

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

## 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. El saber cómo manejar el rechazo es una habilidad esencial para la vida en la vida cotidiana. 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 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 para hacer algo y les dicen que no
- Rompimiento: cuando una de las personas, o las dos, deciden terminar una relación
- Autocuidado: cuando hacen cosas que les encanta y que les hacen sentirse muy bien.

### La enseñanza posterior

Quizás este sea buen momento para usar un juego de repaso para verificar el

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

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 hasta ahora. 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 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.
  - ¿Deben las dos personas decidir juntos qué hacer por diversión? (Sí)
    - Amigos deben hablar entre sí sobre lo que les parece divertido a las dos personas. Es importante tomar decisiones juntas en cualquier relación. Algunos amigos quizás se turnen para elegir qué hacer por diversión.
  - ¿Las actividades divertidas siempre cuestan mucho dinero? (No)
    - Divertirse no se trata de ir a lugares caros. Las amistades se tratan de respetar a alguien y tenerle cariño.
  - Si preguntan a alguien si quiere ser su amigo, y dicen que no, ¿tiene algo de malo esa persona? (No)
    - Tiene derecho a sus opiniones y deseos.
      - De manera similar, si preguntan a alguien si quiere ser su amigo, y dicen que no, ¡ustedes tampoco tienen nada de malo! Solo porque una persona no quiere ser su amigo, 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 interior verde de confianza.
  - Si alguien les dice que no cuando lo invitan a pasar el rato, ¿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.
  - ¿Está bien terminar con alguien si ya no quiere tener amistad con esa persona? (Sí)
    - ¡Nunca deben permanecer en ninguna relación que no les hace felices! Está bien terminar una relación si ya no quieren tener esa amistad.
    - Si no saben cómo terminar una relación, ¿con quién podrían hablar sobre

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

eso? Una persona adulta de su círculo interior verde de confianza.

- Algunas veces, recibimos muchos mensajes sobre lo que debemos y lo que no debemos hacer en nuestras relaciones. Lo más importante es hablar abiertamente con nuestros amigos y preguntarles cómo se sienten. Pueden usar las herramientas Verificación de consentimiento y Declaración "yo" para comunicarse mejor con sus amigos. También pueden pedir ayuda a una persona adulta de su círculo interior verde de confianza si no están seguros si algo en su relación está bien o no.

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

## Clase 12: 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 cualquier tipo de relación y el rechazo
- Explorar maneras sanas de responder ante el rechazo

### Alineación con TEKS

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

(19) Salud reproductiva y sexual: seguridad personal y límites. El estudiante entiende cómo establecer y respetar límites personales para disminuir el riesgo de acoso, abuso y/o asalto sexual. Se espera que el estudiante:

- A) analice las características de relaciones dañinas que pueden resultar en violencia en citas;
- B) analice estrategias sanas para la prevención de abuso físico, sexual y/o emocional; y que
- C) analice cómo un sentido saludable de sí mismo y la toma y el respeto de decisiones sobre límites promueven relaciones románticas sanas;
- D) explique y demuestre cómo se pueden usar estrategias de rechazo para decir "no" de manera asertiva a comportamientos no sanos en relaciones románticas o de pareja;
- E) examine factores, incluidos el alcohol y otras sustancias, que aumentan el riesgo sexual y que afectan cómo se establecen, perciben, respetan y tomas decisiones sobre límites;
- F) examine y hable sobre influencias y presiones para ser sexualmente activo y por qué es malo violar los límites de otras personas o manipular o amenazar a alguien a entrar en actividad sexual; y
- G) explique la importancia de informar a su padre/madre o a otro adulto de confianza sobre acoso, abuso o asalto sexual, así como la violencia en una relación que implica a uno mismo o a otras personas.

### 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

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

- Presentación PowerPoint de la Clase 12
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 12 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 y 24 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 25. 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.

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

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

Use las diapositivas 26 a 28 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

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

Muestre la diapositiva 29. 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.*

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

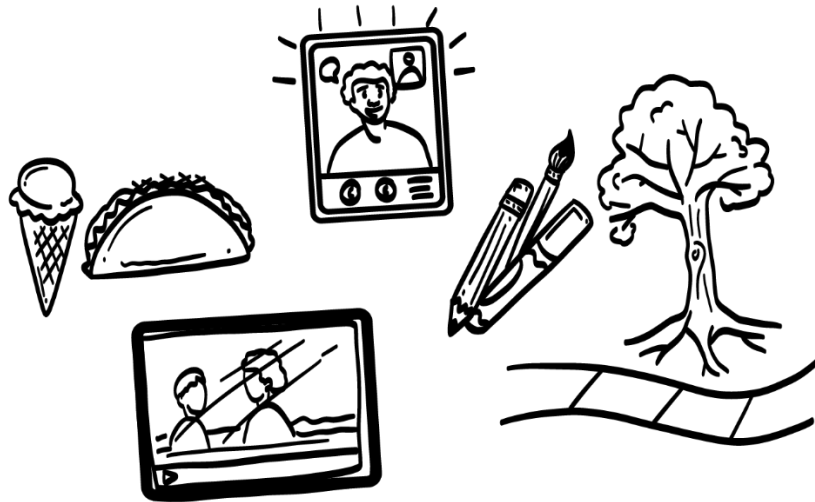
Muestre a diapositiva 30 e invite al grupo a participar en la Porra de poder.

## **Cierre (5 minutos)**

Muestre las diapositivas 31 y 32 y hable sobre ellas.

Plan de autocuidado para el rechazo

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



El rechazo puede ser muy difícil. Cuando me sienta mal, puedo hacer esto para cuidarme a mí mismo:

Pediré apoyo a alguien en quien confío.

---

Haré estas actividades que me hacen sentirme bien:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_