

Tema de la lección: relaciones saludables

Objetivos:

- Comparar y contrastar las características de las relaciones saludables y no saludables.

Actividades:

Video: *Healthy vs Unhealthy Relationships*- Relaciones saludables vs no saludables (2:16) <https://youtu.be/Gn7ZQ2x0cOE>

Video: *The Signs* – Los signos(3:51) <https://vimeo.com/85676862>

Continuación de **Relaciones saludables vs no saludables**

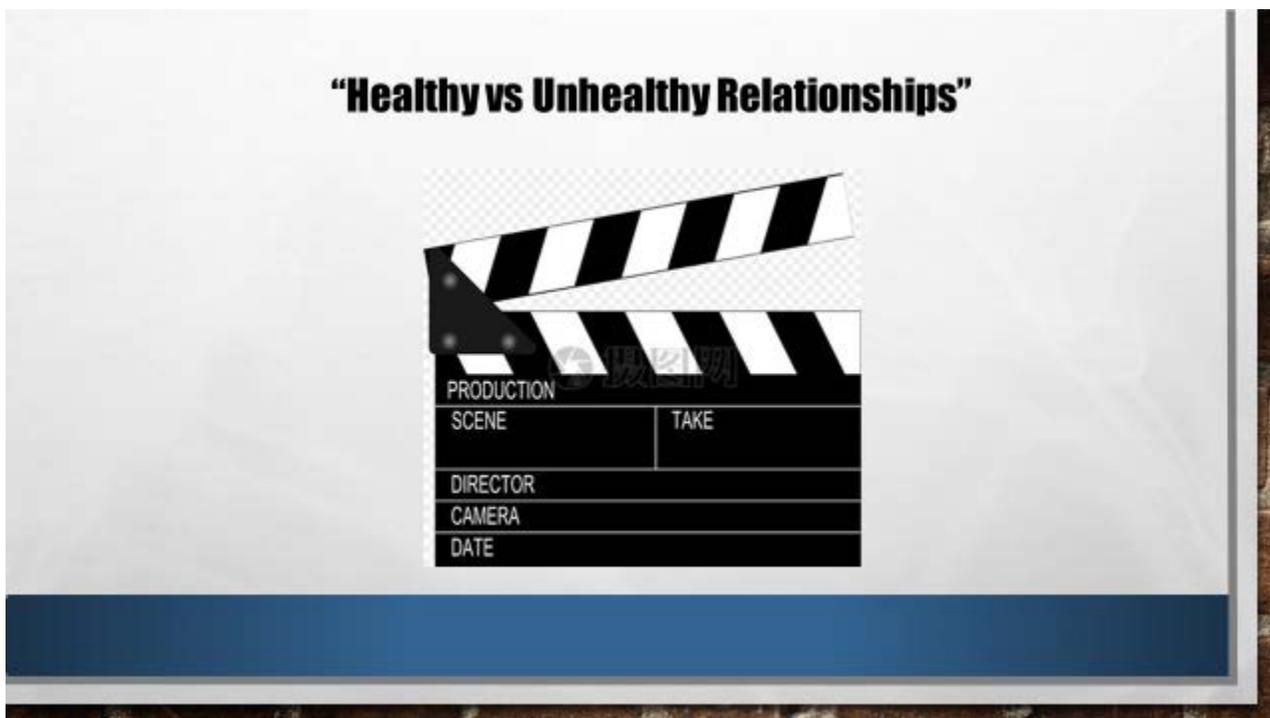
Introducción a la lección:

- COMPARTIR es importante para todos en la clase.
- El objetivo es que cada uno de ustedes sienta que estas clases se relacionan con usted y su vida.
- Esta lección y las conversaciones de clase resultantes tienen la intención de ser respetuosas e inclusivas de muchas perspectivas y permitir que todos los estudiantes se vean y comprendan su propia salud y sexualidad.
- El propósito de COMPARTIR es ayudarlo a tomar decisiones informadas y evitar comportamientos que lo pongan en riesgo.
- Todas las preguntas son bienvenidas. Si no se siente cómodo preguntando en clase, les he proporcionado papel para preguntas anónimas o pueden hablar conmigo más tarde.

Slide 2:

Video: *Healthy vs Unhealthy Relationships* - **Relaciones saludables vs no saludables**

(2:16) <https://youtu.be/Gn7ZQ2x0cOE>



Slide 3: ¿Por qué es importante ... identificar las características de las relaciones saludables?

WHY IS THIS IMPORTANT?

- **1 IN 3** ADOLESCENTS IN THE U.S. IS A VICTIM OF EMOTIONAL, PHYSICAL OR SEXUAL ABUSE FROM A DATING PARTNER
 - FAR EXCEEDS OTHER TYPES OF YOUTH VIOLENCE
 - ONLY 33% OF TEENS WHO WERE IN A VIOLENT RELATIONSHIP EVER TOLD ANYONE ABOUT THE ABUSE
 - DATING ABUSE AFFECTS AROUND 1.5 MILLION TEENS ANNUALLY.

Slide 4: *What is a Healthy Relationship?*- ¿Qué es una relación sana?

WHAT IS A HEALTHY RELATIONSHIP?

A RELATIONSHIP WHERE YOU BOTH FEEL...

- **SAFE EXPRESSING YOUR FEELINGS**
- **SAFE BEING YOURSELF**
- **SAFE RESPECTING EACH OTHERS BOUNDARIES**

Slide 5

Respeto a sí mismo: Información del maestro: si bien es importante respetar a su pareja en una relación, también es muy importante tener respeto por usted mismo, ya sea soltero o saliendo con alguien. El respeto a uno mismo es la clave para generar confianza y mantener relaciones saludables con otras personas a lo largo de su vida.

Entonces, ¿qué es el respeto propio? El respeto a uno mismo es la aceptación de uno mismo como persona completa. No significa que pienses que eres perfecto; de hecho, todos merecemos respeto aunque NO somos perfectos. Tienes valor y valor solo porque eres tú. El respeto a uno mismo significa que te apegas a tus propios estándares y tratas de no preocuparte demasiado por lo que otras personas piensan de ti. <https://www.loveisrespect.org/content/respect-in-healthy-relationships/>

HEALTHY RELATIONSHIPS START WITH SELF RESPECT!

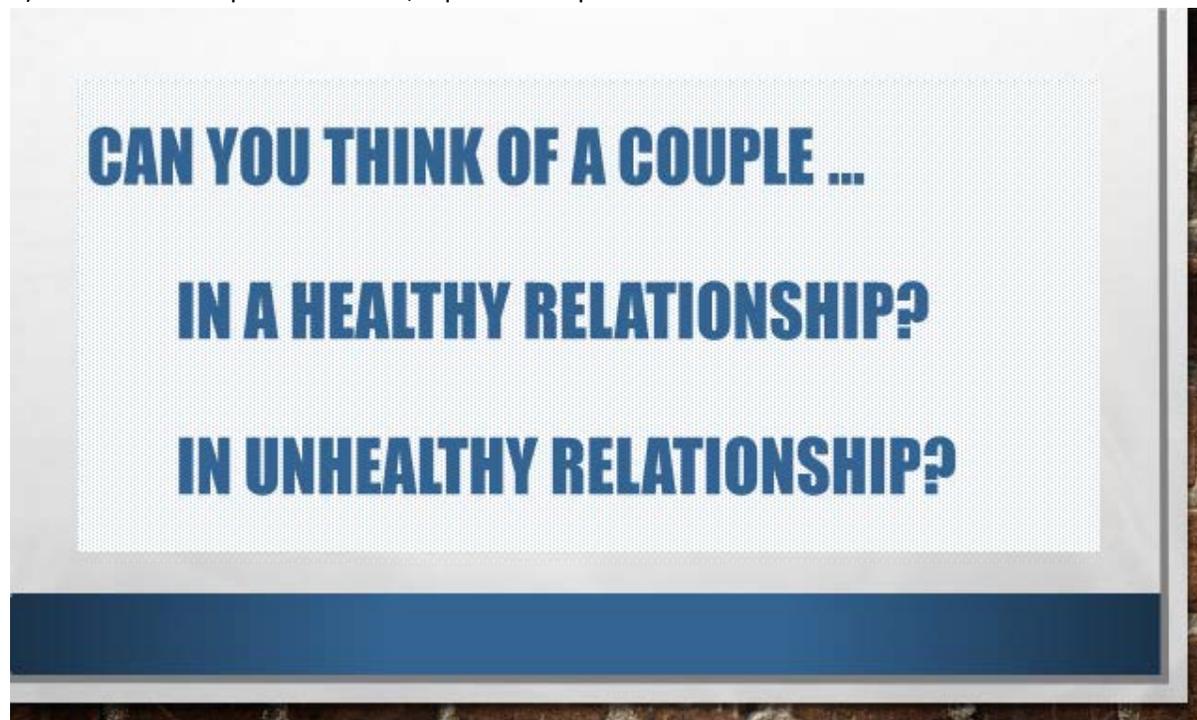
• WHY IS SELF RESPECT IMPORTANT?

- IT'S IMPORTANT TO HAVE RESPECT FOR YOURSELF, WHETHER SINGLE OR DATING**
- IT'S THE KEY TO BUILDING CONFIDENCE AND MAINTAINING HEALTHY RELATIONSHIPS WITH OTHERS**
- YOU WILL HAVE BETTER RELATIONSHIPS WITH OTHERS WHEN YOU HAVE A HEALTHY RELATIONSHIP WITH YOURSELF FIRST.**

Slide 6: Haga que los estudiantes intercambien ideas sobre personas (amigos, familiares, personajes de televisión, etc.) estos son:

- 1) en una relación saludable, ¿qué la hace saludable?

2) en una relación poco saludable, ¿qué la hace poco saludable?



Slide 7: Video: Los signos (3:51) <https://vimeo.com/85676862>

¿Cómo clasificarías la relación en el video y por qué?



Slide 8: Límites saludables

¿Estás de acuerdo con lo siguiente?



HEALTHY BOUNDARIES SHOULD NOT RESTRICT YOUR ABILITY TO:

- **GO OUT WITH YOUR FRIENDS WITHOUT YOUR PARTNER**
- **PARTICIPATE IN ACTIVITIES AND HOBBIES YOU LIKE**
- **MAINTAIN PRIVACY OF YOUR PASSWORDS TO YOUR EMAIL, SOCIAL MEDIA ACCOUNTS OR PHONE**
- **RESPECT EACH OTHER'S INDIVIDUAL LIKES AND NEEDS.**

Slide 9: Actividad Saludable o no saludable



**HEALTHY OR
UNHEALTHY?**

★

- Coloque los letreros de relación “Saludable” y “No saludable” en la pizarra con una buena distancia entre ellos para crear un continuo.

Paso 1:

- Los estudiantes trabajarán en parejas o como más le convenga a su grupo de estudiantes.
 - Entregue a cada pareja una de las tarjetas de relación saludables versus no saludables.
 - Pídale que hablen juntos sobre si piensan que lo que tienen describe una relación saludable o una relación no saludable.
 - Una vez que hayan decidido, deben dar vuelta su hoja y escribir por qué piensan que es saludable, no saludable o en algún punto intermedio.
 - Explique que son "Equipo uno", por lo que solo deben completar la primera línea en el reverso de la hoja, no la segunda.
 - Una vez que haya terminado de escribir su razón (s), pueden traer su hoja de papel hasta la parte delantera de la sala y la cinta hasta donde se sienten que va (en la línea que continua).
 - Señale que hay mucho espacio entre los signos de Relación Saludable y No Saludable, para que puedan colocar su tarjeta debajo de uno de los signos, o en algún punto intermedio si sienten que tiene alguna característica saludable o no saludable, pero no completamente uno u otro
- Después de aproximadamente 5 minutos, si todas las tarjetas no están levantadas, aliente a los estudiantes a pegar sus tarjetas en la pizarra. Pídale que se queden en sus mismos pares.

Paso 2:

- Comenzando en un extremo de lo que continua, lea cada una de las tarjetas. Una vez que los haya leído todos, pídale a los estudiantes que miren lo que está en la pizarra y comenten lo que notan. Sus respuestas dependerán de dónde se hayan colocado las tarjetas (la actividad se basa intencionalmente en la opinión, por lo que es probable que el tablero se vea diferente cada vez
 - Por ejemplo, los estudiantes podrían decir: "Todo esto parece realmente no saludable" o "Ninguna de las tarjetas es completamente saludable o no saludable".
 - Pregunte: "¿Hay alguna tarjeta aquí arriba que quisieran mover? ¿Cuál (es) y por qué? Cuando los estudiantes indiquen tarjetas particulares, bájelas y lea en el reverso por qué el par de estudiantes que tenían cada tarjeta eligieron colocarla donde lo hicieron. Pregunte si eso cambió su punto de vista. Debido a que esta es una actividad basada en la opinión, en realidad no mueva ninguna de las tarjetas, solo hablen sobre algunas.

Nota para el maestro: Revise hasta cinco de las tarjetas, ajustándose a la participación del estudiante en esta parte de la actividad. Si la discusión se retrasa, pare después de las tres; si todavía está vibrante y conectado, puede optar por continuar más allá de los cinco

- Aquí hay algunas sugerencias para algunas en las que hay mucha área gris y sobre las cuales probablemente tendrá una discusión extensa:
 - A guy walks his girlfriend to school every morning, meets her for lunch every day, and picks her up to walk her home at the end of each afternoon.
 - A girl notices her girlfriend is getting a lot of attention from two different people at school. She goes up to each of them separately and warns them to stay away from her, "or else."
 - A couple has an agreement that they won't put passwords on their phones and can check each other's texts and social media accounts whenever they feel like it.
 - Un chico acompaña a su novia a la escuela todas las mañanas, se reúne con ella para almorzar todos los días y la recoge para acompañarla a su casa al final de cada tarde.
 - Una niña nota que su amiga está recibiendo mucha atención de dos diferentes personas en la escuela. Se acerca a cada uno de ellos por separado y les advierte que se mantengan alejados de ella, "o de lo contrario".

- Una pareja tiene un acuerdo de que no pondrán contraseñas en sus teléfonos y pueden revisar los mensajes de texto y las cuentas de redes sociales de cada uno cuando lo deseen.
-

Paso 3:

- Ask, "In which of these relationships do you feel like one person has more power than the other person?" Point to the example of a girl who has a girlfriend who is ten years older than she is. Ask, "In what ways could the older girlfriend have more power than the younger one?" Write a "P" on that card to indicate that there's the potential for one partner to have more power than the other. • Pregunte: "¿En cuál de estas relaciones siente que una persona tiene más poder que la otra?" Señale el ejemplo de una niña que tiene una amiga que es diez años mayor que ella. Pregunte: "¿De qué maneras podría la novia mayor tener más poder que la joven?" Escriba una "P" en esa tarjeta para indicar que existe la posibilidad de que un socio tenga más poder que el otro
 - A medida que los estudiantes mencionan otros ejemplos en los que se sienten como que podría haber una diferencia de poder, escribir una "P" en cada uno de esos.

Paso 4:

- Pídale a un estudiante de cada par que se acerque a la pizarra y tome una de las tarjetas, no la que originalmente trabajó, y regrese para sentarse con su compañero..
 - Díales que deben hablar sobre lo que hay en la tarjeta, darle la vuelta y leer el por qué los otros estudiantes la etiquetaron como lo hicieron.
 - Pídeles que hablen y digan lo qué necesitaría cambiar para que sientan que esta tarjeta podría ir debajo del letrero de "Relación Saludable".
 - Haga que escriban sus respuestas en el espacio provisto. Díales que tienen unos 5 minutos para hacer esto.
 - Mientras trabajan, tome el letrero de "Relación Saludable" y muévelo a una ubicación más centrada en el pizarrón.

Paso 5:

- Go around the room and ask the pairs to share what they came up with as specific steps or things their couple needs to do to make their relationship healthy. • Camine por la sala y pida a los pares que compartan lo que se les ocurrió como pasos específicos o cosas que su par necesita hacer para que su relación sea saludable.
 - Paraphrase the characteristics they share and write them on the board beneath the "healthy relationship" sign.
 - For example, if students were to say, "They need to stop checking each others' phones," you might write "Trust" on the board and "cell phones" in parentheses next to that. If any of the next pairs repeat something that was already said, put a check mark next to that characteristic.
 - Explicar en otras palabras las características lo que comparten y escribirlas en la pizarra debajo del signo de "relación saludable".
 - Por ejemplo, si los estudiantes tuvieran que decir: "Deben dejar de revisar los teléfonos de los demás", puede escribir "Confianza" en la pizarra y "teléfonos celulares" entre paréntesis. Si alguno de los siguientes pares repite algo que ya se dijo, coloque una marca de verificación junto a esa característica.

Paso 6:

- Pida a los estudiantes que miren la lista que generaron y lo que piensan de lo que ven. Nuevamente, debido a que esta lista es generada por los estudiantes, puede verse diferente cada vez. Procese la lista haciendo las siguientes preguntas:
 - Te sorprende lo que recibió más marcas de verificación aquí? ¿Por qué o por qué no?
 - ¿Falta algo? ¿Hay algo más que ayudar a hacer una
 - relación saludable que no se mencionó?
 - ¿Qué tan fácil o desafiante es hacer algunos o todos estos? Para aquellos etiquetados como "desafiantes", pregunte por qué piensan que es así.

- Pregunte: “¿Qué pasa con la idea del poder? ¿Dónde ves el poder reflejado en esta lista?”
- Diga: “El aspecto de las relaciones y cómo funcionan puede ser diferente, pero como puede ver aquí, hay ciertas características que las personas aceptarán significan que una relación es saludable. Cuando una relación es saludable, es bueno para ambas personas involucradas, y no tiene un impacto negativo en las personas fuera de la relación que todavía son parte de la vida de la pareja, como amigos y familiares ”.
- Distribuya las hojas de *Antes desalir* a los estudiantes y pídale que las completen y se las entreguen al salir de clase.

Slide 10:

WHEN A RELATIONSHIP IS HEALTHY

- **IT'S GOOD FOR BOTH PEOPLE INVOLVED**
- **PARTNERS COMMUNICATE WITH EACH OTHER**
- **BOUNDARIES ARE RESPECTED**
- **IT DOESN'T HAVE A NEGATIVE IMPACT ON THE PEOPLE OUTSIDE OF THE RELATIONSHIP**
 - **LIKE FRIENDS AND FAMILY MEMBERS**

Slide 11: Recursos: haga que tomen una foto para referencia futura

RESOURCES- TAKE A PIC!



- SASS – sexual assault support services
 - Call (775) 221-7600 & ask to speak with an advocate
 - Text: “SASS” to 839863
- Domestic violence resource center: 775-329-4150
- Safe embrace: 775-322-3466
- Crisis support services: 1-800-273-8255
 - Text “care” to 839863
- Wingspan– serves people who are LGBTQ
hotline 520-624-0348 or 1-800-553-9387 bilingual 24/7
- The anti violence project– serves people who are LGBTQ
hotline 212-714-1124 bilingual 24/7
- GLBT national help center
hotline 1800-246-PRIDE (1-800-246-7743) or
online chat at <http://www.Volunteerlogin.Org/chat/>
- National sexual assault hotline – supports LGBTQ people
1-800-656-HOPE (4673) 24/7 or
online counseling at <https://ohl.Rainn.Org/online/>
- Awaken- 775-393-9183
- Love is respect hotline: 1-866-331-99474 (24/7) or text
“loveis” 22522
- Step up! Nevada, stop violence!
<Http://www.Stepupstopviolence.Org/>

Slide 12:

Exit slip activity

BEFORE YOU GO...

- **THE CHARACTERISTIC OF HEALTHY RELATIONSHIPS THAT MOST STOOD OUT FOR ME FROM TODAY'S CLASS WAS ...**
- **BECAUSE ...**

Exit Slip Activity: Hoja para completar al salir

BEFORE YOU GO... ANTES DE SALIR

La característica de las relaciones saludables que más me llamó la atención de la clase de hoy fue _____

porque _____

ANTES DE SALIR...

La característica de las relaciones saludables que más me llamó la atención de la clase de hoy fue _____

porque _____

ANTES DE SALIR. . .

La característica de las relaciones saludables que más me llamó la atención de la clase de hoy fue _____

porque _____

Tarjetas de relación saludables vs no saludables

Después de pasar mucho tiempo juntos, una pareja quiere comenzar a tener relaciones sexuales. Hablan sobre sexo seguro y deciden usar condones cada vez.

Tarjetas de relación saludables vs no saludables

Una niña acompaña a su novio a la escuela todas las mañanas, se reúne con él para almorzar todos los días y lo recoge para acompañarlo a su casa al final de cada tarde.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Una niña se da cuenta de que su novia está recibiendo mucha atención de dos personas diferentes en la escuela. Se acerca a cada uno de ellos por separado y les advierte que se mantengan alejados de ella, "o

de lo contrario".

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Una pareja lleva un mes juntos y habla de tener relaciones sexuales. Uno ha tenido relaciones sexuales antes, pero el otro no, pero dice que sí porque están avergonzados.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Una pareja acuerda que no pondrán las contraseñas en sus teléfonos y pueden consultar los mensajes de texto y las cuentas de redes sociales de los demás

cuando lo deseen.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

El compañero uno quiere tener sexo. El compañero dos dice que no están listos, pero después de hablar sobre eso, cede y tiene relaciones sexuales, aunque realmente no quisieron hacerlo.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Un compañero generalmente decide cuándo, dónde y qué hacen juntos. El otro socio dice que no les gusta tomar

decisiones y está de acuerdo con esto.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Un chico y una chica han estado juntos durante seis meses, y las cosas no han ido tan bien. Ella decide dejar de tomar su anticonceptivo sin decírselo, porque cree que si queda embarazada, él no romperá con ella.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Un chico ha estado con su novio durante cinco meses. Se han dicho "Te amo", pero cuando están cerca de otros amigos en la escuela, un chico finge que no son una pareja. Él dice

que es porque todavía no le ha dicho a su familia que es homosexual.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Un par de mensajes de texto todo el tiempo. Pero cuando se juntan, ya sea solos o con amigos, se sienten incómodos hablando entre ellos.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Un chico y una chica han estado juntos durante seis meses y están teniendo relaciones sexuales. Cada vez que el chico hace algo que a la chica no le gusta, ella le dice que

no tendrá sexo con él hasta que él haga algo bueno por ella.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Un chico tiene un trasfondo religioso muy fuerte. Está teniendo sexo con su novia, pero después de cada vez, dice que se siente asqueroso. Su novia le dice que lo supere.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Una niña le dice a su pareja que están en una relación uno a uno, pero que está teniendo relaciones sexuales con otras personas. Su pareja no lo sabe; ella cree que

está perdonando sus sentimientos al no decirles.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Un chico descubre que tiene una ETS. Como se cura fácilmente con una inyección, no se lo cuenta a su compañero y cree que si lo consiguen, también pueden recibir tratamiento. Continúan teniendo relaciones sexuales sin usar condones.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Un chico se da cuenta de que su compañero está recibiendo muchos más mensajes de texto de lo habitual. Cuando lo menciona, el

compañero dice que está imaginando cosas. Cuando su compañero va a usar el baño, revisa su teléfono y lee sus mensajes de texto.

Healthy vs Unhealthy Relationship Cards

Una niña tiene una novia que es diez años mayor que ella. Su novia mayor tiene un trabajo, un automóvil y un lugar para vivir donde pueden estar solos juntos. Cuando salen, la pareja mayor siempre paga.

Back of Healthy vs Unhealthy cards

Equipo uno: ¿Por qué calificamos esto de la manera que lo hicimos?

Equipo dos: ¿Cómo podría ser una relación más saludable?

Equipo uno: ¿Por qué calificamos esto de la manera que lo hicimos?

Equipo dos: ¿Cómo podría ser una relación más saludable?

Continuum cards

Relaciones

Saludables

Unhealthy Relationships