

LECCIÓN 3

La amistad
y el acoso

En esta lección

Para usted Páginas 1–2

- Practicar la empatía
- 3 minutos de retiro
- Guíe a su hijo para crecer con Dios
- El hogar, seguro y sagrado

Para usted
y su hijo Páginas 3–4

- Con su hijo:
La lección en casa
- Rezar juntos



Lo que dice la Iglesia

*Vivir en
comunidad*

El amor al prójimo es
inseparable del amor a Dios.

*Catecismo de la
Iglesia Católica,
1878*

Practicar la empatía

Manejar las relaciones puede ser difícil para los adolescentes. Las relaciones de amistad se complican a medida que los jóvenes crecen y cambian. El deseo de independencia de su hijo puede generar conflictos donde antes no los había. Como padre, usted naturalmente desea solucionar los problemas de su hijo y protegerlo del dolor y las heridas.

Ayude a su hijo a reconocer las cualidades de las relaciones saludables y practiquen estrategias para lograrlas, en lugar de enfocarse en los detalles específicos del conflicto que su hijo esté experimentando.

Cuando su hijo tenga problemas en una relación de amistad, hágale preguntas abiertas para entender su punto de vista sobre la situación. Fomente la empatía guiando a su hijo a reflexionar sobre los sentimientos del otro niño. Invite a su hijo a considerar la manera de mostrarse compasivo ante esa situación. Ampliar la perspectiva puede ser útil para suavizar la emoción de la situación y permitirá a su hijo descubrir que, con frecuencia, las cosas no son lo que parecen. Puede ayudar a su hijo a tomar mejores decisiones en su interacción con los demás, enseñándole a enfocarse en formas de ejercer la paciencia y el autocontrol en situaciones difíciles. Explíquele que las palabras dichas con enojo pueden tener un impacto duradero en una relación. Hable de estrategias para hacer pausas, como respirar profundo o alejarse cuando los ánimos estén cargados. Recuerde que usted es el primer maestro de su hijo, y el mejor. Cuando usted demuestra compasión y amor a los demás, le está enseñando la mejor manera de vivir.



3 minutos de
RETIRO

Por el contrario, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, modestia, dominio propio.

Gálatas 5:22-23

Reflexión

Los frutos del Espíritu Santo son de las cualidades que queremos inculcar en nuestros hijos. Humildemente debemos recordar que tenemos acceso a esos dones cuando aceptamos el amor de Dios en nuestra vida y vivimos según su voluntad. A través de nuestras palabras y acciones, podemos enseñar a nuestros hijos lo que significa escuchar y obedecer al Espíritu Santo. Nuestro ejemplo demuestra el poder y la gracia del Espíritu Santo obrando en nosotros.

Preguntas

¿De qué manera están presentes en mi vida los frutos del Espíritu Santo? ¿Qué puedo hacer para inculcar los frutos del Espíritu Santo en mi hijo?



Oración

Hablen con el Espíritu Santo, usando las palabras de esta oración o las suyas propias.

Espíritu Santo, ayúdame a seguirte y obedecerte para que cada cosa que diga y haga sea amorosa y amable.

Guíe a su hijo para crecer con Dios: espiritual, social y físicamente

Espiritualmente Cada semana elija uno de los frutos del Espíritu Santo como tema destacado en el hogar. Guíe a los miembros de la familia para que comprendan que los frutos del Espíritu Santo son las cualidades que mostramos cuando escuchamos y obedecemos al Espíritu Santo, quien nos guía hacia todo lo que es santo. Como familia, busquen y señalen los momentos en que vean esas cualidades en cada uno de los miembros.

Socialmente Organicen regularmente una noche en familia. Usen ese tiempo para enfocarse en lecciones sobre la justicia, la bondad y el respeto. Anime a los miembros de su familia a ser comprensivos, ya sea que ganen o pierdan.



Físicamente Aliente a los miembros de la familia a asistir a las actividades y eventos de cada uno. Demuestre a todos los que participan cómo ser espectadores comprensivos, motivadores y tener deportividad.

El hogar, seguro y sagrado



Love Will Steer Me True [El amor me guiará por el camino correcto] (Loyola Press) por Jane Knuth y Ellen Knuth

[El Rosario] es lo que los católicos usan para meditar sobre los hechos de la vida de Jesús, vistos a través de los ojos de su madre, María. Es un símbolo de lo que quiero darle a mi hija, solo que Dios no es algo que se pueda regalar. Dios no es un objeto ni es una idea. Dios es un ser. Puedo presentarlos, pero no puedo iniciar una conversación entre ellos.

Ideas importantes

En la lección 3, su hijo:

- demostrará que entiende que las palabras pueden herir a los demás.
- hablará sobre lo fuertes y saludables que son las relaciones basadas en el respeto.
- se mostrará empático.
- definirá *empatía*, *compasión*, *respeto* y *autoestima*.

Palabras para aprender

empatía · Capacidad para comprender y compartir los sentimientos de otra persona (empathy)

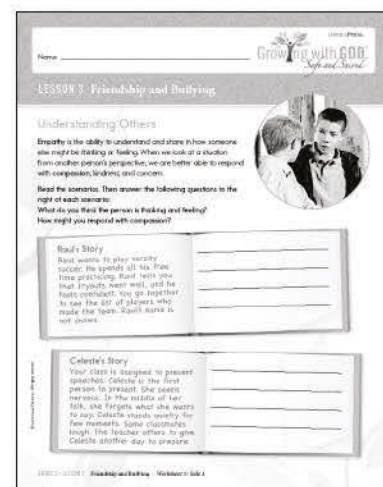
compasión · Consideración y preocupación por los sentimientos de los demás (compassion)

respeto · La actitud de comprender que todos somos creados y amados por Dios y debemos ser tratados bien (respect)

autoestima · Sentimiento positivo sobre la valía y capacidades propias (self-esteem)

La lección en casa

Determine con anticipación cuándo y dónde usted y su hijo abordarán el contenido de la lección. Lea o complete con su hijo el lado A de la hoja de trabajo.



PASO 1 PARTICIPAR Y EXPLORAR

Cuando hable con su hijo acerca de la amistad, dedique un momento para recordar la época en la que usted estaba en sexto grado. Es fácil olvidar cuánto influyen las relaciones entre compañeros en el concepto de sí mismo de un adolescente. A medida que avancen en esta lección, trate de encontrar un equilibrio entre su visión más amplia de las relaciones y la perspectiva de su hijo, más enfocada en lo emocional.



DIGA: Ahora que estás en sexto grado, interactúas con más personas. Algunas son amistades y otras son personas que quizás no conoces muy bien. No siempre entendemos por qué

la gente se comporta como lo hace. Lo más importante es recordar que debemos tratar a los demás con amabilidad y respeto, aun cuando nos cueste trabajo hacerlo.

Use el lado A de la hoja de trabajo para hablar con su hijo sobre la empatía. Invite a su hijo a compartir sus respuestas para cada historia y exponga sus propias ideas.

La lección en casa (continuación)

PASO 2 REFLEXIONAR Y RESPONDER

Lea o complete el lado B de la hoja de trabajo con su hijo.

DIGA: A veces actuamos de forma cruel o hiriente con nuestros amigos y familiares y les causamos dolor. Debemos tener en cuenta la forma en que nuestra conducta afecta a los demás y practicar el autocontrol.

Invite a su hijo a compartir su idea de la persona que será en el futuro. Señale situaciones en las que su hijo ha practicado la empatía y la compasión hacia los demás y alientelo a seguir haciéndolo. Use la hoja de trabajo para iniciar una conversación sobre el poder que tienen las palabras para construir o destruir relaciones.

Recen la oración de la sección Rezar juntos o una oración propia. Inicien y terminen la oración con la Señal de la Cruz.

Worksheet titled "Growing with GOD" and "Share God's Grace". It includes sections for "Scripture", "Prayer", and "Share God's Grace". The "Share God's Grace" section has a form for "Name", "Catholic/Protestant/Other", "About Me", and "Examples of how I build up others with my words and actions". It also has a section for "Prayer" with a cross symbol and a list of prayer requests.



Rezar juntos

Jesús, gracias por mostrarnos cómo ser amorosos y empáticos con los demás. Danos la fuerza para ser considerados con los demás y obrar con compasión.

