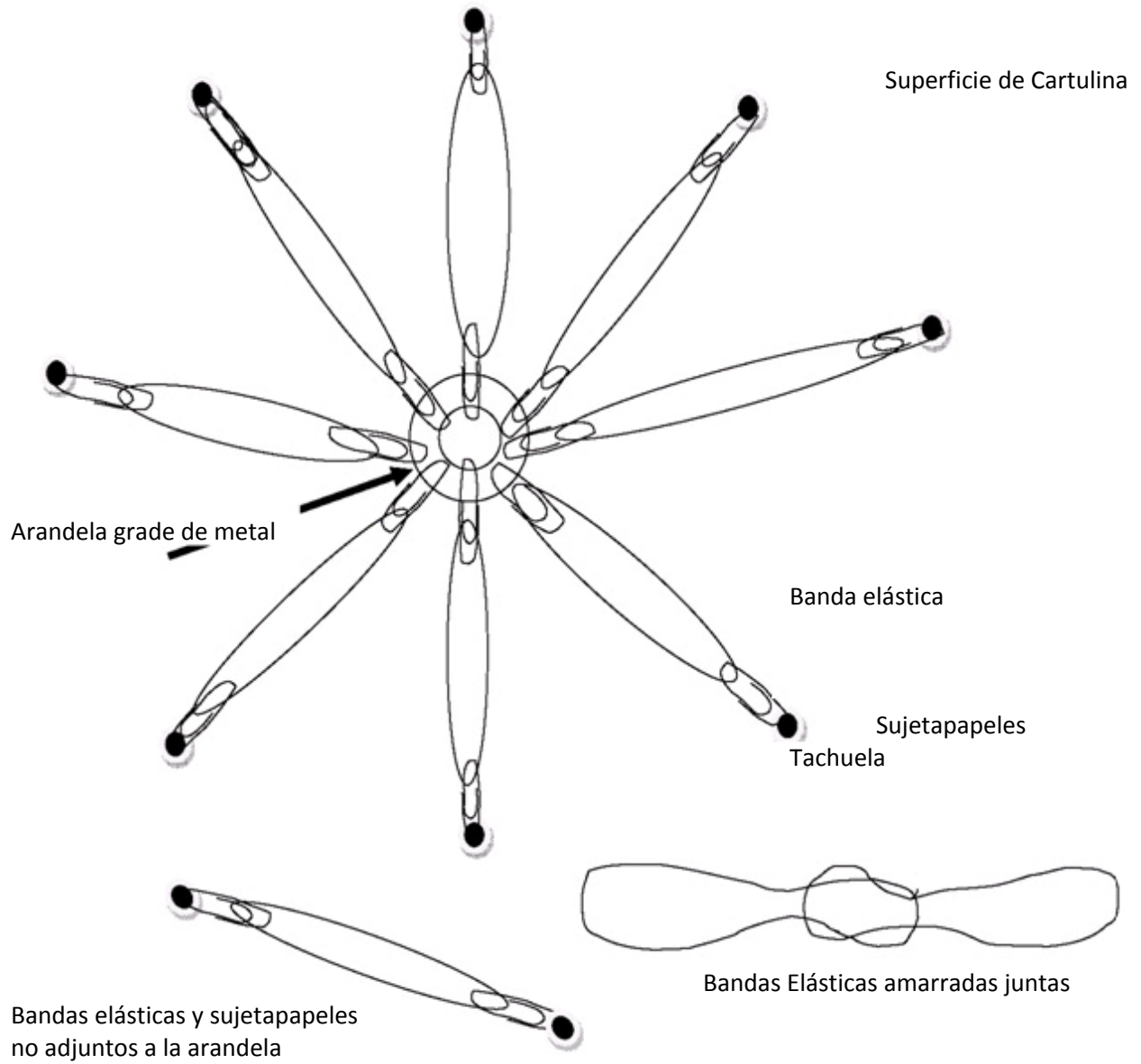


Lección sobre Relaciones – Diagrama de Introducción Opción B





Evaluar las Imágenes



- Después de mirar el clip de video/escuchar la canción/mirar el anuncio, ¿cómo te sientes sobre las relaciones?
- ¿Hizo este video, etc., en particular algún punto específico sobre las relaciones? Describe lo que aprendiste.
- ¿Qué perspectiva fue presentada con respecto a las mujeres? ¿Hombres?
- ¿Hubieron imágenes presentadas que fueron positivas? ¿O con las cuales estás de acuerdo?
- En vista de lo que fue presentado, ¿sientes que el mensaje está de acuerdo con los valores del evangelio? ¿Cuáles valores del evangelio crees que son importantes para ti y tus relaciones?

Características de Relaciones SANAS Y MALSANAS

Relaciones Sanas: Las dos personas...	Relaciones Malsanas: Una o las dos personas...
Sinceramente se gustan y tienen gran estima el uno al otro	Siempre manipulan las emociones y acciones del otro
Se gustan el uno al otro por lo que son y no por lo que pueden recibir del otro	Trabajan para mantener control físico y emocional sobre el otro
Están interesados en las opiniones, los sueños, y las ideales del uno al otro	Se los encuentra frecuentemente en una mentira
Están disfrutando y son felices	Mantienen secretos de gente fuera de la relación
Usan expresiones de afecto apropiadas	Sienten que tienen y pueden nombrar los sentimientos del otro
Se retan el uno al otro a crecer y, a cambio, están dispuestos a ser retados	Necesitan constante consuelo de la afección y lealtad del otro y son celosos de relaciones externas
Reconocen los puntos fuertes y débiles del otro	Tratan los conflictos con ira o argumentos viciosos e hirientes
Tienen gran confianza el uno al otro	Convencen al otro a cambiar su comportamiento usando intimidación, culpa o violencia
Están dispuestos a negociar lo que quieren de la relación	Culpan al otro por el fracaso de la relación
Siguen fieles a sus valores y creencias fundamentales	Sobornan o amenazan al otro para mantener la relación
Están interesados en y orgullosos de los logros del otro y no tienen celos de sus éxitos	Cubren las conductas negativas del otro
No asumen responsabilidad por los errores del otro	Asumen responsabilidad por los errores del otro
No se sienten culpables cuando el otro no está contento	Se sienten culpables cuando el otro no está contento
No tratan de cambiar el uno al otro sino se enfocan en los cambios que cada uno tiene que hacer a si mismo	Son egocéntricos y piensan que sus necesidades son las más importantes

DESTREZAS PARA RELACIONES SANAS

Toma un poco de tiempo para estar callado y encuentra un lugar donde puedas reflejar sobre estas ideas. Examina la lista de declaraciones que describen las destrezas necesarias para las relaciones sanas. Escoge una o dos de estas destrezas que quisieras mejorar para que tus relaciones futuras sean sanas. Si escribes en un diario, escribe de cómo incorporarás estas destrezas en tu vida.

- Estoy determinado a ser honesto con mi mismo. Me mantendré conectado a mis ideas y sentimientos, de donde vienen, y como las expreso.
- Soy completamente responsable por todas mis acciones y reacciones. Culpo a nadie ni a nada por la manera en la cual me comporto o por lo que siento.
- No impongo lo que yo creo en otros, ni trato de interpretar las creencias de otros para la conveniencia de mis necesidades o deseos.
- No comparto mis sentimientos con otros para manipularlos o satisfacer mis propias necesidades emocionales.
- Estoy dispuesto a ser abierto y honesto aunque sea posible que sea rechazado o ridiculizado por otros.
- Honoro a mis propios pensamientos, sentimientos, y necesidades, pero cuando otros se acercan, me enfoco en las suyas en vez de las mías.
- Acepto a otros tal como son sin demandar que se conviertan en lo que yo quisiera que sean.
- Estoy cómodo con mi mismo, y no dejo que otros me manipulen o me convenzan a hacer algo que no me siento bien haciendo.
- Me siento seguro de mis habilidades, talentos e intereses, y no necesito hacer a otros de menos para sentirme bien de mi mismo.
- Estoy profundamente agradecido por quien soy y por lo que tengo, y no tengo envidia de los regalos de otros.
- No necesito poder ni prestigio para sentirme importante. Soy importante porque soy un amado hijo de Dios, y reconozco que cada ser humano es igual.

EL CICLO RELACIONAL

Atracción

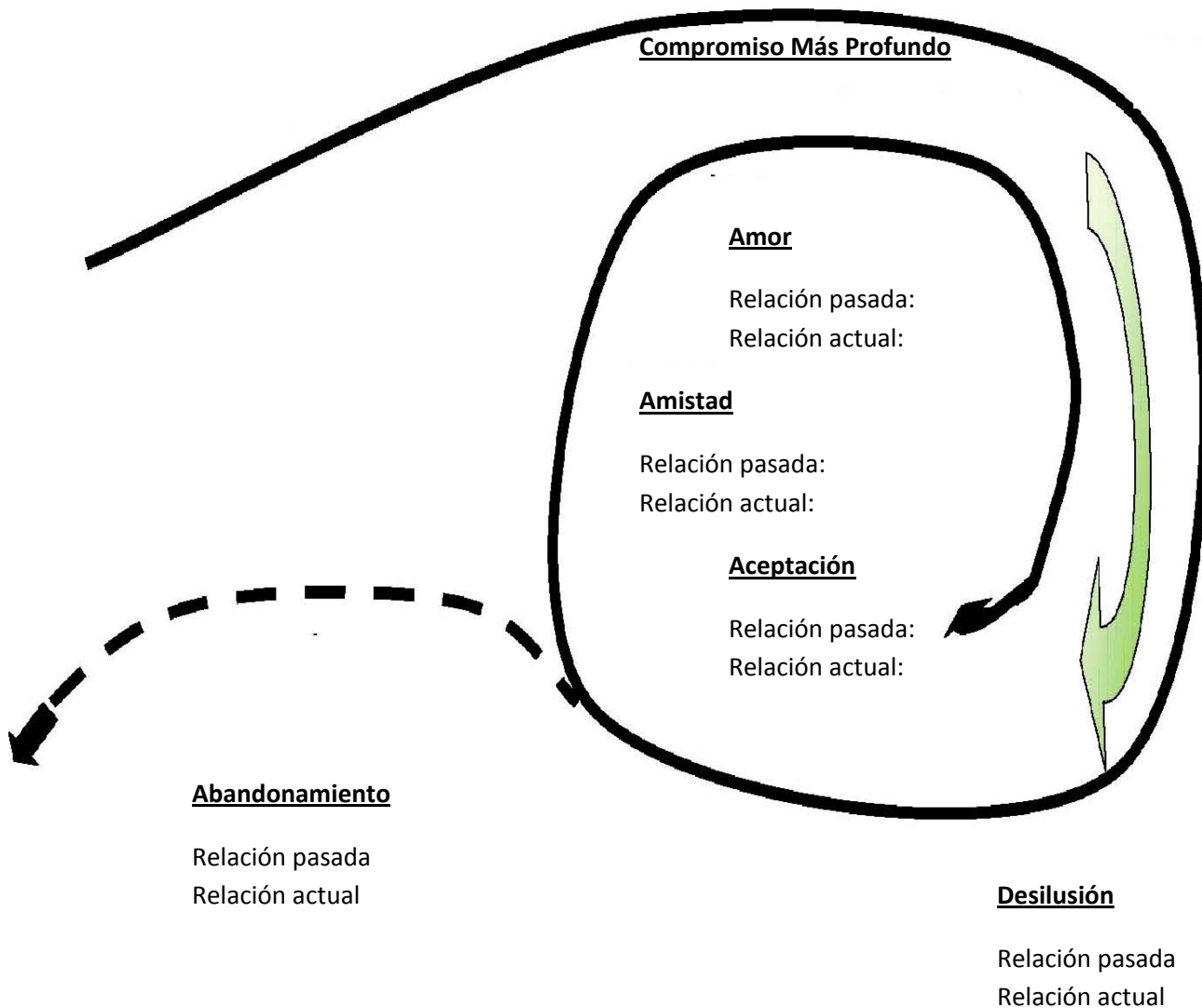
Relación Pasada:

Relación Actual:

Imperfección

Relación Pasada:

Relación Actual:



DESAFÍOS DE RELACIONES:

La Llamada a Perdonar

Lea cuidadosamente cada una de las siguientes declaraciones a dé a cada una una clasificación. No debe de escoger más de seis declaraciones para cada una de las tres clasificaciones.

E = Fácil de perdonar

D = Difícil de perdonar

DD = Muy difícil de perdonar

- ____ 1. Un amigo que roba aunque sabe que te molesta.
- ____ 2. Un adulto que fue deshonesto o que te engaño.
- ____ 3. Un amigo que copia en exámenes.
- ____ 4. Un padre que te disciplina sin escuchar tu explicación.
- ____ 5. Un amigo que chismorrea o cuenta tus secretos a otros.
- ____ 6. Un hermano o hermana que toma prestadas tus cosas sin pedirte.
- ____ 7. Un compañero que copia uno de tus papeles o se roba un proyecto.
- ____ 8. Un padre que estafa a otros.
- ____ 9. Un amigo con quien has peleado y con quien no te has reconciliado.
- ____ 10. Un padre que te dice que puedes ir a una fiesta, pero cambie de idea porque quiere que en vez hagas algo en casa.
- ____ 11. Un maestro que te marca injustamente y rehúsa hablar de eso.
- ____ 12. Un hermano o hermana que te mete en problemas con tus padres.
- ____ 13. Un líder adulto (entrenador, maestro) que te trata injustamente.

Ahora completa la siguiente declaración:
Una persona con quien he recientemente experimentado daño o problema es.....

PASO POR PASO:

Hacer un Plan

En el folleto titulado *Desafíos de Relaciones: La Llamada a Perdonar*, completaste la declaración: Una persona con quien he recientemente experimentado daño o problema es... Piensa por algunos momentos de la persona que nombraste y algunas maneras que has aprendido a mejorar tus relaciones. Completa las siguientes declaraciones:

En la próxima semana, en mi relación con _____, yo.....

Los pasos que tomaré son.....

Una Oración de Clemencia

*Dios, hazme un instrumento de tu paz
Donde haya odio, siempre yo el amor,
Donde haya injuria, siempre yo el perdón,
Donde haya duda, siempre yo la fe,
Donde haya desesperanza, siempre yo la esperanza,
Donde haya obscuridad, siempre yo la luz,
Y donde haya tristeza, siempre yo la alegría.*

*O Divino Maestro, concédeme que no busque tanto ser consolado como
consolar,*

Ser comprendido como comprender, ser amado como amar.

Porque es dando que recibimos,

Es perdonando que somos perdonados,

Es muriendo que nacemos a la vida eterna.

San Francisco de Asís

¿¿TIENES PROBLEMAS??

Cuando una de tus relaciones desarrolla algunos problemas o inclusive toca fondo, ¿que puedes hacer? ¿Cómo tratas con el problema para tratar de resolverlo? Toma una situación y escribe lo que en realidad hiciste.

¿Qué **PODRÍAS** hacer? Examina las posibles elecciones abajo a clasifícalas de 1 al 6 de acuerdo a cuan importantes son (1=más importante, 6=menos importante).

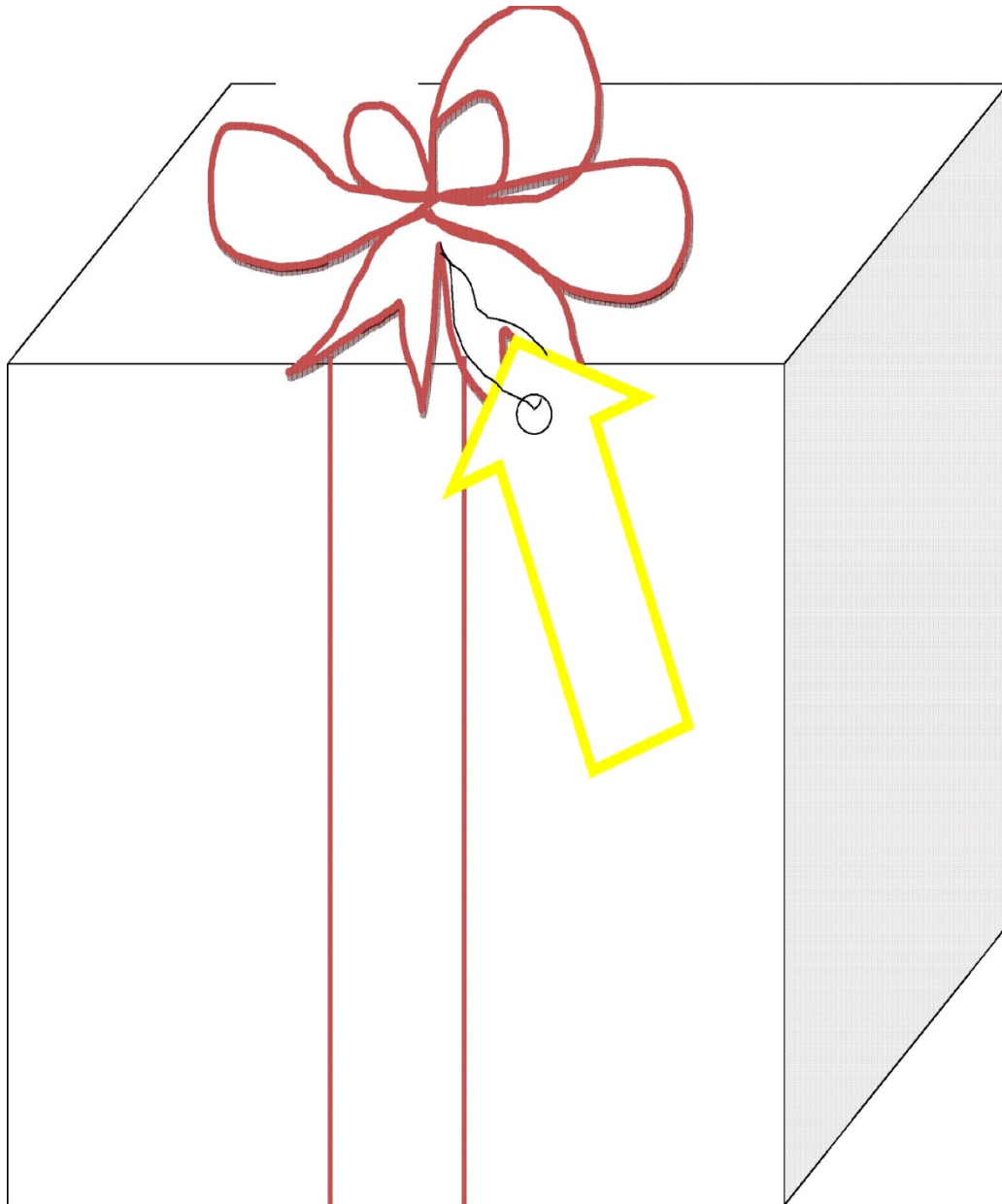
- _____ Expone el problema o encuentra cual es el problema.
- _____ Pide disculpas a la otra persona cuando estás equivocado.
- _____ Ve la clemencia como una fuerza positiva, no algo que solo hace la gente débil.
- _____ Toma la iniciativa. Se el primero que contacta a otros (si tienes razón o estás equivocado)
- _____ Reza por la fuerza y el valor de ser realmente indulgente.
- _____ Perdona a otros completamente de la misma manera que Dios te ha perdonado a ti.

Compara tus clasificaciones con la manera en que trataste en realidad la situación de la cual escribiste arriba. Si hay tiempo, comparte tus clasificaciones con otros en tu grupo. ¿Qué notas de todas las elecciones?

CONSEJOS PARA LOS ATRIBULADOS

- Trata de ser más cariñoso con toda la gente, especialmente en la vida diaria.
- Admite cuando problemas o conflictos se presentan en tus relaciones. No te corras de ellas o niegues el asunto.
- Expresa tus sentimientos en maneras apropiadas.
- Acepta que las relaciones cambian o se terminan. No des falsas esperanzas.
- Pide ayuda y apoyo de otra gente. Habla sobre tus preocupaciones, tus miedos, y tus pérdidas con alguien que confíes.
- Aprende de tus errores y reflexiona sobre cómo podrías manejar las cosas de diferente manera en el futuro.
- Asegúrate de que te perdones a ti mismo.
- Construye otras relaciones positivas. Contacta a otros y sé de servicio a otros.
- Recupera de tu dolor un día a la vez, dándote cuenta que el mundo no se ha acabado a pesar de tu pérdida.
- Contacta al Señor frecuentemente en tus oraciones.
- Celebra la clemencia en el Sacramento de Penitencia.

TALENTO



En la tapa de la caja, escribe tu mejor regalo. En la sección izquierda de la caja, escribe las cosas para qué eres bueno. En la cinta vertical, escribe 3 resultados de tu mejor regalo. En la sección derecha de la caja, escribe lo que otros han hecho para nutrirte. En la flecha, escribe la cosa más amable que has hecho por alguien. En el área sombreada de la caja, describe el regalo que tienes que te gustaría usar en maneras nuevas y mejores.

AMOR A UNO MISMO

1. CTEAPAR IM OBDAND
2. MAAR IMS TEFEDOSC
3. MEAGNI ORCPOALR
4. DOLSEDA
5. TCACOIDENAUTIFIIÓN
6. TICCÍAR
7. ESR GIENNOU
8. TOAU-BRITIDUNCERME
9. RNOCEECOR SMI TATOSLEN
10. AZREHOC

Descifra las palabras en el corazón para descubrir las luchas que tenemos rumbo al amor a uno mismo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Answer key:

1. Aceptar mi bondad
2. Amar mis defectos
3. Imagen corporal
4. Soledad
5. Autoidentificación
6. Crítica
7. Ser genuino
8. Auto-incertidumbre
9. Reconocer mis talentos
10. Rechazo



Barreras a la Autoestima

Examine la lista y marque un círculo alrededor de las barreras que puedan impedir a una persona de desarrollar una autoestima sana. En grupos pequeños, conversará sobre como una persona podría superar estas barreras.

Humillación	Estándares	Paciencia
Miedo	Deportes	Rumores
Dolor	Amor	Malas experiencias
Soledad	Periodo sin techo	Conflicto
Algebra	Hambre	Tentación
Culpabilidad	Imagen corporal	Pecado
Temperamentos	Palabras	Tiempo
Iras	Ser restringido	Fracaso personal
Envidia	Comunicación perdida	Apatía
Novio	Ansiedad	Diferencias
Novia	Falta de respeto	Iglesia
Timidez	No aceptación	Guerra
Odio	Rechazo	Auto-incertidumbre
Perfeccionismo	Ser distante	Ignorancia
Crítica	Sentirse dejado al lado	Ceguera
Misterio	Prejuicio	Heridas pasadas
Insultos	Estereotipos	Competición
Falta de confianza	Sexismo	Ser “medio”
Escuela	Emociones	Falta de talentos
Amigos	Se burlaran	Caos
Peleando	Estrés	Argumentos familiares
Depresión	Ser “no lo suficiente bueno”	Satanismo
Felicidad de otros	Egoísmo	Envidia
Robando	Inteligencia	No respeto
Actitud negativa	No tratar	Deshonestidad
Elecciones	Expectaciones	Alcohol
Drogas	Sexo	Violencia
Relaciones tóxicas		

CUALIDADES DE RELACIONES SIGNIFICATIVAS

Toma algunos minutos en pensar sobre la gente en tu vida con las cuales tienes una relación especial o importante.

Luego contesta las siguientes preguntas:

- *Las cosas que hacen que estas relaciones sean especiales son...*
- *Algunos pasos que puedo tomar para mejorar estas relaciones son...*
- *Algunas cosas que entorpecen a estas relaciones son...*

Abajo está una lista de cualidades positivas de las relaciones significativas. Marque las que has notado cuando consideras tus propias relaciones importantes. Identifica una de tus relaciones en la cual muchas de estas cualidades está presente y marca un círculo alrededor de las cualidades presentes en esta relación.

- Honestidad
- Entendimiento
- Confía en mí
- No chismorrea
- Respeta a otros
- Es muy divertido
- Hace cosas por mí
- Alegre
- Me deja hacer cosas por él/ella
- Me escucha
- Me ayuda ser una mejor persona
- Perdona a otros
- Tiene tiempo para mí
- Permite libertad y espacio
- Me ayuda a acercarme a Dios
- Me reta a crecer
- Me pide que sea responsable

EL JUEGO DE LAS CITAS –

Preguntas para que las Chicas Pregunten a los Chicos

Tendrás 5 minutos para preguntar tantas de las siguientes preguntas como puedas. Para llevar la cuenta de cuales preguntas has preguntado de los solteros casaderos, marca un círculo alrededor de su número cuando preguntas la pregunta.

- A. 1 2 3 Después de estar saliendo por algún tiempo, tú decides no verme más. ¿Cómo terminarías la relación?
- B. 1 2 3 Vamos a ir a un baile formal y yo he hecho un gran esfuerzo para verme muy bien. ¿Qué clase de comentario puedo esperar de ti cuando llegues a retirarme?
- C. 1 2 3 Estamos en una fiesta y yo soy el que maneja porque tú aún no tienes tu licencia. Yo tomo en la fiesta y tú tienes que encontrar quien te lleve a la casa. ¿Qué reacción puedo esperar de ti en los días venideros?
- D. 1 2 3 Da la casualidad que tú pasas por mi casa cuando mis padres no están. Hemos estado adentro hablando por algunos minutos cuando llega mi mamá. Tú podrías fácilmente salirte por la puerta de atrás. ¿Qué harías?
- E. 1 2 3 Tú estás participando en algún evento y me invitas a asistir. Yo te digo que no estaré, pero que te recogeré cuando se acabe. ¿Cómo te sientes de esto y qué me dirías?
- F. 1 2 3 Tú y yo hemos estado saliendo por bastante tiempo. Nos estamos llevando bien, pero mi mejor amiga no te puede ver. ¿Cómo reaccionas a esto?
- G. 1 2 3 Salimos con un grupo de amigos cuando yo hago algo tonto y me avergüenzo. Todo lo que quiero hacer es irme a la casa. ¿Qué haces para ayudarme?
- H. 1 2 3 Mi mascota se muera la tarde del partido de futbol más grande de la temporada. Estoy muy alterada para ir al partido. ¿Qué harías?

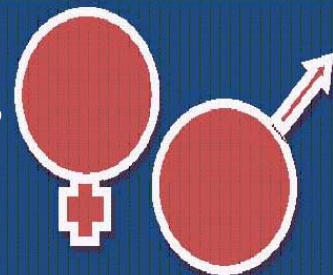
EL JUEGO DE LAS CITAS –

Preguntas para que los Chicos Pregunten a las Chicas

Tendrás 5 minutos para preguntar tantas de las siguientes preguntas como puedas. Para llevar la cuenta de cuales preguntas has preguntado de las solteras casaderas, marca un círculo alrededor de su número cuando preguntas la pregunta.

- A. 1 2 3 Salimos en nuestra primera cita y está claro que las cosas no van bien para ninguno de nosotros. ¿Cómo reaccionas?
- B. 1 2 3 Aparezco para nuestra cita y tú notas que definitivamente no estoy vestido bien para la ocasión. ¿Cómo reaccionas?
- C. 1 2 3 Salimos algunas veces, decidimos que no es para nosotros, y terminamos. Ahora tus amigas te están molestando porque consideraste salir conmigo. ¿Qué les dices?
- D. 1 2 3 Hemos salido un par de veces y tú te das cuenta que yo estoy más interesado en ti que tú en mí. ¿Cómo respondes la próxima vez que te invito a salir?
- E. 1 2 3 Tus padres tienen una regla que quieren conocer a cualquiera con quien salgamos. Yo te dije que no voy a conocer a tus padres antes de que salgamos en una cita. ¿Qué harías?
- F. 1 2 3 He notado que últimamente estás actuando como que algo te molesta. ¿Qué dirías si yo te digo que estoy preocupado y quisiera ayudarte si pueda?
- G. 1 2 3 Tú me agarras de mal genio un día y de casualidad digo algo que te avergüenza en frente de tus amigas. ¿Qué les dices cuando yo me vaya?
- H. 1 2 3 Estamos en una fiesta buenísima y yo estoy supuesto retirar a mi hermano menor y llevarlo a la casa. No hay manera de hacer esto y regresar a la fiesta antes de que se termine. ¿Qué sugieres que hagamos?

RELACIONES ENTRE HOMBRE Y MUJER



Aquí hay algunas preguntas que puedan ayudarte a clarificar lo que piensas sobre las relaciones entre hombre y mujer. A la izquierda, escribe tus respuestas a las preguntas. A la derecha, adivina lo que el otro sexo podría responder.

Tu opinión	La opinión del otro sexo
Dos cualidades que debe tener alguien con quien sales...	
Cuando encuentres al Sr. Perfecto o Srta. Perfecta, tú sabrás que él o ella es el/la que esperabas. ¿De acuerdo o no? ¿Por qué?	
¿Cuan importante es la belleza o fuerza física en una relación romántica? (Muy, un tanto, un poco, para nada)	
¿Cuáles lugares serían divertidos ir o cuales actividades serían divertidas hacer cuando salimos en citas?	
Nombra por lo menos dos diferencias entre los hombres y las mujeres, además de las obvias diferencias físicas.	
¿Crees en el “amor a primera vista”? ¿Por qué o por qué no?	
¿Qué hace exitosa una relación entre un hombre y una mujer de tu edad? ¿Qué hace que verdaderamente funcione?	

MEJORANDO TU RELACIÓN CON TUS PADRES

Considera la relación que tienes con tus padres ahora. Tal vez pienses que es buena tal como es, o tal vez te estés preguntando como podría ser mejor. Todas las relaciones requieren trabajo y todas pueden mejorar de alguna manera. Marca dos de las siguientes que tu crees más mejorarían tu relación con tus padres.

- Confiar más el uno al otro
- Ser verás y honesto
- Aprendiendo del uno al otro
- Pasar tiempo juntos
- Afirmar más el uno al otro
- Comunicarse mejor

¿Cómo podrás fortalecer estos aspectos de la relación? Ponga en lista varios pasos prácticos que tomarás. (Acuérdate - esto es de lo que TÚ puedes hacer, jno lo que crees que otros deberían hacer!)

Yo _____

Yo _____

Yo _____

RELACIONES ENTRE PADRES Y ADOLESCENTES

Marca un círculo alrededor de una de las cuatro respuestas después de cada declaración sobre relaciones entre padres y adolescentes.

A=De acuerdo SA=Algo de acuerdo SD=Algo no de acuerdo D=No de acuerdo

Un argumento es siempre una fuerza destructiva entre padres y adolescentes.	A	SA	SD	D
Un adolescente debe siempre de obedecer sin cuestionar la autoridad de los padres.	A	SA	SD	D
La mayoría de los problemas entre padres y adolescentes viene de la falta de los padres de escuchar y entender a los jóvenes.	A	SA	SD	D
La mayoría de los problemas entre padres y adolescentes viene de la falta de los adolescentes de escuchar y entender a sus padres.	A	SA	SD	D
La comunicación entre padres y adolescentes ocurre automáticamente cuando los adolescentes y los padres se quieren mutuamente.	A	SA	SD	D
Ya que los padres los trajeron a los hijos al mundo, les deben ropa, comida, vivienda, y mucha atención.	A	SA	SD	D
Los padres deben tener voz sobre con quien salen sus hijos.	A	SA	SD	D
Los padres no podrían entender la presión que tienen los jóvenes, especialmente con respecto al sexo y el abuso de drogas.	A	SA	SD	D
Padres y adolescentes que dan prioridad a su relación serán más cercanos de por vida.	A	SA	SD	D

DIEZ MANERAS DE EDIFICAR MEJORES RELACIONES CON LOS PADRES

- ❖ Fija tiempo para juntarse (para hablar, almorzar, ver una película)
- ❖ Elige un lugar favorito para tus conversaciones (en el parque, en el cuarto de estar, en tu dormitorio)
- ❖ Pregúntales a tus padres como van las cosas (demuestra un interés en su trabajo y con lo que están lidiando)
- ❖ Escucha atentamente (¿qué sentimientos están siendo expresados? Ofrece ayuda y apoyo)
- ❖ Déjales saber a tus padres cuando estás disgustado (no te quedes con eso dentro, no vayas a tu cuarto a esconderte, se honesto y abierto con tus sentimientos)
- ❖ Diles las buenas noticias (éxitos, triunfos, dichas) así como las malas noticias (problemas, conflictos con otros, preocupaciones)
- ❖ Pídeles por perspicacias y opiniones (aprende de su sabiduría)
- ❖ Celebra juntos (celebra cuando algo bueno pasa en la familia, empieza nuevas tradiciones)
- ❖ Dile “gracias” a tu mamá y papá (por los sacrificios que han hecho, por las maneras grandes y pequeñas que te demuestran que su amor por ti)
- ❖ Demuestra tu amor y gratitud (hazles acuerdo de cuan importantes son para ti, no los des por sentado)