

Relaciones tóxicas: plan de seguridad

Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad: un plan de estudios para la enseñanza general básica
Alentamos la responsabilidad al respetar los derechos de las personas a tener una educación sexual abierta.

NORMAS NSES:

CHR.10.DM.1: evaluar una variedad de características de relaciones románticas o sexuales y decidir cuáles les resultan más importantes.

CHR.10.GS.1: elaborar un plan para salir de una relación insegura o tóxica.

ORIENTADO A: escuela secundaria

TIEMPO: 50 minutos

MATERIALES NECESARIOS:

- Computadora portátil o de escritorio
- PowerPoint
- Proyector
- Pantalla
- Modelos del plan de seguridad, uno por estudiante
- Tarjetas de estaciones del plan de seguridad, un juego
- Fichas, una por estudiante

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta clase, los estudiantes podrán:

1. Identificar las tres características de las relaciones que les parecen más importantes. [Conocimientos]
2. Explicar la diferencia entre una relación saludable y una relación tóxica. [Conocimientos]
3. Elaborar un plan para salir de una relación insegura o tóxica. [Conocimientos]

DESCRIPCIÓN DE LA CLASE:

La capacidad de determinar las características más importantes de una relación puede ayudar a una persona a establecer sus límites personales en relación con lo que buscan de una pareja. Es importante poder identificar y comunicar estas necesidades y ser capaz de distinguir entre una relación que uno realmente quiere de una relación que uno puede querer, pero es insegura o tóxica.

Es importante poder determinar que una relación es tóxica, pero es aún más importante poder elaborar un plan para dejar una relación insegura.

PREPARACIÓN:

Antes de la clase, prepara la presentación de PowerPoint, el proyector y la pantalla. Copia el modelo del plan de seguridad, de modo que haya uno por estudiante y un juego de las tarjetas de las estaciones del plan de seguridad. Avísale al consejero escolar, trabajador social o proveedor de servicios de salud mental que hablarán de relaciones inseguras y tóxicas, e invítalos a unirse a la clase o pídeles que estén disponibles para los estudiantes que necesiten hablar luego de la clase.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1:

«Hoy vamos a hablar de un tema complejo, las relaciones tóxicas o inseguras. **Puede ser particularmente difícil hablar o escuchar de este tema, y es normal. Si en algún momento sienten que necesitan hablar con el consejero escolar, háganmelo saber. Quiero recordarles nuestros acuerdos grupales en cuanto al respeto hacia los demás y a guardar la información privada. También quiero recordarles que soy adulto de confianza y denunciante obligatorio a la vez. Esto quiere decir que, si quieren**

Relaciones tóxicas: plan de seguridad

*Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad:
un plan de estudios para la enseñanza general básica*

contarme que alguien les hace daño o le puede hacer daño a alguien más, la ley me exige que se los informe a los adultos que corresponda, no para meterlos en problemas, sino para asegurarme de que estén seguros. Antes de comenzar, ¿alguien tiene preguntas?».

(3 minutos)

PASO 2:

«Hoy jugaremos un juego que es como el Pictionary, pero en lugar de dibujar para que ustedes adivinen, veremos imágenes y tratarán de adivinar qué característica de una relación trata de retratar la imagen». Abre el PowerPoint para comenzar el juego y pasa las diapositivas. Ten cuidado de no avanzar hasta que respondan correctamente, ya que la respuesta aparecerá arriba de cada diapositiva al hacer clic. Repárteles las fichas para seguir con el paso 2.

***NOTA PARA EL DOCENTE:** Si tus estudiantes disfrutan competir, puedes dividirlos en grupos más grandes y hacer que compitan para adivinar las características. Puedes otorgarle un punto adicional o darle una tarea por aprobada a modo de premio.*

Luego del juego, diles «**Bueno, ya vimos seis características comunes de las relaciones. Algunas pueden resultarles importantes y otras no. Ahora les pediré que reflexionen y elijan cuáles de las características consideran más importantes y por qué. Solo pueden elegir tres; tendrán alrededor de tres minutos. Escriban sus elecciones y expliquen por qué en la ficha. Cuando hayan seleccionado las tres características más importantes, tendrán que buscar a un compañero para compartir lo que escribieron.**».

(15 minutos)

PASO 3:

Cuando los estudiantes hayan tenido tiempo de compartir y procesar las respuestas con sus compañeros, pide algunos voluntarios que las compartan con toda la clase. Luego diles «**Cada persona puede considerar importantes diferentes características para una relación romántica. Esto también cambia a medida que crecemos y tenemos nuevas experiencias. Ahora quiero que den vuelta la ficha y escriban lo contrario a las tres características que eligieron. Por ejemplo, si la honestidad les parece importante, escriban “mentir”. Les daré un minuto para que lo hagan.**». Luego de un minuto, diles «**Si observamos estas características negativas, ¿qué les parecería una relación en la que esas características sean normales? Es probable que se trate de una relación tóxica o, posiblemente, de una relación insegura. Entonces, ¿qué debería hacer una persona si se encuentra en una relación insegura o tóxica?**». Las respuestas pueden incluir romper, dejarla, salir, etc. «**Sí, lo ideal sería que la persona pueda dejar la relación insegura o tóxica porque todos nos merecemos respeto. Es mejor estar solo o no estar en una relación que permanecer en una relación en la que no tenemos la seguridad garantizada. El problema principal es que no siempre es fácil dejar una relación tóxica. Entonces, para aumentar las posibilidades de salir de allí, es importante tener un plan de seguridad.**».

(5 minutos)

Relaciones tóxicas: plan de seguridad

*Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad:
un plan de estudios para la enseñanza general básica*

PASO 4:

«Antes de comenzar la siguiente actividad, quiero que todos sepan que no supongo que ustedes hayan tenido una relación tóxica y que espero que nunca experimenten una relación de este tipo. En la siguiente actividad, tendrán que pensar quién podría apoyarlos y a dónde podrían ir si se encontraran en una relación tóxica en el futuro. Elaborarán un plan de seguridad para dejar la relación de manera segura. En el aula, encontrarán estaciones. Cada una tendrá una consigna o ideas que deberían incluir en el plan que elaboren. Tienen alrededor de quince minutos para asegurarse de visitar todas las estaciones para crear un plan completo. ¿Tienen alguna pregunta?».

Repárteles el folleto del plan de seguridad a todos los estudiantes y recorre el aula mientras hacen la actividad. Cuando hayan recorrido todas las estaciones y hayan terminado su plan, pide algunos voluntarios que compartan sus planes con la clase.

(25 minutos)

PASO 5:

«Todos estos planes son geniales y son un recurso maravilloso para una persona que quiere dejar una relación insegura o tóxica. Deben tener en cuenta que, si la pareja encontrara el plan, se daría cuenta de que la están por dejar, aumentando el riesgo, por lo que este recurso debe estar protegido y solo lo pueden ver las personas que sean necesarias para llevarlo a cabo. ¡Gracias por su trabajo! Recuerden que, si quieren hablar con el consejero o conmigo, aquí estamos».

(2 minutos)

EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE APENDIZAJE RECOMENDADA AL FINALIZAR LA CLASE:

Los objetivos de aprendizaje 1 y 2 se alcanzaron en los pasos 2 y 3. El objetivo de aprendizaje 3 se alcanzó en los pasos 4 y 5.

TAREA:

Crea y comparte una contraseña con un adulto de confianza para usar si alguna vez necesitas ayuda para planificar cómo terminar una relación tóxica.

Modelo del plan de seguridad

SERES QUERIDOS

Adultos de confianza y amigos

-
-
-

APOYO COMUNITARIO

Organizaciones locales y líneas directas nacionales que pueden brindar ayuda

-
-
-

REDES SOCIALES

-
-
-

LUGARES SEGUROS

-
-
-

NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

-
-
-

SEGURIDAD ESCOLAR

-
-
-

¿DÓNDE TERMINAR UNA RELACIÓN DE MANERA SEGURA?

-
-
-

ESTACIÓN A: SERES QUERIDOS

¿Quiénes son los adultos de confianza o amigos que pueden apoyarte mientras terminas con una relación tóxica? ¿Cómo podrías pedirles ayuda sin que tu pareja se entere?

ESTACIÓN B: APOYO COMUNITARIO

¿A qué organizaciones locales o líneas directas nacionales podrías llamar para obtener recursos que te ayuden a terminar con la relación tóxica?

ESTACIÓN C: REDES SOCIALES

¿Qué cambios deberías hacer en tus redes sociales?
Por ejemplo, cambiar las contraseñas, bloquear personas, etc.

ESTACIÓN D: LUGARES SEGUROS

¿A qué lugares puedes ir si te sientes inseguro/a?
Deberían ser lugares concurridos, que estén bien iluminados, que no permitan que estés solo/a con nadie y, si es posible, que tengan personal de seguridad presente.

ESTACIÓN E: NÚMEROS IMPORTANTES

¿A qué números de teléfono de personas de apoyo importantes de tu vida deberías tener acceso en tu teléfono?

ESTACIÓN F: SEGURIDAD ESCOLAR

Si tú y tu pareja fueran a la misma escuela, ¿cómo podrías llegar a clases de manera segura?

ESTACIÓN G: RUPTURA SEGURA

¿Dónde podrías terminar la relación de manera segura?