

Círculo de Gracia

Capacitación para Ambientes Seguros

Haciéndole Frente al Estrés y la Presión

¿En Quién te Apoyas?

Filosofía

¿Qué es un Círculo de Gracia?

La Iglesia Católica enseña que Dios ha creado a cada uno de nosotros como único y especial. Génesis 1:27 nos dice que somos creados “hombre y mujer a imagen de Dios” y que Dios lo vio como “muy bueno.” Esto significa que en esta bondad, nos respetemos a nosotros mismos y a otros como personas creadas y amadas por Dios.

Los adultos ayudan a los niños a reconocer el amor de Dios ayudándoles a entender que cada uno de nosotros vive y se mueve en un Círculo de Gracia. Usted puede imaginar su propio Círculo de Gracia poniendo sus brazos sobre su cabeza y luego bajándolos en un círculo en frente de su cuerpo, incluyendo de lado a lado. Este círculo, de frente a atrás, mantiene quién eres en tu cuerpo y a través de tus sentidos. El Círculo sostiene tu propia esencia de mente, corazón, alma y sexualidad.

¿Por qué es importante ayudar a nuestros jóvenes a entender el Círculo de Gracia?

Dios quiere que nuestras relaciones en la vida sean experiencias del amor divino. Relaciones respetuosas, cariñosas y amorosas aumentan nuestro entendimiento de nuestro propio valor y nos ayudan a amar a otros. Nunca es muy temprano para ayudar a los niños a entender que tan especial son y cómo las relaciones personales en la vida son llamadas a ser sagradas. El entender esto puede ayudarles a proteger la persona especial que son y a ser respetuosos con otros.

Los adultos, mientras tratan de proveer un ambiente seguro y de protección, tienen la responsabilidad de ayudar a los niños a entender y respetar su propia dignidad y la dignidad de otros. Un ambiente verdaderamente seguro y de protección es uno en el cual los niños reconocen cuando están seguros o no y saben cómo confiar sus preocupaciones, temores e inseguridades a los adultos de confianza en sus vidas.

¿Cómo es el Programa Círculo de Gracia distinto de otros programas de protección?

Según una investigación, una de cuatro niñas y uno de siete niños serán violados sexualmente antes de la edad de dieciocho años¹. Muchos programas de protección se enfocan en el “peligro del desconocido”; sin embargo, en hasta el noventa por ciento de los casos el autor del abuso es conocido por el niño, es decir, un pariente o amigo de la familia. El *Círculo de Gracia* va más allá de solamente proteger; ayuda a los niños a entender que sus vidas son sagradas y cómo buscar ayuda por medio de sus relaciones con los adultos de confianza.

Meta del Programa Círculo de Gracia - Grados K-12

La meta del Programa *Círculo de Gracia* es educar y capacitar a los niños/niñas y jóvenes a participar activamente en un ambiente seguro para ellos mismos y para los demás.

Objetivos del Programa Círculo de Gracia – Grados K-12

- Los niños/ jóvenes entenderán que son creados por Dios y que viven en el amor del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.
- Los niños/ jóvenes serán capaces de describir el Círculo de Gracia que Dios nos da a cada uno de nosotros.
- Los niños/ jóvenes serán capaces de identificar, discernir y mantener apropiados límites físicos, emocionales, espirituales y sexuales.
- Los niños/ jóvenes podrán identificar todo tipo de violaciones de límites.
- Los niños/ jóvenes demostrarán qué acción tomar si algún límite es amenazado o violado.

¹ www.USCCB.org, o <http://nccanch.acf.hhs.gov>

Guía para el Líder

- Cada líder debe leer la filosofía, los objetivos y los conceptos claves para entender mejor y prepararse para enseñar el *Círculo de Gracia*. Los Conceptos Claves repasan la esencia del currículo, que Dios está siempre presente en nuestro *Círculo de Gracia* porque Él desea una relación íntima con Sus hijos.
- El tiempo necesario para las lecciones puede variar dependiendo del tamaño de la clase, la edad de los niños, la cantidad de discusión, etc.
- Los vocabularios con definiciones son para los líderes. La explicación del vocabulario debe ser integrado dentro del contexto de las lecciones para asistir a los niños en el entendimiento del programa de *Círculo de Gracia*. La profundidad del entendimiento del niño dependerá de su edad y estado de desarrollo. Una lista maestra de vocabulario del *Círculo de Gracia* está incluida con todas las lecciones. El vocabulario pertinente está enumerado en cada lección.
- Si es posible, siempre es una “práctica óptima” el tener dos adultos en el aula durante la clase debido a la delicada naturaleza del material.
- El currículo de 9-12 está formateado para ser usado de dos formas:
 - ✓ La forma tradicional: las lecciones para cada grado.
La lección para el grado 12 es solamente para ser enseñada a los de ese grado.
 - ✓ La segunda forma: seleccione cualquiera de las secciones de 9-11 o las lecciones alternativas para enseñarlas a la clase o el grupo. Recuerde que todas las cuatro lecciones en el grado 9 equivalen a una sección y deben ser enseñadas juntas. Uno puede considerar presentar las lecciones de 9no grado en un retiro. Los líderes van a tener que llevar un registro de cuál lección fue enseñada cada año.
- Se incentiva a que haya un refuerzo continuo de los conceptos durante el año. Esperamos que el lenguaje del *Círculo de Gracia* se convierta en una cultura positiva de respeto, cuidado y fe que va a ayudar a proteger a nuestros jóvenes y les va ayudar a saber qué hacer cuando no se sienten seguros.
- Su Administrador o Director de Educación Religiosa enviará una carta a todos los padres con respecto al *Círculo de Gracia*. La información para los padres en cada lección debe ser entregada según las instrucciones. Hay un paquete para los padres incluido en el Programa. Se anima a cada parroquia/escuela a proveer oportunidades educativas a los padres para informarles acerca del programa *Círculo de Gracia* y para fomentar mayor comunicación en las familias.
- Las evaluaciones para cada grado deben ser completadas y devueltas al Administrador escolar o al Director de Educación/Formación Religiosa. Las evaluaciones serán usadas para completar el Resumen de la Evaluación que será para el continuo mejoramiento del programa y para la auditoría interna.

Resumen de los Conceptos Claves del “Círculo de Gracia”



Dios nos da a cada uno de nosotros un Círculo de Gracia (ver abajo) en el cual Él está siempre “Presente”:

Eleva tus manos sobre tu cabeza y luego baja los brazos lentamente, manteniéndolos estirados.

Extiende tus brazos al frente y atrás

abrazando todo el espacio a tu alrededor

luego lentamente alcanza tus pies.

Sabiendo que Dios está en ese espacio contigo.

Éste es tu Círculo de Gracia; tú estás en él.

Dios está “Presente” en nuestro Círculo de Gracia porque Él desea una relación con cada uno de nosotros.

- Dios está con nosotros cuando estamos alegres y tristes. Dios no hacen que nos sucedan cosas malas. Él nos ama mucho.
- Dios desea ayudarnos cuando estamos lastimados, asustados o confundidos (inseguros).
- Es posible que el tener fe no retire todas las luchas de la vida. Es por estas luchas que Dios prometió siempre “estar presente”; guiándonos y consolándonos en nuestro tiempo de necesidad.

Dios nos ayuda a saber qué pertenece en nuestro Círculo de Gracia

- Nuestros sentimientos nos ayudan a conocernos a nosotros mismos y al mundo a nuestro alrededor.
- Dios nos ayuda a saber qué pertenece en nuestro Círculo de Gracia al permitirnos experimentar paz, amor o alegría cuando algo o alguien bueno entra en nuestro Círculo de Gracia.

Dios nos ayuda a saber lo que no pertenece en nuestro Círculo de Gracia

- Dios desea ayudarnos cuando estamos lastimados, asustados o confundidos (inseguros).
- El Espíritu Santo nos avisa cuando algo no pertenece en nuestro Círculo de Gracia al darnos una “sensación extraña o incomoda” de que algo no es seguro. Esta sensación está ahí porque Dios quiere que estemos seguros.

Dios nos ayuda a saber cuándo pedirle ayuda a un adulto de confianza

- Dios nos da a la gente en nuestras vidas para ayudarnos cuando estamos en problemas o luchando con una preocupación.
- Dios quiere que hablemos con los adultos de confianza sobre nuestros temores, preocupaciones o “sensaciones de incomodidad” de manera que nos puedan ayudar a estar seguros y tomar la acción correcta.

Vocabulario del Programa Círculo de Gracia

Palabras introducidas en Kínder

Bullying o matoneo: Repetidamente comportarse de manera ruda con alguien a propósito.

Círculo de Gracia: El amor y la bondad de Dios dentro de mí que siempre me rodea a mí y a otros.

Confianza: Poder contar con alguien que me pueda ayudar a estar seguro adentro de mi *Círculo de Gracia*.

Adulto de confianza: Una persona mayor que me ayuda a estar seguro en mi *Círculo de Gracia* y a respetar a otros dentro de su *Círculo de Gracia*.

Espíritu Santo: Dios está presente conmigo y dentro de mí. El Espíritu Santo me ayuda a recordar que yo le pertenezco a Dios. El Espíritu Santo me ayuda a sentir y vivir el amor de Dios.

Gracia: El regalo de la bondad y del amor de Dios que me ayuda a vivir como su hijo(a).

Hijos de Dios: Todas las personas son creadas y amadas por Dios.

Inseguro: Cualquier cosa que me causa daño a mí o a otros.

Tacto inseguro: Tacto que me falta respeto y me lastima, me da miedo, o me hace sentir incómodo o confuso.

Respeto: Ser amable con otros y hacer lo mejor para mí y otros porque honro a toda la gente como hijos e hijas de Dios.

Santo/Santa: Especial por tener una conexión con Dios.

Secreto: Un secreto es algo que yo sé pero que no le digo a nadie.

Secreto seguro: Un secreto es seguro cuando no me daña a mí ni a otros.

Secreto inseguro: Un secreto no es seguro cuando pienso que alguien, incluyéndome a mí puede ser herido o puede meterse en problemas si no se lo digo a alguien.

Seguro: Yo me siento seguro/a cuando mi cuerpo y mis sentimientos son respetados por mí y por otros.

Tacto seguro: Tacto que me respeta a mí y a otros.

Señal: Una señal me dice que algo es seguro o no. Esto puede ser interno o externo.

Semáforo: Señal de tránsito (roja, amarilla, verde) que es una señal visual para mantener a los vehículos y personas seguras.

Sentimientos: Algo que siento dentro de mí (por ejemplo, enojado, triste, alegre, miedoso, avergonzado, confuso, emocionado, pacífico, etc.) que me da información acerca de otros o de mí.

Palabras introducidas en Primer Grado

Símbolo: Una imagen u objeto que significa otra cosa.

Palabras introducidas en Segundo Grado

No hay palabras nuevas.

Palabras introducidas en Tercer Grado

Apreciados: Somos tan únicos y preciosos que no podemos ser reemplazados en los ojos de Dios.

Límite: Las fronteras o límites que necesitamos para mantenernos seguros dentro de nuestro Círculo de Gracia.

Violar: No cumplir con una ley, promesa o límite.

Palabras introducidas en Cuarto Grado

Medios de Comunicación Social/Red Social

Blog: Diario en línea. Las historias o pensamientos personales pueden ser publicados como en un diario personal. Este es un diario público al que cualquiera tiene acceso.

Mensajería instantánea (IM): Tecnología similar a la de las salas de chat que le notifica al usuario cuando una persona está en línea permitiéndoles conversar intercambiando mensajes de texto.

Sala de chat: Nombre dado a una página o lugar en una página web o servicio de Internet donde las personas pueden charlar con otras escribiendo mensajes que se muestran casi instantáneamente en las pantallas de otros que están en esa sala de chat.

Aplicación de Localización: Una aplicación (app) que se usa en los teléfonos para encontrar un lugar popular (restaurante, parque, etc.). Las personas usan la aplicación para registrarse y ésta le transmite la ubicación a todos sus amigos.

Micro Blogging: Este servicio le permite a los usuarios dar actualizaciones sobre lo que están haciendo utilizando menos de 140 caracteres. En el futuro cercano, podrá ser hasta de 280 caracteres.

Aplicación (App) para Compartir Fotos: Captura, edita & comparte fotos, videos y mensajes con amigos & la familia.

Servicio de Red Social y Páginas Web: Estos servicios y páginas de internet son utilizadas para comunicarse con (una persona) o para buscar información sobre una persona.

Servicio para Compartir Videos: Este servicio le permite a los usuarios ver videos publicados por otros y subir sus propios videos.

App de Video Móvil: Le permite enviar videos y fotos, los cuales desaparecerán aproximadamente 10 segundos después de que una persona los vea. Usted los puede ver después de los 10 segundos si le tomo una foto a la pantalla.

Otros Términos

Bullying Cibernético: El uso de internet, celular u otros dispositivos electrónicos para enviar o publicar textos o imágenes con la intención de herir o avergonzar a otra persona.

E-mail (correo electrónico): Correo electrónico. Enviar/recibir un mensaje escrito de una pantalla a otra.

Información de Contacto Personal: Información que le permite a un individuo ser contactado o localizado en el mundo físico, ya sea por su número telefónico o dirección.

Mensaje Hostil [Flaming]: Enviar un mensaje deliberadamente polémico a otros en el Internet.

Material inapropiado: Fotos o palabras en el Internet que te hacen sentir incómodo, asustado, o que intencionalmente degradan a un ser humano.

Netiqueta: Comportamiento cortés, honesto, educado practicado en el Internet.

Phishing: Estafa para robar identidades en que criminales le envían correo basura que imita la correspondencia legítima de sitios de comercio electrónico. Los mensajes falsos generalmente enlazan a sitios que se parecen a las páginas de compañías respetadas. En esos sitios te dirigen a entrar tu información personal para propósitos de autenticación o confirmación. La información entonces pasa a manos de criminales, no a la compañía que fue imitada.

Ventana Emergente (Pop Up): Un término para la publicidad no solicitada que aparece en la ventana del navegador.

Predador: Alguien que usa el Internet u otros medios para obtener información personal acerca de otros con la intención de hacer daño.

Smartphone: Es un teléfono móvil que ofrece funciones avanzadas como internet, una cámara y aplicaciones tales como juegos e información especial interesante.

Mandar Mensajes de Texto: Enviar un breve mensaje de texto (escrito) y/o foto entre celulares u otros equipos portátiles.

Webcam (cámara web): Una cámara de video frontal que se pone en el computador o está integrado en un computador.

Palabras Introducidas en Quinto Grado

Medios de comunicación: Formatos de comunicación en masa (música, televisión, revistas, películas, videos, Internet, juegos de computadoras, libros, anuncios, noticias, periódicos, radio, etc.) que provee educación, información, entretenimiento y publicidad.

Medios de comunicación inapropiados: Imágenes o palabras, habladas o escritas, que te hacen sentir incómodo o asustado. Este tipo de medios irrespetan a las personas y serían algo que tu padre/madre/adulto de confianza no aprobaría.

Palabras introducidas en Sexto Grado

Admiración: Un sentimiento de apreciación o sentido de admiración reverente.

Empatía: La habilidad de entender los sentimientos de otra persona.

Relación: Una auténtica conexión con Dios o los demás.

Respuesta: Algo dicho o hecho como una reacción o contestación.

Saludable: Aquello que es sano y bueno para ti en mente, cuerpo y espíritu.

Sueño: Esperanza o aspiración que imaginamos se hará realidad.

Talento: Un don o habilidad especial dado por Dios.

Valor: Un principio o cualidad considerada deseable.

Violación: Infracción o transgresión de los derechos de otra persona.

Palabras introducidas en Séptimo Grado

Espectador: Alguien que es testigo de bullying. Ellos pueden tener una influencia negativa o positiva en el comportamiento de bullying.

Falta de respeto: Tratar con rudeza, insulto o falta de respeto.

Bullying (Matoneo): cualquier comportamiento agresivo intencional (físico, verbal o social) de una persona o un grupo, con la intención de hacerle daño o burlarse de otra persona.

Bullying Cibernético: El uso de internet, celular u otros dispositivos electrónicos para enviar o publicar textos o imágenes con la intención de herir o avergonzar a otra persona.

Palabras introducidas en Octavo Grado

Conciencia: Regalo de Dios que me ayuda a diferenciar entre el bien y el mal.

Espectador: Alguien que es testigo de bullying. Ellos pueden tener una influencia negativa o positiva en el comportamiento de bullying.

Modestia: La virtud que respeta, honra y protege la privacidad: la calidad de evitar extremos de emoción, acción, vestimenta y lenguaje. La modestia respeta mis límites y los límites de otros.

Moralidad: La manera en que ponemos nuestras creencias en acción para el bien.

Sexualidad: Todo lo que nos hace hombre o mujer. Esto incluye sentimientos, actitudes, valores, relaciones e ideas.

Palabras introducidas en las Lecciones Alternas de la Escuela Intermedia

Estrés: Un estado de tensión mental/emocional que resulta de circunstancias adversas o exigentes.

Presión: Típicamente aplicada desde una fuente externa (compañeros, profesores, familia, etc.) en una demanda de alto rendimiento o un comportamiento saludable/no saludable.

Palabras introducidas en Noveno Grado

Explotación: Aprovecharse injustamente de alguien/alguna situación para obtener algún beneficio.

Aislamiento Forzado: Cuando alguien obliga/presiona a que otro esté separado de los demás con el fin de obtener el control.

Secretismo: La condición de estar Escondido u oculto. El hábito o práctica de guardar secretos o mantener la privacidad o la ocultación.

Sextear (sexting): Imágenes o mensajes de texto sexualmente explícitos enviados por teléfono. Puede haber consecuencias legales si una o ambas personas involucradas son menores de edad.

Poder Desigual: Cuando una persona tiene más poder en una relación. Esto puede ser en el área de la edad, tamaño, posición, recursos, estatus o conocimiento.

Palabras introducidas en Décimo Grado

Círculo de la Virtud: Nuestra respuesta a la invitación de la gracia de Dios cultivando bondad y virtud en nuestras vidas.

Límite: Una frontera o un límite que ayuda a mantenernos seguros y separados de otra persona o entidad. Los límites ayudan a definir las relaciones. Pueden ser concretos (físico/visual/audio) o abstractos (emociones/creencias/guías internas/reglas).

Palabras introducidas en Undécimo Grado

Violaciones escogidas libremente: Cada persona es responsable de aquellas violaciones que escogen libremente, sabiendo que son malas. Nunca debemos acusar o echarle culpa a personas que son víctimas de abuso y que son manipuladas o explotadas en relaciones desiguales.

Responsabilidad moral: Cuando nos convertimos en adultos maduros, debemos tomar mayor responsabilidad de proteger a otros y a nosotros de las violaciones del plan de Dios para nuestra vida espiritual, moral y sexual.

Agresor: Alguien quien exhibe comportamientos con el sólo propósito de poner a otra persona en una posición vulnerable para ser explotado/abusado.

Sobreviviente: Una persona que no sólo vive durante un abuso pero que sale adelante a pesar del abuso, aflicción o adversidad.

Víctima: Una persona que ha sufrido daño (físico o emocional) por razones fuera de su control y no por su responsabilidad personal.

Palabras introducidas en Duodécimo Grado

No hay palabras nuevas.

Palabras introducidas en las Lecciones Alternas de Secundaria

Tráfico Humano: Esclavitud de la Vida Moderna

Tráfico Humano: Esclavitud en forma de trabajo forzoso o tráfico sexual en el que la víctima es menor de 18 años o es obligada por la fuerza, el fraude, la coacción, respectivamente, para proporcionar mano de obra o servicios, o para participar en un acto sexual comercial. No es necesario que la víctima sea transportada o viaje a través de una frontera *nacional*.

Coerción: Daño físico o no físico amenazante (sicológico o financiero) contra alguien con el fin de manipularlos para hacer algo que no quieren hacer o no harían normalmente

Modestia: ¿Una Cosa del Pasado o No?

Humildad: Comprender la verdad de Dios y quiénes somos en verdad; hechos a Su imagen.

¿Cuál es Su Lema?

Lema/Tema: Una máxima adoptada como una guía para la conducta propia. Este lema puede derivarse de nuestra cultura Católica o popular.

¿Experto en Tecnología o Usuario Seguro?

Sextear (sexting): Imágenes o mensajes de texto sexualmente explícitos enviados por teléfono. Puede haber consecuencias legales si una o ambas personas involucradas son menores de edad.

Pornografía: 1: La descripción del comportamiento erótico (imágenes o escritura) destinado a causar excitación sexual. 2: material (como libros o fotografías) que describe el comportamiento erótico y está destinado a causar excitación sexual. 3: la representación de actos en una manera sensacional para despertar una reacción emocional intensa y rápida, *Merriam Webster*

Círculo de Gracia

Haciéndole Frente al Estrés y la Presión

¿En Quién te estás Apoyando?

Algunas veces los jóvenes revelan información personal o detalles sobre incidentes que, para poder respetar la confidencialidad, deben ser manejados afuera del entorno del grupo. Si esto sucede, dígame al/la joven, “Gracias por compartir _____ conmigo. Eso parece ser muy importante. Yo voy a hablar contigo sobre esto más tarde (al final de la clase, en el descanso, tan pronto como sea humanamente posible, etc.)”. Cuando esto suceda, asegúrese de hablar con el/la joven en la primera oportunidad que tenga y avísele a la administración. Recuerde que usted es el denunciante responsable en casos de que se sospeche abuso.

Esta lección complementa las siguientes enseñanzas Católicas:

Objetivos de la Lección

Los jóvenes podrán:

1. Entender la diferencia entre estrés y presión.
2. Entender que el estrés usualmente viene de adentro. Puede ser saludable o no saludable.
3. Entender que la presión usualmente proviene de una Fuente externa. Puede ser saludable o no saludable.
4. Definir las prioridades y manejar límites saludables.
5. Reconocer que una oración llena de vida es un antídoto para el estrés.
6. Identificar a un adulto de confianza con quien puedan hablar si alguien los está presionando para ignorar su conciencia.

Repaso

1. **Límite:** Las fronteras o límites que necesitamos para mantenernos seguros dentro de nuestro *Círculo de Gracia*.
2. **Estrés:** Un estado de tensión mental/emocional que resulta de circunstancias adversas o exigentes.
3. **Presión:** Típicamente aplicada desde una fuente externa (compañeros, profesores, familia, etc.) en una demanda de alto rendimiento o un comportamiento saludable/no saludable.
4. **Círculo de Gracia:** El amor y la bondad de Dios dentro de mí que siempre me rodea a mí y a otros.
5. **Secreto seguro:** Un secreto es seguro cuando no me daña a mí ni a otros.
6. **Secreto inseguro:** Un secreto no es seguro cuando pienso que alguien, incluyéndome a mí puede ser herido o puede meterse en problemas si no se lo digo a alguien.

7. **Confianza:** Poder contar con alguien que me pueda ayudar a estar seguro adentro de mi *Círculo de Gracia*. La confianza también incluiría que el *Círculo de Gracia* de uno este a salvo con el *Círculo de Gracia* de otra persona.
8. **Adulto de confianza:** Una persona mayor que me ayuda a estar seguro en mi *Círculo de Gracia* y a respetar a otros dentro de su *Círculo de Gracia*.

Materiales Necesarios:

1. Periódico para los estudiantes y un tablero
2. Marcadores, bolígrafos y otros utensilios para escribir
3. Carta para los Padres (al final de la lección)

Oración de Apertura

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar;
Valor para cambiar aquellas que puedo;
Y sabiduría para reconocer la diferencia.

Ayúdame a vivir un día a la vez, disfrutando el momento.

Ayúdame a darme cuenta de que las adversidades son un camino hacia la paz, que Tú siempre estás a mi lado y que harás que todo esté bien.

En Nombre de Jesús. Amén.

Es importante comenzar la lección explicando que Dios no quiere o causa que pasen cosas malas. Van a haber niños en cada grupo que ya han vivido situaciones no seguras o dolorosas. Es importante que les recalque que no es su culpa. Queremos que nuestros niños entiendan que Dios está con ellos cuanto están tristes o heridos.

Comenzando

Hable sobre la diferencia entre el estrés y la presión. El estrés usualmente es interno y puede suceder cuando hay muchas exigencias con el tiempo, la energía, etc., y no hay suficientes recursos para cumplir con estas. La presión usualmente proviene de una fuente externa con una exigencia de alto rendimiento o un incentivo de comportamientos saludables/no saludables.

¿Qué se puede hacer cuando uno está estresado?

- Ejercicio y/o salir a caminar. Hará que las endorfinas estén en movimiento, reduciendo el estrés.
- Hablar con un adulto de confianza sobre las maneras en que se puede reducir la sensación de estrés
- Orar y meditar

Respondiendo al Estrés vs. la Presión:

En la mayoría de las situaciones estresantes, la reducción del estrés o el sentirse menos abrumado es un objetivo, pero en la mayoría de las situaciones de presión, la meta es rendir exitosamente o involucrarse en un comportamiento saludable/no saludable.

¿Qué se puede hacer cuando se está sintiendo presionado?

- Darse cuenta de que toda presión no es necesariamente mala. La presión que proviene de los padres y los profesores en realidad puede ayudar a alcanzar el potencial.
- Darse cuenta de que a veces la presión puede alentar un comportamiento no saludable que no está de acuerdo con nuestro *Círculo de Gracia*.
- Hablar con un adulto de confianza sobre la presión que sintió
- Reducir la sobrecarga de actividad
- Prestar atención al trabajo del Espíritu Santo en nuestras vidas

Actividad de Apertura

Escriba cuatro categorías en el tablero: **académico, deportes, compañeros y familia.**

Divida a los estudiantes en pequeños grupos y entrégueles el periódico. Pídale a cada grupo que nombre algunas expectativas saludables y no saludables de los cuatro grupos anteriores y que nombren una acción que es necesaria para cada uno. Intente descubrir al menos dos situaciones saludables y no saludables para cada una de las cuatro categorías. A medida que el miembro del grupo dé un ejemplo, escríbalo en el papel para discutirlo más tarde. *Ejemplo de expectativas de los compañeros:*

- *No saludables: Un amigo te presiona para que vayas a una fiesta que en la que sabes que va a haber alcohol. ¿Qué haces?*
- *Saludable: Un amigo dice que un grupo de ellos van a ir a jugar bolos y te preguntan si puedes ir con ellos. ¿Qué haces?*

Discusión para un Grupo Grande:

Discuta las siguientes preguntas con los jóvenes.

- ¿Qué tipo de situaciones surgieron de su grupo?
- ¿Fueron saludable o no saludables?
- ¿Había alguna situación no saludable que también fuera insegura? ¿Por qué?
- ¿De cuáles vieron más?
- ¿En cuál categoría fue más fácil encontrar situaciones saludables?
- ¿En cuál categoría fue más fácil encontrar situaciones no saludables?
- ¿El estudiante pareció tener más estrés o presión sobre lo académico, los deportes, los compañeros, o la familia? ¿Por qué o por qué no?

Discuta cualquier situación que los estudiantes puedan haber identificado como saludable que en realidad era no saludable o viceversa. ¿Cuáles fueron sus respuestas (acciones) para cada una de las situaciones?

¿Por qué escogieron esas acciones?

¿Fueron acciones buenas o malas para cada situación estresante o de presión?

¿En Quién Te Apoyas?

- *Repase la definición de “Adulto de Confianza”*
- *Discuta con quién pueden hablar cuando se sienten presionados por otros para hacer cosas que no son saludables o seguras.*
- *Discuta lo que se puede hacer cuando se sienten presionados por otros para hacer cosas que no son saludables o seguras.*
- *Discuta cómo su fe y su Círculo de Gracia ayuda con el estrés y la presión*

Permita algunas respuestas.

Recuerde que la Fe Hace la Diferencia: *(Proporcione la hoja informativa para discutir en la clase y luego llevarla a la casa)*

Repasemos la hoja informativa. ¿Han hecho alguna de estas antes? ¿Pueden pensar en otras?

Tome el Próximo Paso Correcto (Plan de Acción):

Haga que los estudiantes escriban un **Plan 1-2-3** para ayudar cuando estén estresados o presionados:

- 1- Nombrar un adulto de confianza
- 2- La acción que se va a llevar a cabo cuando la situación no es saludable
- 3- Escribir una oración corta (Jesús, ¡¡¡ayúdame!!!)

A continuación, encontrará cosas para considerar cuando los estudiantes escriban su oración corta. Las puede leer o poner en el tablero.

San Francisco de Sales llama la ansiedad como el mayor mal que le puede sobrevenir al alma, a excepción del pecado, porque nos hace perder la fuerza necesaria para mantener la virtud. El estrés es una de las tácticas más usadas por el diablo para hacer que nos alejemos de una relación cercana con Dios.

El estrés puede hacer que perdamos la paz. Cuanta más paz haya en el alma, más podrá sentir la paz de la presencia de Dios.

Repasemos los Conceptos Clave del “Círculo de Gracia” para explicar cómo Dios está presente dentro de nosotros, y quiere lo mejor para nosotros en todas las cosas. Debido a esto, él nos creó con el Círculo de Gracia para ayudarnos a mantenernos seguros.

Dios está “Presente” porque Él desea una relación con nosotros.

- Dios está con nosotros cuando estamos alegres y tristes. Dios no hacen que nos sucedan cosas malas. Él nos ama mucho.
- Dios desea ayudarnos cuando estamos lastimados, asustados o confundidos (inseguros).
- Es posible que el tener fe no retire todas las luchas de la vida. Es por estas luchas que Dios prometió siempre “estar presente”; guiándonos y consolándonos en nuestro tiempo de necesidad.

Dios nos ayuda a saber qué pertenece en nuestro *Círculo de Gracia*

- Nuestros sentimientos nos ayudan a conocernos a nosotros mismos y al mundo a nuestro alrededor.
- Dios nos ayuda a saber qué pertenece en nuestro *Círculo de Gracia* al permitirnos experimentar paz, amor o alegría cuando algo o alguien bueno entra en nuestro *Círculo de Gracia*.

Dios nos ayuda a saber lo que no pertenece en nuestro *Círculo de Gracia*

- Dios desea ayudarnos cuando estamos lastimados, asustados o confundidos (inseguros).
- El Espíritu Santo nos avisa (alertas) cuando algo no pertenece en nuestro *Círculo de Gracia* al darnos una “sensación extraña o incomoda” de que algo no es seguro. Esta sensación está ahí porque Dios quiere que estemos seguros.

Dios nos ayuda a saber cuándo pedirle ayuda a alguien en quien confiamos

- Dios nos da a la gente en nuestras vidas para ayudarnos cuando estamos en problemas o luchando con una preocupación.
- Dios quiere que hablemos con los adultos de confianza sobre nuestros temores, preocupaciones o sensaciones de incomodidad de manera que nos puedan ayudar a estar seguros y tomar la acción correcta.

Recordatorios de Cierre

El mantener la paz puede ser todo un reto. Quizás hoy podamos comprometernos a empezar con estos pasos esenciales para ayudarnos a empezar nuestro camino hacia la paz del alma:

1. Cultiva una disposición para “purificar el corazón”. Una persona con pureza de corazón está determinada a decir “sí” a Dios en todas las cosas.
2. No tengas miedo. Se dice que las palabras “No temas” aparecen en las Escrituras más de 300 veces. Claramente hay un mensaje que Dios nos está dando. Queremos creer en el poder de Dios sobre las situaciones estresantes en nuestras vidas, pero no lo hacemos.
3. La Biblia es clara en cuanto a que las situaciones estresantes no deben ser evitadas. Jesús nos anima a cada uno de nosotros para que levantemos nuestra cruz, no evitarla.
4. Nuestra fe no es algo que nos ayuda a escapar de nuestros problemas, pero nos ayuda a enfrentarlos. El estrés y la presión pueden ser algo Bueno. Nos puede ayudar a salir de los desafíos y crecer como individuos.

Asegúrese de enviar la Carta de los Padres al final de la lección. Por favor vea las instrucciones:

Instrucciones para la carta de los padres:

La Carta para los Padres no debe ser enviada a casa con los jóvenes debido a la delicada información con respecto a los comportamientos sexuales inapropiados. Los métodos sugeridos para enviarle esta carta a los padres incluyen: correo, dársela a los padres personalmente, o hacerla disponible en la oficina parroquial para que los padres la recojan.

DE NUEVO: NO ENVIE la carta a la casa con los jóvenes.

Oración de Cierre

Dios Todopoderoso, te bendecimos por nuestras vidas, te alabamos por tu abundante misericordia y gracia que recibimos. Te agradecemos por Tu fidelidad, aunque no somos tan fieles a Ti. Señor Jesús, te pedimos que nos des a todos paz en nuestra mente, cuerpo, alma y espíritu. Te pedimos que sanes y elimines todo lo que causa estrés, aflicción y dolor en nuestras vidas.

Por favor, guía nuestro camino a través de la vida y haz que nuestros enemigos estén en paz con nosotros. Deja que Tu paz reine en nuestra familia, en nuestra escuela y en todo lo que ponemos nuestras manos.

Permite que Tus ángeles de paz salgan delante de nosotros cuando salgamos y permanezcan a nuestro lado cuando regresemos. En nombre de Jesús, Amén.

Recuerde: La Fe Hace la Diferencia

Son los pequeños actos de fe que hacen la gran diferencia. Algunos de estos son:

1. **Simplemente estar en silencio con Jesús por unos pocos minutos. Este Descanso en tu día agitado ayudará. El estrés y la presión no son nuevos. Mira lo que nuestra fe dice al respecto en las Escrituras (a continuación).**
2. **Ora al instante en que la ansiedad empiece a aparecer. Una oración corta es suficiente.**
3. **Celebra el sacramento (un poco más de lo que lo haces ahora). La gracia de Cristo puede ayudarnos a alcanzar la paz que nos hará santos.**
4. **Lee y medita en las Escrituras, específicamente los muchos pasajes que abordan la preocupación y la paz.**
5. **Aprovecha los sacramentales (¡estos confieren una gracia real!): agua bendita, íconos, medallas.**
6. **Cultiva la alegría. La Paz y la alegría están unidas. Intenta hacer cosas nuevas. Sal de tu zona de confort. El mantener la vida interesante hace que la vida diaria esté llena de alegría, y nada promueve más la paz que la alegría.**

¡Superar la ansiedad es en realidad una creencia central de nuestra fe Católica! Deshacerse del estrés en su vida es necesario para mantener la paz, sin la cual no se puede ser un santo ni ayudar a los demás a hacerse santos.

Versículos Bíblicos que lidian con el Estrés

- La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se las doy como la da el mundo. No dejes que tus corazones se turben o teman. Juan 14: 27
- En el mundo tendrás aflicciones, pero ten valor, yo he vencido al mundo. Juan 16:33
- Por este motivo te alegras, aunque ahora por un tiempo tendrás que sufrir a través de varias pruebas. De esta manera la autenticidad de tu fe, más preciosa que el oro percedero, que es probado por el fuego, se convertirá en motivo de alabanza, gloria y honor en la revelación de Jesucristo. 1 Pedro 1: 6-7
- "Por lo tanto, te digo, no te preocupes por tu vida, lo que vas a comer [o beber], o por tu cuerpo, lo que te vas a poner. ¿No es la vida más que la comida y el cuerpo más que la ropa?" Mateo 6:25
- No has sufrido tentación superior a lo que es humano. Dios es fiel y no permitirá que te prueben más allá de tu fuerza; pero con la prueba también proporcionará una salida, para que puedas soportarla. 1 Corintios 10:13

Oración de Apertura

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar;

Valor para cambiar aquellas que puedo;

Y sabiduría para reconocer la diferencia.

Ayúdame a vivir un día a la vez, disfrutando el momento.

Ayúdame a darme cuenta de que las adversidades son un camino hacia la paz, que Tú siempre estás a mi lado y que harás que todo esté bien.

En Nombre de Jesús. Amén.

Oración de Cierre

Dios Todopoderoso, te bendecimos por nuestras vidas, te alabamos por tu abundante misericordia y gracia que recibimos. Te agradecemos por Tu fidelidad, aunque no somos tan fieles a Ti. Señor Jesús, te pedimos que nos des a todos paz en nuestra mente, cuerpo, alma y espíritu. Te pedimos que sanes y elimines todo lo que causa estrés, aflicción y dolor en nuestras vidas.

Por favor, guía nuestro camino a través de la vida y haz que nuestros enemigos estén en paz con nosotros. Deja que Tu paz reine en nuestra familia, en nuestra escuela y en todo lo que ponemos nuestras manos.

Permite que Tus ángeles de paz salgan delante de nosotros cuando salgamos y permanezcan a nuestro lado cuando regresemos. En nombre de Jesús, Amén.

Haciéndole Frente al Estrés y la Presión: ¿En Quién Te Estás Apoyando?

Carta para los Padres de la Lección Alternativa del Círculo de Gracia para la Escuela Intermedia

Estimados Padres,

Su joven ha completado la lección alternativa de “Haciéndole Frente al Estrés y la Presión” en el programa del *Círculo de Gracia*. La lección describe la diferencia entre el estrés y la presión. Por medio de discusiones y actividades, la lección le ayuda a su niño a comprender la diferencia entre el estrés y la presión saludable y no saludable. También les ayuda a identificar cómo responder cuando el estrés o la presión no es saludable.

La lección los anima a hablarle a un adulto de confianza cuando están sintiendo estrés o presión.

Muchas veces los jóvenes sienten estrés/presión en interacciones no saludables ni seguras por medio de las redes sociales y la tecnología, incluidos los mensajes de texto en los celulares. A pesar de que esto no se repasó específicamente en esta lección, creemos que es importante proporcionar información importante que pueda ayudar a mantener a los niños seguros. Les recomendamos que repasen las siguientes preguntas con su niño para ayudarles a discernir sus interacciones con las personas a través de las redes sociales, los mensajes de texto, videojuegos u otras formas de comunicación por medio de la tecnología. Muchas veces los jóvenes considerarán a las personas que conocen solo a través de la tecnología como “amigos”.

1. ¿Hace cuánto que conoces a esta persona?
2. ¿Has conocido a esta persona cara-a-cara?
3. ¿Cuánto sabes de esta persona?
4. ¿Cómo has verificado lo que esta persona te ha contado sobre sí misma?
5. ¿Qué te dicen tus sentimientos (instintos) sobre esta persona o situación?
6. ¿Cuántas cosas tienes en común con esta persona?
7. ¿Es esta una relación respetuosa de tus límites y de los de la otra persona?
8. ¿Le puedes decir “No” a esta persona?
9. ¿La edad o el estatus de esta persona influye en tu comportamiento en la relación?
10. ¿Alguna vez te pide esta persona que guardes secretos?

Precauciones para los jóvenes:

1. No revelar información personal en el internet. Esto incluye nombres completos, escuela, grado, dirección, teléfono, equipos deportivos, grupos de la iglesia, etc. Los agresores tratan de identificar a los jóvenes aprendiendo sobre sus actividades y los patrones de su horario.
2. Hacerle saber a usted sobre cualquier momento en que se sientan acosados en la escuela (bullying). Ayúdeles a entender cómo responder a los bullies, sea en las redes sociales, por mensajes de texto, en la escuela, o en otro entorno.
3. Ser sensible a los comentarios que menosprecian o critican a los demás por sus atributos físicos, su raza, religión, estatus económico, etc. De ejemplo con un comportamiento respetuoso apropiado. Tenga cuidado con los chistes que cuenta, porque sus hijos si ponen atención.
4. Evitar situaciones inseguras que involucran alcohol, drogas, y fumar.
5. Ser precavido con las situaciones en las que están solos con un adulto.

Comportamientos que No son Seguros

Queríamos darle a conocer la siguiente información que NO está incluida en la lección pero que es importante que los padres la sepan. Le recomendamos que la discuta con su joven.

- El cortarse es una forma de hacerse daño a sí mismo. Es cuando una persona joven se corta o se rasguña lo suficientemente profundo que pueden sangrar. Estos cortes pueden ser en las muñecas, los brazos, las piernas o el estómago, lugares que pueden esconder las cicatrices que se van a formar. El cortarse es un síntoma de problemas emocionales más profundos y es por esto que es importante buscar ayuda profesional para su joven. El cortarse puede conducir a la ideación del suicidio. Si usted tiene cualquier inquietud sobre esto, llame a la Línea de Vida de Prevención del Suicidio (1-800-273-8255) o la Línea Gratuita a nivel Nacional de Boys Town 1-800-448-3000 o envíe un mensaje de texto VOICE al 20121.
- El suicidio es la tercera causa de muerte de niños/jóvenes entre los 10 y 14 años, y la segunda causa de muerte entre los jóvenes y adultos de los 15 a los 34 años. Alguien muere cada 13 minutos por suicidio.
- “Sextear” es cuando alguien envía imágenes/mensajes de texto sexualmente explícitos a otra persona por el celular o por medio de las redes sociales. Este comportamiento tiene importantes consecuencias legales y emocionales.
- En los últimos años, tanto a nivel nacional como local, los jóvenes han muerto por estar jugando juegos de asfixia (también conocido como el juego de asfixia o el juego del desmayo) solos o en grupos.
- También hay una prevalencia de comportamientos potencialmente peligrosos incluidos el contacto genital (Rainbow Parties o “Fiestas Arcoíris” y Chicken Games). En estas situaciones, encuentre soluciones con su joven para encontrar las maneras apropiadas de retirarse de este entorno (por ejemplo, Tengo que llamar a mi papá/mamá ahora, Tengo que ir al baño, No me siento bien, etc.).
- “Netflix and Chill” es un término de argot de internet usado como una invitación para ver Netflix juntos y tener sexo.

Gracias por su apoyo al programa Círculo de Gracia. Es esencial y apreciado mientras tratamos de proveer el ambiente más seguro posible para nuestros jóvenes. Si tiene cualquier pregunta llame a su escuela u oficina parroquial.

Haciéndole Frente al Estrés y la Presión: ¿En quién te Estás Apoyando? Evaluación

Fecha _____

Parroquia/Escuela _____ *Ciudad* _____

Líder _____ *Número de niños en la clase* _____

El currículo de cada grado fue diseñado para cumplir con los objetivos generales del programa. Por favor marque si se lograron los objetivos del programa del *Círculo de Gracia*.

1. SÍ _____ NO _____ Los jóvenes entienden la diferencia entre estrés y presión.
2. SÍ _____ NO _____ Los jóvenes entienden que el estrés y la presión pueden tener resultados saludables o no saludables.
3. SÍ _____ NO _____ Los jóvenes entienden que ellos pueden apoyarse en la fe cuando esté haciéndole frente al estrés o la presión.
4. SÍ _____ NO _____ Los jóvenes entienden que una vida llena de oración es un antídoto para el estrés y la presión no saludables.
5. SÍ _____ NO _____ Los jóvenes entienden y demuestran cómo tomar acción si el estrés o la presión se vuelven en algo más de lo que pueden soportar.

Por favor haga una lista de lo que funcionó bien y cualquier recurso que quiera compartir con los demás (escriba al dorso si es necesario).

Por favor haga una lista de sugerencias que puedan mejorar las lecciones (escriba al dorso si es necesario).

Devuelva al Administrador de su escuela o al Director de Educación Religiosa, o al Director de Ministerio de jóvenes.