



BRO!



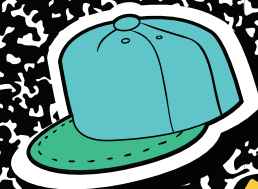
RELACIONES SANAS

PARA



ADOLESCENTES

Big Brothers
Big Sisters.





© 2020 Big Brothers Big Sisters of America



YES

ESTE LIBRO DE TRABAJO PERTENECE A

LOVE




ALL



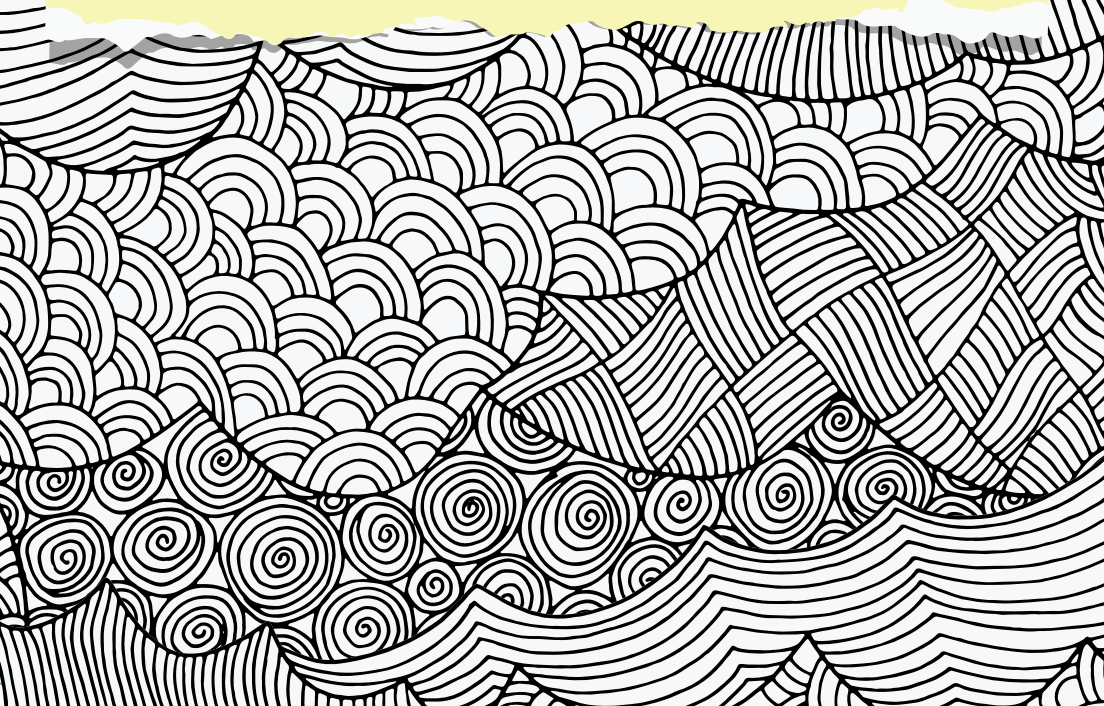


En Big Brother Big Sisters

- ↳ Creemos que todos los niños y jóvenes merecen vivir en un mundo donde se sientan cuidados y protegidos.
- ↳ Creemos que tienes derecho a sentirte seguro. Esto incluye cuando estés con tu Big, tus amigos, tus maestros, tu familia o cualquier otra persona.

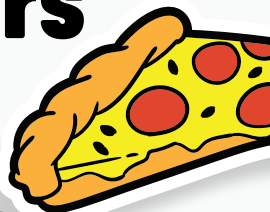


✧ A medida que creces y haces más cosas por tu cuenta, es posible que tengas problemas para hablar con los adultos a tu alrededor sobre las cosas que importan. Aunque puedes manejar muchas situaciones tú mismo, hay momentos en los que aún podría serte útil la ayuda de un adulto de confianza.





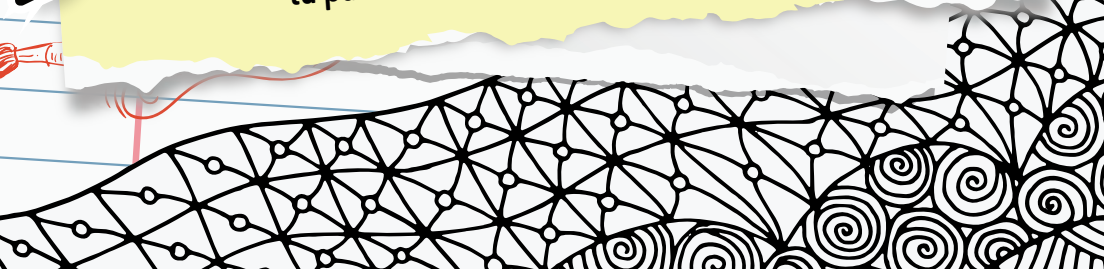
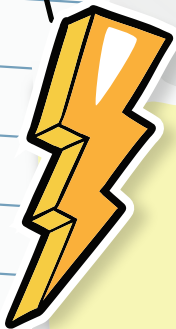
Sobre Big Brothers Big Sisters



Tu relación con tu Big puede ser un nuevo tipo de relación en tu vida. Trabajaremos contigo y con tus padres para ayudar a garantizar que esta relación sea saludable y positiva. También puedes hablar con el personal de Big Brothers Big Sisters sobre cualquier pregunta que tengas.

Sabemos que los chicos de tu edad pueden estar enfrentando situaciones graves o incluso perjudiciales. En este libro, hablaremos sobre algunos de esos problemas y las formas en que puedes manejarlos. También te daremos recursos para ayudarte a aprender más sobre estos temas.

Es importante que sepas que es responsabilidad de un adulto asegurarse de que estés seguro en todo momento, pero también hay cosas que tú puedes hacer para mantenerte a salvo.





Debes esperar

tener una relación sana con tu Big y con los demás adultos que se encarguen de cuidarte. Con el tiempo, esperamos que tu Big se convierta en un adulto de confianza en tu vida. Nuestro personal está aquí para ayudar a garantizar que todo funcione. Si crees que tu relación con tu Big NO se siente saludable o segura, siempre puedes llamar al personal de Big Brothers Big Sisters.

YES

Las relaciones saludables pueden hacerte sentir feliz, cuidado y seguro. **Las relaciones poco saludables** pueden hacerte sentir triste, infeliz, enojado e inseguro. Aquí hay algunas cosas que ayudan a construir relaciones saludables:



El respeto

La forma en que manejamos los desacuerdos

Establecer límites

Que te permitan ser tú mismo

Entender qué es el consentimiento

Sentir que estás protegido



VEAMOS QUÉ SIGNIFICA CADA UNA DE ESTAS COSAS...



EL RESPETO

Las señales de respeto incluyen honestidad, confianza, respetar los límites de cada uno y practicar una buena comunicación donde ambas personas realmente puedan escucharse. Escucharse mutuamente puede incluir tomar en cuenta los pensamientos y sentimientos de otras personas y tener charlas antes de tomar decisiones. Cuando surgen problemas en una relación respetuosa, los problemas se resuelven juntos, sin palabras o comportamientos que lastimen.

Otra forma en que las personas pueden mostrar respeto en las relaciones es respetando a las personas importantes en tu vida, como tus amigos y familiares, e incentivándote para que pases tiempo con ellos.

Los signos de falta de respeto pueden incluir comportarse de manera cruel o intimidatoria, insultos, groserías u otros comportamientos que lastiman.



MANEJAR LOS DESACUERDOS SIN LASTIMAR AL OTRO

Otro signo de respeto en una relación es ser capaz de manejar los desacuerdos de manera que ambas personas se sientan bien. Esto significa que cada persona escucha el punto de vista del otro, reconoce la diferencia de opinión y trabaja para lograr una solución en la que ambos puedan estar de acuerdo. En las relaciones sanas, los desacuerdos se pueden manejar sin usar palabras hirientes o comportamientos violentos.

ESTABLECER LÍMITES

Los límites son barreras que establecemos para que otros sepan lo que pueden y lo que no pueden decirnos y hacernos. Cuando se establecen límites claros, es más fácil decirle a alguien cuándo ha cruzado una línea que no puede cruzar contigo. También es igualmente importante reconocer los límites de las demás personas. Ten en cuenta que las zonas o límites de comodidad de otras personas pueden ser diferentes a las tuyas, y es importante respetar sus límites.

Todos tienen derecho a establecer límites emocionales y físicos por sí mismos. Debido a que mucha de la interacción que tenemos se produce por Internet, también es una buena idea tener claros los límites digitales.

- * **Un ejemplo de un límite físico** es qué tanto te acercas a otra persona cuando hablas con ella. Tal vez hayas notado que otras personas a veces se ubican más cerca o más lejos que tú. A veces puedes sentirte incómodo si alguien se acerca demasiado. Y eso no tiene nada de malo. Este tipo de límite físico es diferente para todos.
- * **Un ejemplo de un límite emocional** podría ser el uso de un apodo. Si bien puede estar bien que tu familia te llame por un apodo que tenías desde que eras pequeño, puede hacerte sentir mal si te lo dice alguien fuera de la familia.
- * **Un ejemplo de un límite digital** es que no nos moleste enviarle mensajes de texto a nuestra pareja varias veces al día, pero hacerle saber que no queremos recibir varios mensajes por hora.

¡Los límites pueden ser diferentes para cada persona!

En general, es importante recordar que los límites que establezcas te ayudarán a sentirte seguro. En las relaciones sanas, los límites se respetan **TODO EL TIEMPO**.



DEJARTE SER TÚ MISMO (Y ACTUAR ACORDE A TU EDAD)

¡En las relaciones sanas, sientes que puedes ser tú mismo siempre! Puedes ser abierto sobre lo que te gusta y o que no, y las personas que te rodean no intentan cambiarte. También puedes actuar acorde a tu edad, es decir que no tienes que fingir ser mayor o querer hacer cosas solo porque hay adultos o adolescentes mayores que has hacen.

ENTENDER QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO

- * **El consentimiento es** una parte importante de cualquier relación sana. Consentimiento es una palabra que significa «permiso», y surge en todo tipo de relaciones. Por ejemplo, si tienes una linda foto en la que sales con un amigo y le preguntas si está de acuerdo con que la publiques **antes de** ponerla en las redes sociales, estás pidiéndole su consentimiento.
- * **El consentimiento no se** trata solo de ser amable. Al pedir el consentimiento, estarás permitiendo que las personas que quieres impongan límites con los que se sientan cómodas y les estarás demostrando que las respetas.

El **consentimiento** puede ser sobre pequeñas cosas cotidianas, pero también puede ser sobre cosas importantes, como mostrar afecto en las relaciones de pareja.

En las relaciones, ambas personas deben consentir cualquier contacto físico o sexual. Eso significa que ambas personas son 100% libres de tomar cualquier decisión que les parezca correcta, y cuando toman esa decisión, no son de ninguna manera intimidadas, presionadas o amenazadas para que cambien de opinión. Al igual que los límites, el consentimiento puede cambiar con el tiempo. El hecho de que aceptes besar a alguien un día no significa que tengas que besarlo en otro momento.



SENTIRTE PROTEGIDO

Una gran parte de una relación saludable es sentirnos protegidos. Esto incluye estar a salvo de daños físicos, emocionales y sexuales.

Ya hemos hablado sobre algunas de estas ideas, repasémoslas. Estar libre de daños físicos en una relación significa que ni tú ni ninguna otra persona en la relación recurre a violencia o la agresión para expresarse o resolver problemas. Mantenerse a salvo de daños físicos también significa respetar tu cuerpo, lo cual incluye no consumir drogas o alcohol ni subir a un auto con alguien que haya estado bebiendo o consumiendo drogas. Esto significa ignorar la presión de los demás para hacer cosas que te hagan sentir incómodo, o que creas que están mal o podrían lastimarte. Esto también significa no presionar a otros para que hagan este tipo de cosas.

¿Cómo crees que responderías si alguien tratara de hacerte hacer algo que crees que está mal o que te hace sentir incómodo?



SENTIRTE A SALVO DEL DAÑO EMOCIONAL

Sentirte a salvo del daño emocional en las relaciones significa usar palabras respetuosas y no insultar o menospreciar al otro.

El bullying es un ejemplo de alguien que se comporta de una manera que hace que otros se sientan emocionalmente inseguros. Publicar información negativa o fotos de otra persona en línea también es un tipo de bullying, llamado "**acoso cibernético**", y es otra forma de causar daño emocional.



Insultar o burlarse de otra persona debido a su raza, etnia, religión, género u orientación sexual no solo causa daño emocional sino que también puede **considerarse acoso.**

- * ¿Alguna vez tú o alguien a quien conozcas fue víctima del bullying o el hostigamiento?
- * ¿Cómo te hizo sentir eso?
- * ¿Cómo crees que se sintió esa persona?




SENTIRTE A SALVO DEL DAÑO SEXUAL

X Cuando se trata de comportamientos físicos o sexuales entre dos adolescentes o dos adultos, **sentirse a salvo** del daño sexual en una relación **significa pedir y dar consentimiento ANTES** de participar en actos físicos o sexuales. Esto incluye no tratar de engañar, presionar o forzar al otro a participar en actividades sexuales, ya sea en Internet o en la vida real. Si alguien intenta obligarte a participar en actividades sexuales que no deseas, tienes derecho a negarte.

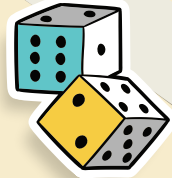
X Hay algunas situaciones que hacen imposible el consentimiento. Si una persona está intoxicada, no puede dar su consentimiento. Si un joven es mayor que el otro o si alguien tiene una discapacidad, el consentimiento puede no ser posible.

X Algunos adultos, como los entrenadores, los líderes religiosos, los consejeros y los maestros, por ejemplo, tienen más poder y autoridad sobre los adolescentes, lo cual es parte del motivo por el cual el consentimiento no es posible entre adultos y adolescentes.

RECUERDA:



* **CUALQUIER ACTIVIDAD SEXUAL ENTRE UN ADULTO Y UN NIÑO O JOVEN NO ESTÁ BIEN**, incluso si el joven cree que lo eligió. Los adultos son responsables de mantener seguros a los niños y jóvenes. La actividad sexual entre un adulto y un niño o joven nunca está bien y si sucede...



* **NUNCA ES CULPA DEL JOVEN**. Si alguien intenta obligarte a participar en actividades sexuales que no deseas, tienes derecho a negarte.

Si un adulto intentara obligarte a hacer algo sexual, ¿qué podrías hacer? ✓

¿Qué pasaría si se tratase de una persona realmente importante en tu vida?

¿Con quién podrías hablar? ✓

RELACIONES EN PERSONA Y EN LÍNEA

Es probable que tengas relaciones en persona y otras que solo suceden en línea. En ambos tipos de relaciones, es importante buscar signos de que la relación es sana. Algunas de las cosas que conforman relaciones saludables son el respeto, los límites, la posibilidad de ser uno mismo, escuchar, comprender el consentimiento, manejar los desacuerdos de manera segura y sentirnos a salvo de cualquier daño.

¿Cuál podría ser la forma de demostrar respeto en una relación por Internet?



Si bien las relaciones en persona y en línea tienen algunas cosas en común, también hay diferencias. La tecnología a veces puede hacer que sea más fácil decir cosas que nunca diríamos cara a cara. A algunas personas les puede resultar más fácil molestar a otros por Internet, lo cual puede convertirse en acoso cibernético.

Al interactuar en línea, es importante recordar que:

- * Estás hablando con personas reales que tienen ideas y sentimientos
- * Debes mostrarles el mismo respeto que tendrías si estuvieran en la misma habitación

¿Cuáles son algunas diferencias (buenas/malas/confusas) entre las relaciones en persona y en línea?



CÓMO REACCIONAR ANTE UNA RELACIÓN TÓXICA

Esperamos que tu relación con tu Big sea sana y segura. Pero es importante saber que hay pasos que puedes seguir si te sientes incómodo o inseguro en tu relación con tu Big o con cualquier otra persona en tu vida.

¿Alguna vez has estado cerca de alguien que te hizo sentir inseguro? Si te sucedió, ¿cómo lo manejaste? Si le sucediera a alguien que conoces, ¿cómo podrías ayudarlo?

¿Qué pasaría si tú o un amigo tuyo estuvieran en una relación tóxica o una relación a la cual le faltan algunos de los elementos claves para ser sana? ¿Qué podrías hacer?

PERSONAS INDIFFERENTES Y PERSONAS QUE ALZAN LA VOZ

Una persona indiferente es alguien que ve que algo sucede, como el bullying, pero no se involucra directamente. Una persona que alza la voz es alguien que ve o escucha sobre el bullying y toma medidas para hacerle frente. Quienes alzan la voz sienten que es su responsabilidad decir algo o hacer lo que puedan para ayudar a los demás.

Piénsalo... si supieras que alguien está siendo víctima del bullying, el acoso o el maltrato, ¿no querrias que aquellos que lo supieran hiciesen algo para ayudarlo? Si viste a alguien siendo empujado o pateado en la escuela, ¿qué podrías hacer? Si un amigo te dijera que está molesto porque un adulto le gritó, ¿qué podrías hacer?

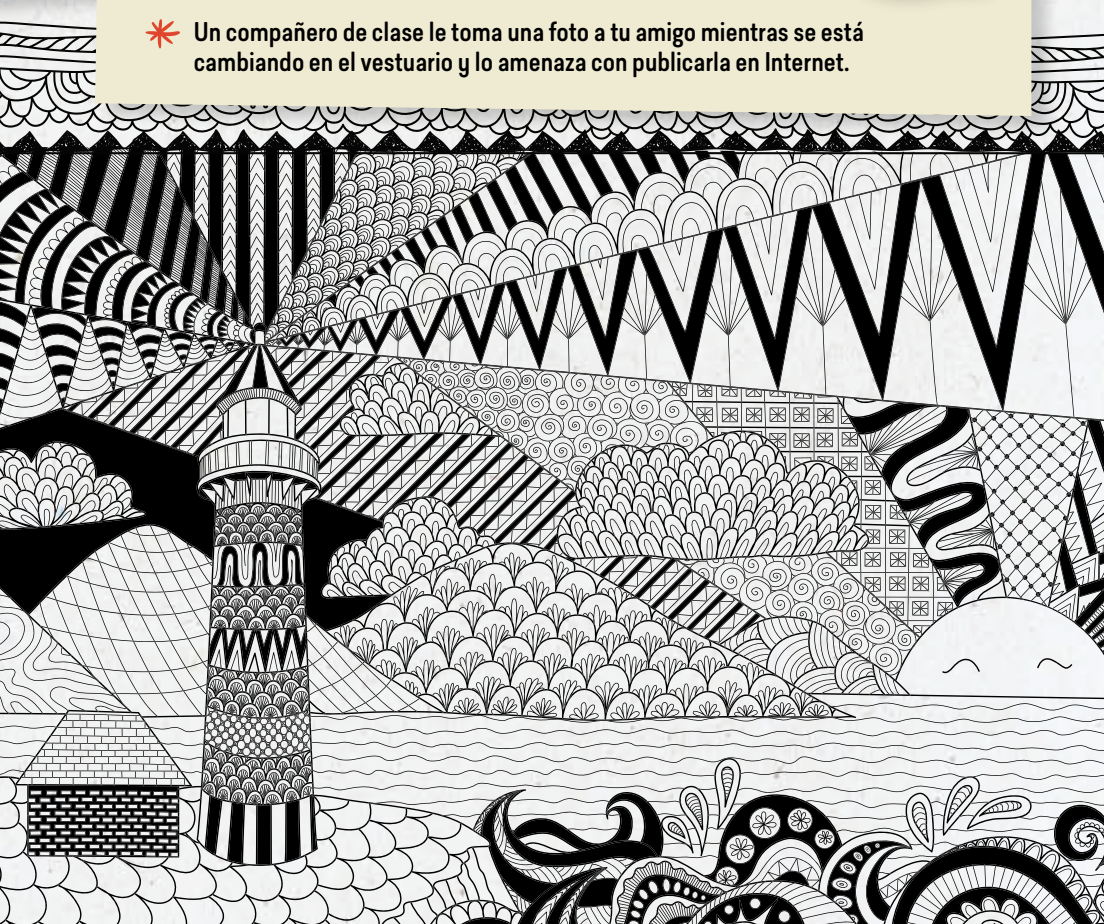
Antes de hacer nada, asegúrate de estar a salvo. No podrás ayudar a nadie si tú no estás a salvo primero. Si no te sientes a salvo, espera hasta estar en un lugar seguro antes de decir o hacer algo.

Si puedes hacer algo sin correr peligro, alza la voz y dile a la persona que lo hace que "pare" o que "no es gracioso", o bien pídele ayuda a un adulto. Ayuda a la víctima y pregúntale qué puedes hacer para ayudarla. Piensa en un adulto en quien confíes y cuéntale la situación.

Si te sientes inseguro, piensa en los nombres de las personas a las que podrías acudir en busca de ayuda.

HABLA CON UN ADULTO DE CONFIANZA SOBRE LO QUE ÉL O ELLA HARÍA EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

- * Un adulto importante en tu vida te hace sentir incómodo debido a la forma en que te toca o te pide que lo toques.
- * Ves a un adulto al que aprecias tratar de tocar a un niño de manera sexual. El adulto intenta hacer que parezca que fue culpa del niño.
- * Cada vez que tu vecino te lleva a la escuela te sientes inseguro porque huele a alcohol y conduce de una manera que te asusta.
- * Un estudiante de tu escuela le hace bullying a un amigo que ha salido del closet.
- * Estás en Internet y descubres que alguien ha publicado información o fotos tuyas que son vergonzosas o que se suponía que eran privadas.
- * Un compañero de clase le toma una foto a tu amigo mientras se está cambiando en el vestuario y lo amenaza con publicarla en Internet.





CONSEJOS SOBRE EL USO DE INTERNET PARA ADOLESCENTES

A continuación hay un texto que te ayudará a pensar para tomar buenas decisiones en Internet.

✓ PENSARÉ ANTES DE HACER PUBLICACIONES

Acepto no publicar información e imágenes que puedan ponerme en riesgo, avergonzarme o dañar mi futuro. Esto incluye:

- * Números de teléfonos celulares y particulares
- * Mi dirección
- * Mensajes sexuales
- * Fotos y videos inapropiados



✓ RESPETARÉ A LOS DEMÁS EN INTERNET

Me comprometo a:

- * No publicar ninguna cosa grosera, ofensiva o amenazante
- * No enviar ni reenviar imágenes e información que puedan avergonzar, lastimar u hostigar a alguien
- * No tomar la información personal de una persona y usarla para dañar su reputación

✓ TENDRÉ CUIDADO AL ENCONTRARME EN PERSONA CON MIS AMIGOS DE INTERNET

Me comprometo a:

- * Pedirle permiso a mis padres o tutores antes de ir
- * Ir acompañado de mis padres o tutores
- * Encontrarme en un lugar público

✓ ME COMPROMETO A CUIDARME EN INTERNET

Si alguien me hace sentir incómodo o si alguien es grosero u ofensivo:

- * No responderé
- * Guardaré la evidencia
- * Les diré a mis padres, tutores o a otro adulto de confianza
- * Denunciaré al sitio web, a la empresa de telefonía celular, haré uso de CyberTipline.com o llamaré a la policía

Adaptado de las reglas de seguridad de Internet para escuelas primarias y secundarias de Netsmartz®.

kidsmartz.org/NetSmartz%20v3/Resources/Pledges

SENTIRTE SEGURO

Recuerda, tienes derecho a sentirte seguro en cualquier relación. Esperamos que tu relación con tu Big sea sana y que puedas encontrar en él a un adulto confiable cuando lo necesites.



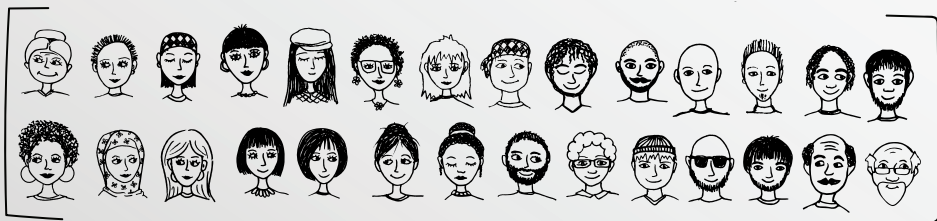
El personal de Big Brothers Big Sisters te llamará para preguntarte cómo van las cosas, tanto en la vida en general como con tu Big. Queremos escuchar lo que hacen tú y tu Big y hablar sobre cómo te sientes acerca de tu pareja. No tienes que esperar a que te llamemos. Puedes llamarnos en cualquier momento que lo necesites o lo desees.

Personal de BBBS

Nombre: _____

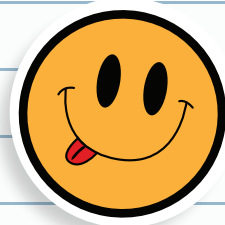
Número de Teléfono: _____

Correo Electrónico: _____





RECURSOS



Si quieres aprender más sobre las relaciones sanas o si necesitas otro tipo de ayuda, aquí hay algunos sitios web que pueden resultarte

→ <https://thatsnotcool.com/>

→ <https://pacerteensagainstbullying.org/>

→ <https://www.thetrevorproject.org/resources/trevor-support-center/#sm.00000r4q8c11a6fftpkurucmsjvee>





© 2020 Big Brothers Big Sisters of America