



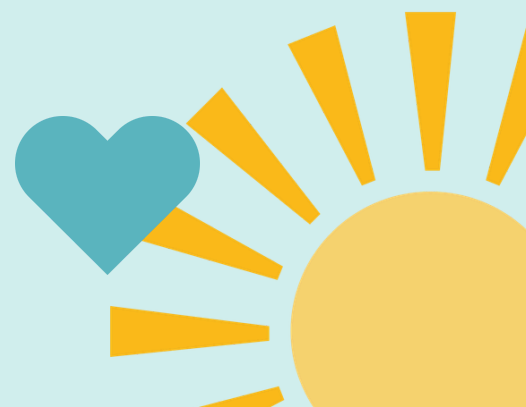
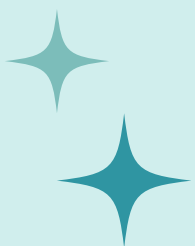
NEST ©
YOU BELONG HERE™

LESSON HANDOUTS & ACTIVITIES

HEALTH I (SPANISH)

This project was supported by Grant No. 15JOVW-22-GG-01061-CY awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the U.S. Department of Justice.

Nest Foundation©
2023 All Rights Reserved
www.nestfoundation.org



TRANSCRIPCIÓN THE DAGER OF SILENCE

Nombre: _____

El Dr. Martin Luther King, Jr., en un discurso de 1968 sobre el Movimiento por los Derechos Civiles, dijo: “Al final, no recordaremos las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos.”

Como docente, llevo ese mensaje conmigo todos los días. A nuestro alrededor, vemos las consecuencias del silencio: discriminación, violencia, genocidio, guerra.

En el aula, invito a mis estudiantes a explorar los silencios de sus propias vidas a través de la poesía. Trabajamos juntos para llenar esos espacios, para reconocerlos, nombrarlos y entender que no tienen por qué ser fuente de vergüenza.

Para crear un ambiente seguro donde puedan compartir la intimidad de sus silencios, tengo cuatro principios escritos en la pizarra, que cada estudiante firma al inicio del año: leer críticamente, escribir conscientemente, hablar con claridad, decir tu verdad.

Pienso mucho en ese último punto: decir tu verdad.

Me di cuenta de que si iba a pedirle a mis estudiantes que hablaran, yo también debía ser honesto y contarles sobre las veces en que no lo hice.

Les cuento que, cuando era niño en una familia católica en Nueva Orleans, siempre me enseñaron que durante la Cuaresma lo más importante era renunciar a algo: sacrificar aquello que disfrutabas para demostrar a Dios que entendías su santidad.

He renunciado a los refrescos, a comer en McDonald's, a las papas fritas, a los besos franceses... y muchas otras cosas. Pero un año decidí renunciar a hablar.

Pensé que lo más valioso que podía sacrificar era mi voz. Pero no me di cuenta de que ya la había perdido hacía tiempo.

Gran parte de mi vida la pasé diciendo a la gente lo que quería escuchar en lugar de lo que necesitaban oír. Me decía a mí mismo que no podía ser la conciencia de nadie porque aún debía aprender a ser la mía; así que muchas veces simplemente me callaba, complaciendo la ignorancia con mi silencio, sin darme cuenta de que la validación no necesita palabras para existir.

Cuando Christian fue golpeado por ser gay, puse las manos en los bolsillos y caminé con la cabeza baja, como si no hubiera visto nada.

No pude usar mi casillero durante semanas porque el cerrojo me recordaba al que había puesto en mis labios.

Cuando un hombre sin hogar me miraba en la esquina buscando que alguien reconociera su existencia, yo estaba más concentrado en tocar la pantalla de mi celular que en darle algo de comer.

Y cuando la mujer en la gala de recaudación dijo: “Estoy tan orgullosa de ti. Debe ser tan difícil enseñar a esos niños pobres e inútiles”, me mordí el labio, porque aparentemente necesitábamos su dinero más de lo que mis estudiantes necesitaban su dignidad.

Pasamos tanto tiempo escuchando lo que la gente dice que rara vez prestamos atención a lo que no dicen. El silencio es el residuo del miedo.

Es sentir que tus defectos te arrancan la lengua como una guillotina. Es el aire que se retira de tu pecho porque no se siente seguro en tus pulmones.

El silencio es el genocidio de Ruanda. El silencio es el huracán Katrina.

Es lo que escuchas cuando no quedan suficientes bolsas para los cuerpos. Es el sonido después de que la soga ya está atada. Es carbonización. Son cadenas. Es privilegio. Es dolor.

No hay tiempo para elegir tus batallas cuando tus batallas ya te han elegido a ti.

No dejaré que el silencio se enrede alrededor de mi indecisión.

Le diré a Christian que es un león, un refugio de valentía y brillantez.

Le preguntaré a ese hombre sin hogar cómo se llama y cómo estuvo su día, porque a veces lo único que la gente quiere es ser vista como humana.

Le diré a esa mujer que mis estudiantes pueden hablar sobre trascendentalismo como si su apellido fuera Thoreau, y que solo porque ella vio un episodio de The Wire no significa que sepa nada sobre mis chicos. Así que este año, en lugar de renunciar a algo, viviré cada día como si tuviera un micrófono escondido bajo la lengua, un escenario debajo de mi inhibición.

Porque, ¿quién necesita un estrado cuando todo lo que siempre has necesitado es tu voz?

Script 1: La fiesta

Oye, ¿todavía vendrás a la fiesta esta noche?

| *Bueno, no lo sé. Depende.*

¿En qué?

| *Ah, solo un par de cosas. No sé si me siento con ganas.*

Parecías estar bien antes. ¿Pasó algo?

| *No realmente. Solo estoy cansado, supongo.*

Bueno, tú decides. Pero nos encantaría contar con tu presencia.

| *Sí, lo sé. Intentaré hacerlo.*

Está bien. Sólo házmelo saber.

| *(silencio)*

Entonces ¿estarás allí o no?

| *¡Dije que lo intentaría! ¡Caray! ¿Por qué insistes tanto?*

Sólo estoy tratando de obtener un recuento.

| *Bueno, tal vez no me gusta que me presionen.*

No te estoy presionando. Solo estoy haciendo una pregunta.

| *Da igual. Puede que aparezca, puede que no. ¡Es una sorpresa!*

Eso no es realmente útil.

| *Bueno, no todo se trata de ti, ¿sabes?*

¿En serio? ¿Qué se supone que significa eso?

| *Olvidalo. No voy a lidiar con esto ahora.*

Está bien. Les diré a todos que no vendrás.

| *Adelante. Como si me importara.*

Script 2: La casa

¡Nunca limpias lo que ensucias! Este lugar es un desastre.

| *Ah, aquí vamos de nuevo. Siempre estás regañando.*

¿Insultarte? No tendría que insistir si tan solo hicieras tu parte.

| *¿Mi parte? Hago bastante por aquí. Simplemente no lo aprecias.*

¿Como qué? Nombra algo que hayas hecho hoy.

| *No tengo por qué darte explicaciones.*

¡Exactamente! Eres perezoso y desconsiderado.

| *¿Por qué siempre me llamas perezoso?*

No tendría que hacerlo si no fueras tan vago. Y no te olvides del otro día...

| *Oh, genial, aquí vamos a traer a colación el pasado.*

¡Dejaste la estufa encendida! Eso es peligroso e irresponsable.

| *Fue un accidente y lo sabes.*

¡Un accidente que podría haber quemado la casa!

| *Estás exagerando las cosas demasiado.*

Estoy harto de tus excusas. Madura y asume tu responsabilidad.

| *¿Sabes qué? Ya terminé esta conversación. Es imposible hablar contigo.*

¡Bien! Pero no creas que esto ha terminado.

Script 3: El teléfono

¡Siempre haces esto! Nunca me escuchas.

| *(Paseando la página por el teléfono) ¿Qué es eso?*

¡Te estoy hablando! Siempre estás en el teléfono.

| *(levanta la vista brevemente) Perdón, ¿qué estabas diciendo?*

¡Simplemente no te importa! Nunca prestas atención a nada de lo que digo.

| *(deja el teléfono) Está bien, está bien, estoy escuchando.*

A veces es como si le hablara a una pared. Eres tan egocéntrico.

| *Lo siento. ¿De qué quieres hablar?*

Ni siquiera lo recordarías si te lo volviera a decir.

| *Vamos, dame una oportunidad.*

Es frustrante, ¿sabes? Me haces sentir que no importo.

| *Sí me importa, sólo que a veces me distraigo.*

¡No ocurre sólo a veces, ocurre todo el tiempo!

| *Bueno, lo entiendo. Intentaré estar más presente.*

Siempre dices eso, pero nunca cambias.

| *Esta vez hablo en serio.*

Ya veremos. Las acciones hablan más que las palabras.

RITMOS, RIMAS, REMIXES Y REPARACIONES

Nombre: _____

INSTRUCCIONES:

Escribe un poema de disculpa rítmico de 10 versos que incluya las cinco fases de una disculpa sincera. Considera escribir dos versos por cada fase. Puedes usar la plantilla o escribir libremente. Puedes optar por que sea una disculpa por una herida o daño real o escribir una disculpa a partir de uno de los escenarios. También puedes darle tu toque personal a un ejemplo de poema de disculpa que aparece a continuación.

Plantilla de poema rítmico:

Líneas 1-2 Expresar remordimiento y arrepentimiento **Líneas 3-4** Nombrar el daño o herida **Líneas 5-6** Nombrar el impacto e invitar a compartir los sentimientos **Líneas 7-8** Validar los sentimientos y asumir la responsabilidad de contribuir a esos sentimientos **Líneas 9-10** Comprometerse con un cambio en los comportamientos futuros

Escenarios

Durante la clase de arte, Maya hizo bromas crueles sobre el cuadro de su mejor amiga, Jenna, que fueron demasiado lejos, provocando la risa de los demás alumnos y el llanto de Jenna en el baño. En el fondo, Maya sabía que solo actuaba mal porque estaba celosa de que la maestra elogiara el arte de Jenna.

Tras prometer mantener en privado los problemas familiares de Sam, Alex dejó escapar durante el entrenamiento del equipo la información sobre el divorcio de sus padres, lo cual se difundió rápidamente por la escuela. Sam se sintió traicionado y dejó de confiar información personal a sus amigos.

Cuando los padres de Raj no pudieron comprar la consola de videojuegos más reciente, él les dijo con furia que eran unos padres terribles a quienes nunca les importó su felicidad, lo que hizo llorar a su madre. Se fue furioso a su habitación, pero no pudo olvidar la expresión de dolor en el rostro de su madre.

Durante el almuerzo, James se enojó y empujó a Tom, el compañero de laboratorio de Sarah, al verlos reírse juntos de su proyecto de ciencias. Sarah se sintió mortificada y dolida de que James la avergonzara así delante de todos, sobre todo porque Tom solo estaba siendo amable y ayudándola a entender la tarea.

Ejemplos:

Metí la pata, me sentí muy mal, comencé una pelea y dejé que el drama fluyera.

Heriste tu orgullo, frente a tu tripulación, te faltó el respeto, sin límite, es verdad.

Veo el dolor en tus ojos, siento el aguijón. Debí mantener la calma y dejar que mi ego se balanceara.

Asumo mis actos, no hay excusas. Tengo que cambiar mis costumbres, déjalo muy claro.

Aprenderé de esto, superaré el conflicto, recuperaré la confianza y respetaré mi vida.

Siento tanto arrepentimiento, realmente lo siento mucho, por las cosas que he hecho, siento mucho remordimiento.

Mis acciones te hicieron daño, te causaron tanto dolor, y por eso, lo siento mucho.

Veo cómo te ha impactado, tus sentimientos, tu confianza. Por favor, debes saber que te escucho.

El daño causado fue debido a mis acciones y asumo toda la responsabilidad por mis reacciones.

Cambiar y crecer es mi voto solemne, Aprender de este momento y ser mejor de alguna manera.

LÍMITES Y PULSERAS

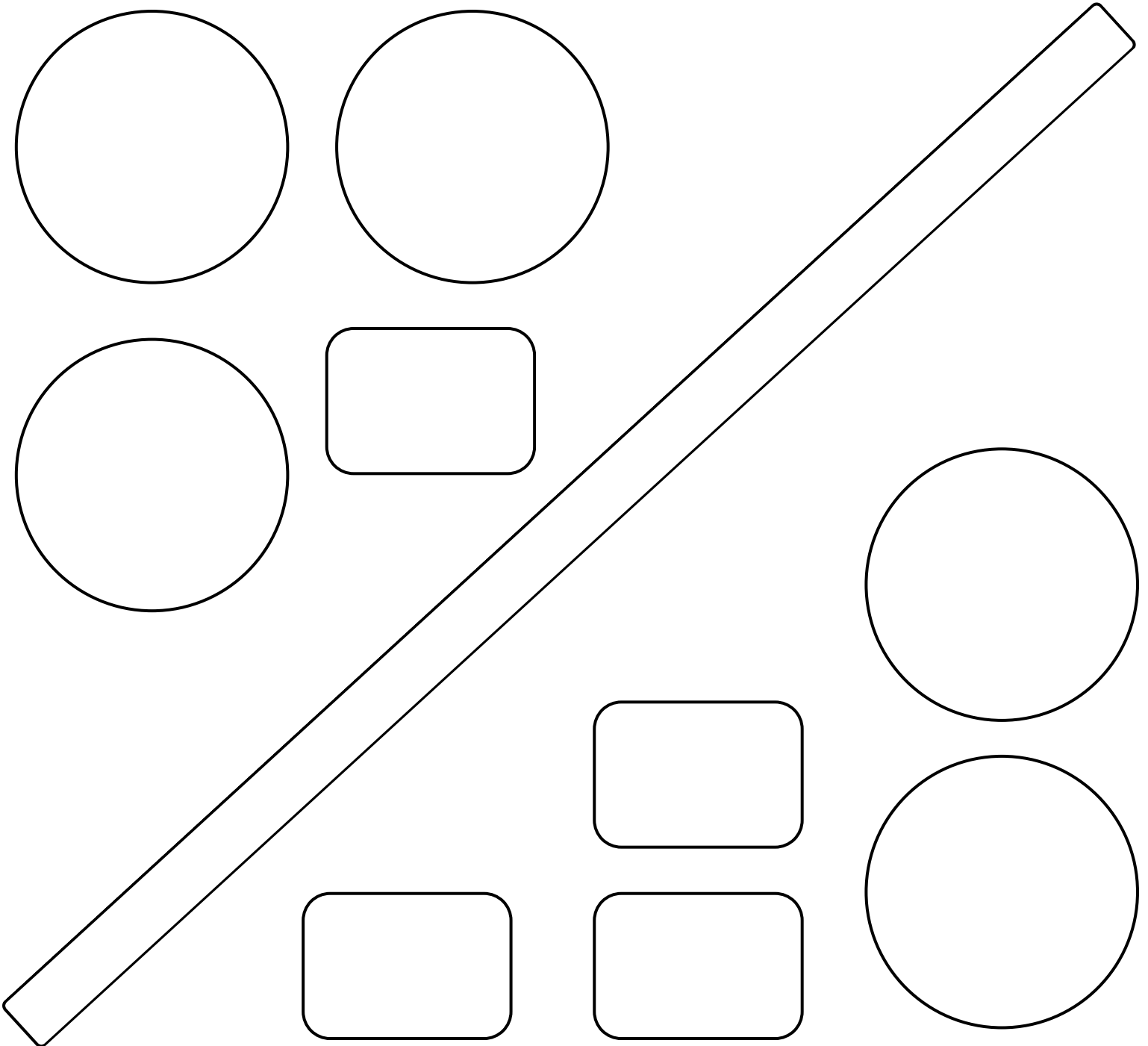
Fecha: _____

Nombre: _____

INSTRUCCIONES:

Diseña una pulsera que te recuerde tus límites personales, especialmente en momentos de estrés o presión. Usa patrones, colores, texturas, materiales, tamaños y formas para crear pulseras que representen cada uno de estos cinco tipos de límites personales. Explica tus elecciones de diseño en tu cuaderno.

- Material - Dar y prestar cosas
- Físico - Espacio personal, privacidad, cuerpo, sexualidad
- Mental - Pensamientos, valores y opiniones
- Emocional: Saber qué es tuyo y qué pertenece a otra persona
- Digital -Decidir qué compartes en redes sociales y con quién



CONTARLO TODO

Fecha: _____

Nombre: _____

INSTRUCCIONES:

“En cada uno de los cuatro recuadros, escribe tres cosas que pertenezcan a esa categoría

Comidas que compartimos con otros:

Actividades que hacemos con otros:

Juegos que jugamos con otros:

Lugares que visitamos con otros:

ESCENARIOS «ROMPER ES DIFÍCIL»

Nombre: _____

INSTRUCCIONES:

Crea tres formas de terminar la relación para cada uno de estos escenarios. La primera línea debe ser mala y mostrar lo que no se debe decir. La segunda línea debe ser mejor; es una mejora de la primera, pero todavía no es tan saludable como podría ser. La tercera línea debe ser la mejor y reflejar las mejores prácticas para terminar relaciones que hemos discutido hoy.

Escenario 1: Cambio de intereses

Sarah y Emily fueron mejores amigas en la primaria. Compartían su amor por las muñecas, los disfraces, jugar a ser princesas y hacer arte. Sin embargo, en la secundaria, Sarah está mucho más interesada en los deportes, mientras que Emily sigue apasionada por el arte y el teatro. Sarah necesita decirle a Emily que va a pasar mucho más tiempo en prácticas y competencias y que ya no podrá participar con ella en teatro o arte.

1. _____
2. _____
3. _____

Escenario 2: Traición de confianza

Ben le confió un secreto personal a su novia, Fae. Fae rompió su confianza compartiendo el secreto con otros, dejando a Ben herido y traicionado. Esta no es la primera vez que Fae viola su confianza. Cuando Ben la confronta sobre estos errores, Fae responde con muestras emocionales de amor y arrepentimiento, pero el patrón continúa. Ben se da cuenta de que no puede seguir en una relación en la que no puede confiar en su pareja.

1. _____
2. _____
3. _____

Escenario 3: Sentimientos por otro

Alex y Jordan han sido amigos cercanos durante muchos años. A veces salían en citas, pero nunca fueron novios oficialmente. Su relación siempre estuvo en una zona gris entre amistad y romance.

Recientemente, Alex empezó a sentir algo por otra persona y quiere comenzar una relación seria con ella. Alex se siente culpable por la situación. Ahora necesita decirle a Jordan que va a seguir sus nuevos sentimientos.

1.

2.

3.

Escenario 4: Distancia

Después de años de amistad cercana, la familia de Liam se mudó al otro lado del país. Aunque Liam y su amigo Noah prometieron mantenerse en contacto, la distancia hizo que fuera difícil. Noah siguió comprometido a comunicarse con Liam, pero Liam comenzó a tener cada vez más dificultad para mantener la amistad. Liam necesita informarle a Noah que no podrá seguir manteniendo la relación.

1.

2.

3.

Escenario 5: Valores incompatibles

Chloe y Lily comenzaron a salir hace dos años. A medida que han crecido, se dieron cuenta de que tienen valores y creencias fundamentales muy diferentes sobre temas sociales importantes. Estas diferencias han llevado a frecuentes discusiones y desacuerdos. Ambas reconocen la necesidad de terminar la relación, pero ninguna ha dado el primer paso para iniciar la conversación.

1.

2.

3.

H1.9-1 HANDOUT

REBOTE IMAGIPHOR



REBOTE IMAGIPHOR



H1.9-2 HANDOUT

PLANTILLA DE
IMAGIPHOR

Fecha: _____

Nombre: _____



DADO GRATUITAMENTE



REVERSIBLE



INFORMADO



ENTUSIASTA



ESPECÍFICO

01**Directo**

Interactúas directamente con la persona que está causando el daño o con la persona afectada para abordar la situación. Habla en el momento, siempre que sea seguro hacerlo.

Revisión de seguridad antes de actuar directamente:

- ¿Todas las personas están físicamente a salvo?
- ¿Intervenir podría poner a alguien en riesgo?
- ¿Es probable que la situación se mantenga tranquila?
- ¿Hay otras personas cerca que puedan ayudar?
- ¿Tienes una forma clara de salir si es necesario?

Frases de ejemplo:

- “Eso no está bien.”
- “Déjale en paz.”
- “Ese tipo de lenguaje no es aceptable.”
- “Lo que estás haciendo es acoso.”

02**Distraer**

Esta es una estrategia para desviar la atención. Intentas cambiar el enfoque de las personas involucradas sin confrontar directamente. El objetivo es interrumpir la situación de forma natural, sin hacerla escalar.

Cómo distraer:

- Inicia una conversación sobre algo no relacionado con la persona afectada.
- “Accidentalmente” deja caer algo cerca.
- Pregunta la hora o pide indicaciones.
- Finge que conoces a la persona de algún lugar.
- Crea una pequeña confusión que rompa la tensión.

03**Delegar**

Pedirle o decirle a otra persona que ayude a manejar la situación (por ejemplo, un amigo, familiar, docente, personal del lugar u otros testigos). Siempre consulta con la persona afectada antes de llamar a seguridad o a la policía.

Personas a quienes puedes pedir apoyo:

- Docentes o personal escolar
- Empleados o gerentes de una tienda
- Personal de transporte o de estaciones
- Personal de seguridad (con permiso)
- Otros adultos de confianza que estén cerca

04

Documentar

Crear un registro del incidente de forma segura y responsable, sólo cuando la acción directa no sea posible.

Pautas para documentar:

- Mantén una distancia segura.
- Anota la hora, el lugar y cualquier punto de referencia.
- Enfócate en registrar información clara y objetiva.
- Prioriza a la persona que está siendo acosada.
- Nunca compartas el registro sin permiso.
- Pregunta a la persona afectada qué quiere hacer con la información.

05

Acción diferida

Atención a la persona afectada después de que el incidente haya ocurrido.

Formas de ayudar después:

- Pregunta cómo está: “¿Estás bien?”
- Reconoce lo que pasó: “Vi lo que ocurrió.”
- Ofrecete a acompañarle mientras camina.
- Comparte información sobre recursos de apoyo.
- Escucha sin juzgar.
- Hazle saber que no está sola/o.

Nombre: _____

[INSERTAR NOMBRE DEL UPSTANDER AQUÍ]

[INSERTAR ILUSTRACIÓN DE UPSTANDER AQUÍ]

[INSERTAR AQUÍ LA DESCRIPCIÓN DE LA HABILIDAD ESPECIAL DEL UPSTANDER]

[INSERTE AQUÍ UNA CITA QUE REFLEJE LA ACTITUD O PERSPECTIVA DE UPSTANDER]

[INSERTE AQUÍ CUALQUIER OTRA INFORMACIÓN INTERESANTE SOBRE UPSTANDER]

Directo

Distraer

Delegar

Documentar

Acción
diferida