SAFER, SMARTER TEENS

PERSONAL POWER

CARTA A LOS PADRES 2: ENCAJAR Y SER ACEPTADO

La segunda lección de ***Safer, Smarter Teens: Poder personal*** incluyó una situación en el video donde Mike y Sarah hablaban de sus planes después de la escuela. Mike es el primer novio de Sarah y le gustaría pasar un "tiempo a solas" con Sarah ("¿Estarás sola en casa? Saldremos, ¿no es así?"). En sus comentarios sobre este video, Lauren reconoció que todos deseamos ser aceptados y amados, y proporcionó guías para ayudar a manejar nuestras relaciones de manera segura. Se definió a una "relación segura" como aquella que posee un balance adecuado de poder. Un balance adecuado de poder es cuando ambas personas comparten la toma de decisiones, se sienten cómodos con la comunicación y respetan los deseos del otro. La maestra analizó el escenario y le solicitó a los alumnos que presten atención a los límites corporales y que escuchen su voz interior. Indicó que la falta de balance en una relación podría ser una señal de alerta. Presentó el "juego de poder" PSA (pensar, sentir, actuar) como una forma de mantener una relación segura.

Este concepto se fundamenta en las teorías psicológicas probadas como base para evaluar una situación. Pensar sobre una situación es la parte objetiva, tal como lo es la recopilación de datos en un método científico. ¿Qué pueden observar? ¿Qué está sucediendo? Sentir es más subjetivo e individual. ¿Cómo se sienten al respecto? Actuar, por supuesto, es el comportamiento que sigue. ¿Qué harían para mantenerse a salvo?

PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES:
El mundo de los adolescentes se expande para incluir atracciones emocionales y físicas, lo que puede llevarlos a situaciones que comprometan sus valores y sus niveles de comodidad, intensificados por su necesidad de ser aceptados. Al mantener las líneas de comunicación abiertas, puede ayudar a su hijo a sentirse cómodo para que acuda a usted cuando se le presenten situaciones difíciles. Analice con su hijo los conceptos de relaciones seguras e inseguras y el balance de poder en las relaciones. Recuérdele a su hijo que el hecho de que alguien se sienta presionado para hacer algo que los hace sentir incómodos representa algo inseguro.

CONSEJOS PARA AMPLIAR LA LECCIÓN DE HOY:
Hable con su hijo sobre los siguientes conceptos que fueron presentados en la lección. Por ejemplo, la idea de que tiene el derecho a establecer límites corporales y suponer que serán respetados. Puede preguntar: "¿está bien soportar algo que sabes y sientes que es incorrecto solo para mantener una amistad?" o "¿puedes identificar señales de alarma en relaciones peligrosas?"