



Programa de Capacitación de la Escuela Secundaria **Lección del 11° grado – Relaciones y Enamoramientos**

Introducción

Preséntese y a cualquier otro personal que esté presente para ayudar con la presentación.

Guíe al grupo en oración.

Explique el propósito de esta lección:

Objetivos de la sesión de capacitación:

1. Revisar las lecciones básicas de seguridad personal que aprendieron en la escuela primaria católica.
2. Introducir ideales de relaciones sanas entre compañeros.
3. Hablar sobre relaciones de enamoramiento sanas, relaciones poco saludables y enamoramiento con violencia.

Revisar las lecciones básicas de seguridad personal aprendidas en sesiones de capacitación previas.

- Dios los creó y los ama. Dios hizo sus cuerpos con buenos propósitos.
 - Cada uno de ustedes tiene un espacio personal que debe ser respetado por los demás.
 - Deben tratarse a sí mismos y a los demás con respeto y cuidado (la regla de oro).
 - Algunos toques son seguros, otros poco seguros.
 - Tienen señales de advertencia internas o sirenas que les hacen saber cuándo están en peligro.
 - Si alguna vez están en peligro, no están siendo respetados, o están siendo tocados de una manera peligrosa, deben alejarse. Abusar o usar sexualmente a una persona es moral y legalmente incorrecto y no será tolerado.
 - Hay adultos en sus vidas para cuidarlos y protegerlos.
 - Consigan la ayuda de uno de estos adultos. Sigán contando y pidiendo hasta que consigan la ayuda que necesitan.
 - Dónde ir a pedir ayuda en nuestra escuela... (escribir los nombres).
-



Tema: Introducir ideales de relaciones sanas entre compañeros

Las relaciones son muy importantes para nuestro bienestar y felicidad como individuos. Fuimos hechos para estar en relación con Dios y con otros. Nuestra primera relación importante es con nuestros padres y miembros de la familia. A medida que crecemos, comienzan las relaciones con otros fuera de nuestra familia. Una persona joven comienza a elegir amigos y relaciones por sí misma en la escuela y otras actividades.

Hay una progresión en las relaciones cuando una persona joven empieza a madurar. Primero, el niño o adolescente desarrolla buenas amistades con otras personas del mismo sexo. Luego el niño o adolescente desarrolla buenas amistades con personas del sexo opuesto. Entonces y sólo entonces, puede la persona comenzar a desarrollar relaciones de enamoramiento sanas.

¿Si las amistades y los buenos amigos son importantes, cómo saber si es un buen amigo?

Pida a los alumnos que enumeren lo que "los buenos amigos hacen" y lo que "los buenos amigos no hacen"

Los buenos amigos:	Los buenos amigos no:
<i>Comparten y se turnan</i>	<i>Te piden que mientas, engañes o robes (hacer algo ilegal o inmoral)</i>
<i>Se ayudan mutuamente en tiempos tristes</i>	<i>Te abandonan en tiempos difíciles</i>
<i>Se incentivan mutuamente a ser mejores personas</i>	<i>Se sienten amenazados por otros amigos</i>
<i>No son exclusivos de otros amigos; son acogedores e inclusivos</i>	<i>Comparten información personal o privada con otros; excluyen a otros para controlar al grupo</i>
<i>Son fieles</i>	<i>Presionan, intimidan o manipulan a otros</i>
<i>Son flexibles y comprensivos</i>	<i>Menosprecian, ridiculizan, imitan o se burlan acerca de cómo son otros o lo qué les gusta</i>
<i>Te aceptan y a otros por quienes son</i>	<i>Exigen que pienses y sientas como los demás en la relación</i>



<i>Se apoyan mutuamente y se alentan los unos a los otros</i>	<i>Te humillan para sentirse mejor</i>
<i>Respetan los límites del otro</i>	<i>No respetan los límites del otro</i>
<i>¿Otros?</i>	<i>Falta de integridad; son falsas; dicen una cosa en tu cara y otra a tus espaldas</i>

Resuma los comentarios del grupo con el siguiente gráfico.

Si desea, pida más comentarios al final de cada lista.

¿Por qué una persona se queda con alguien que no es un buen amigo? ¿Por qué una persona se queda en una relación poco saludable?

Muchas veces una persona se queda en una relación enfermiza porque cree que puede cambiar a la otra persona o cambiar el comportamiento hiriente de la otra persona. No puedes cambiar la gente ni su comportamiento. No puedes "amar" a las personas para que sean la persona que quieres que sean. Vete de las relaciones enfermizas o abusivas. Si el comportamiento hiriente no es extremo, puedes decirle a la otra persona cómo te hace sentir. Las pequeñas imperfecciones pueden tolerarse en una relación sana.

Tema: Límites

El plan y propósito de Dios para nuestra vida incluye buenas relaciones con Dios y con los demás.

El amor y el cuidado de Dios no tienen límites, pero nuestras relaciones con otras personas si tienen.

Un límite es el espacio personal que debes mantener entre tú y los demás.

Hay dos tipos de límites: externo e interno.

Los límites externos incluyen los límites físicos/sexuales.

- Estos límites protegen todo tu cuerpo y especialmente las partes privadas de tu cuerpo.
- Los límites externos ayudan a mantenerte seguro y saludable.
- Tú decides quién puede tocarte, cómo te tocan y dónde.



- Quieres que tus límites físicos/sexuales sean respetados por otros y también quieres respetar los límites de otras personas.

Los límites internos incluyen tus límites emocionales y espirituales.

- Estos límites protegen tus pensamientos y emociones privadas.
- Estos límites protegen la parte más profunda de lo que tú eres: tu sentido de esperanza, confianza, misterio, seguridad y espiritualidad.

Tú decides lo que vas o no compartir con los demás.

Es muy importante tener límites buenos, sanos y fuertes, saber lo que son y poder decirlo a los demás.

Los límites protegen a ambas personas en la relación.



Tema: Abuso de límites entre amigos, enamorados y compañeros

A veces la gente abusa o transgrede sus límites. Esto puede ser intencionalmente o no. Algunas transgresiones de los límites son pequeñas y no parecen significativas. Otras plantean serias amenazas a tu seguridad y bienestar. Algunas son tan serias que son ilegales, incluyendo acoso, acoso sexual y agresión sexual. Esta lista comienza con transgresiones de límites que parecen menos serias. Pueden aumentar la severidad e incluyen ejemplos de abuso sexual o agresiones.

¿Cómo transgreden las personas los límites?

1. Interrumpiendo una conversación cuando estás hablando con otra persona
2. Robando una de tus posesiones
3. Bromeando o burlándose de ti y que te lastima*
4. Haciendo preguntas muy personales que son inadecuadas*
5. Chismeando de ti*
6. Siempre está a tu alrededor. Te hace sentir incómodo invadiendo tu espacio privado
7. Llamadas de teléfono, mensajes de texto, mensajería instantánea, correo electrónico excesivos *
8. Diciendo * o haciendo cosas delante de ti que son ofensivas o vulgares
9. Siempre tratando de sentarse o estar junto a ti. Sentándose en tus faldas. Tocándote.
10. Usando lenguaje inapropiado * o tocándote
11. Abusándote físicamente, emocionalmente, o sexualmente
12. Obligándote a hacer algo sexual

* Estas transgresiones de límites pueden ocurrir usando tecnología.

Preguntas de seguimiento para el grupo:

1. ¿Cómo lastima la transgresión de límites de otra persona?
Transgredir el límite de alguien muestra falta de respeto y puede dañar a la persona emocionalmente y/o físicamente. Algunas transgresiones de límites leves pueden ser manejadas por el estudiante. Otras necesitan la ayuda de los adultos e incluso puedan necesitar de la policía.
2. ¿Cómo te afecta la transgresión de los límites de otra persona?
Puede hacerme menos sensible y considerado hacia los demás. Se me hace difícil aprender los buenos límites para mí. Es pecaminoso e hiriente para los demás, así que podría alejarme de Dios y de otros.



3. ¿Qué puedes hacer para remediar el haber transgredido los límites de otros?
Pedirle perdón a Dios y a la persona a la que dañaste. Aprender más sobre los límites y cómo respetarlos. Si se trata de una transgresión de límites grave, los adultos deben participar en la resolución del problema, ya que puede incluir disciplina, consejería u otras intervenciones.
 4. ¿Si alguien está transgrediendo tus límites constantemente, ¿qué debes hacer?
Habla con un adulto de confianza. Habla con la persona. Reconoce que no es una relación sana. Termina la relación si es necesario.
-

Tema: construyendo buenas amistades y relaciones de enamoramiento

Algunas sugerencias para ayudarte a formar buenas amistades y relaciones de enamoramiento. Ser un buen amigo y desarrollar buenas amistades es una tarea para toda tu vida.

- Recuerda tus límites; poder decirle a otra persona tus límites físicos, emocionales y tecnológicos
- Tómate tu tiempo
- Equilibra el dar y tomar
- No te preocupes mucho
- No ignores las señales de advertencia
- Adáptate al cambio
- Se decir "no" firmemente; no envíes señales mixtas
- Examina las relaciones pasadas y aprende de ellas
- Recuerda que los amigos deben respetar tus deseos, sueños y peticiones. Los amigos deberían alentarte
- Los amigos te respetan y tus límites
- Los amigos nunca te usarán, abusarán o engatusarán
- Busca buenas cualidades en otros
- Busca la perspectiva y la sabiduría de tus padres o de los adultos de confianza
- Únete al grupo juvenil de la iglesia o sirve como voluntario en la escuela, la iglesia o tu comunidad



Enamoramiento con Violencia – El armario de Heather

El engatusamiento (la preparación), de la que hemos hablado en años anteriores, se puede utilizar en relaciones de enamoramiento. Los depredadores creen que la fuerza o la violencia está bien en las relaciones de enamoramiento. Los depredadores creen que pueden coaccionar, manipular o controlar a alguien y obligar a esa persona a hacer lo que el depredador quiere.

La violencia de pareja es cualquier abuso o violencia física, sexual, verbal o emocional que ocurra entre enamorados. Incluye el control o comportamiento agresivo en una relación de enamoramiento. Ambos sexos pueden ser abusados. La víctima no tiene la culpa.

Algunos jóvenes no tienen la experiencia para diferenciar lo que es el amor genuino, el afecto y la preocupación y lo que son los comportamientos de celos, posesividad y manipulativos. Algunos jóvenes se avergüenzan de lo que creen en que se han metido y no piden ayuda. Otros temen ser criticados y censurados y así lo hacen o no dicen nada.

Estadísticas:

- Enamoramiento con violencia afecta a 1 de cada 10 adolescentes. (Centro para el Control de Enfermedades, 2016)
- 1 de cada 4 adolescentes reportó ser insultado, hostigado o menospreciado por un enamorado por teléfono celular. (Abuso de Tecnología en el Estudio de Relaciones Adolescentes)
- 12% de las mujeres; el 6% de los varones adolescentes informan que son obligados a tener sexo (Centro para el Control de Enfermedades)

Algunos datos sobre la violación por conocidos y por un enamorado:

1. La violación por un conocido es cuando una persona que el adolescente conoce le obliga a la actividad sexual. Si no se da el consentimiento, entonces la actividad es considerada una violación incluso si el consentimiento para esta actividad fue dado previamente.
2. La violación por enamorados se refiere específicamente a una violación en la que ha habido algún tipo de relación romántica o potencialmente sexual entre las dos partes.
3. Las drogas y el alcohol disminuyen las inhibiciones y afectan la capacidad de una persona para razonar y controlar sus acciones. El uso de drogas y alcohol se reportan en casos de comportamiento violento, enamoramiento con violencia.
4. Drogas para la violación: Rohypnol (roofies), GHB (depresora), Ketamine (Special K). Estas drogas se ponen en una bebida y cuando se ingieren causan que una persona se desmaye o se vuelva inmóvil.



¿Cómo prevenir o ayudar con el enamoramiento con violencia?:

- Puesto que los jóvenes no tienen muchas experiencias de vida todavía, es importante enseñarles acerca de las relaciones sanas y enfermizas; buenos límites;
- Además de la información y las definiciones, los jóvenes necesitan ayuda para desarrollar habilidades para la vida, como aptitudes de comunicación, de rechazo, establecer límites, habilidades de pensamiento crítico y para resolver problemas.
- Línea Nacional contra la Violencia (National Teen Dating Abuse Helpline)
1-866-331-9474 www.loveisrespect.org
- No salgas solo con una persona hasta que no la conozcas muy bien. Antes de eso, salgan en grupos o con otras parejas.
- Sobrio = seguro

Protegiendo y cuidando a los amigos

A medida que pasas tiempo y compartes con tus amigos, a lo largo del tiempo podrás observar a tus amigos en relaciones enfermizas o abusivas. ¿Cómo puedes ayudar a estos amigos?

1. Escucha a tu amigo. Apoya a tu amigo.
2. No des consejos o ultimátum. No critiques a ninguna de las partes. El instinto defensivo de una persona puede surgir de maneras inusuales y complicar la situación.
3. Recomienda a tu amigo a obtener ayuda de un adulto de confianza o de una línea nacional telefónica (hotline).
4. No culpes a la víctima.
5. El respeto por la dignidad de cada persona exige que permitas que tu amigo haga sus propias decisiones, incluso si no estás de acuerdo con ellas.

Una palabra sobre la Pornografía:

- Una industria multimillonaria
- Muchos efectos dañinos
- Distorsiona tu comprensión de tu cuerpo, el sexo y el desarrollo saludable
- No incluye los sentimientos, las relaciones o el rol correcto y seguro del sexo entre personas casadas
- Muestra agresión, violencia y objetificación de las niñas y las mujeres
- Puede uno volverse compulsivo o adicto



DIOCESE OF
FORT WAYNE-SOUTH BEND
SAFE ENVIRONMENT PROGRAM

Piensa en qué tipo de amistades y relaciones de enamoramiento deseas tener.

Ser un buen amigo o una buena novia/novio toma trabajo.

La comunicación y las relaciones deben ser cuidadas.

Tómate tu tiempo, Aprende de las relaciones pasadas.

Busca apoyo y conocimiento de Dios en oración sobre todas las amistades y relaciones.

Compartir los folletos con los estudiantes: **Tu Seguridad Personal: Relaciones y Enamoramiento**