

Lección 3 para los grados 9 a 12

Preparación: Los educadores, catequistas, ministros para la juventud y demás adultos de confianza deberían prepararse revisando todo el plan de la lección y leyendo *Enseñando seguridad en el contacto físico: Una guía para padres, guardianes y demás adultos de confianza* (*Teaching Touching Safety: A Guide for Parents, Guardians, and Other Caring Adults*). Luego, seguir las instrucciones para completar tantas actividades como sea posible en el tiempo asignado.

Actividad no.1: Mostrar el video de introducción para comenzar la lección.

Actividad no. 2: Rever las palabras del vocabulario y las definiciones con sus estudiantes.

Actividad no. 3: Reconocer los límites en las relaciones.

Actividad no. 4: Evaluar los límites en tu vida.

Actividad no. 5: Mantener los límites apropiados al contexto de una relación.

Plegaria: Se provee una plegaria sugerida (opcional) al final de la lección. Si lo desea, usted puede usar esta plegaria para concluir esta lección con sus estudiantes.

Preparación para completar esta lección:

Principio: El establecer límites y el respetarlos pueden ayudar a mantener a los jóvenes a salvo.

Catecismo: La libertad se ejercita en las relaciones entre los seres humanos. Toda persona humana, creada a imagen de Dios, tiene el derecho natural de ser reconocida como un ser libre y responsable. Todo hombre debe prestar a cada cual el respeto al que éste tiene derecho. El *derecho al ejercicio de la libertad* es una exigencia inseparable de la dignidad de la persona humana, especialmente en materia moral y religiosa. Este derecho debe ser reconocido y protegido civilmente dentro de los límites del bien común y del orden público. **#1738**

Meta: Ayudar a los padres, guardianes y demás adultos de confianza en enseñar a los jóvenes cómo prevenir o reducir la probabilidad de abuso sexual o violencia sexual de cualquier tipo.

Objetivos: Ayudar a los adolescentes a desarrollar aún más su capacidad para identificar, definir y respetar límites apropiados en distintos tipos de relaciones y bajo distintos tipos de condiciones en relaciones:

- Los jóvenes pueden decir “no” cuando se sienten incómodos o confusos por la manera en que otra persona está actuando o cuando se les pide (o incentiva) a hacer algo que ellos saben que está mal, aun si la persona es un amigo o alguien que ellos aman y en quien confían.
- Los jóvenes deberían honrar y respetar los deseos de los demás que no quieren ser tocados aun cuando esto se sienta como un rechazo y lastime sus sentimientos. Aprender que los demás tienen el derecho a decir “no” y a hacer que su “no” se respete es fundamental del desarrollo de nuestra personalidad a medida que crecemos y nos convertimos en jóvenes adultos. Nos brinda las herramientas para mantener nuestros propios límites y a respetar y apoyar los límites de las personas a nuestro alrededor.

Trabajando con jóvenes—el concepto clave es “búsqueda”

Ésta es la edad donde todas las experiencias que comenzaron con la pubertad -- los cambios físicos y las emociones en desarrollo -- se aceleran rápidamente hacia la identidad recién descubierta del adulto joven. La conciencia propia se profundiza y madura. Se renuncia ahora al mundo de los “niños”. Los adolescentes creen en su inmortalidad y pueden llegar a ser descuidados en su conducta. Aunque pudiera parecer que rechazan la autoridad al tiempo que definen su propia independencia, en realidad ellos cuentan con la fortaleza y el apoyo que encuentran en sus padres y otros adultos de influencia.

Los jóvenes de esta edad se identifican primariamente con sus relaciones interpersonales. Están comenzando a tener una mayor preocupación por los demás y tienen muchas preguntas sobre relaciones sociales y la toma de decisiones. Los amigos seguros y los adultos seguros son críticos en esta edad porque los jóvenes tienen una fuerte necesidad de modelos de conducta y mentores en

Lección 3 para los grados 9 a 12

quienes puedan confiarse. Es también crucial que los adolescentes puedan identificar a los adultos no seguros y que tengan los conocimientos como para tratar con ellos en forma efectiva según sea necesario.

Preparación adicional para los maestros

Muchos factores hacen que cada uno de nosotros sea distinto de las personas a nuestro alrededor. Cuanto más sabemos sobre estos factores, más conciencia propia tenemos. Y cuanto más sabemos sobre nosotros mismos y la manera en que operamos, más herramientas podemos ofrecer a los demás. Los límites son las fronteras que definen una persona como separada de otra o de otras. Un límite fomenta y preserva la integridad personal. Los límites brindan a cada uno de nosotros un sentido claro de uno mismo y cómo funcionar en relaciones mutuas. Los límites son únicos para cada persona y se basan en percepciones, historias personales, valores, metas, cultura y preocupaciones.

En general nosotros no estamos conscientes de los límites personales en nuestras vidas. No pensamos mucho sobre cómo fueron establecidos. Nosotros simplemente *sabemos* cuando alguien los sobrepasa. Sin embargo, los límites brindan orden en nuestras vidas y nos ayudan a determinar la manera en que los demás nos tratan. Con límites claros, nosotros nos aseguramos de poder protegernos de ignorancia, maldad, malicia o falta de consideración de los demás.

Los límites existen en el contexto de una relación particular. Por ejemplo, un límite apropiado entre un esposo y esposa no es necesariamente un límite apropiado entre amigos o conocidos. Y un límite apropiado entre un padre o madre y su hijo no es necesariamente el mismo que el límite apropiado entre un sacerdote, maestro, o consejero y un niño. La mayoría de las personas aceptarán y respetarán nuestros límites si somos claros sobre los mismos. Pero con algunas personas nosotros debemos defender nuestros límites en forma activa una y otra vez.

La dificultad al establecer y mantener los límites con esta edad es que se están moviendo de dependencia hacia la independencia y están confundidos sobre quiénes son. Con frecuencia se definen a sí mismos por sus amigos, actividades, logros, apariencias, y la manera en que son aceptados por los demás. No será suficiente decirles a estos jóvenes que hay límites. Ellos necesitan entender dónde están los límites y cómo afectan dichos límites la vida diaria. Ellos necesitan procesar esta información por sí mismos, y eso puede requerir algún tiempo. Los adultos involucrados están preocupados principalmente con los problemas de seguridad que pareciera que los adolescentes no pueden ver claramente por estar demasiado absorbidos con ellos mismos. Y muchas veces los padres pueden encontrar este proceso difícil y estresante. Como padres y adultos de confianza, deberemos ser pacientes si queremos enseñar a nuestros estudiantes en la escuela intermedia cómo expandir su capacidad para protegerse a sí mismo de los peligros.

Una manera de aumentar nuestra propia conciencia sobre los límites en las relaciones es hacerse consciente de las *consistencias* e *inconsistencias* entre nuestras creencias sobre nosotros mismos y las creencias de los demás sobre nosotros. Antes de enseñar a sus estudiantes sobre límites, intente participar en la actividad número 3 usando su propia vida como ejemplo. Mire a las influencias en su vida, tanto como persona joven y ahora como adulto, en las áreas de sus creencias, valores y relaciones. La manera en que usted se ve a sí mismo está afectada por las opiniones, creencias, valores y expectativas de los demás. La actividad número 3 lo ayuda a concentrarse en esto. Relea y considere la actividad número 3 aproximadamente una semana antes de enseñar el plan de esta lección y lo ayudará a estar bien preparado para presentar la lección a sus estudiantes.

Lección 3 para los grados 9 a 12

Actividad número 1: Mostrar el video de introducción para comenzar la lección:

Nota al maestro: El video de introducción para los grados 9 a 12 está diseñado para iniciar una discusión con los adolescentes sobre la seguridad en el contacto y los límites personales. El video dura aproximadamente siete (7) minutos y no ha sido creado ni es su objetivo ser un sustituto de la lección misma. Es meramente una introducción diseñada para “romper el hielo” entre las personas de este grupo por edad y para lograr que todos charlen sobre los temas relevantes de límites personales y seguridad personal. De manera importante, el video hará que los adolescentes se concentren en el tema, lo que ayudará al maestro para facilitar una transición a las actividades interactivas de la lección. Estas actividades interactivas son los componentes críticos donde los estudiantes tienen una oportunidad real para aprender a protegerse a sí mismos.

Nosotros recomendamos que usted mire el video en forma anticipada al menos un par de veces antes de mostrarlo a sus estudiantes, para que usted pueda anticipar más fácilmente el momento en que el video ha de terminar. El video realmente no necesita introducción. Sólo insértelo en la máquina y oprima el botón “play”. Si usted está usando la versión DVD del video, usted seleccionará la versión en inglés o castellano y el grupo por edad apropiado de la pantalla del menú. Si usted está usando la versión VHS del video, usted necesitará “avanzar” la cinta a la versión correcta antes de la hora de clases.

Actividad número 2: Rever y discutir las palabras de vocabulario y las definiciones:

Límites—Las fronteras que definen una persona como separada de otra u otras. Hay límites que se pueden ver (como una valla alrededor de un jardín) y límites que no se pueden ver con los ojos (como la zona a nuestro alrededor que llamamos nuestro “espacio personal”). Los límites varían dependiendo de la relación con la otra persona. Por ejemplo, un límite entre el niño y el abuelo es distinto que el límite entre el niño y un maestro o entrenador.

Fronteras—El punto o borde más allá de lo cual algo no puede pasar. El borde más lejano de algo.

Secreto—Algo que está escondido de los demás o que es sólo conocido por una persona o unas pocas personas.¹

Actividad número 3: Reconocer los límites en las relaciones:

Instrucciones: Recuerde a sus estudiantes que estas lecciones están diseñadas para brindarles las herramientas para protegerse cuando surjan situaciones incómodas, difíciles o incluso peligrosas. Dígales que en la lección de hoy, la clase estará hablando sobre límites -- lo que son y cómo pueden ayudarlos a ellos a protegerse de los peligros.

Nota al maestro: Note cómo están sentados sus estudiantes. Por ejemplo, ¿movieron las sillas más cerca o más lejos con respecto a la disposición original? ¿O algunas personas decidieron sentarse alejados del grupo en lugar de usar la última silla de una hilera? Éste es material al cual usted se puede referir durante la discusión de límites. Cada una de esas acciones está relacionada con un tema de límite determinado por uno mismo.

Comienzo: Inicie la discusión sobre límites con los estudiantes preguntándoles si saben lo que es un “límite”. Cree algunas situaciones que les den ideas sobre “límites” y “fronteras” y cuán grande es el papel que los límites y fronteras juegan en nuestras vidas diarias. Por ejemplo:

- ¿Qué clase de reglas deben obedecerse en tu casa?
 - ¿Cuáles son las reglas de tu familia respecto al momento en que debe completarse la tarea de la escuela? ¿Hay otras tareas que no se permiten hasta que tu tarea esté completa?
 - ¿Durante cuánto tiempo y hasta qué hora se te permite hablar por teléfono?
 - ¿En qué lugares de la casa se te permite comer?
 - ¿Cuáles son las reglas de tu familia con respecto a acceso a la computadora?
 - ¿Cuáles son las reglas de tu familia respecto a los videojuegos?
- ¿Tu familia limita quién puede entrar a tu habitación y cuándo tienen permiso estar en la misma?

¹ The American Heritage® Dictionary of the English Language, Cuarta edición, Copyright © 2000 by Houghton Mifflin Company. (Definición del inglés traducido al castellano.)

Lección 3 para los grados 9 a 12

- ¿Tú asumes que tu mejor amigo se sentará junto a ti durante el almuerzo todos los días?
- ¿Tú quieres que tus padres simulen no conocerte cuando ustedes están juntos en una fiesta o en el mall?
- ¿Puedes explicar por qué moviste las sillas, te sentaste cerca de algunas personas y lejos de otras, dejaste sillas vacías entre tú y los demás, etc. cuando comenzamos esta clase?

Los límites fuertes son componentes esenciales de la seguridad. Cuando nosotros somos claros sobre nuestros límites, sabemos como demandar respeto de los demás y podemos protegernos más fácilmente de las personas que tienen la intención de violar nuestros límites.

Actividad número 4: Evaluar los límites en tu vida:

Materiales: Las hojas de diario que acompañan al plan de esta lección. Usted deberá hacer una copia para cada estudiante. Además, usted deberá asegurarse de que cada alumno tenga una lapicera o lápiz.

Instrucciones: Haga que sus estudiantes se distribuyan por el salón de manera que al estar parados, estén lo suficientemente alejados unos de otros para que, con los brazos extendidos, sólo puedan tocar la punta de los dedos de las personas a sus lados (aproximadamente unos seis pies, o dos metros, en todas las direcciones).

Ahora, haga que cada estudiante se pare en el centro de su círculo imaginario y que imagine que todo lo que está dentro de ese círculo constituye su vida.

Esto es lo que usted dirá a sus estudiantes:

¿Cuáles son las cosas que llenan tu círculo? Piensa en las cosas que te importan, las cosas que te molestan, las cosas en las que crees, y las cosas que te desagradan. *(Pausa)* Piensa en lo que es más importante para ti y lo que valoras en los demás. *(Pausa)* ¿Qué cosas te resultan atractivas y cuáles te parecen desagradables?" *(Pausa)*

Respondan a estas preguntas en la primera página del diario... La página titulada "La persona que yo sé que soy".

Dé a sus estudiantes aproximadamente cinco minutos para escribir sus respuestas a las preguntas en las hojas, y luego pase al próximo conjunto de preguntas en la próxima página del diario.

Ahora, piensen en las demás personas en sus vidas. ¿Qué piensan ellos de ustedes? *(Pausa)* ¿Qué es lo que ellos gustan en ustedes? *(Pausa)* ¿Qué es lo que a ellos no les gusta de ustedes? *(Pausa)* ¿Qué dirían ellos que es lo más importante para ustedes? *(Pausa)* ¿Qué dirían ellos que son las creencias de ustedes sobre ustedes mismos? *(Pausa)* ¿Qué dirían ellos que ustedes valoran más en la vida, y qué dirían ellos que ustedes encuentran más desagradable?" *(Pausa)*

Respondan a estas preguntas comenzando en la segunda página del diario, la página titulada "La persona que los demás piensan que soy". De hecho, estas preguntas cubren las tres próximas páginas en su diario, así que tendrán aproximadamente 10 minutos para responderlas.

Dé a sus estudiantes aproximadamente 10 minutos para escribir sus respuestas a las preguntas en las hojas, y luego retome la discusión.

Hay muchos factores que hacen a cada persona única y distinta de todos los demás. Reconocer estas diferencias puede ayudarnos a entender mejor nuestras relaciones con las demás personas en nuestras vidas. Esta clase de conocimiento nos ayuda a establecer y reforzar los límites apropiados.

Tomen unos minutos más para notar lo que ustedes piensan y creen sobre ustedes mismos, y lo que ustedes creen que los demás creen de ustedes. ¿Es similar, o es distinto? ¿En qué difieren? ¿Reconocen ustedes algo especial en las áreas donde todos están de acuerdo? ¿Qué acerca de las áreas donde ustedes creen que los demás *simplemente no los conocen*? ¿Cómo afectan estas áreas sus relaciones con las demás personas en sus vidas? Tomen unos pocos minutos ahora para responder a las preguntas de análisis que comparan sus propias creencias con lo que ustedes piensan que los demás creen de ustedes.

Dé a sus estudiantes dos o tres minutos más para completar la sección de "Análisis" del diario.

Lección 3 para los grados 9 a 12

Lo que ustedes piensan y creen sobre ustedes mismos—las cosas que ustedes escribieron en la primera página de su diario—son los límites que ustedes ya han establecido por ustedes mismos. Luego de este ejercicio, ustedes pueden ver algunas áreas dónde los límites que ustedes han establecido son demasiado flexibles e indefinidos. Por otra parte, puede haber otras áreas donde sus límites son demasiado inflexibles o rígidos. ¿Pueden comenzar a ver también cómo lo que ustedes creen sobre ustedes mismos tiene un impacto en cómo los demás los tratan, y si ellos violan sus límites?

Dé a sus estudiantes una oportunidad para compartir lo que ellos se sientan cómodos compartiendo sobre lo que han aprendido con el ejercicio. Anímelos a que hablen de esto con su mejor amigo, sus padres o guardianes, o con algún otro adulto de confianza. Recuérdeles que ser claros sobre sus límites e insistir en que los demás respeten sus límites es una herramienta poderosa para mantenerse a salvo.

Depende de nosotros honrar, respetar y entender nuestros límites y los límites de los demás. A veces es difícil saber dónde mirar y encontrar nuestros límites. Una manera es examinar lo que nosotros pensamos y creemos sobre nosotros mismos y lo que nosotros pensamos que los demás creen sobre nosotros. Entender nuestros límites, por ejemplo, puede tener un efecto profundo sobre la manera en que escuchamos a nuestros padres y en que permitimos que nuestros amigos nos traten.

En la lección 4 nosotros hablaremos sobre algunos riesgos específicos que ustedes pueden afrontar a medida que ganan más independencia. Será importante que ustedes creen límites para ustedes mismos y reglas a seguir para protegerse en muchas situaciones distintas. Presten atención especial a aquellas áreas que ustedes han identificado en este ejercicio donde hay una falta de consistencia entre sus creencias y la manera en que las personas a su alrededor ven las creencias de ustedes.

Por ejemplo, ustedes pueden no estar de acuerdo con sus padres acerca del nivel de madurez de ustedes y de la calidad de las elecciones de ustedes. Ellos pueden creer que sus amigos tienen una influencia negativa en ustedes, y ustedes pueden creer que sus amigos son las personas en quienes ustedes más cuentan y confían. Una de las cosas sobre la que ellos están preocupados es violación por conocido (*date rape*) y el uso de drogas asociado con este tipo de crimen. Ustedes también deberían estar preocupados por esto, y ustedes también deberían estar preocupados por asegurarse de que ninguno de sus amigos se convierte en víctima de este peligroso crimen.

Ustedes notarán que hay una sección adicional "Temas a pensar" al final de su diario. Luego de que terminemos hoy, por favor echen un vistazo a esa sección adicional y continúen pensando sobre la manera en que los límites afectan sus relaciones con las personas a su alrededor.

Actividad número 5: Mantener límites apropiados al contexto de una relación:

Materiales: Papel y lapiceras o lápices.

Información: Establecer y honrar los límites personales incluye tanto la manera en que actuamos como la manera que permitimos en que los demás actúen. Por ejemplo, San Pablo dice que cosechamos lo que sembramos, aun así con frecuencia no pensamos sobre las consecuencias de nuestra conducta. Uno de los problemas más grandes para nosotros como seres humanos es que no podemos ser todo para todos, y que establecer límites para nosotros mismos significa también establecer límites a lo que estamos dispuestos a tolerar de los demás.

De hecho, miremos a lo que las escrituras nos dicen sobre cómo cuidamos unos de otros y dónde mirar cuando se trata de establecer límites apropiados a lo que hacemos por los demás y la manera en que honramos a sus expectativas y demandas.

¿Cuántos están familiarizados con la historia del buen samaritano? ¿Cómo es?

A medida que sus estudiantes cuentan la parábola del buen samaritano, enfatice los siguientes puntos:

- Era una persona con verdadera compasión y empatía que realmente se importaba por el viajero herido.
- Hizo un gran sacrificio para asegurar que el viajero recibiera cuidados.
- Encontró una manera de cuidar a los demás y también cuidarse a sí mismo.

Lección 3 para los grados 9 a 12

Consideren que si el mensaje del Evangelio fuera poner siempre las necesidades de los demás antes de las nuestras, la historia del buen samaritano podría haber sido algo así:

El buen samaritano encuentra al viajero herido al costado del camino. Lo recoge y lo lleva a la posada más cercana donde atiende las heridas del viajero. Y luego, cuando el samaritano debe irse para cumplir con su cita, le dice al viajero que le ha pagado al posadero para que cure las heridas del viajero y que él debe irse para atender a sus propios negocios.

Sin embargo, el viajero herido dice “¿Qué? ¿Me dejas aquí? ¿No crees que estás siendo egoísta? Yo me encuentro en mal estado. Tú no sabes lo que yo pueda llegar a necesitar durante los próximos días para sobrevivir. ¿Qué clase de ejemplo serías si te fueras y me dejaras aquí sin tus cuidados?”

En respuesta, el samaritano dice, “Creo que tienes razón. Me quedaré contigo unos pocos días más para asegurar que recibas cuidados. Sería desconsiderado de mí dejarte solo aquí”.

Tres días más tarde, le llega un mensaje al samaritano. Dice que el mercader que iba a ver en Jericó no podía esperar más y que está realizando sus negocios con otras personas.

Al leer el mensaje y darse cuenta de lo que ha pasado, el samaritano le grita al convaleciente, “Mira lo que me has hecho. Mi negocio está en ruinas. Me hiciste perder esos camellos que yo necesitaba para entregar mis mercaderías. Esto puede significar mi quiebra. ¿Cómo pudiste hacerme esto?”

Esta versión de la historia puede parecer *más* familiar a muchos de nosotros ya que se parece más a lo que experimentamos en nuestras vidas diarias. Movidos con compasión para ayudar a alguien, a veces permitimos que nos manejen y nos hagan dar más que lo que queremos dar. Terminamos sintiendo resentimiento y enojo. Hemos perdido algo que necesitábamos para nosotros debido a violaciones de límites.

O puede pasar que *nosotros* somos los que aplicamos la presión sobre otra persona -- machacando sobre alguien hasta que accedan a nuestros deseos. Sin importar de qué lado estén ustedes, nadie gana.

Instrucciones: Ahora nosotros escribiremos nuestra propia parábola sobre establecer límites apropiados. Primero, miremos lo que queremos decir con “parábola”.

Las “parábolas” son historias que enfatizan un punto. Jesús usaba parábolas para ayudar a la gente a entender quién es Dios y qué es lo que Él espera de nosotros en nuestra vida terrenal. Las parábolas usan una especie de breve situación dramática para ilustrar un tema. El propósito de la parábola es describir lo desconocido usando algo conocido o familiar. De esa manera nosotros podemos identificarnos más fácilmente con el ejemplo y entender el concepto del mensaje más fácilmente.

Lo más importante a recordar sobre las parábolas es evitar detenerse demasiado en los detalles de la historia. El objetivo de la historia es ilustrar un punto, sólo un tema, y el mensaje es el elemento más importante.²

Ahora creen su propia parábola pensando en una historia sobre algo que les haya sucedido a ustedes. Por ejemplo, busquen algún momento en que alguien hizo un sacrificio por ustedes o alguna ocasión en que se les pidió a ustedes que hicieran un sacrificio por alguien.

Comiencen escribiendo la historia. Luego vean si los límites que fueron honrados eran apropiados. Si no, analicen para ver lo que ustedes (o ellos) podrían haber hecho de manera distinta.

Ahora escriban la historia usando la versión que demuestra honrar los límites apropiados. La parábola debería tener un punto principal, y si ustedes lo desean, puede tener también alguna peculiaridad o desvío interesante.

Nota al maestro: Cuando los estudiantes hayan finalizado de escribir sus parábolas, invítelos a compartir con el grupo. Reconózcalos por el trabajo hecho y enfatice los puntos fuertes de cada una de las parábolas. Aproveche cualquier oportunidad para usar una o más de estas parábolas en una liturgia o celebración de la parroquia.

² Schwager. D., *The Parables of Jesus*, www.rc.net/wcc/oparable2/htm.

Lección 3 para los grados 9 a 12

Plegaria sugerida (opcional) para finalizar la lección:

Nota al maestro: Esta plegaria es una variación de una vieja plegaria católica del viajero a ser realizada antes de comenzar un viaje. Recuerde a sus estudiantes que, a medida que ellos crecen, ellos están en un viaje a través de la vida. Cada vez que ellos dejen el hogar y salgan solos o con sus pares, ellos están viajando. La plegaria puede ayudarlos a prepararse para el viaje y guiarlos a lo largo del camino.

Mi sagrado Ángel de la Guarda,
Pide al Señor que bendiga el viaje que comienzo,
Que éste pueda beneficiar la salud de mi alma y cuerpo;
Que pueda yo llegar a su fin,
Y que, volviendo sano y salvo,
Pueda encontrar a mi familia en buena salud.
Guárdanos, guíanos y presérvanos durante el día y la noche.

Amén.

Referencias:

Liberia Editrice Vaticana (2003 11 05). *Catecismo de la Iglesia Católica (Intratext)*
http://www.vatican.va/archive/ESL0022/_INDEX.HTM.

United States Catholic Conference (1990) *Human Sexuality: A Catholic Perspective for Education and Lifelong Learning*. Washington, DC: Office for Publishing and Promotion Services.

Lección 3 para los grados 9 a 12—Hojas del Diario para la actividad número 4

¡La persona que yo sé que soy!

Las tres cosas que más me importan son:

_____, _____, _____

Las tres cosas que más me molestan son:

_____, _____, _____

Mis creencias básicas sobre mí mismo son:

_____, _____, _____

Yo creo que la vida es:

_____, _____, _____

Yo creo que Dios es:

_____, _____, _____

Las tres cosas que más me disgustan son:

_____, _____, _____

Mis tres valores más importantes son:

_____, _____, _____

Las tres cosas que más valoro en los demás son:

_____, _____, _____

Las tres cosas que encuentro más atractivas son:

_____, _____, _____

Las tres cosas que considero más desagradables son:

_____, _____, _____

Las tres cosas que más me gustan son:

_____, _____, _____

¡La persona que los demás piensan que soy!

Mis padres o guardianes:

Las tres cosas que a mis padres o guardianes más les gustan sobre mí:

_____, _____, _____

Las tres cosas que mis padres o guardianes dirían que yo creo:

_____, _____, _____

Las tres cosas que mis padres o guardianes dirían que yo más valoro:

_____, _____, _____

Tres cosas sobre mí que irritan a mis padres o guardianes:

_____, _____, _____

Tres cosas que mis padres o guardianes dirán que son más importantes para mí:

_____, _____, _____

Tres cosas que mis padres o guardianes dirán que yo creo sobre mí mismo:

_____, _____, _____

Mis amigos:

Tres cosas que a mis amigos les gustan sobre mí:

_____, _____, _____

Tres cosas que mis amigos dirían que yo creo:

_____, _____, _____

Tres cosas que mis amigos dirían que yo valoro:

_____, _____, _____

Tres cosas sobre mí que irritan a mis amigos:

_____, _____, _____

Tres cosas que mis amigos dirán que son más importantes para mí:

_____, _____, _____

Tres cosas que mis amigos dirán que yo creo sobre mí mismo:

_____, _____, _____

¡La persona que los demás piensan que soy!

Mi iglesia (por ejemplo, mi ministro para la juventud, pastor, o director de educación religiosa)

Tres cosas que a mi iglesia le gusta sobre mí:

_____, _____, _____

Tres cosas que mi iglesia diría que yo creo:

_____, _____, _____

Tres cosas que mi iglesia diría que yo valoro:

_____, _____, _____

Tres cosas sobre mí que irritan a mi iglesia:

_____, _____, _____

Tres cosas que mi iglesia diría que son más importantes para mí:

_____, _____, _____

Tres cosas que mi iglesia diría que yo creo sobre mí mismo:

_____, _____, _____

Mi escuela (por ejemplo, mis maestros, entrenadores, directores de banda u orquesta, etc.)

Tres cosas que mi escuela diría que yo creo:

_____, _____, _____

Tres cosas que mi escuela diría que yo valoro:

_____, _____, _____

Tres cosas sobre mí que irritan a mi escuela:

_____, _____, _____

Tres cosas que mi escuela diría que son más importantes para mí:

_____, _____, _____

Tres cosas que mi escuela diría que yo creo sobre mí mismo:

_____, _____, _____

¡La persona que los demás piensan que soy!

Los medios

Tres cosas que los medios dirían que mis pares y yo creemos:

Tres cosas que los medios dirían que mis pares y yo valoramos:

Tres cosas sobre mis pares y yo que irritan a los medios:

Tres cosas que los medios dirían que son más importantes para mis pares y yo:

Tres cosas que los medios dirían que mis pares y yo creemos sobre nosotros mismos:

Análisis

Maneras en que mis creencias sobre mí mismo son similares a lo que los demás piensan que yo creo:

Maneras en que mis creencias sobre mí mismo son distintas a lo que los demás creen que yo creo:

¿Cómo afectan las áreas donde diferimos mis relaciones con las personas en mi vida?

Temas adicionales para pensar

¿Cuán vulnerable eres a los avances inapropiados de los demás?

Ahora que has tenido la oportunidad de evaluar tus propias creencias y valores y considerar cómo los demás a tu alrededor perciben tus creencias y valores, toma un momento para considerar las áreas de tu vida donde tus ideas sobre ti mismo están con conflicto con las impresiones que los demás tienen de ti.

- ¿Hay áreas específicas donde las diferencias son particularmente confusas para los demás, o donde las diferencias son particularmente estresantes para ti?
- ¿Pueden la incertidumbre y confusión hacerte más vulnerable a los avances de un depredador sexual?

Por favor ten en mente que un depredador sexual puede aparentar como alguien muy normal, por ejemplo: un novio o novia, un maestro o entrenador, un vecino o amigo de la familia, una persona de confianza en la comunidad como un oficial de policía o miembro del clero, o incluso un miembro de tu propia familia.

Estos son los temas a pensar y discutir con las personas en tu vida en quienes realmente confías. Siempre ten un plan. Sabe en quién podrás contar si te encuentras en problemas.

A medida que te conviertes en un adulto independiente, aprenderás rápidamente que la vida está llena de desafíos y que no hay respuestas fáciles. Pero en temas serios tales como tu seguridad personal, te puedes hacer un gran favor a ti mismo invirtiendo unos pocos minutos pensando sobre estos temas antes de tiempo, y hablando sobre esta clase de “que pasa si” con un amigo de confianza. Nosotros esperamos que nunca te encuentres en problemas y con la necesidad de llamar a alguien por ayuda. Pero si así es, tu plan te ayudará a darte la confianza y seguridad que necesitas para pasar el obstáculo temporal en el camino y mantenerte a salvo.