

# Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza superior media

## Guía de la Clase 7: Relaciones sanas

### La enseñanza previa

La clase de esta semana hace un resumen de las primeras seis clases de *Mis derechos, mi vida* y las usa de base. La clase explorará qué es lo que hace que relaciones sean sanas o no sanas, con un enfoque en relaciones no románticas. Practicarán habilidades de relaciones sanas con amigos, sus familias, compañeros de trabajo y personal de apoyo. Para prepararse para esta clase, puede repasar más a fondo la Caja de herramientas para una relación sana, que ahora está completa. Dé a sus estudiantes situaciones en las que pueden practicar el uso de las diferentes herramientas. Cada una de estas herramientas se usarán en la clase de esta semana y se relacionarán con las cuatro partes de una relación sana que elegimos enseñar: seguridad, respeto, igualdad y comunicación.

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

- Seguridad: cuando se siente físicamente y emocionalmente bien
- Respeto: cuando las personas escuchan sus límites, y cuando puede ser exactamente quien es y nadie se burla de usted por ello
- Igualdad: cuando las dos personas en una relación toman decisiones juntas y las dos dan y reciben cosas
- Comunicación: cuando las personas hablan y se escuchan unas a otras
- Sana: cuando una relación se siente bien para las dos personas
- No sana: cuando una relación no se siente bien para las dos personas
- Amigo/a/ue: alguien con quien le gusta pasar el tiempo
- Compañero/a/e de trabajo: alguien que trabaja en el mismo lugar que ustedes
- Personal de apoyo: una persona que recibe dinero por ayudarlo con su discapacidad
- Familia: sus parientes, como mamá, papá, hermano, hermana o hermane

### La enseñanza posterior

Continúe dando a estudiantes oportunidades para practicar reconocer los cuatro componentes de una relación sana. El aprender a reconocer las banderas rojas o señales de advertencia de que una relación se torna no sana es una habilidad esencial para todas las personas adultas. Con frecuencia, el abuso comienza con detalles pequeños y sutiles, y la severidad aumenta de manera gradual. Puede ser difícil para alguien identificar estos comportamientos iniciales como no sanos, que a su vez hace que sea más difícil reconocer cuando una relación luego sea abusiva. Los estudiantes no solo deben poder identificar comportamientos de relaciones no sanas, sino también a quién de su círculo de confianza pueden pedir ayuda cuando se dan cuenta de que una o más de sus relaciones no son sanas.

Una manera de que pueden practicar esta habilidad es mediante una variedad de videos en YouTube que muestran interacciones sanas y no sanas entre dos o más personas.

## **Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza superior media**

Al elegir los videos, evite ejemplos que muestren abuso violento o agresión sexual, ya que estos pueden traer recuerdos inquietantes a sobrevivientes de abusos del pasado. Después de elegir sus videos, escriba las palabras "Seguridad", "Respeto", "Igualdad" y "Comunicación" en un pizarrón blanco o en una hoja de rotafolio. Vea un video con su grupo, luego pregunte sobre cada parte de una relación sana que se encuentra en el pizarrón. Si hubo ese componente en el video, ponga una marca junto a él. Si no hubo ese componente en el video, ponga una "X" junto a él. Después de pasar por las cuatro partes, pregunte al grupo si piensan que la relación en el video es sana. Si hay cuatro marcas en la lista, la relación es sana. Si hay una o más "X" en la lista, la relación tiene comportamientos no sanos. Recuerde a sus estudiantes que se pueden trabajar algunos comportamientos no sanos, pero otros no están bien, ni una sola vez. Si alguna vez sufren abuso en una relación, deben obtener ayuda de una persona adulta de su círculo interior verde de confianza de inmediato.

# Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza superior media

## Clase 7: Relaciones sanas

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

### Objetivos

- Identificar cuatro componentes básicos de una relación sana: seguridad, respeto, igualdad y comunicación
- Practicar el uso de habilidades de escuchar de manera activa para facilitar la comunicación sana
- Explorar maneras de obtener ayuda si suceden cosas no sanas o abusivas en una relación

### Alineación con TEKS

#### Educación sobre la salud, subcapítulo C, regla §115.38, salud 1

(19) Salud reproductiva y sexual: relaciones sanas. El estudiante entiende las características de relaciones románticas sanas. Se espera que el estudiante:

- a) analice cómo las amistades proporcionan una base para relaciones románticas sanas;
- b) identifique características personales que promueven sanas relaciones románticas y de matrimonio; y
- c) describa cómo un matrimonio sano puede proporcionar un entorno de apoyo para la crianza y el desarrollo de hijos.

### 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
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Material de herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, iNO! y Verificación de consentimiento)
- Presentación PowerPoint de la Clase 7
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 7 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 5 y hable sobre ellas.

## **Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza superior media**

### **Seguridad (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 6 a 11 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Respeto (10 a 15 minutos)**

Muestre las diapositivas 12 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.

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

Muestre las diapositivas 17 a 21 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Comunicación (15 a 20 minutos)**

Muestre las diapositivas 22 a 29 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. La diapositiva 24 incluye las instrucciones de una breve práctica de escucha activa que estudiantes realizarán en pares.

### **Cómo conseguir ayuda (2 minutos)**

Muestre la diapositiva 31. Hable sobre qué hacer si alguien los lastima o los hacer sentir incómodos:

- *No hicieron nada malo.*
- *No están solos.*
- *Hable con una persona adulta de su Círculo verde de confianza.*
- *Si la primera persona no les ayuda, continúen diciéndoles a otras personas hasta conseguir ayuda.*
- *Si es una emergencia, llamen al 911.*

### **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.

### **Porra de poder (2 minutos)**

Muestre la diapositiva 35 y dirija al grupo para hacer la Porra de poder.

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

Muestre la diapositiva 36 y hable sobre ellas.