

PERSONAL POWER

CARTA A LOS PADRES 1: AUTOESTIMA Y PODER PERSONAL

En nuestra primera lección de ***Safer, Smarter Teens: Poder personal***, su hijo conoció a Lauren Book, una maestra y defensora, quien compartió brevemente su historia sobre el abuso infantil a fin de preparar el escenario para debatir sobre la seguridad personal. Lauren presentó el concepto del poder personal positivo, que incluye el poder de reconocer el peligro, el poder de decir “no”, el poder de obtener ayuda y el poder de establecer límites corporales personales. Definió “abuso sexual” y presentó un resumen del plan de estudios. Se realizó un montaje fotográfico de alumnos de escuela secundaria, con etiquetas que describían sus situaciones personales y familiares, tales como “No estoy seguro/a de que pertenezca allí” y “Preocupado porque se ríen de él.” Muchas de sus historias serán representadas y tratadas en los videos que se mostrarán en las siguientes cinco lecciones. Lauren presentó el tema “Sé el cambio” de *Safer, Smarter Teens* y cómo actuar con nuestro poder personal realizando “acciones de poder”.

PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES:

Esta lección prepara el escenario para todo el programa, al presentar la idea de que todos tenemos un poder personal en nuestro interior para realizar elecciones y tomar decisiones que nos mantengan seguros. Podemos utilizar ese poder para reconocer señales de alerta sobre situaciones peligrosas que nos involucren a nosotros o a los demás.

La lección de hoy es fundamental porque la adolescencia temprana es un período difícil tanto para los niños como para los padres. A medida que los niños se esfuerzan por crecer y ser independientes (un importante paso para el desarrollo), aún no poseen la madurez o las estrategias emocionales para manejar las situaciones difíciles a las que se podrían enfrentar. Mantener las líneas de comunicación abiertas con su hijo es una parte importante del rol como uno de sus adultos de confianza a quienes pueda acudir. Los abusadores, generalmente, buscan adolescentes jóvenes porque a menudo son inseguros, pueden estar explorando su sexualidad y se mueven más allá de la observación constante de sus padres.

CONSEJOS PARA AMPLIAR LA LECCIÓN DE HOY:

Pregúntele a su hijo sobre los diferentes temas presentados con los alumnos en el video. ¿Alguno se parece a algo que haya encontrado o sentido? ¿Cómo lo manejó o resolvió? Los alumnos participaron en actividades relacionadas con la construcción de la autoestima. Pídale a su hijo que comparta lo que piensa sobre la lección del día y las actividades relacionadas que se realizaron en el aula.

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?”

PERSONAL POWER

CARTA A LOS PADRES 3: CAPTACIÓN DE MENORES Y LÍMITES

La tercera lección de nuestro plan de estudios de escuela secundaria sobre **Safer, Smarter Teens: Poder personal** abarcó el tema sobre la captación de menores como una señal de alerta sobre una relación peligrosa. Su hijo aprenderá que los adultos, como los padres, son responsables de la educación, el bienestar y la seguridad de sus hijos. Cuando los adultos utilizan dicho poder responsablemente, esto representa un balance de poder sano. El video comenzó con Brianna, una alumna que “realmente quiere ingresar al equipo”. Se encuentra con su entrenador de fútbol, quien le ha regalado un nuevo y costoso calzado, y le pide que mantenga el regalo en secreto. Lauren definió la “captación de menores” como los pasos que toma un abusador para ganar la confianza de los niños. Estos pueden incluir: recibir regalos y privilegios especiales; probar los límites; ganar confianza y acceso; tener secretos; mantener el control de la relación; quedarse aislado; y, finalmente, recibir roces inseguros. Analizó el escenario y remarcó las señales de alerta, las reacciones de Brianna y el uso de la acción PSA (pensar, sentir, actuar). Las actividades en el aula aumentaron el conocimiento sobre la captación de menores mediante la identificación de señales de alerta y los pasos para actuar, a través de la presentación de diferentes situaciones en un debate.

PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES

La mayoría de los adultos a cargo de niños utilizan su poder de manera sabia: contemplando su seguridad y educación. Desafortunadamente, algunos utilizan este poder para manipular y captar niños para mantener relaciones inseguras, al crear un sentimiento de intimidad con el niño (“Este será nuestro pequeño secreto” o “Nadie te comprende como yo”). Aunque no todas las instancias de tratamiento especial indican un abuso sexual, es una señal de alerta y los niños deben contárselo a un adulto de confianza, como un padre, para ayudarlos a evaluar la situación. Nadie debe pedirles que guarden un secreto de sus adultos de confianza. Dado que el 90 % de los abusadores sexuales son conocidos por los niños como miembros familiares, amigos de la familia, vecinos, niñeras o líderes juveniles, es importante que cuenten con diferentes adultos de confianza a quienes acudir.

CONSEJOS PARA AMPLIAR LA LECCIÓN DE HOY

Hable sobre los siguientes comportamientos comunes de captación de menores con su hijo y aplique la estrategia PSA (“¿Qué piensas? ¿Cómo te sientes? ¿Qué harías?”) si alguien:

- Te da regalos, favores o tratamientos especiales
- Trabajó duro para ganarse tu confianza y poder acceder a ti
- Es bastante controlador en la relación
- Actúa de manera reservada
- Intenta estar a solas contigo
- Te toca de maneras que te hacen sentir inseguro
- Utiliza amenazas o coerción

Converse con su hijo sobre el siguiente escenario: Su vecina le da a su hijo dinero adicional por ayudar a cortar el césped. Luego, la vecina le dice a su hijo “No le digamos a tu madre. Este será nuestro secreto”.

Pensar: ¿Qué piensa su hijo? Posiblemente, que es la manera en que la vecina le agradece.

Sentir: Es posible que se sienta feliz y entusiasmado por tener dinero adicional.

Actuar: Su hijo debería agradecerle a la vecina, pero deberá asegurarse de consultar con usted antes de aceptar dinero. Es posible que este escenario no se relacione con la captación de menores, pero la vecina no debería haberle pedido que conservara el dinero en secreto. Esa es una señal de alarma. Su hijo podría decir, “Oh, no, no puedo hacerlo” y, luego, comunicárselo a usted. Las tácticas de captación de menores hacen que los niños se sientan culpables o avergonzados. ¡Queremos reforzar la idea de que siempre lo correcto es contarlo!

PERSONAL POWER

CARTA A LOS PADRES 4: P.P.C.: ABUSO, REVELACIÓN Y BÚSQUEDA DE AYUDA

Durante la cuarta lección de **Safer, Smarter Teens: Poder personal**, su hijo miró un video sobre Chris, cuya historia se trata de que fue abusado por el novio de su madre. Lauren analizó las señales de alerta del abuso. Indicó que los abusadores crean oportunidades para estar solos con los niños y adolescentes, y pueden ofrecer experiencias tentadoras, tales como el acceso a alcohol o películas inapropiadas, con la advertencia de no contar nada sobre ello. Compartió las dudas que le surgieron sobre revelar su abuso y les recordó a los alumnos que el abuso nunca es culpa de los niños. Los alumnos practicaron la actividad P.P.C. (preguntar, preocuparse, contar) como manera de responder a las señales de alerta y de acudir a sus pares.

PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES

Los alumnos de secundaria son lo suficientemente grandes como para estar al tanto de los cambios en los comportamientos de sus amigos y ayudarlos a reconocer situaciones dudosas o peligrosas. Esta lección refuerza la manera en que los niños pueden obtener ayuda, ya que siempre es correcto contar lo que sucede. Incite a su hijo para que comparta sus observaciones o inquietudes. Hable sobre qué hacer si su amigo o amiga le revela un abuso. Es importante mantener la calma en esta situación. Recuérdele a su hijo tranquilizar a su amiga o amigo diciéndole que se alegra de que haya confiado en él. Su hijo puede ayudar a un amigo contándole la situación a un adulto de confianza. Cuando los niños revelan un abuso a los adultos, es importante que estos también conserven la calma y estén tranquilos. Es muy difícil para una víctima revelar un abuso; por eso, lo mejor es dar una respuesta sosegada y sin prejuicios.

CONSEJOS PARA AMPLIAR LA LECCIÓN DE HOY

Busque oportunidades para hablar con su hijo sobre “qué sucedería si” y analice las estrategias para utilizar la acción P.P.C. (preguntar, preocuparse, contar).

Por ejemplo:

- ¿Qué sucedería si una amiga te cuenta que se siente incómoda cuando su primo la visita? Él tiene 30 años y siempre realiza comentarios sobre lo bien que luce. Intenta estar a solas con ella y le ha comprado maquillaje sin que su madre lo sepa.
- ¿Qué sucedería si un amigo te cuenta que su maestra de música le ha dado cerveza para relajarse y te ruega que no le cuentes a nadie?
- ¿Qué sucedería si tu prima parece estar triste y callada? Extrañas enviarle mensajes y chatear juntos. Ella dice que su padre no le deja utilizar el teléfono.

Pregúntele a su hijo como aplicaría la acción P.P.C.: ¿qué preguntaría para comenzar la conversación con su amiga o amigo que podría encontrarse en una situación peligrosa? ¿Cómo le comunicaría su hijo que le preocupa la seguridad y el bienestar de su amigo o amiga? Refuerce el siguiente paso: Contarle a un adulto de confianza y buscar ayuda. (Considere preguntarle a su hijo qué haría si su amigo o amiga le rogara que no le cuente a nadie para mantener este secreto peligroso.)