



**Diócesis de Amarillo**

Programa de Entrenamiento

de Ambiente Seguro

Teléfono: (806) 383-2243

[www.amarillodiocese.org](http://www.amarillodiocese.org)

## IV. COMUNICACIÓN

Grados 6 – 12

### Declaraciones de “Yo-Siento”

*“Declaraciones de Yo-Siento” son una manera de comprender que me está pasando y me ayuda a comprender cuales son mis opciones. Piensa en como pudieras sentirte en las siguientes situaciones:*

**1) Muchos de tus amigos van a salir a comer pizza antes de ir al juego de básquetbol este viernes. Ninguno ha sugerido que tú vallas con ellos.**

Me siento \_\_\_\_\_

¿Qué crees que pasaría

si te invitas a ti mismo a ir? \_\_\_\_\_

si no te invitas a ti mismo a ir? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentirías

si te invitas a ti mismo a ir? \_\_\_\_\_

si no te invitas a ti mismo a ir? \_\_\_\_\_

¿Por qué crees que Jesús nos enseña a incluir a los demás? \_\_\_\_\_

**2) Descubres a la estrella del equipo de futbol copiando en un examen.**

Me siento \_\_\_\_\_

¿Qué crees que pasaría

si reportas al maestro que estaba copiando? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

si no reportas al maestro que estaba copiando? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo te sentirías

si reportas que estaba copiando? \_\_\_\_\_

si no reportas que estaba copiando? \_\_\_\_\_

¿Si tu sientes que copiar en un examen no es malo, cuales son las consecuencias de copiar? \_\_\_\_\_

¿Y qué tal hacer trampa en el trabajo? ¿En un equipo? ¿En los impuestos? ¿Ser infiel en el matrimonio? \_\_\_\_\_

**3) Aunque tu mejor amigo/a no te ha dicho nada, basándose en su comportamiento, tú crees que pudiera estar tomándose la medicina recetada de su mamá como un modo de sobrellevar un problema.**

Me siento \_\_\_\_\_

¿Qué crees que pasaría

si le dices a un adulto de confianza de tu sospechas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

si no le dices a un adulto de confianza de tu sospechas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo te sentirías

si le dices a un adulto de confianza? \_\_\_\_\_

si no le dices a un adulto de confianza? \_\_\_\_\_

si tu amigo/a es hospitalizado/a causa de una sobredosis? \_\_\_\_\_

**4) Saliendo del estacionamiento en la escuela, le golpeas al carro enseguida del tuyo. Aunque no hubo ningún daño en tu carro, el otro carro si tiene una achatada.**

Me siento \_\_\_\_\_

¿Qué crees que pasaría

si le dices a tus padres del accidente? \_\_\_\_\_

si no le dices a tus padres del accidente? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentirías

si le dices a tus padres? \_\_\_\_\_

si no le dices a tus padres? \_\_\_\_\_

¿Por qué es malo no reportar tu involucramiento en un accidente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Si alguien más ve el accidente y lo reporta, que puede pasar? \_\_\_\_\_

**5) Una de tus amigas tiene moretones visibles en los brazos. Cuando le preguntas que pasó, te da una respuesta vaga y no convincente y trata de cambiar el tema. Tú sospechas que quizá su novio la pudo haber abusado físicamente.**

Me siento \_\_\_\_\_

¿Qué crees que pasaría

si le dices a un adulto de confianza de tu sospechas? \_\_\_\_\_

si no le dices a un adulto de confianza de tu sospechas? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentirías

si le dices a un adulto de confianza? \_\_\_\_\_

si no le dices a un adulto de confianza? \_\_\_\_\_

¿Eres el guardián de tu amiga? \_\_\_\_\_ ¿Cuáles son nuestros deberes cristianos?

**6) Después de haber andado de compras con uno/a de tus amigos/as, te muestra un pantalón que sabes que no pagó.**

Me siento \_\_\_\_\_

¿Qué crees que pasaría

si le dices a tu amigo/a que debe devolver el pantalón o pagar por él?

\_\_\_\_\_

si no le dices a tu amigo/a que debe devolver el pantalón o pagar por él?

\_\_\_\_\_

¿Cómo te sentirías

si le dices a tu amigo/a que debe devolver el pantalón o pagar por él?

\_\_\_\_\_

si no le dices a tu amigo/a que debe devolver el pantalón o pagar por él?

---

**7) Tus amigos te invitan a una fiesta donde se está sirviendo alcohol. Uno de los adultos que es catequista en tu parroquia también está allí en la fiesta.**

Me siento \_\_\_\_\_

¿Qué crees que pasaría

si le dices a tu párroco? \_\_\_\_\_

si no le dices a tu párroco? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentirías

si le dices a tu párroco? \_\_\_\_\_

si no le dices a tu párroco? \_\_\_\_\_

¿Cómo sería tu respuesta diferente si pensaras que la ingesta de alcohol en los adolescentes fuera aceptable?

---

**8) Estas recibiendo una “D” en Ciencias Sociales. Tu maestro/a sugiere repetidas veces que dándote tutoría personal en su casa pudiera mejorar tu calificación.**

Me siento \_\_\_\_\_

¿Qué crees que pasaría

si le dices a tus padres? \_\_\_\_\_

si no le dices a tus padres? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentirías

si le dices a tus padres? \_\_\_\_\_

si no le dices a tus padres? \_\_\_\_\_

¿Cómo piensas que tus padres reaccionarían si cometes el error de aceptar la invitación sin decirles?

---

**9) Hace algunas semanas atrás, tu hermana de catorce años “conoció” a otro adolescente en la red social y ha estado charlando con él todos los días desde que lo conoció. Ella te dice que han hecho cita para conocerse en persona.**

Me siento \_\_\_\_\_

¿Qué crees que pasaría

si le dices a tus padres? \_\_\_\_\_

si no le dices a tus padres? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentirías

si le dices a tus padres? \_\_\_\_\_

si no le dices a tus padres? \_\_\_\_\_

¿Cuáles son algunos posibles resultados de este tipo de encuentro?

\_\_\_\_\_

**10) Una de las más populares muchachas en tu clase ha hecho algunos comentarios muy crueles en su página de internet sobre tu mejor amiga. Tu amiga se siente muy lastimada y deprimida por esos comentarios.**

Me siento \_\_\_\_\_

¿A cuál responsable adulto le pudieras decir? \_\_\_\_\_

¿Qué pudiera pasar si no le dices a alguien? \_\_\_\_\_

¿Cómo te sentirías

si los comentarios eran falsos y puro chisme? \_\_\_\_\_

si los comentarios eran ciertos? \_\_\_\_\_

¿Cómo fuera tu respuesta diferente si los comentarios fueran de ti?

\_\_\_\_\_