

PERSONAL POWER

CARTA A LOS PADRES 6: S.A.F.E.: ES CORRECTO CONTARLO

Durante la lección final del plan de estudios sobre **Safer, Smarter Teens: Poder personal**, su hijo vio un video en el cual Kate defendió a Maddie y la ayudó a obtener la asistencia que necesitaba, acompañándola a hablar con el consejero escolar. Defenderte a ti mismo y a los demás puede parecer peligroso. Es posible que su hijo piense que perderá la amistad de alguien. Una víctima de abuso puede sentir que contarlo será una situación muy perturbadora. Pero es importante contarlo hasta ser oído y ayudado. Los alumnos aprendieron el concepto de S.A.F.E. como juego de poder para acceder a ayuda: **S**olicitar ayuda de un **A**dulto de confianza, hacerle **F**rente a tus miedos y **E**mplear tus juegos de poder. Lauren realizó una recapitulación de las primeras cinco lecciones, las cuales incluyeron lo siguiente:

- Poder personal
- Juegos de poder
- Señales de alerta
- Límites corporales
- Abuso sexual
- Autoestima
- Balance de poder
- Relaciones seguras frente a inseguras
- Voz interior
- PSA (pensar, sentir, actuar)
- Firmeza
- Captación de menores
- Aislamiento
- Secretos inseguros
- Roces inseguros
- Revelación
- P.P.C. (preguntar, preocuparse, contar)
- Sexting
- Captación virtual de menores
- Plan de seguridad cibernética
- Acceso a ayuda
- S.A.F.E. (Solicitar ayuda de un Adulto, hacer Frente a tus miedos y Emplear tus juegos de poder)

PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES

La lección de hoy se enfocó en encontrar el poder personal de uno mismo y realizar juegos de poder positivos para defender y ayudar a un amigo. “P.P.C.” y “S.A.F.E.” son dos de los acrónimos que abarcan nuestros conceptos de empoderamiento. Continúe hablando con su hijo sobre lo que se requiere para ser un adolescente más seguro e inteligente.

CONSEJOS PARA AMPLIAR LA LECCIÓN DE HOY

Pregúntele a su hijo qué fue lo más significativo del plan de estudios para él. ¿Qué conceptos fueron los más útiles para él? ¿Tiene alguna pregunta o inquietud?