

La Familia, La Fe y el Círculo de Gracia

Grado 6

Afrontar el Estrés y la Presión: ¿En Quién te Apoyas?

A veces los niños revelan información personal o detalles sobre incidentes que, para respetar la confidencialidad, deben tratarse fuera del aula. Si esto sucede, dígame al niño: "Gracias por compartir eso, _____. Eso parece ser muy importante. Hablaré contigo más tarde" (al final de la clase, en el descanso, tan pronto como sea humanamente posible, etc.) Cuando esto ocurra, asegúrese de hablar con el niño en la primera oportunidad que tenga y avise a la administración. Recuerde que usted es la persona responsable de hacer una denuncia en los casos de sospecha de abuso.

Esta lección complementa las siguientes enseñanzas Católicas:

- La vida de Jesús como modelo para nuestra vida
- Dios nos llama a ser responsables de nuestros actos
- La importancia de servir a los demás como lo hizo Jesús
- Dios nos enseña a llevar una vida sana y a tomar buenas decisiones
- Dios nos ha hecho a cada uno de nosotros a su imagen y semejanza
- Nuestra conciencia nos ayuda a saber lo que es correcto y a hacer lo que creemos que es correcto
- Dios nos llama a ser responsables de nuestros propios actos

Objetivos de la Lección

Los Jóvenes podrán:

1. Entender la diferencia entre estrés y presión
2. Entender que el estrés suele venir de dentro. Puede ser saludable o no saludable.
3. Entender que la presión suele provenir de una fuente externa. Puede ser saludable o no.
4. Definir las prioridades y gestionar los límites saludables
5. Reconocer que una vida llena de oración es un antídoto contra el estrés
6. Identificar a un adulto de confianza con el que puedan hablar si alguien les presiona para que ignoren su conciencia

Vocabulario

1. **Límite:** Las fronteras o límites que necesitamos para mantenernos a salvo dentro de nuestro *Círculo de Gracia*.

2. **Estrés:** Estado interno de tensión mental/emocional resultante de circunstancias adversas o exigentes.
3. **Presión:** Normalmente proviene desde una fuente externa (compañeros, profesores, familia, etc.) en una demanda de alto rendimiento o en una incitación a un comportamiento saludable/no saludable.
4. **Círculo de Gracia:** El amor y la bondad de Dios que siempre me rodea a mí y a todos los demás.
5. **Secreto seguro:** Un secreto es seguro cuando no le hace daño a uno mismo ni a los demás.
6. **Secreto inseguro:** Un secreto es inseguro cuando se piensa que alguien, incluido uno mismo, puede resultar herido o meterse en problemas si no se cuenta.
7. **La confianza:** Poder contar con alguien que le ayude a uno a mantenerse seguro dentro de su *Círculo de Gracia*.
8. **Adulto de confianza:** Un adulto que le ayuda a uno a mantenerse seguro en su *Círculo de Gracia* y a respetar a los demás dentro de su *Círculo de Gracia*.

Materiales Necesarios:

1. Resumen de los conceptos clave del "Círculo de Gracia".
2. Papel grande para los estudiantes y un tablero blanco
3. Marcadores, bolígrafos u otros utensilios de escritura
4. Carta a los Padres (al final de la lección)

Es importante comenzar la lección explicando que Dios no quiere ni provoca que ocurran cosas malas. Habrá jóvenes que ya hayan experimentado situaciones inseguras o dolorosas. Es importante reforzar que no es su culpa, y que nunca es demasiado tarde para contárselo a un adulto de confianza. Queremos que nuestros jóvenes entiendan que Dios está con ellos y para ellos incluso cuando están heridos o tristes.

Para Empezar

Discuta la diferencia entre estrés y presión y cómo estas afectan a nuestro *Círculo de Gracia*. Recalque que el estrés es generalmente interno y puede ocurrir cuando hay demasiadas demandas de tiempo, energía, etc., y no hay suficientes recursos para satisfacer esas demandas. La presión suele provenir de una fuente externa con una exigencia de alto rendimiento o una incitación a comportamientos saludables o no saludables.

¿Qué se puede hacer cuando uno se siente estresado?

- Hacer ejercicio y/o salir a caminar. Pondrá en marcha las endorfinas, reduciendo así el estrés.
- Hablar con un adulto de confianza sobre las formas de reducir los sentimientos de estrés.
- Rezar y meditar con las escrituras.

Responder al estrés frente a la presión:

En la mayoría de las situaciones estresantes, reducir el estrés o sentirse menos abrumado es una meta, pero en la mayoría de las situaciones de presión, la meta es desempeñarse con éxito o adoptar un comportamiento saludable/no saludable.

¿Qué se puede hacer cuando uno se siente presionado?

- Hay que tener en cuenta que no toda la presión es necesariamente mala. La presión de los padres y los profesores puede ayudar a alcanzar un potencial.
- Comprender que a veces la presión puede fomentar un comportamiento poco saludable que no está en consonancia con nuestro *Círculo de Gracia*
- Hablar con un adulto de confianza sobre la presión que se siente
- Reducir la sobrecarga de actividades
- Prestar atención a la actuación del Espíritu Santo en nuestras vidas

Actividad de Apertura

Escriba estas cuatro categorías en el tablero: **estudios, deportes, compañeros y familia.**

Divida a los alumnos en pequeños grupos y entregue a cada uno una hoja de papel grande. Pida a cada grupo que nombre algunas expectativas saludables y otras no (cosas que pertenecen a nuestro *Círculo de Gracia* y cosas que no) que puedan provenir de las cuatro categorías anteriores y nombre una acción necesaria para cada una. Intente descubrir al menos dos situaciones saludables y no saludables para cada una de las cuatro categorías. Cuando cada miembro del grupo dé un ejemplo, escríbalo en el papel para discutirlo después. *Ejemplo: expectativas de los compañeros:*

- *No es saludable: Un amigo te presiona para que vayas a una fiesta en la que sabes que habrá alcohol. ¿Qué haces?*
- *Saludable: Un amigo dice que un grupo de ellos va a ir a jugar bolos y te pregunta si puedes unirte a ellos. ¿Qué haces?*

Debate con todo el Grupo:

Discuta las siguientes preguntas con los jóvenes.

- ¿Qué tipo de situaciones se le ocurrieron a su grupo?
- ¿Fueron saludables o no en nuestro *Círculo de Gracia*?
- ¿Alguna de las situaciones no saludables eran también inseguras? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más ha visto?
- ¿En qué categoría fue más fácil encontrar situaciones saludables?
- ¿En qué categoría era más fácil encontrar situaciones no saludables?
- ¿Qué categorías parecen provocar más estrés o presión? ¿Por qué creen que es así?

Discuta las situaciones que los alumnos podrían haber identificado como saludables y que en realidad no lo eran y viceversa. ¿Cuáles fueron sus respuestas (acciones) a cada una de las situaciones?
¿Por qué eligieron esas acciones? ¿Estaban escuchando el impulso del Espíritu Santo?
¿Fueron buenas o malas acciones ante cada presión o situación estresante?

¿En Quién te Apoyas?

- Revisar la definición de "Adulto de Confianza"
- Discutir con quién pueden hablar cuando se sientan presionados por otros para hacer cosas que no son saludables o seguras.
- Discutir qué se puede hacer cuando se sienten presionados por otros para hacer cosas que no son saludables o seguras
- ¿Hablar de cómo su fe y su Círculo de Gracia les ayudan con el estrés y la presión?

Permita algunas respuestas.

Recuerde el folleto La Fe Hace la Diferencia: Distribuya el folleto para discutirlo en la clase. Los estudiantes deben llevarse el folleto a casa (situado al final de la lección).

Repasemos el folleto. ¿Has hecho alguna de estas cosas antes? ¿Se te ocurren otras?

Dé el Siguiente Paso Correcto (Plan de Acción):

Haga que los estudiantes escriban un **Plan 1-2-3** para ayudarles cuando estén estresados o presionados:

- 1- Nombre de un adulto de confianza
- 2- Medidas que deben tomarse si una situación no es saludable
- 3- Escriba una breve oración (¡Jesús, ayúdame!)

A continuación, se presentan algunos aspectos que deben tenerse en cuenta antes de que los estudiantes escriban su oración. Puede leerlas o tenerlas en el tablero.

San Francisco de Sales llamó a la ansiedad el mayor mal que puede sobrevenir al alma, excepto el pecado, porque nos hace perder la fuerza necesaria para mantener la virtud.

El estrés es una de las tácticas más utilizadas por el diablo para alejarnos de una relación estrecha con Dios.

El estrés puede hacernos perder la paz. Cuanto más en paz esté el alma, más se podrá sentir la paz de la presencia de Dios.

Distribuya el "Resumen de los Conceptos Clave del Círculo de Gracia" (ubicado al final de la lección) a cada joven para que se lo lleve a casa. Repase el folleto y explique cómo Dios está presente en nosotros y quiere lo mejor para nosotros en todas las cosas, por esta razón nos creó con el Círculo de Gracia para ayudar a mantenernos a salvo.

Dios está presente porque desea una relación con nosotros.

- Dios está con nosotros cuando estamos felices y tristes. Dios no hace que nos pasen cosas malas. Él nos ama mucho.
- Dios desea ayudarnos cuando estamos heridos, asustados o confundidos (inseguros).
- Tener fe no puede eliminar todas las luchas de la vida. Es debido a estas luchas, que Dios prometió estar siempre presente; proporcionando guía y consuelo en nuestros momentos de necesidad.

Dios nos ayuda a saber qué pertenece a nuestro Círculo de Gracia

- Nuestros sentimientos nos ayudan a conocernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea.
- Dios nos ayuda a saber qué pertenece a nuestro *Círculo de Gracia* permitiéndonos experimentar paz, amor o satisfacción cuando algo o alguien bueno entra en nuestro *Círculo de Gracia*.

Dios nos ayuda a conocer lo que no pertenece a nuestro Círculo de Gracia

- Dios desea ayudarnos cuando estamos heridos, asustados o confundidos (inseguros).
- El Espíritu Santo nos advierte (alerta) de que algo no pertenece a nuestro *Círculo de Gracia* dándonos "una sensación rara o incómoda" de que algo no es seguro. Este sentimiento está ahí porque Dios quiere que estemos seguros.

Dios nos ayuda a saber cuándo debemos pedirle ayuda a alguien en quien confiamos.

- Dios nos da personas en nuestras vidas para que nos ayuden cuando tenemos problemas o luchamos con una preocupación.
- Dios quiere que hablemos con los adultos de confianza sobre nuestras preocupaciones, inquietudes o sensaciones raras o incómodas para que nos ayuden a estar seguros y a tomar las medidas adecuadas.

Recordatorios para Finalizar

Mantener la paz puede ser todo un reto. Tal vez hoy podamos comprometernos a empezar con estos pasos esenciales para ayudarnos a iniciar nuestro viaje hacia la paz del alma:

1. Cultivar una disposición con la "pureza de corazón". Una persona con pureza de corazón está decidida a decir "sí" a Dios en todas las cosas.
2. No tengas miedo. Se dice que las palabras "No tengáis miedo" aparecen en las Escrituras más de 300 veces. Está claro que hay un mensaje que Dios nos está diciendo. Queremos creer en el poder de Dios sobre las situaciones estresantes de nuestra vida, pero no lo hacemos.
3. La Biblia dice claramente que no hay que evitar las situaciones estresantes. Jesús nos anima a cada uno de nosotros a recoger nuestra cruz, no a evitarla.

4. Nuestra fe no es algo que nos ayuda a escapar de nuestros problemas, sino a afrontarlos de frente. El estrés y la presión pueden ser algo bueno si nos ayudan a superar los retos y a crecer como personas

Asegúrese de que la carta de los padres es enviada a casa al terminar la lección. Por favor, vea las instrucciones:

Instrucciones Importantes para la Carta de los Padres:

La Carta a los Padres no debe ser enviada a casa con los jóvenes debido a la información delicada sobre comportamientos sexuales inseguros. Los métodos sugeridos para enviárselo a los padres: incluirla en el correo, entregarla personalmente a los padres o ponerla a disposición de los padres en la oficina parroquial para que la recojan.

DE NUEVO: NO envíe la carta de los padres a casa con los jóvenes.

Resumen de los Conceptos Clave del "Círculo de Gracia"



Dios nos da a cada uno de nosotros un Círculo de Gracia donde Él está siempre presente:

Levanten las manos por encima de la cabeza y luego bajen lentamente los brazos extendidos.

Extiendan los brazos por delante y luego por detrás abrazando todo el espacio que les rodea

Lleguen lentamente a sus pies.

Sepan que Dios está en este espacio con ustedes. Este es su Círculo de Gracia; están en él.

Dios está presente porque desea una relación con nosotros.

- Dios está con nosotros cuando estamos felices y tristes. Dios no hace que nos pasen cosas malas. Él nos ama mucho.
- Dios desea ayudarnos cuando estamos heridos, asustados o confundidos (inseguros).
- Tener fe no puede eliminar todas las luchas de la vida. Es debido a estas luchas, que Dios prometió estar siempre presente; proporcionando guía y consuelo en nuestros momentos de necesidad.

Dios nos ayuda a saber qué pertenece en nuestro Círculo de Gracia

- Nuestros sentimientos nos ayudan a conocernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea.
- Dios nos ayuda a saber qué pertenece en nuestro Círculo de Gracia al experimentar paz, amor o satisfacción cuando algo o alguien bueno entra en nuestro Círculo de Gracia.

Dios nos ayuda a conocer lo que no pertenece en nuestro Círculo de Gracia

- Dios desea ayudarnos cuando estamos heridos, asustados o confundidos (inseguros).
- El Espíritu Santo nos advierte (alerta) de que algo no pertenece en nuestro Círculo de Gracia dándonos "una sensación rara o incómoda" de que algo no es seguro. Esta sensación está ahí porque Dios quiere que estemos seguros.

Dios nos ayuda a saber cuándo debemos pedir ayuda a alguien en quien confiamos.

- Dios nos da personas en nuestras vidas para ayudarnos
- Dios quiere que hablemos con los adultos de confianza sobre nuestras preocupaciones, inquietudes o "sensaciones raras o incómodas" para que puedan ayudarnos a estar seguros.

Recuerde: La Fe Hace la Diferencia

Son los pequeños actos de fe los que hacen la diferencia:

1. **Sólo quédate en silencio con Jesús durante unos minutos. Esta pausa en tu agitado día te ayudará. El estrés y la presión no son nuevos. Mira lo que nuestra fe dice al respecto en las Escrituras (Abajo)**
2. **Ora en el momento cuando la ansiedad empiece a aparecer. Una breve oración es suficiente.**
3. **Celebra los sacramentos (un poco más de lo que haces ahora). La gracia de Cristo puede ayudarnos a alcanzar la paz que nos hará santos.**
4. **Lee y medita en las Escrituras, concretamente en los numerosos pasajes que tratan sobre la preocupación y la paz.**
5. **Aprovecha los sacramentales (¡confieren una gracia real!): agua bendita, iconos, medallas.**
6. **Cultiva la alegría. La paz y la alegría están unidas. Prueba cosas nuevas que sean sanas y santas. Sal de tu zona de confort. Mantener la vida interesante hace que la vida diaria esté llena de alegría, y nada promueve la paz como la alegría.**

Superar la ansiedad es en realidad un principio central de nuestra fe católica. Deshacerse del estrés en la vida es necesario para mantener la paz, sin la cual no se puede ser santo ni ayudar a otros a serlo.

Versículos de la Escritura sobre el Estrés

- La paz os dejo; mi paz os doy. No os la doy como la da el mundo. No dejéis que vuestro corazón se turbe ni tenga miedo. Juan 14: 27
- En el mundo tendréis problemas, pero tened valor, yo he vencido al mundo. Juan 16:33
- En esto os regocijáis, aunque ahora por un tiempo tengáis que pasar por diversas pruebas, para que la autenticidad de vuestra fe, más preciosa que el oro que es perecedero, aunque sea probado por el fuego, resulte ser para alabanza, gloria y honor en la revelación de Jesucristo. 1 Pedro 1: 6-7
- "Por eso os digo que no os preocupéis por vuestra vida, por lo que vais a comer [o beber], ni por vuestro cuerpo, por lo que vais a vestir. ¿No es la vida más que el alimento y el cuerpo más que el vestido? Mateo 6:25
- No te ha llegado ninguna prueba que no sea humana. Dios es fiel y no dejará que seáis probados más allá de vuestras fuerzas; pero con la prueba también os proporcionará una salida, para que podáis soportarla. 1 corintios 10:13

Afrontar el Estrés y la Presión: ¿En Quién te Apoyas?

Carta para los padres de la Lección del Círculo de Gracia de la Escuela Intermedia

Queridos Padres,

Su joven acaba de completar la lección alternativa "Cómo Afrontar el Estrés y la Presión" del programa del *Círculo de Gracia*. La lección describe la diferencia entre el estrés y la presión. Por medio de discusiones y actividades, la lección ayuda a su hijo a entender la diferencia entre el estrés y la presión saludable y no saludable. También les ayuda a identificar cómo responder cuando el estrés o la presión no son saludables.

La lección los anima a hablar con un adulto de confianza cuando sientan estrés o presión.

Muchas veces los jóvenes se sienten estresados/presionados en interacciones poco saludables/inseguras a través de las redes sociales y la tecnología, incluyendo los mensajes de texto en los teléfonos. Aunque esto no fue revisado específicamente en esta lección, creemos que es importante proporcionar información importante que puede ayudar a mantener a sus hijos seguros. Los animamos a que revisen las siguientes preguntas con sus hijos para ayudarles a discernir sus interacciones con individuos a través de los medios sociales, redes, mensajes de texto, juegos u otras formas de comunicación a través de la tecnología. Muchas veces los jóvenes consideran "amigos" a personas que sólo han conocido a través de la tecnología.

Preguntas que hay que hacer:

1. ¿Desde cuándo conoces a esta persona?
2. ¿Has conocido a este individuo en persona?
3. ¿Cuánto sabes de esta persona?
4. ¿Cómo has verificado lo que esta persona te ha contado sobre sí misma?
5. ¿Qué te dicen tus sentimientos (instintos) sobre esta persona o situación?
6. ¿Cuántas cosas tienes en común con esta persona?
7. ¿La relación respeta tus límites y los de la otra persona?
8. ¿Eres capaz de decir "no" a esta persona?
9. ¿Influye la edad o el estatus de esta persona en tu comportamiento en la relación?
10. ¿Esta persona te pide alguna vez que guarde secretos?

Adviértale a su joven:

1. Que no revele información personal en Internet. Eso incluye los nombres completos, la escuela, el grado, la dirección, el número de teléfono, los equipos deportivos, los grupos religiosos, etc. Los perpetradores tratan de identificar a los jóvenes conociendo sus actividades y sus horarios.
2. Que le comuniquen cualquier momento en que se sientan acosados. Ayudarles a entender cómo responder a los acosadores, ya sea en las redes sociales, en un texto, en la escuela o en otro entorno.
3. Que sea sensible con los comentarios que desvalorizan o critican a los demás por sus atributos físicos, raza, religión, situación económica, etc. Modele usted mismo un comportamiento respetuoso adecuado. Tenga cuidado con los chistes que cuenta, sus hijos siempre lo están escuchando.
4. Que evite situaciones inseguras relacionadas con el alcohol, las drogas y el tabaco.
5. Que sea cauteloso con las situaciones en las que se encuentran a solas con un adulto.

Comportamientos Inseguros

Queríamos hacerle saber la siguiente información que NO está incluida en la lección pero que es importante que los padres conozcan. Le animamos a que la discuta con su hijo.

- El cortarse es una forma de autolesión en la que un joven se corta o se araña lo suficientemente profundo como para sangrar. Los cortes pueden hacerse en las muñecas, los brazos, las piernas o el estómago, lugares donde pueden ocultar las cicatrices que se formarán. Cortarse puede ser un síntoma de problemas emocionales más profundos, por lo que es importante buscar ayuda profesional para el joven. Cortarse puede llevar a la ideación del suicidio. Si tiene alguna duda al respecto, llama a la línea de prevención del suicidio (1-800-273-8255), Línea Gratuita Nacional de Boys Town 1-800-273-8255 o envíe un mensaje de texto con la palabra VOZ al 20121.
- El suicidio es la tercera causa de muerte en las edades de 10 a 14 años y la segunda causa de muerte para aquellos entre los 15 y 34 años. Cada 13 minutos muere alguien por suicidio.
- El 'sexting' es cuando alguien envía fotos/textos sexualmente sugerentes a otra persona a través del celular o de una red social. Este comportamiento tiene importantes consecuencias legales y emocionales.
- En los últimos años, tanto a nivel nacional como local, los jóvenes han muerto jugando los juegos de asfixia (también conocido como el juego de estrangulación o de desmayo) solos o en grupo.
- También hay una prevalencia de comportamientos potencialmente peligrosos que incluyen el contacto genital (fiestas del arco iris, juegos de gallinas). En estas situaciones, resuelva con sus jóvenes las formas apropiadas de retirarse de este entorno (por ejemplo, tengo que llamar a mi mamá/papá ahora, tengo que ir al baño, no me siento bien, etc.).
- 'Netflix and Chill' es un término del argot de Internet que se utiliza como invitación para ver Netflix juntos y tener sexo.

Gracias por su apoyo al Programa Círculo de Gracia. Es esencial y apreciado, ya que nos esforzamos por proporcionar el entorno más seguro posible para nuestros jóvenes. Si tiene alguna pregunta, por favor llame a su escuela o a la oficina parroquial.

La Familia, La Fe y el Círculo de Gracia

Afrontar el Estrés y la Presión:

¿En Quién te Apoyas?

Evaluación

Fecha _____

Parroquia/escuela _____ *Ciudad* _____

Líder _____ *Número de niños en la clase* _____

El plan de estudios de cada grado fue diseñado para cumplir los objetivos generales del programa.

Por favor, marque si se ha cumplido cada uno de los objetivos del Programa de *Círculo de Gracia*.

1. SÍ ____ NO ____ Los jóvenes entienden la diferencia entre estrés y presión.
2. SÍ ____ NO ____ Los jóvenes entienden que el estrés y la presión pueden tener resultados saludables o no saludables,
3. SÍ ____ NO ____ Los jóvenes entienden que pueden apoyarse en su fe cuando están estresados o sienten presión.
4. SÍ ____ NO ____ Los jóvenes reconocen que una vida llena de oración es un antídoto contra el estrés y la presión poco saludables.
5. SÍ ____ NO ____ Los jóvenes pueden demostrar cómo actuar si el estrés o la presión son más de lo que pueden manejar.

Escriba lo que ha funcionado bien y los recursos que le gustaría compartir (utilice el reverso si es necesario).

Escriba cualquier sugerencia que pueda mejorar las clases (utilice el reverso si es necesario).

Devuélvalo al Administrador Escolar o al Director de Educación Religiosa.