

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Guía de la Clase 14: Relaciones sanas

La enseñanza previa

En esta clase, estudiantes repasarán los componentes de una relación sana y aplicarán estas cualidades a relaciones. Para terminar la clase, los estudiantes harán una tarjeta de receta para una relación sana. Puede ayudar a sus estudiantes a prepararse para la clase pidiéndoles que piensen un poco más en exactamente qué queremos decir cuando hablamos de que una relación sea "sana". Se incluyen a continuación algunos ejemplos de temas a conversar con sus estudiantes.

- Dijimos que se sentiría bien la mayor parte del tiempo al estar con sus amigos y familiares. En la clase de esta semana, hablaremos sobre relaciones sanas. Muchas veces, cuando decimos la palabra "sana", nos referimos a cuerpos. Quizás hablemos de alimentos sanos, como frutas y verduras o de actividades sanas como hacer ejercicio.
- Cuando hablamos de relaciones sanas, es un poco más complicado. En una relación sana, su cuerpo *debe* sentirse bien. Esto significa que los amigos y familiares no les lastiman físicamente. Pero una relación sana también significa que la otra persona es amable con ustedes y usa las herramientas de la Caja de herramientas para relaciones sanas. Ambas personas deben trabajar mucho en una relación para asegurarse de que se mantenga sana.
- ¿Quién quiere tener relaciones sanas? Levante la mano. ¡Excelente! Hablaremos sobre cómo tener relaciones sanas más adelante esta semana

Nota: Quizás elija hacer también un repaso más profundo de las herramientas para relaciones sanas. El entender bien las Declaraciones "yo", ¡NO!, el Mapa de relaciones y las Verificaciones de consentimiento ayudará a preparar sus estudiantes para hablar sobre las cualidades de relaciones sanas. Con base en experiencias que han surgido para sus estudiantes en clase o en sus vidas personales, elabore escenificaciones que pueden usar para practicar el uso de estas herramientas. O puede preferir sacar cada herramienta una por una y pedir que estudiantes expliquen qué herramienta es y cómo usarla.

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 física y emocionalmente bien
- Respeto: cuando las personas escuchan sus límites, y cuando puede ser exactamente quien es y nadie se burla de usted
- Igualdad: cuando las dos personas en una relación toman decisiones juntas y las dos dan

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

y reciben

- 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
- Receta: una lista de ingredientes, o partes, que se necesitan para hacer un alimento
- Escuchar: poner atención a lo que alguien dice

La enseñanza posterior

En esta clase, los estudiantes tuvieron oportunidad de crear una "receta" para una relación romántica sana. Después de su clase, pudo trabajar con sus estudiantes para crear una receta para relaciones sanas para diversas relaciones, como con amigos, compañeros de clase, compañeros de trabajo o personal de apoyo. Esto da a estudiantes oportunidad de pensar en los comportamientos que hace que todo tipo de relaciones sean sanos. También crea oportunidad para estudiantes de trabajar juntos para decidir cuáles ingredientes de cada una de las recetas individuales deben formar parte de la receta del grupo. Juntos, su clase pudo crear y decorar versiones tamaño póster de cada receta para una relación sana y exhibirlas en el salón. Aliente a los estudiantes a dibujar las diferentes relaciones y a ser creativos.

A medida que trabajen en las recetas del grupo, recuérdelos de la función que tienen de manera individual para crear relaciones sanas. Por ejemplo, si eligen poner "respeto" como un ingrediente en una receta, pueden hablar sobre cómo también necesitan mostrar respeto a la otra persona en su relación. Recuerde a los estudiantes que ambas personas en una relación son responsables de usar habilidades y comportamientos de relaciones sanas. También puede repetir las maneras de obtener ayuda si una o más de las relaciones se tornan no sanas.

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Clase 14: Relaciones sanas

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

Objetivos

- Repasar los cuatro componentes básicos de una relación sana: seguridad, respeto, igualdad y comunicación
- Explorar cómo estas cuatro cualidades se pueden usar en relaciones románticas
- Resumir la información de las clases anteriores mediante la creación de su propia receta para una relación sana

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) describe las características del trato de sexo, como preparación mental, comportamiento controlador, explotación, fuerza, fraude, violencia y coerción;
- B) analice las características de relaciones dañinas que pueden resultar en violencia en citas;
- C) analice estrategias sanas para la prevención de abuso físico, sexual y/o emocional; y que
- D) analice cómo un sentido saludable de sí mismo y la toma y el respeto de decisiones sobre límites promueven relaciones románticas sanas;
- E) 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;
- F) 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;
- G) 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
- H) 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,

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

iNO! 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)
- Copias impresas de la Receta para una relación sana con el juego Coincidencias de las herramientas para una relación sana en el dorso. (Ver las plantillas al final de esta planificación).
- Útiles para decorar (marcadores, lápices de colores, calcomanías)
- Opcional: copias impresas de la hoja de trabajo Ideas para relaciones sanas (Ver la plantilla al final de esta planificación).
- Opcional: barras adhesivas para todo el grupo
- Opcional: tijeras 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.

Seguridad y respeto (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 5 a 13 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Igualdad (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 14 a 17 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 18. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

Comunicación (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 19 a 23 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Receta para una relación sana (20 a 25 minutos)

Muestre las diapositivas 24 a 26 y hable sobre ellas. Para la actividad en la diapositiva 25, los estudiantes necesitarán copias impresas de la Receta para una relación sana con el juego Coincidencias de las herramientas para una relación sana en el dorso. (Ver las

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

plantillas al final de esta planificación). También necesitarán útiles para decorar. Si usa los materiales opcionales, se usarán para esta actividad.

Preguntas (5 minutos)

Muestre la diapositiva 27. 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.

Boletos de salida (5 minutos)

Use las diapositivas 28 a 30 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

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.*

Porra de poder (2 minutos)

Muestre a diapositiva 32 e invite al grupo a participar en la Porra de poder.

Cierre (5 minutos)

Muestre las diapositivas 31 y 34 y hable sobre ellas.

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Materiales

Tarjeta de receta para una relación sana

Receta para una relación sana

Dibuja o escriba los ingredientes para su relación sana.

Para que una relación sea sana, necesita lo siguiente:

En una relación sana, las dos personas deberán sentirse:

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Caja de herramientas para relaciones sanas Juego de coincidencia de herramientas



En una relación sana, ustedes y sus amigos o familiares deben usar las herramientas de la Caja de herramientas para relaciones sanas.




Coincida la pregunta del lado izquierdo con la herramienta del lado derecho. Puede dibujar una línea desde la pregunta hasta su herramienta correspondiente.

¿Qué se necesita obtener antes de dar un abrazo



¿Cuál herramienta puede usar para decirle a alguien qué quiere, qué necesita o cómo se siente?



¿Cuál herramienta puede usar para decidir si alguien es una persona desconocida o alguien en su círculo verde de confianza?

DECLARACIONES "YO"	
	YO QUIERO _____
	YO NECESITO _____
	YO ME SIENTO _____

Si alguien no respeta sus límites, hace algo que no le parece bien, ¿qué le puede decir?



Si alguien no respeta sus límites, hace algo que no le parece bien, ¿qué le puede decir?

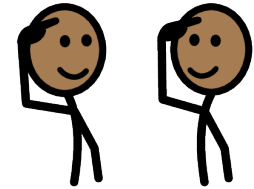
VERIFICACION DE CONSENTIMIENTO	
<input type="checkbox"/> 	PREGUNTE PRIMERO <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 	RESPETE LA RESPUESTA

Mis derechos, mi vida para estudiantes de enseñanza media superior

Ideas para relaciones sanas

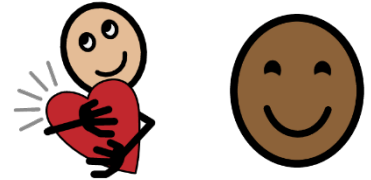
Respeto

Declaraciones Yo



Igualdad

Escucha activa



Comunicación

Consentimiento



Confianza

Amabilidad



Seguridad

Positividad

Felicidad

Buena actitud



Límites

Comodidad

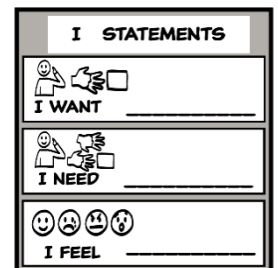
Simpleza

Compromiso



Honestidad

Amor



Diversión

Soluciones intermedias