

Lección 10

Comunicación firme: Poner y proteger nuestros límites personales - Parte 2

Resumen

Lección 10: Objetivos de Aprendizaje




En la Lección 10: Comunicación firme: Poner y proteger nuestros límites personales - parte 2, los estudiantes podrán:

- Identificar las características de una relación saludable;
- Explicar las características del consentimiento sexual;
- Practicar con novelas la comunicación firme para poner y mantener límites en relación con el sexo y al sexo con protección con parejas homosexuales y heterosexuales; y
- Describir los factores externos que pueden llevar a algunos adolescentes a tener sexo no deseado y/o sin protección.

Mensajes clave

- **Programa El Camino**
 - Tú estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
 - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA**: Pon tu meta, Analiza los pasos, Reafirma tu camino, Alcanza tu meta.
 - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
 - Ten sexo solamente cuando estés listo.
 - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual.

MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (tabla Inteligente, PowerPoint)

UN VISTAZO A LA LECCIÓN

10A. ¡Bienvenidos a la Lección 10! (1 min)

10B. Poner límites sexuales con las parejas: ¿Qué es el consentimiento? (18 min)

10C. Poner límites sexuales con la pareja: Comunicación firme (20 min)

10D. Lema y cierre (3 min)

- En una relación saludable, apoya el camino de la otra persona, así como el tuyo.
- **Lección 10**
 - Comunícate de manera firme para apoyarte a ti mismo, tus relaciones y tu camino.

Preparación para adaptación virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 - Acuerdos de grupo (ver Actividad 10A)
 - Mensajes clave (ver Actividad 10A)
 - Consentimiento (ver Actividad 10B)
 - Folleto 10.1: ¿Qué es el consentimiento? (ver Actividad 10B)
 - Folleto 10.2: ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento? (ver Actividad 10B)
 - Folleto 10.3: Lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables (ver Actividad 10B)
 - Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación (ver Actividad 10C)
 - Folleto 9.3: Comunicación no verbal (ver Actividad 10C)
 - Folleto 10.4: Poner límites con la pareja (ver Actividad 10C)
2. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
 - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.

Procedimientos Lección 10

Actividad 10A: ¡Bienvenidos a la Lección 10! (1 minuto)

1. **Dé la bienvenida** a los estudiantes a la Lección 10.
2. **Revise** los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3. **Informe** a los estudiantes que esta lección incluirá discusiones sobre el sexo y las relaciones, y que la novela se dirigirá a personas que son presionadas a tener relaciones sexuales. También puede ser que no se sientan cómodos si otros a su alrededor escuchan la discusión. Si no se sienten cómodos de que otros escuchen nuestra discusión, por favor usen auriculares.
4. Diga a los estudiantes que esto puede provocar ciertas reacciones y recuérdelos las cosas que pueden hacer y los recursos disponibles para ellos:
 - Enfatique que sentirse incómodos o agitados (“triggered”) durante la lección no debe hacerles sentir avergonzados y que hay profesionales en su escuela y en su comunidad listos para ayudarlos.
 - Explique a los estudiantes la diferencia entre sentirse agitados (triggered) por el tema (pánico, presión en el pecho, falta de aire al respirar, pensamientos perturbadores, temblores, entre otros) y sentirse incómodos con el tema (“mariposas” en el estómago o nerviosismo).
 - Revise rápidamente los servicios de salud mental disponibles para los estudiantes y cómo acceder a ellos.
5. **Revise** los acuerdos de grupo.
6. **Pida a los estudiantes** que consulten la **Lección 10: Mensajes Clave de sus cuadernos de trabajo**.
7. **Pida un voluntario** que lea el nuevo mensaje clave de la Lección 10.

MATERIALES

- ☐ **Rotafolio 1.2:** Acuerdos del grupo de El Camino

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Mensaje clave:** Lección 10

Adaptación virtual

Siga las recomendaciones en la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

Muestre la diapositiva titulada “Mensajes Clave” mientras el estudiante lee el mensaje clave.



Actividad 10B: Poner límites sexuales con las parejas: ¿Qué es el consentimiento? (18 minutos)

INTRODUCCIÓN, REVISIÓN DE FOLLETO Y HOJA DE TRABAJO (18 minutos)

Nota para el facilitador: Si es posible, utilicen un facilitador que se identifique como hombre para para liderar esta discusión.

1. **Explique a los estudiantes** que hoy hablaremos sobre poner límites y el consentimiento.
 - *¿Qué significa cuando le das consentimiento a alguien?*
2. **Tome algunas respuestas** de los estudiantes.

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el recuadro de **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.

3. **Muestre el video** corto “Consent: It’s as Simple as Tea” (“El Consentimiento: Es tan simple como el té”)
Inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=NPD31qh2570&t=34s>
Español: <https://vimeo.com/188929342>

4. **Explique a los estudiantes:**
 - *Navegar el consentimiento es complicado y difícil. Consiste en verdaderamente entender y escuchar los límites de tu pareja.*
 - *El consentimiento es un acuerdo que deben hacer dos personas si deciden tener sexo. El consentimiento tiene que ser dado con comunicación firme.*
 - *Otras palabras para “consentimiento” pueden ser: “permiso”, “aprobación” o “aceptación”.*

MATERIALES

- ☐ **Recurso del facilitador 10.1:** ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento? Preguntas y respuestas
- ☐ **Recurso del facilitador 10.2:** Temas de discusión: Consentimiento y relaciones

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 10.1:** ¿Qué es el consentimiento?
- ☐ **Folleto 10.2:** ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento?
- ☐ **Folleto 10.3:** Lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables

- *En una relación saludable, la pareja tendrá sexo sólo si ambos en la pareja consienten. Aun cuando hayan tenido sexo antes, una persona en la pareja puede rehusarse a tener sexo en cualquier momento. Si uno en la pareja dice “no”, la otra persona en la pareja debe reconocer y respetar que su pareja no quiera tener sexo. Recuerden que “no” significa “no”. **RECUERDEN:** El silencio no significa ‘consentimiento’, ‘aceptación’ o ‘aprobación’.*
- *El consentimiento no es permanente. Alguien puede cambiar de opinión en cualquier momento. El consentimiento se puede remover.*
- *En una relación saludable, ambos en la pareja se respetan y apoyan sus caminos mutuamente. Respeto significa no presionar a tu pareja para que haga algo que no desea hacer.*
- *Es responsabilidad de ambas personas obtener el consentimiento de manera activa. Cuando alguien no ha dado su consentimiento pero se ve obligado a tener relaciones sexuales, eso es violación sexual.*

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Consentimiento” mientras explica los puntos antes mencionados.

5. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 10.1: ¿Qué es el consentimiento?**

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 10.1: ¿Qué es el Consentimiento?”.

6. **Pida voluntarios** que lean las cuatro partes del consentimiento.
7. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 10.2 ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento?**

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 10.2: ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento?”

8. Diga a los estudiantes:

- *Este folleto nos dice qué situaciones tienen y qué situaciones no tienen consentimiento. Vamos a discutir por qué cada situación es o no es consentimiento.*

9. Pida a un estudiante que lea la primera situación en la lista.

10. Pregunte a los estudiantes:

- *¿Por qué es consentimiento? o ¿por qué no es consentimiento?*

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a los que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

11. Compruebe sus respuestas con el **Recurso del facilitador 10.1: ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento? Preguntas y respuestas.**

12. **Pida a un estudiante** que lea la segunda situación y haga las mismas preguntas. Haga lo mismo después de cada situación.

13. Después de trabajar en todas las situaciones, **pregunte a los estudiantes** si tienen alguna duda. Consulte el **Recurso del facilitador 10.2: Temas de discusión: Consentimiento y relaciones** según sea necesario para ayudarle a responder las preguntas de los estudiantes.

14. Repase con los estudiantes el **Folleto 10.3: Lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables**.

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 10.3: Lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables”.

15. Dígales a los estudiantes que hay recursos para aprender más en Instagram y comparta con ellos los nombres de algunas cuentas que estén en su lista de recursos.

16. **Diga a los estudiantes:**

- *En cuanto a relaciones saludables se refiere, estos son lugares donde pueden aprender más y donde se ofrecen servicios para jóvenes.*

Nota para el facilitador: Por favor, cree esta lista de referencias antes de la lección. Hay una lista de ejemplos al final de la lección.



Actividad 10C: Poner límites sexuales con la pareja: Comunicación firme

(20 minutos)

Nota para el facilitador: Los facilitadores deben estar atentos al comportamiento del grupo asignado a Santiago y Sebastián. Asegúrese de que los estudiantes sean respetuosos con la situación mientras ensayan y cuando se presenta la escena. Tenga cuidado y conteste los comentarios homofóbicos.

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 9.1:** Dos estilos de comunicación
- ☐ **Folleto 9.3:** Comunicación no verbal
- ☐ **Folleto 10.4:** Poner límites con la pareja

INTRODUCCION Y REPASO DE COMUNICACIÓN FIRME (2 minutos)

1. Diga a los estudiantes:

- *A veces es difícil decir “no” y mantenernos firmes – especialmente cuando se trata de alguien a quien queremos. Sin embargo, la habilidad de decir “no” de manera efectiva te puede dar el control sobre lo que te suceda.*
- *Puede que sea difícil para algunas personas comunicarse de manera firme basado en sus antecedentes. Hay muchas formas de ser firme que son efectivas.*
- *Ahora veremos con más atención algunas situaciones donde podrías necesitar usar comunicación firme con una pareja romántica que no desea respetar tus límites sexuales.*

2. Pida voluntarios que describan la comunicación firme verbal y no verbal. Diga a los estudiantes que consulten el **Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación** y el **Folleto 9.3: Comunicación no verbal** como repaso.

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el Chat.

Muestre las diapositivas PPT tituladas “Folleto 9.1: Dos Estilos de Comunicación” y “Folleto 9.3: Comunicación No Verbal”.

3. Diga a los estudiantes:

- *Elegir usar el estilo de comunicación firme y manejar sus sentimientos a la misma vez puede ser complicado. Sin embargo, si no usas la comunicación firme para proteger tus*

límites sexuales, podrías enfrentarte a desvíos en tu camino. Por ejemplo, un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual son posibles desvíos que podrían resultar de la falta de comunicación efectiva sobre el límite de no tener sexo sin protección.

- *Recuerden que el abuso y la violación sexual NUNCA es culpa de la persona abusada / violada.*
- *La siguiente actividad está diseñada para explorar las complejidades de salir con alguien, las relaciones románticas y el sexo, para que ustedes puedan tener relaciones saludables, usar la comunicación firme, seguir su camino y alcanzar sus metas.*

INSTRUCCIONES PARA ACTUAR LAS ESCENAS EN GRUPOS PEQUEÑOS (2 minutos)

1. **Divida a la clase en pares y explique a los estudiantes:**

- *El día de hoy vamos a continuar practicando la comunicación firme. Si ustedes practican algún deporte o tocan un instrumento musical, saben que mientras más practiquen anotarán más goles o tocarán mejores notas. Mientras más practiquen, más hábiles serán para comunicarse firmemente.*
- *Le voy a asignar a cada par de estudiantes una escena del **Folleto 10.4: Poner límites con la pareja.***

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 10.4: Poner límites con la pareja”.

- *Notarán que las escenas son un poco más emotivas o intensas en esta ocasión, en comparación con las escenas que trabajaron en la lección pasada. Quiero que practiquen el uso de la comunicación firme tanto verbal y la comunicación no verbal para proteger sus límites sexuales cuando la relación es más intensa. Quizás no se les haga tan fácil esta vez. Por eso quiero que practiquen esta habilidad nuevamente.*

Adaptación virtual

Diga a los estudiantes que ahora los dividirá en grupos pequeños (usando la función de **Breakout Rooms** en Zoom). Debería haber tantos grupos pequeños como facilitadores. Por lo tanto, si hay 2 facilitadores, debe haber 2 grupos pequeños.

Haga clic en el ícono de **Breakout Rooms** en la parte inferior de la barra de navegación de Zoom (4 cuadrados pequeños). Aparecerá una ventana que le permitirá determinar el número de salas que quiera crear. Después haga clic en “Create Breakout Rooms”.

A continuación, aparecerá una ventana con la lista de cada sala y los estudiantes asignados a cada una (la distribución es al azar). Usted notará que tiene la habilidad de mover a los estudiantes si considera que hay mejores combinaciones para los estudiantes en cada sala.

Como alternativa, usted puede pre asignar a los estudiantes a cada sala de grupos pequeños.

Diga a los estudiantes:

- Al entrar a la sala de grupos pequeños, el facilitador en la sala interpretará el papel de Pedro, David y Sebastián en cada obra. El facilitador llamará a diferentes estudiantes para que interpreten el papel de Alicia, Sofía y Santiago. Los facilitadores llamarán a diferentes estudiantes a lo largo de cada novela para permitir múltiples oportunidades de práctica; un estudiante no debe representar el papel de un personaje en particular durante toda la novela. Al final de la actividad, la mayoría de los estudiantes deberían haber podido practicar estas habilidades al menos una vez.
- Tendrán 3 minutos para completar sus juegos de rol.
- Cuando falte un minuto, verán un temporizador de cuenta regresiva de 60 segundos en su pantalla. Después de 60 segundos, todos los estudiantes volverán a reunirse con el grupo grande. Recuerde que usted puede cambiar este aviso de 60 segundos de Zoom para que sea menos o más tiempo.

Cuando esté listo(a), haga clic en “Open All Rooms” (abrir todas las salas).

Como anfitrión de la reunión de Zoom, usted tiene la habilidad de entrar y salir de las salas (para checar) si considera que sería de ayuda para los estudiantes.

Cuando falte un minuto, haga clic en “Close all Rooms”. Esto les dará a los estudiantes 60 segundos para terminar.

2. **Recuerde a los estudiantes** que usen sus recursos de la Lección 9.
Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación y Folleto 9.3: Comunicación firme no verbal.

- 
3. **Diga a los estudiantes:**

- *Después de seis minutos, le pediré a un grupo asignado a cada una de las tres escenas, que de manera voluntaria lean su guion frente al resto del grupo.*

4. **Asigne escenas** a los pares de estudiantes, haciéndolos contar 1,2,3 tomando el número de escena correspondiente en el **Folleto 10.4: Poner límites con la pareja.**

TRABAJO EN PARES (6 minutos)

1. **Invite a los pares** de estudiantes a iniciar su tarea.
2. **Recorra el salón y proporcione ayuda** si es necesaria.
3. Anuncie pautas de tiempo con regularidad.

PRESENTACIÓN EN PARES (6 minutos)

1. Después de seis minutos, **pida a los estudiantes** que pongan su atención al frente del salón.
2. **Pida a un grupo asignado** a cada una de las escenas que de manera voluntaria presenten sus guiones al resto del grupo.

DISCUSIÓN EN GRUPO (4 minutos)

1. Después de tres demostraciones, inicie **una discusión de grupo** usando las preguntas enlistadas abajo.
 - a. ****¿Qué tan bien** pudieron proteger sus límites sexuales las personas en las tres escenas?
 - b. ****¿Cómo** pueden Alicia, Sofía y Santiago ser más firmes, poner límites y conservar sus relaciones?
 - c. ****¿Por qué** podrían sentirse presionados Alicia, Sofía y Santiago a comprometer sus límites sexuales?
 - **Algunas posibles respuestas podrían ser:**
 - Que Pedro es mayor y le da regalos,

- Que a Alicia le guste el estatus de tener un novio más grande, o
 - Santiago se siente presionado porque “los hombres siempre deben estar listos para tener sexo”, o
 - La pareja ha tenido sexo ya por un tiempo, o
 - Ellos realmente se gustan
- d. **¿Cómo fue el consentimiento en estas escenas? ¿Cómo se pudieron haber comportado distinto Pedro, David y Sebastián?
- e. ¿Cómo se verá afectado su camino para alcanzar sus metas si no protegen sus límites sexuales?
- **Pregunte a los estudiantes sobre** ambos riesgos, el embarazo y las infecciones de transmisión sexual. Con respecto a las infecciones de transmisión sexual, recuerde a los estudiantes que aun cuando hay medicamentos para tratar muchas ITS, éstos pueden ser costosos y consumir mucho tiempo. Así mismo, una persona con una ITS puede no mostrar síntomas, y de no ser tratada, la infección puede causar problemas de salud para ambos y para sus parejas sexuales en el futuro.

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a los que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?



Actividad 10D: Lema y cierre (opcional) (3 minutos)

UN LEMA PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (3 minutos)

1. Dígales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección 10.
3. En un rotafolio, **escriba las respuestas** de los estudiantes.
4. **Diga a los estudiantes** que en la próxima lección tendremos la oportunidad de practicar y discutir lo que hemos aprendido sobre El Camino, la prevención del embarazo no intencional y/o las ITS, el establecimiento de límites y el uso de la comunicación firme.

Adaptación virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

Recurso del facilitador 10.1

¿Hay consentimiento o no hay consentimiento? Preguntas y respuestas

	Hay consentimiento	No hay consentimiento
Cuando uno de los dos en la pareja se pone ropa sexy		X
Cuando uno de los dos en la pareja parece dispuesto, pero no dice nada		X
Cuando los dos en la pareja acuerdan tener sexo	X	
Cuando uno de los dos en la pareja no ha dicho “no”, pero está borracho o drogado		X
Cuando la pareja va a un lugar para estar solos		X
Cuando la pareja ha tenido sexo antes		X
Al besarse con la pareja		X
Cuando alguien ha enviado un mensaje de texto con una foto sexy		X
Cuando uno de los dos en la pareja da un buen regalo		X

Preguntas para discusión

1. ¿Qué hace que la declaración sobre lo que representa ‘consentimiento’ sea única?

RESPUESTA:

- Que los dos en la pareja participan y se comunican entre sí.

2. ¿Qué es similar entre las declaraciones que representan que ‘no hay consentimiento’?

RESPUESTAS:

- La pareja no se está comunicando.
- Uno de los dos en la pareja está haciendo suposiciones sobre las intenciones del otro en la pareja (por ejemplo, que vestir ropa “sexy”, mandar un mensaje de texto, besarse, ir a un lugar para estar solos significa consentimiento).
- Uno de los dos en la pareja se está aprovechando de la otra persona (uno de ellos está borracho).

Recurso del facilitador 10.2

Temas de discusión: Consentimiento y relaciones

La mayoría de estas respuestas fueron tomadas directamente de Bedsider.org, KidsHealth.org y PlannedParenthood.org. Las respuestas que no han sido editadas aparecen entre comillas y tienen una nota de pie de página con el lugar exacto donde se encontró la respuesta.

Las respuestas a más preguntas sobre consentimiento pueden encontrarse aquí:

<https://www.bedsider.org/es/sex-and-relationships/boundaries-and-consent> y

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual>.

Las respuestas a más preguntas sobre relaciones pueden encontrarse aquí:

<https://kidshealth.org/es/teens/healthy-relationship.html> y

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/relaciones>.

Consentimiento

1. ¿Cómo hablar sobre el consentimiento?¹

- *“Hablar de lo que deseas y lo que no, y respetar los límites de tu pareja no tiene que ser algo serio, que te asuste o que te haga sentir incómodo. Consentir y pedir consentimiento significa que todos son claros con respecto a sus deseos y necesidades, y que cada miembro de la pareja respeta el límite del otro”.*

2. ¿Cómo pido consentimiento?²

- *Entonces, ¿cómo se pide el consentimiento? Es sencillo. Pregunta lo siguiente: “¿Puedo [completa el espacio en blanco]?” o “¿Quieres que [completa el espacio en blanco]?”. Y escucha la respuesta. También es importante prestar atención al lenguaje corporal y al tono.*
 - *Si tu pareja dice “sí” o expresa claramente que algo le gusta, tienes su consentimiento.*
 - *Si tu pareja dice “no”, no dice nada o dice que sí, pero no parece estar segura ni cómoda, entonces NO tienes su consentimiento.*
 - *Si no sabes qué desea o si dice que sí, pero no parece segura, consúltale antes de continuar. Puedes preguntarle algo como lo siguiente:*
 - *“Quiero asegurarme de que deseas hacer esto. ¿Sigo?”.*

¹ Planned Parenthood, “¿Cómo hablar sobre el consentimiento?”, s.f., <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual/como-hablar-sobre-el-consentimiento>

² Planned Parenthood, “¿Cómo hablar sobre el consentimiento?”, s.f., <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual/como-hablar-sobre-el-consentimiento>

- *“Está bien si no te gusta esto. Podemos hacer otra cosa. ¿Qué te parece?”.*
- *Nunca presiones a tu pareja para que haga algo que no desee hacer o de lo que no parezca segura. Hazle saber que está bien si quiere parar o hacer algo diferente. Y una vez que sepas que a una persona no le gusta algo que le hayas sugerido, deja de preguntar. Todos merecen que se respeten sus límites.*

3. ¿Existen leyes sobre la edad de consentimiento sexual?

- *Si. “Existen leyes sobre quién puede y quién no puede dar su consentimiento para tener relaciones sexuales. Al igual que las personas que están embriagadas, drogadas, o inconscientes no pueden dar consentimiento a tener relaciones sexuales, también hay leyes que protegen a menores de edad (personas de menos de 18 años) de ser presionados para tener relaciones sexuales con alguien mucho mayor a ellos”.³*
- *“La edad para el consentimiento sexual es la edad que debe tener una persona para ser considerada legalmente capaz de consentir a tener relaciones sexuales. La edad varía en las distintas partes de los Estados Unidos y en diferentes países, y también podrían haber leyes que definan la edad de consentimiento sexual según el estado”.⁴*
- Conoce más sobre las leyes en tu zona en la Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto (RAINN, por sus siglas en inglés): <https://apps.rainn.org/policy/>

4. Me preocupa la diferencia de edad entre mi pareja y yo. ¿Qué debo hacer?

- *“Si sientes que no puedes hablar con tus padres u otro adulto de confianza sobre tu relación o te preocupa que puedas meter en problemas a la persona con la que estás teniendo relaciones sexuales, eso no es justo para ti. Una relación que te causa preocupación, te asusta, o te hace sentir que no puedes pedir ayuda no es señal de una relación saludable y segura”.⁵*

5. ¿Cómo digo no a tener relaciones sexuales?⁶

- *“La forma más sencilla de decir no al sexo es precisamente eso, decir ‘no’. Tú tienes la última palabra sobre lo que le sucede a tu cuerpo. No importa si te has enrollado antes o incluso si dijiste que si anteriormente, y después cambiaste de opinión. Puedes decir ‘alto’ y ‘no’ en cualquier momento, y tu pareja debe respetarlo.”*
Otras maneras de decir no a tener relaciones sexuales incluyen:⁶
 - *Decir con honestidad lo que quieres y no quieres.*

³ Planned Parenthood, “Consentimiento sexual”, s.f., <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual>

⁴ Planned Parenthood, “Consentimiento sexual”, s.f., <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual>

⁵ Planned Parenthood, “Is it okay to have sex with someone 6 years older than you?” 2018, <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/ask-experts/is-it-ok-to-have-sex-with-someone-6-years-older-a-than-you>

⁶ Planned Parenthood, “How do I say no to sex?” 2021, <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/ask-experts/how-do-i-say-no-to-sex>

- *Sugerir otras cosas⁷ que quieras hacer en su lugar.*
- *Compartir las razones que tengas para esperar o practicar la abstinencia.⁸*
- *Utilizar el lenguaje corporal y señales verbales para comunicar que no te interesa.*
- *“Todo el mundo merece que se respeten sus límites. Pase lo que pase, nunca debes sentir presión de hacer algo que no quieres. Basta con decir ‘no’”.⁶*

Relaciones

1. ¿Cómo puedo saber si mi relación es saludable?⁹

- *Cuando una relación es saludable, tú y tu novio o novia están contentos con la relación la mayoría del tiempo. Y una relación sana hace que los dos se sientan bien consigo mismos.*
- *Si te preguntas si tu relación es bases sólidas o no, considera las siguientes preguntas:*
 - *Respeto*
 - *¿Se escuchan mutuamente?*
 - *¿Se tratan como amigos?*
 - *¿Se sienten orgullosos el uno del otro?*
 - *¿Son amables?*
 - *Confianza*
 - *¿están de acuerdo en pasar tiempo separados?*
 - *¿Te sientes seguro/a sobre la relación?*
 - *¿Tienes fé en las decisiones que ambos toman?*
 - *Honestidad*
 - *¿Los dos admiten cuando se equivocan?*
 - *¿Los dos sienten que pueden decir la verdad?*
 - *¿Hablan abiertamente sobre sus sentimientos a pesar de ser difícil?*
 - *Igualdad*
 - *¿Los dos toman decisiones sobre la relación y cómo administran sus tiempos?*

⁷ Planned Parenthood, “Abstinencia y sexo sin penetración vaginal”, s.f., <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/abstinencia-y-sexo-sin-penetracion-vaginal>

⁸ Planned Parenthood, “Abstinencia y sexo sin penetración vaginal,” s.f., <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/abstinencia-y-sexo-sin-penetracion-vaginal>

⁹ Planned Parenthood, “Cómo tener una relación saludable”, s.f., <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/relaciones/relaciones-101/como-tener-una-relacion-saludable>

- *¿Dan y reciben con igualdad?*
- *¿Encuentran un arreglo entre los dos?*
- *¿Consideran los sentimientos de ambos cuando hablan y toman decisiones?*
- Buena comunicación
 - *¿Hablan sobre sus sentimientos?*
 - *¿Pueden no estar de acuerdo sobre un tema sin perder el respeto mutuo?*
 - *¿Se escuchan sin ser prejuiciosos?*

2. **¿Qué cualidades debe tener a una relación sana?**¹⁰

- *Las relaciones sanas se enfocan en estas cualidades: respeto, confianza, honestidad, apoyo, equidad, identidades separadas (es decir, los dos tienen sus propias vidas [familias, amigos e intereses]) y buena comunicación.*

3. **¿Cómo puedo saber si mi relación no es sana o es enfermiza?**¹¹

- *“Las relaciones sanas hacen que te sientas bien contigo mismo, las relaciones enfermizas, no”.¹¹*
- *Las mentiras, las infidelidades, los celos y la falta de respeto son signos de una relación enfermiza. Intentar controlar a una pareja también lo es. Eso incluye lo siguiente:*
 - *Controlar dónde está y con quién sale*
 - *Revisar su teléfono celular o su correo electrónico sin permiso*
 - *Evitar que vea a sus amigos o a su familia*
 - *Decirle que no puede hacer ciertas actividades*
 - *Evitar que tenga dinero*
- *“Habla con tu pareja si piensas que tu relación no es saludable. A veces las cosas se pueden solucionar al hablar de tus sentimientos y hacer cambios en la manera de tratarse mutuamente. Si no te sientes seguro/a o tienes miedo de hablar de ello, o has intentado mejorar las cosas y no resulta, ha llegado el momento de terminar con esa relación. Claro que es difícil pero tú—como el resto de las personas—mereces relaciones saludables con una persona que te trate con respeto.”¹²*

¹⁰ KidsHealth, “¿Estoy en una relación sana?”, 2023, <https://kidshealth.org/es/teens/healthy-relationship.html>

¹¹ Planned Parenthood, “¿Qué hace que una relación sea enfermiza?”, s.f., <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/relaciones-sanas/que-hace-que-una-relacion-sea-enfermiza>

¹² Planned Parenthood, “Cómo tener una relación saludable,” n.d., <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/relaciones/relaciones-101/como-tener-una-relacion-saludable>

Ejemplo de lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables (en inglés)

Healthy Relationship Resources

Consent

Consent means both partners have to say YES to do an activity – whether it's holding hands, kissing, or having sex. Remember: NO means NO. For more information about what consent is and how to practice consent, visit www.loveisrespect.org and search for “what is consent” or visit <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/sex/all-about-consent>.

Healthy Relationships

A healthy relationship – whether it's a friendship or a romantic relationship - involves open communication, boundaries or limits, and respect. The following websites provide resources about recognizing healthy and unhealthy relationships.

- Girlshealth.gov has information on healthy relationships, and a quiz to help you recognize whether your relationship is healthy or unhealthy.
- Planned Parenthood has information about relationships, communication, and abuse. Visit <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/relationships>
- Loveisrespect provides information about communication, conflict resolution, sex and healthy relationships, and healthy LGBTQ relationships. Visit <https://www.loveisrespect.org/>
- Break the Cycle has information about dating violence and setting boundaries. Visit <https://www.breakthecycle.org/>

Violence Prevention

It can be scary to seek help if you, a friend, or a family member are in an unhealthy or abusive relationship or are being bullied. The following resources can help you identify unhealthy and abusive relationships and seek help.

- Loveisrespect has a hotline, text line, and chat feature in English and Spanish for young people dealing with dating abuse. Call or text **LOVEIS** to **1-866-331-9474** or online at <https://www.loveisrespect.org/>

- Casa de Esperanza is an organization that works to “mobilize Latinas and Latin@ communities to end domestic violence.” They have a 24-hour bilingual domestic violence helpline. **Call 1-651-772-1611** or visit <https://esperanzaunited.org/en/>
- The Crisis Call Center is a 24-hour hotline for individuals dealing with any kind of crisis. Call **1-800-273-8255** or **text ANSWER to 839863**
- The myPlan app, available in the iPhone App Store and Google Play, helps you make safe decisions if you or someone you care about are experiencing abuse in an intimate relationship. For more info, visit <https://myplanapp.org/>
- The National Domestic Violence Hotline provides information and support for those dealing with abuse. They have a 24-hour hotline at **1-800-799-7233** and an online chat at **thehotline.org**

Talking to Your Parent or Guardian

Talking to a parent or other trusted adult about personal issues can be hard. Visit <https://www.girlshealth.gov/relationships/family/> to find tips on how to talk to your parent or guardian and learn about resources for dealing with difficult family issues.

Instagram Resources

@Impact- <https://www.instagram.com/p/ClylPqsB4TH/?hl=en>

@girlsagainstoppression- <https://www.instagram.com/girlsagainstoppression/?hl=en>

@howidressisneverayes- <https://www.instagram.com/howidressisneverayes/>

Local Resources

Materiales del cuaderno de trabajo:

- Lección 10 – Mensajes clave
- Folleto 10.1: ¿Qué es el consentimiento?
- Folleto 10.2: ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento?
- Folleto 10.3: Lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables
- Folleto 10.4: Poner límites con la pareja

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.