

## Guía de la Clase 10: Género

**NOTA:** El plan de estudios de *Mis derechos, mi vida* se desarrolló para que fuera lo más accesible posible para estudiantes de diversas identidades, discapacidades y necesidades de apoyo. Siempre que fue posible, usamos un lenguaje que fuera el más accesible e inclusivo de todas las identidades, incluidas las identidades LGBTQIA+. Sin embargo, estamos conscientes de que existen necesidades interconectadas relacionadas con la gramática correcta y lógica, el lenguaje inclusivo y la accesibilidad. Le empoderamos para tomar decisiones respecto al lenguaje que MEJOR corresponde a las necesidades de sus estudiantes o de las personas que atiende en cuanto a representar y afirmar sus identidades y a asegurarse de que puedan tener acceso al material y entenderlo.

De manera que TODOS sus estudiantes se sientan incluidos, las diapositivas y demás material que verán los estudiantes tendrán, por ejemplo, "el/la/le" y "amigo/a/ue" en nuestro mejor intento de usar un lenguaje no binario directo, que aún no es común - incluso ni bien aceptado - en países de habla hispana. Sin embargo, las notas para el facilitador en las presentaciones PowerPoint, la Guía del facilitador y el contenido de la planificación didáctica para el facilitador serán un poco diferentes. Mientras se usó un lenguaje no binario indirecto lo más posible, *no* se usó "o/a/e" o similares para no afectar el flujo de su preparación para las clases y sus explicaciones. Confiamos en que conocerá a sus estudiantes y que usará el lenguaje más apropiado para sus géneros.

### La enseñanza previa

Esta clase explora la identidad de género y los pronombres. Sus estudiantes se pueden preparar para esta clase pensando en todo lo que compone sus identidades. Pídales que traigan una foto propia y pega las fotos a hojas de papel. Como alternativa, pueden dibujar un autorretrato. Indíqueles que dejen espacio alrededor de las fotos o de los retratos. Durante la clase, cada quien escribirá su género y sus pronombres en espacio debajo de su foto o retrato.

Diga: "Esta semana hablaremos sobre algo que se llama 'género'. El género es una parte de quienes son. Pero antes de hablar sobre género, quiero que piensen en otras cosas que componen quiénes son. Alrededor de su foto o retrato, escriban o dibujen diferentes cosas acerca de ustedes que son importantes. Por ejemplo, pueden incluir cuántas personas hay en su familia, lo que les gusta hacer o los animales que aman. También pueden escribir sobre su raza, discapacidad u orientación sexual. ¡Ustedes pueden elegir lo que es importante incluir en su foto o dibujo!" Dé a su clase tiempo para escribir o dibujar otros componentes de sus identidades alrededor de la foto o del retrato. También puede considerar dar al grupo tiempo para compartir sus fotos o retratos e identidades con el grupo.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

### **Términos del vocabulario y sus definiciones**

- Género: se refiere a la identidad de una persona como hombre, mujer o persona no binaria
- No binario: el género que no es hombre ni mujer
- Hombre: el género que no es no binario ni mujer
- Mujer: el género que no es hombre ni no binario
- Pronombres: palabras que se refieren al género, como él, ella y elle
- Él: pronombre para un hombre
- Ella: pronombre para una mujer
- Elle: pronombre para una persona no binaria

### **La enseñanza posterior**

En la semana después de esta clase, puede repasar cómo preguntar por los pronombres y compartir los propios. Haga que el compartir los pronombres sea una parte regular de reuniones y presentaciones. Entre más ayude a sus estudiantes a practicar preguntar por los pronombres y compartir los propios, más a gusto se sentirán con el concepto. A medida que escuelas, lugares de trabajo y la comunidad en general sean más inclusivos, el compartir los pronombres será más común, y es probable que en algún momento se les pedirá a estudiantes que compartan sus pronombres. Puede recordar a su grupo que la manera respetuosa de indagar el género de alguien es preguntarle cuáles pronombres usan. El compartir los pronombres es una buena manera de que todo el mundo se sienta seguro.

**Nota:** Esta planificación didáctica incluye las tres identidades de género más comunes en 2021 (hombre, mujer, no binario). Con el tiempo, es probable que sigan aumentando las identidades de género. Asegúrese de enfatizar que, sin importar cómo se identifica un estudiante, su género es real y se les respeta en su salón de clase.

## **Clase 10: Género**

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

### **Objetivos**

- Aprender tres maneras que personas pueden identificar su género: hombre, mujer y no binario
- Definir *transgénero* y enfatizar la importancia de respetar a las personas sin importar su identidad de género
- Explorar tres pronombres comunes y relacionar los pronombres correctos con el género correspondiente

### **Materiales**

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 10
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 10 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Fotos o retratos de estudiantes de la actividad de enseñanza previa (si se realizó)

### **Preparación de la clase (5 a 10 minutos)**

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 4 y hable sobre ellas.

### **Género (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 5 a 11 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. Si el grupo realizó la actividad de enseñanza previa, necesitará sus fotos o retratos para la diapositiva 11.

**Transgénero (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 12 a 16 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Descanso para el cerebro (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 17. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

**Pronombres (15 a 20 minutos)**

Muestre las diapositivas 18 a 26 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Juego de pronombres (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 27 a 34 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Preguntas (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 35. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

**Boleto de salida (5 minutos)**

Use las diapositivas 36 a 38 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

**Cierre (5 minutos)**

Muestre las diapositivas 39 a 41 y hable sobre ellas.

# Guía de la Clase 11: Estereotipos de género

## La enseñanza previa

En esta clase, estudiantes explorarán los estereotipos comunes de género, así como la verdad acerca de cada uno de estos estereotipos. Puede ayudar a sus estudiantes a entender el concepto hablando sobre otros estereotipos. Algunos ejemplos incluyen: personas que usan lentes son nerds, personas que juegan deportes no son inteligentes o que los adolescentes siempre están de mal humor. Hable con el grupo sobre cómo el decidir que las personas de un grupo son todas iguales está mal y puede lastimar.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

## Términos del vocabulario y sus definiciones

- Género: se refiere a la identidad de una persona como hombre, mujer o persona no binaria
- No binario: el género que no es hombre ni mujer
- Hombre: el género que no es no binario ni mujer
- Mujer: el género que no es hombre ni no binario
- Pronombres: palabras que se refieren al género, como él, ella y elle
- Él: pronombre para un hombre
- Ella: pronombre para una mujer
- Elle: pronombre para una persona no binaria
- Estereotipo: cosas que las personas dicen sobre un grupo y que no todas son ciertas o verdaderas.

## La enseñanza posterior

Siempre desafíe los estereotipos de género y las suposiciones con base en género al escucharlos en el salón de clases o en medios que ven sus estudiantes. Si cuestiona algo que dijo un estudiante, asegúrese de hacerlo de manera apropiada. Es decir, dele una oportunidad, sin avergonzarlo, de explorar la ofensa que dijo, en lugar de solo decirle que está mal. Por ejemplo, si un estudiante dice: "a los hombres no les gustan las cosas femeninas como bailar", podría decir: "Mmmm, he escuchado a otras personas decir cosas así. Hablemos sobre ello. ¿Pueden los hombres hacer cosas femeninas? ¿Qué hace que algo sea femenino?" A medida que el grupo hable sobre el estereotipo, también podría preguntar: "Cuando dicen algo así, ¿creen que podrían hacer que algunas personas se sientan mal?"

En lugar de avergonzar o regañar al estudiante, haga preguntas para ayudarlo (y al grupo) a tener curiosidad sobre por qué creerían los estereotipos de género. El mostrar al grupo ejemplos de personas comunes, celebridades y personajes en los medios que desafían los estereotipos de género también puede ayudar a ampliar su entendimiento de género. La representación diversa ayuda a estudiantes a encontrar modelos que los reflejan a ellos mismos y sus valores.

## **Clase 11: Estereotipos de género**

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

### **Objetivos**

- Definir *estereotipo* como una declaración, que no siempre es cierta, acerca de un grupo de personas
- Desmentir estereotipos de género comunes
- Aprender cómo los estereotipos de género pueden afectar las relaciones y ser dañinas

### **Materiales**

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 11
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 11 para todo el grupo (una diapositiva por página)

### **Preparación de la clase (5 a 10 minutos)**

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 4 y hable sobre ellas.

### **Repaso de género y pronombres (5 a 10 minutos)**

Muestre las diapositivas 5 a 9 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Estereotipos de género (20 a 25 minutos)**

Muestre las diapositivas 10 a 22 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Descanso para el cerebro (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 23. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

**Los estereotipos de género y la seguridad (5 a 10 minutos)**

Muestre las diapositivas 24 a 26 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Juego de estereotipos de género (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 27 a 37 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Preguntas (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 38. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

**Boleto de salida (5 minutos)**

Use las diapositivas 39 a 41 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

**Cierre (5 minutos)**

Muestre las diapositivas 42 a 44 y hable sobre ellas.



## **Guía de la Clase 12: Cómo conocer a alguien**

### **La enseñanza previa**

Esta clase trate sobre preguntas que son seguras para preguntar al conocer a alguien por primera vez. Si bien la clase incluye una breve conversación sobre dónde conocer a personas nuevas, puede ser de beneficio explorar este concepto con más profundidad los días anteriores a esta clase. Una opción es tener una sesión de lluvia de ideas con estudiantes sobre posibles lugares para conocer a amigos nuevos o a personas con quién salir nuevas. Haga una lista de todos los lugares y grupos que nombren sus estudiantes (por ej., en la biblioteca, jugando juegos de video en línea o en un concierto). Algunos estudiantes podrían preferir dibujar los lugares o elegir entre imágenes de lugares que usted imprimió de antemano y pegarlas. Dirija una conversación con sus estudiantes sobre las inquietudes de seguridad para cada una de estas opciones. Por ejemplo, puede hablarles sobre traer a una persona adulta de confianza que los acompañe al reunirse con un grupo nuevo por primera vez. O hablar sobre el hecho de que las personas que conocen en línea quizás no sean quienes dicen que son.

Pida al grupo que elija una opción para conocer a personas nuevas. Pida que escriban o dibujen su opción en una hoja de papel. Apoye al grupo según sea necesario para que enumeren los pasos que necesitarían tomar primero. Por ejemplo, si alguien quiere unirse a un grupo de boliche, el primer paso podría ser buscar grupos locales de boliche en línea. El segundo paso podría ser comunicarse con el líder del grupo para averiguar el horario de boliche. El tercer paso podría ser buscar el horario de transporte, y así sucesivamente.

Otra habilidad que podría enseñar antes de esta clase es presentarse. Pida a sus estudiantes que se aborden entre sí, se den la mano y se presenten ("Hola, soy \_\_\_\_"). Ayude al grupo a presentarse y a escuchar de manera activa cuando la otra persona responde.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede enseñar el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

### **Términos del vocabulario y sus definiciones**

- Relación: dos o más personas que se conocen; las relaciones incluyen familiares, amigos y compañeros de trabajo
- Pareja romántica: la persona con quien sale
- Amigo: alguien con quien le gusta pasar el tiempo
- Persona desconocida: una persona que no conoce

- Conocer: cuando habla por primera vez con alguien nuevo
- Preguntar: hablar con alguien para conseguir una respuesta
- Hablar: cuando se usan palabras, señas o imágenes para decirle algo a alguien
- Por Internet (o en línea): algo que está en, o se hace por, sitios web, medios sociales o aplicaciones.
- Público: lugares donde otras personas pueden entrar y salir, y algunas veces hay mucha gente, como un centro comercial; o lugares por Internet que otras personas pueden ver
- Privado: lugares donde otras personas necesitan su consentimiento para entrar y salir, como su recámara; o cosas por Internet que solo ustedes pueden ver

### **La enseñanza posterior**

De ser posible, apoye a estudiantes a tomar algunos de los pasos que identificaron en la enseñanza previa para conocer a personas por primera vez. A medida que pongan estos planes en acción, pídale que reporten al grupo y compartan sus experiencias. Podría planificar una salida en grupo a un lugar nuevo (p. ej., la biblioteca local) y pedir que sus estudiantes practiquen de manera segura el presentarse a personas nuevas. Indíqueles que practiquen las preguntas que "se pueden preguntar" de esta clase en estas conversaciones. Si observa que estudiantes comparten información que es demasiado personal o privado, hableles sobre por qué esto no es seguro. Ayúdeles a identificar temas de conversación más seguros que puedan usar al conocer a personas por primera vez en el futuro.

## **Clase 12: Cómo conocer a alguien**

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

### **Objetivos**

- Hablar sobre la seguridad al conocer a alguien
- Identificar y practicar preguntas que sí se pueden preguntar a una persona que conoce por primera vez
- Explorar cómo las personas pasan en el Mapa de relaciones de ser alguien que no conoce (círculo rojo) a alguien que está conociendo (círculo amarillo) y a su círculo de confianza (círculo verde).

### **Materiales**

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 12
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 12 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Tarjetas de la actividad ¿Se puede preguntar?
- Cinta adhesiva

### **Preparación de la clase (5 a 10 minutos)**

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 4 y hable sobre ellas.

### **Cómo conocer a personas nuevas (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 5 a 10 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **¿Se puede preguntar? (15 a 20 minutos)**

Muestre las diapositivas 11 a 21 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. Para la actividad

que se muestra en la diapositiva 12, necesitará las tarjetas de la actividad ¿Se puede preguntar?

**Descanso para el cerebro (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 22. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

**Practicar conocer a alguien (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 13 a 25 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Cómo pasar de conociendo a alguien (círculo amarillo) al círculo de confianza (círculo verde) (5 a 10 minutos)**

Muestre las diapositivas 26 a 30 y hable sobre ellas.

**Preguntas (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 31. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

**Boleto de salida (5 minutos)**

Use las diapositivas 32 a 34 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

**Cierre (5 minutos)**

Muestre las diapositivas 35 a 37 y hable sobre ellas.

**Materiales**

**Tarjetas de actividad ¿Se puede preguntar?**

¿Cómo  
está?

¿Puedo  
tocar su  
cabello?

¿Dónde  
vive?

¿Qué le gusta  
hacer por  
diversión?

¿Tiene novio  
o novia?

¿Cuál es su  
comida  
favorita?

¿Está  
embarazada?

¿Cuáles series  
de televisión le  
gusta ver?

¿Quiere salir a  
una cita?

## **Guía de la Clase 13: Sentimientos románticos y el coqueteo**

### **La enseñanza previa**

Esta es la primera de muchas clases que se enfocarán en sentimientos y relaciones íntimas de pareja. Para preparar a sus estudiantes, repasen los diferentes tipos de relaciones en sus vidas. Pida al grupo que tenga una lluvia de ideas de los diferentes tipos de relaciones que se les ocurren y escríbalos en el pizarrón o rotafolio. Podría ser de ayuda desglosar por ubicación (es decir, escuela, hogar, trabajo o comunidad). Después de recopilar la lista, use un marcador de color diferente para encerrar en círculo las relaciones que tienen que ver con romance, como pareja romántica, novio, novia, esposo, esposa, etc. Informe al grupo que hablarán y aprenderán específicamente sobre relaciones románticas durante varios meses.

Pregunte al grupo: “¿Cómo creen que deba hacerles sentir su pareja romántica?”. En grupo, tengan una lluvia de ideas de emociones o usen las imágenes en la hoja Palabras importantes para señalar sentimientos. Pida al grupo que escriba o dibuje cómo se quieren sentir en relaciones románticas. Si hay tiempo y le interesa a su grupo, también pueden compartir con el grupo lo que escribieron o dibujaron.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

### **Términos del vocabulario y sus definiciones**

- Sentimientos románticos: cuando alguien le gusta mucho y quiere salir a citas con esa persona
- Sentimientos sexuales: cuando se siente atraído a alguien y quiere besar o tocar a esa persona
- Orientación sexual: hacia quién se tiene sentimientos románticos o sexuales y cuál es su género
- Coquetear: hacer o decir cosas para mostrar a alguien que se tienen sentimientos románticos o sexuales hacia esa persona
- Halagar: decir cosas agradables a alguien
- Persona desconocida: una persona que no conoce
- Amigo/a/ue: alguien a quien conoce y con quien le gusta pasar el tiempo
- Pareja romántica: la persona con quien sale
- Consentimiento: obtener el permiso de alguien para hacer algo, cuando pregunten a alguien y les dicen que sí



## La enseñanza posterior

Tenga una conversación a mayor profundidad con el grupo sobre por qué es tan importante respetar la orientación sexual de otras personas. Explique el gran valor de salones de clase donde todo el mundo se siente seguro y bien de sí mismo. Como grupo, piensen en diferentes maneras de que puedan asegurarse de que su salón de clase o campus sea un espacio seguro para personas de cualquier orientación sexual. Elija varias ideas que parezcan factibles y apoye a estudiantes para representar estas ideas. Aquí se presentan algunos ejemplos:

- Crear pósteres de espacio seguro o de respeto y colocarlos en diferentes lugares de la escuela
- Escribir una breve obra acerca de respetar la orientación sexual de otras personas y presentarla para otros grupos
- Investigar recursos y grupos locales de LGBTQIA+ y crear un volante sobre estos recursos para repartirlo por la escuela. Algunos estudiantes pueden redactar las palabras para el volante, y otros pueden crear el arte.

Otra habilidad importante de esta clase es el coqueteo y el halago. Mantenga la lista de halagos seguros que el grupo recopiló en esta sesión a la vista en el salón de clases. Siga dando a estudiantes oportunidades para practicar dar y recibir halagos seguros. También puede modelar este comportamiento con estudiantes. Si alguien hace un halago que sea demasiado personal o incómodo (por ej., hablar acerca del cuerpo de alguien), tenga una conversación sobre por qué ese halago puede hacer que la persona se sienta incómoda. Tengan una lluvia de ideas de halagos que sí podría usar en lugar de ese.

## **Clase 13: Sentimientos románticos y el coqueteo**

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

### **Objetivos**

- Aprender sobre sentimientos románticos o sexuales y poder explicar las orientaciones sexuales, incluidas heterosexual, homosexual o gay, lesbiana, bisexual, *queer* y asexual
- Identificar cómo el coqueteo puede usarse para hacer a alguien saber que tiene sentimientos románticos o sexuales hacia esa persona
- Hablar sobre dar y recibir halagos apropiados y practicarlos

### **Materiales**

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 13
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 13 para todo el grupo (una diapositiva por página)

### **Preparación de la clase (5 a 10 minutos)**

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 4 y hable sobre ellas.

### **Orientación sexual (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 5 a 17 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Coqueteo (5 a 10 minutos)**

Muestre las diapositivas 18 a 21 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Descanso para el cerebro (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 22. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

**Halagos (15 a 20 minutos)**

Muestre las diapositivas 23 a 29 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Práctica de halagos (15 a 20 minutos)**

Muestre las diapositivas 30 a 32 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Preguntas (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 33. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

**Boleto de salida (5 minutos)**

Use las diapositivas 34 a 36 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

**Cierre (5 minutos)**

Muestre las diapositivas 37 a 39 y hable sobre ellas.

## **Guía de la Clase 14: ¿Qué significa “salir con alguien”?**

### **La enseñanza previa**

En esta clase, estudiantes aprenderán lo que es salir con alguien, así como la importancia de consentimiento y límites en relaciones románticas o de pareja. Parte de la clase incluye una actividad para explorar diferentes cosas que pueden hacer los estudiantes en citas. Para prepararse para esta clase, sería conveniente que los estudiantes piensen en actividades que disfrutan hacer. Puede crear una hoja de trabajo sencilla en la que escribirán o dibujarán lo que les gusta hacer por diversión, lugares que les gusta visitar, lo que les gusta hacer al aire libre o lo que les gusta hacer con amigos. Una lluvia de ideas de lo que les gusta hacer puede facilitar para sus estudiantes el tener conversaciones con la persona con la que saldrá sobre lo que quieren hacer en las citas.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

### **Términos del vocabulario y sus definiciones**

- Salir con alguien: algo que dos personas hacen juntas si deciden que quieren estar en una relación romántica
- Consentimiento: obtener el permiso de alguien para hacer algo, cuando pregunten a alguien y les dicen que sí
- Preguntar: hablar con alguien para conseguir una respuesta
- Límites: lo que es aceptable para ustedes en sus relaciones y lo que no es aceptable para ustedes.
- Pagar: dar dinero a alguien por algo
- Gratis: algo que no cuesta dinero
- Besar: usar los labios para tocar los labios o el cuerpo de otra persona
- Género: se refiere a la identidad de una persona como hombre, mujer o persona no binaria
- Estereotipo: cosas que las personas dicen sobre un grupo y que no todas son ciertas o verdaderas.

### **La enseñanza posterior**

Esta clase introdujo el concepto de límites dentro de relaciones al salir con alguien. Después de la clase, sus estudiantes pueden pasar más tiempo explorando sus propios límites personales para cuando salgan con alguien. Crea una hoja de trabajo con las preguntas a continuación. Puede hablar sobre cada pregunta en grupo y tener una lluvia de ideas de las ventajas y desventajas de las respuestas, pero, a final de cuentas,

el objetivo será que los estudiantes establezcan sus propios límites actuales en relaciones románticas o de pareja. Estos límites pueden ser para relaciones actuales o para las relaciones que desean tener. Si hay una pareja entre sus estudiantes, quizás quieran realizar la actividad de manera individual y luego conversar con base en sus respuestas.

- ¿Pueden usted y su pareja tener citas con otras personas?
- ¿Con qué frecuencia quiere salir a una cita?
- ¿Cómo decidirán quién paga por una cita?
- ¿Cómo decidirán qué harán en una cita?
- ¿Con qué frecuencia se llamarán?
- ¿Con qué frecuencia se enviarán mensajes de texto?
- ¿Hay ciertas horas a las que su pareja no debe llamarle o enviarle mensajes?
- ¿Está bien que su pareja esté con amigos/as/es o familia sin usted?
- ¿Acepta que su pareja publique fotos suyas en medios sociales?
- ¿Acepta que su pareja le envíe mensajes sexuales?

Algunas de estas preguntas no tienen respuesta correcta ni equivocada; dependen de su preferencia personal. Sin embargo, a medida que surjan, debe tener conversaciones con sus estudiantes sobre límites sanos en relaciones románticas o de pareja. Por ejemplo, ambas personas en una relación romántica necesitan poder pasar tiempo con sus amigos y familia sin la otra persona. Además, si una de las personas envía mensajes o llama de manera repetida a la otra persona si no responde de inmediato, es una señal de advertencia de una relación no sana. Hable con sus estudiantes y ayúdeles a identificar límites en una relación romántica sana.

## **Clase 14: ¿Qué significa “salir con alguien”?**

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

### **Objetivos**

- Explorar lo que significa *salir con alguien* y diferentes cosas que personas pueden hacer al salir a citas
- Hablar sobre la importancia del consentimiento y de los límites dentro de relaciones románticas
- Desmentir algunos mitos comunes relacionados con salir con alguien, incluidos mitos sobre salir con alguien y género

### **Materiales**

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración “yo”, Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 14
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 14 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Varias hojas de papel en blanco
- Opcional: premio para una competencia de equipos (p. ej., dulces)

### **Preparación de la clase (5 a 10 minutos)**

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 4 y hable sobre ellas.

### **¿Qué significa “salir con alguien”? (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 5 a 11 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Ideas para citas (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 12 y 13. La diapositiva 13 incluye las instrucciones para un breve juego que el grupo jugará en equipos pequeños. Para este juego, necesitarán

una hoja de papel en blanco y algo con que escribir. Si usará un premio para la competencia de equipos, lo necesitará para esta actividad.

### **Descanso para el cerebro (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 14. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

### **Límites en las relaciones románticas (5 a 10 minutos)**

Muestre las diapositivas 15 a 19 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Guía de límites (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 20 a 32 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Preguntas (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 33. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

### **Boleto de salida (5 minutos)**

Use las diapositivas 34 a 36 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

### **Cierre (5 minutos)**

Muestre las diapositivas 37 a 39 y hable sobre ellas.

## **Guía de la Clase 15: La pareja de sus sueños**

### **La enseñanza previa**

En esta clase, sus estudiantes aprenderán sobre con quién es seguro salir y con quien no. También pensarán en las cualidades que quizás busquen en una pareja romántica. Muchas relaciones románticas comienzan como amistades, así que puede ser de ayuda hablar primero en clase sobre lo que buscan en amigos para que se preparen mejor para hablar sobre lo que buscan en una pareja romántica. Para facilitar a estudiantes con necesidades de apoyo mayores y menores, tengan una lluvia de ideas en grupo y escriba las cualidades en un pizarrón blanco a medida que estudiantes las generen y, además, imprima una lista de cualidades (como "amable" o "gracioso/a/e") con imágenes para que puedan elegir las que buscan en un amigo. Los estudiantes también puede dibujar a sus amigos y lo que les gusta de estas personas.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

### **Términos del vocabulario y sus definiciones**

- Salir con alguien: algo que dos personas hacen juntas si deciden que quieren estar en una relación romántica
- Familia: sus parientes, como mamá, papá, hermano, hermana o hermane
- Maestro: una persona que dirige una clase
- Jefe: la persona que le dice qué hacer en su trabajo
- Compañero de trabajo: alguien que trabaja donde ustedes trabajan
- Personal de apoyo: una persona que recibe dinero por ayudarle con su discapacidad
- Consejero o terapeuta: una persona con quien habla sobre su vida
- Doctor: una persona que ayuda a que su cuerpo se mantenga sano
- Líder religioso: una persona que dirige los servicios en una iglesia, un templo, una mezquita, etc.
- Pareja: la persona con quien sale

### **La enseñanza posterior**

Es experiencia de SAFE que a muchas personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo les interesa en gran medida salir a citas y tener relaciones a largo plazo, pero también pueden estar aisladas. Si salir a citas es una importante meta relacional para su estudiante, puede ser de ayuda hacer un plan primero, con su apoyo, para conocer amigos nuevos. Muchas relaciones románticas comienzan como amistades, y esto



puede ser una manera más segura para los estudiantes de encontrar una pareja romántica. Hable con cada estudiante acerca de sus intereses y pasatiempos. ¿Actualmente participan en actividades relacionadas con estos intereses y pasatiempos? Si no, ¿podría ayudarle hacer un plan para unirse a una actividad o a un grupo que les interesa? Parte del plan puede incluir cualquier paso necesario para unirse formalmente a la actividad o al grupo, así como un plan de transporte. Quizás pueda incluso apoyar a su estudiante para hacer una prueba de la nueva actividad y/o hacer escenificaciones de diferentes interacciones que podrían ocurrir. Puede consultar de nuevo las preguntas de la clase 12: Cómo conocer a alguien para iniciar conversaciones o repasar los halagos apropiados de la Clase 13: Sentimientos románticos y el coqueteo.

Informe al grupo que, con frecuencia, se lleva tiempo formar amistades, y también lleva tiempo que esas amistades se conviertan en relaciones románticas. Ayude al grupo establecer expectativas de tiempo razonables. Recuérdeles que las parejas románticas necesitan estar, al menos, en el círculo amarillo del Mapa de relaciones, lo que significa que deben conocer a la persona desde hace varias semanas o meses antes de pedirles salir. La clase de la próxima semana abarca el manejo del rechazo, una habilidad clave a aprender a medida que los estudiantes busquen nuevas amistades y relaciones románticas.

Por último, si bien creemos que el compromiso, el matrimonio y las relaciones románticas de mucho tiempo son importantes, esta planificación didáctica no aborda esos temas. Si les interesa a sus estudiantes, pueden tener un diálogo abierto sobre el compromiso y el matrimonio. Deles oportunidad de hacerle preguntas. Entre los puntos a enfatizar se encuentran los siguientes:

- El matrimonio es cuando dos personas dicen que quieren estar en una relación romántica y de por vida.
- A las personas casadas se les conoce como "esposas" o "esposos".
- Las personas de cualquier orientación sexual e identidad de género se pueden casar si lo desean.
- Algunas personas se quieren casar y algunas no. Ambas situaciones están bien.
- El compromiso y el matrimonio son decisiones importantes. Los estudiantes deben conocer a su pareja romántica por mucho tiempo antes de pensar en casarse. Es importante confiar en la persona con quien se casará.
- Si las dos personas de una pareja se quieren casar, pueden hablar sobre ello juntas. Algunas veces, una de las personas le preguntará a la otra persona si se quiere casar, dando a esa persona un anillo, o hincándose en una rodilla para preguntar, pero no todo el mundo hace esas cosas. ¡De cualquier manera está bien!
- Las parejas deben hablar sobre casarse antes de que una de las personas se lo pida a la otra formalmente.
- Si su pareja dice que sí, están comprometidas. Típicamente, las personas están comprometidas por muchos meses antes de casarse.

- Algunas veces, el matrimonio no es sano para las dos personas. En esos casos, las personas pueden decidir divorciarse. El divorcio es cuando dos personas dicen que ya no quieren estar en una relación romántica de por vida.

## **Clase 15: La pareja de sus sueños**

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

### **Objetivos**

- Comprender con quién es apropiado salir y con quién no, incluido comprender dónde debe estar alguien en el Mapa de relaciones antes de invitar a esta persona a salir
- Hablar sobre la seguridad al salir con alguien en persona o en línea
- Explorar las cualidades que busca en una pareja romántica

### **Materiales**

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 15
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 15 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Copias impresas de la hoja de trabajo La pareja de sus sueños para todo el grupo

### **Preparación de la clase (5 a 10 minutos)**

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 4 y hable sobre ellas.

### **Con quién nunca está bien salir (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 5 a 10 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Cómo conocer a alguien con quien salir (5 a 10 minutos)**

Muestre las diapositivas 11 a 15 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Descanso para el cerebro (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 16. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

**La pareja de sus sueños (20 a 25 minutos)**

Muestre las diapositivas 17 a 21 y hable sobre ellas. La diapositiva 18 incluye las instrucciones para la actividad La pareja de sus sueños. Para esta actividad, sus estudiantes necesitarán la hoja de trabajo La pareja de sus sueños. Vea la plantilla al final de la planificación didáctica.

**Charla sobre la pareja de sus sueños (5 a 10 minutos)**

Muestre las diapositivas 22 y 23 y hable sobre ellas.

**Preguntas (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 24. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

**Boleto de salida (5 minutos)**

Use las diapositivas 25 a 27 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

**Cierre (5 minutos)**

Muestre las diapositivas 28 a 30 y hable sobre ellas.

Materiales  
Hoja de trabajo La pareja de sus sueños  
**La pareja de mis sueños**

¿Cómo es su pareja? (amable, gracioso/a/e)

---

---

---

---

¿Cómo hace que se sienta?

---

---

---

---

¿Qué es importante para esta persona? (familia, iglesia, animales)

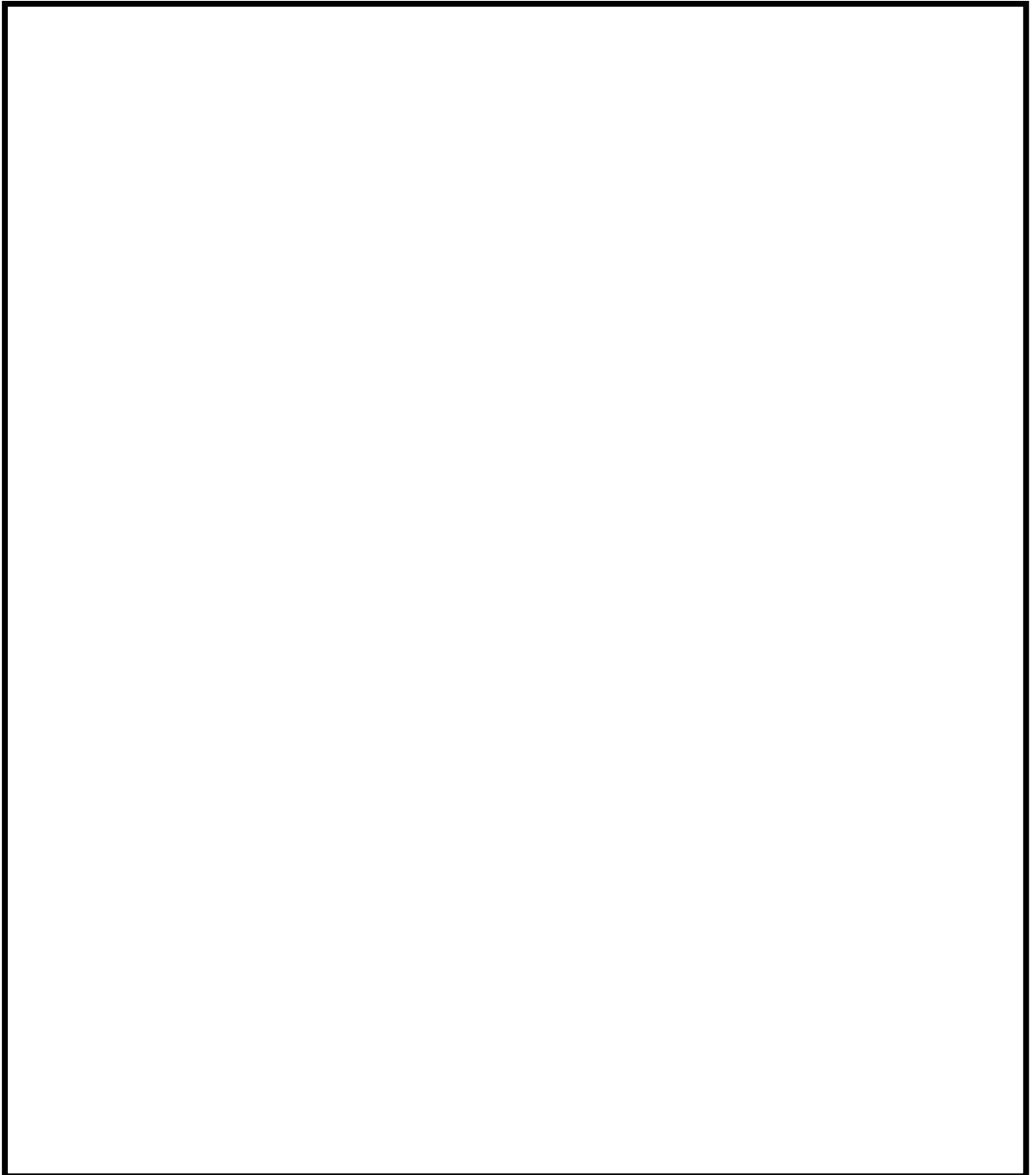
---

---

---

---

Escriba o dibuja las tres cosas más importantes para usted en la pareja de sus sueños.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write or draw their answers to the prompt above.

## **Guía de la Clase 16: El rechazo y cómo terminar una relación**

### **La enseñanza previa**

En esta clase, estudiantes hablarán sobre maneras sanas de manejar conflictos y rechazos en relaciones románticas. El saber cómo manejar el rechazo es una habilidad esencial para la vida, no solo en relaciones románticas, sino en la vida cotidiana también. Puede ayudar a estudiantes a comenzar a pensar en lo que es el rechazo antes de la clase de esta semana. En grupo, puede enumerar algunas situaciones no románticas en las que puede suceder el rechazo. Comience por pedir a su grupo que piense en una ocasión en que realmente querían hacer algo, pero no pudieron. Dé un breve ejemplo de su propia vida para comenzar la conversación. Por ejemplo, estudiantes quizás quieran hablar de una ocasión en la que querían formar parte de un equipo deportivo o de una obra de teatro, pero no pasaron las pruebas. Otros estudiantes quizás solicitaron o se entrevistaron para un empleo que tenían muchas ganas de obtener, pero no lo consiguieron. Algunos estudiantes quizás vivieron formas sociales de rechazo, como no ser invitados a una fiesta con sus pares. Después de recopilar una lista en grupo, indique al grupo que todos estos son ejemplos de algo que se llama "rechazo". Informe a sus estudiantes que el rechazo es algo que todo el mundo enfrenta durante sus vidas y que puede ser muy difícil lidiar con ello. También informe a sus estudiantes que esta semana hablarán sobre maneras de sentirse mejor después de enfrentar un rechazo.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

### **Términos del vocabulario y sus definiciones**

- Desacuerdo: cuando dos personas tienen opiniones diferentes sobre algo
- Sana: cuando una relación se siente bien para las dos personas
- No sana: cuando una relación no se siente bien para las dos personas
- Rechazo: cuando invitan a alguien a salir a una cita y les dicen que no
- Rompimiento: cuando una de las personas, o las dos, deciden terminar una relación romántica
- Autocuidado: cuando hacen cosas que les encanta y que les hacen sentirse muy bien.

### **La enseñanza posterior**

Puesto que esta es la última de varias clases que explícitamente abordan sentimientos y relaciones románticas, quizás quiera usar un juego de repaso para verificar el

entendimiento de sus estudiantes en cuanto a los temas principales. También puede usar el juego para identificar áreas que todo el grupo necesita repasar. A continuación, se incluye un ejemplo del juego de repaso. Para este juego, cada estudiante necesitará una pequeña tarjeta roja con la palabra "¡No!" y una pequeña tarjeta verde con la palabra "¡Sí!". Estas tarjetas pueden ser tan sencillas como rectángulos de cartulina del tamaño aproximado de un naipe.

### **Juego de repaso (15 a 30 minutos)**

- Diga: "Vamos a jugar un juego para repasar lo que han aprendido sobre salir con alguien. Voy a leer una pregunta, y ustedes van a levantar una tarjeta verde si creen que la respuesta es '¡Sí!' o una tarjeta roja si creen que la respuesta es '¡No!'".
- Lea cada una de las preguntas enumeradas a continuación y pida al grupo que levante una tarjeta. Después de cada pregunta, pida a estudiantes que expliquen sus respuestas. También se incluyen temas a conversar para su consulta.
  - ¿Puede una mujer invitar a alguien a salir a una cita? (Sí)
    - ¡Cualquier persona puede invitar a alguien a salir! Las mujeres pueden invitar a personas a salir a citas y lo hacen. Las personas de cualquier género pueden invitar a alguien a salir. Algunas veces en las películas, la televisión o incluso personas que conocemos dicen que solo los hombres pueden invitar a alguien a salir a una cita, pero eso no es verdad.
  - ¿Deben las dos personas decidir juntos qué hacer en una cita? (Sí)
    - Las parejas deben hablar entre sí sobre lo que les parece divertido a las dos personas. Es importante tomar decisiones juntas en una relación. Algunas parejas quizás se turnen para elegir qué hacer en una cita.
  - ¿Las citas siempre cuestan mucho dinero? (No)
    - Salir con alguien no se trata de ir a lugares caros o comprar regalos elegantes para alguien. Salir con alguien se trata de respetar a alguien y tenerle cariño.
    - Hace rato, hicieron toda una lista de ideas para citas que son gratis o que no cuestan mucho dinero. ¿Alguien recuerda algún ejemplo?
  - ¿Siempre tiene que pagar el hombre por la cita? (No)
    - ¿Qué sucede si el hombre no tiene dinero para una cita?
    - ¿Pueden pagar por las citas por turnos? ¿Pueden salir a citas gratis?
    - Algunas relaciones se forman por dos mujeres, dos personas no binarias o una mujer y una persona no binaria.
    - Las parejas deben hablar abiertamente sobre quién pagará por las citas. Muchas parejas deciden dividir el costo de una cita o pagar por las citas por turnos.



- ¿Se tiene que besar a alguien en la primera cita? (No)
  - ¿Qué se necesita antes de tocar a alguien? ¡Consentimiento!
  - Está bien besar a alguien en la primera cita si tienen su consentimiento. También está bien no besar a alguien en una primera cita. Las dos personas deben sentirse cómodas y seguras.
  - ¿Y si le compran la cena? ¿Hay que besarla? ¡No! Ustedes no le deben a nadie un contacto físico o un beso. Solo deben besarse al final de la cita si las dos personas quieren.
- Si invitan a alguien a salir, y dicen que no, ¿tiene algo de malo esa persona? (No)
  - Tiene derecho a sus opiniones y deseos.
  - De manera similar, si invitan a alguien a salir, y dicen que no, ¡ustedes tampoco tienen nada de malo! Solo porque una persona no quiere salir a una cita con ustedes, no significa que otra persona tampoco lo hará.
  - Recuerden: ¡ustedes son increíbles! ¿Qué pueden hacer para sentirse mejor si están tristes por un rechazo? Tengan una lluvia de ideas para el autocuidado. ¿Con quién podrían hablar? Una persona adulta de su círculo de confianza (verde).
- Si alguien les dice que no cuando lo invitan a salir, ¿está bien volver a invitarlo una y otra vez hasta que diga que sí? (No)
  - ¿Cómo podría sentirse alguien si continúan preguntándole aún después de que dijo que no?
  - Si alguien dice que no, necesitan respetar su respuesta.
  - Algunas veces, en las películas, vemos que alguien continúa invitando a alguien a salir o hace algo grande como comprar muchas rosas, y luego la persona cambia de parecer y decide salir con él. No funciona así en la vida real.
- ¿Está bien terminar con alguien si ya no quiere salir a citas con esa persona? (Sí)
  - ¡Nunca deben permanecer en una relación que no les hace felices! Está bien terminar una relación si ya no quieren salir a citas con alguien.
  - Si no saben cómo terminar una relación, ¿con quién podrían hablar sobre eso? Una persona adulta de su círculo de confianza (verde).
- Algunas veces, recibimos muchos mensajes sobre lo que debemos y lo que no debemos hacer en relaciones románticas. Lo más importante es hablar abiertamente con su pareja y preguntarle cómo se siente. Pueden usar las herramientas Verificación de consentimiento y Declaración "yo" para comunicarse mejor con su pareja. También pueden pedir ayuda a una persona adulta de su círculo de confianza (círculo verde) si no están seguros si algo en su relación está bien o no.

## **Clase 16: El rechazo y cómo terminar una relación**

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

### **Objetivos**

- Practicar el manejo de desacuerdos en relaciones de manera sana usando Declaraciones "yo"
- Hablar sobre el rompimiento de relaciones románticas y el rechazo
- Explorar maneras sanas de responder ante el rechazo

### **Materiales**

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 16
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 16 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Copias impresas de Plan de autocuidado para el rechazo para todo el grupo (Ver la plantilla al final de esta planificación)

### **Preparación de la clase (5 a 10 minutos)**

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 4 y hable sobre ellas.

### **Desacuerdos sanos (5 a 10 minutos)**

Muestre las diapositivas 5 a 11 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Práctica de desacuerdos (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 12 a 16 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Descanso para el cerebro (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 17. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

**Cómo terminar una relación (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 18 a 22 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

**Plan de autocuidado para el rechazo (15 a 20 minutos)**

Muestre las diapositivas 23 a 25 y hable sobre ellas. La diapositiva 24 incluye instrucciones para una actividad que sus estudiantes realizarán de manera independiente. Para esta actividad, necesitarán una copia impresa del Plan de autocuidado para el rechazo (vea la plantilla al final de esta planificación) y algo con qué escribir.

**Preguntas (5 minutos)**

Muestre la diapositiva 26. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

**Boleto de salida (5 minutos)**

Use las diapositivas 27 a 29 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

**Cierre (5 minutos)**

Muestre las diapositivas 30 y 31 y hable sobre ellas.

**Materiales**  
**Plan de autocuidado para el rechazo**

**¿Qué puedo hacer para sentirme mejor después de un rechazo?**