



**Nuestras Familias, Nuestra Salud**  
Un Currículo de Prevención de la  
Violencia Para la Comunidad Latinx



**RAPE RECOVERY**  
*center*

# Reconocimientos

Autores:

Olga Hernandez-Favela, Stephany Murguia-Vega & Yajanetsy Ruano

Traducción:

Emma Zevallos

Fotografía:

Miriam Flores

Arte:

Tarpuy Munay

Citacion Sugerida:

Hernandez-Favela, O., Murguia-Vega, S., Ruano, Y. (2017) *Our Families, Our Health*. Salt Lake City: *Rape Recovery Center*.

Este currículo fue realizado por los siguientes individuos y agencias:

Alana Kindness	Utah Coalition Against Sexual Assault
Angelica Archuleta	Rape Recovery Center
Vicky Fuentes	Comunidades Unidas
Yehemy Zavala	Comunidades Unidas

Contacto:

Centro de Recuperación  
2035 South 1300 East  
Salt Lake City, Utah 84105  
(801) 467-7282  
[www.raperecoverycenter.org](http://www.raperecoverycenter.org)

# Indicé

Introducción	4
Educación Popular	5-7
Facilitación Informado Por Trauma	8-9
Preparación Final	10
Sesiones	11-80
Sesiones de Jovenes	11-47
Sesiones de Padres/Cuidadores	48-80
Plantillas de Evaluación	81-87
Referencias	88-89

# Introducción

Este plan de estudios se creó en respuesta a la necesidad de materiales culturalmente relevantes de prevención de la violencia sexual para la comunidad Latinx. Las investigaciones muestran que las poblaciones Latinx están en alto riesgo de victimización sexual y violencia doméstica (Black et. al., 2011), accedan servicios menos y tienen más probabilidad de sufrir barreras cuando buscan servicios (Cuevas Y Sabine, 2010). Este programa es una herramienta para que maestros, padres y proveedores de servicios puedan involucrar a la comunidad Latinx con materiales accesibles y enfocados en el empoderamiento y utilizando métodos de prevención comprobados.

Este plan de estudios está diseñado para ser usado por jóvenes de 12 a 18 años de edad para prevenir el abuso emocional, físico y sexual en las relaciones de pareja adolescentes y sus. Hay 12 sesiones resumidas de jóvenes y 8 sesiones de padres o cuidadores. Para obtener mejores resultados, todas las sesiones deben ser utilizadas y construidas unas sobre otras, pero también pueden combinarse si hay restricciones de tiempo. Cada resumen de la sesión tiene sugerencias de facilitación, materiales necesarios y actividades sugeridas o folletos.

## Acerca de Nuestro Enfoque

Al crear este plan de estudios, tenemos enfoque en las mejores prácticas descritas por STOP SV: Un Paquete Técnico Para Prevenir la Violencia Sexual (CDC, 2016). Nuestro currículo aborda la promoción de normas sociales protectoras, enseñanza de habilidades relevantes, proveer oportunidades de empoderamiento, creación de ambientes protectores y apoyo a sobrevivientes.

Creemos firmemente que para que una comunidad promulgue la prevención debe ocurrir a todos los niveles; empezando con el nivel individual a familiar y finalmente comunitario. Además, en concordancia con los valores específicos de la comunidad Latinx, nuestro currículo es mejor utilizado cuando padres y sus hijos participan en el currículo en tándem.

Reconocemos que es imposible promulgar un cambio social aislado de los factores sociales más amplios. La comunidad Latinx a menudo oye mensajes basados en el déficit (Santa Ana, 2002) y es muy poco representada de manera positiva en los medios de comunicación (Smith, Choueiti y Pieper, 2014). Debido a la importancia de crear entornos de protección comunal para prevenir violencia (CDC, 2016) aproximamos nuestro trabajo con énfasis en los valores positivos y contribuciones de sus miembros y la creencia que cualquier comunidad tiene el conocimiento para capacitarse. Imaginamos un espacio educativo que trabaja hacia esas metas utilizando modelos de facilitación informados por trauma y educación popular aclarados en las siguientes secciones.

# Educación Popular

¿Que es la Educación Popular?: Una Esquema

La educación popular fue creada como un rechazo de un modelo de educación que espera que un instructor sostenga todo el conocimiento y poder en una clase, y como un rechazo a un sistema social que no centra el conocimiento o empoderamiento de las identidades oprimidas (Freire, 1968). El propósito de la educación popular es formar y utilizar un método que valore el conocimiento y experiencia de todos los participantes. El facilitador ayuda a participantes a analiza sus historias y experiencias y les ayuda a agregar este conocimiento a la lección.

No hay solo una manera de practicar la educación popular, hay sin embargo practicas comunes. Cada facilitador debe prepararse con un conocimiento general del material y tener un plan de lecciones, pero lo más importante es permitir que los participantes lleven la lección donde pueden. En este currículo es útil dar una lección a los siguientes inquilinos:

## *1. Adaptando las lecciones a los participantes.*

Las experiencias individuales entre un grupo serán únicas. Tome ese conocimiento y úselo como base para la lección. Esto puede empezar con una experiencia individual y puede llevar a la generalización a temas más grandes (Cultivate Your Food Economy, n.d.). Como educadores de violencia sexual se puede sentir desconcertante permitir una desviación de la lección, pero este modelo lo promociona.

## *2. Empoderando los participantes.*

La educación popular se esfuerza por devolver el poder a individuos. Es importante incorporar herramientas que ayuden a los individuos a verse a sí mismos como creadores del conocimiento y como agentes del cambio.

## *3. Reconociendo el poder.*

Es importante reconocer que los facilitadores tienen privilegios y poder dentro de un espacio e igualmente deben activamente desafiar ese poder. La oportunidad para cuestionar en un espacio de aprendizaje tradicional no es muy común para aquellos con identidades marginadas y este modelo es mejor utilizado cuando se reconoce esto.

“Se trata de diseñar la educación para que el conocimiento, valores y perspectivas de las personas de base es privilegiada. . debemos recordar continuamente cómo la educación privilegia los intereses y el conocimiento de ciertos grupos de personas a expensas de otros.”

-Rick Flowers,  
Definición de la  
Educación

#### 4. Ir más allá del análisis e incorporar la acción.

En su esencia, la prevención de la violencia consiste en cambiar las normas sociales que fermentan la violencia sexual y promover las que la impiden. Por lo tanto, este modelo debe ir más allá de sólo una respuesta a las necesidades inmediatas de las personas, pero también apoyar a las comunidades para que afirmen sus derechos; en este caso su derecho a la seguridad física y emocional.



---

## Revisión

---

### Educación Popular:

Va más allá de responder a las necesidades y ayuda a afirmar sus derechos.

Promover participación activa.

Fomenta debate, alienta el cuestionamiento, abraza el conflicto y a veces apoya la confrontación.

Ayuda a las personas a sentirse más informados, responsables y autosuficientes.

Ayuda a la gente a tomar acción y a buscar visiones alternativas para el futuro.

Ayuda a la gente a sentirse empoderada y a esforzarse por poder seguir.

*Fundamentarse en la Educación Popular Antes de la Facilitación*

Tenga en cuenta que usted puede encontrar la tensión con la idea de que los facilitadores tienen una responsabilidad para controlar y dar conocimiento y este modelo donde el conocimiento y la agencia de los participantes es la prioridad. Nuestro papel es tratar de interrumpir la dinámica de poder que recreamos. Con el fin de mostrarse en un espacio eficaz, los facilitadores deben perfeccionar y reconocer sus límites y limitaciones.

---

## Actividad

---

Tome el espacio a continuación o una hoja separada para responder a las siguientes preguntas:

1. Cómo piensa reaccionar ante las interrupciones o los desafíos?

---

---

---

2. Como vas a aceptar la vulnerabilidad de los que están en la clase?

---

---

---

3. Cuáles son sus estrategias en caso de que tenga que lidiar con un límite personal?

---

---

---

4. Qué recursos o acciones puedes ofrecerles a los participantes?

---

---

---

5. Cómo vas a reconocer y mitigar el poder que traes al espacio?

---

---

---

# Facilitación Informada Por Trauma

¿Que es trauma?

Trauma es una reacción a experiencias o situaciones que son emocionalmente dolorosos y angustiantes y que inunda la habilidad de un individuo para aguantar. Frecuentemente estas experiencias producen e impactan significativa y de largo plazo a la capacidad emocional, mental y física de un individual.

*Pasar por un trauma no es raro [se estima] que el 50-60% de los individuos experimentan al menos un trauma en sus vidas. Es más probable que las mujeres experimenten agresiones sexuales y abuso sexual infantil. Los hombres son más propensos a experimentar accidentes, agresiones físicas, combates, desastres, o testigos de una muerte o lesiones.*

*- Centro Nacional de Trastorno Por Estrés Post-traumático, 2016*

El trauma puede ser causado por:

Maltrato Infantil  
Negligencia  
Abuso Físico o Sexual  
Abuso Emocional o Psicológico  
Violencia Domestica  
Violencia Comunitaria Falta de Vivienda  
Trauma de Refugiados o de Guerra  
Trauma Histórica  
Terrorismo Experiencias de Adversidades Crónicas  
(p.ej. discriminación, racismo, opresión, pobreza)

¿Qué queremos decir con la facilitación informado trauma?

De acuerdo con la Red de Abuso de Sustancias y Salud Mental (2015) un enfoque informado de trauma informado sigue a los cuatro r's;

1. Realiza el impacto generalizado del trauma;
2. Reconoce la señales y síntomas de trauma en un individuo;
3. Responde integrando el conocimiento sobre el trauma en pólizas, procedimientos y prácticas;
4. Intenta resistir activamente la retraumatización.

Reconocemos que la implementación de este enfoque en trauma puede ser difícil en ambientes educativos. Cuando posible los facilitadores deben hacer todo lo posible para crear un entorno en el que reconozcamos que el trauma afecta a todo el mundo.



# Preparación Final

Para facilitar adecuadamente este currículo, un facilitador debe tener un conocimiento básico de prevención, la violencia sexual y la violencia doméstica. La comunidad también debe tener confianza en los facilitadores y agencias que representan. Recomendamos que facilitadores deben ser confiados por la comunidad y/o ser un miembro de esa comunidad. Esto proporciona una base para la confianza y la colaboración y también sirve un propósito más grande de cambiar las normas sociales que rara vez muestran a los miembros de Latinx en posiciones de empoderamiento.

## Pasos Prácticos:

¿Conoce los materiales? ¿Tiene copias de los folletos, alimentos, guarderías y otros aspectos logísticos listos? ¿Está proporcionando un espacio accesible reconociendo barreras (por ejemplo, cuidado de niños, compromisos de trabajo, incentivos)? ¿Tiene un conocimiento de recursos que los participantes pueden acceder después de la sesión?

## Pasos Teóricos

¿Cómo está creando espacio para el conocimiento de la comunidad? ¿Cómo está haciendo espacio para albedrío? ¿Cómo se está modelando la vulnerabilidad con los participantes y dentro de la lección? ¿Hay lugar para la crítica de los participantes y cómo va a contestar? ¿Está usted bien informado de la acción que los participantes pueden tomar para participar en un cambio social más grande? ¿Qué pasos informados de trauma está incorporando a su clase?

---

## Revisión

---

Alomejor ha notado que existe cierta coincidencia entre un modelo informado por trauma y un modelo de educación popular, de qué manera se complementan los dos? ¿De qué manera se contradecen?

¡Si ya ha planeado todo lo que procedió estas listo para comenzar sus sesiones!

# Guías de Sesión

### Metas para la Lección:

- Introduzca el programa.
- Asegúrese de que los participantes sean conscientes del material que se cubrirá.
- Hagan reglas para el grupo.
- Comience a crear confianza dentro del grupo.
- Cree un espacio donde todos los jóvenes se sientan apoyados en las cosas positivas que han compartido.

### Materiales Necesarios:

Marcadores y Plumas

Cinta Adhesiva

Cartulina (para las reglas)

Folletos 1.1 & 1.2

4 Cartulinas

Etiqueta (para nombres)

Notas Post-It

### Introducción:

Pida a cada participante que comparta su nombre. Comparta con los participantes que algunas de las conversaciones tendrán dificultades, necesitaremos estar cómodos el uno con el otro y también poder darnos apoyo mutuo.

Actividad: Pase el caramelo

Objetivo: Presente a los participantes el uno al otro.

Haga que los participantes se sienten en un círculo. Haga que cada uno tome tres dulces y que los participantes sepan que les hará preguntas. Si un participante responde que "sí" a una pregunta, debe pasar una pieza de caramelo al participante sentado a su derecha. Al final del juego, la persona con la mayor cantidad de caramelos gana un pequeño premio. Todos pueden comer sus dulces una vez que el juego termine.

Posibles preguntas:

- ¿Tienes una mascota?
- ¿Tienes un talento secreto?
- ¿Alguna vez te has visto Netflix en vez de hacer la tarea?
- ¿Tienes un apodo?
- ¿Tienes un placer culpable?

Mientras ve a las personas pasar, o no, caramelos, trate de que se sumerjan un poco más en sus respuestas (y tal vez comparta algunas de sus propias respuestas para que hablen).

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Estableciendo nuestras reglas

Objetivo: Ayude a los participantes a crear reglas en el espacio.

Haga que cada participante tome tres notas post-it. Cada participante debe escribir tres cosas en sus notas post-it. Pueden ser algo que los ayuda a sentirse cómodos en un espacio, cosas que necesitan para sentirse cómodos, o preguntas específicas (es decir, queremos comida en cada sesión, no me gusta que me interrumpan, etc.). Una vez que hayan terminado, pídeles que pasen sus notas post-it al frente. Lea algunos de ellos en voz alta y mientras hablan sobre las sugerencias comience a escribir algunas reglas finalizadas en el póster. Una vez que hayan creado una lista, distribuya las reglas sugeridas para el grupo (folleto 1.1). Haga que los participantes lean una cada uno en voz alta y aclaren cualquier cosa que cause confusión. Si hay diferencias entre la lista sugerida y la lista creada por el grupo, pregúnteles si desean que las reglas coincidan. ¿Por qué o por qué no? Una vez que todos hayan aceptado las reglas, establezca expectativas sobre cómo se aplicarán esas reglas. Asegúrese de que si realiza algún cambio en las reglas del grupo, haya consenso y que se puedan encontrar en un lugar visible durante todo el currículo. Consulte de nuevo las reglas según sea necesario y haga tiempo para revisar cada par de sesiones.

Actividad: Juntando Las Piezas

Objetivo: Asegúrese de que todos los participantes tengan claro lo que se enseñará y responda preguntas o inquietudes.

Repase las secciones del currículo en detalle con el folleto 1.2. Asegúrese de revisar los reportes obligatorios, la confidencialidad y cómo comunicarse con los facilitadores antes, durante o después de una sesión.

**Salida:**

¿Cuál es el tema que más te interesa? ¿Cuál es el que te menos interesa?

**Tarea:**

Repase el volante con sus padres y consiga su firma.

Comunicación / Communication

Confidencialidad / Confidentiality

Respeto/Escuchar/Conciencia / Respect/ Listen/

Comenzando con las declaraciones de “Yo”.../ Start with I statements

No humillaciones/ No Put Downs

Identificar sus dificultades y necesidades/ Identify Your Needs and Challenges

Derecho de arriesgar/Derecho de pasar/ Right to Risk and Right to Pass

Abrirse al cambio / Be Open to Change

Todos cometemos errores / We all make mistakes

Tomemos responsabilidad / Take Responsibility

Honrar la intención; enfrentar el impacto/ Honor the Intention; Address the Impact



## ¡Bienvenidos!

De parte de Nuestras Familias, Nuestra Salud los invitamos a participar en un programa de 8 semanas. A través de nuestras charlas y actividades, podemos analizar las formas en que puede prevenir activamente la violencia en sus vidas, familias y comunidades. Lea las secciones a continuación para obtener una mejor comprensión de lo que cubriremos cada semana y nuestras expectativas de confidencialidad y reportes obligatorios.

Semana 1	Introducción
Semana 2	Definiendo Relaciones
Semana 3	Definiendo Abuso
Semana 4	La Comunicación
Semana 5	Como Ayudar
Semana 6	Estereotipos
Semana 7	Estereotipos II
Semana 8	Cómo Lidar con Sentimientos Dificiles
Semana 9	La Violencia Sexual
Semana 10	El Consentimiento y Los Límites
Semana 11	Cómo Apoyarnos

## Confidencialidad y Reportes Obligatorios

Cualquier información que comparta es estrictamente confidencial para el personal y los facilitadores. Sin embargo, por ley estamos obligados a informar al Departamento de Servicios para Niños y Familias del estado de Utah y/o agencias del orden público cualquier negligencia, abuso, o descuido real o sospechado de un niño, adulto vulnerable o persona mayor cuando exista suficiente información para hacer un reporte. Esperamos que a través de este tiempo juntos podamos ayudarlos a hacer que su comunidad sea un lugar mejor y más seguro. Esperamos poder apoyarlos y háganos saber si tiene alguna pregunta.



**Metas para la Lección:**

- Empezar a definir las relaciones.
- Establecer la base para identificar las características saludables de una relación.
- Identifiqué cualquier tensión que pueda existir con sus metas y las de su cultura(s).
- Empezar a guiar a los participantes acerca de los límites e comointroducir mejor comunicación.

**Materiales Necesarios:**

Marcadores y Plumas  
Papel (para las reglas del hogar)  
Folleto 2.1

**Introducción:**

Presente la idea de las relaciones. Reconozca que no siempre hablamos sobre lo que realmente significa este término, y básicamente esperamos que los adolescentes simplemente sepan qué hacer. Haga que los estudiantes definan los siguientes términos para ellos mismos: “relaciones” y “citas.”

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Bingo de Relaciones

Objetivo: La importancia de saber cómo quieres ser tratado/a en una relación, y saber cuándo hacer un compromiso o establecer límites personales más estrictos.

Pase el folleto de Bingo (Folleto 2.1). Cada participante necesita escoger cinco cosas y rodee las cinco cosas que son más importantes para ellos en una pareja. Una vez que todos lo hallan hecho, tienen que encontrar otra persona que también tenga esa característica elegida y marcarlo en la hoja. Una vez que tienen cinco firmas la primera persona en gritar “Bingo” obtiene un premio. Haga que los participantes discutan algunas de las características que escogieron y por qué eligieron esas características (es decir, las características que son necesarias o donde hay espacio para el compromiso).

Actividad: ¿Qué es importante para ti?

Objetivo: Comenzar a explorar los límites de las relaciones.

Divida a los participantes en cuatro grupos. Coloque cuatro cartulinas alrededor de la sala con los títulos: “Familia,” “Escuela,” “Relaciones” y “Futuro.” Haga que los participantes entren en un grupo y dibujen o escriban algo que sea importante para ellos y que corresponda a ese categoría. Por ejemplo, si un estudiante está en el grupo "Escuela", algo importante puede ser jugar deportes, tener tiempo con amigos, etc. Dé tiempo suficiente

para que todos los grupos cambien a un póster nuevo. Una vez que todos los participantes hayan ido a cada grupo, pídeles que compartan lo que hay en cada cartulina.

**Actividad:** Citas Y Relaciones

**Objetivo:** Explorar las tensiones creadas debido a las diferentes reglas o límites que existen en la cultura del participante en la comunidad local y en las partes más tradicionales de su cultura.

Que los participantes se rompan en grupos pequeños. En una gran hoja de papel tienen que escribir las reglas que tienen en su hogar acerca de citas y/o relaciones y los mensajes que han recibido sobre noviazgos/relaciones. Que cada grupo comparta esos. Listelos en la pizarra.

**Salida:**

¿Qué es algo que aprendiste hoy?

**Tarea:**

Preguntarles a sus padres, ¿qué piensan que hace una relación saludable?

1.



# Bingo/ Loteria

Think of someone you have or would like to have a relationship with. / Piensa en alguien con que tienes o con que te gustaría tener una relación.

2. Circle the four things that would be important for them to have. / Marca cuatro cosas que serían importante para ti que tengan.

3. Find four different people in the room who have the same things. / Encuentra cuatro personas diferentes en la clase que marcaron las mismas cosas.

4. Have them sign in the box. / Pídeles que ellos firmen en la caja.

5. The first person to have all four boxes signed by a different person shout "BINGO!". / La primera persona que tiene las cuatro cajas firmadas por una persona diferente grite "BINGO".

Funny Chistoso 	Unique Unico	Cocina Cooks 	popular
Independent Independiente	 smart inteligente	honest honesto	Family Oriented Familiar
	A Good Listener Atento	Romantic Romantico 	Hot Guap@
Athletic Atlético 	Supportive Me Apoya	Nice Agradable	 Dances Baila



Family

Familia

School

Educación

# Relationship Relaciones

Future  
Futuro



**Metas para la Lección:**

- Diferenciar entre una relación sana y una relación insalubre.
- Use ejemplos culturalmente relevantes.
- Añadir a lección anterior para establecer que los límites y el contexto pueden ayudar a definir un comportamiento saludable o insalubre.
- Establecer la idea de que personas de todas identidades pueden ser agresores o víctimas.

**Materiales Necesarios:**

Marcadores

Escenarios

Folleto 3.1

Papel de póster grande (si se prefiere en lugar de pizarra)

**Introducción:**

Pídales a los participantes que compartan lo que sus padres pensaron que hace una relación sana.

**Educación y Diálogo:**

Actividad: ¿Que hace una relación sana y una relación insalubre?

Objetivo: Ayudar a los participantes a definir por sí mismos lo que ven como características saludables y insalubres.

Usando una pizarra o un póster grande, haga que los participantes enumeren las características de las relaciones sanas y insalubres. A lo largo de esta actividad, de las definiciones de abuso sexual, físico, psicológico y emocional. Pase el mismo tiempo en cada definición y presione para obtener ejemplos de abuso específicos de los participantes.

Actividad: Continuo de Relaciones Saludables

Objetivo: Señalar que no es fácil detectar relaciones insalubres y que muchas cosas se pueden perder en el contexto o si no tenemos límites claros.

Dibuje una línea a través del tablero. En un extremo del tablero tiene “Sano,” en el centro tiene “Insalubre” y al final tiene “Abusivo.” Deles a los participantes una de las tarjetas laminadas que describen un comportamiento o escenario específico. Que los participantes pongan la tarjeta donde piensan que el comportamiento cae. Finalize la actividad con las ruedas de poder y control (folleto 3.1).

Aproveche esta oportunidad para evaluar dónde están las brechas en la comprensión y también para reiterar las estadísticas del abuso en las relaciones.

**Salida:**

¿Por qué es importante que hablemos de esto?

**Tarea:**

Como una familia escojan una película o serie que muestra una relación y decidan juntos si es una relación saludable o insalubre/abusiva.

**Constantly checking up on where  
your partner is at.**

**Constantemente comprobando  
donde está su pareja.**

**Calling your partner names in  
front of their friends.**

**Llamando a su pareja nombres  
enfrente de sus amigos**

**Telling your partner when you  
are upset with them and why.**

**Contándole a su pareja cuando  
están molestos con ellos y  
porque**

**Your partner has access to your  
Instagram, twitter,  
or Facebook.**

**Su pareja tiene acceso a su  
Instagram, twitter, o Facebook.**

**Your partner won't spend time  
with your family, but expects you  
to spend time with theirs.**

**Su pareja no pasara tiempo con  
tu familia, pero espera que pases  
tiempo con la suya.**

**Your partner says they don't  
want you to dance with a member  
of the opposite sex.**

**Su pareja dice que no quiere que  
baile con un miembro del sexo  
opuesto.**

**Encouraging your partner to  
volunteer.**

**Animar tu pareja a hacer servicio  
voluntario.**

**Getting jealous when you do  
better on a test or assignment.**

**Ponerse celoso cuando tú haces  
mejor en una tarea o un examen.**

**Making decisions together.**

**Haciendo las decisiones juntos.**

**Pressuring your partner to send  
you intimate photos.**  
**Presionando su pareja para que le  
envíe fotos íntimas.**

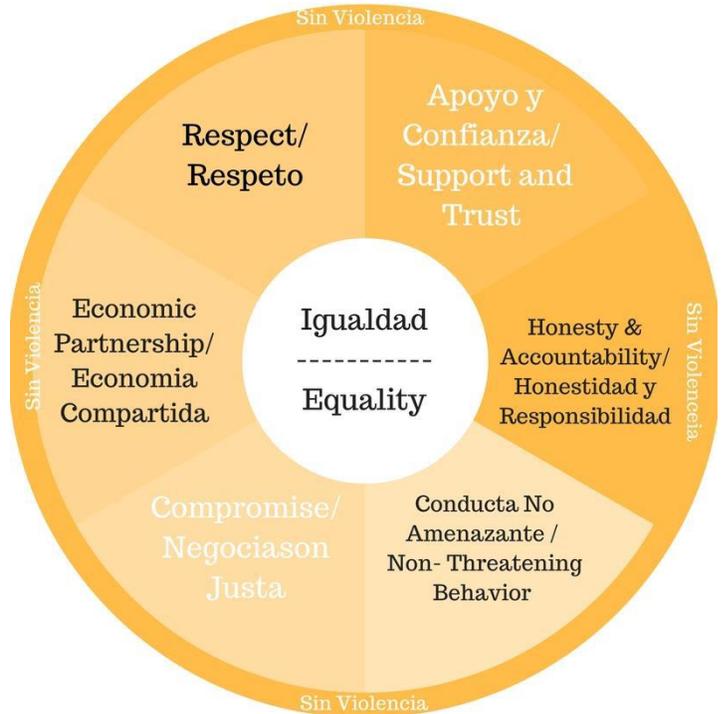
**Pressuring your partner to do  
something they do not want to do.**  
**Presionando su pareja para que  
hagan algo que ellos no quieren  
hacer.**

**Expecting your partner to cook  
and clean for you.**  
**Esperar que tu pareja va a limpiar  
y cocinar por ti.**



## Healthy Relationships

## Relaciones Saludables



Cuáles son las cualidades que debe tener en una relación? What are the qualities you must have in a relationship?

---

---

---



**Metas para la Lección:**

- Hablaremos del poder de la comunicación y de cómo responder de una manera más saludable.

**Materiales Necesarios:**

Folleto 4.1

**Introducción:**

Esta introducción puede ser una extensión de las técnicas de cómo lidiar con sentimientos difíciles y del autocuidado. Utilice uno de los folletos del autocuidado para facilitar una introducción relevante.

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Comunicación

Objetivo: Practicar diferentes estilos de comunicación y verificar dónde se necesita crecimiento.

Haga que cada persona se divida en parejas. Pídale que respondan algunas preguntas básicas. Se pueden tratar sobre temas que son relevantes en las noticias o pueden ser más básicas como sobre sus preferencias personales o gustos. Con la primera pregunta una persona de cada pareja permanece completamente en silencio y también no da ninguna respuesta física (es decir, moviendo la cabeza, etc.). con la siguiente pregunta cada persona tiene dos minutos para responder a cada pregunta, esta vez su pareja puede dar respuesta física, pero no verbal. Con la tercera y última pregunta responden juntos para que sea una conversación.

Cada grupo debe reflexionar sobre lo que era no poder comunicarse. ¿Como fue tener que escuchar sin interrumpir? ¿Qué parte fue más difícil? ¿Más fácil?

Como un facilitador desea sacar algunos temas que producen una comunicación saludable, tales como; escuchando sin intención de responder, buscando como entender a otros, reflexionando, tomando descansos si las cosas se calientan, etc. Ayude a los participantes a reflexionar en qué partes de la comunicación mutua necesitan trabajar. Termine la actividad con un folleto sobre “Habilidades de comunicación buena”.

**Salida:**

Reparta el plan de comunicación “SAFE” (folleto 4.2). Déles tres a cinco minutos para llenarlo como un individuo y luego que compartan una cosa con el grupo. Durante la cena que cada miembro de la familia comparta sus planes de comunicación.

**Tarea:**

Presente sus planes de comunicación a los otros miembros de su familia y piensen en una meta de comunicación para toda la familia. Estén preparados para compartir la meta familiar en la próxima sesión.

# Nuestro Plan de Comunicación Familiar

Como familia, es importante para nosotros mejorar nuestra comunicación.

## **Padres/Cuidadores:**

Voy a hacer estas cosas:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## **Niños/Jóvenes:**

Voy a hacer estas cosas:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Vamos a hacer esta actividad juntos una vez a la semana:

---



**Metas para la Lección:**

- Hoy hablaremos de las maneras en que podemos ayudar a nuestros seres queridos en relaciones que son abusivas e insalubres, y como entender cómo apoyar a nuestros seres queridos en esas situaciones.
- Establecimiento de un sistema de apoyo.
- Cuidarse y fijar límites.
- Discuta las posibles barreras para ofrecer ayuda (es decir, qué podría hacer que alguien tema ayudar).
- Practicando pidiendo ayuda cuando es necesitada.

**Materiales Necesarios:**

Folletos 5.1 & 5.2  
Banderas

**Introducción:**

Pida a los participantes que compartan un espacio seguro o una persona a con quien puedan confiar cuando estén luchando con algo.

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Ayudando a Otros

Objetivo: Explorando opciones para ayudar a otros.

Leerá una historia a los participantes. De antemano, coloque cartulinas s en la habitación que digan “Estoy de acuerdo,” “No estoy de acuerdo” y “No estoy seguro.” Pídales a todos que se pongan de pie porque se moverán por la habitación. Lea la historia del folleto 4.1 y pídales que se trasladen a su lugar designado cada vez que lo escuchen. Lea ejemplos de posibles opciones para los participantes, ya que ayudar a otros se puede imaginar difícil o imposible según el contexto.

Actividad: Banderas Rojas

Objetivo: Comprender o reconocer cuando alguien necesita ayuda.

Lea la historia adjunta (folleto 4.2). Durante la historia, los participantes tomarán sus banderas rojas y ataran (con cinta), o simplemente colocarán, las banderas en la pizarra blanca durante cualquier punto de la historia en lo que sientan que escuchan una “bandera roja.” Al final señale cualesquiera otras banderas rojas que podrían haber pasado por alto.

**Salida:**

Una respuesta de una palabra sobre cómo se sintieron sobre esta conversación.

**Tarea:**

Cree una lista de recursos que puede consultar para obtener ayuda.

**Metas para la Lección:**

- Aprender acerca de los estereotipos y cómo nos impactan a todos.
- Ate sus representaciones (los estereotipos) de las relaciones a lo que sabemos sobre las relaciones saludables contra las insalubres.

**Materiales Necesarios:**

Ejemplo del medio (traega sus propios ejemplos)

**Introducción:**

Expliquele a los participantes que es normal tener ciertas expectativas de nosotros mismos y de los demás y en las relaciones. Pero ciertas expectativas parecen injustas. Las expectativas injustas pueden molestartos, enfurecernos o frustrarnos. Tome uno o dos minutos para reflejar y anote en su cuaderno la última vez que alguien tuvo una cierta expectativa de usted y cómo le hizo sentir. Comparta esa expectativa con el grupo.

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Estereotipos I

Objetivo: Introducir la cultura y los medios de comunicación que influyen estas ideas (los estereotipos).

Define estereotipos como “generalizaciones, imágenes mentales y creencias sobre grupos de personas o situaciones.” Esto puede basarse en el género. Utiliza los estereotipos de los medios populares. Es importante que los ejemplos de los medios sean culturalmente relevantes y proféticos. También es importante recurrir a ejemplos multigeneracionales.

Por ejemplo, es posible que desee utilizar un clip multimedia principalmente en español y un clip multimedia principalmente en inglés, etc.

Haga que los participantes reflexionen sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Dónde, cuándo, por qué y cómo están representados en los medios los hombres, mujeres y personas trans Latinx?
2. ¿Qué impacto tiene en nosotros cierta tipo de representación de individuos Latinx?
3. ¿Qué impacto tiene cierta tipo de representación de los individuos de Latinx en las relaciones de los individuos de Latinx?
4. ¿Quién falta cuando discutimos los problemas de la comunidad Latinx? ¿Por qué?  
¿Cómo pueden las comunidades Latinx ser transparentes y accesibles?

**Salida:**

¿Porque es importante hablar de esto?

**Tarea:**

Miren una pelicula como familia y discuten los estereotipos que vean.

**Metas para la Lección:**

- Continuar con nuestra conversación sobre los estereotipos de género y analizar con más precisión cómo los estereotipos y los papeles de género afectan el abuso.
- Discuta las formas en que las personas con diferentes identidades se ven afectadas por los estereotipos.

**Materiales Necesarios:**

Folleto de Unicornio de Género (TSER, 2018)

**Introducción:**

Pida a los participantes que se reúnan con un compañero y reflexionen durante dos minutos sobre lo que viene a su mente al oír las siguientes palabras: hombre, niño, novio, padre, mujer, niña, madre y novia (esto debe hacerse rápidamente, la primera cosa que venga a la mente).

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Esteretipos II

Objetivo: Explorando las expectativas que se nos imponen y que colocamos en otros.

Lea las siguientes situaciones en voz alta y divida los participantes en grupos de dos-tres para que discutan. Explore las expectativas que tenemos de las relaciones y cómo también pueden afectar la seguridad y los recursos disponibles fuera de esas relaciones. El hecho de que alguien se ajuste a estas expectativas no es incorrecto, pero la forma en que se inflige la violencia cuando alguien no se ajusta a estas expectativas sí lo es.

Situación 1: Alex y María se gustan, pero son demasiado tímidos para preguntarse a salir. ¿Qué debería hacer Alex? ¿Qué debería hacer María?

Situación 2: Alex y María han estado hablando durante un par de meses. Alex descubre que María está hablando con otra persona. ¿Que deberían hacer? María descubre que Alex está hablando con otra persona. ¿Qué debería hacer Alex?

Situación 3: Alex y María van al cine. ¿Quién paga? ¿Por qué?

Situación 4: Alex puede dormir en la casa de sus amigos. La hermana de Alex, Stacey, no. ¿Es eso justo? ¿Por qué o por qué no?

Tómese este tiempo para definir los tipos de género: hombre, mujer, transgénero, cisgénero. El folleto de Unicornio de Género puede ser útil para esto.

**Salida:**

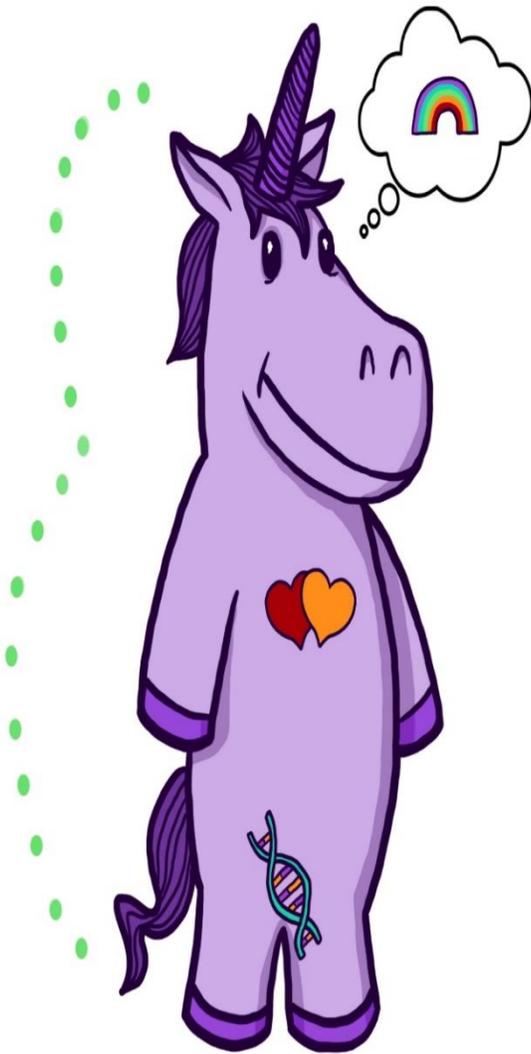
¿Cuál es una forma en que podemos cambiar las expectativas de género o la violencia?

**Tarea:**

Pregúnteles a sus padres de una manera en la que sienten que su género afecta su vida.

# El Unicornio del Género

Gráfico de  
**TSER**  
Trans Student Educational Resources



## Identidad de Género



## Expresión de Género



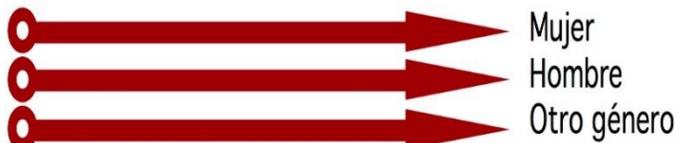
## Sexo Asignado al nacer



## Atracción sexual hacia



## Atracción romántica hacia



Si quiere saber mas, vaya a:  
[www.transstudent.org/gender](http://www.transstudent.org/gender)

Diseño de Landyn Pan and Anna Moore

**Metas para la Lección:**

- Hoy hablaremos sobre cómo expresar nuestras emociones de varias maneras que son saludables y no violentas.
- Considerar cómo comunicarnos durante un conflicto.

**Materiales Necesarios:**

Folletos 8.1 & 8.2

**Introducción:**

Pida a los participantes que nombren los sentimientos que uno tiene en todas las relaciones. Escribalos en la pizarra, tome otro minuto para explicar que todos pasan por ciertas situaciones o tienen ciertas conversaciones que los hacen locos o irritables.

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Los Botones Rojos

Objetivo: Ser consciente de sus sentimientos; específicamente de los temas que usted sabe que provocan o causan una reacción emocional fuerte.

Comience la actividad revisando las relaciones saludables y preguntando qué era lo común que notamos acerca de las relaciones saludables contra las relaciones insalubres. Utilice el folleto de los botones rojos (8.1). Discutan las diversas reacciones de los participantes a los ejemplos. La discusión puede basarse, por ejemplo, en la rapidez con que los participantes notaron sus emociones, qué tan rápido reaccionaron, cómo difirieron las reacciones para todos y cómo comunicar una reacción emocional fuerte o la necesidad para el espacio después de un conflicto. Dedique unos cinco minutos a cada ejemplo.

**\*Salida:**

Pida a cada persona que llene un plan de cómo lidiar con sentimientos difíciles (folleto 8.2).

**Tarea:**

Escoja una técnica de navegacion y hagala como una familia.

\*Este o el próximo taller es un buen momento para traer a un presentador o facilitador externo para posiblemente enseñar una técnica del cuidado personal como zumba, yoga, respiración, etc. Esta es también una manera de conectar a los participantes con miembros de la comunidad.



**A  
S  
U  
N  
I  
O  
S  
P  
R  
E  
N  
D  
I  
D  
O  
S**  
**H  
O  
T  
B  
U  
T  
T  
O  
N  
S**

Todos tenemos botones rojos. Los botones rojos son temas que nos hacen enojar o nos molestan cuando los ves, escuchas o sientes.

Everyone has hot buttons. Hot buttons are those things that make you angry whenever you feel, see or hear them.

Identifica tus botones rojos abajo/ Identify your hot buttons below:

Boton Rojo/ Hot Button:	Como Respondes?/How do you respond?

Resistencia

Resilience

As families and individuals we can build up and regain resiliency. What are some things that fit into each category for you? / Como familias e individuos podemos acumular y recuperar la resiliencia. ¿Cuáles son algunas de las cosas que caben en cada categoría para ti ?

\_\_\_\_\_’s Resiliency Plan! / Plan de resiliencia!

Mind/Mental

Body/ Físico

Cosas que podemos  
hacer como familia. /  
Things we can do as a  
family.

Spirit / Espiritual

Yo tengo...  
/ I have...



**Metas para la Lección:**

- Hoy hablaremos de abuso sexual. Reconozca que este es un tema difícil y invitamos que todos participen en el autocuidado. También nos quedaremos después por cualquier apoyo que alguien necesite.
- Establezca que la agresión sexual nunca es culpa de las víctimas y que le puede pasar a cualquiera.
- Establezca que cuando hablamos más de este tema, se nos hace más fácil apoyarnos el uno al otro y combatir los mitos de la violación.

**Materiales Necesarios:**

Folleto 9.1

**Introducción:**

Esta es una gran sección para promulgar una actividad del autocuidado para disminuir la tensión y crear un espacio cómodo. Utilice actividades del autocuidado/ lidiar con sentimientos difíciles para facilitar. Refiérase al plan de cómo lidiar con sentimientos difíciles que crearon en su tarea y aúnelo a la importancia de tener habilidades a las que referirse cuando se involucra en cosas difíciles.

**Educación y Diálogo**

Actividad: Discutiendo el Asalto Sexual

Objetivo: Hablar y definir la agresión sexual de una manera informada por el trauma. Reparta los folletos de los escenarios de agresión sexual (folleto 9.1) divida a los participantes en grupos de tres-cuatro y que tomen un escenario específico. Los padres tendrán escenarios muy similares pero un poco diferentes que los jóvenes (folleto 10.2). Pida a cada grupo que decida qué deben hacer en cada escenario y por qué. Empiece la conversación con el hecho de que nadie puede prevenir completamente la agresión sexual. Pida a cada grupo que lea su escenario y luego comparta su curso de acción. Déle comentarios a cada grupo y asegúrese de reiterar que la agresión sexual nunca es culpa de las víctimas y que cuando uno no está seguro de qué hacer está bien pedir ayuda o recursos.

**Salida:**

¿Qué es una cosa que puede hacer para apoyar a un sobreviviente?

**Tarea:**

Hagan algo divertido como una familia, esto puede ser viendo una película juntos, yendo al parque, etc. Utilice este tiempo para revisar el bienestar de cada miembro de la familia.

# Situaciones

Para cada escenario puede trabajar en grupos grandes o dividirlos en grupos pequeños. Dé a los participantes un escenario y que respondan a las siguientes preguntas:

Preguntas Para Procesar:

1. ¿Cómo se definiría cada comportamiento? ¿Es esto violencia sexual? ¿Acoso? Violación? O ninguno de los anteriores?
2. ¿Qué harían o recomendaría a la persona en el escenario?
3. ¿Y si los géneros fueran invertidos?
4. ¿Qué otras cosas podrían hacer más difícil obtener ayuda o actuar?
5. ¿Qué cosas podrían hacer que sea más fácil?

Situación 1:

Alicia estaba caminando a casa de la escuela. El clima se había puesto muy frío y estaba empezando a nevar. Un coche se levanta junto a ella y ella ve que los chicos en el coche son tres amigos de su hermano mayor. Ella los ha conocido muchas veces antes en su casa. Los tres chicos le dicen que están en camino a su casa, y que pueden darle un paseo. Ella acepta y sube al auto. No la llevan de inmediato a su casa, sino que conducen a un lugar aislado donde los tres niños turnarse para atacar y violar a Alicia. Mientras conducen su casa le dicen que no le diga a nadie porque su familia pensará que es una prostituta y la echará de su casa.

Situación 2:

Pablo tiene diez años de edad. Vive con su familia en Salt Lake City. Su padre trabaja muchas horas y su madre no siempre entiende la cultura y el lenguaje. Un buen hombre en su escuela se ha ofrecido a enseñar una liga de fútbol después de la escuela con uniformes gratis y sin cuota de inscripción. Un día Pablo les dice a sus padres que ya no quiere ir. No entienden por qué. Más tarde, descubres que este hombre ha estado abusando de algunos niños en el vecindario.

Situación 3:

Mary tiene 16 años cuando consigue su primer trabajo como cajera en una tienda en el centro comercial. Desde el principio, su compañero de trabajo Tom hace bromas basadas en el sexo, comentarios sobre su cuerpo y con frecuencia se burla de ella acerca de sólo salir con ciertos tipos de niños. Todos los compañeros de trabajo de María, excepto Jane, empiezan a burlarse de ella abiertamente. Además, varios clientes empiezan a hacer comentarios, y algunos le piden que salga con ellos. Un cliente en particular ha sido muy persistente y continuamente le pide salir en las fechas, hasta que finalmente Mary se le acerca a "¡Aléjate de este mostrador y déjame en paz!" Su mánager escucha el encuentro y la regaña por "asustar a los negocios". Él sugiere, "¿no podrías ser más amable con estos tipos? Tal vez los clientes comprarían más cosas si sólo fueras más amigable". El gerente le advierte que si no se "forma" que va a tomar medidas disciplinarias contra María.

#### Situación 4:

Brian y Joe, ambos en la misma clase de inglés, a veces hacen comentarios sobre el tipo de chicas que les gustan. Un día Brian le dice a Joe, "me gustan con colitas redonditas" delante de Jill, una chica que se sienta en la siguiente fila. Brian se rió como siempre. Jill les dijo que ella encontró esos comentarios asquerosos y les pidió que pararan. Tanto Brian como Joe se disculparon con Jill. Al día siguiente, Jill escuchó una vez más a Brian en voz alta decirle a Joe un comentario similar. Brian y Joe siguieron ignorando las confrontaciones de Jill. Jill comenzó a sentirse impotente y molesta. Le resultaba muy difícil concentrarse en la escuela.

#### Situación 5:

Un grupo de cuatro niñas frecuentemente le chiflan a Jamal. Jamal pensó que era un poco padre y disfrutó de la atención especial. Después de un tiempo, cuando las chicas no se detuvieron, Jamal extrañamente comenzó a sentirse avergonzado e incómodo. Ya no consideró la atención especial y comenzó a sentirse también molesto. Les dijo que lo dejaran, aunque se rieron y continuaron. Jamal realmente no sabía qué hacer. Jamal sólo quería que lo dejaran en paz.

#### Situación 6:

Estás en una fiesta o bebiendo. Notaste que una chica de tu clase ha bebido mucho y un extraño en la fiesta está prestando mucha atención a ellos. En un momento los dos van arriba. Al día siguiente oyes que la chica de tu clase está molesta y la gente está difundiendo rumores sobre lo que pasó en la fiesta.



### **Metas para la Lección:**

- Introducir el tema de reconocer nuestros propios límites y respetar a los demás. Quiere atar esto a las conversaciones anteriores sobre el abuso sexual terminando con el consentimiento.
- Ayude a los participantes definir su zona de comodidad o “límites,” y exploren maneras verbales y no verbales de expresar límites.
- Defina el consentimiento, explore las excepciones al consentimiento y establezca que el consentimiento se puede retirar en cualquier momento, debe ser continuo y que no existe el consentimiento general (es decir si alguien esta de acuerdo con hacer una cosa no significa que acepte hacer otras cosas).

### **Materiales Necesarios:**

Folleto 10.1

### **Introducción:**

Pida a todos que encuentren un compañero e indiquen una vez que lo hayan hecho, ya sea levantando las manos o uniendo sus brazos. Explique que usted estará llamando diferentes posiciones que van a formar con su pareja, como “codo a codo”, lo que significa que la pareja debe tocar sus codos juntos. Pida a todos que mostren “codo a codo”. Dígalos que hay una otra acción de la que deben ser conscientes que es “pareja a pareja.” Cuando llame esto deben encontrar una pareja nueva lo mas rápido que puedan. No pueden escoger la misma persona más de una vez. Empieze a llamar posiciones mas rápido. Ejemplos de posiciones son “codo a codo”, “dedo a dedo”, “rodilla al dedo del pie”, “palma a la palma”, etc. Después de llamar de tres a cinco posiciones, llame “pareja a pareja” que significa que deben cambiar de pareja, ¡y rápidamente! Espere hasta que hayan cambiado de pareja varias veces antes de llamar “cara a cara, cuello a cuello, o nariz a nariz”. Es mejor terminar con “nariz a nariz”, porque es probable que tengan reacciones fuertes a esa posición y probablemente necesitaran un descanso en este punto. Prepárese para gritos, risa y comentarios sobre que incómodo o s felices se sienten con “nariz a nariz”. No los fuerce a hacer ninguna posición con las que se sienten incómoda.

### **Educación y Diálogo:**

Actividad: Límites y el Sketch de la Pluma

Objetivo: Explorando el consentimiento y sus excepciones.

Distribuya folletos sobre los límites (folleto 10.1). Revise las definiciones exactas y pídale que las atan de nuevo a la actividad. Haga que un voluntario suba y haga la actividad de la pluma (en el que el facilitador le entrega una pluma a un voluntario, la pide de vuelta, aunque el voluntario sabe decir que no cada vez, y trata de recuperarla por medio de chantajes o cohecho). Pida al grupo que discuta lo que vieron ocurrir en la actividad.

**Salida:**

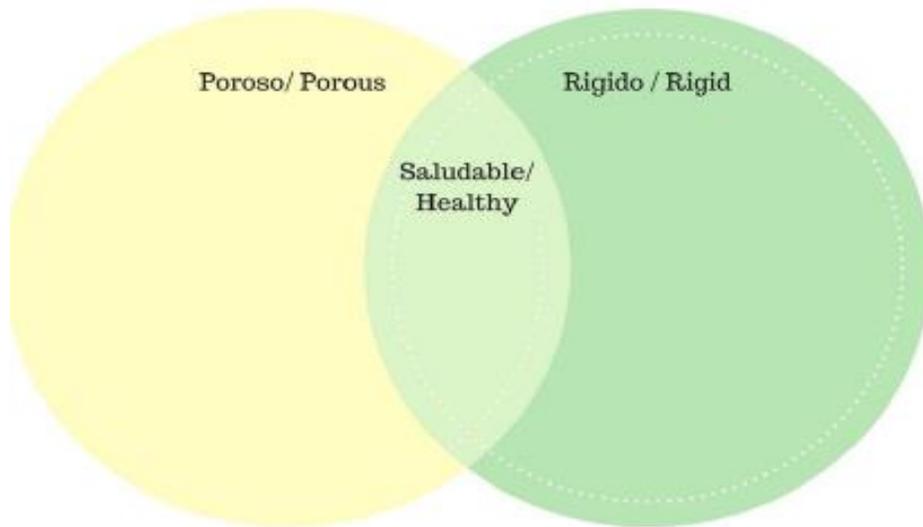
Pídales que compartan un límite que no sabían que tenían.

**Tarea:**

Compartan un límite con sus padres.

Que es un limite?

Las expectativas que tenemos para distinguirnos a nosotros mismos del mundo exterior y para mantenernos sanos y saludables. Pueden ser físicos, psicológicos, emocionales, o sexuales. / The expectations we have to distinguish ourselves from the outside world and to keep us safe and healthy. These can be physical, psychological, emotional, or sexual.



¿Que es el consentimiento? / What is consent?

- Permiso o estar activamente de acuerdo con algo. / Permission or actively agreeing with something.
- Se da libremente. Consentir es una opción que tomas sin presión, sin manipulación, o sin influencia de las drogas o el alcohol. / It is given freely. Consent should be given without pressure, manipulation, or the influence of drugs or alcohol.
- Es entusiasta. Debes hacer las cosas que DESEAS hacer, no lo que se espera que hagas. / It is enthusiastic. You should do things you WANT to do, not what is expected of you.
- Es específico. Decir que si a algo (como ir a besarse al dormitorio) no significa que aceptes hacer otras cosas. / It is specific. Saying yes to one thing (like going up to kiss in your dorm) doesn't mean you have consented to anything else.
- Se Brinda estando informado. Solo puedes consentir a algo si tienes toda la información al respecto.
- Es reversible. Todos pueden cambiar lo que desean hacer, en cualquier momento. / It is reversible. Everyone can change their minds at any point.



**Metas para la Lección:**

- Para nuestro último día de sesión, hablaremos del programa como un conjunto.

**Materiales Necesarios:**

Plumas  
Papel  
Certificados

**Introducción:**

Los participantes escribirán una carta de esperanza para sí mismos en el futuro detallando las esperanzas que tienen para su futuro incluyendo sus relaciones, carreras y familia. Una vez que hallan escrito la carta a sí mismos, séllelas y pídale que escriban su dirección en la carta. Pídale que escriban una carta parecida a su familia. Hágales saber que se darán esta carta el uno al otro.

Pida a los participantes que compartan cómo fue escribir una carta a sí mismos. Pueden reflexionar sobre las siguientes preguntas;

- Cómo sería esta carta hace 12 semanas?
- Cómo se sintió escribiendo la carta?
- Cómo va a convivir con su familia después de esto?

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Revisión

Revise cada sesión rápidamente. Quiere atar de nuevo a las cosas que aprendieron a través del curso. Que compartan lo que han aprendio.

Actividad: Intercambio de Cartas

Durante la cena y después de los certificados de finalización, todos los miembros se daran las cartas.

Con todo el grupo presente los certificados de finalización y también tenga a cada persona compartir una cosa que ha aprendido y cómo lo aplicará en su vida.

**Metas para la Lección:**

- Introduzca el programa.
- Asegúrese de que los participantes sean conscientes del material que se cubrirá.
- Hagan reglas para el grupo.
- Comience a crear confianza dentro del grupo.
- Cree un espacio donde todas las familias se sientan apoyadas en las cosas positivas que han compartido.

**Materiales Necesarios:**

Marcadores y Plumas  
Folletos 1.1 & 1.2

**Introducción:**

Pídale a cada participante que comparta su nombre y los nombres y edades de su hij@ (s). Comienza el diálogo explicando que vivimos en un tiempo que es complicado. Recibimos información que a veces no es saludable dentro de las relaciones y las amistades, y la negociación de esas cosas en sus familias también puede ser difícil. Pase las normas de grupo sugeridas (folleto 1.1.) y haga que todos los participantes lean uno y expliquen lo que piensan que significa. Ellos también pueden sugerir normas si tienen preferencias que no ven en el folleto. Una vez que todos estén acuerdo de las normas para todo el grupo, establezcan expectativas para cómo se aplicarán esas normas (usted puede comenzar la conversación). Configure las normas finalizadas en un lugar visible en la clase y refiérase a ellas según sea necesario, haga tiempo para revisar durante sesiones futuras.

**Educación y Diálogo:**

Actividad: ¿Qué es importante para ti?

Objetivo: Mostrar la importancia de modelar comportamientos y expectativas en el hogar. Divide a los participantes en grupos pequeños, van a compartir lo que es importante para ellos en sus familias, escuelas, relaciones y futuro. De cinco minutos para que platicuen y luego reagruparse. Facilite una conversación más general que se enfoque en los temas de: comunicación, tensiones culturales, racismo, estrés económico o social, etc.

Termine con cada familia creando un plan familiar (folleto 1.3). Ayude a cada familia según sea necesario a llenar su plan.

**Actividad:** Juntando Las Piezas

**Objetivo:** Asegúrese de que todos los participantes tengan claro lo que se enseñará y responda preguntas o inquietudes.

Repase las secciones del currículo en detalle con el folleto 1.2. Asegúrese de revisar los reportes obligatorios, la confidencialidad y cómo comunicarse con los facilitadores antes, durante o después de una sesión.

**Salida:**

¿Cuál es el tema que más te interesa? ¿Cuál es el que te menos interesa?

**Tarea:**

Repase el volante con su familia.

Comunicación / Communication

Confidencialidad / Confidentiality

Respeto/Escuchar/Conciencia / Respect/ Listen/

Comenzando con las declaraciones de “Yo”... / Start with I statements

No humillaciones/ No Put Downs

Identificar sus dificultades y necesidades/ Identify Your Needs and Challenges

Derecho de arriesgar/Derecho de pasar/ Right to Risk and Right to Pass

Abrirse al cambio / Be Open to Change

Todos cometemos errores / We all make mistakes

Tomemos responsabilidad / Take Responsibility

Honrar la intención; enfrentar el impacto/ Honor the Intention; Address the Impact

## ¡Bienvenidos!

De parte de Nuestras Familias, Nuestra Salud los invitamos a participar en un programa de 8 semanas. A través de nuestras charlas y actividades, podemos analizar las formas en que puede prevenir activamente la violencia en sus vidas, familias y comunidades. Lea las secciones a continuación para obtener una mejor comprensión de lo que cubriremos cada semana y nuestras expectativas de confidencialidad y reportes obligatorios.

Semana 1	Introducción
Semana 2	Definiendo Relaciones
Semana 3	Definiendo Abuso
Semana 4	La Comunicación
Semana 5	Como Ayudar
Semana 6	Trauma y la Capacidad De Recuperacion
Semana 7	Estereotipos
Semana 8	Estereotipos II
Semana 9	Cómo Lidar con Sentimientos Dificiles
Semana 10	La Violencia Sexual
Semana 11	El Consentimiento y Los Límites
Semana 12	Cómo Apoyarnos

### Confidencialidad y Reportes Obligatorios

Cualquier información que comparta es estrictamente confidencial para el personal y los facilitadores. Sin embargo, por ley estamos obligados a informar al Departamento de Servicios para Niños y Familias del estado de Utah y/o agencias del orden público cualquier negligencia, abuso, o descuido real o sospechado de un niño, adulto vulnerable o persona mayor cuando exista suficiente información para hacer un reporte. Esperamos que a través de este tiempo juntos podamos ayudarlos a hacer que su comunidad sea un lugar mejor y más seguro. Esperamos poder apoyarlos y háganos saber si tiene alguna pregunta.



As a family...

Como una familia...

**Vamos a aprender sobre los límites de cada uno y mantenerlos para crear un hogar más saludable. / We agree to learn about each other's boundaries and uphold those to create a healthier home.**

Tomen el tiempo para aprender acerca de un límite o una expectativa que es importante para cada miembro de su familia. Escriba el nombre de la persona, el límite, y cualquier otra información que la persona crea importante para ellos acerca de ese límite en su círculo designado. Después de que cada miembro de la familia ha tomado turnos llenando su círculo cada persona firme al último de esta página. Si un niño es demasiado joven para escribir, ayúdelos a escribir o dibujar en su círculo. / Take the time to learn about a boundary or expectation that is important to each member of your family. Write their name, the boundary, and any other information that person finds important about that boundary as a symbol on this page (for example, if school is important, you can draw a school). After every member of the family has taken turns helping to fill out the page, have each member sign at the bottom. For added fun, young children can draw themselves.

Firma: \_\_\_\_\_



**Metas para la Lección:**

- Empezar a definir las relaciones.
- Establecer la base para identificar las características saludables de una relación (es decir, lo que cada persona desea para su familia, y las tensiones que pueden existir al ayudar a sus hijos a lograr relaciones saludables).
- Establezca la importancia de tener un diálogo no solo sobre reglas y límites, sino también sobre el razonamiento detrás de ellos.
- Establezca la importancia del compromiso y también cuándo es importante establecer límites más estrictos.
- Identifique los conflictos que pueden haber surgido en sus definiciones de “relación” y “noviazgos” y las definiciones de sus hijos.

**Materiales Necesarios:**

Marcadores y Plumas  
Folleto 2.2

**Introducción:**

Comienza el diálogo explicando que vivimos en un tiempo que es complicado y difícil. Recibimos información que a veces no es saludable y conflictiva. Vamos a ayudar que las familias definan lo que “relación” y “noviazgos” son para ellos.

**Educación y Diálogo:**

Actividad: ¿Qué es importante para nosotros?

Objetivo: Que cada familia identifique la dinámica saludable que quieren reproducir. Pase el folleto 2.2 que ayuda a cada familia identificar lo que es importante para ellos como una familia y lo que es importante para ellos dar a una relación. Que cada familia identifique al menos cinco cosas que son importantes para ellos. Traiga el grupo de vuelta y escribe las áreas comunes en un visual en el piso. Una vez que han respondido a las primeras preguntas y reflexionado sobre temas generales (por ejemplo, áreas en las que estaban dispuestos a transigir o áreas que no eran negociables, etc.), que reflexionen sobre el segundo conjunto de preguntas

Actividad: Comunicando Valores

Objetivo: Explorando la importancia de hablar sobre las relaciones con sus hijos lo más pronto posible.

Que cada grupo familia explore cómo se aplica cada valor en su hogar o familia en la segunda parte del folleto. Por ejemplo, si una familia identificó el respeto como importante, tiene que enumerar cómo se muestra (ejemplos: saludar a todos cuando llegue a casa, no quedarse fuera pasado toque de queda, etc). Empujelos a reflexionar sobre el razonamiento detrás de la regla (ejemplo: es demasiado tarde para permanecer fuera después de la medianoche o es lo que yo digo contra yo oigo mucho sobre los peligros y quiero proteger a mis hijos, o temo que si se quedan fuera tarde ellos pensarán que pueden hacer cualquier cosa y dejar la escuela, etc.).

**Salida:**

¿Qué es algo que aprendiste hoy?

**Tarea:**

Comparta con sus hijos lo que piensan que hace una relación sana y pregúnteles a sus hijos que piensan ellos.

Family

Familia

School

Educación

Relationship  
Relaciones

Future  
Futuro



**Metas para la Lección:**

- Diferenciar entre una relación sana y una relación insalubre.
- Ayude a los participantes a identificar recursos.
- Asegúrese de mirar hacia ejemplos culturalmente relevantes (por ejemplo, usando la tradición como una forma de poder y control o estatus migratorio).
- Establezca la idea de que personas de todas identidades pueden ser agresores o víctimas.
- Establezca que aunque los celos son comunes, no son deseados.
- Establezca que las relaciones abusivas no comenzarán como abusivas (preparación sexual).
- Establezca que el abuso puede ocurrir en las relaciones de adolescentes, así como también el hecho de que el abuso ocurre en todas las comunidades.

**Materiales Necesarios:**

Marcadores  
Escenarios

**Introducción:**

Pida que los participantes respondan a la siguiente pregunta: ¿Quién habló con usted sobre las relaciones abusivas y saludables mientras crecía?

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Continuo de Relaciones Saludables

Objetivo: Señalar que no es fácil detectar relaciones insalubres y que muchas cosas se pueden perder en el contexto o si no tenemos límites claros.

Dibuje una línea a través del tablero. En un extremo del tablero tiene “Sano,” en el centro tiene “Insalubre” y al final tiene “Abusivo.” Dele a los participantes una de las tarjetas laminadas que describen un comportamiento o escenario específico. Que los participantes pongan la tarjeta donde piensan que el comportamiento cae. A lo largo de esta actividad, de las definiciones de abuso sexual, físico, psicológico y emocional. Pase el mismo tiempo en cada definición y presione para obtener ejemplos de abuso específicos de los participantes.

**Salida:**

¿Por qué es importante que hablemos de esto? Tome esta oportunidad para medir las brechas de comprensión y también para reiterar estadísticas de abuso y recursos.

**Tarea:**

Como una familia vean una película que muestre una relación y averigüen si es saludable, insalubre o abusiva.

**Constantly checking up on where  
your partner is at.**

**Constantemente comprobando  
donde está su pareja.**

**Calling your partner names in  
front of their friends.**

**Llamando a su pareja nombres  
enfrente de sus amigos**

**Telling your partner when you  
are upset with them and why.**

**Contándole a su pareja cuando  
están molestos con ellos y  
porque**

**Your partner has access to your  
Instagram, twitter,  
or Facebook.**

**Su pareja tiene acceso a su  
Instagram, twitter, o Facebook.**

**Your partner won't spend time  
with your family, but expects you  
to spend time with theirs.**

**Su pareja no pasara tiempo con  
tu familia, pero espera que pases  
tiempo con la suya.**

**Your partner says they don't  
want you to dance with a member  
of the opposite sex.**

**Su pareja dice que no quiere que  
baile con un miembro del sexo  
opuesto.**

**Encouraging your partner to  
volunteer.**

**Animar tu pareja a hacer servicio  
voluntario.**

**Getting jealous when you do  
better on a test or assignment.**

**Ponerse celoso cuando tú haces  
mejor en una tarea o un examen.**

**Making decisions together.**

**Haciendo las decisiones juntos.**

**Pressuring your partner to send  
you intimate photos.**  
**Presionando su pareja para que le  
envíe fotos íntimas.**

**Pressuring your partner to do  
something they do not want to do.**  
**Presionando su pareja para que  
hagan algo que ellos no quieren  
hacer.**

**Expecting your partner to cook  
and clean for you.**  
**Esperar que tu pareja va a limpiar  
y cocinar por ti.**



**Metas para la Lección:**

- Hablaremos del poder de la comunicación y de cómo responder de una manera más saludable.

**Materiales Necesarios:**

Popotes  
Cinta Adhesiva  
Venda (para los ojos)  
Folleto 4.2

**Introducción:**

Esta introducción puede ser una extensión de las técnicas de cómo lidiar con sentimientos difíciles y del autocuidado. Utilice uno de los folletos del autocuidado para facilitar una introducción relevante.

**Education and dialogue:**

Actividad: Comunicación

Objetivo: Practicar diferentes estilos de comunicación.

Haga que los participantes se dividan en parejas. Haga que un compañero se venda los ojos y el otro compañero dispense la cinta y dé instrucciones sobre cómo construir su torre. El objetivo del juego es construir la torre de popotes más alta y resistente en el tiempo asignado. Aproximadamente a la mitad del camino, la segunda pareja se puede quitar la venda, pero el primer compañero solo puede dar instrucciones verbales. La segunda pareja no puede guiar o construir ninguna parte de la torre ellos mismos.

Pregunteles: ¿Qué parte fue más difícil? ¿Más fácil? Como facilitador, quiere extraer algunos temas que producen comunicación sana, como escuchar sin intención de responder, tratar de comprender, reflexionar, tomar descansos si las cosas se calientan, etc.

Ayude a los participantes a reflexionar sobre en qué partes de la comunicación mutua necesitan trabajar.

**Salida:**

Reparta el plan de comunicación “SAFE” (folleto 4.2). Déles tres a cinco minutos para llenarlo como un individuo y luego que compartan una cosa con el grupo. Durante la cena que cada miembro de la familia comparta sus planes de comunicación.

**Tarea:**

Presente sus planes de comunicación a los otros miembros de su familia y piensen en una meta de comunicación para toda la familia. Estén preparados para compartir la meta familiar en la próxima sesión.

# Nuestro Plan de Comunicación Familiar

Como familia, es importante para nosotros mejorar nuestra comunicación.

## **Padres/Cuidadores:**

Voy a hacer estas cosas:

4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

## **Niños/Jóvenes:**

Voy a hacer estas cosas:

4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Vamos a hacer esta actividad juntos una vez a la semana:

---



### **Metas para la Lección:**

- Hoy hablaremos de las maneras en que podemos ayudar a nuestros seres queridos en relaciones que son abusivas e insalubres, y como entender cómo apoyar a nuestros seres queridos en esas situaciones.
- Practique el autocuidado y estableciendo límites mientras ayuda a los demás.
- Discuta las posibles barreras para ofrecer ayuda (es decir, qué podría hacer que alguien tema ayudar).
- Practicando pidiendo ayuda cuando es necesitada.

### **Materiales Necesarios:**

Banderas

### **Introducción:**

Pida a los participantes que compartan un espacio seguro o una persona a con quien puedan confiar cuando estén luchando con algo.

### **Educación y Diálogo:**

Actividad: Ayudando a Otros

Objetivo: Explorando opciones para ayudar a otros.

Leerá una historia a los participantes. De antemano, coloque cartulinas en la habitación que digan “Estoy de acuerdo,” “No estoy de acuerdo” y “No estoy seguro.” Pídale a todos que se pongan de pie porque se moverán por la habitación. Lea las situaciones de abajo y pídale que se trasladen a su lugar designado cada vez que lo escuchen. Discuta posibles opciones y barreras, ya que ayudar a otros se puede imaginar difícil o imposible según el contexto.

Actividad: Banderas Rojas

Objetivo: Comprender o reconocer cuándo alguien necesita ayuda.

Lea las situaciones adjuntas (modificadas de Safe Dates, Segunda Edición). Durante la historia, los participantes tomarán sus banderas rojas y atarán (con cinta), o simplemente colocarán, las banderas en la pizarra blanca durante cualquier punto de la historia en lo que sientan que escuchan una “bandera roja.” Al final señale cualquieras otras banderas rojas que podrían haber pasado por alto.

Situación 1: Empecé a salir con Maria hace un año. Ella es tres años menor que yo. Nos conocimos en una fiesta familiar. Tenía dieciséis años y ella tenía trece. María es diferente de las otras chicas con las que he salido. Ella es muy ambiciosa y sus padres la animan a

pensar en la universidad. Los padres de María no quieren que salga con algien hasta que tenga quince años, pero he tenido que ayudarla a eludir esto para que podamos vernos. Soy el primer novio serio de María y, como resultado, tuve que enseñarle muchas cosas sobre los noviasgos. A veces me doy cuenta de que no puede enviarme mensajes de texto a lo largo del día y me enojo mucho o me da tristeza.

Situación 2: Empecé a salir con Carlos hace un año. A mis padres realmente les gusta, aunque es mayor. No puedo salir hasta tener 15 años, pero me dejan hablar con él en fiestas familiares. Ellos no saben que ya estamos saliendo. Él era muy romántico. Él fue el primer chico que me hablo en serio sobre un noviazgo. Nos hicimos oficiales después de solo un par de semanas. Carlos realmente me ayuda a ver cuánto tengo que aprender. A veces no soy tan madura acerca de nuestra relacion y él tiene que decirme lo que estoy haciendo bien o mal. Carlos tiene un temperamento. A veces se enoja y comienza a gritar, pero no es nada demasiado serio. Una vez incluso golpeó la pared. Pero él no es así todo el tiempo. A veces, debido a que mis padres no saben que estamos saliendo, tengo que esconder que le estoy enviando mensajes de texto o no le puedo enviar ningún mensaje. Él se enoja mucho. Pero también me enojo cuando no me envía un mensaje de texto de inmediatamente.

**Salida:**

¿Qué tan fácil o difícil fue esta conversación?

**Tarea:**

Encuentre un recurso en donde puede obtener ayuda.

**Metas para la Lección:**

- Hable acerca de las respuestas comunes al trauma y cómo esto puede afectar la dinámica familiar.
- Asegurele a los participantes que no existe una forma única/correcta de responder al trauma.
- Desarrollar un plan de recuperación.

**Materiales Necesarios:**

Folletos 6.1 & 6.2

**Introducción:**

Comienza con definir expectativas para esta lección: este no es un espacio para terapia o para procesar todos nuestros traumas. En nuestro tiempo limitado tenemos que empezar y terminar esta conversación difícil. Si creen que necesitan más recursos para sus familias acerca de este tema por favor hablen con nosotros después de la clase o háblenos durante la semana.

**Education and Dialogue:**

Activity: Trauma y Resiliencia

Objective: Aprendiendo sobre los impactos del trauma.

Durante su discusión, asegúrese de mencionar que aprender sobre el trauma puede ser difícil, pero es importante reconocer que es capaz de sanar, así como también aceptar que todos sobrevivimos algún trauma y no somos perfectos, pero igualmente tenemos muchas habilidades que podemos usar y aprender para ayudar a nuestras familias. Todos somos sobrevivientes. ¡Lo que hemos hecho en nuestra vida nos ha ayudado a sobrevivir hasta este momento! PERO siempre tenemos que tratar de mejorar.

Actividad: La Resistencia

Objetivo: Proponer un plan factible para cada participante.

Divídanse en grupos pequeños y repase material sobre la resiliencia (6.1). De ejemplos de cómo lidiar con sentimientos difíciles a los participantes (por ejemplo: irse a pasear, tener unos minutos solamente para usted o escuchar música relajante).

**Salida:**

Una rifa.

**Tarea:**

¿Que les gustaria para graduacion?

## ¿Que es trauma?

Un suceso traumático es una experiencia que causa angustia o daño físico, emocional o psicológico. Es un evento(s) que se percibe y se experimenta como una amenaza a la seguridad o estabilidad de nuestro mundo.

Evento	Experiencia	Efecto
<ul style="list-style-type: none"><li>○ El evento puede ser un evento solitario que tiene implicaciones inmediatas</li><li>○ El evento puede ser una serie de eventos o costumbres que pasan sobre mucho tiempo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ El evento puede ser traumático para una persona y no para otra.</li><li>○ La percepción de trauma poder ser impactado por la edad, cultura y experiencia de cada individuo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Los efectos pueden ocurrir inmediatamente o sobre mucho tiempo.</li><li>○ El individuo a lo mejor no reconoce que sus reacciones o comportamiento está relacionado con el evento traumático.</li><li>○ Efectos pueden ser físicos, emocionales, cognitivos o espirituales.</li></ul>

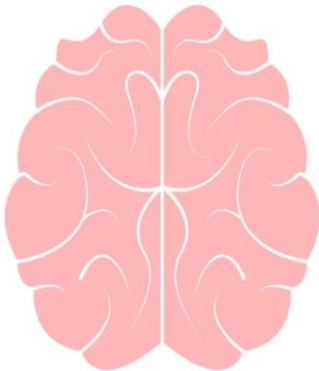
## ¿El Impacto de Trauma?

### Respuesta Inmediata

Huir

Pelear

Conjelar



### Síntomas:

Estas son algunas de las reacciones normales que las personas podrían tener al experimentar un suceso anormal.

**Físicas:** fatiga, agotamiento, insomnio, trastornos del sueño, rechinar los dientes, desasosiego, náusea

**Cognitivas:** problemas de concentración, problemas con la toma de decisiones, incredulidad, confusión, preocupación

**Emocionales:** conmoción, coraje, depresión, tristeza, duelo, adormecimiento, desapego, miedo, culpabilidad,

**Conductuales:** alienación, aislamiento social, agresión, incapacidad para descansar, movimientos erráticos

**Espirituales:** cuestionamiento de creencias básicas, pérdida de sentido y propósito, religiosa inusual, pérdida de fe.

## ¿Que es la Recuperación o Resistencia?

Es la capacidad positiva para enfrentar, prosperar y curar del trauma. Todos tenemos habilidades que nos ayudan a recuperar. También puede ser cultivado o recapturado si se pierde.



Resistencia

Resilience

As families and individuals we can build up and regain resiliency. What are some things that fit into each category for you? / Como familias e individuos podemos acumular y recuperar la resiliencia. ¿Cuáles son algunas de las cosas que caben en cada categoría para ti?

\_\_\_\_\_’s Resiliency Plan! / Plan de resiliencia!

Mind/Mental

Body/ Físico

Cosas que podemos  
hacer como familia. /  
Things we can do as a  
family.

Spirit / Espiritual

Yo tengo...  
/ I have...



**Metas para la Lección:**

- Aprender acerca de los estereotipos y cómo nos impactan a todos.
- Ate sus representaciones (los estereotipos) de las relaciones a lo que sabemos sobre las relaciones saludables contra las insalubres.

**Materiales Necesarios:**

Ejemplo del medio (traega sus propios ejemplos)

**Introducción:**

Explíquese a los participantes que es normal tener ciertas expectativas de nosotros mismos y de los demás y en las relaciones. Pero ciertas expectativas parecen injustas. Las expectativas injustas pueden molestartos, enfurecernos o frustrarnos. Tome uno o dos minutos para reflejar y anote en su cuaderno la última vez que alguien tuvo una cierta expectativa de usted y cómo le hizo sentir. Comparta esa expectativa con el grupo.

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Esteretipos I

Objetivo: Introducir la cultura y los medios de comunicación que influyen estas ideas (los etereotipos).

Define estereotipos como “generalizaciones, imágenes mentales y creencias sobre grupos de personas o situaciones.” Esto puede basarse en el género. Toma este tiempo para definir los tipos de genero: hombre, mujer, transgenero, cisgenero. También pueden basarse en ideas o conceptos; como lo que creemos que deberían ser las relaciones contra cómo son. Distribuya el folleto de estereotipos (7.1). Haga que cada participante dibuje o escriba sobre cada miembro de la relación lo que ellos pensaron (creciendo) que debía ser el papel de cada persona. En el segundo grupo de personas que dibujen o escriban lo que la realidad es para cada persona.

**Salida:**

¿Porque es importante hablar de esto?

**Tarea:**

Miren una pelicula como familia y discuten los estereotipos que vean.

**Metas para la Lección:**

- Continuar con nuestra conversación sobre los estereotipos de género y analizar con más precisión cómo los estereotipos y los papeles de género afectan el abuso.
- Discuta las formas en que las personas con diferentes identidades se ven afectadas por los estereotipos.

**Materiales Necesarios:**

Folleto 8.1

**Introducción:**

Pida a los participantes que se reúnan con un compañero y reflexionen durante dos minutos sobre lo que viene a su mente al oír las siguientes palabras: hombre, niño, novio, padre, mujer, niña, madre y novia (esto debe hacerse rápidamente, la primera cosa que venga a la mente).

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Estereotipos II

Objetivo: Explorando las expectativas que se nos imponen y que colocamos en otros.

Lea los siguientes escenarios en voz alta y divida los participantes en grupos de dos-tres para que discutan. Explore las expectativas que tenemos de las relaciones y cómo también pueden afectar la seguridad y los recursos disponibles fuera de esas relaciones. El hecho de que alguien se ajuste a estas expectativas no es incorrecto, pero la forma en que se inflige la violencia cuando alguien no se ajusta a estas expectativas sí lo es.

Situación 1: Alex y María se gustan, pero son demasiado tímidos para preguntarse a salir. ¿Qué debería hacer Alex? ¿Qué debería hacer María?

Situación 2: Alex y María han estado hablando durante un par de meses. Alex descubre que María está hablando con otra persona. ¿Que deberían hacer? María descubre que Alex está hablando con otra persona. ¿Qué debería hacer Alex?

Situación 3: Alex y María van al cine. ¿Quién paga? ¿Por qué?

Situación 4: Alex puede dormir en la casa de sus amigos. La hermana de Alex, Stacey, no. ¿Es eso justo? ¿Por qué sí o por qué no?

**Salida:**

¿De qué manera podemos apoyar a nuestros hijos cuando se trata de las expectativas de género?

**Tarea:**

Pregúnteles a sus hijos de una manera en la que sienten que su género afecta su vida.

**Metas para la Lección:**

- Hoy hablaremos sobre cómo expresar nuestras emociones de varias maneras que son saludables y no violentas.
- Considerar cómo comunicarnos durante un conflicto.

**Materiales Necesarios:**

Folletos 9.1

**Introducción:**

Pida a los participantes que nombren los sentimientos que uno tiene en todas las relaciones. Escribalos en la pizarra, tome otro minuto para explicar que todos pasan por ciertas situaciones o tienen ciertas conversaciones que los hacen locos o irritables.

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Los Botones Rojos

Objetivo: Ser consciente de sus sentimientos; específicamente de los temas que usted sabe que provocan o causan una reacción emocional fuerte.

Comience la actividad revisando las relaciones saludables y preguntando qué era lo común que notamos acerca de las relaciones saludables contra las insalubres. Utilice el folleto de los botones rojos (9.1). Discutan las diversas reacciones de los participantes a los ejemplos. La discusión puede basarse, por ejemplo, en la rapidez con que los participantes notaron sus emociones, qué tan rápido reaccionaron, cómo difirieron las reacciones para todos y cómo comunicar una reacción emocional fuerte o la necesidad para el espacio después de un conflicto. Dedique unos cinco minutos a cada ejemplo.

**\*Salida:**

¿Que es una cosa que puedes hacer, por tu cuenta, para lidar con un sentimiento difícil?

**Tarea:**

Escoja una técnica de navegacion y hagala como una familia.

\* Este o el próximo taller es un buen momento para traer a un presentador o facilitador externo para posiblemente enseñar una técnica del cuidado personal como zumba, yoga, respiración, etc. Esta es también una manera de conectar a los participantes con miembros de la comunidad.



**A  
S  
U  
N  
T  
O  
S  
  
P  
R  
E  
N  
D  
I  
D  
O  
S**

**H  
O  
T  
  
B  
U  
T  
T  
O  
N  
S**

Todos tenemos botones rojos. Los botones rojos son temas que nos hacen enojar o nos molestan cuando los ves, escuchas o sientes.

Everyone has hot buttons. Hot buttons are those things that make you angry whenever you feel, see or hear them.

Identifica tus botones rojos abajo/ Identify your hot buttons below:

Botones Rojo/ Hot Button:	Como Respondes?/How do you respond?

**Metas para la Lección:**

- Hoy hablaremos de abuso sexual. Reconozca que este es un tema difícil y invitamos que todos participen en el autocuidado. También nos quedaremos después por cualquier apoyo que alguien necesite.
- Establezca que la agresión sexual nunca es culpa de las víctimas y que le puede pasar a cualquiera.
- Establezca que cuando hablamos más de este tema, se nos hace más fácil apoyarnos el uno al otro y combatir los mitos de la violación.

**Materiales Necesarios:**

Folletos 10.2

**Introducción:**

Esta es una gran sección para promulgar una actividad del autocuidado para disminuir la tensión y crear un espacio cómodo. Utilice actividades del autocuidado/ lidiar con sentimientos difíciles para facilitar. Refiérase al plan de cómo lidiar con sentimientos difíciles que crearon en su tarea y aúnelo a la importancia de tener habilidades a las que referirse cuando se involucra en cosas difíciles.

**Educación y Diálogo**

Actividad: Discutiendo el Asalto Sexual

Objetivo: Hablar y definir la agresión sexual de una manera informada por el trauma.

Reparta los folletos de los escenarios de agresión sexual (folleto 10.2) divida a los participantes en grupos de tres-cuatro y que tomen un escenario específico. Pida a cada grupo que decida qué deben hacer en cada escenario y por qué. Empiece la conversación con el hecho de que nadie puede prevenir completamente la agresión sexual. Pida a cada grupo que lea su escenario y luego comparta su curso de acción. Déle comentarios a cada grupo y asegúrese de reiterar que la agresión sexual nunca es culpa de las víctimas y que cuando uno no está seguro de qué hacer está bien pedir ayuda o recursos.

**Salida:**

¿Qué es una cosa que puede hacer para apoyar a un sobreviviente?

**Tarea:**

Hagan algo divertido como una familia, esto puede ser viendo una película juntos, yendo al parque, etc. Utilice este tiempo para revisar el bienestar de cada miembro de la familia.

# Situaciones

Para cada escenario puede trabajar en grupos grandes o dividirlos en grupos pequeños. Dé a los participantes un escenario y que respondan a las siguientes preguntas:

Preguntas Para Procesar:

1. ¿Cómo se definiría cada comportamiento? ¿Es esto violencia sexual? ¿Acoso? Violación? O ninguno de los anteriores?
2. ¿Qué harían o recomendaría la persona en el escenario?
3. ¿Y si los géneros fueran invertidos?
4. ¿Qué otras cosas podrían hacer más difícil obtener ayuda o actuar?
5. ¿Qué cosas podrían hacer que sea más fácil?

Situación 1:

Un grupo de cuatro mujeres en una compañía silban con frecuencia a un hombre llamado Jamal. Jamal pensó que era una especie de cumplido y disfrutaba de la atención especial. Después de un tiempo, cuando las mujeres no se detuvieron, Jamal comenzó a sentirse avergonzado e incómodo. Ya no consideró la atención especial y comenzó a sentirse molesto. Les dijo que lo dejaran, pero se rieron y siguieron. Jamal no sabe qué hacer. Jamal sólo quiere que lo dejen en paz.

Situación 2:

Estás en una fiesta. Te das cuenta de que una persona en la fiesta ha bebido mucho y un extraño en la fiesta está prestando mucha atención a ellos. Los dos pasan a un cuarto en el segundo piso. Al día siguiente escuchas que la personal que tomó bastante está molesto y la gente está difundiendo rumores sobre lo que pasó en la fiesta.

Situación 3:

Alex y Sam llevan casados cinco años. Cuando primero se casaron las cosas eran buenas en su matrimonio. Con el tiempo Alex comenzó a aislar a Sam de sus amigos y familiares. Sam estaba triste por ello, pero quería hacer feliz a Alex. Un día la hermana de Sam le llamó y Alex se enojó mucho cuando se enteró. Tiró su teléfono y la encerró en su dormitorio. Más tarde entró y trató de besarla. Estaba triste y no quería. Se puso más loco y más loco y siguió tratando de obligarla a besar y le dijo que si no tuviera relaciones con el que iba a saber que no lo quería a él.

Situación 4:

Elena tiene diez años. Vive con su familia en Salt Lake City. Sus padres trabajan muchas horas y a veces dependen de la ayuda de otros padres en la escuela para recoger a Elena. Uno de los padres de la escuela se ha ofrecido a ayudar a muchos de los niños locales creando un equipo de fútbol en donde los niños pueden ir a recibir ayuda. Eventualmente comienza a darles regalos, comprando ropa y a veces envía comida a casa para las familias de los niños. Un día Elena les dice a sus padres que ya no quiere obtener su ayuda. Sus padres no entienden por qué. Después de un tiempo ese padre es arrestado por acosar a los niños.

Situación 5:

Lourdes se vino a los estados unidos hace muchos años. La noche que Lourdes estaba cruzando unos hombres la violaron. Aunque ella ahora vive en los Estados Unidos y ha pasado un tiempo ella todavía tiene pesadillas y le da miedo salir en la noche. Recientemente, Lourdes conoció a un hombre en su complejo de apartamentos. Se han acercado románticamente y están hablando de la posibilidad de casarse. Lourdes tiene pena de decirle lo que pasó y no sabe qué va a pasar si le dice.

Situación 6:

Aisha estaba caminando a casa de su escuela. El clima se había hecho muy frío y estaba empezando a nevar. Un coche se levanta a su lado y ella está gratamente sorprendida al encontrar que es un amigo de su familia. Ella los ha conocido muchas veces antes en su casa. Después de una semana Aisha le cuenta a su mamá que el amigo de la familia la violó. Su familia está muy sorprendida y no saben qué hacer.



**Metas para la Lección:**

- Reconocer y comprender diferentes tipos de límites.
- Poder explicar el consentimiento y modelarlo en el hogar (es decir, reconocer los límites opuestos y cómo el lugar del consentimiento en esta tensión).
- Reconozca que nuestras culturas tienen un impacto en los límites y valores y reconozca que no hay nada inherentemente malo en nuestra cultura, es solo una diferencia.
- Reconozca la importancia de poder cambiar los límites con el contexto, incluido el contexto cultural.

**Materiales Necesarios:**

Marcadores  
Cartulinas  
Notas Post-it  
Plumas  
Escenarios

**Education and Dialogue:**

Actividad: Reconociendo los Límites

Objetivo: Encontrar y nombrar límites personales.

Ponga una cartulina o dibuje tres círculos en la pizarra. Cada círculo se titulará “Rígido,” “Poroso” y “Saludable” respectivamente. Déle a cada participante una nota de Post-It y grite un límite. Por ejemplo, “besando” o “hablar de mi vida personal con mis compañeros de trabajo.” Pídales que coloquen la nota donde piensan que está su límite.

Durante la discusión general (con todo el grupo), asegúrese de hablar de lo siguiente: cómo cambian los límites con el tiempo o el contexto, cómo se pueden respetar los límites, y cómo y cuándo comunicar los límites con otros miembros de la familia.

Actividad: Límites y Cultura

Objetivo: Trabajando con los límites y el conflicto (dentro de cada familia).

Lea tres escenarios relacionados con la cultura y los límites de la comunidad Latinx (folleto 11.2). Pídales a los participantes que discutan como un grupo grande lo que cada límite signifique y cómo pueden realizar estos límites importantes. Durante esta conversación, hablen de las presiones existen en nuestra cultura (por ejemplo, límites que están en conflicto con los de nuestros hijos o con otras culturas).

**Salida:**

Pida a cada grupo que identifique un límite que está dispuesto a explorar en su familia.

**Tarea:**

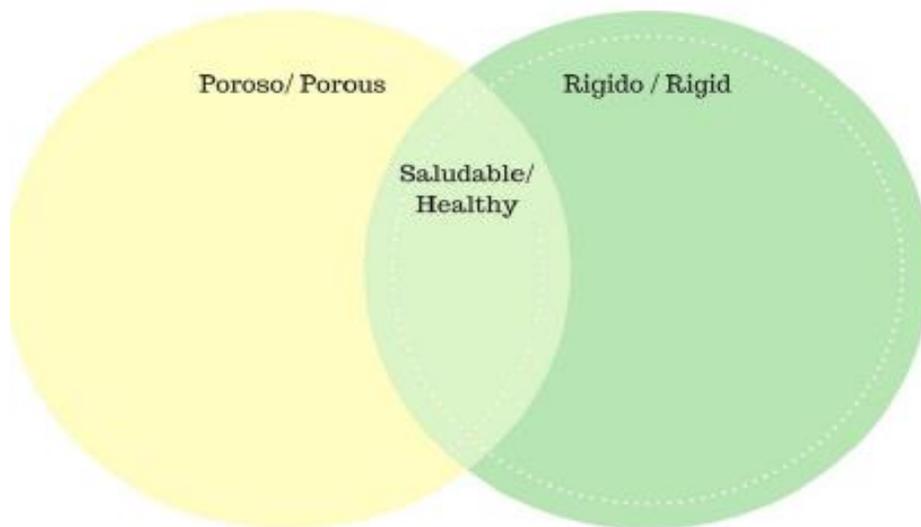
Hable con su familia, comparta las razones detrás de cada límite, esté dispuesto a escuchar lo que piensan los demás de esos límites.

## Limites

## Boundaries

Que es un limite?

Las expectativas que tenemos para distinguirnos a nosotros mismos del mundo exterior y para mantenernos sanos y saludables. Pueden ser físicos, psicológicos, emocionales, o sexuales. / The expectations we have to distinguish ourselves from the outside world and to keep us safe and healthy. These can be physical, psychological, emotional, or sexual.



## Consentimiento

## Consent

¿Que es el consentimiento? / What is consent?

- Permiso o estar activamente de acuerdo con algo. / Permission or actively agreeing with something.
- Se da libremente. Consentir es una opción que tomas sin presión, sin manipulación, o sin influencia de las drogas o el alcohol. / It is given freely. Consent should be given without pressure, manipulation, or the influence of drugs or alcohol.
- Es entusiasta. Debes hacer las cosas que DESEAS hacer, no lo que se espera que hagas. / It is enthusiastic. You should do things you WANT to do, not what is expected of you.
- Es específico. Decir que si a algo (como ir a besarse al dormitorio) no significa que aceptes hacer otras cosas. / It is specific. Saying yes to one thing (like going up to kiss in your dorm) doesn't mean you have consented to anything else.
- Se Brinda estando informado. Solo puedes consentir a algo si tienes toda la información al respecto. / It is informed.
- Es reversible. Todos pueden cambiar lo que desean hacer, en cualquier momento. / It is reversible. Everyone can change their minds at any point.



**Metas para la Lección:**

- Para nuestro último día de sesión, hablaremos del programa como un conjunto.

**Materiales Necesarios:**

Plumas  
Papel  
Certificados

**Introducción:**

Los participantes escribirán una carta de esperanza para sí mismos en el futuro detallando las esperanzas que tienen para su futuro incluyendo sus relaciones, carreras, y familia. Una vez que hallan escrito la carta a sí mismos, séllelas y pídale que escriban su dirección en la carta. Pídeles que escriban una carta parecida a su familia. Hágales saber que se darán esta carta el uno al otro.

Pida a los participantes que compartan cómo fue escribir una carta a sí mismos. Pueden reflexionar sobre las siguientes preguntas;

- Cómo sería esta carta hace 12 semanas?
- Cómo se sintió escribiendo la carta?
- Cómo va a convivir con su familia después de esto?

**Educación y Diálogo:**

Actividad: Revisión

Revise cada sesión rápidamente. Quiere atar de nuevo a las cosas que aprendieron a través del curso. Que compartan lo que han aprendido.

Actividad: Intercambio de Cartas

Durante la cena y después de los certificados de finalización, todos los miembros se darán las cartas.

Con todo el grupo presente los certificados de finalización y también tenga a cada persona compartir una cosa que ha aprendido y cómo lo aplicará en su vida.

# Plantillas de Evaluación

## Plantillas de Evaluación para Jovenes

**Cuestionario**-Esta información es anónima y confidencial.

1. ¿Durante los últimos 6 meses, cuando estabas enojado con alguien con qué frecuencia hiciste o sentiste las siguientes cosas? (Marque una respuesta para cada uno.)

**Le tiré algo a la persona que estaba enojada.**

Bastante	A Menudo	A Veces	Nunca
----------	----------	---------	-------

**Le pedí consejo a alguien sobre cómo manejarlo.**

Bastante	A Menudo	A Veces	Nunca
----------	----------	---------	-------

**Le dije a la persona directamente que estaba enojado/a.**

Bastante	A Menudo	A Veces	Nunca
----------	----------	---------	-------

**He dañado algo que pertenecía a esa persona.**

Bastante	A Menudo	A Veces	Nunca
----------	----------	---------	-------

**Lo guardé dentro.**

Bastante	A Menudo	A Veces	Nunca
----------	----------	---------	-------

**Les dio el tratamiento silencioso.**

Bastante	A Menudo	A Veces	Nunca
----------	----------	---------	-------

**Escuchó su lado de la historia.**

Bastante	A Menudo	A Veces	Nunca
----------	----------	---------	-------

**Les pregunte como se sentian.**

Bastante	A Menudo	A Veces	Nunca
----------	----------	---------	-------

**Hacerles saber lo que era importante para mí.**

Bastante	A Menudo	A Veces	Nunca
----------	----------	---------	-------



**Está bien que un chico diga no al contacto físico.**

Totalmente  
de Acuerdo

De Acuerdo

Mas o Menos  
Desacuerdo

Totalmente  
Desacuerdo

**Está bien no estre de acuerdo con un adulto.**

Totalmente  
de Acuerdo

De Acuerdo

Mas o Menos  
Desacuerdo

Totalmente  
Desacuerdo

## Plantillas de Evaluación para Adultos

**Cuestionario**-Esta información es anónima y confidencial.

1. ¿Durante los últimos 6 meses, cuando estabas enojado con alguien con qué frecuencia hiciste o sentiste las siguientes cosas? (Marque una respuesta para cada uno.)

**Le tiré algo a la persona que estaba enojada.**

Bastante                      A Menudo                      A Veces                      Nunca

**Le pedí consejo a alguien sobre cómo manejarlo.**

Bastante                      A Menudo                      A Veces                      Nunca

**Le dije a la persona directamente que estaba enojado/a.**

Bastante                      A Menudo                      A Veces                      Nunca

**He dañado algo que pertenecía a esa persona.**

Bastante                      A Menudo                      A Veces                      Nunca

**Lo guardé dentro.**

Bastante                      A Menudo                      A Veces                      Nunca

**Les dio el tratamiento silencioso.**

Bastante                      A Menudo                      A Veces                      Nunca

**Escuchó su lado de la historia.**

Bastante                      A Menudo                      A Veces                      Nunca

**Les pregunte como se sentian.**

Bastante                      A Menudo                      A Veces                      Nunca

**Hacerles saber lo que era importante para mí.**

Bastante                      A Menudo                      A Veces                      Nunca

**Me senti triste.**



**Está bien que un hombre diga no al contacto físico.**

Totalmente  
de Acuerdo

De Acuerdo

Mas o Menos  
Desacuerdo

Totalmente  
Desacuerdo

**Está bien que un niño no esté de acuerdo con un adulto.**

Totalmente  
de Acuerdo

De Acuerdo

Mas o Menos  
Desacuerdo

Totalmente  
Desacuerdo

## Referencias

- Ana, O. S. (2002). *Brown tide rising: Metaphors of Latinos in contemporary American public discourse*. Austin: University of Texas Press.
- Basile, K.C., DeGue, S., Jones, K., Freire, K., Dills, J., Smith, S.G., Raiford, J.L. (2016). STOP SV: A Technical Package to Prevent Sexual Violence. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
- Black, M.C., Basile, K.C., Breiding, M.J., Smith, S.G., Walters, M.L., Merrick, M.T., Chen, J., & Stevens, M.R. (2011). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): 2010 Summary Report. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
- Cuevas, C. A., & Sabina, C. (2010). Final report: Sexual Assault Among Latinas (SALAS) Study. *PsycEXTRA* Dataset. doi:10.1037/e550712010-001
- Cultivate Your Food Economy. (n.d.). Retrieved January 13, 2016, from <http://sites.tufts.edu/foodeconomyfinalreport/practical-visionaries-history/theoretical-framework/popular-education/>
- David-Ferdon, C., Vivolo-Kantor, A. M., Dahlberg, L. L., Marshall, K. J., Rainford, N. & Hall, J. E. (2016). A Comprehensive Technical Package for the Prevention of Youth Violence and Associated Risk Behaviors. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
- Freire, P., Ramos, M. B., Macedo, D. P., & Shor, I. (1968, 2008). *Pedagogy of the oppressed*. New York: Bloomsbury Academic.
- Flowers, R. (2004.). Defining Popular Education. Retrieved August 13, 2018, from [https://www.uni-due.de/imperia/md/content/eb-wb/defining\\_popular\\_education.pdf](https://www.uni-due.de/imperia/md/content/eb-wb/defining_popular_education.pdf)
- Ownbey, C. (2018, January 12). Icebreaker: The Great Candy Pass. Retrieved June 13, 2018, from <https://womensministrytoolbox.com/icebreaker-the-great-candy-pass/>
- PTSD: National Center for PTSD. (2007, July 05). Retrieved from <https://www.ptsd.va.gov/public/ptsd-overview/basics/how-common-is-ptsd.asp>
- Smith, S. L., Choueiti, M., & Pieper, K. (2014). *Gender Inequality in Popular Films: Examining*

*On Screen Portrayals and Behind-the-Scenes Employment Patterns in Motion Pictures Released between 2007-2013* [Scholarly project]. Retrieved February 13, 2017, from <https://annenberg.usc.edu>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014) SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: *Substance Abuse and Mental Health Services Administration*.

The Gender Unicorn. (2018). Retrieved from <http://www.transstudent.org/gender/>