

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

## Guía de la Clase 15: Comportamientos y abuso en relaciones no sanas

### La enseñanza previa

En estas clases, estudiantes pensarán bien en señales de advertencia de que una relación no sea sana o incluso tornándose peligrosa. Los estudiantes aprenderán las definiciones de abuso verbal, sexual y físico y hablarán sobre maneras de obtener ayuda si ellos o una persona que conocen sufren abuso. Este contenido puede ser difícil para estudiantes. Infórmeles con varios días de anticipación que, en la clase de esta semana, hablarán de maneras en que personas son lastimadas en relaciones. Recuerde a los estudiantes varias veces a medida que se acerque la clase. También pueden trabajar en grupo para crear una lista de cosas que los estudiantes pueden hacer para cuidarse durante la clase. Por ejemplo, pueden respirar profundamente o salirse del grupo para tomar un breve descanso. Ayude a los estudiantes a identificar con cuáles adultos en su círculo interior verde de confianza pueden hablar si tienen sentimientos fuertes después de la clase, y recuérdelos que usted siempre está disponible para hablar también.

Por último, en los días anteriores a esta clase, 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

- Sana: cuando una relación se siente bien para las dos personas
- No sana: cuando una relación no se siente bien para las dos personas
- Señal de advertencia: algo que no es sano, podría indicar o significar que una relación debe terminarse
- Peligroso: algo que es tan no sano que la relación necesita terminarse de inmediato para la seguridad de las dos personas
- Abuso verbal: cuando alguien usa palabras para lastimar a otra persona
- Abuso físico: cuando alguien lastima el cuerpo de otra persona
- Abuso sexual: cuando alguien toca a otra persona de manera sexual sin su consentimiento o de una manera que no le gusta

### La enseñanza posterior

Puesto que esta clase habla del abuso verbal, físico y sexual, puede ser de beneficio ayudar a sus estudiantes a identificar recursos locales de apoyo para víctimas de violencia. Trabaje con su grupo para encontrar los centros para sobrevivientes de violencia doméstica o violación en su comunidad. También puede encontrar información sobre refugios de violencia doméstica a través de la Línea de Ayuda Nacional para la Violencia Doméstica (<https://www.thehotline.org/get-help/domestic-violence-local-resources/>). Puede buscar el

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

centro local de servicios para sobrevivientes de violación en el sitio web de RAINN ([centers.rainn.org/](http://centers.rainn.org/)). La mayoría de los centros para sobrevivientes de violencia doméstica o agresión sexual, si no todos, tienen una línea de ayuda a la que se puede llamar si los estudiantes alguna vez necesitan ayuda o si desean hablar con alguien sobre el abuso que sufrieron.

Trabaje con su grupo para identificar cuáles opciones de transporte público, si las hay, están disponibles para llevar a estudiantes del lugar de las clases o de sus hogares a estas organizaciones. Incluso podría considerar comunicarse con las organizaciones y preguntar si su grupo puede visitar el centro y conocer el personal. Considere la posibilidad de pedir a un miembro de su personal que visite su salón como ponente invitado.

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

## Clase 15: Comportamientos y abuso en relaciones no sanas

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

### Objetivos

- Identificar las señales de advertencia que una relación se está tornando no sana
- Hablar sobre comportamientos peligrosos que indican que una relación no es sana
- Definir *abuso verbal, físico y sexual* y hablar sobre maneras en que víctimas de violencia pueden obtener ayuda

### 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
- Plumitas 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

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

- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 15 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Tarjetas de la actividad ¿Sana o señal de advertencia?
- Tarjetas de la actividad ¿Sana o peligrosa
- 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 6 y hable sobre ellas.

### **Repaso de relaciones sanas (Repaso (5 a 10 minutos)**

Muestre las diapositivas 7 y 8 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

### **Señales de advertencia (15 a 20 minutos)**

Muestre las diapositivas 9 a 218 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. La diapositiva 10 incluye las instrucciones de un juego que estudiantes realizarán en pares. Para este juego, necesitarán las tarjetas de la actividad ¿Sana o señal de advertencia? y cinta adhesiva.

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

Muestre la diapositiva 19. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

### **Comportamientos peligrosos (15 a 20 minutos)**

Muestre las diapositivas 20 a 29 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. La diapositiva 21 incluye las instrucciones de un juego que estudiantes realizarán en pares. Para este juego, necesitarán las tarjetas de la actividad ¿Sana o señal de advertencia? y cinta adhesiva.

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

Muestre las diapositivas 30 a 32. 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.*

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

### **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.

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

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

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

Muestre a diapositiva 37 e invite al grupo a participar en la Porra de poder.

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

Muestre las diapositivas 38 y 39 y hable sobre ellas.

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

## Materiales

Tarjetas para la actividad ¿Sana o señal de advertencia?

Su amigo/a/ue  
respetta sus  
límites.

Su amigo/a/ue le  
escuchar cuando  
usted le habla.

Su amigo/a/ue le  
dice lo que  
puede y no  
puede publicar  
en línea.

Su amigo/a/ue le  
miente.

Sus  
amigos/as/ues le  
hacen feliz.

Su amigo/a/ue le  
dice que solo  
debe pasar el  
tiempo con  
él/ella/elle.

Su amigo/a/ue  
usa Declaraciones  
yo cuando está  
molesto/a/e.

Su amigo/a/ue  
lo/la/le golpea.

Su amigo/a/ue  
respeta a sus  
demás amigos  
y familiares.

Su amigo/a/ue le dice apodosos ofensivos en persona y en línea.

Se siente seguro/a/ue con su amigo/a/ue.