

**PROGRAMA DE AMBIENTE SEGURO
DIOCESIS DE FORT WAYNE - SOUTH BEND
OCTAVO (8) GRADO - SESIÓN 3
PLAN DE LA LECCIÓN & MATERIALES**

Amistades Para Toda la Vida

Tiempo estimado: 1 sesión de 45 minutos Opción: Esta sesión puede ser combinada con las sesiones 1 y 2 en una sesión larga con descansos.

Objetivos para la sesión tres:

1. Aprender tácticas para protegerse a si mismo de las violaciones de límites
2. Aprender estrategias para construir amistades sanas

Materiales necesarios: Papelógrafo o pizarra de gis
¿**Buen amigo o no?** (Volante para el estudiante 8-4, página 5 de este material) uno para cada grupo pequeño
Carta para llevar a casa a los padres (página 9 de este material)

Nota: Omita las secciones siguientes de Oración y Repaso si presenta las tres sesiones en una presentación larga.

Oración: Amado Dios, abre nuestras mentes y corazones hacia ti. Ayúdanos a descubrir tu plan amoroso para cada una de nuestras vidas - un plan para crecer, para aprender, y para dar, recibir y para amar en las relaciones con todos nuestros hermanos y hermanas. Ayúdanos a conocer y a vivir este plan, el cual nos encaminará hacia la felicidad por siempre contigo.

Repaso: En nuestra última sesión aprendimos lo que es acondicionamiento y las tácticas que un acondicionador utiliza para controlar a otra persona (víctima) en una relación.

Aprendimos que ésta nunca es una relación correcta y saludable y que debemos salir de ella. Muchas de estas tácticas son utilizadas por compañeros/as entre si. Si aprendes a identificar este comportamiento en una persona de tu misma edad y lo manejas eficazmente, estarás más apto para evitar los intentos de acondicionamiento de un adulto o de alguien mayor que tu. El año pasado hablamos sobre los límites personales y cómo estos nos mantienen seguros. Si nuestros límites son saludables y fuertes, mantenemos a las personas y relaciones en nuestras vidas en los lugares apropiados.

Amistades Para Toda la Vida

Grado 8 - sesión 3

Pero, algunas cosas pueden suceder en la vida. A veces, algunas cosas no salen como planeamos o como quisiéramos. Algunas situaciones se tornan más de lo que podemos manejar. ¿Qué podemos hacer para protegernos de las violaciones de límites y las tácticas de un acondicionador? ¿Cómo reconocemos y nos mantenemos lejos de personas mal intencionadas y relaciones que no nos convienen? Algunas sugerencias:

1. Escriba sus límites personales y propóngase permanecer en ellos.
2. Resista la presión de compañeros.
 - a. Mantenga la calma. Utilice un tono de voz asertivo.
 - b. Diga claramente que no quiere hacer la actividad inapropiada.
 - c. Sugiera una alternativa.
 - d. Siga diciendo que no si la persona insiste.
 - e. Pídale a la persona que se vaya o alejase de la situación.
3. Deje que las bromas le resbalen. Contéstele con "¿Y qué? Las personas que se burlan de los demás realmente están lidiando con una gran inseguridad dentro de ellos mismos.
4. Encuentre amistades que compartan sus mismos valores y los de tu familia. ¡Hay fuerza en los números! (Pesa más cuando hacemos bola.)
5. Aléjese de una relación que no es saludable. Los signos de peligro incluyen: todo para un solo lado, manipulación, posesión, exigencias irrealistas, coraje, presiones sexuales, uso de drogas y alcohol.
6. Busque consejería o intervención de adultos.
7. Informe inmediatamente a una persona adulta de confianza si sufre hostigamiento sexual, físico, ó abuso sexual o asalto físico.

Ahora mismo usted esta invirtiendo mucho tiempo y energía en ser un buen amigo y encontrar buenas amistades. A veces es un reto reconocer con quién debemos hacer amistad. Las niñas deben aprender el ser buenas amigas primero con niñas. La misma regla aplica a los varones (el ser amigo de varones primero.) Los adolescentes deben hacer amistad con jóvenes de su edad. Los adultos y otras personas no deben querer una amistad cercana contigo. Los adultos entablan amistad con otros adultos. Lo mismo aplica para ti.

Actividad: ¿ Amigo Bueno ó Malo?

Divida los grupos en parejas. Reparta **Buen Amigo o No** (El Volante para estudiante 8-4, página 5 de este material). Asigne a cada pareja un escenario. Pídales que lo lean primero para sí mismos, decida si esto es un ejemplo de buena amistad o no. Si no lo es, pregúntele a la pareja que piense de una manera buena para responder. Permítale unos minutos a las parejas. Mientras las parejas están trabajando, haga una gráfica de "T" en el (continúa en la siguiente página.)

Amistades Para Toda la Vida

Grado 8 - sesión 3

papel de gráfica o en la pizarra de gis. Ponga los títulos: "Los Buenos amigos hacen" y "Buenos amigos no hacen" en la gráfica de "T". Pídale a cada pareja leer su escenario para el resto del grupo más grande. Después de que cada uno presente su escenario, pregúntele al grupo, "Es este un ejemplo de buena amistad o no?" Si no, ¿que respuesta le ofreció la pareja? ¿ Puede el grupo grande pensar en otras respuestas?

Luego, escriba en la gráfica de "T" qué cosas hacen los buenos amigos y qué es lo que no hacen. Asegurase de incluir las cualidades subrayadas en cada escenario. Las siguientes son algunas cualidades de la amistad. Las contestaciones de tu grupo puede variar.

Los Buenos Amigos:

Comparten y se turnan

Se ayudan en tiempos de tristeza

Se animan uno al otro a ser mejor persona

No excluyen a otros amigos

Son fieles

Son flexibles y comprensivos

Se aceptan a si mismos y a los demás por lo que son

Los Buenas amigos No:

No te piden mentir, engañar o robar (hacer nada ilegal o inmoral)

No te abandona en tiempos difíciles

No se sienten amedrentados por otros amigos

No comparten información privada o personal con otras personas

No presionan, intimidan o manipulan a los demás

No te rebaja, no se ríen del otro, no hacen bromas sobre lo que el amigo es o lo que le gusta

Ahora que hemos creado un listado de cualidades de la amistad, podemos discutir algunas sugerencias para ayudarle a edificar buenas amistades. Ser un buen amigo/a y desarrollar buenas amistades es una tarea para toda tu vida.

- Recuerda tu plan personal y límites
- Tómate tu tiempo
- Ten un balance con el dar y recibir
- No te preocupes mucho
- Ajústate a los cambios
- Examina relaciones pasadas y aprende de ellas
- Recuerda que los amigos deben respetar tus deseos, sueños y peticiones. los amigos deben apoyarte.
- Las amigos te respetan a ti y a tus límites
- Las amigos nunca te utilizaran, abusaran, o acondicionarán
- Fíjate en las buenas cualidades de los demás

Amistades Para Toda la Vida

Grado 8 - sesión 3

- **Busca el punto de vista y sabiduría de tus padres o de adultos de confianza**
- **Únate al grupo de jóvenes de tu parroquia u ofrecete de voluntario en la escuela, la iglesia o tu comunidad.**

Conclusión: Recuerda el plan de Dios. Dios te creó en amor y para relaciones humanas amorosas a través de tu vida. Naciste dentro de relaciones desde el primer suspiro que tomaste. Según creces las relaciones humanas de todo tu círculo de límites vienen y van. Busca relaciones humanas buenas y apropiadas que te ayuda convertirte en una mejor persona. Si alguna vez necesitas ayuda, habla con un adulto de confianza. Dios te ha hecho único/a con un maravilloso propósito. Dios está contigo en cada paso de tu camino.

Nota: Envíe al hogar la copia para los padres. Por favor, adapte la carta según sea necesario como sea mejor para tu parroquia o escuela.

Final del plan de lección para la sesión tres. Volantes y cartas a los padres en las siguientes páginas.

¿Buen Amigo o No?

Decide si esto es un ejemplo de buena amistad o no. Explica porqué. Piensa en una respuesta si estás envuelto con esta persona.

1. "Yo sé que escogí la película la última vez, pero yo escojo las buenas. Debo escogerla de nuevo porque ésta es una buena película y te va a encantar."
2. "Oye, mira, siento que pelearas con tus padres, pero no puedo escuchar todo esa triste historia ahora mismo. Me alegro poder ir al baile escolar y debemos hablar sobre quien podría estar."
3. "¿Sabes qué? No es buena idea enviarle ese texto a tu mamá en este momento. Espera hasta que te hayas calmado un poco y lo hayas pensado de nuevo."
4. "¿Por qué no pudiste decir algo?" Tu fuiste el de la idea de copiarnos en el examen de matemáticas. Entonces me cogen a mí, y la maestra pregunta quién me dio las contestaciones y tu no dices nada."
5. "Ella me cae bien también. Pienso que ella es divertida. No veo porqué ella no puede venir con nosotros. ¿Por qué siempre somos nosotros solamente y ninguna de las otras niñas de la escuela?"
6. "¿Por qué le dijiste a la clase entera que ella me gusta? A mí ni me gusta; sólo hablé con ella en el juego de pelota."
7. "¿No puedes ir al juego porque tienes que cuidar a tus hermanos menores? ¿Qué tal si voy para allá y te ayudo? Podríamos jugar algunos juegos con ellos y aún divertirnos un poco."
8. "Realmente pienso que te preocupas demasiado sobre esto. Vamos a olvidarlo por un rato y ver cómo te sientes sobre ello mañana después de un buen descanso."
9. "Si realmente fueras un buen amigo lo harías por mí. Yo te he ayudado muchas veces. No pienso que es mucho pedir, ni me importa lo que digan tus padres."
10. "¿Por qué siempre me estás molestando por pertenecer al club de teatro?"
Realmente me gusta, y quiero que dejes de molestarme."

¿Buen Amigo o No?

Decide si esto es un ejemplo de buena amistad o no. Explica porqué? Piensa en una respuesta si estas envuelto con esta persona.

1. "Yo sé que escogí la película la última vez, pero yo escojo las buenas. Debo escogerla de nuevo porque ésta es una buena película y te va a encantar."

Contestación: No, los amigos deben compartir y tomar turnos.

Respuesta: Me gustaría tener una oportunidad para escoger la película. Parece justo que nos turnemos.

2. "Oye, mira, siento que pelearas con tus padres, pero no puedo escuchar toda esa triste historia ahora mismo. Me alegro poder ir al baile escolar y debemos hablar de sobre quienes podrían estar presente."

Contestación: No, amigos se ayudan uno al otro en los momentos tristes.

Respuesta: Realmente necesito un amigo que me escuche en este momento.

3. "¿Sabes qué? No es buena idea enviarle ese texto a tu mamá en este momento. Espera hasta que te hayas calmado un poco y lo hayas pensado de nuevo."

Contestación: Sí, los amigos se ayudan uno al otro para mejorar como personas.

Respuesta:

4. "¿Por qué no pudiste decir algo?" Tu fuiste el de la idea de copiarnos en el examen de matemáticas. Entonces me cogen a mi, y la maestra pregunta quién me dio las contestaciones y tú no dices nada."

Contestación: No, los amigos no te piden mentir, engañar, o robar. Los amigos no te abandonan en un momento difícil.

Respuesta:

Amistades Para Toda la Vida

Grado 8 - sesión 3

5. "Ella me cae bien también. Pienso que ella es divertida. No veo porqué ella no puede venir con nosotros. ¿Por qué siempre somos nosotros solamente y ninguna de las otras niñas de la escuela?"

Contestación: No, los amigos no excluyen a otras personas ni se sienten amenazados por otras amistades.

Respuesta: Quiero ser amigo/a tuyo y de otros también

6. "¿Por qué le dijiste a la clase entera que ella me gusta? A mí ni me gusta; sólo hablé con ella en el juego de pelota."

Contestación: No, los amigos no se inventan cosas o exageran sobre las relaciones humanas.

Respuesta: Oye, estuvo muy mal eso que hiciste. Yo nunca te haría eso.

7. "¿No puedes ir al juego porque tienes que cuidar a tus hermanos menores? ¿Qué tal si voy para allá y te ayudo? Podríamos jugar algunos juegos con ellos y aún divertirnos un poco."

Contestación: Sí, los amigos son flexibles y comprensivos.

Respuesta:

8. "Realmente pienso que te preocupas demasiado sobre esto. Vamos a olvidarlo por un rato y ver cómo te sientes sobre ello mañana después de un buen descanso."

Contestación: Sí, los amigos te ayudan a mantener tu balance y te ofrecen buenas perspectivas

Respuesta:

9. "Si realmente fueras un buen amigo lo harías por mí. Yo te he ayudado muchas veces. No pienso que es mucho pedir, ni me importa lo que digan tus padres."

Contestación: No, los amigos no presionan ni manipulan a las amistades

Respuesta: No puedo hacer esto por ti. Por favor, no me pidas nunca más hacer esto por ti.

Amistades Para Toda la Vida
Grado 8 - sesión 3

10. . "¿Por qué siempre me estas molestando por pertenecer al club de teatro?"
Realmente me gusta y quiero que dejes de molestarme."

Contestación: No, los amigos no menosprecian, no se ríen, no rebajan ni se burlan del otro o de sus intereses.

Respuesta: Me gustan algunas de las cosas que tú haces. También, nos gustan otras cosas diferentes. Esto debe estar bien entre amigos.

Amistades Para Toda la Vida

Grado 8 - sesión 3

Fecha

Estimado Padre o Guardián,

Hoy su hijo o hija que está en el octavo grado completó la última sesión sobre ambiente seguro de la serie para el octavo grado. Las tres sesiones fueron:

1. Cómo las Personas Violan los Límites
2. Acondicionamiento y Tácticas
3. Amistades para Toda la Vida

Estas sesiones fueron creadas especialmente por nuestra diócesis para estos estudiantes ampliando el material enseñado del año pasado.

Además del entrenamiento básico sobre ambiente seguro enseñado en los últimos años, estas sesiones ayudaron a los estudiantes a explorar violaciones de límites, acondicionamiento y tácticas de acondicionar. El acondicionamiento es el proceso en el cual una persona, ya sea hombre o mujer, juega con los sentimientos de otra persona para adquirir control de la misma. Adultos o compañeros acondicionan a los jóvenes para suplir alguna necesidad no saludable y egoísta que el acondicionador tenga. Estas relaciones nunca son buenas y el joven siempre debe terminarlos. La sesión final resumió el material con una lección sobre la amistad.

Según su hijo o hija crece hacia la adolescencia, puede ser difícil hablarle de cosas importantes, tal como el material en estas sesiones. Por favor, tome el tiempo para hablar con ellos sobre esto. Una manera fácil de comenzar la conversación es repasar el material que se utilizó durante las sesiones. Cada estudiante recibió copias para llevar a la casa. Por favor, comuníquese con nosotros si tiene alguna preocupación o desea le proporcionemos un par de copias de dicho material.

Sinceramente,