

PREPARACIÓN DEL MAESTRO

CONCEPTOS CLAVES:

1. Muchos estudiantes encuentran obstáculos para realizar sus sueños debido a creencias ponzoñosas y ocultas.
2. Los estudiantes a esta edad a menudo toman decisiones que afectarán sus sueños.
3. Los estudiantes tienen la libertad de tomar las decisiones correctas con relación al alcohol, drogas y relaciones sexuales prematrimoniales.

COMPETENCIAS/APRENDIZAJE ESPERADO:

Al final de esta lección, los estudiantes deberían ser capaces a:

1. Identificar un número de creencias ponzoñosas y reemplazarlas por creencias saludables.
2. Redactar un proceso a ser utilizado para la toma de decisiones.
3. Entender que ellos deben asumir responsabilidad por las decisiones que toman.
4. Identificar las trampas que van a encontrar y que les dificultarían tomar las decisiones correctas.

TÉRMINOS CLAVES:

Pasos para tomar buenas decisiones:

1. Evaluar cómo afectarán sus decisiones a otros.
2. Pensar cómo les beneficiará la decisión a ustedes.
3. Pensar cómo podría lastimarles la decisión.
4. Considerar los sacrificios que quizá tendrán que hacer como resultado de su decisión.

MATERIALES / PREPARACIÓN:

En la caja: la carta de las abuelas. No se necesita otro artículo para la lección.

(Un artículo opcional para la caja sería una receta de un pastel escrita en una pequeña tarjeta).

- Numere pequeños pedazos de papel, del "1" hasta el número de estudiantes que hayan en su clase.
- Una pita larga o un pedazo de cinta lo suficientemente larga como para dividir el salón a la mitad.

Durante la "Actividad de la creencia ponzoñosa" en esta lección, usted organizará la clase en grupos de cuatro. Cada grupo informará de sus hallazgos. Esto fácilmente tomará más de los 20 minutos asignados en el plan de la lección. Si el tiempo es problema, puede hacer los grupos más grandes y escoger cuatro o cinco creencias ponzoñosas que usted crea que sus estudiantes pueden retener fácilmente. Usted también puede ahorrar tiempo pidiendo a los grupos que escriban en una hoja de papel sus creencias saludables o fuentes confiables, o ambas, y se las entreguen para que usted las escriba en el pizarrón.

LECCIÓN

PRINCIPIO DE LA LECCIÓN:

INTRODUCCIÓN

Hoy continuaremos con nuestra unidad de las destrezas de vida. Esta lección, consideraremos algunas creencias que pueden envenenarnos y amenazar nuestros sueños. Principiemos con nuestros tres estudiantes.



HISTORIA

5 minutos

[Lea la siguiente historia: "Una receta para la vida"].

El estómago vacío de David hacía ruidos en protesta mientras se movía en su silla. Sergio le preguntó: "¿Qué fue eso?"

"Me levanté tarde esta mañana y no tuve tiempo de comer", explicó David.

"Cada "Sí" incluye un "No", dijo Carmen

"¿De qué hablas?, preguntó Sergio.

"Es algo que mi abuela siempre dice – Cada "Si" incluye un "No", repitió Carmen.

"¡Te escuché la primera vez!" Lo que no entendí fue el significado", insistió Sergio.

"Ah, ya veo. Significa que cada decisión que tomamos por algo es también una decisión en contra de algo más. Mi decisión de dormir más fue también una decisión de no desayunar – Yo no pensé en esto cuando me quedé hasta tarde la noche anterior", dijo David.

La maestra Adela había estado sentada cómodamente, viendo el intercambio entre sus estudiantes.

Sin decir palabra, ella simplemente recogió la caja conocida y la colocó sobre su escritorio.

"¿Alguna vez nos dejará ver que hay adentro?", preguntó Carmen.

"Es en contra de las reglas", dijo Sergio.

"¡No, no lo es! Nadie dijo que no podríamos echar un vistazo adentro", objetó David.

"Simplemente porque nadie lo haya dicho en voz alta no significa que no exista una regla", sermonó Sergio.

La maestra aún tenía que romper su silencio. Ella simplemente abrió la caja hacia ella utilizando la tapadera para guardarse de los ojos curiosos y presentó una pequeña tarjeta con una breve lista de algún tipo escrita en ella y la colocó en su escritorio.

David la tomó y anunció: "Es una tarjeta con la receta de un pastel".

"¡Suena prometedor!", dijo Sergio.

"Si siguen las instrucciones cuidadosamente, terminarán con un pastel de tres partes. Primero está la cobertura. Segundo, el relleno. Y tercero, el pastel", instruyó la maestra.

"¡Reconozco esa descripción! ¡Ésa es la receta de mi abuela para la Sorpresa del Martes! Siempre que lo hace, habla acerca de lo difícil que era reunir los ingredientes – antes, cuando todo estaba racionado", exclamó Carmen. "Es realmente bueno".

Queridos míos:

Las recetas son un poco parecidas a un consejo. Las buenas pasan de generación en generación. Desafortunadamente, lo mismo sucede con muchas de las malas. Son el producto de ensayo y error, y sujetas a juicio del gusto personal. Puede tomar un largo tiempo obtener los ingredientes correctos con la combinación correcta, sin mencionar los detalles acerca del tiempo para cocinarlo y a qué temperatura. Lo mismo sucede cuando se trata de preparar una receta para la vida.

Durante las últimas semanas hemos estado tratando de convencerlos de que hay cosas que están sucediendo bajo la superficie de sus vidas y que influyen en las elecciones que ustedes hagan. Escoger los ingredientes correctos de su vida, en la combinación correcta, es la clave para tomar decisiones que les “dejarán un buen sabor en su boca”. (Elena y yo no queríamos incluir este último juego de palabras, pero Olga insistió que era lo suficientemente interesante como para omitirlo. Nos las arreglamos para suprimir su próximo juego de palabras “la mayoría de los dolores de estómago que ocurren en el mundo se deben al mal gusto”).

Piensen en las decisiones como en un pastel. La cobertura es la primera cosa que se ve. Aquí es donde ocurre la parte superficial de las elecciones. Ustedes miden las consecuencias probables – buenas o malas –, cuál será el costo probable y si alguien más resulta o no involucrado. En otras palabras, ustedes usan su cabeza para decidir qué hacer y que no hacer.

Después, está el cuerpo del pastel. Ésta es la parte que le da forma al pastel –si será redondo o cuadrado, alto o bajo, pequeño o grande. Es el producto de la masa y el molde. Todos tuvimos un par de moldes que usamos. Es por eso que los pasteles de Olga siempre fueron redondos y los de Elena siempre fueron cuadrados. Esos eran los únicos moldes que tenían.

Esto es tan básico para hacer el pastel que uno difícilmente piensa en ello. Y es allí donde yace el problema. Nosotros hemos llegado a pensar en esta parte de la toma de decisiones como las “Reglas familiares tácitas”. En mi familia (la de Lucía), una regla tácita era “A ninguno se le permite mostrar sus emociones”. En la familia de Olga, la opinión de otros era muy importante, así que “Es más importante cómo te ves por fuera que lo que suceda en tu interior”. Y en la familia de Elena, a ellos no se les permitía mostrar debilidad, así que la regla era “Nunca debes pedir ayuda”.

No recuerdo exactamente cuándo tropezamos con la idea de las reglas tácitas, pero todas estábamos pasando por momentos difíciles en nuestros matrimonios. Resulta que nuestros esposos tenían también un grupo de reglas familiares tácitas y ¡muchas de ellas estaban en desacuerdo con las nuestras! Olga creció creyendo que “¡Llegar a tiempo era muy importante!”. Pero su esposo fue enseñado que “El tiempo es el misterio mejor ignorado por la mayoría”.

Resultó que todos teníamos dos reglas en común. Primero: “Tú no hablas acerca de las ‘reglas’ ni las cuestionas –ellas solamente existen”. Y segundo: “Es algo terrible llegar a romper una regla familiar”. Por supuesto, también nos juzgábamos el uno al otro cuando alguno rompía la regla tácita del otro – ¡aún cuando esa persona no tenía idea de que tal regla existiera!

Es por ello que los pusimos a jugar el juego de las tijeras abiertas o cerradas. Lo correcto o incorrecto no tenía nada que ver en cómo ustedes pasaban las tijeras sino con las reglas tácitas.

La tercera parte de nuestro pastel de toma de decisiones es el relleno. Ustedes no pueden ver el relleno para nada. Puede ser una total sorpresa cuando le den la primera mordida.

¿Recuerdan cuando experimentamos la ceremonia de desatar para descubrir algunas de las motivaciones ocultas en nuestras vidas? Todos las tenemos. Algunas veces son temores sin razón enraizados en lo profundo de nuestro ser, como “si alguna vez me equivoco, las consecuencias serán horribles”. Algunas veces son mentiras acerca de nosotros que hemos aceptado como verdaderas. “Yo realmente no valgo mucho”. “Algunas veces son juramentos que hemos hecho después haber sido lastimados: “Nunca volveré a compartir mis sentimientos con nadie otra vez”.

Las tres partes de nuestro "pastel" juegan un papel importante en las decisiones que tomamos. Hemos diseñado un ejercicio para que su maestra se los haga y los ayude a ver cómo funciona esto en sus vidas. Nos ha tomado mucho tiempo reconocer que hay persuasiones ocultas que minan nuestras vidas. Las buenas noticias son que también hay fortalezas ocultas en cada uno de nosotros que han emergido durante nuestra jornada. Ustedes también tienen una mezcla de buenos y malos ingredientes que utilizar. La pregunta es, ¿a cuáles les permitirán influenciar la dirección que tomen?

Su abuela,
Lucía

EXPLORANDO LA LECCIÓN:



ACTIVIDAD DE REEMPLAZO DE CREENCIAS PONZOÑOSAS 20 minutos aprox.

En esta actividad usted organizará su clase en grupos de tres o cuatro estudiantes. Probablemente obtendrá la mejor interacción si en cada grupo hay solo hombres o solo mujeres. Si usted tiene menos de 27 estudiantes o más de 36, usted necesitará ajustar el número de grupos y un grupo tomará dos creencias o dos grupos trabajarán sobre la misma creencia.

Tome una de las siguientes creencias ponzoñosas para cada grupo. Pida a uno de los estudiantes de cada grupo que anote la creencia ponzoñosa al momento que usted se la dicta y luego dígales que comiencen.

1. Nunca fui deseado.
2. Yo soy feo(a) y nadie me puede querer.
3. Nunca he hecho algo correcto.
4. Soy un fracaso.
5. Si alguna vez me equivoco las consecuencias serán horribles.
6. Nunca he hecho a nadie feliz.
7. No valgo nada.
8. Nunca seré importante.

Tomemos la idea de la receta del pastel de la abuela y apliquémosla a las decisiones acerca de las drogas, el alcohol y relaciones prematrimoniales.

Empezaremos con el relleno. Tengo ocho ingredientes ponzoñosos para el relleno que a menudo son utilizados para tomar decisiones. El problema con estos ingredientes es que envenenan las decisiones, después envenenan a quienes toman las decisiones y aún a las personas alrededor de ellos.

Así que quiero que formen grupos de tres o cuatro. Cuando estén colocados en grupos les daré la próxima instrucción.

[Facilite la formación de grupos. Mientras los grupos se están formando, escriba en el pizarrón las siguientes palabras]:

- Creencia ponzoñosa (CP)
- Creencia saludable (CS)
- Fuentes confiables (FC)

A cada grupo se le asignará trabajar en una creencia ponzoñosa diferente. Éstas son declaraciones que la gente joven y muchos adultos llegan a creer acerca de ellos mismos.

Quiero que trabajen juntos en su grupo para reemplazar la creencia que les di por una creencia saludable, más una fuente confiable para esto. Tendrán cinco minutos para encontrar una creencia saludable y una fuente confiable.

He aquí un ejemplo:

- Creencia ponzoñosa (CP); No soy lo suficientemente inteligente para ir a la universidad.
- Creencia saludable (CS): No todos los que van a la universidad son brillantes y yo soy lo suficientemente inteligente para saber que si trabajo y estudio duro, puedo tener éxito en la universidad.
- Fuente confiable (FC): Varios maestros me han dicho que ellos aprecian mi diligencia y que debería planear ir a la universidad.

[Antes de recoger los informes de los grupos, pídeles a todos que tengan listo su cuaderno. Escriba la creencia ponzoñosa (CP), creencia saludable (CS) y la fuente confiable (FC) de cada grupo.

Abajo hay un listado de posibles creencias saludables para cada una de las creencias ponzoñosas listadas arriba. Si a algún grupo de estudiantes se le dificulta generar una creencia saludable, usted puede darles algunos indicios basados en la lista siguiente. Pero si usted puede provocar en los estudiantes una creencia saludable convincente, ellos podrán librarse más fácilmente de sus creencias ponzoñosas que si usted simplemente les dice una de las que está listada abajo].

1. CP: Nunca fui deseado.

[CS: Mi familia me deseaba; únicamente que nunca me lo expresaron directamente.

CS: Yo puedo encontrar gente a la cual pertenecer si busco cuidadosa y pacientemente.

FC: Mis padres nunca me dijeron que ellos me deseaban, pero mis abuelos y otros sí lo hicieron].

2. CP: Soy feo(a) y nadie me puede querer.

[CS: La belleza interior dura más que la belleza exterior y también produce resultados hermosos.

CS: Algunas personas pueden pensar que no soy atractivo, pero ellos sólo ven mi apariencia y son muy superficiales como para descubrir quién soy en realidad.

CS: Puedo ser encantador(a). Cuanto más me conoce una persona, más me ama].

3. CP: Nunca he hecho nada correcto.

[CS: Si me detengo a pensar en esto, me doy cuenta que hay muchas cosas que he hecho bien.

CS: No soy perfecto, pero estoy creciendo y mejorando.

CS: Ser humano y estar vivo significa que puedo volver a empezar].

4. CP: Soy un fracasado.

[CS: He fracasado muchas veces pero esto no me hace un fracasado.

CS: "Éxito es la habilidad de ir de un fracaso a otro sin perder el entusiasmo". – Winston Churchill].

5. CP: Si alguna vez me equivoco, las consecuencias serán horribles.

[CS: Solamente soy incompetente en faenas que no he aprendido bien.

CS: Hay pocos errores en la vida que no pueden rehacerse o repararse].

Pida a los estudiantes que en su Diario Personal hagan una lista de puntos positivos de referencia en su vida.. Ejemplo: excelente rendimiento en _____, mi lugar favorito, mi mascota favorita, una persona favorita en mi vida, buenas cosas que he hecho, etc. (Véase también el punto 7 para más ideas).

Más adelante, los estudiantes pueden agregar más puntos a sus listas por su cuenta. Esta actividad es una buena referencia para ayudar a desarrollar en los estudiantes una buena imagen de sí mismos.

SUGERENCIA PARA EL MAESTRO:

Dígales a los estudiantes que si alguien desea hablar con usted en privado o con el psicólogo de la escuela o el(la) trabajador(a) social, que no dude en hablar con usted después de clase.

6. CP: Nunca he hecho feliz a nadie.

[CS: Traigo felicidad a algunas personas algunas veces.

CS: No puedo ser responsable de la felicidad de todos los demás.

CS: Mucha gente decidirá ser infeliz sin importar lo que yo haga.

CS: Mi gozo en la vida debe estar basado en cosas más profundas que solamente la felicidad de los que me rodean].

7. CP No valgo nada.

[CS: Soy único(a). Nunca ha existido ni existirá jamás nadie exactamente como yo. Soy único(a) y valioso(a).

CS: Mi valor como persona no depende de la opinión que otros tengan de mí.

CS: Cuando me siento sin valor, puedo hacer algo que valga la pena. Aún si yo no me siento valioso(a) habré colaborado con algo valioso].

8. CP: Nunca seré importante.

[CS: Todavía no he descubierto la contribución importante que yo pueda hacer.

CS: Si mi vida es importante para mí y para unos otros cuantos, esto es suficientemente importante].

Por favor vean esta lista en la pizarra. ¿Cuál de estas creencias ponzoñosas tienden ustedes a creer?

Copien en sus cuadernos de notas dos o tres de las creencias ponzoñosas que ustedes han estado sosteniendo en el pasado.

Por cada una de éstas, copien también una o más de las creencias saludables que pueden usar para reemplazar las creencias ponzoñosas. Escriban también una fuente confiable para cada una de las creencias saludables. Si pueden pensar en otra fuente confiable, pueda ser que quieran dárme las, a su maestra(o) o a la clase como su fuente confiable.

Si cualquiera de ustedes ha sido envenenado con una o más de estas creencias ponzoñosas, por favor considere reemplazarlas con las creencias saludables que este grupo nos ha ofrecido. Creencias negativas como éstas han envenenado y destruido los sueños de mucha gente joven.

ASIGNACIÓN

 = 25 minutos

**ACTIVIDAD DE
COSTOS Y
CONSECUENCIAS**

15 minutos

He aquí una lista para ustedes:

- Parece fácil, no requiere mucho esfuerzo.
- Parece que pueden lograrse resultados rápidos.
- Pareciera no tener consecuencias para mí.
- Es fácil de adoptar sin mucho pensarlo.

Así que vean las creencias saludables que han escrito en su cuaderno de notas y circulen una con la que empezarán a trabajar para creer con más fuerza. Registren también su lista de creencias saludables en su Diario Personal.

He aquí mi próximo reto:

Hagan un cartel de la creencia saludable que acaban de circular y cuélguelo en algún lugar de su habitación para recordarles en quiénes se están convirtiendo.

Ahora que hemos visto algunas de las cosas que suceden bajo la superficie de nuestras vidas –algo de lo que está bajo la cobertura del pastel- hablemos acerca de cómo tomar decisiones positivas y saludables.

Vayan a la Lección 3 en sus cuadernos de notas. Ustedes escribieron cuatro características de la falsa libertad. Cuando las encuentren díganmelas.

Veamos si podemos aplicar estas características a dos decisiones de la vida. Quisiera que los siguientes cuatro grupos [*organice cuatro grupos pequeños*] traten de aplicar una característica cada uno a la siguiente pregunta:

Un(a) amigo(a) quiere que ustedes prueben algo de cocaína con él(ella), en una fiesta donde otros se están drogando.

Grupo 1: Como esta decisión parece fácil, ustedes necesitan enumerar tantas razones como puedan de que ustedes deberían tomarse un tiempo para pensar acerca del ofrecimiento antes de responder.

Grupo 2: Como esta oferta parece ofrecerles algunas cosas que ustedes desean tener rápidamente, hagan una lista de algunos resultados que podrían obtenerse también, los cuales no desean.

Grupo 3: Discutan las consecuencias, buenas o malas, que podrían resultar de esta oferta.

Grupo 4: Como esta clase de oferta es a menudo adoptada sin pensarlo mucho, incluyan algunas de las razones por las que eso es tan atractivo y un número igual de razones por las que es peligroso.

Quisiera que los grupos del 5 al 8 traten de aplicar una característica cada uno al siguiente escenario:

Ustedes han estado saliendo con su novio o novia por varias semanas y disfrutan de su afecto. Ahora ambos tiene la oportunidad imprevista de tener una tarde completa juntos en un apartamento, con nadie más presente.



= 40 minutos

Grupo 5: Como esta decisión parece fácil, ustedes necesitan enumerar tantas razones como puedan de que ustedes deberían tomarse un tiempo para pensar acerca del ofrecimiento antes de responder.

Grupo 6: Como esta oportunidad parece ofrecerles algunas cosas que ustedes desean tener rápidamente, hagan una lista de algunos resultados que podrían obtenerse también, los cuales no desean.

Grupo 7: Discutan cuáles consecuencias, buenas o malas, podrían resultar de esta oferta.

Grupo 8: Como esta clase de oferta es a menudo adoptada sin pensarlo mucho, listen algunas de las razones por las que eso es tan atractivo y un número igual de razones por las que es peligroso.

Grupo 9: [Si usted tiene un noveno o décimo grupo, déles la tarea de un grupo anterior].

FINALIZANDO LA LECCIÓN



ACTIVIDAD DE ESCRITURA EN EL DIARIO PERSONAL

5 minutos

Abran sus Diarios Personales otra vez. Cada uno va a escribir tres futuros posibles.

Nombre del primero: "Mi futuro soñado".

Tienen un minuto para enumerar por lo menos seis cosas que les gustaría experimentar en su futuro soñado. Empiecen ahora.

[Después de un minuto:]

Nombre de su segundo futuro: "Mi futuro de pesadilla".

Otra vez tienen un minuto para enumerar al menos seis cosas que ustedes esperan nunca experimentar en su futuro. Empiecen ahora.

[Después de un minuto:]

Título de su tercer futuro: "Mi futuro real y preferido".

Ahora tienen tres minutos para enumerar por lo menos seis cosas que esperan experimentar en su futuro preferido – y al menos una tentación que deban resistir para poder experimentar su futuro preferido.

En esta lección hemos considerado las creencias ponzoñosas y las buenas decisiones. La próxima vez completaremos esta unidad sobre las destrezas de vida examinando los límites saludables.

ANUNCIO:
POR FAVOR TRAIGAN SU DIARIO PERSONAL PARA NUESTRA PROXIMA SESIÓN.

Antes de despedir a los estudiantes, recuerde dictarles las preguntas Padre-Maestro



= 45 minutos

RECURSOS

PROFUNDIZANDO:

[Antes de empezar la lección, escriba en la pizarra los siguientes siete pasajes de la Biblia o reproduzca suficientes copias para que cada estudiante tenga una.]

1. Salmo 139:13-16
2. Salmo 139:1-4
3. Romanos 8:37-39
4. 2 Timoteo 2:13
5. Jeremías 29:11-13
6. Sofonías 3:17
7. Isaías 62:3-5]

ACTIVIDAD ENCONTRANDO LOS VERSÍCULOS “ANTÍDOTO” EQUIVALENTES A LAS CREENCIAS PONZOÑOSAS

En esta lección vimos una lista de ocho creencias ponzoñosas. Una de las maneras más poderosas para superar las creencias ponzoñosas es entender y saber que el Dios que los hizo no los ve de esta manera.

He escrito en la pizarra (o reproducido en hojas de papel para cada uno de ustedes) una lista de siete pasajes de las Escrituras que hablan de cómo Dios los ve y lo que siente por ustedes.

Deseo tomar unos cuantos minutos para comparar estos “antídotos” – o creencias bíblicas saludables – con cada una de las creencias ponzoñosas. Debido a que hay más creencias ponzoñosas enumeradas que pasajes, necesitarán usar algunos de los pasajes para comparar más de una creencia. De hecho, pueden encontrar que algunos de los pasajes tratan más de una creencia. Cuando terminen su lista privada, hablaremos acerca de ella.

PUNTOS DE ENFOQUE

Asegúrese de dejar tiempo para discutir al final de la actividad de aprendizaje, de manera que sus estudiantes puedan discutir entre la actividad de aprendizaje y la lección. Ponga atención para ver si ellos entendieron los puntos clave enumerados. Si usted siente que uno o más de estos puntos pueden no haberse comprendido, guíe la discusión para asegurarse de que ellos entienden estas ideas principales.

1. Todas las creencias ponzoñosas son contrarias a las enseñanzas de la Biblia.
2. La Biblia puede ser una gran fuente para transformar creencias y actitudes malsanas.

CONEXIÓN PADRES-MAESTRO(A):

Para discusión familiar:

1. Compartan con su adolescente algunas de las metas que ustedes tienen para ustedes mismos.
2. Compartan con su adolescente algunas de las esperanzas y sueños que ustedes tienen para la vida de él(ella).