

BE THE CHANGE

CARTA A LOS PADRES 1: DERECHOS PERSONALES Y RESPONSABILIDADES

La primera lección del programa **Safer, Smarter Teens: Be The Change** contó con una introducción por parte de la defensora Lauren Book. Lauren comparte que es una sobreviviente de abuso sexual que creó la fundación Lauren's Kids en 2007. Como Directora ejecutiva de la fundación Lauren's Kids, desarrolló el programa *Safer, Smarter Teens: Be The Change* para proteger y darle poder a los alumnos, ya que el 95% de los abusos sexuales infantiles se previene mediante la educación y el conocimiento. Lauren compartió que sufrió de abuso durante la secundaria y la preparatoria de manos de un cuidador de confianza. Debido a la vergüenza y al bochorno, mantuvo el abuso en secreto. En la lección, Lauren enfatizó la importancia de defender los derechos personales, al tomar responsabilidad por uno mismo y buscar ayuda para mantenerse seguro.

La primera lección también abordó los derechos personales y las responsabilidades. Se le presentaron a los estudiantes las bases de la Carta de los derechos, que brinda una lista de los privilegios y las libertades fundamentales. Esta lista incluye derechos como el derecho de decir lo que uno piensa, el derecho de compartir los pensamientos, sentimientos e ideas, y el derecho de ser tratados con respeto y dignidad. Los estudiantes también tienen responsabilidades como comunicar lo que piensan, tratando a los demás con respeto y dignidad, y defenderse a sí mismos y a los demás. Estos derechos y responsabilidades les dieron las bases a los estudiantes para crear su propia Carta personal de derechos para incluir los derechos y libertades individuales.

Los estudiantes aprendieron acerca de las habilidades de comunicación necesarias para proteger sus derechos personales. Las actividades ayudaron a los estudiantes a comprender sus estilos de comunicación así como también los estilos de comunicación de los demás. La lección les dio una visión más clara de los estilos de comunicación y de cómo los estilos de comunicación pueden utilizarse para manipular a los demás.

PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES:

Siempre mantenga las líneas de comunicación abiertas. Ayudar a que su niño se sienta cómodo al hablar con usted acerca de temas importantes y difíciles es esencial para garantizar su seguridad. Tómese su tiempo para discutir los derechos personales y ayude a su niño a entender los siguientes puntos:

- El cuerpo pertenece a uno mismo.
- Tenemos el derecho de decir “no” al tratarse del propio cuerpo.
- El permiso o las actividades pasadas no otorgan permiso ni obligan a realizar actividades futuras.
- No está bien que ningún adulto se involucre en una relación inapropiada con un adolescente.
- Merecemos ser tratados con respeto siempre.
- Siempre está bien pedir ayuda.

CONSEJOS PARA AMPLIAR LA LECCIÓN DE HOY:

- Construya una relación de confianza con su niño a través de una comunicación abierta.
- Pasen tiempo juntos y sea parte de la vida del adolescente.
- Esté dispuesto a escuchar. Puede comenzar con esto al pedirle al adolescente que de su opinión en las decisiones familiares, en algo tan simple como decidir qué cenar o qué mirar en la TV, o dónde puede ir la familia de vacaciones.
- Sea un modelo a seguir al hablar con su niño acerca de la seguridad personal, los derechos y las responsabilidades.
- El tiempo lo es todo. Busque esos “momentos de enseñanza” donde se pueda conectar de manera natural con lo que le sucede en ese momento al adolescente en su vida. Puede estar mirando una película o viendo algo en el centro comercial e iniciar una conversación acerca de la seguridad personal.
- No se alarme si el adolescente divulga información sensible. Si se molesta o se pone furioso, se cerrarán las líneas de comunicación.
- Enfóquese en lo positivo. Durante las conversaciones, destaque las fortalezas del adolescente y úselas como base para expandir sus habilidades de seguridad personal.