

Lección 3 para los grados 6, 7 y 8

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: Descubrir los límites en tu vida—una discusión.

Actividad no. 4: Entender los límites en tu vida—una evaluación.

Actividad no. 5: Tarea para el hogar para completar la semana venidera.

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 niños 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 niños cómo prevenir o reducir la probabilidad de abuso sexual.

Objetivos: Ayudar a los jóvenes a desarrollar su capacidad para identificar, definir y respetar límites apropiados en distintos tipos de 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 porque afecta sus acciones a medida que van creciendo.

Trabajando con la edad adolescente—el concepto clave es “transición”

El niño de la escuela intermedia está experimentando un período de crecimiento rápido. Va aflorando el interés en el sexo opuesto. Estos jóvenes están preocupados por los cambios físicos, el tamaño del cuerpo, la piel y la longitud del cabello. Los conceptos dependen en gran medida de la imagen corpórea, ya que los jóvenes se quejan de ser o bien demasiado maduros o bien demasiado inmaduros físicamente. Los grupos de pares juegan un papel importante en moldear actitudes e intereses. Las personas a cargo de brindar cuidado necesitan recordar a los jóvenes en forma regular que los cambios son normales, aunque la velocidad de cambio varía de persona a persona.

Los padres, catequistas, maestros, ministros de la juventud y otros adultos de confianza deben escuchar con atención a los niños y observar lo que está sucediendo en sus vidas. Dejar que los jóvenes sean ellos mismos. Dejarlos explorar sus propias maneras de expresión. Sepa con quiénes están, qué están haciendo, y recuérdelos la importancia de protegerse a sí mismos durante esta época en sus vidas. Durante este período, los niños están completamente absorbidos en sí mismos, y muchos son naturalmente menos comunicativos.

Lección 3 para los grados 6, 7 y 8

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. 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.

Ejercicio de preparación especial para los maestros

Durante la semana anterior a la presentación de esta lección, comience a notar las maneras en que las personas alrededor suyo le hacen saber que hay un límite entre ustedes dos. Usted verá todo desde el niño que constantemente se cuelga de su pierna hasta la ventana del banco para atención al conductor en el automóvil que no permite ningún tipo de contacto físico. Además, note cuán incomodo se siente usted cuando alguien invade su "espacio personal" al acercarse demasiado o al realizar demasiadas preguntas. Observe cómo lo hace sentir y luego note las maneras en las que usted responde.

Además, elija un día de esta semana y note cada vez que usted es tocado por otra persona. Pregúntese a sí mismo:

- ¿Quería yo que esa persona me tocara?
- (Si no) ¿Cómo reaccioné para hacerle saber a la persona que yo no quería ser tocado?
- (Si sí) ¿Qué fue lo de esa persona y ese contacto que lo hizo aceptable?
- (Si no está seguro) ¿Qué es lo de esa persona y/o ese contacto que me hace preguntar si fue aceptable?
- ¿Cómo comuniqué yo o *no* comuniqué mi respuesta al contacto?

El notar nuestras propias reacciones e instintos a medida que interactuamos con las demás personas nos ayuda a comenzar a reconocer los límites apropiados para todas nuestras relaciones y a aprender a confiar en nuestros instintos cuando guían nuestras decisiones de límites. Mientras que los instintos y reacciones humanos aparentan ser una respuesta fisiológica espontánea, al prestar atención a las distintas maneras en que personas distintas reaccionan a las mismas situaciones, nosotros podemos ver que cada uno de nosotros tiene el poder de definir nuestros límites y de elegir nuestra respuesta cuando alguien viola un límite. Al observar sus propios límites y respuestas, así como los límites y respuestas de las personas a su alrededor, usted puede estar mejor preparado para brindar a los niños algunos ejemplos concretos sobre la manera en que las personas definen sus límites para protegerse de ser lastimados.

Lección 3 para los grados 6, 7 y 8

En nuestro video de introducción que usted mostrará a los niños de su clase, nosotros hablaremos sobre personas que hacen cosas que incomodan o confunden a los niños, o que les hacen sentir asco. Cuando nosotros decimos “incómodos”, por ejemplo, no estamos hablando sobre sentarse en una silla que no es mullida, o “sentarse erguido” en clase, o esperar hasta el final de la clase para ir al baño. Por el contrario, estamos hablando sobre el uso más abstracto del término “incómodo”, donde incómodo significa “algo no está bien”.

Finalmente, todos debemos aprender a escuchar a esa voz dentro de nuestra cabeza que nos guía y a confiar “en ese sentimiento incómodo en nuestro estómago”. Esa vocecita o ese sentimiento incómodo es una señal de advertencia de que algo está mal. Es uno de los grandes obsequios que Dios nos ha dado a cada uno de nosotros para ayudarnos a vivir una vida segura, saludable y feliz. De eso es de lo que estamos hablando cuando les decimos a los niños que respeten sus propios sentimientos o cuando alguien los hace sentir incómodos, o confundidos, o les hace sentir asco. Es una distinción clave que nosotros deberemos aclarar a los niños. Cuando nosotros escuchamos a ese sentimiento de incomodidad, y lo tratamos como si Dios nos estuviera hablando, estamos entonces mejor preparados para prestar atención a las personas a nuestro alrededor y a tomar pasos para protegernos de quienes puedan lastimarnos.

Lección 3 para los grados 6, 7 y 8

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

Nota al maestro: El video de introducción para los grados sexto a octavo está diseñado para iniciar una discusión con los jóvenes sobre la seguridad en el contacto y los límites personales. El video dura aproximadamente cinco (5) 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 jóvenes 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: Descubrir los límites en tu vida—una discusión:

Instrucciones: Recuerde a sus estudiantes que estas lecciones están diseñadas para brindarles las herramientas para protegerse cuando surjan situaciones incómodas, difíciles o incluso peligrosas. Díales 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 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 6, 7 y 8

- ¿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 definen la manera en que los demás nos tratan y en que permitimos que nos traten. Por ejemplo, pregunte a los estudiantes:

- ¿Alguna vez has simulado estar de acuerdo con algo o alguien cuando en realidad no lo estabas?
- ¿Alguna vez has optado por no delatar a alguien que rompió las reglas porque la persona te pidió que no dijeras nada?
- ¿Alguna vez has sido parte de alguna actividad aunque en realidad no querías ser parte de la misma?
- ¿Alguna vez has dejado de participar en una actividad en la cual realmente querías estar porque alguien te pidió que no lo hicieras?
- ¿Alguna vez has escondido cómo realmente te sientes sobre algo por temor a la manera en que las demás personas reaccionarían?
- ¿Alguna vez has pasado demasiado tiempo haciendo cosas para otras personas y has estado frustrado de que no pasas tiempo suficiente haciendo cosas para apoyarte a ti mismo?

Pregunte a sus alumnos por qué ellos hacen estas cosas y cómo se sienten.

Durante la discusión de sus motivos, enfatice los siguientes puntos:

- Cuando no te haces escuchar, tú escondes tu esencia verdadera y permites que otros violen tus límites.
- Cuando tú descartas tus creencias, valores, deseos y sentimientos personales, eso hace que te sientas disminuido.
- Los límites son las líneas invisibles que demarcamos a nuestro alrededor para protección y preservación propias.
- La mayoría de las personas respetarán nuestros límites si les hacemos saber cuáles son. Sin embargo, con otras personas nosotros deberemos defender nuestros límites en forma activa.

Actividad número 4: Entender los límites en tu vida—una evaluación:

Materiales: Las hojas de diario que acompañan al plan de esta lección. Usted deberá hacer una copia para cada estudiante. Este juego de hojas sirve como material a entregar para las actividades número 4 y 5. 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)*

Lección 3 para los grados 6, 7 y 8

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.

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 donde 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 y 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.

Actividad número 5: Tarea para el hogar para completar durante la semana venidera:

Instrucciones: Pida a sus estudiantes que seleccionen una de las cuatro prácticas a continuación y que intenten convertirla en una rutina durante las próximas semanas.

1. Responder honestamente, cuando alguien pregunte su opinión, aun si es una opinión distinta a la de la persona realizando la pregunta.
2. No participar en ninguna actividad en la cual honestamente no desees participar.
3. Dejar de estar de acuerdo o en desacuerdo con los demás basándose en lo que crees que los demás quieren escuchar.
4. Cuando amigos y familiares te preguntan tus preferencias, tales como comidas, películas, actividades, decirles la verdad.

Lección 3 para los grados 6, 7 y 8

Durante la próxima semana, usa las páginas adicionales del diario que te hemos suministrado para escribir tus observaciones sobre lo que sucede cuando tú respondes a esta clase de preguntas en forma honesta y haces escuchar tus propias creencias y valores. Nota en qué áreas tus límites son claros para los demás y dónde son borrosos o confusos.

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 6, 7 y 8—Hojas del diario para las actividades número 4 y 5

***¡La persona que yo sé que soy!* (Actividad número 4)**

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?

Tarea para el hogar (Actividad número 5)

Instrucciones—Parte 1: Selecciona una de las cuatro prácticas a continuación e inténtala convertirla en una rutina durante las próximas semanas. Pero para comenzar, intenta practicarla muy seriamente durante la próxima semana y ve lo que pasa.

1. Responder honestamente, cuando alguien pregunte tu opinión, aun si es una opinión distinta a la de la persona realizando la pregunta.
2. No participar en ninguna actividad en la cual honestamente no deseas participar.
3. Dejar de estar de acuerdo o en desacuerdo con los demás basándote en lo que crees que los demás quieren escuchar.
4. Cuando amigos y familiares te preguntan tus preferencias, tales como comidas, películas, actividades, decirles la verdad, aun si son distintas que las de las personas a tu alrededor.

Instrucciones—Parte 2: Durante la próxima semana, usa las hojas adicionales del diario que te hemos suministrado (comenzando inmediatamente a continuación) para anotar tus observaciones sobre lo que sucede cuando contestas esta clase de preguntas honestamente y haces escuchar tus propias creencias y valores. Nota dónde tus límites son claros para los demás y dónde son borrosos o confusos. Y nota cómo ser claro sobre tus propios límites afecta la calidad de tu propia vida.

DÍA 1:

¿Qué sucedió? _____

Cómo respondí: _____

¿Dónde encuentro que mis límites son borrosos o confusos? _____

DÍA 2:

¿Qué sucedió? _____

Cómo respondí: _____

¿Dónde encuentro que mis límites son borrosos o confusos? _____

DÍA 3:

¿Qué sucedió? _____

Cómo respondí: _____

¿Dónde encuentro que mis límites son borrosos o confusos? _____

DÍA 4:

¿Qué sucedió? _____

Cómo respondí: _____

¿Dónde encuentro que mis límites son borrosos o confusos? _____

DÍA 5:

¿Qué sucedió? _____

Cómo respondí: _____

¿Dónde encuentro que mis límites son borrosos o confusos? _____

DÍA 6:

¿Qué sucedió? _____

Cómo respondí: _____

¿Dónde encuentro que mis límites son borrosos o confusos? _____

DÍA 7:

¿Qué sucedió? _____

Cómo respondí: _____

¿Dónde encuentro que mis límites son borrosos o confusos? _____
