



NEST ©

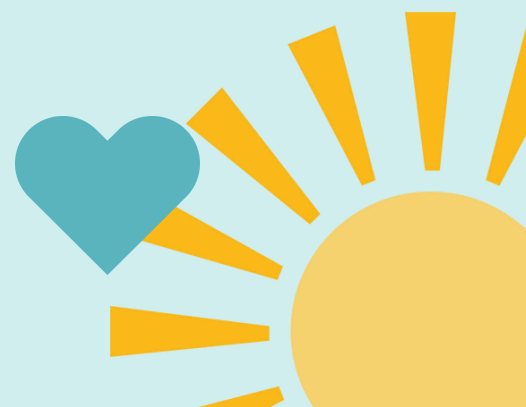
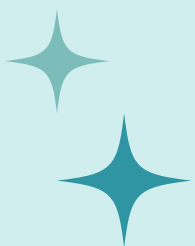
YOU BELONG HERE™

LESSON HANDOUTS & ACTIVITIES

MIDDLE SCHOOL DATING (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





INSTRUCCIONES

Lee cada escenario y clasifica las conductas como luz roja (poco saludable), luz amarilla (preocupante) o luz verde (saludable). Después, describe qué límites debería poner la persona, cuándo comunicarlos y qué acciones podría tomar si la situación continúa.

Escenario 1: Aaliyah y Mateo

Aaliyah lleva unos meses saliendo con Mateo. Al principio le parecía divertido tener novio, especialmente porque sus amigas aún no tienen pareja. Pero últimamente, Mateo se pone muy celoso cuando Aaliyah está con sus amigas. Le dice que no hable con ellas y, a veces, amenaza con terminar la relación o incluso romper su teléfono. Aaliyah se siente dividida porque le gusta Mateo, pero ahora sus amigas no lo quieren y ella se siente incómoda.

Comportamientos ROJO, AMARILLO, VERDE:

Mateo le dice a Aaliyah que no hable con sus amigos: _____

Mateo amenaza a Aaliyah: _____

Aaliyah aún no ha puesto límites en su relación. ¿Qué límites debería establecer para que su relación sea respetuosa y equilibrada?

Si esta situación continúa, ¿qué debería hacer Aaliyah?

Escenario 2: Taylor y Jaimie

Taylor y Jamie llevan saliendo unos meses. Jamie sigue pidiéndole a Taylor que comparta las contraseñas de sus redes sociales como muestra de confianza, pero a Taylor no le parece correcto y se siente incómoda. Jamie insiste diciendo que si realmente se aman, no deberían tener secretos. Taylor no quiere lastimar a Jamie, pero siente que esto cruza un límite.

Comportamientos de la luz roja, amarilla o verde:

Jamie pide repetidamente a Taylor que comparta sus contraseñas: _____

Jamie insiste en que Taylor debe hacerlo para demostrar su amor: _____

¿Qué límites debería establecer Taylor con Jamie?

Si la situación continúa, ¿qué debería hacer Taylor?

Escenario 3: La presión de Malik para unirse al equipo de lacrosse

Malik ha estado animando a Liam a unirse al equipo de lacrosse durante semanas. Aunque Liam ha dicho que no varias veces de manera educada, Malik sigue insistiendo, creyendo que a Liam le gustaría si lo intentara. Malik a menudo lo menciona frente a sus amigos, lo que hace más difícil que Liam diga que no. Un día, sin pedir permiso, Malik inscribe a Liam en las pruebas de lacrosse y le cuenta emocionado frente a sus amigos. Liam se siente frustrado y presionado, pero no dice nada porque no quiere que la situación sea incómoda.

Comportamientos de la luz roja, amarilla o verde:

La presión repetida de Malik para que Liam se una al equipo: _____

Inscribir a Liam en pruebas sin su permiso: _____

¿Qué límites debería establecer Liam con Malik?

¿Cuándo debería Liam comunicar estos límites a Malik en el escenario?

Si Malik continúa presionando a Liam, ¿qué debería hacer Liam?

Escenario 4: El apoyo de Kai y Morgan tras una pérdida

Kai perdió recientemente a un familiar, y Morgan ha estado pendiente para ofrecer apoyo. Morgan siempre pregunta cómo se siente Kai y le da espacio para hablar cuando está listo/a. Durante una conversación, Kai compartió detalles personales sobre su relación con su abuelo, y Morgan escuchó con empatía. Sin embargo, unos días después, Morgan mencionó esos detalles a otro amigo durante el almuerzo. Kai se sintió incómodo, ya que prefiere hablar sobre su pérdida directamente cuando esté listo.

Comportamientos de la luz roja, amarilla o verde:

Morgan preguntando cómo se siente Kai y dándole espacio para hablar: _____

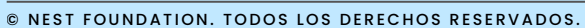
Morgan comparte información personal de Kai sin permiso: _____

¿Qué límites debería establecer Kai con Morgan?

¿Cuándo debería Kai comunicarle estos límites a Morgan en el escenario?

Si Morgan continúa faltándole el respeto a la privacidad de Kai, ¿qué debería hacer Kai?

**PON AQUÍ TU CARTA DE
DESCALADA**



EL CONFLICTO SE CALMA

ESCENARIOS

1. Descubriste que tu amigo compartió información personal sobre tu relación que le habías confiado. Tu compañero ahora está molesto contigo. Te sientes enojado/a y quieres hablar del tema en el pasillo.
2. Un vecino te acusa de hacer demasiado ruido mientras jugabas afuera. Intentas explicar que no estabas siendo tan ruidoso/a, pero el vecino no te escucha y sigue gritando, amenazando con contarles a tus padres.
3. Has estado pasando la mayor parte de tu tiempo libre con tu pareja romántica. Ahora tu mejor amigo te envió un mensaje diciendo que se siente ignorado y frustrado porque le prestas poca atención. Piensas que es injusto porque el año pasado, cuando ellos estaban en una relación, también pasaban todo el tiempo con su pareja.
4. Un desconocido en la sección de comentarios de una celebridad que sigues empieza a decir cosas groseras sobre ella. Sientes que te estás enojando y quieres defenderla.
5. Durante un trabajo en grupo, un compañero sigue interrumpiéndote mientras hablas y menospreciando tus ideas. ¿Qué harías?
6. Tu grupo de amigos está discutiendo sobre qué juego jugar en una pijamada. Nadie se pone de acuerdo y la situación se está poniendo tensa.
7. Tu hermano/a se pone tu camiseta nueva sin pedir permiso y la lleva puesta a la escuela. Lo ves en el pasillo y te enojas porque aún no habías tenido la oportunidad de usarla.
8. Un familiar que no ves seguido te da un gran abrazo al entrar y sigue tocándote el hombro y diciéndote que te sientes a su lado. Esto te hace sentir incómodo/a.
9. Un compañero de la escuela publica un comentario grosero en tu foto. Te sientes avergonzado/a.
10. Hiciste amistad con algunos compañeros de tu clase electiva. Un día te invitan a almorzar y tú los acompañas. Tu amigo cercano te ve y hace un comentario sarcástico: “Parece que ya no me necesitas”, lo dice lo suficientemente fuerte para que otros lo escuchen. Te sorprende y te sientes avergonzado/a.
11. Estás teniendo un desacuerdo con tu padre/madre/cuidador. Te dicen que no puedes ir a la casa de un amigo, pero ya habías hecho planes. Te estás frustrando.
12. Tú y tu pareja romántica están en medio de un desacuerdo durante el almuerzo. Tu pareja ha levantado la voz y otros estudiantes comienzan a notar la discusión.

**ENFÓCATE EN
LA SOLUCIÓN,
NO EN GANAR**

CUANDO NOS ENFOCAMOS
SOLO EN GANAR, OLVIDAMOS
RESOLVER EL PROBLEMA. EN
LUGAR DE VERLO COMO YO
CONTRA TI, PIENSA EN
USTEDES DOS CONTRA EL
PROBLEMA.

**RELÁJATE
ANTES DE
HABLAR**

TÓMATE UN MOMENTO PARA
RESPIRAR Y TRANQUILIZARTE
ANTES DE DECIR ALGO DE LO
QUE PODRÍAS ARREPENTIRTE.
MANTENER LA CALMA TE
AYUDA A MANEJAR MEJOR LA
SITUACIÓN.

**MANTÉN
TUS LÍMITES**

SI ALGUIEN CRUZA UN LÍMITE,
ES IMPORTANTE EXPRESARLO
CON CLARIDAD. QUE HAYA
UNA DISCUSIÓN NO SIGNIFICA
QUE TUS LÍMITES
DESAPAREZCAN.

**¿VALE LA
PENA EL
DRAMA?**

ANTES DE QUE TE ALTERES
DEMASIADO, PREGUNTATE SI
ESTO ES ALGO POR LO QUE
REALMENTE NECESITAS
DISCUTIR. A VECES, ES MEJOR
ALEJARSE O DEJARLO PASAR.

**DEMUÉSTR
ALO CON
TU CUERPO**

LA FORMA EN QUE TE PARAS,
HABLAS Y TE MUEVES PUEDE
AYUDAR A CALMAR LA
SITUACIÓN O EMPEORARLA.

**TÓMATE UN
DESCANSO**

CUANDO LAS COSAS SE PONEN MUY
INTENSAS, A VECES LO MEJOR ES
HACER UNA PAUSA. DILE A LA OTRA
PERSONA QUE NECESITAS UN
DESCANSO Y RETOMEN LA
CONVERSACIÓN MÁS TARDE,
CUANDO ESTÉN MÁS TRANQUILOS.

PIDE APOYO

SI NO LOGRAN RESOLVERLO
POR SÍ MISMOS, ESTÁ BIEN
PEDIR AYUDA. BUSCA A UN
ADULTO DE CONFIANZA QUE
PUEDA AYUDAR A QUE SE
ESCUCHEN Y HABLEN CON
CALMA.

**COMUNICACIÓN
ASERTIVA**

HABLAR DE NUESTROS LÍMITES NO
SIEMPRE ES FÁCIL, PERO ES CLAVE
PARA QUE LOS DEMÁS LOS
COMPRENDAN Y RESPETEN. LA
COMUNICACIÓN ASERTIVA ES CLARA,
DIRECTA Y HONESTA; COMBINA
FIRMEZA CON AMABILIDAD Y SE
APOYA EN UN LENGUAJE CORPORAL
SEGURO.

**OBTENGA
AYUDA DE UN
ADULTO DE
CONFIANZA**

TIENES DERECHO A QUE TUS
LÍMITES SEAN ESCUCHADOS Y
RESPECTADOS. SI ALGUIEN NO
LOS RESPETA, BUSCA LA
AYUDA DE UN ADULTO DE
CONFIANZA.

**¡CARTA
COMODÍN!**

ELIGE TU JUGADA