

# Descifrando las amistades

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.  
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

## ALINEACIÓN NSES:

Al final del 5to grado los alumnos podrán:

**HR.5.CC.1** – Describir las características de relaciones saludables (ej., familia, amigos, compañeros).

**HR.5.INF.1** – Comparar formas positivas y negativas con que amigos y compañeros pueden influir en las relaciones.

**HR.5.AI.1** – Identificar padres y otros adultos de confianza con quienes pueden hablar acerca de sus relaciones.

**GRADO META:** Grado 4  
Lección 2

**TIEMPO:** 40 Minutos

## MATERIALES:

- “Prueba de Amistades Saludables y No Saludables” – una por alumno
- “Prueba de Amistades Saludables y No Saludables: Respuestas - una para el maestro
- Hoja Informativa: “Adultos de Confianza” – una por alumno
- Tarea: “Círculos de Confianza” – una por alumno
- Pizarrón o hoja grande y marcadores o tizas
- Hoja de Trabajo: “Influencias Positivas y Negativas en las Relaciones” – una por alumno

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al final de la lección, los alumnos podrán:

1. Describir por lo menos tres características saludables y tres características no saludables de las relaciones. [Conocimiento]
2. Comparar por lo menos dos formas positivas y dos formas negativas en que amigos y compañeros pueden influir en las relaciones. [Conocimiento]
3. Identificar por lo menos dos adultos de confianza con quienes pueden hablar de una relación/amistad. [Conocimiento]

## PROCEDIMIENTO:

**PASO 1:** Indique a los alumnos que hoy van a hablar de aspectos saludables y no saludables en las relaciones y con quiénes pueden hablar de las relaciones. Pregunte a los alumnos: “¿en qué piensan cuando digo la palabra ‘relación?’”. Si los alumnos responden que una relación significa un noviazgo o romance, pregunte: “¿una relación tiene que ser siempre entre dos novios?” (No). “¿Cuáles son otros tipos de relaciones que la gente puede tener?”. (Posibles respuestas incluyen: amistad, relaciones románticas, relación entre familiares o entre niño y adulto como padre, maestro, entrenador, doctor, etc.). Diga a los alumnos que para esta clase quiere enfocarse en relaciones que los niños o jóvenes puedan tener entre ellos, ya sean amistades o noviazgos. (3 minutos)

**PASO 2:** Entregue la “Prueba de Relaciones Saludables y No Saludables” a los alumnos y pida que se pongan en parejas con otro compañero para completarla. Después, pida que discutan en parejas las respuestas en que no estén de acuerdo. (10 minutos)

**PASO 3:** Reúna nuevamente a los alumnos en grupo grande. Revise la prueba pidiendo voluntarios que den la respuesta correcta y expliquen las razones para dar esas respuestas. Si hay desacuerdos o malentendidos, provea explicaciones sobre las respuestas correctas incluidas en la clave de respuestas. A continuación, diga: “ahora que conocemos algunas de las características de relaciones saludables y no saludables, pensemos en que maneras los amigos y los compañeros pueden influir en una relación de forma positiva y negativa. Entregue la hoja de trabajo: “Influencias Positivas y Negativas en las Relaciones”. Dé a los alumnos 5 minutos para llenarlas. Después, reúnanse nuevamente y pida a los alumnos que compartan unos ejemplos de sus hojas.

## Descifrando las amistades

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

**Nota para el maestro:** Las hojas individuales son solamente para evaluar. Después de llenarlas, los alumnos pueden agregarles sus ideas a medida que avanza la lección y mientras continúan aprendiendo. Después de la clase, pida a los alumnos que las entreguen.

Diga: “¿cuáles son algunos ejemplos de cosas que los amigos pueden hacer o decir para ayudar a un amigo de forma positiva? ¿Y para mantener una relación saludable?”.

**Nota para el maestro:** Algunas respuestas posibles son: guardan tus secretos; te ayudan a aprender un juego nuevo, no se molestan contigo si tu no puedes hacer las mismas cosas que ellos; te incluyen en juegos y otras actividades; te acompañan cuando estas triste; escuchan tus ideas aún si son diferentes a las suyas; se turnan en los juegos o decidiendo que actividades hacer; son honestos contigo; les importan tus sentimientos, etc.

Después diga: “¿cuáles son algunos ejemplos de cosas que tus amigos o compañeros pueden hacer o decir que pueden influir de forma negativa en la relación? ¿Y cosas que la hacen NO saludable?”.

**Nota para el maestro:** Algunas respuestas posibles son: ignoran tus sentimientos si estas triste o alterado; te saltan cola; agarran tus cosas sin pedirte permiso; no te invitan a jugar cuando hay un grupo juntos; lastiman tus sentimientos y no piden perdón; te molestan aún cuando les pides que ya no lo hagan; no hacen nada cuando la gente te acosa y no hacen nada por ti ni lo dicen a otra persona; hablan de ti tras tus espaldas; te mienten; te presionan a hacer cosas que no quieres hacer, etc. (20 minutos)

**PASO 4:** Diga a los alumnos: “a veces puede ser difícil saber si estás en una relación saludable o no saludable. Puede ser confuso. Como acabamos de hablar, aún las personas en relaciones buenas y saludables discuten a veces y pueden estar en desacuerdo. También pueden lastimarse mutuamente los sentimientos sin querer. ¿Qué puedes hacer si tienes un problema o dificultad en una relación?”. Pida respuestas de los alumnos. Estas pueden incluir: Decirle a la otra persona como te sientes; terminar la relación; hablar con alguien más del tema. Después de escuchar las respuestas, indique a los alumnos que quiere enfocar el tema en cómo hablar con otra persona de lo que sucede con sus amistades

**Nota para el maestro:** Si los alumnos no ofrecen ideas por su cuenta, sugiéralas e inicie la siguiente conversación a continuación. (2 minutos)

**PASO 5:** Diga a los alumnos que hay muchas personas distintas con quienes pueden hablar si tienen problemas en alguna amistad u otra relación. A veces la gente habla con sus amigos u otros compañeros, pero algunas veces puede servir mucho hablar con un adulto de confianza. Entregue la hoja “Adulto de Confianza”. Lea y revísela con los alumnos y después pida a alumnos que piensen en algunos adultos en sus vidas a quienes han recurrido con una pregunta o problema o con quien se imaginan que podrían ir con un problema en el futuro. Divida el pizarrón/hoja en tres categorías: familia, vecinos y amigos adultos, ayudadores adultos en la escuela o comunidad. Pregunte a alumnos: “¿qué tipos de personas podrían en lo posible ser adultos de confianza en tu vida?”. Conforme al aporte de ideas y sugerencias, anote sus respuestas en la columna apropiada.

**Nota para el maestro:** Algunas respuestas posibles pueden incluir: bajo ‘Familia’: padres o encargados, abuelos, hermanos mayores o primos y tíos; bajo ‘Vecinos y amigos adultos’: amigos de la familia, vecinos que viven al lado, padre de un amigo; bajo ‘Ayudadores adultos en la escuela y en la comunidad’: maestros, directores, enfermeras, policías, doctores,

## Descifrando las amistades

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

*pastores. Diga a los alumnos que lo más importante es siempre ir con un adulto que les hace sentir seguro y cómodo; alguien digno de confianza. Si una persona en la que confían hace algo para hacerles sentir incomodo o inseguro, siempre hay otros adultos de confianza a quienes pueden recurrir. (8 minutos)*

**PASO 6:** Entregue la hoja de tareas: “Círculos de Confianza”. Indique a los alumnos que el propósito de la tarea es enseñarles que están rodeados de adultos a quienes les interesan y quienes los pueden ayudar a resolver un problema si es demasiado grande para resolverlo solo. Diga a los alumnos que el círculo del centro está etiquetado ‘Yo’. Diga: “alrededor tuyo tienes a tu familia y cada familia es única. Como tarea, en el primer círculo escribe los nombres de aquellos en tu familia con quienes puedes hablar o a quienes puedes recurrir problemas con un amigo, relación o cualquier otro problema. El siguiente círculo es: ‘Vecinos y amigos adultos’. En este círculo, escribe nombres de los adultos de confianza en esa categoría a quienes podrías acudir con un problema de relación o amistad u otro problema. El círculo de afuera corresponde a ‘Ayudadores en la escuela o comunidad’. Estas son las personas que te rodean cuando estás fuera de la casa. Escribe nombres de personas en la escuela y comunidad con quienes podrías hablar de un asunto en tu relación u otro problema”. Al final de la hoja pida a los alumnos que escriban la siguiente declaración:

“Si quisiera hablar con alguien acerca de un problema con una amistad u otra relación, las dos personas de mi círculo de confianza a quienes recurriría primero serían:”

Anime a los alumnos para que compartan su tarea con un miembro de familia de confianza. (2 minutos)

Nota para el maestro: Motive a los alumnos a llenar la hoja “Círculos de Confianza” en consulta con un miembro de familia, aunque esto no es requisito. Es posible que el alumno no tenga un adulto de confianza en su casa o familia. En este caso, el alumno debe sentirse empoderado para poder llenar la hoja de forma independiente.

### RECOMENDACIÓN PARA EVALUACIÓN DE OBJETIVOS DE APRENDIZAJE AL CONCLUIR LA LECCION:

El objetivo de aprendizaje uno se puede medir con las respuestas de la “Prueba de Relaciones Saludables y No Saludables”.

El objetivo dos se puede evaluar con la hoja de trabajo: “Influencias Positivas y Negativas de las Relaciones” que los alumnos completan en el paso tres.

El objetivo tres se puede medir una vez que los alumnos completen la hoja de tarea “Círculos de Confianza”.

### TAREA:

“Círculos de Confianza” hoja de trabajo descrita más arriba.

## ADULTOS DE CONFIANZA

**¿Quién es un adulto de confianza?** Un adulto de confianza es alguien con quien puedes hablar acerca de todo; alguien con quien te sientes bien estando con ellos; alguien que es bueno para escucharte; o alguien que te ha ayudado antes.

**¿Qué tipos de cosas puedes hablar con un adulto de confianza?** Cualquier cosa que quieras; cosas que te hacen sentir temor, incomodo o confundido; un problema que tienes incluyendo un problema con una amistad u otra relación problemática. Un adulto de confianza intentará ayudarte sin importar qué tipo de problema es.

**¿Qué haría un adulto de confianza si le dijeras que algo malo o peligroso te pasó o que estuvieras preocupado que te podría pasar?** Un adulto de confianza intentaría ayudarte tratando de resolver el problema, entenderte, buscar ayuda, y trabajaría duro para mantenerte más a salvo.

**¿ Necesito solo un adulto de confianza en mi vida?** Algunas personas solo tienen una persona con quien hablar sobre un asunto o problema que tienen. Otros tienen diferentes adultos de confianza con quienes hablar dependiendo de lo que quieren hablar. Es bueno poder identificar con quién quieres hablar en diferentes situaciones.

# Círculos de Confianza

Tarea

Nombre: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** En cada círculo que rodea el “Yo” escribe los nombres de adultos de confianza a quienes puedes recurrir con un problema de amistad o relación, o algún otro problema.



Si quisiera hablar con alguien sobre una amistad o problema de que tuviera, en una relación las dos personas de mi círculo de confianza a quienes recurriría primero son:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Influencias Positivas y Negativas en las Relaciones

Hoja de trabajo

Name: \_\_\_\_\_

Cosas que amigos o compañeros pueden hacer o decir que pueden influir en la relación de forma positiva o saludable:

---

---

---

---

---

Cosas que amigos y compañeros pueden hacer o decir que pueden influir en la relación de forma negativa o no saludable:

---

---

---

---

---

## Verdadero o Falso

### Prueba

#### PRUEBA DE AMISTADES SALUDABLES Y NO SALUDABLES

1. \_\_\_\_ Pasan todo su tiempo juntos.
2. \_\_\_\_ Se presionan el uno al otro para hacer algo que no quieren hacer.
3. \_\_\_\_ Usan solo ropa que le gusta o aprueba la otra persona.
4. \_\_\_\_ Comparten información personal y tienen confianza el uno en el otro.
5. \_\_\_\_ Hacen lo que el otro quiere para que el otro no se enoje con ellos.
6. \_\_\_\_ No se molestan o no lo toman en serio cuando la otra persona los molesta (como llamarlos tonto o idiota o malas palabras).
7. \_\_\_\_ Siempre piensan igual y nunca discuten.
8. \_\_\_\_ Hacen lo que la otra persona quiere, aunque no quieran o piensen que es mala idea.
9. \_\_\_\_ Se defienden el uno al otro cuando les hacen *bullying* o los molestan.
10. \_\_\_\_ Solo pasan tiempo juntos y no tienen otros amigos fuera de ellos.
11. \_\_\_\_ Se dicen cosas amables entre sí, pero difunden rumores y chismes por detrás de sus espaldas.
12. \_\_\_\_ Le dicen a un adulto si creen que la otra persona está haciendo algo peligroso o dañino.

## AMISTADES SALUDABLES Y NO SALUDABLES: RESPUESTAS

1. **FALSO.** Las personas en relaciones saludables normalmente también tienen otros intereses que no comparten con el amigo. Por ejemplo, una persona juega al fútbol y el otro lo hace, pero toma una clase de arte. No tienen que tener todo igual.
2. **FALSO.** Las personas en relaciones saludables no insisten que la otra persona siempre haga lo que ellos hacen. Presionar a otra persona hacer algo no es una señal de respeto ni amistad.
3. **FALSO.** Aún las personas en relaciones más íntimas tienen sus propios gustos y estilo y su propio sentido de qué ropa usar (o cómo peinarse, qué zapatos comprar, etc.). Nadie debe depender de un amigo para decirles cómo se deben vestir. Claro que está perfectamente bien pedirle a alguien en cuyo gusto tu confíes su opinión, pero al final cada persona puede decidir por ellos mismos.
4. **VERDADERO.** Las personas en relaciones saludables a menudo comparten con sus amigos preocupaciones, historias, y experiencias personales que normalmente no comparten con personas que no son de confianza o que no les conoce bien. En caso de compartir esperan que la otra persona mantendrá la información privada y no repetirá nada, a menos que sientan que guardar el secreto puede ser peligroso o dañino para su amigo, y en ese caso debe compartirlo un adulto responsable.
5. **FALSO.** Las amistades saludables son amistades con igualdad, esto significa que ambas personas pueden opinar en lo que hacen juntos. No es respetuoso ni una relación de igualdad si uno se enoja porque el otro no quiere hacer lo que ellos deseen,. Está bien sentirse molesto cuando alguien no quiere hacer lo que tú quieres, pero eso no significa que la otra persona debe ceder si realmente no quiere hacerlo.
6. **FALSO.** Las personas en relaciones saludables no deben insultar con apodos feos, o molestar a los demás con palabras que pueden herir. Las bromas saludables no incluyen insultos, humillaciones o amenazas.
7. **FALSO.** Es perfectamente saludable estar en desacuerdo. No sería saludable que nunca hubiera desacuerdos, porque eso sugiere que alguien siempre hace lo que quiere mientras que el otro siempre cede. La gente en relaciones saludables discute sus puntos de vista y sentimientos para llegar a una solución.
8. **FALSO.** De la misma manera que no está bien presionar a alguien a hacer algo que no quieren hacer, no es saludable hacer lo que otra persona quiere si tu no lo quieres hacer. Está bien conformarse a veces, pero si algo aparece como mala idea (o peligroso, malo o poco interesante), no lo debes hacer.
9. **VERDADERO.** Puede ser muy difícil para alguien, aún un buen amigo defender a su amigo cuando lo molestan o le hacen *bullying* porque temen a que también los molesten a ellos. Sin embargo, cuando los amigos se defienden, es menos probable que los molesten. Si no es posible defender a su amigo porque parece peligroso, es importante buscar a un adulto que pueda intervenir. Ayudar a un amigo cuando está en problemas es muy importante para una relación saludable.

10. **FALSO.** Las personas en relaciones saludables disfrutan estando juntos, pero también pueden tener amigos aparte con los que les guste pasar tiempo, sin el otro amigo. Los buenos amigos no se preocupan por eso ni se ponen celosos de los otros amigos.

11. **FALSO.** Ser un buen amigo significa ser buen amigo cuando estén juntos y aparte. A nadie le gusta que la gente diga cosas feas de ellos o chismean de ellos detrás de sus espaldas. Las personas en relaciones saludables se tratan siempre con respeto cuando están juntos y cuando están aparte.

12. **VERDADERO.** Mientras que es importante guardar ciertas cosas que alguien comparte contigo en privado, no es señal de amistad saludable guardar un secreto cuando la persona está haciendo algo peligroso o está en una situación que les pueda hacer daño. La primera prioridad de un buen amigo en esa situación es la seguridad y bienestar de la otra persona, aún si la otra persona no opina eso. A veces la gente no reconoce cuando están en problemas. Es importante tener a alguien que se interese lo suficiente de ellos como para buscar cómo ayudarles