

Relaciones saludables

Guía de actividades para los grados 6 a 12



Know Your Neuro

Preguntas del cuestionario en vídeo

1. ¿Cuál podría ser una razón por la que la violencia en las citas disminuye a medida que las personas envejecen? Respuesta: El lóbulo frontal, donde se encuentran la empatía y el control de los impulsos, donde se ubica, no se desarrolla completamente hasta los 25 años. Por lo tanto, los jóvenes pueden actuar con poca empatía y control de impulsos en sus relaciones.
2. ¿Qué es salir con alguien? Respuesta: Simplemente conocer a alguien y dejar que te conozca para determinar si quieres pasar más tiempo con esa persona o no. Salir con alguien no es buscar a la persona con la que pasarás el resto de tu vida, ni una aventura de una noche, ni una forma de demostrarle nada a nadie.
3. Según el video, ¿qué porcentaje de jóvenes de 15 a 16 años tienen citas? Respuesta: Aproximadamente el 50%.
4. ¿Qué dice la investigación sobre los jóvenes que tienen citas a una edad temprana? Respuesta: Los jóvenes que tienen citas a una edad temprana y que comienzan a tener citas individuales entre los 10 y los 12 años. Los jóvenes de entre 11 y 13 años tienen más problemas académicos y de comportamiento que sus compañeros que esperan a ser mayores para tener citas.
5. ¿Cuáles son las señales de que alguien está listo para tener una cita? Respuesta: Están disponibles, se aceptan a sí mismos y a los demás, se cuidan bien, son desinteresados, Tolerante, capaz de comprender los puntos de vista de los demás durante los conflictos, dispuesto a ser honesto, fiel a sí mismo y dispuesto a ser vulnerable y compartir sus sentimientos.
6. ¿Qué son la dopamina y la oxitocina? Respuesta: La dopamina es el neurotransmisor que indica cosas positivas en nuestro entorno. Sus niveles suben y bajan rápidamente en una nueva relación. La oxitocina es un neuroquímico que indica que nos sentimos seguros y cómodos con alguien. Su producción lleva tiempo.

Discusión

- ¿Tienes pareja? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cómo dirías "no" si...?
¿No querías salir con alguien?
- ¿Cómo podrías apoyar a tu
¿Los amigos tienen relaciones sanas?
- ¿Qué edad crees que deberías tener
antes de tener citas, ser romántico y comprometerte?
- ¿Cuáles son las creencias de tu
familia y tu religión sobre las citas amorosas?
¿Estás de acuerdo? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Crees que la pornografía y el envío de
desnudos cosifican a las personas?
- ¿Conoces a alguien que haya sido
víctima de violencia en el
noviazgo? ¿Cómo les afectó?
- ¿Cuál es tu palabra clave o de
respaldo para protegerte de
situaciones incómodas?

Sección de Pensamiento Crítico

Código de ética para citas

- ¿Cómo sabes cuándo estás listo para tener citas?
- ¿Cuándo te sentirás cómodo con la intimidad romántica? ¿Cómo te mantendrás seguro cuando empieces a tener citas?
- Crea tu propio código de ética para citas o usa este:

1. Pide permiso a tus padres.
2. Conocer a los padres de la persona.
3. Sé honesto y comunícate.
4. Haz preguntas para conocerlos mejor.
5. Comparte cosas sobre ti para que puedan conocerte.
6. Sé considerado y piensa antes de actuar.
actuar o reaccionar
7. Sé precavido. Nunca hagas nada que no quieras hacer.
8. Nunca cedas a la presión de grupo.
9. Ten un plan B y una palabra clave para comunicar cuándo quieres cancelar una cita.
10. Respeta a la otra persona y a ti mismo.

Escenarios

- 1) Si una persona mayor de tu instituto o universidad te invitara a salir, ¿qué harías? ¿Qué le aconsejarías a un amigo si le ocurriera lo mismo?
- 2) Si un amigo de la escuela te pidiera que le enviaras una foto tuya en topless o desnudo, ¿qué le dirías? ¿Y si te dijera que no pusieras tu cara en la foto y que nadie se enteraría ni sabría que eras tú? ¿Qué le dirías?
- 3) Si alguien te envía un mensaje de texto con contenido sexual o una foto pornográfica, ¿qué harías? ¿Se lo contarías a tus padres o a un profesor? ¿Por qué sí o por qué no?
- 4) Si tu pareja empezara a controlarte y a limitar con quién podías y no podías hablar, ¿qué harías?
- 5) ¿Cómo reaccionarías si alguien hiciera un gesto romántico que te incomodara?