

**PROGRAMA DE AMBIENTE SEGURO
DIOCESIS DE FORT WAYNE - SOUTH BEND
OCTAVO (8) GRADO - SESIÓN 1
PLAN DE LA LECCIÓN & MATERIALES**

Maneras que las Personas Violan los Límites

Tiempo estimado: 1 sesión de 45 minutos o puede combinarse con las sesiones 2 y 3 con descansos.

Objetivo para la sesión uno: Aprender sobre las violaciones básicas de los límites

Materiales necesarios: Límites, Una Guía para adolescentes (copia del libro para el presentador) **Cómo las personas violan los límites** Volante 8-1, página 4 de este material) una copia por estudiante

Nota: La maestra deberá leer los planes de la lección 7, **Límites para las Buenas Relaciones en el Plan de Dios**, antes de enseñar esta lección y los capítulos 4-7 del libro, **Límites, una Guía para Adolescentes** escrito por Rev. Val J. Peter y Tom Dowd.

Oración: Amado Dios, abre nuestras mentes y corazones hacia ti. Ayúdanos a descubrir tu plan amoroso para cada uno de nuestras vidas - un plan para crecer, para aprender, para dar, para recibir y para amar en las relaciones con todos nuestros hermanos y hermanas. Ayúdanos a conocer y a vivir este plan que nos encaminará hacia la felicidad eterna contigo.

Repaso: El año pasado, durante su adiestramiento anual sobre ambiente seguro, aprendieron sobre los límites personales y su círculo de límites, las clases de límites personales, el valor de límites saludables, y algunas reglas para crear buenos límites en nuestras vidas. También ustedes hablaron sobre desarrollar límites saludables que les ayuden a convertirse en la clase de persona que anhelan ser y que Dios desea.

Este año aprenderemos sobre violaciones de límites, en otras palabras, cómo es que los límites se rompen, incluyendo algunas tácticas utilizadas en un proceso llamado acondicionamiento.

Como Las Personas Violan Los Límites

Grado 8 - sesión 1

Todos sufrimos los efectos del pecado original. No siempre las personas obedecen el plan de Dios en las relaciones humanas. La gente rompe los Diez Mandamientos, las leyes de un país, estado o ciudad, o hasta las reglas que los padres, maestros y entrenadores crean para nuestro bien. Las personas pueden malinterpretar lo que son límites buenos o pueden violar las reglas para límites buenos.

Taller: Límites - Rotos, Violados y más

Durante la jornada pueden desarrollarse problemas con nuestros límites. A veces, desarrollamos límites muy abiertos o muy cerrados. Si tus límites están:

- **Muy cerrados o rígidos** - Nunca compartes tus pensamientos personales y emociones con los demás.
- **Demasiado abierto o suelto** - Compartes demasiada información, especialmente pensamientos privados, sentimientos y experiencias con personas que no pertenecen al círculo de límites cerrados.

Ninguna de estas situaciones es saludable. Si tus límites están demasiado cerrados, te cierras exageradamente a los demás. Al final te harás daño a ti mismo y a los que realmente quieren cuidarte. Algunas maneras de hacer esto son:

- Diciendo siempre "NO" a las invitaciones que requieren acercarte a los demás
- Compartiendo poco o nada sobre ti con tu familia o amistades
- Nunca identificar tus necesidades, lo que quieres y sentimientos sin hablar sobre ellos
- No hacer nunca amistades
- Nunca permitir nunca que adultos confiables te ayuden
- Nunca pedir ayuda ni siquiera cuando lo necesitas
- Aislándote de tu familia y compañeros de escuela

Si tus límites están muy sueltos o abiertos, puedes terminar siendo lastimado por los demás. Algunas maneras en que esto puede suceder incluyen:

- Compartir demasiada información personal sobre ti con conocidos o extraños
- Asumiendo responsabilidad por los sentimientos de los demás
- Creyendo todo lo que escuchas
- Haciendo siempre lo que dicen los demás, sin nunca mostrar estar en desacuerdo o diciendo "NO"
- Haciendo lo que sea por evitar conflicto
- Mostrar afección inapropiada
- Sentándote o parándote demasiado cerca de otra persona

Diciendo o haciendo algo que sugiera cosas sexuales delante de otras personas, incluyendo chistes, ruidos o comentarios

Como Las Personas Violan Los Límites

Grado 8 - sesión 1

- No buscar ayuda luego de sufrir abuso por medio de engaño.

Es muy probable que ocurrirán violaciones, especialmente cuando límites que están muy abiertos, pueden ser desde sencillo hasta extremo. Repartir a cada estudiante la hoja de trabajo. **Cómo Las Personas Violan Los Límites.** (Volante 8-1, página 4 de este material) Lean todos juntos la parte uno.

No siempre tenemos que hacer algo físico con otra persona para que una violación de límite ocurra. Muchos de nosotros utilizamos una computadora o el teléfono para comunicarnos con nuestra familia, amigos y conocidos. Todos estamos familiarizados con enviar mensajes a través del correo electrónico, textos, mensajes instantáneos, Facebook, Mi Espacio, etc. Violaciones de límites pueden ocurrir a través de cualquiera de estos medios de comunicación. Los temas que aparecen en la lista con un asterisco son algunos ejemplos de violaciones que pueden ocurrir en un correo electrónico, texto, mensajes, etc.

Pídale a los estudiantes que terminen las partes dos y tres. Después que todos los estudiantes han completado por lo menos la parte dos, lean juntos todas las preguntas en la parte tres. Pídale a los estudiantes que ofrezcan sus contestaciones.

Resumen: Aprendimos hoy sobre algunas violaciones a los límites. En la próxima reunión vamos a aprender algo más sobre violaciones. Llévase a casa el volante y guárdalo en un lugar donde lo pueda leer de nuevo.

Final del plan de lección para sesión uno. Volantes en las páginas siguientes.

¿Cómo las Personas Violan los Límites?

Parte uno - Lea el listado siguiente sobre violaciones de límites.

1. Interrumpiendo una conversación cuando hablas con otra persona.
2. Tomando una de tus posesiones
3. Bromear o hacer chistes sobre tu persona que te ofenden.*
4. Haciendo preguntas muy personales que son inapropiados.*
5. Chismeando sobre ti.*
6. Estar siempre a tu lado. Haciéndote sentir incomodo/a al invadir tu espacio personal.
7. Llamadas telefónicas excesivas, textos, mensajes instantáneos, correos electrónicos.*
8. Diciendo* o haciendo cosas delante de ti que son ofensivos o vulgares.
9. Siempre trata de estar o sentarse a tu lado. Sentándose en tu falda.
10. Utilizando lenguaje inapropiado* o tocando.
11. Abusar de ti física, emocional, o sexualmente.
12. Forzándote a hacer algo sexual.

*Estas violaciones de límites pueden ocurrir utilizando tecnología.

Parte dos - Siga estas instrucciones:

- a) Ponga una marca de cotejo sobre cualquiera de los hechos arriba mencionados que te haya ocurrido.
- b) Subraye cualquier hecho que haya cometido contra otra persona.

Parte tres

1. ¿Cómo se lastima a los demás al violar sus límites? Explique.
2. ¿Cómo es que te afecta el violar los límites de otra persona? Explica.
3. ¿Qué puedes hacer para reparar el haber violado los límites de los demás?
4. Si alguien esta constantemente violando tus límites, ¿qué debes hacer?

Como las Personas Violan los Límites

Grado 8 - sesión 1

Copia del Maestro
Volante 8-1

¿Cómo las personas violan los límites?

Parte uno - Lea el siguiente listado sobre violaciones de límites.

1. Interrumpiendo una conversación cuando hablas con otra persona.
2. Tomando una de tus posesiones
3. Bromear o hacer chistes sobre tu persona que te ofenden.*
4. Haciendo preguntas muy personales que son inapropiados.*
5. Chismeando sobre ti.*
6. Estar siempre a tu lado haciéndote sentir incomodo al invadir tu espacio personal.
7. Llamadas telefónicas excesivas, textos, mensajes instantáneos, correos electrónicos.*
8. Diciendo* o haciendo cosas delante de ti que son ofensivos o vulgares.
9. Siempre trata de estar o sentarse a tu lado. Sentándose en tu falda.
10. Utilizando lenguaje inapropiado* o tocando.
11. Abusar de ti física, emocional, o sexualmente.
12. Forzándote a hacer algo sexual.

*Estas violaciones de límites pueden ocurrir utilizando tecnología.

Parte dos - Siga estas instrucciones:

- a) Ponga una marca de cotejo sobre cualquiera de los hechos arriba mencionados que te haya ocurrido.
- b) Subraye cualquier hecho que hayas cometido contra otra persona.

Parte tres

1. ¿Cómo es que el violar los límites de los demás puede lastimarlos? Explique.
Violar los límites de otra persona muestra falta de respeto y puede hacerle daño emocional y/o físicamente.
2. ¿Cómo es que violar los límites de otra persona puede afectarte? Explica.
Puede hacerme menos sensitivo y cuidadoso con los demás. Me dificulta aprender buenos límites para mi mismo/a. Es pecaminoso y lastima a los demás, por lo que puede distanciarme de Dios, tener remordimiento y bochorno.
3. ¿Qué puede hacer para reparar el haber violado los límites de los demás?
Pedir el perdón de Dios y de la persona a quien lastimé. Aprender más sobre los límites y mantenerlos.
4. Si alguien está constantemente violando tus límites, ¿qué debes hacer?
Hablar con un adulto de confianza. Reconocer que no es una relación saludable. Terminar la relación.

**PROGRAMA DE AMBIENTE SEGURO
DIOCESIS DE FORT WAYNE - SOUTH BEND
OCTAVO (8) GRADO - SESIÓN 2
PLAN DE LA LECCIÓN & MATERIALES**

Acondicionamiento y Tácticas

Tiempo Estimado: 1 sesión de 45 minutos o combinarla con las sesiones 1, y 3 en una sesión larga con descansos.

Objetivos de Sesión dos: Definir acondicionamiento y algunas de las tácticas utilizadas por los acondicionadores.

Materiales necesarios: Acondicionamiento y Tácticas (Volante para el estudiante 8-2, página 5 de este material) uno para cada estudiante
Escenarios de Acondicionamiento (Volante para el estudiante 8-3, página 6 de este material) uno para cada estudiante o cada grupo pequeño

Nota: Si presenta las tres sesiones del material de octavo grado en una presentación larga, omita las sesiones de oración y el repaso que sigue.

Oración: Amoroso Dios, abre nuestras mentes y corazones hacia ti. Ayúdanos a descubrir el plan amoroso para cada una de nuestras vidas - un plan para crecer, para aprender, para dar, para recibir y para amar en las relaciones con todos nuestros hermanos y hermanas. Ayúdanos a conocer y a vivir este plan que nos llevará a la felicidad eterna contigo.

Repaso: En la última sesión hablamos sobre cómo alguien puede romper nuestros límites personales. También, nosotros podemos hacer lo mismo a otras personas. Aprendimos que las violaciones se extienden desde sencillas, tal como interrumpir conversaciones, a muy serias, tal como lo es el abuso. Hoy aprenderemos sobre violaciones de límites serias y el proceso que un abusador utiliza en una víctima. Lo hacemos para que puedas identificar estas tácticas y aprender a protegerte de personas que puedan tener la intención de lastimarte o utilizarte.

Acondicionamiento

Definición: Cuando una persona, ya sea hombre o mujer, juega con los sentimientos de otros para obtener control de la misma, este proceso se llama acondicionamiento. Existen adultos que

Acondicionamientos y Tácticas

Guía 8 Plan de Lección y Volantes - Grado 8, sesión 2

se aprovechan de la diferencia en edad para utilizar a personas jóvenes de tal manera. Estas personas se llaman acondicionadores. El acondicionador quiere preparar a la persona (víctima) para algún tipo de comportamiento que lo beneficie en sus metas egoístas. El acondicionamiento emocional es utilizado para seducir o engañar a jóvenes a cometer actividad sexual. Los compañeros también pueden acondicionar a otro para su ganancia personal.

El "acondicionador"

- puede ser muy amigable, encantador, afectuoso, etc., pero tiene mucha destreza en manipular y persuadir
- quiere controlar a su víctima(s) y prepararlo para algún tipo de comportamiento no saludable.
- crea un sentido falso de confianza en la víctima, convenciéndola a que el abusador es la única persona en quien confiar; en realidad no se puede confiar en él para nada.
- utiliza la secretividad para controlar a los demás persuadiendo a la víctima a "mantener esta cosa especial solo entre nosotros."

¿Cómo es que alguien hace esto? Hay muchas tácticas de acondicionamiento. Reparta a cada estudiante una copia del volante **Acondicionamiento y Tácticas** (Volante del estudiante 8-2, página 5 de este material). Según lea este listado con los estudiantes, ofrezca un ejemplo de cada caso, o pídale a un estudiante que dé un ejemplo.

1. Halagos - Cumplidos o piropos que suenan falsos y exagerados; la intención siempre es lograr algo a cambio; no son iguales a una felicitación o alabanza.
2. Chantaje - regalos excesivos, etc. para hacer que alguien se sienta obligado a otra persona; los acondicionadores utilizan regalos para exigir algo a cambio; los regalos deben darse gratuitamente sin expectativas
3. Estatus - el acondicionador utiliza la táctica de popularidad, el dinero, las posesiones para lograr que la víctima haga lo que el acondicionador quiere.

Las primeras tres tácticas - halagos, chantaje y estatus - se llaman tácticas acondicionadoras "suaves". Imitan cosas buenas y puede hacerse difícil detectarlas.

4. Celos y posesión - éstos son emociones normales que todo el mundo siente en algún momento; los acondicionadores lo utilizan para controlar y manipular a otra persona; también el acondicionador aísla a la víctima ya que esto es muy importante; el acondicionador trata a la víctima como a un "objeto" en vez de una persona a quien debe respetar; ejemplos: decirle a la otra persona cómo debe vestir, donde debe ir, cómo hablar, y qué le debe gustar.

Acondicionamientos y Tácticas

Grado 8 Plan de Lección y Volante - sesión 2

5. Inseguridad - otra emoción normal; puede utilizarse de dos maneras por los acondicionadores

- a) Los acondicionadores la utilizan para jugar con las necesidades de su víctima; el acondicionador puede exagerar las faltas de la víctima para lograr controlarla y mantenerla dependiente del acondicionador; un acondicionador utiliza a la inseguridad para manipular
- b) El acondicionador puede fingir inseguridad para buscar el consuelo y apoyo de la víctima; ejemplos: "Eres tan grandioso/a. No merezco tu amistad"; "Si me dejas, no sé lo que haría sin ti." "¡Si rompes nuestra relación, me mataré!"

Nota: Si una persona va tan lejos como amenazar con hacer daño a sí mismo, debes decírselo a una persona adulta de confianza y buscar ayuda. No puedes quedarte en una relación con alguien que amenaza lastimarse o matarse a sí mismo. Las amenazas pueden convertirse en actos.

6. Acusaciones - el acondicionador dice que la víctima hizo cosas para amedrentar, amenazar, controlar y manipular; usualmente las acusaciones las dice en voz alta para que otros escuchen y para hacer abochornar, humillar e intimidar a la víctima.

7. Intimidación - las tácticas de amedrentar que pueden ser palabras, miradas, o posturas hechas para amenazar o intimidar asustar a la víctima a hacer exactamente lo que el acondicionador quiere; puede ser verbal o no verbal, es físico o es emocional; esto no es saludable y no tiene lugar en ninguna relación; esto está relacionado con comportamiento de valentón.

a. Ejemplos de intimidación verbal: lenguaje vulgar, sonidos sexuales, gritos, preguntas que son demasiado personales

b. Ejemplos de acciones físicas que intimidan: inclinarse sobre una persona sentada, pararse muy cerca, tocarle ó a otra persona; utilizar tonos de voz y lenguaje para controlar, mirar fijamente las partes sexuales del cuerpo; dar mano contra mano con fuerza, ropa muy pegada o reveladora; o fingir puñetazo; mostrar un puño a otro.

8. Coraje - esto es otra emoción normal; sólo es una táctica de acondicionar cuando es utilizado para controlar a los demás; haciendo que la víctima tema ser lastimada.

9. Control - ésta es la meta del acondicionador; el acondicionador quiere que la víctima se sienta impotente e indefensa; Alguien es demasiado controlador si él/ella hace cualquiera de las siguientes acciones:

- a. Llama constantemente para chequearte
- b. Te dice cómo vestir, como ser amigo/a o cómo gastar tiempo o dinero
- c. Te obliga a hacer lo que él/ella quiere que hagas
- d. Te envía correos electrónicos, textos, o notas amedrentándote o amenazándote
- e. Te abusa física, emocional, o sexualmente
- f. Utiliza violencia o intimidación para lograr lo que quiere

Acondicionamientos y Tácticas

Grado 8 Plan de Lección y Volantes - sesión 2

- g. Te rebaja o humilla en público
- h. Exige o da órdenes
- i. Quiere mantener la relación contigo o cualquier parte de la misma en secreto
- j. De repente le da coraje explosivo y puede tirar cosas, puertas, dar puños a las paredes
- k. Rechaza respetarte o a los demás
- l. Trata de mantenerte alejada de la familia y las amistades
- m. Te hace regalos para lograr algo de ti
- n. Riega rumores o chismes sobre ti
- o. Amenaza con lastimarse o lastimar a otros

El acondicionador gana control de la relación utilizando cualquiera o todas las tácticas de acondicionamiento. Los acondicionadores se toman su tiempo. Si una táctica no les funciona, utilizan otra.

Actividad: Separe la clase en pequeños grupos de 2-4. Reparta a cada grupo **Escenarios de Acondicionadores** (Volante del estudiante 8-3, páginas 6-7 de este material). Asigne un escenario a cada pequeño grupo y pídale que decida cuál táctica de acondicionamiento es. Después de varios minutos, reúna toda la clase. Pídale a cada pequeño grupo que comparta su escenario y contestaciones.

Conclusión: Hoy hemos hablado sobre esto para que cada uno de ustedes pueda estar más seguro en las relaciones con sus compañeros y adultos. Nuestra meta es ayudar con la manera correcta de tener relaciones para que cada uno de ustedes pueda lograr el sueño que Dios tuvo para ti. Dios desea que tengas relaciones correctas que te ayuden a convertirte en una persona más amorosa, compasiva y sana. Lleva a casa tu volante y colócalo en un lugar donde puedas referirte a él. Todos necesitamos recordatorios y este listado es un buen recordatorio de cuándo una relación es mala para ti y cuándo es tiempo de salir de la misma.

Final del plan de lección para la sesión dos. Hojas para repartir están en las siguientes páginas.

Acondicionamientos y Tácticas

Grado 8 Plan de Lección y Volante - sesión 2 Volante para el Estudiante 8-2 Acondicionamiento y Tácticas

Definición: Cuando una persona, ya sea hombre o mujer, juega con los sentimientos de alguien para ganar control sobre otra persona, ese proceso se llama acondicionamiento. Existen adultos que toman ventaja de la diferencia en edades para utilizar a una persona joven de tal manera. Estas personas se llaman acondicionadores. El acondicionador quiere preparar a la persona (víctima) para algún tipo de comportamiento que será de beneficio para las metas egoístas del acondicionador. Acondicionar emocionalmente es una táctica que se utiliza para seducir o engañar a los jóvenes para la actividad sexual. Los compañeros/as también pueden acondicionarse entre sí para ganancia personal.

Hay muchas tácticas de acondicionamiento.

1. **Halagar** - Cumplidos o piropos falsos y exagerados; la intención siempre es lograr algo a cambio; No son iguales una felicitación o alabanza.
2. **Chantaj** - regalos excesivos, etc. para hacer que alguien se sienta obligado a otra persona; los acondicionadores utilizan regalos para exigir algo a cambio; los regalos deben darse gratuitamente sin expectativas
3. **Estatus** - el acondicionador utiliza la popularidad, el dinero, las posesiones para lograr que la víctima haga lo que el acondicionador quiere.
4. **Celos y posesión** - éstas son emociones normales que todo el mundo siente en algún momento; los acondicionadores las utilizan para controlar y manipular a la otra persona; también el acondicionador aísla a la víctima ya que esto es muy importante; el acondicionador trata a la víctima como a un "objeto" en vez de una persona a quien debe respetar; ejemplos incluyen: decirle a la otra persona cómo debe vestir, dónde debe ir, cómo hablar, que le debe gustar.
5. **Inseguridad** - otra emoción normal, puede utilizarse de dos maneras por los acondicionadores
 - a) Los acondicionadores lo utilizan para jugar con las necesidades de su víctima; el acondicionador puede exagerar las faltas de la víctima para lograr controlarla y mantenerla dependiente del acondicionador; un acondicionador utilizará la inseguridad para manipular
 - b) El acondicionador puede fingir inseguridad para buscar el consuelo y apoyo de la víctima ejemplos: "Eres tan grandioso/a. No merezco tu amistad"; "Si me dejas, no sé lo que haría sin ti." "¡Si rompes nuestra relación, me mataré!"
6. **Acusaciones** - el acondicionador dice que la víctima hizo cosas para amedrentar, amenazar, controlar y manipular; usualmente las acusaciones las dice en voz alta para que otros escuchen y para hacer abochornar, humillar e intimidar a la víctima.
7. **Intimidación** - Las tácticas para amedrentar-pueden ser palabras, miradas, una postura hecha para asustar, amenazar o intimidar a la víctima hacer exactamente lo que el acondicionador quiere; puede ser verbales o no verbales, físicas o emocionales; esto no es saludable y no tiene lugar en ninguna relación; está relacionado con comportamiento de valentón.
8. **Coraje** - es otra emoción normal; solo es una táctica de acondicionar cuando es utilizado para controlar a los demás; haciendo que la víctima tema ser lastimada.
9. **Control** - ésta es la meta del acondicionador; el acondicionador quiere que la víctima se sienta impotente e indefensa.

Acondicionamientos y Tácticas

Guía 8 Plan de la Lección y Volantes - sesión 2 Volante para el Estudiante 8-3

Acondicionamiento y Tácticas

Identifica cuál de las nueve tácticas de acondicionamiento es utilizada en cada uno de estas situaciones.

1. ¿"Qué clase de tonto piensas que soy? He visto la manera en que lo miras. Eres mi chica y no puedes tenernos a ambos."
2. Siempre supe que eras demasiado bueno/a para mí. Sabía que esto no iba a durar. Avísame cuando haya terminado."
3. "Tu piensas que alguna vez alguien va a quererte como amigo/a ó a tratarte tan bien como te trato? ¿Estas bromeando conmigo? Tienes suerte que me he quedado aquí por tanto tiempo."
4. ¿Ella te dijo qué de mí? Espera que yo la vea. Se va arrepentir de haberlo dicho."
5. "Tengo tanto coraje ahora mismo que te pudiera matar. Siento ganas de destrozarte algo!"
6. "Deja que trate de meterse conmigo. Yo puedo con él fácilmente. El no tiene idea de con quién está tratando."
7. "Yo vi lo que hiciste. Vi la manera en que la miraste. Estabas coqueteando con ella y coqueteas con todo el mundo."
8. "Eres tan agradable. Eres el/la mejor del equipo. Me encantaría ..."
9. "Por qué no vienes conmigo y mis amistades a esta fiesta? Todo el mundo va estar ahí. ¿No quieres estar con nosotros?"
10. "¿No piensas que me importas? ¿Y todas las cosas buenas que te doy?"
11. "Te he dicho anteriormente que no me gusta que te pongas esa ropa." Te he dicho lo que quiero que te pongas cuando andas conmigo."
12. "Si me quisieras, lo harías por mí."
13. "No sé porqué pierdo mi tiempo contigo. Eres un inútil."
14. "Esto es tan especial, vamos a mantenerlo entre nosotros."
15. "¿Tus padres dijeron qué sobre mí persona? Ellos no te conocen y no te quieren tanto como yo. Vamos a olvidarnos de ellos."

Escenarios de Acondicionamiento

¿Cuál de las nueve tácticas de acondicionamiento utilizan en los siguientes casos?

1. ¿"Qué clase de tonto piensas que soy? He visto la manera en que lo miras. Eres mi chica y no puedes tenernos a ambos." (**Celos y Posesión**)
2. Siempre supe que eras demasiado bueno/a para mí. Sabía que esto no iba a durar. Avísame cuando haya terminado." (**inseguridad - del acondicionador**)
3. "Tu piensas que alguna vez alguien va a quererte como amigo/a ó a tratarte tan bien como te trato? ¿Estas bromeando conmigo? Tienes suerte que me he quedado aquí por tanto tiempo." (**inseguridad - de la víctima**)
4. ¿Ella te dijo qué de mí? Espera que yo la vea. Se va arrepentir de haberlo dicho." (**coraje, intimidación**)
5. "Tengo tanto coraje ahora mismo que te pudiera matar. Siento ganas de destrozarte algo!" (**coraje**)
6. . "Deja que trate de meterse conmigo. Yo puedo con él fácilmente. El no tiene idea de con quién está tratando." (**intimidación**)
- 7 "Yo vi lo que hiciste. Vi la manera en que la miraste. Estabas coqueteando con ella y coqueteas con todo el mundo." (**acusación**)
8. "Eres tan agradable. Eres el/la mejor del equipo. Me encantaría ..." (**alagar**)
9. "Por qué no vienes conmigo y mis amistades a esta fiesta? Todo el mundo va estar ahí. ¿No quieres estar con nosotros? (**estatus**)
10. "¿No piensas que me importas? ¿Y todas las cosas buenas que te doy?"(**chantaje**)
11. "Te he dicho anteriormente que no me gusta que te pongas esa ropa." Te he dicho lo que quiero que te pongas cuando andas conmigo." (**control**)
12. "Si me quisieras, lo harías por mí." (**control**)
13. "No sé porqué pierdo mi tiempo contigo. Eres un inútil. (**inseguridad - de la víctima**)
14. "Esto es tan especial, vamos a mantenerlo entre nosotros." (**control**)
15. "¿Tus padres dijeron qué sobre mí persona? Ellos no te conocen y no te quieren tanto como yo. Vamos a olvidarnos de ellos." (**control**)

**PROGRAMA DE AMBIENTE SEGURO
DIOCESIS DE FORT WAYNE - SOUTH BEND
OCTAVO (8) GRADO - SESIÓN 3
PLAN DE LA LECCIÓN & MATERIALES**

Amistades Para Toda la Vida

Tiempo estimado: 1 sesión de 45 minutos Opción: Esta sesión puede ser combinada con las sesiones 1 y 2 en una sesión larga con descansos.

Objetivos para la sesión tres:

1. Aprender tácticas para protegerse a si mismo de las violaciones de límites
2. Aprender estrategias para construir amistades sanas

Materiales necesarios: Papelógrafo o pizarra de gis

¿**Buen amigo o no?** (Volante para el estudiante 8-4, página 5 de este material) uno para cada grupo pequeño

Carta para llevar a casa a los padres (página 9 de este material)

Nota: Omita las secciones siguientes de Oración y Repaso si presenta las tres sesiones en una presentación larga.

Oración: Amado Dios, abre nuestras mentes y corazones hacia ti. Ayúdanos a descubrir tu plan amoroso para cada una de nuestras vidas - un plan para crecer, para aprender, y para dar, recibir y para amar en las relaciones con todos nuestros hermanos y hermanas. Ayúdanos a conocer y a vivir este plan, el cual nos encaminará hacia la felicidad por siempre contigo.

Repaso: En nuestra última sesión aprendimos lo que es acondicionamiento y las tácticas que un acondicionador utiliza para controlar a otra persona (víctima) en una relación.

Aprendimos que ésta nunca es una relación correcta y saludable y que debemos salir de ella. Muchas de estas tácticas son utilizadas por compañeros/as entre si. Si aprendes a identificar este comportamiento en una persona de tu misma edad y lo manejas eficazmente, estarás más apto para evitar los intentos de acondicionamiento de un adulto o de alguien mayor que tu. El año pasado hablamos sobre los límites personales y cómo estos nos mantienen seguros. Si nuestros límites son saludables y fuertes, mantenemos a las personas y relaciones en nuestras vidas en los lugares apropiados.

Amistades Para Toda la Vida

Grado 8 - sesión 3

Pero, algunas cosas pueden suceder en la vida. A veces, algunas cosas no salen como planeamos o como quisiéramos. Algunas situaciones se tornan más de lo que podemos manejar. ¿Qué podemos hacer para protegernos de las violaciones de límites y las tácticas de un acondicionador? ¿Cómo reconocemos y nos mantenemos lejos de personas mal intencionadas y relaciones que no nos convienen? Algunas sugerencias:

1. Escriba sus límites personales y propóngase permanecer en ellos.
2. Resista la presión de compañeros.
 - a. Mantenga la calma. Utilice un tono de voz asertivo.
 - b. Diga claramente que no quiere hacer la actividad inapropiada.
 - c. Sugiera una alternativa.
 - d. Siga diciendo que no si la persona insiste.
 - e. Pídale a la persona que se vaya o alejase de la situación.
3. Deje que las bromas le resbalen. Contéstele con "¿Y qué? Las personas que se burlan de los demás realmente están lidiando con una gran inseguridad dentro de ellos mismos.
4. Encuentre amistades que compartan sus mismos valores y los de tu familia. ¡Hay fuerza en los números! (Pesa más cuando hacemos bola.)
5. Aléjese de una relación que no es saludable. Los signos de peligro incluyen: todo para un solo lado, manipulación, posesión, exigencias irrealistas, coraje, presiones sexuales, uso de drogas y alcohol.
6. Busque consejería o intervención de adultos.
7. Informe inmediatamente a una persona adulta de confianza si sufre hostigamiento sexual, físico, ó abuso sexual o asalto físico.

Ahora mismo usted esta invirtiendo mucho tiempo y energía en ser un buen amigo y encontrar buenas amistades. A veces es un reto reconocer con quién debemos hacer amistad. Las niñas deben aprender el ser buenas amigas primero con niñas. La misma regla aplica a los varones (el ser amigo de varones primero.) Los adolescentes deben hacer amistad con jóvenes de su edad. Los adultos y otras personas no deben querer una amistad cercana contigo. Los adultos entablan amistad con otros adultos. Lo mismo aplica para ti.

Actividad: ¿ Amigo Bueno ó Malo?

Divida los grupos en parejas. Reparta **Buen Amigo o No** (El Volante para estudiante 8-4, página 5 de este material). Asigne a cada pareja un escenario. Pídeles que lo lean primero para sí mismos, decida si esto es un ejemplo de buena amistad o no. Si no lo es, pregúntele a la pareja que piense de una manera buena para responder. Permítale unos minutos a las parejas. Mientras las parejas están trabajando, haga una gráfica de "T" en el (continúa en la siguiente página.)

Amistades Para Toda la Vida

Grado 8 - sesión 3

papel de gráfica o en la pizarra de gis. Ponga los títulos: "Los Buenos amigos hacen" y "Buenos amigos no hacen" en la gráfica de "T". Pídale a cada pareja leer su escenario para el resto del grupo más grande. Después de que cada uno presente su escenario, pregúntele al grupo, "Es este un ejemplo de buena amistad o no?" Si no, ¿qué respuesta le ofreció la pareja? ¿Puede el grupo grande pensar en otras respuestas?

Luego, escriba en la gráfica de "T" qué cosas hacen los buenos amigos y qué es lo que no hacen. Asegúrese de incluir las cualidades subrayadas en cada escenario. Las siguientes son algunas cualidades de la amistad. Las contestaciones de tu grupo puede variar.

Los Buenos Amigos:

Comparten y se turnan

Se ayudan en tiempos de tristeza

Se animan uno al otro a ser mejor persona

No excluyen a otros amigos

Son fieles

Son flexibles y comprensivos

Se aceptan a si mismos y a los demás por lo que son

Los Buenos amigos No:

No te piden mentir, engañar o robar (hacer nada ilegal o inmoral)

No te abandona en tiempos difíciles

No se sienten amedrentados por otros amigos

No comparten información privada o personal con otras personas

No presionan, intimidan o manipulan a los demás

No te rebaja, no se ríen del otro, no hacen bromas sobre lo que el amigo es o lo que le gusta

Ahora que hemos creado un listado de cualidades de la amistad, podemos discutir algunas sugerencias para ayudarle a edificar buenas amistades. Ser un buen amigo/a y desarrollar buenas amistades es una tarea para toda tu vida.

- Recuerda tu plan personal y límites
- Tómate tu tiempo
- Ten un balance con el dar y recibir
- No te preocupes mucho
- Ajústate a los cambios
- Examina relaciones pasadas y aprende de ellas
- Recuerda que los amigos deben respetar tus deseos, sueños y peticiones. los amigos deben apoyarte.
- Las amigos te respetan a ti y a tus límites
- Las amigos nunca te utilizaran, abusaran, o acondicionaran
- Fíjate en las buenas cualidades de los demás

Amistades Para Toda la Vida

Grado 8 - sesión 3

- **Busca el punto de vista y sabiduría de tus padres o de adultos de confianza**
- **Únate al grupo de jóvenes de tu parroquia u ofrecete de voluntario en la escuela, la iglesia o tu comunidad.**

Conclusión: Recuerda el plan de Dios. Dios te creó en amor y para relaciones humanas amorosas a través de tu vida. Naciste dentro de relaciones desde el primer suspiro que tomaste. Según creces las relaciones humanas de todo tu círculo de límites vienen y van. Busca relaciones humanas buenas y apropiadas que te ayuda convertirte en una mejor persona. Si alguna vez necesitas ayuda, habla con un adulto de confianza. Dios te ha hecho único/a con un maravilloso propósito. Dios está contigo en cada paso de tu camino.

Nota: Envíe al hogar la copia para los padres. Por favor, adapte la carta según sea necesario como sea mejor para tu parroquia o escuela.

Final del plan de lección para la sesión tres. Volantes y cartas a los padres en las siguientes páginas.

¿Buen Amigo o No?

Decide si esto es un ejemplo de buena amistad o no. Explica porqué. Piensa en una respuesta si estás envuelto con esta persona.

1. "Yo sé que escogí la película la última vez, pero yo escojo las buenas. Debo escogerla de nuevo porque ésta es una buena película y te va a encantar."
2. "Oye, mira, siento que pelearas con tus padres, pero no puedo escuchar todo esa triste historia ahora mismo. Me alegro poder ir al baile escolar y debemos hablar sobre quien podría estar."
3. "¿Sabes qué? No es buena idea enviarle ese texto a tu mamá en este momento. Espera hasta que te hayas calmado un poco y lo hayas pensado de nuevo."
4. "¿Por qué no pudiste decir algo?" Tu fuiste el de la idea de copiarnos en el examen de matemáticas. Entonces me cogen a mí, y la maestra pregunta quién me dio las contestaciones y tu no dices nada."
5. "Ella me cae bien también. Pienso que ella es divertida. No veo porqué ella no puede venir con nosotros. ¿Por qué siempre somos nosotros solamente y ninguna de las otras niñas de la escuela?"
6. "¿Por qué le dijiste a la clase entera que ella me gusta? A mí ni me gusta; sólo hablé con ella en el juego de pelota."
7. "¿No puedes ir al juego porque tienes que cuidar a tus hermanos menores? ¿Qué tal si voy para allá y te ayudo? Podríamos jugar algunos juegos con ellos y aún divertirnos un poco."
8. "Realmente pienso que te preocupas demasiado sobre esto. Vamos a olvidarlo por un rato y ver cómo te sientes sobre ello mañana después de un buen descanso."
9. "Si realmente fueras un buen amigo lo harías por mí. Yo te he ayudado muchas veces. No pienso que es mucho pedir, ni me importa lo que digan tus padres."
10. "¿Por qué siempre me estás molestando por pertenecer al club de teatro?"
Realmente me gusta, y quiero que dejes de molestarme."

¿Buen Amigo o No?

Decide si esto es un ejemplo de buena amistad o no. Explica porqué? Piensa en una respuesta si estas envuelto con esta persona.

1. "Yo sé que escogí la película la última vez, pero yo escojo las buenas. Debo escogerla de nuevo porque ésta es una buena película y te va a encantar."

Contestación: No, los amigos deben compartir y tomar turnos.

Respuesta: Me gustaría tener una oportunidad para escoger la película. Parece justo que nos turnemos.

2. "Oye, mira, siento que pelearas con tus padres, pero no puedo escuchar toda esa triste historia ahora mismo. Me alegro poder ir al baile escolar y debemos hablar de sobre quienes podrían estar presente."

Contestación: No, amigos se ayudan uno al otro en los momentos tristes.

Respuesta: Realmente necesito un amigo que me escuche en este momento.

3. "¿Sabes qué? No es buena idea enviarle ese texto a tu mamá en este momento. Espera hasta que te hayas calmado un poco y lo hayas pensado de nuevo."

Contestación: Sí, los amigos se ayudan uno al otro para mejorar como personas.

Respuesta:

4. "¿Por qué no pudiste decir algo?" Tu fuiste el de la idea de copiarnos en el examen de matemáticas. Entonces me cogen a mí, y la maestra pregunta quién me dio las contestaciones y tú no dices nada."

Contestación: No, los amigos no te piden mentir, engañar, o robar. Los amigos no te abandonan en un momento difícil.

Respuesta:

Amistades Para Toda la Vida
Grado 8 - sesión 3

5. "Ella me cae bien también. Pienso que ella es divertida. No veo porqué ella no puede venir con nosotros. ¿Por qué siempre somos nosotros solamente y ninguna de las otras niñas de la escuela?"

Contestación: No, los amigos no excluyen a otras personas ni se sienten amenazados por otras amistades.

Respuesta: Quiero ser amigo/a tuyo y de otros también

6. "¿Por qué le dijiste a la clase entera que ella me gusta? A mí ni me gusta; sólo hablé con ella en el juego de pelota."

Contestación: No, los amigos no se inventan cosas o exageran sobre las relaciones humanas.

Respuesta: Oye, estuvo muy mal eso que hiciste. Yo nunca te haría eso.

7. "¿No puedes ir al juego porque tienes que cuidar a tus hermanos menores? ¿Qué tal si voy para allá y te ayudo? Podríamos jugar algunos juegos con ellos y aún divertirnos un poco."

Contestación: Sí, los amigos son flexibles y comprensivos.

Respuesta:

8. "Realmente pienso que te preocupas demasiado sobre esto. Vamos a olvidarlo por un rato y ver cómo te sientes sobre ello mañana después de un buen descanso."

Contestación: Sí, los amigos te ayudan a mantener tu balance y te ofrecen buenas perspectivas

Respuesta:

9. "Si realmente fueras un buen amigo lo harías por mí. Yo te he ayudado muchas veces. No pienso que es mucho pedir, ni me importa lo que digan tus padres."

Contestación: No, los amigos no presionan ni manipulan a las amistades

Respuesta: No puedo hacer esto por ti. Por favor, no me pidas nunca más hacer esto por tí.

Amistades Para Toda la Vida
Grado 8 - sesión 3

10. . "¿Por qué siempre me estas molestando por pertenecer al club de teatro?"
Realmente me gusta y quiero que dejes de molestarme."

Contestación: No, los amigos no menosprecian, no se ríen, no rebajan ni se burlan del otro o de sus intereses.

Respuesta: Me gustan algunas de las cosas que tú haces. También, nos gustan otras cosas diferentes. Esto debe estar bien entre amigos.

Amistades Para Toda la Vida
Grado 8 - sesión 3

Fecha

Estimado Padre o Guardián,

Hoy su hijo o hija que está en el octavo grado completó la última sesión sobre ambiente seguro de la serie para el octavo grado. Las tres sesiones fueron:

1. Cómo las Personas Violan los Límites
2. Acondicionamiento y Tácticas
3. Amistades para Toda la Vida

Estas sesiones fueron creadas especialmente por nuestra diócesis para estos estudiantes ampliando el material enseñado del año pasado.

Además del entrenamiento básico sobre ambiente seguro enseñado en los últimos años, estas sesiones ayudaron a los estudiantes a explorar violaciones de límites, acondicionamiento y tácticas de acondicionar. El acondicionamiento es el proceso en el cual una persona, ya sea hombre o mujer, juega con los sentimientos de otra persona para adquirir control de la misma. Adultos o compañeros acondicionan a los jóvenes para suplir alguna necesidad no saludable y egoísta que el acondicionador tenga. Estas relaciones nunca son buenas y el joven siempre debe terminarlos. La sesión final resumió el material con una lección sobre la amistad.

Según su hijo o hija crece hacia la adolescencia, puede ser difícil hablarle de cosas importantes, tal como el material en estas sesiones. Por favor, tome el tiempo para hablar con ellos sobre esto. Una manera fácil de comenzar la conversación es repasar el material que se utilizó durante las sesiones. Cada estudiante recibió copias para llevar a la casa. Por favor, comuníquese con nosotros si tiene alguna preocupación o desea le proporcionemos un par de copias de dicho material.

Sinceramente,



Formulario de Verificación

Para: Padres/Tutores

Fecha: Año Escolar _____

Ref: Capacitación para estudiantes en escuelas católicas y programas de educación religiosa parroquial

Después de haber instruido a su(s) hijo(s) en la lección de ambiente seguro proporcionada por su parroquia o escuela, por favor complete la información a continuación y devuelva como le indican.

Nombre del estudiante: _____

Nombre de la parroquia/escuela: _____

Grado: _____

Título de la lección impartida: _____

Nombre del estudiante: _____

Nombre de la parroquia/escuela: _____

Grado: _____

Título de la lección impartida: _____

Nombre del estudiante: _____

Nombre de la parroquia/escuela: _____

Grado: _____

Título de la lección impartida: _____

Nombre del estudiante: _____

Nombre de la parroquia/escuela: _____

Grado: _____

Título de la lección impartida: _____

He recibido los materiales de capacitación y he utilizado la lección para enseñar a mi(s) hijo(s) según lo solicitado.

Firma del padre/tutor: _____

Nombre en letra imprenta: _____

Fecha: _____