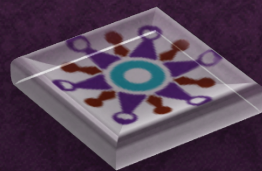


# RELACIONES SALUDABLES

Enlace Comunitario





- **1. What's your name?**
- **2. Where are you from?**
- **3. How did you find out about this class?**
- **4. Describe yourself.**
- **5. What do you do for a living?**
- **6. What do you hope to learn from this class?**

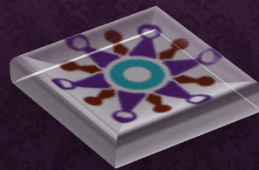


# WHY RELACIONES SALUDABLES?

The Healthy Relating curriculum was created as a domestic violence prevention curriculum.

Enlace Comunitario has chosen to focus on what we want to create- healthy relationships- as a social norms strategy.

This curriculum strategically engages *men and women* to build healthy relationships

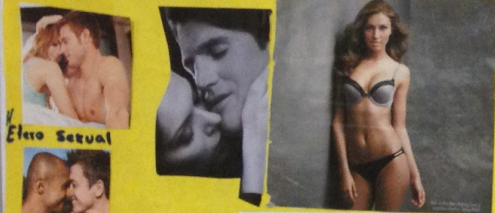




# RELACIONES SALUDABLES

## AUTOESTIMA

### Sexualidad SEX



- Género
- Orientación Sexual
- Biseñal
- Sexo
- Deseño Sexual (Pantón)
- Etnia Sexual

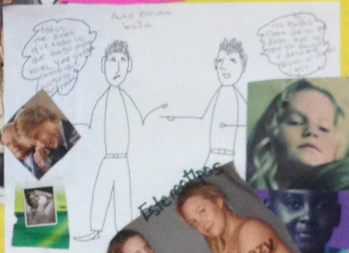


Género

LGBTQ  
~o~o~o~



QUIERETE. A TI MISMO  
SIN. OFENDER NI LASTIMAR  
A NADIE



Aceptarse a uno mismo

## RELACIONES DE PAREJA



Relación de pareja  
que se basa en el amor y el respeto mutuo.



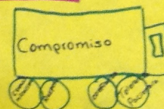
Compromiso



BALANCE



Love You



Compromiso

No importa  
como  
lo que  
importa  
es  
como  
te  
sientes  
La comunicación es esencial en  
tu pareja  
tu trabajo  
tu escuela  
tu familia

Warning:  
Controlling  
Guys



## Comunicación

Aprende ha Ser.  
Asertivo y vivirs  
Mejor

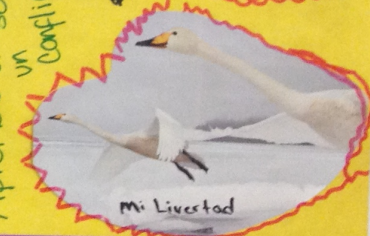
Solucionar los  
Conflictos antes  
que se conviertan  
en crisis.



Crisis



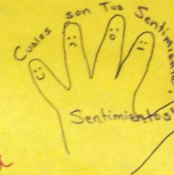
Resolución de Conflictos



mi Libertad

Aprende a solucionar  
un conflicto

UNA MUJER NO  
VALE POR LO QUE  
TE DICEN. SI NO  
POR LO QUE TÚ ERES  
Y REALMENTE. CREE, EN  
TI MISMA Y QUITA TUS  
BARRERAS.



Cuando son Tus Sentimientos  
Sentimientos





### Lista de Asistencia para Cuidado de Niños

[illegible]





## Hoja de Inscripción

Nombre: \_\_\_\_\_ Género: \_\_\_\_\_

Cuantos hijos tiene? \_\_\_\_\_ Edades: \_\_\_\_\_

Teléfono Cel: \_\_\_\_\_ Teléfono Casa: \_\_\_\_\_

## ACUERDO DE CONFIDENCIALIDAD PARA MIEMBROS DE LA CLASE

Como miembro de las clases, entiendo que la información de este grupo es confidencial y se debe mantener respeto en cuanto a la privacidad y/u opiniones de los participantes. En los casos de relaciones de parejas les recordamos que este no es un grupo de terapia, sin embargo es indispensable mantener el respeto y no se permitirán alteraciones en el grupo.

Firma: \_\_\_\_\_

## ACUERDO PARA SACAR FOTOS EN LA CLASE

Yo doy permiso a Enlace Comunitario para que puedan utilizar mi fotografía. En caso de utilizar las fotografías se harán con el objetivo de promover esta clase.

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Bienvenido!



## Hoja de Inscripción

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Género con el que te identificas (opcional): \_\_\_\_\_

Hispano (a): \_\_\_\_\_ Latino (a) \_\_\_\_\_ U otro (a) \_\_\_\_\_

País de origen: \_\_\_\_\_ Años en EUA: \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Número de hijos e hijas: \_\_\_\_\_

Nombres de hijos e hijas:

Edades:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## Referencias en caso de emergencia

Nombre: \_\_\_\_\_ Relación: \_\_\_\_\_ Número de Tel: \_\_\_\_\_

_____	_____	_____
_____	_____	_____

¿Por qué quiere tomar esta clase?

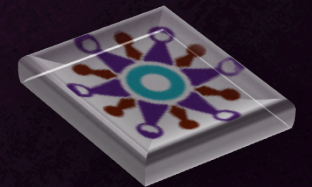
_____
_____
_____
_____
_____

Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



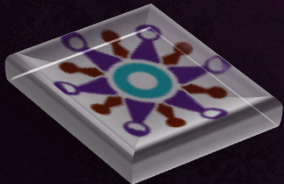
## Evaluation per class

Machismo  
- Comunicación con mis hijas  
Comunicación  
Autoestima, me ubique  
Ser asertiva  
Me siento confiada  
Encontrarme a mi misma "lo que"





# Since Fall 2012



## Evaluación

Tema de la Clase:

Fecha:

1. ¿Qué fue lo que más te gusto de la Clase?

2. ¿Hay algo que Cambiarías de la Clase?

## Tema de la Clase: Autoestima #2

Fecha: 2-4-14

1. ¿Qué fue lo que más te gusto de la Clase?

1. Como definimos los tres tipos de auto estima y calificamos uno por uno
2. Los tres diferentes tipos de autoestima y como podemos mejorar
3. Aprender que hay 3 de autoestima
4. Lo que espusimos todos
5. Hacer en equipo
6. Participar
7. La actividad
8. La confianza que le dan a las personas como identificar las clases estimad que hay
9. Participar en la elavoracion de un ser INFLADO
10. Hacer grupos en la clase
11. Me gusto mucho todos los ejemplos sobre el tema y a identificar mi propia autoestima
12. Me gusto que pude indenticar las clases de autoestimas que ahi
13. Me gusta que me ponen a ponerme atension en mi en lo que soy a describirme como ser humano
14. Aprender acerca de los diferentes autoestimas
15. Participar y aprer de mis compañeros. Escuchar y hablar interactuar con todos. Gracias!!!
16. Me gusta que el grupo esta muy dispuesto a participar, la conversacion, la dinamica
17. Me gusto mucho la dinamica, y que pudimos expresar los tipos de autoestima
18. El saber como identificar las autoestimas y como poder qyudarme a tratar o eliminar mi conducta para no caer en ella
19. Como compartimos entre nosotros y pudions relaciones entre nosotros mismos
20. El dialogo, fue bueno compartir y hablar de estos temas

2. ¿Hay algo que Cambiarías de la Clase?

1. Nada
2. No
3. Nada
4. No
5. No
6. No
7. Nada
8. No
9. una horita mas... ☺ Jijiji
10. No
- 11.
12. Creo que no
13. No
14. Me encanta. Que cada quien tenga nombre (name tag) para aprendermelo
15. Perder más mi miedo y nervios al hablar en público en clase, todo a hestado bien!!! ☺
16. Fue un poco difícil entender las definiciones o mas bien los ejemplos que se explicaron
17. Todo estuvo bien para mi, pero pienso que nos faltó mas tiempo para participar
18. El tiempo es muy corto para poder tratar los temas a fondo
19. N/A
20. Nada, hoy todo estuvo perfecto



# PRE-POST TEST



RELACIONES SALUDABLES Spring2017

I O O

Pre Post

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Instrucciones:

Este **NO** es un examen para obtener una calificación. Sus respuestas nos ayudarán a mejorar esta clase. Por favor responda a las declaraciones según cómo se siente AHORA. Escoja una respuesta por cada pregunta.

### 1. Autoestima es:

- a) Tener la razón para sentirse bien
- b) Sentirse bien consigo mismo
- c) Tener buena apariencia física
- d) Lo que piensan los demás de usted

### 2. ¿Cómo se forma el Autoestima?

- a) Por cómo me tratan
- b) Por cómo me ven
- c) Por cómo me expreso
- d) Por cómo me desarrolle

### 3. Autoestima saludable, se refiere a...

- a) Nada negativo te afecta
- b) Hacer lo que te haga feliz
- c) Ayudar a los demás
- d) Auto aceptación incondicional

### 4. Existen cuatro tipos de Comunicación: Pasiva, Agresiva, Pasiva Agresiva y

- a) Asertiva
- b) Telefónica
- c) Corporal
- d) Oral

### 5. Al expresarse ofensivamente, utilizando sarcasmo e intimidación se le llama...

- a) Baja Autoestima
- b) Autoestima Inflada
- c) Comunicación Agresiva
- d) Comunicación Asertiva

### 6. ¿Qué se necesita para tener una buena comunicación?

- a) No tener problemas para hablar
- b) Tener la misma opinión
- c) Dialogar y escuchar activamente
- d) Oír y Hablar

### 7. Una parte de resolver un conflicto es...

- a) Ignorar lo sucedido
- b) Tener empatía con el otro
- c) No expresar lo que sientes
- d) No tener problemas con tu pareja

### 7. ¿Cuál de las siguientes opciones es falso en relación a Conflicto?

- a) A veces es necesario y productivo
- b) Es una parte natural e inevitable en las relaciones humanas
- c) Una buena relación nunca tiene conflictos
- d) Un conflicto puede convertirse en una crisis

### 9. Menciona los cuatro tipos de temperamento

_____	_____
_____	_____

### 10. Un problema común en una pareja es:

- a) La falta de confianza
- b) Las altas expectativas
- c) La sexualidad
- d) Todas las opciones anteriores

### 11. Describe las siglas LGBTQ

_____
_____

Escribe la respuesta en la línea en blanco

12.\_\_\_\_\_Atracción física y/o romántica hacia individuos de ambos sexos

a) Sexo

13.\_\_\_\_\_Conjunto de ideas y creencias aprendidas en la sociedad para distinguir identidades sexuales

b) Parafilia

14.\_\_\_\_\_Deseo y atracción hacia personas del sexo opuesto

c) Bisexual

15.\_\_\_\_\_Diferencias y características biológicas y cromosómicas que nos definen como hombres y mujeres

d) Género

16.\_\_\_\_\_Es un patrón de comportamiento sexual en donde el placer no se encuentra en la coito, sino en una desviación

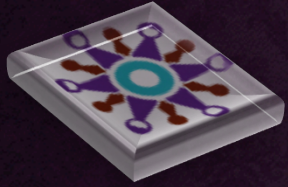
e) Heterosexual

¡Gracias por su participación!



[illegible]



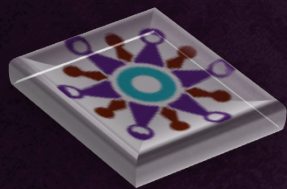


# COURSE EVALUATION

Record Since 2010

Fecha:					
<b>Instrucciones.</b> Escriba o circule la respuesta marcando su opinión. El numero 1 representa lo menos y el numero 5 re					
<b>1. ¿Entendió todos los temas que hablaron del curso?</b>					
Nada		Poco		Mucho	
1	2	3	4	5	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>2. ¿Cuál fue el tema que más le intereso?</b>					
Nada		Poco		Mucho	
1	2	3	4	5	
Autoestima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comunicación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Roles de pareja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resolución de Conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relación de Pareja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sexualidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3. ¿Qué opina de los facilitadores?</b>					
Nada		Poco		Mucho	
1	2	3	4	5	
Mantuvieron al grupo enfocado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Crearon un ambiente cómodo para el grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enseñaron bien los conceptos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manejaron bien las situaciones incómodas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respondieron sus dudas y/o preguntas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





2010= 1 Fall

2011=2

2012=2

2013=2

2014=2

2015=2

2016=2

2017=1

<b>4. ¿Usted se sintió tratada (o)?</b>					
	Nada		Poco		Mucho
	1	2	3	4	5
Cómodamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceptada (o)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tratada (o) con respeto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identificada con los temas de la clase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apoyada (o) por el	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5. Después de terminar el programa de Relaciones Saludables nota que usted...</b>					
	Nada		Poco		Mucho
	1	2	3	4	5
Se siente mejor con usted	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mejoro su habilidad para comunicarse con otras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sabe cómo enfrentar un	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6. ¿Recomendaría este curso a sus familiares o amigos?</b>					
	Nada		Poco		Mucho
	1	2	3	4	5
<b>7. ¿Cuál fue la mejor parte del programa?</b>					
<b>8. ¿Cuál fue la peor parte del programa?</b>					



# LETTERS

Since Fall 2015

## Carta de Perdón a mi Esposo

Querido ex-esposo:

Gracias por todos los años que decidiste estar a mi lado.

Gracias por ese tiempo que pude tener, una familia grande y me creí que estaba realmente en familia.

Gracias por las cenas, las flores del día de las madres.

Gracias sobretodo y por encima de todas las cosas por darme lo más bello que he ha pasado en la vida a Martin.

Gracias por darme la oportunidad de darme cuenta que estaba en una relación parasitaria, donde creí que era feliz pero nunca lo fui.

Te perdono el maltrato en todos los sentidos y formas. Te agradezco que hayas cometido todos los errores pero yo darme cuenta y salir de la relación.

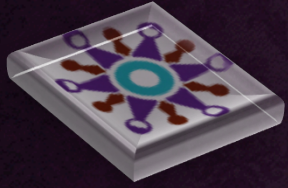
Gracias por no buscarnos hasta el día de hoy, por dejarme vivir en paz con mi hijo, por no preocuparte por nosotros, por ignorarnos. Ojalá te mantengas así! Que Dios te de sabiduría y luz para que sigas haciendo lo que quieras con tu vida y nos dejes a nosotros en paz.

## Enlace Comunitario-Relaciones Saludables

### Cartas de participantes: ¿En que les ayudo este curso? ¿Algun tema que les gustaria que se agregara?

1	S2016-1	Alyson. Yo aprendi primero que la buena comunicacion crea la relacion la mas lata entre una pareja. Tambien yo aprendi que hay una manera segura para ayudar abrir personas sentimientos llenos de lastima y nos inspira a no guardarnos los sentimientos de lastima por una experiencia al pasado ni una relacion. Que todo mejora con el valor a hablar con persona que es necesario. Espero que en el otoño puedo asistir a la primera parte de la clase, antes que dejar a Guatemala al fin de septiembre! Gracias! Alyson.	
2	S2016-2	4/27/2016. Aprendi a valorarme mas y tener autestima, mas alto. A tener control de mis emociones de enojo y coraje. Aprendi a escuchar y hacer el cell a un lado, poner atencion cuando me hablan y valorarme "yo" aunque otros no me valoren se que "valgo". 2ndo Me gustaria mas del perdon, la confianza y de olvidar. Es diferente decir perdono pero no olvido.	
3	S2016-3	A mi me gustaria que siguieran los cursos; porque ayudan bastante. Que si se podria tener el curso de Relaciones Saludables 2. Hacer mas promocion de estos cursos, porque la comunidad necesita mucho estos cursos; porque hay mucho mormo, es lo que yo veo. Podemos hacer promociones en las Iglesias, centros comunitarios, etc. 4/27/2016.	
4	S2016-4	Este curso me ayudo mucho para saber el tipo de autoestima que en realidad teia y como cambiarlo por un autoestima saludable. Esto me ayudo hasta para mejorar en mi trabajo, gracias. (mas tips). Creo que pueden extender poquito mas el tema de Conflicto.	
5	S2016-5	04/27/2016 Yo Jose Duran. A mi en lo personal me ha ayudado a entender que por muchos años cometi muchos errores tanto con mi pareja pero mas con mis hijos, ya que a ellos me descargaba mis frustraciones con ellos y les gritaba y ofendia y eso los lastimo y yo creyendo que yo estaba bien tambien en ocaciones menos comunes tambien le gritaba a mi pareja talvez tratando de solucionar algunos problemas. Yo creo que eso me llevo al fracaso matrimonial. El tema que me gustaria que se tratara es motivacion, es un tema muy extenso pero muy bonito e interesante. Jose Duran.	
6	S2016-6	04/27/2016 Mas temas de sexualidad, porque tienen mucho material de que tratar, nosotros pensamos que ya lo sabemos todo, pero en realidad nunca acababamos de saberlo todo. Este curso me sirvio mucho sobre todo para poder hablar con mis hijas y nietos ya que yo tengo 2 hijos y 2 hijas y nunca les platique de sexo. Rosario Robinson.	
7	S2016-7	4/27/2016. Rosa E. Gonzalez. A mi me ayudo a ignorar las ofensas de mi pareja y a exprezar mis sentimientos con mas claridad y a no tratar de ofender a quien me ofenda. Para mi un tema muy importante es como controlar mi temperamento.	
8	S2016-8	Aprendi nuevas cosas que trato de poner en practica aun que de vez en cuando se me olvida. La verdad se me hace que deberia tomar la otra vez para que se ponga las lecciones en practica. Las clases de autoestima me gusto mucho y la de sexualidad. Necesito enfocar mas en resolver conflictos y comunicacion porque necesito trabajar en eso. And I really lke this class. Janet.	





# NOSOTROS SOMOS RELACIONES







Enlace Comunitario

WE SAY  
NO MÁS  
violence

and more...

Relaciones  
Saludables