



Relaciones Saludables y No Saludables Grado 9 (Solamente)

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: Relaciones Saludables y Límites Video y Vocabulario (15 minutos)

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

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

Actividad #3: 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 *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 ser abusados o violar sus límites personales.

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:

- 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 (15 minutos)

Actividad#1: El video introductorio No dejes que la presión termine como abuso sexual para los grados 9 está diseñado para abrir la discusión con los adolescentes sobre los límites, la presión de grupo y el establecimiento de límites personales para facilitar una discusión en clase y reforzar los objetivos de la lección. Recuerde permitir que los adolescentes discutan libremente.

No permitas que la presión termine como abuso sexual (4:35)

<https://www.youtube.com/watch?v=i3sC2AcT7tA&t=11s>

Vocabulario Clave

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, ¿cómo violó Kim los límites personales de Willow?]

Límites Emocionales - Límites que se establecen sobre sí mismo en relación con sus pensamientos, valores y creencias. [En el video, ¿cuáles fueron los límites emocionales que Willow se impuso a sí misma? ¿Qué acciones tomó para proteger sus límites?]

Espacio Personal - el espacio físico que rodea inmediatamente a alguien, en el que cualquier invasión se siente amenazante o incómoda para él o ella. [¿Cómo se violó el espacio personal de Willow?]

Límites - el punto o borde más allá del cual algo no puede ir. El borde más lejano de algo. [¿Cuáles eran los límites de Willow?]

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. [¿Crees que Kim le guardó un secreto a Willow?]

Respeto en uno Mismo - orgullo y confianza en uno mismo; un sentimiento de que uno se está comportando con honor y dignidad. [¿Cómo demostró Willow que se respetaba a sí misma?]

Relaciones 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. [Do you think the relationship between Willow and Kim was a healthy relationship?]

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)

SENARIO DE JUEGO DE ROLES (En la parte reverso de las cartas)

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.

Relaciones Saludables y No Saludables Grado 9 (Solamente)

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

Preparación: Muestre el video y haga copias de la hoja de trabajo.

Navegando por la vida adolescente: Relaciones saludables (6:18)
https://www.youtube.com/watch?v=yI_W5H6O4CY&t=1s

Hoja de trabajo de relaciones saludables y no saludables

Instrucciones: Revise las instrucciones en la parte superior de la hoja de trabajo con los estudiantes.

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 / egoista / 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: Comprender los límites saludables puede ayudarte a tomar buenas decisiones en tus relaciones y a protegerte contra la presión negativa de los compañeros. Completa el círculo colocando la palabra descriptiva correcta en la sección **RELACIONES SALUDABLES** O **NO SALUDABLES** del círculo.



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: _____

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 style="text-align: center;"> 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>Familia: _____ _____</p> <p>Amigos: _____ _____</p> <p>Conocidos: _____ _____</p> <p>Extraños: _____ _____</p> <p>Novio / Novia: _____ _____</p> <p>Alguien que solo conociste en línea: _____ _____</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 style="text-align: center;"> 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>Familia: _____ _____</p> <p>Amigos: _____ _____</p> <p>Conocidos: _____ _____</p> <p>Extraños: _____ _____</p> <p>Novio / Novia: _____ _____</p> <p>Alguien que solo conociste en línea: _____ _____</p>

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