Manual del Mentor

Nivel 1

ÍNDICE

ÍNDICE **2**

La Mentoría Paso a Paso **11**

Método CONPRES (Concertar, Preparar, Ejecutar, Seguir) **11**

EXPERIENCIAS Y DIRECTRICES PARA LOS MENTORES **12**

Concertar las sesiones de mentoría: 12

Preparar la sesión de Mentoría: 12

La ejecución de la sesión de Mentoría: 13

Seguimiento a las metas de las sesiones anteriores: 14

Hablando de la amistad: 14

Las conversaciones telefónicas con los padres: 15

¿Qué hacer con el "caso difícil"?: 15

GUIONES PARA CADA SESIÓN DE MENTORÍA **17**

01 Fijarse metas para el futuro 17

02 La importancia de la Amistad. 19

03 Tus Padres, los mejores amigos. 20

04 Hombres de verdad: el arte de tener amigas. 22

05 Ser capaz de concentrarse 23

06 Paternidad y Familia. 25

07 Perseverancia: luchar hasta el final. 26

ANEXOS **28**

Las metas de mi vida 29

Hoja de mis metas mensuales 30

Quiz de amistad: ¿Soy un buen amigo? 31

HOJA DE LA AMISTAD 33

Hoja de Uso del Tiempo 35

Horario semanal 38

Instrucciones para el Noviazgo 39

Hoja de Distracciones 45
El caso de estudio de Sam. 48
SOY UN “QUITAO” 52
TEST DE HOMBRÍA 56
Metas del Verano 60

La Mentoría Paso a Paso

Método CONPRES (Concertar, Preparar, Ejecutar, Seguir)

Introducción:

- Clave para la eficacia de "The Ridge".
- Requiere esfuerzo, pero si se hace bien, puede tener un gran impacto en las vidas de los participantes.
- Tenemos poco tiempo para estar con los estudiantes. Por esta razón, tenemos que sacar el máximo provecho de cada sesión de mentoría. **La preparación es la clave.**
- Temas a insistir: Amistad, entusiasmar.

Concertar:

- ¿Cómo?
  - Para la primera cita hablar con los padres.
  - Las siguientes, el mentor debe coordinar directamente con el estudiante.
- ¿Cuándo?
  - El sábado siguiente a la Conferencia entre 10:00 am a 1:00 pm.
- ¿Dónde?
  - En Puertorreal.

Preparar:

Conocer bien Plan de estudios para el mentor (mensual).

Ejecutar:

- Duración: 45 min.
- Seguir el plan de estudios para el mentor (mensual).
- "Hoja de Metas Mensuales": metas claras.

Seguimiento:

- Estudiantes.
- Papás (varones).

EXPERIENCIAS Y DIRECTRICES PARA LOS MENTORES

Introducción:

- La mentoría es la clave para la eficacia de "The Ridge".
- La mentoría requiere mucho esfuerzo, pero si se hace bien, puede tener un gran impacto en las vidas de los participantes.
- Tenemos poco tiempo para estar con los estudiantes. Por esta razón, tenemos que sacar el máximo provecho de cada sesión de mentoría. **La preparación es la clave.**

Concertar las sesiones de mentoría:

- Para la primera sesión de mentoría, lo mejor es hablar con los padres, presentarse y hacer una cita para reunirse con ellos.
- Explicarles cómo se manejarán las reuniones de las mentorías.
- Para las siguientes sesiones de mentoría, el mentor debe coordinar directamente con el estudiante sobre la hora en la que se van a reunir. Esto ayuda al estudiante a crecer en responsabilidad. Sin embargo, para las primeras sesiones de mentoría y al tratar con los estudiantes más jóvenes o más inmaduros, puede ser bueno o necesario involucrar a los padres. Dependerá también de lo que los padres prefieran. Se puede hablar con ellos.
- La mentoría se tendrá en Puertorreal. Los estudiantes pueden aprovechar para estudiar en la sala de estudio mientras esperan su turno.
- Es útil que desde el principio del curso el mentor concrete el mejor medio de comunicación para el contacto semanal. (Puede ser por teléfono, por texto o por email). Lo ideal es concretar el día y la hora de contacto (p. ej. Todos los lunes a las 6:00 pm).

Preparar la sesión de Mentoría:

1. Antes de reunirse con el estudiante, dedique el tiempo necesario para pensar y rezar por él (unos 10-15 minutos por estudiante). **Dado que la mentoría es la clave para la eficacia de "The Ridge", es muy importante la preparación para cada sesión.**
2. Conozca de antemano el Guión de la Mentoría preparado para cada sesión. Transmita al estudiante todas las ideas ahí contenidas y si piensa en concreto en cada estudiante, podrá transmitirle la información de forma que le la pueda comprender mejor.
3. Asegúrese de que el estudiante está entendiendo sus explicaciones. Si realmente está entendiendo, debe ser capaz de:
   a. Explicar esas ideas con claridad.
   b. Saber cómo ponerlas en práctica (para esto, puede ponerse nuevas metas para el próximo mes).
4. Refuerce y dé seguimiento al material de clases anteriores y a metas que se haya propuesto en sesiones anteriores de la mentoría (uso de sus talentos, superación de sus defectos, resoluciones anteriores, etc.).
5. He aquí algunas herramientas útiles para el seguimiento en las mentorías:

a. **Hoja de control personal del estudiante**: es particularmente buena para seguir los temas que se deben hablar con el estudiante, o temas que no se han hablado o que necesitan más seguimiento: calificaciones, hobbies, metas del plan de estudios, metas mensuales, información personal, etc.
b. **Guión de Sesión de Mentoría.** (son 7, una por cada charla). Se deben seguir para la preparación y el desarrollo de las sesiones de mentoría.
c. **Hoja de metas mensuales**. le da los detalles de la meta del estudiante y también un registro de cuándo tuvo la mentoría el alumno.

Estudie estas hojas antes de reunirse con los estudiantes.

6. Tome notas durante la mentoría. Es bueno tomar notas frente al estudiante con laa excepción de información confidencial.
7. Lo importante es que usted tenga claro el material que tiene que hablar con el estudiante antes de cada sesión de mentoría. **Este punto es muy importante.**
8. Sería una lástima que después de dedicar tanto trabajo para tener la mentoría con el estudiante, no nos tomemos el tiempo para prepararla lo mejor que podamos.

La ejecución de la sesión de Mentoría:

1. La duración de la sesión de mentoría debe ser 45 minutos. Una sesión se puede extender de 45 minutos, pero debe ser de vez en cuando, no puede ser algo regular, porque si se excede de este tiempo, el estudiante dejará de prestar atención.
2. Realice la mentoría en un área privada pero abierta o con ventana.
3. Para evitar repetir temas, trate de cubrir todos los objetivos del currículo.
4. Utilice los guiones mensuales de "The Ridge" como guía para lo que se debe cubrir en cada mentoría.
   a) Asegúrese de llevar record del progreso y de las metas de los estudiantes. Esa información, se debe escribir en la hoja de control personal del estudiante.
   b) En ocasiones, puede ser un reto cubrir toda la información contenida en el guión mensual, pero es necesario, porque el estudiante necesita cubrir todos esos temas. (Esto se puede ver como la construcción de un edificio, es necesario colocar una piedra encima de otra hasta que el edificio está terminado).
   c) Trate de no saltarse ninguna información importante; en el corto plazo esto puede parecer que no es gran cosa, pero en el largo plazo si puede afectar. (Volviendo al ejemplo del edificio, si faltase alguna estructura importante, el edificio se puede venir abajo).
   d) Usted debe "apagar incendios", corregir problemas, que puedan surgir sobre la marcha de la mentoría y que se refieran a temas importantes que se han hablado en sesiones anteriores. Sin embargo, si bien es importante prestar atención a estos incendios, no se distraiga mucho tiempo con ellos, se debe seguir con lo establecido.
5. No deje la sesión de mentoría sin metas mensuales claras. Ayude al estudiante a llegar a puntos específicos - que está bien sugerirle- si el solo no puede llegar a ellos.
6. Entregar a cada estudiante una pequeña libreta en la que pueda evaluarse todas las noches como va en sus metas mensuales y en ocasiones puede proponerse algún plan para hacer al

día siguiente. Con un poco de apoyo de su mentor, el estudiante desarrollará este buen hábito que le servirá mucho para su vida profesional y social.

a) Es importante explicarle el propósito: hacer esto es clave para el logro de sus metas. Si él no revisa cómo lo hizo cada día, no tendrá ni idea de lo bien o mal que lo está haciendo, y no será capaz de evaluarse a sí mismo.
b) Un método que le puede resultar eficaz:
    i) Que todos los días ponga la fecha en la parte superior de una nueva página.
    ii) Que se evalúe cada meta mensual.
    iii) Si no obtuvo una A, que escriba el motivo de porque no. Por ejemplo, si su objetivo era salir de la cama de inmediato y se puso a sí mismo una F, tal vez fue porque se levantó tarde porque estuvo viendo la TV toda la tarde anterior y comenzó a hacer las asignaciones hasta muy noche. Así que se debe escribir " ver demasiada televisión."
    iv) Hacer una resolución para mañana (por ejemplo, mañana no hay televisión).

Seguimiento a las metas de las sesiones anteriores:

1. Para dar seguimiento a las metas de los estudiantes, es esencial tener contacto semanal. Esto se puede ver como un problema, pero es necesario para la eficacia de este programa.
2. Llamar a un estudiante semanalmente, es una manera de ayudar a que el estudiante dé seguimiento a sus metas. Si se construye una buena relación entre el estudiante y el mentor, eso permite dar seguimiento frecuente de sus metas.
3. En ocasiones se pueden enviar mensajes de texto, pero no pueden sustituir por completo las conversaciones telefónicas.
4. La experiencia, dice que es mejor fijarse un día y un horario para hacer la llamada telefónica semanal (por ejemplo, los martes a las 8:30 pm).
5. Para el nivel 1, puede ser mejor llamar al número de la casa, entonces los padres se enteran y están conscientes del contacto.

Hablando de la amistad:

1) Un tema muy importante de la mentoría, es enseñarle al estudiante a hacer amigos.
2) Lo siguiente ha demostrado ser eficaz:
    a) En diciembre, se le debería poder preguntar al estudiante:
        i) La definición de amistad y las cualidades de un verdadero amigo.
        ii) Pídale que piense en sus amigos y analice porqué es amigo de cada uno de ellos (qué es lo que le gusta hacer con cada persona). Asegúrese de documentar quiénes son sus amigos (por su nombre) para que pueda darle seguimiento después.
        iii) Pídale que reflexione sobre sus amistades y que identifique quienes son sus verdaderos amigos y quienes caen más en la categoría de compañeros, pero no de buenos amigos. Por ejemplo, es útil que piense acerca de las fortalezas, debilidades y qué virtudes necesitan adquirir sus amigos. Luego que sugiera sobre cómo podrían mejorar.

b) Otro método podría ser explicar los 3 niveles de amistad de Aristóteles. Preguntarle dónde piensa que él está con sus amigos.
c) Una vez que haya hablado de la amistad y que eso le haya ayudado a establecer metas para crecer en la amistad, será más fácil traer a un amigo a “The Ridge”.
d) Es bueno animar a los mejores muchachos a que si creen que vale la pena “The Ridge”, que inviten a sus amigos y los traigan aunque sea una sola vez. Esto se les debe repetir en cada mentoría.

Las conversaciones telefónicas con los padres:

1) El mentor debe hablar con los padres (lo mejor, es que sea con el papá) al menos una vez al mes. Si no los hemos visto o hablado con ellos durante las sesiones de mentoría, por lo menos debemos llamarlos por teléfono.
2) Es preferible, hablar con el padre, no con la madre. Es bueno para el papá, para que se envuelva más directamente en la educación de su hijo.
3) Si pasa un mes sin tener la mentoría, es bueno hablar con los padres tanto por la profesionalidad del programa, como para que nos ayuden.
4) Explicar a los padres un poco de lo que se está cubriendo en el curso, pero asegurándose de mantener privado lo que los muchachos le dicen confidencialmente. El estudiante, no tiene por qué enterarse de que usted está hablando con sus padres sobre él.
    i) Si el estudiante no habla con confianza, puede ayudar decirle que lo que van a hablar es algo confidencial.
    ii) Si no es necesario, hay que evitar tener esta conversación.
5) Si un estudiante menciona algo serio y usted piensa que los padres deben saber sobre eso, primero pregunte al estudiante por qué no habla con sus padres sobre el tema, que es importante que sus padres lo sepan, pero que usted no va a ir a hablar de eso con sus padres, sin su consentimiento.

¿Qué hacer con el "caso difícil"?:

Si un estudiante no quiere hablar y parece desinteresado o no está respondiendo bien a la mentoría.

Algunas posibles razones pueden ser:

• Falta de motivación..
• No quiere asistir a “The Ridge”.
• No puede hacer amigos en “The Ridge”.
• Es poco ambicioso.

Formas posibles de remediar esto:

- Trate de hacerse su amigo antes de comenzar la sesión y durante la sesión. La primera sesión es muy importante para hacer la conexión.

- Aproveche el hecho de que usted es mayor que él y tiene muchas más experiencias únicas y emocionantes. A medida que trata de llegar a conocerlo mejor, utilice historias acerca de su experiencia universitaria, viajes, el trabajo profesional, etc. para provocar su curiosidad y animarlo a abrirse y hablar más.
- Hay que tener en cuenta, que es poco común que un estudiante de escuela superior se abra fácilmente con una persona mayor o con un joven experimentado. A medida que aprenda más sobre usted y su vida probablemente le pedirá consejo y buscará su orientación.
- Muéstrele que usted tiene la intención de ser un verdadero amigo desde el principio. Después de su primera reunión, envíele un mensaje de texto o un correo electrónico para decirle que disfrutó mucho la sesión de mentoría y que está esperando el momento de reunirse de nuevo. Trate de recordar algo que le dijo en la primera sesión y refiérase a eso en un mensaje de texto o en una llamada telefónica (por ejemplo, "espero que el juego de fútbol haya salido como esperabas" o "Me gustaría saber más acerca de tu viaje a Cancún"). Muy pocas personas pueden resistir una lluvia de atención y afecto como este.

<u>El caso muy difícil</u>: Este es el estudiante que todavía no responde bien a la mentoría o simplemente no facilita las cosas para acordar tener una cita para la mentoría.

Tratar con el caso muy difícil:

1. Pregúntele si realmente quiere hacer la mentoría. Dígale que, si quiere dejar de hacer la mentoría, usted puede hablar con sus padres para no tenerla y que no habrá resentimientos. A veces esta pregunta es suficiente para hacer que se lo tomen en serio. Para ello, desde el principio debe ser asertivo.

2. Hable con los padres (después de haber hablado con el estudiante) con el fin de tratar de resolver el problema o para discutir si dan por concluida la mentoría. Otra opción (para los estudiantes que son sólo moderadamente interesados) es una mentoría telefónica.

GUIONES PARA CADA SESIÓN DE MENTORÍA

01 Fijarse metas para el futuro

Puntos principales de la clase

1. **Punto de Clave:** subrayar la necesidad de la fortaleza para poder lograr los objetivos. La fortaleza es la capacidad de hacer el bien aunque cueste.
2. Tienes sólo una vida. La escuela es una buena oportunidad para prepararte y convertirte en un gran hombre enfocándote en mejorar las siguientes 4 áreas de la vida: la paternidad, el trabajo profesional, la ciudadanía y la amistad.
3. Tu éxito en la vida depende en gran parte de tus decisiones. Las decisiones que tomes durante estos años determinarán en gran medida tu futuro (por ej: los amigos que eliges, la universidad a la que vas a ir).
4. La escuela te prepara para que en la vida:
    a. Tengas una actitud de reflexión.
    b. Aproveches al máximo los retos, responsabilidades y oportunidades que se te presenten.
    c. Debes poner tu mayor esfuerzo para vivir la vida.
    d. Debes aprender de la experiencia.

Puntos principales de la actividad

1. Tendrás una mejor comunicación con los demás mientras más leas y escribas.
2. Es necesario que tu audiencia comprenda lo que dices. Es importante que en las conversaciones te centres más en la otra persona y en lo que quieres decir, que sólo en ti.

Sesión de Mentoría

1. Revise los puntos principales de la clase pasada. Que el material le haya quedado bastante claro.
2. Que el estudiante llene la Hoja de metas para mi vida.
3. Que el estudiante llene la Hoja de mis metas mensuales. Asegurarse de que esas metas sean concretas y factibles.
4. Animar al estudiante a invitar amigos a The Ridge. Es un gran bien que puede hacer por ellos.
5. En la primera clase, entre el material que se les dio a los estudiantes había una libreta para que la utilicen para que dé seguimiento al progreso diario en sus metas.

a. Es importante explicarle el propósito para que consiga las metas que se propuso. Al evaluarse todos los días, podrá detectar si lo que está haciendo lo está acercando o alejando de sus metas mensuales.
b. Un método eficaz, que puede utilizar es:
    i. Que todos los días, anote la fecha en la parte superior de una nueva hoja.
    ii. Que se dé una calificación para cada una de las metas mensuales que se propuso.
    iii. Si no se puso una A, que escriba brevemente el motivo del por qué. Por ejemplo, si su meta era salir de la cama de inmediato y se puso a sí mismo una F, tal vez fue porque se levantó tarde porque el día anterior estuvo viendo la televisión toda la tarde y no comenzó sus asignaciones hasta muy tarde. Así que debe escribir: "Vi mucha TV."
    iv. Hacer una resolución para el día siguiente (por ejemplo, mañana no veré la televisión).
    v. Coloque la libreta sobre la almohada, entonces al verla en su cama, se acordará de evaluar sus metas antes de irse a dormir. Cuando se vaya a dormir que la deje en el suelo al lado de su cama y así cuando se despierte y la vea se acuerde de la resolución para ese día.

Objetivos sugeridos:

1. Hacer el examen de conciencia todos los días (utilizar la libreta).
2. Hacer alguna cosa que requiera fortaleza (por ejemplo, el minuto heroico al despertarse, estudiar el tiempo previsto, etc.)
3. Que elija un punto concreto para trabajar y poder avanzar en una de las metas anuales de la "hoja de metas para mi vida".

Asignaciones:

1. Que el estudiante discuta la Hoja de metas para mi vida con su papá.
2. Que el estudiante complete antes de la próxima conferencia el Quiz de la Amistad.
3. Que para la próxima sesión de mentoría traiga las notas más recientes que tenga.

Llamada Semanal

1. Pregúntele si ya discutió la "hoja de metas para mi vida" con su papá.
2. Pregúntele si está utilizando la libreta todas las noches para evaluar sus metas mensuales.
3. Recuérdele traer sus notas para la próxima mentoría.

Conversación con el padre

1. Explicarle The Ridge, específicamente el Nivel 1: El Arte de Tomar buenas decisiones.

a. Los estudiantes de escuela superior toman decisiones que marcan un rumbo para toda su vida. Este curso prepara a estudiantes de 8vo grado para que aprendan a tomar estas decisiones. Cada charla aborda un área importante de la vida de los estudiantes y les ayuda a ver cómo sus decisiones y acciones pueden afectar su futuro. Además de la charla, cada sesión tiene una actividad interactiva que hace hincapié en el pensamiento analítico, comunicación y trabajo en equipo. Dos virtudes se van a destacar a lo largo del año: fortaleza y templanza.

2. Resúmale el tema de la clase de este mes y háblele acerca de las asignaciones de la mentoría.
3. Recomiéndele que después de cada charla, le pregunte a su hijo qué fue lo que aprendió.
4. Pídale que piense en algún punto en concreto en el que su hijo deba mejorar (por ejemplo si es vago, si hace los deberes en la cama, si se pelea mucho con los hermanos, si contesta a los padres de mala manera, si dedica a los videojuegos mucho tiempo, etc.)

02 La importancia de la Amistad.

Puntos principales de la clase

1. **Punto clave:** tener auténticos amigos requiere fortaleza (corregir a un amigo, ayudar a un amigo con una tarea difícil, etc.)
2. Todos los seres humanos necesitan compartir con otras personas, y gran parte de lo que es cada persona se debe a los amigos que lo rodean. Por eso, es importante tener buenos amigos.
3. Es distinto ser amigable con los compañeros que ser amigo de alguien. Hay que ser amigable con todos pero amigos son unos pocos. Los amigos se escogen.
4. Para escoger bien los amigos es importante fijarse en que compartan los mismos valores que yo y que sean personas con virtudes.
5. Los verdaderos amigos comparten mucho tiempo juntos pero también comparten sus cosas personales: alegrías, preocupaciones, tristeza, etc. Es la diferencia entre los amigos personales y los amigos de actividades (con los que solo coincidimos).

Sesión de mentoría

1. Revise las metas del mes anterior con el estudiante y converse con él sobre sus esfuerzos por ponerlas en práctica.
2. Revise los puntos principales de la clase.
3. Hable con el estudiante sobre el Quiz de la Amistad y la Hoja sobre la Amistad.
4. Revise las notas del estudiante, anótelas en la hoja de control personal y hable con él sobre ellas. Analicen las clases en las que le fue bien, aquellas que tuvo más dificultades y porqué las tuvo. Se le puede sugerir que hable con los profesores cuyas clases le han resultado difíciles. Que vea a los maestros como amigos, no como enemigos.
5. Que el estudiante llene la Hoja de mis metas mensuales.

Asignaciones:

1. Que el estudiante llene la Hoja de uso del tiempo.
2. Que el estudiante discuta con su papá la Hoja sobre la amistad.

Llamada Semanal

1. Pregúntele acerca del uso de su libreta para evaluarse las metas mensuales.
2. Pregúntele si completó la Hoja de uso del tiempo y si ya habló con su papá sobre la Hoja de la amistad.

Conversación con el padre

1. Resúmale el tema de la clase de este mes.

2. Discuta con el papá sobre los resultados del Quiz de amistad de su hijo.
3. Que el estudiante discuta con su papá el cuestionario de sus características para la amistad.

03 Tus Padres, los mejores amigos.

Puntos principales de la clase

1. **Punto de Clave:** La fortaleza es necesaria para el uso de la libertad. ¿Tienes autoridad sobre ti mismo? ¿Puedes decirte a ti mismo qué debes hacer y qué no debes hacer?
2. La autoridad es algo necesario y bueno en la vida; necesitas aprender a trabajar con ella correctamente.
3. Cuando tus padres (maestros, etc.) ejercen autoridad sobre ti, lo hacen por tu bien.
4. Conforme tus padres vean que tus decisiones son con madurez, te pondrán menos restricciones.

Sesión de mentoría

1. Revise las metas del mes anterior con el estudiante y converse con él sobre sus esfuerzos por ponerlas en práctica.
2. Revise los puntos principales de la clase y de la actividad, y discútalos a ver en donde puede aplicarlos el estudiante en su vida.

   A continuación, se presentan unas posibles preguntas. La discusión tiene dos objetivos: (1) asegurar que el estudiante entienda por qué la autoridad es algo bueno; y (2) para identificar las áreas en las que el estudiante puede ser más obediente a la autoridad.

   a. ¿Crees que la autoridad es algo bueno?
   b. Si tuviera que pedirles a tus padres que evalúen cómo es tu obediencia a su autoridad (en una escala de 1 a 5, cuando "5" es la mejor), qué nota crees que te darían? ¿Y los maestros que nota te darían?
   c. ¿De qué manera podrías comportarte mejor en tu casa para que tus padres sean menos propensos a ponerte encargos obligatorios?
   d. ¿Alguna vez has estado en una posición de autoridad? ¿Crees que esta experiencia te haya ayudado a entender el papel de la autoridad?
   e. Si tienes actualmente una posición de autoridad, ¿cómo podrías mejorar la forma de ejercitarla? ¿Cómo lo harías correctamente?
   f. ¿De qué forma puedes llegar a ser más libre?
3. Aprovechando la información en la Hoja de uso del tiempo, ayude al estudiante a hacer una hoja de horario semanal. Posible método:
   a. Asignar un tiempo a cada compromiso que tenga (pej. el horario escolar, actividades extracurriculares, comidas, etc).
   b. Anotar en cada una de las actividades las que sean más importantes y asignarles el mejor tiempo disponible. Incluir en esta categoría el tiempo de estudio y el tiempo para dormir.

c. En otra hoja de papel, que escriba una lista de las actividades que le gustarían, pero que no son tan importantes como las otras.

4. Revise las notas del estudiante, anótelas en la hoja de control personal y hable con él sobre ellas. Analicen las clases en las que le fue bien, aquellas que tuvo más dificultades y porqué las tuvo. Se le puede sugerir que hable con los profesores cuyas clases le han resultado difíciles. Que vea a los maestros como amigos, no como enemigos.
5. Que el estudiante llene la Hoja de mis metas mensuales.

Objetivos sugeridos:

1. Uso del tiempo - sugerirle algunos minutos heroicos para vivir (levantarse en las mañanas, la pérdida de tiempo en internet, dedicar mucho tiempo merendando, o perderlo en exceso después de la escuela, etc.)
2. Realice las tareas que le pidan sus papás en la casa.
3. No quejarse de los encargos que le den.
4. No deje que los estados de ánimo lo controlen. Los estados de ánimo no deben gobernarlo, debe gobernarse a usted mismo. Sea feliz, sonría sin importar cuál sea su estado de ánimo.

Asignaciones:

1. Terminar el horario, si no se pudo terminar en la mentoría,
2. Hablar con su papá las Hojas del uso del tiempo y el horario semanal.
3. Leer Documento: **Instrucciones para el noviazgo.**

Llamada Semanal

1. Recuérdele que para la última mentoría debe traer su carpeta con las formas que se le pidieron.
2. Pregúntele sobre el estado de sus metas mensuales y si está usando la libreta.
3. Pregúntele cómo le va con las asignaciones y exámenes escolares. ¿El horario que hizo en la mentoría le ha estado ayudando?
4. Pregúntele si ya revisó con su papá la hoja de uso del tiempo y el horario semanal.

Conversación con el padre

1. Discuta el tema de la clase de este mes.
2. Que discuta con su hijo el plan para conseguir virtudes.
3. Dígale que llenó la hoja del Uso del Tiempo y anímelo a que lo revise con su hijo.
4. Dígale de la actividad de clausura después de la última charla en abril.

04 – Hombres de verdad: el arte de tener amigas.

Puntos principales de la clase

Punto Clave: ser protector y proveedor requiere fortaleza. Ambos implican sacrificio, ¿puedes hacer sacrificios sin quejarte?

1. El noviazgo tiene como objetivo el matrimonio y formar una familia. Hasta que uno no esté listo emocional, psicológica y económicamente para un compromiso de por vida en el matrimonio, es prematuro e imprudente "ponerse serio" acerca de salir con una persona exclusivamente.
2. Conviene pensar qué tipo de mujer te gustaría tener como esposa, y cuando estés listo, salir con muchachas que son así.
3. En tus relaciones con mujeres, siempre debes tratarlas con respeto, como tratarías a tu madre o hermana.

Sesión de mentoría

1. Revise las metas del mes anterior con el estudiante y converse con él sobre sus esfuerzos por ponerlas en práctica.
2. Revise los puntos principales de clase y actividad. Por ejemplo:
   a. Asegúrese de que el alumno comprenda el significado de cada uno de estos términos: noviazgo, noviazgo estable, cortejo, compromiso, matrimonio (consulte las definiciones en las notas de la clase)
   b. Pregunte al alumno qué actividades divertidas puede hacer un grupo de niños de su edad con un grupo de niñas de su edad. ¿Alguna vez él y sus amigos hacen estas cosas?
   c. Opcional: pregunte al alumno qué características quiere que tenga su futura esposa; ver si estas características son las que le permitirán educar hijos virtuosos.
   d. Nota: el mentor debe ser firme al dar buenos criterios cuando las respuestas de un alumno reflejan una formación deficiente en el tema de noviazgo.
3. Revise con el estudiante cómo ha sido el aprovechamiento del horario semanal (cantidad de horas de estudio, de sueño, de actividades familiares y con amigos, etc.)
4. Revise las notas del estudiante, anótelas en la hoja de control personal y hable con él sobre ellas. Analicen las clases en las que le fue bien, aquellas que tuvo más dificultades y porqué las tuvo. Se le puede sugerir que hable con los profesores cuyas clases le han resultado difíciles. Que vea a los maestros como amigos, no como enemigos.
5. Que el estudiante llene la Hoja de mis metas mensuales.

Asignaciones:

1. Que el estudiante discuta con su papá el Documento: **Instrucciones para el noviazgo.**
2. Leer el documento **Hábitos de Estudio Efectivo.**
3. Llenar el **Cuestionario hábitos de estudio efectivo.**

05 Ser capaz de concentrarse

Puntos principales de la clase

1. **Punto clave:** Discuta cómo se relacionan la fortaleza y la templanza.
2. Ayude al estudiante a comprender que una persona que es capaz de concentrarse, enfocarse y esforzarse de manera sostenida en el tiempo tiene más probabilidades de lograr sus metas en la vida.
3. El esfuerzo concentrado y sostenido requiere estar libre de distracciones; esta libertad es principalmente una cuestión de disciplina interna (templanza).
4. Hay que acostúmbrese a decir "no".

Sesión de mentoría

1. Revise los puntos principales de la clase y de la actividad.
2. Revise las metas del mes anterior con el estudiante y converse con él sobre sus esfuerzos por ponerlas en práctica.
3. A continuación se encuentran posibles preguntas para hablar con el estudiante sobre la clase:
    a. Pídale al alumno que defina la templanza (capacidad de tener autocontrol). Ayúdelo a ver cómo le da fuerzas para hacer las cosas que lo harán feliz.
    b. Repase la Hoja de Distracciones que ya ha completado.
        i. Pídale al alumno que haga una lista de las cinco tareas principales que hace cada semana (es decir, asignaciones, actividad extracurricular, etc.) y que escriba junto a cada actividad aquellas cosas que normalmente (u ocasionalmente) lo distraen de concentrarse en esa actividad. Discuta cómo podría manejar estas distracciones en el futuro.
        ii. Ayude al alumno a ver que el mero acto de luchar contra las distracciones desarrolla las virtudes de la templanza y la fortaleza, que necesitará para superar ocasiones similares en el futuro.
        iii. Discuta las distracciones que surgen de la tecnología (teléfono, computadora, otros dispositivos). Específicamente, analice cuánto tiempo pasa en Internet y lo fácil que es perder una cantidad excesiva de tiempo. El estudiante debe comprender la importancia de la transparencia y la responsabilidad en el uso de la tecnología. Un dispositivo que carece de responsabilidad introduce una complicación grande e innecesaria en su vida.

4. Pregunte al alumno sobre sus esfuerzos por seguir el horario que preparó en sesiones anteriores, específicamente:
    a. Cantidad de horas de estudio cada día
    b. Número de horas que duerme por noche.
    c. Si define tiempo para actividades extracurriculares, lectura al aire libre, etc.
5. Que el estudiante llene la Hoja de mis metas mensuales.

Objetivos sugeridos:

1. Vivir el "minuto heroico" como una manera de seguir un horario de estudio.
2. Trabajar con algún punto débil del “Cuestionario de Hábitos de Estudio”.

Asignaciones:

1. Que el estudiante discuta los resultados de la **Hoja de Distracciones** con su papá.
2. Que traiga sus notas de la escuela para la próxima mentoría.

Llamada Semanal

1. Pregúntele acerca del uso de su libreta para evaluarse las metas mensuales.
2. Pregúntele cómo le va con las asignaciones y los exámenes escolares.
3. Recuérdele traer las notas de su escuela para la próxima mentoría.

Conversación con el padre

1. Resúmale el tema de la clase de este mes.
2. Hablar con la **Hoja de Distracciones** e ideas para ayudar a su hijo a superarlas.

06. – Paternidad y Familia.

Puntos principales de la clase

1. **Punto Clave**: Un hombre tiene capacidad de comprometerse, de tener compasión, de vivir con espíritu de sacrificio, de ser valiente y prudente. La paternidad es una de las 4 grandes áreas de la vida.
2. Los hombres consideran tener una vida exitosa si tienen un buen matrimonio y procuran una buena educación a sus hijos.
3. La paternidad requiere la capacidad de asumir compromisos y hacer sacrificios. Se requiere una preparación, y esta preparación comienza desde ahora. Estos años de estudiante son un tiempo especial para aprender y practicar las virtudes.
4. Muchas personas fueron hechas para ser padres: biológica y espiritualmente. Las virtudes que se necesitan para ser un buen esposo y padre son las que se pueden (y deben) comenzar a desarrollar desde ahora. Usted no puede esperar hasta estar casado.

Sesión de mentoría

1. Revise los puntos principales de la clase y de la actividad.
2. Revise las metas del mes anterior con el estudiante y converse con él sobre sus esfuerzos por ponerlas en práctica.
3. Repase el **Test de Hombría** y analice los aspectos que marcó como prioridades. Asegúrate de que estas sean realmente sus prioridades. Si no, señala las áreas en las que crees que debería enfocarse más.
4. Si es necesario, revise el material de alguna mentoría anterior que no hayan cubierto bien.
5. Que el estudiante llene la **Hoja de mis metas mensuales**.

Objetivos sugeridos

1. Use como referencia el **Test de Hombría**.
2. Algún objetivo relacionado a la capacidad de compromiso y espíritu de sacrificio.

07. – Perseverancia: luchar hasta el final.

Puntos principales de la clase

1. Punto clave: la fortaleza es necesaria para la perseverancia.
2. No puedes hacer nada grandioso sin superar las dificultades.
3. La fortaleza es una actitud constante de enfrentar dificultades (no solo una emoción).
4. No huyas; no te quejes; no te rindas

Sesión de Mentoría

1. Revise las metas del mes anterior con el estudiante y converse con él sobre sus esfuerzos por ponerlas en práctica.

2. Complete con el estudiante la **Hoja Luchador/"Quitao".** Pregunte acerca de las áreas en las que él fue un luchador y encuentre la forma en que puede aplicar esos mismos principios en las áreas en las que era un "quitao".

3. Si le es posible, vuelva sobre el tema de la amistad. Recuérdele al alumno que su relación con sus amigos es clave para su pleno desarrollo como persona. Pregunte al alumno si ha mejorado en la forma en que ayuda y apoya a sus amigos. De una manera natural, ¿ayuda a sus amigos a mejorar? Además, ¿ha hecho nuevos amigos este año?

4. Pregúntale sobre sus planes de verano. Explica la **Hoja de Metas para el Verano** y comienza a llenarla con él.

5. Revise las notas del estudiante, anótelas en la hoja de control personal y hable con él sobre ellas. Analicen las clases en las que le fue bien, aquellas que tuvo más dificultades y porqué las tuvo. Se le puede sugerir que hable con los profesores cuyas clases le han resultado difíciles. Que vea a los maestros como amigos, no como enemigos.

6. De ser necesario, revise un tema anterior que el mentor y el aprendiz no cubrieron suficientemente.

7. Complete la **Hoja de mis metas mensuales.**

Objetivos sugeridos

3. Use como referencia el **Hoja Luchador/"Quitao".**
4. Puede ayudar a prepara un Plan de estudio para los exámenes finales.

Asignación

1. Organizar su carpeta.

Llamada Semanal

1. Pregúntele acerca del uso de su libreta para evaluarse los objetivos mensuales.

Conversación con el padre

1. Discutir los puntos principales de la clase.
5. Hablarle de la hoja el **Hoja Luchador/"Quitao".**

ANEXOS

Las metas de mi vida

1. ¿Cuáles son mis metas en la vida?

2. ¿Cuáles son mis metas para High School?

3. ¿Cuáles son mis metas para este año?

Hoja de mis metas mensuales

1. ¿Qué aprendí de la clase pasada del curso The Ridge?

   A. _____
   _____

   B. _____
   _____

   C. _____
   _____

2. Escribe 3 metas para este mes.

   A. _____
   _____

   B. _____
   _____

   C. _____
   _____

Quiz de amistad: ¿Soy un buen amigo?

Circule el número que mejor se adapte a su respuesta."1" significa que usted está completamente de acuerdo, "5" significa que usted está completamente en desacuerdo.

1. Todos mis amigos son “amigos de actividad."

   1 2 3 4 5

2. He hecho nuevos amigos este año.

   1 2 3 4 5

3. Mis amigos me consideran digno de confianza.

   1 2 3 4 5

4. Hago frecuentes actos de servicio a mis amigos.

   1 2 3 4 5

5. Mis amigos pueden confiarme secretos porque saben que no les voy a fallar.

   1 2 3 4 5

6. Almuerzo siempre con las mismas personas.

   1 2 3 4 5

7. Soy amable con la gente, incluso si no son mis amigos.

   1 2 3 4 5

8. Me comunico con mis amigos únicamente por internet.

   1 2 3 4 5

9. Tengo más "amigos" que tiempo para estar con ellos.

   1 2 3 4 5

10. Pienso que es raro compartir asuntos personales con un amigo.

    1 2 3 4 5

11. Elijo a mis amigos por sus virtudes.

    1 2 3 4 5

12. Tengo amigos cercanos y otros que no lo son tanto (pero que son mis amigos).

1 2 3 4 5

13. Todos mis amigos estudian en mi escuela.

1 2 3 4 5

14. Cuando estoy con un grupo de muchachos desconocidos de mi edad tengo la iniciativa de presentarme.

1 2 3 4 5

15. Hago planes que podemos hacer juntos mis amigos y yo.

1 2 3 4 5

16. Conozco a las familias de mis amigos más cercanos.

1 2 3 4 5

17. Mis amigos y yo, nos sentimos bien cuando estamos juntos.

1 2 3 4 5

18. Conozco las preocupaciones de mis amigos y trato de ayudarlos.

1 2 3 4 5

19. Por lo general paso más de 5 horas el fin de semana con mis amigos.

1 2 3 4 5

20. De las siguientes áreas, marque en cuales podrías mejorar para ser un mejor amigo (marque con una "**x**" puede marcar varias).

____ Lealtad.

____ Conocer las preocupaciones de otras personas.

____ Generosidad.

____ Integridad.

____ Paciencia.

____ Capacidad de escuchar.

HOJA DE LA AMISTAD

Amigo	¿Qué tipo de amigo es?	¿Qué características tiene de un buen amigo?		¿Qué virtudes veo en él?	¿Qué cosas puedo compartir con él?
1	□ Personal □ Actividades	¿Comunes a mí? ¿Es virtuoso? ¿Comparte sus cosas?	□S □N □S □N □S □N		
2	□ Personal □ Actividades	¿Comunes a mí? ¿Es virtuoso? ¿Comparte sus cosas?	□S □N □S □N □S □N		
3	□ Personal □ Actividades	¿Comunes a mí? ¿Es virtuoso? ¿Comparte sus cosas?	□S □N □S □N □S □N		
4	□ Personal □ Actividades	¿Comunes a mí? ¿Es virtuoso? ¿Comparte sus cosas?	□S □N □S □N □S □N		

5	□ Personal □ Actividades	¿Comunes a mí? ¿Es virtuoso? ¿Comparte sus cosas?	□S □N □S □N □S □N		

Hoja de Uso del Tiempo

1. ¿Cuántas horas diarias en promedio estudiaste el año pasado?

2. ¿Cuántas horas planeas estudiar para este año?

3. ¿Cuántas horas a la semana dedicas actualmente a:
   - TV / Internet / Videojuegos / Teléfono / Música
   - A la familia
   - A los amigos
   - A actividades extracurriculares

4. ¿Cuántas horas duermes cada noche?

5. ¿Cuántas horas por noche quieres dormir durante este año?

6. ¿Cuáles son tus aficiones (hobbies)?

_____

_____

_____

7. Durante el último año:

- ¿Qué libros has leído?

  _____

  _____

  _____

- ¿Qué grupos musicales te gustan más?

  _____

  _____

  _____

- ¿Cuántas películas has visto?

`

- Escribe el título de tres de las que más te gustaron:

  _____

  _____

  _____

- Escribe el título de tres de las que las que no te gustaron:

  _____

  _____

  _____

8. ¿Qué actividades extracurriculares planeas hacer este año?

_____

_____

_____

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sába

Horario semanal

Instrucciones para el Noviazgo

Cuando se trata de salir o tener una cita, los jóvenes de hoy se encuentran esencialmente solos. Mientras que generaciones pasadas fueron instruidas y supervisadas en sus relaciones con un escrutinio que muchos padres hoy en día encontrarían incómodamente intrusivo, la generación actual no está exenta de costumbres sociales heredadas o la orientación de adultos en la materia que está en sus mentes de cómo lidiar con el sexo opuesto.

El resultado es una situación que es a la vez caótica y casual, donde los sexos se mezclan socialmente a una edad cada vez más temprana, sin un conjunto claro de reglas del camino para ayudarles a navegar hacia el matrimonio y la familia. Para muchos jóvenes, ni siquiera está claro si ese es su destino. Entre competir por las calificaciones en el aula y preocuparse por los mercados laborales futuros, las trayectorias profesionales y las posibilidades de ganar dinero, el asunto del compromiso de por vida con otro en matrimonio con el propósito de criar una familia parece ser una de las últimas cosas en sus mentes.

Tal vez esto explique por qué la formalidad en las relaciones sociales entre hombres jóvenes y mujeres jóvenes ha desaparecido. "Cortejar", con el propósito de averiguar sobre el carácter de un compañero potencial para toda la vida, es una noción tan extraña a la atmósfera actual que parece una reliquia pintoresca de días pasados. Incluso la práctica de "salir en una cita"- con su ritual de vestir, elegir una actividad, tal vez incluso la cena en un restaurante favorito es una ocurrencia relativamente rara entre los jóvenes de la escuela secundaria y edad universitaria en estos días.

Más común es la rutina de "pasar el rato" juntos en grupo sin distinciones por género. En este nuevo orden social ya nociones más tradicionales de propiedad no se aplican. La amistad casual entre los sexos se da por sentado; el vestido, lenguaje y formas de entretenimiento casual son la norma.

Pero debajo de la chapa relajada de la amistad fácil y natural entre los sexos, donde todos son iguales y cada uno respeta al otro por sus cualidades individuales sin

referencia a la infelicidad de género, abunda el sexo casual sin consecuencias. El mismo es cada vez más aceptado como parte integral de esta escena social relajada, y las mujeres y hombres jóvenes se tratan groseramente. En lugar de amistad fácil y casual, El egoísmo, sospecha, amargura, relaciones abusivas, recriminación mutua y falta de respeto por las personas se han convertido en características de la literatura popular sobre las relaciones hombre-mujer.

Algunas feministas más jóvenes se están dando cuenta del hecho de que las mujeres han sido las grandes perdedoras en el abandono mayorista de la formalidad, y en lanzar el reglamento sobre las citas. Muchos anhelan la permanencia, la estabilidad emocional y el compromiso a largo plazo que vienen con el matrimonio y la familia, pero tienen poca idea de cómo llegar a su destino. La escena social se opone al compromiso. Quieren orientación que muchos adultos no están preparados para proporcionar.

El hecho es que la gran mayoría de los hombres jóvenes en la escuela secundaria no están preparados, emocional, intelectualmente o financieramente para comprometerse con una persona. Si bien hay mucho beneficio que se puede obtener para un joven interactuando con el sexo opuesto, incluyendo el aprendizaje y la internalización de los modales, la construcción de la confianza en sí mismo en situaciones sociales, y el enriquecimiento de carácter que la perspectiva del sexo opuesto proporciona con el objetivo de compromiso es mejor que sean generalmente evitadas durante la escuela secundaria. Envolverse emocionalmente a temprana edad con el sexo opuesto puede retrasar el desarrollo normal de una persona joven canalizando de forma antinatural las energías y la atención; incluso puede ser emocionalmente paralizante como resultado de hacer compromisos para los cuales aún no están listos. Al menos pudiera tener el potencial de obstaculizar el crecimiento personal de un joven limitando sus interacciones sociales con una "novia estable" en lugar de un círculo más amplio de relaciones saludables. Pero debido a las presiones sociales, a menudo complicadas por un deseo de autosatisfacción, es fácil para los jóvenes ser engañados en pensar que necesitan entregarse a otro más plenamente de lo que están dispuestos a manejar.

Dicho esto, los jóvenes que son conscientes de que su objetivo final es el compromiso permanente con una mujer a través del matrimonio y la familia se encuentran sin reglas de compromiso en una cultura hostil. Con la ausencia de modelos en la cultura popular sobre cómo conducirse en las relaciones con las mujeres, los hombres jóvenes pueden desarrollar hábitos, casi sin darse cuenta, que dificultan el esfuerzo por vivir la castidad y socavan su lucha posterior por ser

maridos y padres fieles. Para estos jóvenes, así como para sus padres, ofrecemos los siguientes principios de las citas.

1. Las amistades del mismo sexo son diferentes de las amistades entre sexos opuestos.

Para evitar los graves problemas que surgen de la amistad indiferenciada entre hombres y mujeres jóvenes, es necesario que los hombres jóvenes vayan en contra de la cultura reinante que fomenta el modelo de "no distinciones" y establezcan algunas reglas básicas en el trato con las mujeres jóvenes. Mientras que el lenguaje grosero, el vestido demasiado casual o inmodesto, y los malos modales pueden ser la norma cuando se trata de pasar el rato con los chicos, se debe hacer un esfuerzo serio alrededor de las mujeres para ejercer el autocontrol. Precisamente porque las mujeres son diferentes, deben ser tratadas de manera diferente. Todos los signos tradicionales de ser un caballero; abrir puertas, permitiendo a las mujeres sentarse o ir primero, etc., tienen el efecto en los hombres de generar respeto y veneración de las mujeres; y las mujeres jóvenes llegan a apreciar y esperar tal comportamiento después de un corto tiempo. Estos signos externos de respeto protegen contra el peligro siempre presente de amistades sexuales opuestas que se cargan emocionalmente, o dictadas por la pasión.

2. Si bien el intercambio de confidencias es natural y apropiado a medida que la amistad se profundiza entre los hombres jóvenes, denota algo diferente con el sexo opuesto.

En el contexto de las amistades entre los jóvenes, el intercambio de confidencias, esperanzas, aspiraciones y temores es un signo de una mayor amistad y confianza; cuando se alcanza este nivel personal en las conversaciones con las mujeres suele ser un signo de otra cosa: un deseo de intimidad. Mantener cierta distancia emocional y desapego no es sólo formalismo vacío, sino que protege contra la tendencia a tratar con las mujeres de manera diferente de acuerdo con el grado de atracción sentido y dado en el instinto en lugar de dejar que las normas gobiernen el comportamiento. La disciplina de esta distancia ayuda a protegerse contra la intimidad demasiado fácil con una chica sólo porque es atractiva. Perseguir la intimidad con una joven atractiva

es desarrollar una amistad muy diferente de la amistad profunda con un compañero masculino.

3. La cita es una actividad orientada hacia un fin definido: el compromiso de por vida en el matrimonio.

Por definición, las citas son más que socializar; es el comienzo del proceso de selección de una futura pareja. Siendo así, el momento de empezar a salir es cuando uno está preparado para hacer ese compromiso de por vida, y no antes. Uno no debería empezar a salir simplemente por un deseo de compañía; una vez que se cruza una cierta línea de intimidad y compromiso implícito, las personas pueden resultar lastimadas si la voluntad o los medios a seguir no están presentes.

4. Las citas, en particular para los hombres jóvenes en la escuela secundaria, no son una necesidad social.

Hay mucha presión social, tanto desde los medios de comunicación populares como de los compañeros de tener citas en edades más tempranas. Como resultado, los hombres jóvenes en la escuela secundaria pueden sentir que no encajan con sus compañeros o se están cantando como inusual si no siguen la tendencia. La verdad es que las citas requieren un nivel de madurez y auto posesión que la gran mayoría de los estudiantes de secundaria no poseen. Si bien es saludable para los hombres y mujeres jóvenes en edad de escuela secundaria que socialicen juntos en un entorno supervisado (es decir, baile, fiestas, etc.), las citas uno a uno son otro asunto. Ni los adolescentes ni sus padres deben dejar que la presión de querer conformarse a las publicaciones sociales prevalecientes les impida dejar de salir hasta que llegue el momento adecuado.

5. Hay una gran diferencia entre salir y tener una novia estable.

Hasta que uno esté psicológica, emocional y económicamente listo para el compromiso de por vida en el matrimonio, es prematuro e imprudente ponerse "serio" acerca de salir con una persona exclusivamente. A menos que uno esté dispuesto a entregarse exclusivamente a una persona en matrimonio, y tenga la madurez para llevar a cabo esa promesa, es mejor salir con una variedad de mujeres jóvenes diferentes, y evitar apegarse demasiado emocionalmente a cualquiera de ellas. Normalmente, también es mejor salir en grupos más grandes para evitar ocasiones de intimidad excesiva. Aparte de presentar serias dificultades para vivir la

castidad, "ir firme" antes de que uno esté listo para el matrimonio puede ser un callejón sin salida emocional, desviando la atención y la energía de los estudios académicos y otras actividades dignas que pueden preparar mejor a uno para el matrimonio.

6. Cualquier comportamiento que haga hincapié en el sexo dentro de la relación debe evitarse.

Toda verdadera amistad se basa en la idea de buscar el bien de la otra persona. Cuando otra persona es vista como un objeto de placer sexual, cualquier posibilidad de verdadera relación personal se ve socavada. Debido a que un poderoso impulso sexual se construye en la naturaleza de los hombres jóvenes, hay una gran necesidad de prudencia en la determinación de las reglas de comportamiento con las mujeres. Incluso los hombres jóvenes que quieren manejarse a sí mismos de una manera honorable tienen pocas pautas culturales a la mano para responder a las preguntas que tienen: ¿Es apropiado estar a solas con una chica? ¿Cuánto contacto físico es "permisible"? ¿Qué implica un vestido modesto? ¿Qué temas de conversación deben evitarse? ¿Qué tipos de actividad (es decir, películas, música, clubes) son apropiados? La regla general debe ser evitar cualquier cosa que pueda ser la ocasión de buscar o encontrar placer físico en una relación con una mujer joven. Eso requiere un alto grado de autoconocimiento y fortaleza (productos raros entre los hombres jóvenes en la escuela secundaria) y, muy probablemente, la dirección de alguien que es mayor y más experimentado.

Mientras que los padres pueden y deben hablar con sus hijos acerca de las citas y las relaciones con el sexo opuesto, incluso estableciendo reglas básicas claras y comprensibles que esperan ser seguidas, necesitan ayuda. En nuestro programa de Ridge, los jóvenes de secundaria pueden encontrar esa dirección de mentores que son hombres profesionales dedicados con amplia experiencia en ayudar a los adolescentes y hombres de edad universitaria a lidiar con los desafíos de socializar sin comprometer los estándares morales. Nuestro personal puede proporcionar un servicio invaluable a los padres, reforzando sus valores y dando a su hijo asesoramiento objetivo, bien informado y moralmente sólido en estos asuntos. Cuando los hombres jóvenes están pasando por la etapa de la adolescencia, lo que a menudo significa una mayor propensión a cuestionar la relevancia de los valores y perspectivas de los padres, nada es más importante que poder confiar en sólidas influencias morales externas y consejos para ayudar a guiar a través de las aguas ásperas de socializar.

Si las citas están orientadas hacia el matrimonio como su fin, entonces el cortejo, el proceso de aprender sobre Las personalidades e incluso probar el temple de su futuro compañero de vida, es otro paso necesario a lo largo del camino. Nuestro próximo folleto, "Reglas de cortejo", se ocupará de este paso.

Hoja de Distracciones

Date: _____

Escriba las principales distracciones a las que se enfrenta cuando trabaja en las siguientes áreas.

Asignaciones • • • • • • •	**Studiar para un examen** • • • • • • •	**Al trabajar** ¿En qué trabajas? • • • • • • •
Al aprender un instrument musical ¿Tocas algún instrumento? • • • • • •	**Tareas de la casa** ¿Qué tareas tienes en casa? • • • • • • •	**Al desarrollar un hobby** ¿Qué hobby tienes? • • • • • • •

El caso de estudio de Sam.

Sam tiene 13 años y se acaba de mudar con su familia a un vecindario nuevo. Iba a una escuela pública que le gustaba mucho pero lo trasladaron a una privada. Sus dos padres son abogados prestigiosos y están muy bien. Es hijo único.

Sam describe su escuela anterior como "fácil" (casi nunca tenía que estudiar) y sus notas eran "buenas". Su promedio en octavo grado fue de 88%.

En los primeros meses de clases, en la nueva escuela, Sam se colgó en una clase y su promedio bajó a 75%. Los próximos dos meses se colgó en cuatro clases. Llamaron a sus padres para informarles de la situación pero no tenían ni idea de lo que le estaba pasando a Sam. Antes era un buen estudiante y no causaba problemas. La maestra no veía ningún problema en particular. Sam atendía y se comportaba bien en la clase; por otro lado nunca preguntaba nada en la clase. Varias veces, no entregó algunas asignaciones y en una ocasión tenía que dar un informe frente al grupo y por cobardía no lo dio y recibió una mala nota.

Su rutina después de la escuela usualmente era buscar un snack, ver TV y después se encerraba en su cuarto a estudiar con una bolsa de Doritos y una lata de Coca-Cola. Él no tenía televisor en su cuarto pero navegaba por el internet y escuchaba música mientras estudiaba. La cena era a las 7 pm, y su normalmente su mama tenía que llamarlo varias veces para que

fuera a comer. Después de cenar regresaba a su cuarto a continuar “sus estudios y asignaciones”.

Sam no tenía encargos en su casa (tenían dos empleadas que cuidaban la casa). En los fines de semana, la agenda de Sam era bien flexible (normalmente se levantaba a las 11am). Su cuarto casi siempre estaba en orden, las empleadas entraban frecuentemente a ayudar a Sam a poner todo en orden.

Sam no quiso participar en ningún deporte en la escuela y prefería usar su recreo para hablar con sus amigos. Decidió no participar en deportes de equipo pero le obligaron a estar en Educación Física. La rutina usual de esa clase empezaba con unos ejercicios exigentes (ej.: 50 push-ups, 100 sit-ups). Sam y uno de sus amigos (Héctor) competían a ver quién engañaba al entrenador. El reto consistía en ver quien hacía menos ejercicios sin que lo regañaran. Hasta ahora, Sam iba ganando. Se podría decir que Sam es bueno siendo discreto.

Hace poco, su clase se fue de excursión a un bosque y Sam no quería ir pero era obligatorio. Durante la caminata sus hombros se cansaron y alguien tuvo que ayudarlo a cargar su mochila. Sam se quejaba mucho y a cada rato pedía que pararan para tomarse algo. También parte de la caminata era cruzar un rio. Cuando llegaron al río un estudiante retó a los demás a cruzarlo nadando (el agua estaba a 60 grados F). Sam nadaba bien pero solamente Héctor y Sam no quisieron hacerlo. Sam decía “No me apetece hacerlo!” y le contestaron “Mocoso!”. Sam y Héctor prefirieron estar solos y pensar en que todos los demás eran charros.

Como resultado de todo esto, Sam se quejaba frecuentemente con sus padres sobre la escuela nueva y quería volver a la anterior. Decía que no lo entendían, que los maestros eran estúpidos y que tenían algo contra él. Sus padres están considerando cambiarlo otra vez a su antigua escuela.

Preguntas:

Se te evaluarán en base a:

- *Contenido & Evidencia: Contestaciones completas y evidenciadas en el cuento.*
- *Claridad: Que tus puntos sean claros y organizados.*
- *Presentación: postura, volumen, enunciación, ritmo, enérgico, activo, convicción, etc.*

1. ¿Qué es una virtud? ¿Cuál es la virtud predominante que le falta a Sam? Da cuatro ejemplos.

2. ¿Cuáles son las otras virtudes relacionadas que le faltan a Sam? Menciona cuatro y da ejemplos.

3. ¿Qué factores de la vida de Sam contribuyeron a que el actuara así? Da por lo menos cuatro.

4. Específicamente, ¿qué prácticas ayudarían a Sam a desarrollar la virtud predominante que le falta? Haz una lista de por lo menos cuatro.

5. ¿Cuáles son sus fuertes? Encuentran por lo menos dos.

6. ¿Qué consecuencias a largo plazo hay por no tener la virtud de la Fortaleza? Piensa en cinco.

SOY UN “QUITAO”

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Cuando digo: "Es demasiado difícil" y me rindo																									
Cuando digo: "Estoy cansado de esto"																									
Cuando digo: "¿Por qué otra persona no hace esto?"																									
Cuando digo: "No puedo seguir haciendo esto"																									
Cuando me quejo																									

Cuando intento de parar de hacer algo cuando se pone complicado																								

SOY UN LUCHADOR																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Cuando me levanto por la mañana puntualmente (El Minuto Heróico)																									
Cuando hago mis asignaciones y las completo																									
Cuando estudio lo más que pueda dentro de mi horario																									
Cuando hago mis tareas en la casa																									
Cuando hago un trabajo que requiere trabajo manual fuerte (construcción, cortar el patio, etc)																									
Cuando juego deportes e intento de																									

darle el 100%																								
Cuando trabajo y soy responsible																								
Cuando me comprometo con algo y cumplo con lo mismo																								

TEST DE HOMBRÍA

Valentía (soy un protector y una proveedor)

Categoría	¿Qué hago ahora?	si	no	¿Cómo lo puedo hacer mej
Protector	Me ejercito regularmente:			
	Soy cortes con las mujeres:			
	Protejo a las mujeres:			
Proveedor	No soy malgastador:			
	Pago mis propios gastos cuando puedo:			

Buen Juicio

Categoría	¿Qué hago ahora?	Si	no	¿Cómo lo puedo hacer mej
Confianza	No ignoro las sugerencias de mis padres, maestros o mentores:			
	No critico el juicio de mis padres, maestros o mentores:			
Observo y aprendo	Me reflejo en las acciones de mis padres, maestros o mentores:			
Experiencia	Hago un examen de conciencia diario:			
	Utilizo mis experiencias diarias como oportunidad de aprender:			

Compasivo (Me importan los demás: veo sus necesidades, miedos, alegrías , etc; comprendo a lo pongo en sus zapatos)

Categoría	¿Qué hago ahora?	Si	no	¿Cómo lo puedo hacer mej
	Muestro interés por sus quehaceres:			

Familia	Los elogio con frecuencia;			
	Les agradezco:			
	Intento ver lo que está pasando por sus mentes para entenderlos:			
Amigos	Muestro interés por sus quehaceres:			
	Los halago con frecuencia:			
	Les agradezco:			
	Intento ver lo que está pasando por sus mentes para comprenderlos:			

Capacidad para comprometerme (soy confiable: mantengo mis promesas; digo mis palabras con clara: si significa "si" y no significa "no")

Categoría	**¿Qué hago ahora?**	**Si**	**no**	**¿Cómo lo puedo hacer mej**
Dios	Iglesia:			
	Oración:			
Familia	Tareas:			
	Eventos:			
	Alimentos:			
Escuela	Asignaciones:			
	Estudios:			
Otros adultos	Mentores(The Ridge)X			
	Tutores:			
Amigo	Ser leal(aunque sea difícil):			
	Practicas/ Lecciones:			

Extracurricular	Juegos/ Actuación:			

Sacrificio para otros

Categoría	¿Qué hago ahora?	Si	no	¿Cómo lo puedo hacer mej
Tiempo	Intento pasar tiempo con mis hermanos y papas:			
	Usualmente no digo “Estoy ocupado” o “No tengo tiempo”:			
Preferencias	Pregunto y hago lo que los demás quisieran hacer:			
	Verifico lo que los demás necesitan antes de hacer lo que yo quería:			
	No me quejo:			
Mente	Paso tiempo pensando en mis hermanos y padres:			
	Paso tiempo en lo que los otros necesitan (amigos, maestros, etc.)			
Hacer cosas por los demás	Comparto con mis hermanos y padres:			
	Contribuyo al cuidado del hogar (materialmente y financieramente:			
	Visito algún asilo o familia en necesidad:			
	Soy voluntario o hago servicio comunitario:			
	Me ofrezco para hacer una tarea para mis hermanos o para mama:			

Metas del Verano

Académicas (Ejemplos: libros a leer, curso de verano, proyecto de investigación, etc.)**:**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Físicas (Ejemplos: tiempo de ejerció a la semana, aprender/practicar un deporte, etc.)**:**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Profesional (Ejemplos: desarrollar un hobbie relativo a mis intereses profesionales, internado, etc.)**:**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Espiritual (opcional):

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Voluntariado, Obras de Servicio:

_____
_____
_____
_____
_____