

Círculo de Gracia

Formación en Ambientes Seguros

Cómo Afrontar el Estrés y la Presión

Grado 5 - Plan de la Lección

Filosofía

¿Qué es un Círculo de Gracia?

La Iglesia Católica enseña que Dios ha creado a cada uno de nosotros como único y especial. Génesis 1:27 nos dice que somos creados “hombre y mujer a imagen de Dios” y que Dios lo vio como algo “muy bueno.” Esto significa que, en esta bondad, nos respetemos a nosotros mismos y a otros como personas creadas y amadas por Dios.

Los adultos ayudan a los niños a reconocer el amor de Dios ayudándoles a entender que cada uno de nosotros vive y se mueve en un *Círculo de Gracia*. Usted puede imaginar su propio *Círculo de Gracia* poniendo sus brazos sobre su cabeza y luego bajándolos en un círculo en frente de su cuerpo, incluyendo de lado a lado. Este círculo, de frente a atrás, mantiene quién eres en tu cuerpo y a través de tus sentidos. El Círculo sostiene tu propia esencia en mente, corazón, alma y sexualidad.

¿Por qué es importante ayudar a nuestros niños a entender el Círculo de Gracia?

Dios quiere que nuestras relaciones en la vida sean experiencias del amor divino. Las relaciones respetuosas, cariñosas y amorosas aumentan nuestro entendimiento de nuestro propio valor y nos ayudan a amar a otros. Nunca es muy temprano para ayudar a los niños a entender que tan especial son y cómo las relaciones personales en la vida son llamadas a ser sagradas. El entender esto puede ayudarles a proteger la persona especial que son y a ser respetuosos con los demás.

Los adultos, mientras tratan de proveer un ambiente seguro y de protección, tienen la responsabilidad de ayudar a los niños a entender y respetar su propia dignidad y la dignidad de otros. Un ambiente verdaderamente seguro y de protección es uno en el cual los niños reconocen cuando están seguros o no y saben cómo confiar sus preocupaciones, temores e inseguridades a los adultos de confianza en sus vidas.

¿En qué se diferencia el currículo de Círculo de Gracia de otros programas de seguridad?

Según una investigación, una de cuatro niñas y uno de siete niños serán violados sexualmente antes de los dieciocho años¹. Muchos programas de protección se enfocan en ‘peligro del desconocido’; sin embargo, en hasta el noventa por ciento de los casos el autor del abuso es conocido por el niño, es decir, un pariente o amigo familiar. El *Círculo de Gracia* va más allá de solamente proteger; ayuda a los niños a entender que sus vidas son sagradas y cómo buscar ayuda por medio de sus relaciones con adultos de confianza.

Meta del Currículo Círculo de Gracia - Grados K-12

La meta del currículo de *Círculo de Gracia* es educar y capacitar a los niños/niñas y jóvenes a participar activamente en un ambiente seguro para ellos mismos y para los demás.

Objetivos del Currículo Círculo de Gracia - Grados K-12

- Los niños/ jóvenes entenderán que son creados por Dios y que viven en el amor del Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.
- Los niños/ jóvenes podrán describir el *Círculo de Gracia* que Dios nos da a cada uno de nosotros.
- Los niños/ jóvenes podrán identificar, discernir y mantener apropiados límites físicos, emocionales, espirituales y sexuales.
- Los niños/ jóvenes podrán identificar todo tipo de violaciones de límites.
- Los niños/ jóvenes demostrarán que acción tomar si algún límite es amenazado o violado.

¹ www.USCCB.org, o <http://nccanch.acf.hhs.gov>

Guía para el Líder de Grado 5

- Un **Líder** es definido como un clérigo (sacerdote o diácono), administrador escolar, director de educación religiosa, profesor, o catequista quien ha sido capacitado para enseñar el Currículo de *Círculo de Gracia*.
- Cada líder debe leer la Filosofía, Metas y Conceptos Clave para entender mejor y prepararse para enseñar el *Círculo de Gracia*. Los Conceptos Clave repasan la esencia del currículo, que Dios está siempre presente en nuestro *Círculo Gracia* porque Él desea una relación íntima con Sus hijos.
- El tiempo necesario para las lecciones puede variar dependiendo del tamaño de la clase, la edad de los niños, la cantidad de discusión, etc.
- Los vocabularios con definiciones son para los líderes. La explicación del vocabulario debe ser integrado dentro del contexto de las lecciones para asistir a los niños en el entendimiento del programa *Círculo de Gracia*. La profundidad del entendimiento del niño dependerá de su edad y estado de desarrollo. Una lista del vocabulario principal del Currículo del *Círculo de Gracia* está incluida en la sección del administrador/director. El vocabulario pertinente está enumerado en cada lección.
- Las instrucciones del líder para cada lección están en cursiva. El texto que no esté en cursiva debe ser presentado por el líder a los estudiantes.
- Si es posible, siempre es una “mejor práctica” el tener dos adultos en el aula durante la clase debido a la delicada naturaleza del material.
- La lección debe ser enseñada en una sección. Si esto no es posible, debe ser terminada el día o la semana siguiente. Se recomienda repaso continuo de los conceptos durante el transcurso del año. Esperamos que el lenguaje del *Círculo de Gracia* sea parte de una cultura positiva de respeto, cuidado y fe que ayudará a proteger a nuestros niños y les ayudará a saber qué hacer cuando no se sientan seguros.
- Su Administrador o Director de Educación Religiosa enviará una carta a todos los padres con respecto al *Círculo de Gracia*. La información para los padres en cada lección debe ser entregada según las instrucciones. La información para los padres está incluida en el Currículo. Se anima a cada parroquia/escuela a proveer oportunidades educativas a los padres para informarles acerca del programa *Círculo de Gracia* y para fomentar mayor comunicación entre familia.
- Las evaluaciones para cada grado deben ser completadas y devueltas al Administrador escolar o al Director de Educación/Formación Religiosa. Las evaluaciones serán usadas para completar la Evaluación del Resumen que es utilizada para las mejoras continuas al Currículo y para la auditoría interna.

Resumen de los Conceptos Clave del “Círculo de Gracia”



Dios nos da a cada uno de nosotros un Círculo de Gracia (ver lo siguiente) en el cual Él está siempre “Presente”:

*Eleva tus manos sobre tu cabeza y luego bajando los brazos lentamente,
Extiende tus brazos al frente y atrás, abrazando todo el entorno a tu alrededor
luego lentamente alcanza tus pies.*

Sabiendo que Dios está en ese entorno contigo. Éste es tu Círculo de Gracia; Tú estás en él.

Dios está “Presente” porque Él desea una relación con nosotros

- Dios está con nosotros cuando estamos alegres y tristes. Dios no hace que nos sucedan malas cosas. Él nos ama mucho.
- Dios desea ayudarnos cuando estamos dolidos, asustados o confundidos (no seguros).
- Es posible que el tener fe no desaparezca todas las luchas de la vida. Es por estas luchas que Dios prometió “estar presente” siempre; proporcionando orientación y confort cuando lo necesitemos.

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

- La manera como nos sentimos nos ayuda a saber sobre nosotros mismos y el mundo a nuestro alrededor.
- Dios nos ayuda a saber qué pertenece en nuestro Círculo de Gracia al permitirnos experimentar paz, amor o alegría cuando algo o alguien bueno entra a nuestro Círculo de Gracia.

Dios nos ayuda a saber qué no pertenece en nuestro Círculo de Gracia

- Dios desea ayudarnos cuando estamos heridos, asustados o confundidos (no seguros).
- El Espíritu Santo nos avisa que algo no pertenece en nuestro Círculo de Gracia al hacernos sentir “raros o incómodos” porque algo no es seguro. Esta sensación está ahí porque Dios quiere que estemos seguros.

Dios nos ayuda a saber cuándo pedir ayuda de alguien en quien confiamos

- Dios nos da varios adultos de confianza, además de nuestros padres, para hablar sobre nuestras preocupaciones, inquietudes o “sentimientos raros/incómodos” para que puedan ayudarnos a estar seguros. Si uno de nuestros padres o un adulto de confianza no está disponible o no puede ayudarnos, Dios quiere que acudamos a otro adulto de confianza hasta que obtengamos la ayuda necesaria para estar seguros.

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

A veces los niños revelan información personal o detalles de incidentes que, para poder respetar la confidencialidad, necesitan ser manejados fuera del ambiente del grupo. Si esto ocurre, dígame a niño(a), “Gracias por compartir esto, _____. Esto parece ser muy importante. Voy a hablar contigo más tarde (al final de clase, en el descanso, tan pronto como sea humanamente posible, etc.)” Cuando esto ocurra, asegúrese de hablar con el niño lo más pronto posible y alerte a la administración. Recuerde que usted es responsable de denunciar en caso de que sospeche que hay abuso.

Esta lección complementa las enseñanzas Católicas:

- La vida de Jesús es un modelo para la nuestra.
- Dios nos pide que seamos responsables por nuestras acciones.
- La importancia de servir a otros como Jesús lo hizo.
- Dios nos enseña a llevar una vida saludable y a tomar buenas decisiones.
- La vida humana es sagrada y debe de ser respetada.
- Nuestra conciencia nos ayuda a saber lo que es correcto y lo que creemos es correcto
- Dios nos llama a ser responsables de nuestras propias acciones.

Meta de la Lección

Los niños podrán identificar cómo afrontar el estrés y la presión y cómo estos pueden contribuir a comportamientos/situaciones inseguros.

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 una situación adversa o exigente.
3. **Presión:** Normalmente proviene desde una fuente externa (compañeros, profesores, familia, etc.) en una demanda de alto rendimiento o comportamientos saludables/no saludables.
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, y eventualmente es revelado.
6. **Secreto inseguro:** Un secreto es inseguro cuando se piensa que alguien, incluido uno mismo, puede salir lastimado o meterse en problemas si no es revelado. Un secreto siempre es inseguro si alguien me pide que no le cuente a mis padres o adultos de confianza.
7. **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. Papel de periódico para los estudiantes y un tablero.
2. Marcadores, bolígrafos u otros utensilios de escritura
3. Copia del Resumen de los Conceptos Clave del *Círculo de Gracia* (al inicio de la lección)
4. Carta para los Padres (al final de la lección)

Oración para Empezar

**Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar;
valor para cambiar las cosas que puedo cambiar;
y sabiduría para saber la diferencia.**

Ayúdame a vivir un día a la vez, disfrutando cada momento.

**Ayúdame a darme cuenta de que las dificultades pueden conducir a la paz y Tú siempre
estás a mi lado y harás que las cosas estén bien.**

En el Nombre de Jesús. Amén.

Es importante comenzar la lección explicando que Dios no quiere o causa que pasen cosas malas. Van a haber niños en cada grupo que ya han vivido situaciones no seguras o dolorosas. Es importante que les recalque que no es su culpa. Queremos que nuestros niños entiendan que Dios está con ellos cuanto están tristes o heridos.

Para Empezar

Discuta la diferencia entre estrés y presión. y cómo estas afectan a nuestro *Círculo de Gracia*. 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 usualmente proviene 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 para Comenzar

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. Pídale a cada grupo que nombre algunas expectativas saludables y otras no saludables (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?
- ¿Viste más situaciones saludables o no saludables?
- ¿En qué categoría fue más fácil encontrar situaciones saludables?
- ¿En qué categoría era más fácil encontrar situaciones no saludables?
- ¿El estudiante pareció estar más estresado o presionado por los estudios, el deporte, los compañeros o la familia? ¿Por qué?

Discuta las situaciones que los alumnos podrían haber identificado como saludables, 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?

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

Permita algunas respuestas.

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

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

Toma el Siguiete 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.

Es importante repasar el siguiente "Resumen de los Conceptos Clave del Círculo de Gracia". También se encuentra al inicio de la lección. Tome un tiempo para ayudarle a los jóvenes a relacionar cada sección del resumen con su vida cotidiana. Tenga el resumen disponible para que los jóvenes lo utilicen como referencia. Es útil tener el Logo del Círculo de Gracia disponible.

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 varios adultos de confianza, además de nuestros padres, para hablar sobre nuestras preocupaciones, inquietudes o “sentimientos raros/incómodos” para que puedan ayudarnos a estar seguros. Si uno de nuestros padres o un adulto de confianza no está disponible o no puede ayudarnos, Dios quiere que acudamos a otro adulto de confianza hasta que obtengamos la ayuda necesaria para estar seguros.

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 dando. Debemos creer en el poder de Dios sobre las situaciones estresantes de nuestra vida.
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

Oración para Finalizar

Dios todopoderoso, te bendecimos por nuestras vidas, te alabamos por tu abundante misericordia y gracia que recibimos. Te agradecemos por Tu fidelidad, aunque no te somos tan fieles. Señor Jesús, te pedimos que nos des a todos paz en nuestra mente, cuerpo, alma y espíritu. Te pedimos que sane y elimine todo lo que está causando estrés, dolor y tristeza en nuestras vidas.

Por favor guía nuestro camino por la vida y haz que nuestros enemigos estén en paz con nosotros. Que tu paz reine en nuestra familia, en nuestra escuela y en todo lo que pongamos en nuestras manos.

Deja que Tus ángeles de paz salgan delante de nosotros cuando salgamos y permanezcan a nuestro lado cuando regresemos. En el nombre de Jesús, Amén.

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 lo cual vosotros os alegráis, aunque ahora por un poco de tiempo, si es necesario, tengáis que ser afligidos con diversas pruebas y aflicciones. 7 Pero cuando sea puesta a prueba vuestra fe, mucho más preciosa que el oro, el cual aunque percedero se prueba con fuego, sea hallada en alabanza, gloria y honra cuando sea manifestado 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

Círculo de Gracia

Carta para los Padres

Afrontar el Estrés y la Presión:

Grado 5

Queridos Padres,

El Círculo de Gracia es un currículo de seguridad basado en la fe utilizado por su archi/diócesis.

Su joven acaba de completar la lección de "Cómo Afrontar el Estrés y la Presión" del currículo 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 no saludables/inseguras a través de las redes sociales y la tecnología, incluyendo los mensajes de texto en los celulares. Aunque esto no fue revisado específicamente en esta lección, creemos que es importante proporcionar información relevante 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.

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?

¡Gracias por permitirnos ser sus aliados para proporcionar un ambiente seguro para su hijo

Evaluación del Grado 5

Cómo Afrontar el Estrés y la Presión: Evaluación

Fecha _____

Parroquia/Escuela _____ *Ciudad* _____

Líder _____ *Número de niños en la clase* _____

El currículo de cada grado está diseñado para cumplir los objetivos del programa. Por favor verifique si los objetivos del programa *Círculo de Gracia* fueron completados.

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 no pueden soportar el estrés o la presión.

Por favor haga una lista de lo que funcionó bien y cualquier recurso que quieras compartir (escriba al dorso si es necesario).

Haga una lista sugerencias que puedan mejorar las lecciones (escriba al dorso si es necesario).

Devuelva al Administrador de su escuela o al Director de Educación Religiosa.