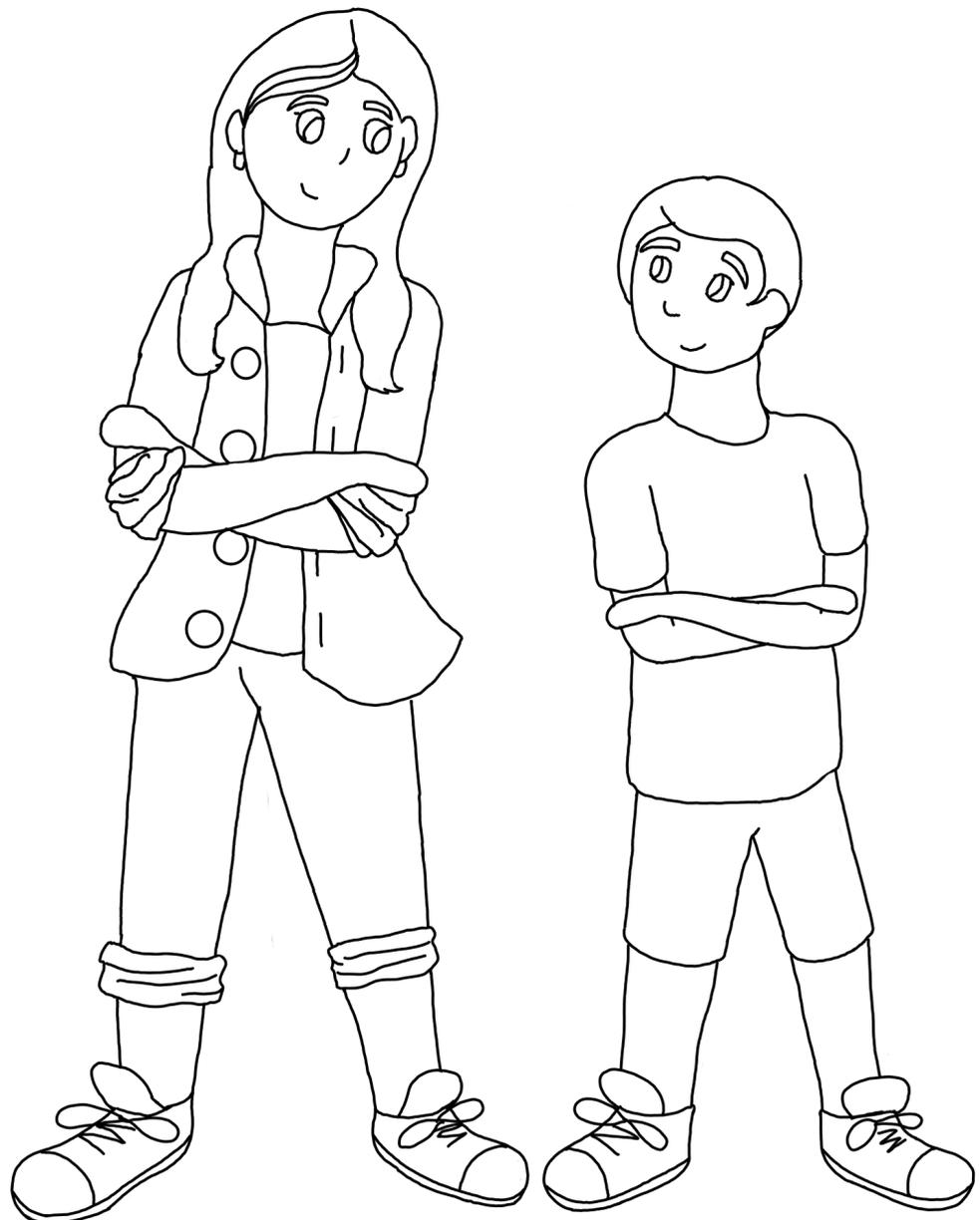




Guía de Juventud para Relaciones Seguras y Saludables

Traducción al Español



Salmo 139:1-14

NVI (Nueva Versión Internacional)

SEÑOR, tú me examinas,
tú me conoces.

Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto;
aun a la distancia me lees el pensamiento.

Mis trajines y descansos los conoces;
todos mis caminos te son familiares.

No me llega aún la palabra a la lengua
cuando tú, SEÑOR, ya la sabes toda.

Tu protección me envuelve por completo;
me cubres con la palma de tu mano.

Conocimiento tan maravilloso rebasa mi comprensión;
tan sublime es que no puedo entenderlo.

¿A dónde podría alejarme de tu Espíritu?
¿A dónde podría huir de tu presencia?

Si subiera al cielo,
allí estás tú;

si tendiera mi lecho en el fondo del abismo,
también estás allí.

Si me elevara sobre las alas del alba,
o me estableciera en los extremos del mar,

aun allí tu mano me guiaría,
¡me sostendría tu mano derecha!

Y, si dijera: «Que me oculten las tinieblas;
que la luz se haga noche en torno mío»,

ni las tinieblas serían oscuras para ti,
y aun la noche sería clara como el día.
¡Lo mismo son para ti las tinieblas que la luz!

Tú creaste mis entrañas;
me formaste en el vientre de mi madre.

¡Te alabo porque soy una creación admirable!
¡Tus obras son maravillosas,
y esto lo sé muy bien!

¡Bienvenidos Jóvenes!

Estamos emocionados de que estén aquí para aprender y crecer en su comprensión de las relaciones seguras y saludables. Juntos exploraremos qué hace una buena amistad o relación de pareja, y qué señales podrían indicar una relación poco saludable o incluso peligrosa. Tendrán la oportunidad de crear su propio plan de seguridad basado en lo que han aprendido y cómo se aplica mejor a su vida. Estas sesiones son para ustedes, así que únanse a las actividades y discusiones y diviértanse juntos durante estas próximas cuatro semanas.

Sesión 1:

Relaciones Saludables

Páginas **3-6**

Sesión 2:

Seguridad en Línea

Páginas **7-9**

Sesión 3:

Comprensión y Prevención de la Explotación y el Tráfico Sexual

Páginas **10-14**

Sesión 4:

Creando un Plan de Seguridad y Recursos Adicionales

Páginas **15-20**

EQUIPO DE PROYECTO DE LA GUÍA JUVENIL:

Escritores:

Diácona Erica Larson, Directora de Formación de Fe, Iglesia Luterana de la Transfiguración, Minneapolis, Minnesota

Joy McElroy, Directora Ejecutiva, Cherish All Children - Lutheran Social Service of Minnesota

Ilustradora:

Sarah Zaepfel, Artista, miembro de la Iglesia Luterana Lake Nokomis, Minneapolis, Minnesota

Traductora de Español:

Miriam Sanchez, Sr. Trabajadora de Salud Comunitaria

Grupo de Enfoque Juvenil:

Gabriel, Jonah, Knute, Mareta y Vicaria Anne, Christ on Capitol Hill, Saint Paul, Minnesota

Vea las biografías y fotos completas al final de la guía.

Cualquier pregunta o solicitud de ayuda puede dirigirse a info@cherishallchildren.org.

Fecha de publicación en Español: Septiembre de 2023. Usamos el idioma Español más común.

Esta guía juvenil puede imprimirse para uso educativo y para que los participantes se lleven a casa.

Sesión

1 Relaciones Saludables

Actividad de Inicio

Las 10 mejores cualidades en una amistad o relación saludable

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Acuerdos de Equipo

Crear acuerdo de equipo como un grupo. Esto nos ayudara a trabajar juntos de manera positiva y con apoyo.

¡Vamos a Trabajar!

Nombre y habla sobre algunas características de relaciones poco saludables que has visto o experimentado.

¿Qué es el Consentimiento?

El consentimiento es: _____.

Salmo 139:14

¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas.

1 Corintios 13:4-7

El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni presumido ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

Quién Soy?



Cualidades de Relaciones Saludables y No Saludables

RELACIONES SALUDABLES	RELACIONES NO SALUDABLES
<p>Igualdad Tomar decisiones juntos.</p>	<p>Control Cuando una persona toma todas las decisiones, es exigente y le dice al otro qué hacer.</p>
<p>Honestidad y Comunicación Compartir sentimientos y pensamientos mutuamente, tomar decisiones juntos y discutir de manera constructiva.</p>	<p>Deshonestidad y Mala Comunicación Cuando una persona miente, oculta cosas al otro o le roba las cosas. Hay falta de comunicación y no se puede hablar de cosas difíciles.</p>
<p>Seguridad Física Sentirse seguro el uno con el otro y no tener miedo de resultar herido.</p>	<p>Abuso Físico Cuando una persona golpea, cachetea, agarra o empuja al otro.</p>
<p>Respeto Escuchar y aceptar las opiniones, amigos e intereses del otro.</p>	<p>Desprecio Cuando una persona se burla del aspecto, sentimientos, pensamientos y opiniones del otro.</p>
<p>Comodidad Sentirse bien siendo uno mismo y estar cómodo diciendo "perdóname".</p>	<p>Intimidación e Incomodidad Cuando una persona hace amenazas como "terminaré contigo si..." La otra persona puede tener miedo de discutir o oponerse.</p>
<p>Respeto Sexual Practicar el consentimiento y nunca presionar o forzar al otro a hacer cosas que lo incomoden.</p>	<p>Abuso Sexual Cuando una persona presiona o fuerza actividades sexuales que el otro no quiere hacer.</p>
<p>Independencia Tener amigos y pasatiempos fuera de la relación y no depender del otro para sentirse bien</p>	<p>Dependencia Cuando una persona piensa que no puede vivir sin el otro e incluso hace amenazas de hacer algo drástico si la relación termina.</p>
<p>Humor Divertirse en la relación.</p>	<p>Hostilidad Cuando una persona es cruel con el otro.</p>

Recursos Los sitios en Español en rojo.

Síguenos en las Redes Sociales:

[@decimosnomas](#)

[@loveisrespectofficial](#)

[@amazeinternational](#)

[@join1love](#)

Sitios Web:

esperanzaunited.org/es

nomore.org (No Mas tab)

espanol.loveisrespect.org

amaze.org/es

scarleteen.com

joinonelove.org

Ejercicio de Señales de Alerta

¿Cuáles de estas características levantan señales de alerta acerca de una amistad o relación romántica?

1. Te animan.
2. Hay una gran diferencia de edad en la relación.
3. Te preguntan qué quieres hacer durante el fin de semana.
4. Constantemente te sientes nervioso/a o ansioso/a acerca de la relación.
5. Utilizan la culpabilidad para conseguir que hagas lo que quieren.
6. Te animan en los juegos o conciertos.
7. Tienes un presentimiento de que la relación no está yendo en una buena dirección.
8. Son condescendientes o te menosprecian.
9. Sientes presión para participar en comportamientos riesgosos.
10. Te hacen reír cuando estás triste.
11. Sientes presión para compartir cosas que no quieres compartir.
12. Utilizan amenazas o presión para conseguir que hagas lo que quieren.
13. Se ponen celosos cuando pasas tiempo con otros amigos o con la familia.
14. Se sienten orgullosos cuando tienes éxito.
15. Te llaman varias veces al día y quieren saber dónde estás todo el tiempo.
16. Tienen constantes cambios emocionales.
17. Parecen obsesionados contigo.
18. Respetan tus opiniones.
19. Comentan que te ves “demasiado bien” cuando sales con otros.
20. Dicen “te quiero”.

¿Otras señales de alerta? _____

Preguntas de Discusión

- ¿Qué has aprendido de aquellos a quienes admiras acerca de relaciones saludables? ¿Cuál es el mejor ejemplo de una relación saludable que conoces? ¿Qué la hace tan buena?
- ¿Qué nos hace vulnerables para entrar en relaciones poco saludables?

Si hay tiempo, aquí hay un par más:

- ¿Cómo se vería nuestro mundo si intencionalmente nos honráramos mutuamente simplemente por nuestro valor y dignidad como seres humanos e hijos de Dios?
- ¿Qué es una cosa que has aprendido durante esta sesión que quieres recordar?

Cierre

Oración para cerrar

Caja de reflexiones – Comparte una palabra, comentario o pregunta acerca de la sesión de hoy y colócalo en nuestra caja de reflexiones. No es necesario que agregues tu nombre a menos que quieras hacerlo.

Sesión

2 Seguridad en Línea

Actividad de Inicio

¡Saca tu teléfono para esta actividad! Desplázate por tu Instagram, Facebook o cualquier otra red social que uses. Selecciona una foto para compartir con el grupo y explica por qué la elegiste.

¿No tienes un teléfono contigo? No hay problema. Dibuja una imagen rápida de lo que quieras y explica por qué elegiste dibujarla.

¡Vamos a Trabajar!

¿Sabes...?

Dibuja una línea conectando los puntos para relacionar la palabra con el significado que crees que le corresponde:

- | | |
|--|--|
| Catfishing • | • Cuando alguien comparte imágenes privadas (destinadas solo para ellos) típicamente cuando termina una relación. |
| Sextorsión • | • Un proceso que un explotador utiliza para ganar la confianza e incluso el amor de una persona, con el fin de controlarlos y explotarlos sexualmente. |
| Pornovenganza • | • Cuando alguien envía una foto o mensaje sexual a otra persona. |
| Ciberacoso o manipulación psicológica (grooming) • | • Cuando una persona crea una identidad falsa en línea para engañar a alguien haciéndole creer que quieren tener una relación. |
| Sexting • | • Cuando un catfish u otro depredador amenaza con distribuir imágenes sexuales tuyas a menos que hagas lo que dicen (una forma de chantaje). |

Una vez que hayas terminado, tendremos una discusión en grupo y aprenderemos un poco más juntos.

Video: [El destino de tu foto](#)

Después de ver esto juntos, escribe una o más respuestas para alguien que te pida que compartas algo con lo que no te sientas cómodo.

Yo diría _____

Discutir

¿Qué más sucedió en este video que podría haber resultado diferente?

Sin revelar la persona ¿Alguna vez le ha sucedido a alguien que conoces?

¿Cuáles fueron las consecuencias? Esto puede incluir consecuencias para la persona explotada, el explotador o cualquier otra persona involucrada.

¿Qué le dirías a un amigo/a que está pensando en enviar una imagen desnudo o parcialmente desnudo a otra persona?

Yo diría _____

Para obtener información sobre cómo denunciar y eliminar contenido explícito que representa a menores en línea, visita: missingkids.org/es/home.

Romanos 12:10
Ámense los unos a los otros con amor fraternal, respetándose y honrándose mutuamente.

Efesios 4:2
Siempre humildes y amables, pacientes, tolerantes unos con otros en amor.

Juan 13:35
De este modo todos sabrán que son mis discípulos, si se aman los unos a los otros.

Mantenerse Seguro en Línea – Cinco Cosas Que Puedo Hacer

Con tu grupo pequeño, piensa en al menos cinco cosas que puedes hacer personalmente para mantenerte seguro en línea, ya sea en redes sociales, juegos, aplicaciones, mensajería, etc. Por ejemplo, si voy a enviar una foto, puedo preguntar: “¿Es esta una imagen que compartiría con toda la escuela?”

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Preguntas de Discusión

- ¿Cuáles son algunas señales de alerta que puedes tener en cuenta con alguien que conoces en línea?
- ¿Sabes a quién escogerías si necesitaras hablar sobre algo incómodo o inseguro que esté sucediendo en línea?

Si hay tiempo, aquí hay un par más:

- ¿Qué impresiones e ideas sobre la sexualidad obtenemos de los videojuegos, las redes sociales y otros contenidos en línea?
- ¿Cuál es una cosa que has aprendido durante esta sesión que quieres recordar?

Cierre

Oración para cerrar

Caja de reflexiones – Comparte una palabra, comentario o pregunta acerca de la sesión de hoy y colócalo en nuestra caja de reflexiones. No es necesario que agregues tu nombre a menos que quieras hacerlo.

Recursos

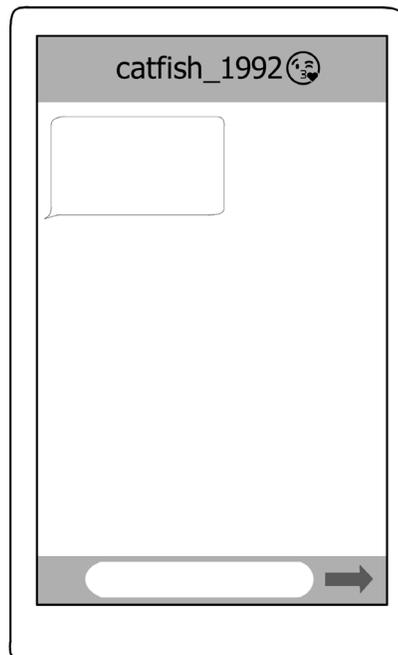
Los sitios en Español en rojo.

Síguenos en las Redes Sociales: :

@netsmartz
@netflixandconsent
@thorn

Sitios Web:

missingkids.org/netsmartz/es/home
connectsafely.org/guias-rapidas-en-espanol/
wearepact.org/guides
love146.org/online-safety/
youthonline.sharedhope.org/
stopsextortion.com/



Sesión 3

Comprensión y Prevención de la Explotación y el Tráfico Sexual

Actividad de Inicio

Comparte con tu grupo pequeño tres emociones que has sentido en los últimos días. También puedes compartir cómo la emoción te afectó en ese momento.

¿Te cuesta nombrar las emociones? Aquí hay una lista de algunas emociones primarias:

- Enojo
- Miedo
- Tristeza
- Asco
- Sorpresa
- Anticipación
- Confianza
- Alegría

¡Vamos a Trabajar!

Vulnerabilidades

Una vulnerabilidad es algo que _____
o _____.

Escribe algunas vulnerabilidades que ves en tus amigos, compañeros de clase o en ti mismo.

¿Qué es la Explotación y el Tráfico Sexual?

- **La explotación sexual** ocurre cuando se da algo de valor o una promesa de valor (como dinero, drogas, comida, un lugar para quedarse, renta o un estatus más alto en una pandilla o grupo) a ti o a otra persona a cambio de cualquier tipo de sexo.
 - Esto incluye involucrar a menores en pornografía, amenazar con compartir o compartir fotografías o videos sexualmente explícitos, clubs de striptease y baile exótico.
- **La explotación sexual en línea** incluye la manipulación, la coerción y el chantaje a menores con fines sexuales (sextorsión); y consumir, compartir y transmitir en vivo material de abuso sexual infantil (pornografía infantil).
- **El tráfico** puede involucrar a una tercera parte que facilite y se beneficie de la explotación. Cualquier menor de 18 años que participe en un acto sexual comercial es legalmente una víctima de tráfico, independientemente de si hay una tercera parte involucrada.

Lo que sucede muchas veces es, un joven ni siquiera se da cuenta de que está siendo explotado o no se da cuenta de que la situación en la que se encuentra podría llegar a la explotación o el tráfico. Estar consciente sobre estos delitos va mucho más allá de mantenerte y a tus amigos seguros. También es importante buscar datos de organizaciones confiables en lugar de creer y volver a publicar historias sensacionalistas que a menudo se comparten en las redes sociales sobre estos temas.

Video: [30-Second Facts about Trafficking - YouTube](#)

Traducción al Español no disponible. Los subtítulos en Español se encuentran disponibles en la configuración.

¿Quiénes Son Mis Personas Seguras?

Piensa en las personas en tu vida con las que puedes hablar de cualquier cosa difícil que pueda estar sucediendo. Estas personas forman tu red de apoyo.

2-3 adultos seguros en mi vida:

1-3 amigos seguros en mi vida:

Hablando Sobre los Daños de la Pornografía

Tu líder compartirá información sobre este tema y permitirá preguntas y cualquier discusión. Esto es una preocupación seria y creciente. Queremos brindarte recursos para reportar incidentes que puedas encontrar o para obtener ayuda para ti o para alguien más si es necesario. El Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados opera una línea directa cibernética nacional para que el público y las empresas informen sobre incidentes de presunto abuso sexual infantil en línea: missingkids.org/es/gethelpnow/cybertipline

El CyberTipline recibió 18.4 millones de informes en 2018, con la gran mayoría conteniendo material de abuso sexual infantil. ¹“Los avances tecnológicos están ayudando a encontrar las imágenes, lo que puede llevar a ayudar a los sobrevivientes a reconstruir sus vidas. La magnitud de este problema es tan grande, que es importante saber que puedes recurrir a alguien si te encuentras con imágenes sin saberlo y estás luchando con lo que viste involuntariamente, o si conoces a alguien que está en riesgo o está involucrado en material de abuso sexual en línea.”

Aquí hay un enlace a un folleto “Coping with Child Sexual Abuse Material Exposure” que ofrece recursos y estrategias para hacer frente a la situación. Esto es para niños, adultos y familias:

missingkids.org/content/dam/missingkids/pdfs/NCMEC_0022-20_CSAM%20Brochure_Digital.pdf

¹missingkids.org/content/dam/missingkids/pdfs/Captured%20on%20Film.pdf



Mis Fortalezas

Piensa en tus fortalezas y cómo pueden actuar como una barrera protectora para mantenerte seguro/a en diversas situaciones en tu vida. Señala algunas de las fortalezas que posees a continuación ¡Y escríbe mas!

- Creativo/a
- Curioso/a
- Buen juicio
- Amor por el aprendizaje
- Perspectiva positiva
- Inteligente
- Valiente
- Perseverante
- Honesto/a
- Buen solucionador/a de problemas
- Amable
- Abierto/a de mente
- Atento/a al escuchar
- Jugador/a en equipo
- Buen líder
- Divertido/a
- Espiritual
- Lleno/a de esperanza
- Seguro/a
- Buen comunicador
- Autocontrol
-
-

A continuación, en los cuadros de abajo, selecciona dos fortalezas para completar cada cuadro.

Ejemplos:

- Soy creativo/a, y se pensar en maneras de salir de una situación difícil.
- Tengo buen juicio, y puedo percibir cuando alguien no está siendo honesto conmigo.

Soy/Tengo _____ ,
y puedo _____
_____ .

Soy/Tengo _____ ,
y puedo _____
_____ .

Pregunta de Discusión

- ¿Qué es algo nuevo que aprendiste hoy y que podrías compartir con un adulto de confianza o un amigo?

Cierre

Oración para cerrar

Caja de reflexiones

Comparte una palabra, comentario o pregunta acerca de la sesión de hoy y colócalo en nuestra caja de reflexiones. No es necesario que agregues tu nombre a menos que quieras hacerlo.

Recursos

Los sitios en Español en rojo.

Síguenos en Redes Sociales:

@polarisproject

@love146

@mncasa

@worldwithoutexploitation

Sitios Web:

lssmn.org/services/youth/education/cherish-all-children/resources

missingkids.org/es/home (Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados)

nsvrc.org/ (Centro Nacional de Recursos para la Violencia Sexual)

rainn.org/ (Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto)

1 Juan 4:18

En el amor no hay temor, sino que el amor perfecto echa fuera el temor.
El que teme espera el castigo, así que no ha sido perfeccionado en el amor.

Josué 1:9

Ya te lo he ordenado: ¡Sé fuerte y valiente!
¡No tengas miedo ni te desanimes!
Porque el Señor tu Dios te acompañará dondequiera que vayas.

Actividad de Inicio

¡Saca tus teléfonos para esta actividad de rompehielos! Vas a buscar en internet y en las redes sociales memes. Siguiendo las instrucciones de tu líder, encontrarás imágenes que parezcan claramente verdaderas, claramente falsas o que sean difíciles de decir. Si no tienes teléfono, busca un compañero en tu pequeño grupo.

¿Crees que puedes discernir lo qué es real y lo qué no es?

¡Vamos a Trabajar!

REVISIÓN

¿Qué es algo que aprendiste y quieres recordar de la sesión sobre relaciones saludables?

¿Qué es algo que aprendiste y quieres recordar de la sesión sobre seguridad en línea?

¿Qué es algo que aprendiste y quieres recordar de la sesión sobre explotación sexual y tráfico de personas?

¿Qué es un Plan de Seguridad?

Un plan de seguridad es un plan personalizado y práctico que puede ayudarte a reducir el riesgo de ser lastimado por otra persona, evitar situaciones peligrosas y saber la mejor manera de reaccionar cuando te sientes en peligro. Este plan incluirá información específica sobre ti y tu vida que aumentará tu seguridad en la escuela, en casa y en otros lugares que frecuentas.

Situaciones Desafiantes

En un grupo pequeño serán asignados una o más situaciones para discutir. ¿Qué harías en estas situaciones?

<p>Escenario 1:</p> <p>Estás emocionado/a que te invitaron a una fiesta, pero cuando llegas, ves que hay drogas y alcohol presente, y un par de chicas están desmayadas. ¿Qué harías?</p> <p>¿Qué hubieras hecho si hubieras sabido de antemano que esta podría ser la escena?</p>	<p>Escenario 2:</p> <p>Tú y tus amigos disfrutan jugando juntos. Un chico mayor de tu escuela se une a veces y le dice cosas sexuales a uno de tus amigos en la charla. Otros bromean o se ríen, pero tu sabes que todo esto hace que tu amigo se sienta realmente incómodo.</p>
<p>Escenario 3:</p> <p>Alguien que no conoces te envía un mensaje directo felicitándote y pidiéndote que lo sigas o lo agregues a tu Snapchat.</p>	<p>Escenario 4:</p> <p>Se acercan a uno de tus amigos en el centro comercial alguien que dice trabajar para una agencia de modelos. Dicen que tu amigo/a es guapo/a y les dan una tarjeta de presentación porque quieren reunirse con el/ella para hablar sobre un contrato de modelo. Tu amigo/a quiere llamar y reunirse con ellos.</p>
<p>Escenario 5:</p> <p>Alguien con quien has estado chateando en línea te pide que te reúnas a solas en un parque local. Has disfrutado de tus chats y realmente parecen entenderte, pero nunca los has conocido en persona. Dices que no te sientes cómodo encontrándote con ellos a solas, pero te siguen presionando.</p>	<p>Escenario 6:</p> <p>Te estás cambiando en el vestidor después de la clase de gimnasia. Ves gente sacando sus teléfonos para grabar y escuchas a algunos de ellos presionando a un compañero de clase con necesidades especiales para que corra desnudo diciendo que sería divertido.</p>
<p>Escenario 7:</p> <p>El mes pasado le enviaste a tu pareja una foto tuya a través de un mensaje de texto donde estás desnudo/a. Terminaron y ahora amenaza con publicar la foto en línea porque está enojado/a contigo.</p>	<p>Escenario 8:</p> <p>Su líder juvenil invita al grupo de jóvenes a una comida en su casa. Todos se van, excepto una persona en el grupo que dice que el líder los llevará a casa más tarde. Esto te da un mal presentimiento.</p>
<p>Escenario 9:</p> <p>Uno de tus amigos empieza a presumir de ver porno, se ríe y quiere mostrarte algunos sitios.</p>	<p>Escenario 10:</p> <p>La persona con la que has estado saliendo te ha estado presionando para que hagas cosas que te hacen sentir incómodo/a. Dice que a hecho mucho por ti, y esto es solo una pequeña cosa.</p>

Mi Plan de Seguridad

¿A quién puedo llamar o enviar un mensaje de texto para informarles a dónde voy cuando salgo con amigos o en una cita?

_____ Teléfono # _____

Si no me siento cómodo/a donde estoy o si me quedo abandonado y necesito un viaje a casa, ¿A quién puedo llamar o enviarle un mensaje de texto para que me encuentren o me recojan?

_____ Teléfono # _____

¿A dónde más puedo ir para mantenerme seguro/a (una tienda cercana, una estación de policía u otro lugar que esté abierto y tenga gente alrededor)?

Si decido terminar una relación poco saludable, ¿Cómo puedo hacerlo de manera segura? ¿Con qué miembro de la familia, amigo o adulto seguro puedo hablar sobre la situación?

Cuando me siento triste, ¿En quién puedo confiar?

Un amigo/a con quien hablar: _____ Teléfono # _____

Un amigo/a con quien hablar: _____ Teléfono # _____

¿Qué palabra o frase puedo usar como clave en una llamada telefónica, mensaje de texto o mensaje directo para pedirle a un miembro de la familia, un amigo o un vecino que llame para pedir ayuda sin que la otra persona lo sepa?

Números y Sitios Web Importantes en los Estados Unidos

- **Número de emergencia:** Siempre llama a este número primero si estás en peligro inmediato. Marca **911** en tu teléfono
- **MN 2-1-1 United Way:** Información gratuita y confidencial para acceder a servicios como apoyo alimentario y de vivienda, salud mental, abuso de sustancias, programas para jóvenes y más. Solo marca **211** en tu teléfono o en línea [211unitedway.org/about-211/spanish](https://www.211unitedway.org/about-211/spanish)
- **Minnesota Safe Harbor Day One Hotline:** Recurso estatal de apoyo para refugios locales y servicios para víctimas potenciales o actuales de explotación o trata [dayoneservices.org](https://www.dayoneservices.org) / **1.866.223.1111** o **envía un mensaje de texto al 612.399.9995**
- **Centro Nacional de Niños Desaparecidos y Explotados:** Ayudar a encontrar niños desaparecidos, reducir la explotación sexual infantil y prevenir la victimización infantil. [missingkids.org/es/home](https://www.missingkids.org/es/home) / **1.800.843.5678**
- **Línea Nacional de Trata de Personas:** Si usted o alguien que conoce se encuentra en una posible situación de trata de personas, llame o envíe un mensaje de texto a esta línea directa para obtener ayuda y servicios. [humantraffickinghotline.org/es](https://www.humantraffickinghotline.org/es) **1.888.373.7888** o **envíe un mensaje de texto con la palabra "HELP" al 233733**
- **Esperanza United:** Ofrece experiencia en todos los problemas relacionados con la juventud y brinda recursos, apoyo y conexiones para ayudar y dar esperanza. Línea de crisis bilingüe en Minnesota **651.772.1611** en línea [esperanzaunited.org/es/](https://www.esperanzaunited.org/es/)
Número nacional **1.800.799.7233** [espanol.thehotline.org/](https://www.espanol.thehotline.org/)
envíe un mensaje de texto con "START" al 88788
- **NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales):** Proporciona defensa, educación, apoyo y conciencia pública para que todas las personas y familias afectadas por enfermedades mentales puedan construir mejores vidas. [nami.org/Home](https://www.nami.org/Home) (botón para traducir en Español disponible) **1.800.950.NAMI (6264)** o, en caso de crisis, envíe un mensaje de texto con "NAMI" al 741741
- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio: Ahora llamado 998 lifeline:** Soporte gratuito y confidencial para personas en angustia, prevención y recursos de crisis para usted o sus seres queridos. Marca 988 en tu teléfono o chat en línea [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)
- **RAINN (Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto):** prevenir la violencia sexual y ayudar a los sobrevivientes. Opera la línea directa Nacional de Asalto Sexual. **1.800.656.HOPE (4673)** o chat en línea [rainn.org](https://www.rainn.org)
- **Proyecto Trevor México:** Línea directa para jóvenes LGBTQIA+ que brinda servicios de intervención en crisis y prevención del suicidio; envíe un mensaje de texto con "COMENZAR" al 67676, por WhatsApp al número **55.9225.3337** o chat en línea [TheTrevorProject.MX/Ayuda](https://www.TheTrevorProject.MX/Ayuda)

Preguntas de Discusión

- ¿Cómo te comunicas con otra persona cuando ves señales de alerta en la relación?
- ¿Cómo te alejas o proteges de relaciones poco saludables?

Cierre

Oración para cerrar – Lee y reflexiona sobre el Salmo 139

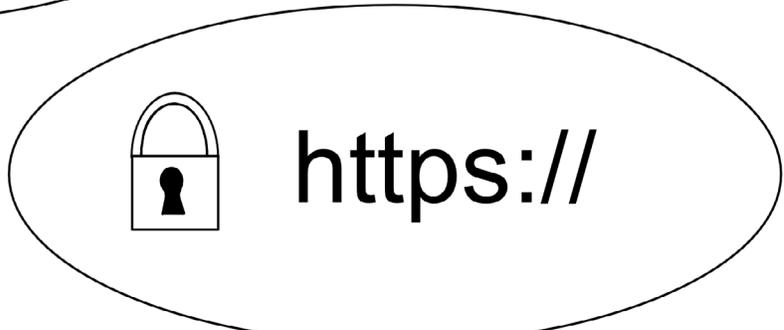
Salmo 139:1-14

Señor, tú me examinas
y me conoces.
Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto;
aun a la distancia me lees el pensamiento.
Mis trajines y descansos los conoces;
todos mis caminos te son familiares.
No me llega aún la palabra a la lengua
cuando tú, Señor, ya la sabes toda.
Tu protección me envuelve por completo;
me cubres con la palma de tu mano.
Conocimiento tan maravilloso rebasa mi comprensión;
tan sublime es que no puedo entenderlo.
¿A dónde podría alejarme de tu Espíritu?
¿A dónde podría huir de tu presencia?
Si subiera al cielo,
allí estás tú;
si tendiera mi lecho en el fondo de los dominios de la muerte,[a]
también estás allí.
Si me elevara sobre las alas del alba,
o me estableciera en los extremos del mar,
aun allí tu mano me guiaría,
¡me sostendría tu mano derecha!
Y si dijera: «Que me oculten las tinieblas;
que la luz se haga noche en torno mío».
Ni las tinieblas serían oscuras para ti
y aun la noche sería clara como el día.
¡Lo mismo son para ti las tinieblas que la luz!
Tú creaste mis entrañas;
me formaste en el vientre de mi madre.
¡Te alabo porque soy una creación admirable!
¡Tus obras son maravillosas
y esto lo sé muy bien!

Caja de reflexiones – Comparte una palabra, comentario o pregunta acerca de la sesión de hoy y colócalo en nuestra caja de reflexiones. No es necesario que agregues tu nombre a menos que quieras hacerlo.

Recursos

Recursos adicionales para hacer un plan de seguridad: espanol.thehotline.org/ayuda/plan-de-seguridad



Biografías de los Colaboradores



Diaconisa Erica Larson (ella/su), Directora de Formación de Fe, Iglesia Luterana de la Transfiguración, Minneapolis, Minnesota

Erica Larson ha servido como diaconisa en el sínodo del área de Minneapolis desde que fue llamada para ser la Directora de Formación de Fe en agosto de 2010. Comenzó como directora de jóvenes recién graduada de la universidad, y ahora tiene 30 años de experiencia en ministerio. Disfruta especialmente ella rol porque trabaja con personas de todas las edades y emplea una amplia variedad de dones y pasiones mientras enseña, lidera y trabaja con otros para compartir el amor de Dios y crear experiencias significativas para su comunidad. Durante varios años, fue editora de noticias electrónicas para Cherish All Children.

Erica recibió su maestría en Ministerios y Liderazgo Congregacional de Luther Seminary, con énfasis en ministerio en la vida diaria. Por lo general, está leyendo al menos dos libros al mismo tiempo, le encanta pasar tiempo con amigos y familiares, espera con ansias acurrucarse con su gato Simon al final del día y recientemente ha comenzado a pintar acuarelas.



Joy McElroy (ella/su), Directora Ejecutiva, Cherish All Children – Lutheran Social Service of Minnesota

Joy McElroy ha sido la directora ejecutiva de Cherish All Children desde 2017, construyendo y profundizando asociaciones con iglesias y organizaciones comunitarias. Como parte de los Servicios de Jóvenes y Familias sin hogar dentro de Lutheran Social Service of Minnesota, ha disfrutado cómo el trabajo de prevención de Cherish All Children complementa el servicio directo que se brinda a los jóvenes. Está dedicada a elevar a las personas a su pleno y auténtico ser dado por Dios.

Joy tiene una maestría en recursos humanos de la Universidad de Minnesota, con enfoque en capacitación y desarrollo. Sus más de 30 años de experiencia de liderazgo en empresas, educación y organizaciones sin fines de lucro, y su pasión por servir a los demás, mantienen las ideas fluyendo en su trabajo y vida personal. Vive en Saint Paul, Minnesota con su familia, es activa en su comunidad de fe y encuentra paz mientras hace kayak o cross country ski.



Sarah Zaepfel (ellos/su), Artista, miembro de la Iglesia Luterana de Lake Nokomis, Minneapolis, Minnesota

Sarah Zaepfel se graduó de Saint Olaf College en 2020 y ha sido miembro de la Iglesia Luterana de Lake Nokomis desde 2006. Sarah ha estado dibujando desde que era joven y ha estado explorando el mundo del arte digital desde 2018. Recientemente, una de las obras digitales de Sarah fue exhibida en la exposición Foot in The Door 2020 del Minneapolis Institute of Art. ¡Sarah ha disfrutado la oportunidad de combinar su vida de fe y habilidades artísticas para contribuir con su arte para esta guía!



Grupo de Enfoque Juvenil: Jonah, Joy, Vicaria Anne, Knute, Mareta y Gabriel
Christ on Capitol Hill, Saint Paul, Minnesota



Traductora de Español:
Miriam Sanchez, Sr. Trabajadora de Salud Comunitaria

Miriam nació en Los Angeles, California y se mudó a Minnesota en el 2010. Trabaja como promotora de salud para el condado de Hennepin. Tiene más de diez años de experiencia trabajando con familias en Minnesota, ayudándolos a navegar el sistema médico y conectándolos con recursos en la comunidad. Su pasatiempo favorito es tomar fotos de la naturaleza.



1605 Eustis Street
Saint Paul, MN 55108

cherishallchildren.org
info@cherishallchildren.org