Gabby demostraron una relación sana? ¿Por qué?]

Respeto en uno Mismo - orgullo y confianza en uno mismo; un sentimiento de que uno se está comportando con honor y dignidad. [¿Crees que Gabby se ganó el respeto por sí misma? ¿Qué evidencia puede dar para respaldar su respuesta?]

ACTIVIDAD #2: Escenarios de Juego de Roles (20 – 30 minutos)

- Antecedentes:** Cuando los jóvenes participan en juegos de roles, les ayuda a desarrollar su forma de pensar y su empatía. Cuando a los adolescentes se les permite representar escenarios, pueden experimentar el papel de acosador, víctima y espectador. También aprenderán cómo ayudar a otras personas que están siendo acosadas y 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)
- Instrucciones:** Divida la clase en cuatro grupos (el maestro puede elegir más grupos y crear otros escenarios de juego de roles o hacer que dos grupos representen el mismo escenario. Distribuya tarjetas a los grupos y dígalos que deben "representar roles" el 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 maestro debe ajustar el tiempo para que se ajuste mejor a su tiempo de clase disponible. Al final de cada escenario, el profesor debe preguntar a la clase:
1. ¿Se están violando los límites/espacio personal? Identifique la infracción.
 2. ¿Qué haría para mantenerse a salvo y evitar más violaciones en esta situación?

TITULO (lugar en la parte delantera de las cartas)
las cartas)

SENARIO DE JUEGO DE ROLES (En la parte reverso de

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.

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.

ACTIVIDAD #3: Identificar relaciones saludables y no saludables (15 minutos)

Antecedentes: En esta lección, discutimos las relaciones poco saludables y los efectos negativos que esas relaciones pueden tener. Esta actividad se centrará en las relaciones saludables e involucrará la comprensión de los estudiantes sobre las relaciones saludables.

Instrucciones: Diga a los estudiantes que las relaciones saludables sacan lo mejor de ustedes y los hacen sentir bien consigo mismos. Una relación sana es respetarse a sí mismo y a los demás. No significa tener que ser "perfecto" el 100% del tiempo.

- Distribuir la lista de Características de una Relación Sana
- Revise la lista con los estudiantes.
- Después de revisar la lista, pida a los estudiantes:
 - Nombra algunas de las cualidades de una relación saludable que son más importantes para ellos.
 - Nombra cualquier cualidad adicional de una relación saludable que piensen que debería incluirse.

Confianza: confianza mutua en que ninguno de los dos hará nada para dañar o arruinar la relación.

Respeto: valorar las creencias y opiniones de los demás y aceptarse unos a otros.

Honestidad – Ser sincero y sincero sin sentirse juzgado.

Amabilidad: cariñosos y empáticos entre sí y brindan consuelo y apoyo.

Independencia: tener espacio para ser uno mismo fuera de la relación.

Igualdad: tener una relación equilibrada en la que cada persona se esfuerce por el éxito de la relación.

Responsabilidad: ser dueño de tus acciones y palabras y admitir tus errores.

Conflicto sano: discutir respetuosamente los problemas y enfrentar los desacuerdos sin juzgar.

Diversión: disfrutar de pasar tiempo juntos y sacar lo mejor de cada uno.

Comunícate – Escucha y habla abiertamente entre ellos.



Características de una relación sana

Actividad #3 Hoja de trabajo

Las relaciones sanas sacan lo mejor de ti y te hacen sentir bien contigo mismo. Una relación sana es respetarse a sí mismo y a los demás. No significa tener que ser "perfecto" el 100% del tiempo.

Instrucciones: Usando la lista a continuación, enumere cuáles son algunas de las cualidades de una relación saludable y enumere las adicionales que cree que deberían incluirse.

Características de una relación sana

Confianza: confianza mutua en que ninguno de los dos hará nada para dañar o arruinar la relación.

Respeto: valorar las creencias y opiniones de los demás y aceptarse unos a otros.

Honestidad – Ser sincero y sincero sin sentirse juzgado.

Amabilidad: cariñosos y empáticos entre sí y brindan consuelo y apoyo.

Independencia: tener espacio para ser uno mismo fuera de la relación.

Igualdad: tener una relación equilibrada en la que cada persona se esfuerce por el éxito de la relación.

Responsabilidad: ser dueño de tus acciones y palabras y admitir tus errores.

Conflicto sano: discutir respetuosamente los problemas y enfrentar los desacuerdos sin juzgar.

Diversión: disfrutar de pasar tiempo juntos y sacar lo mejor de cada uno.

Comunícate – Escucha y habla abiertamente entre ellos.

Nombra las cualidades de las relaciones saludables que son importantes para ti.
Identifique las relaciones que está describiendo.

Nombra cualquier cualidad adicional de una relación saludable que creas que debería incluirse.

Relaciones Saludables y No Saludables Grado 9 (Solamente)

ACTIVIDAD #4: 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	
Corta la hoja de trabajo por la mitad y haz que cada lado se complete por separado. Esta hoja de trabajo le ayudará a discutir sus sentimientos y preocupaciones con respecto a los límites personales.	
Padre/Guardian	Adolescentes
<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>Seleccione los comportamientos que cree que su hijo adolescente enumerará para cada persona. (Ejemplo: Amigo: "contar secretos, dar un paseo, etc.") Cuando termine, discuta con su hijo adolescente las similitudes y diferencias entre sus respuestas.</p> <p>besar / dar la mano / tomar la mano / abrazar / decir "Te amo" / textear 'selfies' / dar un paseo por auto / hablar de asuntos personales / dar el número de teléfono / dar su dirección / chat en la computadora / enviar un mensaje de texto con información personal / discutir asuntos familiares</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>Seleccione los comportamientos que cree que su hijo adolescente enumerará para cada persona. (Ejemplo: Amigo: "contar secretos, dar un paseo, etc.") Cuando termine, discuta con su hijo adolescente las similitudes y diferencias entre sus respuestas.</p> <p>besar / dar la mano / tomar la mano / abrazar / decir "Te amo" / textear 'selfies' / dar un paseo por auto / hablar de asuntos personales / dar el número de teléfono / dar su dirección / chat en la computadora / enviar un mensaje de texto con información personal / discutir asuntos familiares</p>
Familia: _____ _____	Familia: _____ _____
Amigos: _____ _____	Amigos: _____ _____
Conocidos: _____ _____	Conocidos: _____ _____
Extraños: _____ _____	Extraños: _____ _____
Novio / Novia: _____ _____	Novio / Novia: _____ _____
Alguien que solo conociste en línea: _____ _____	Alguien que solo conociste en línea: _____ _____

Dobla a la mitad aquí

Límites Personales/Emocionales de Actividad Para Llevar a Casa

Corta la hoja de trabajo por la mitad y haz que cada lado se complete por separado.
Esta hoja de trabajo le ayudará a discutir sus sentimientos y preocupaciones con respecto a los límites personales.

Padre/Guardian

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.

Seleccione los comportamientos que cree que su hijo adolescente enumerará para cada persona. (Ejemplo: Amigo: "contar secretos, dar un paseo, etc.") Cuando termine, discuta con su hijo adolescente las similitudes y diferencias entre sus respuestas.

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

Familia:

Amigos:

Conocidos:

Extraños:

Novio / Novia:

Alguien que solo conociste en línea:



Adolescentes

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.

Seleccione los comportamientos que cree que su hijo adolescente enumerará para cada persona. (Ejemplo: Amigo: "contar secretos, dar un paseo, etc.") Cuando termine, discuta con su hijo adolescente las similitudes y diferencias entre sus respuestas.

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

Familia:

Amigos:

Conocidos:

Extraños:

Novio / Novia:

Alguien que solo conociste en línea:

Dobla a la mitad aquí