

Sexualidad Humana y Responsabilidad

Qué significa todo esto y por qué es importante?

En esta primera lección de la unidad de Sexualidad Humana y Responsabilidad, vamos a empezar por definir la sexualidad humana y discutir su importancia.

Objetivos de hoy

- Establecer las pautas de la clase para mantener discusiones respetuosas
- Definir la sexualidad humana
- Analizar los mensajes sobre la sexualidad

Repasar los objetivos

Hablar de sexo y sexualidad puede sentirse...



Hablar de sexo y sexualidad puede sentirse...

El sexo y la sexualidad no son temas de los que normalmente hablemos libremente en nuestras escuelas y comunidades. Por eso, ¿qué se sentiría si se te pide que hables de esto ahora? Tome algunas respuestas, luego **haga clic** para mostrar la imagen. Hable de que se puede sentir extraño o incómodo, emocionante o ridículo, o cualquier otro tipo de sentimiento. Sin embargo, es realmente importante poder aprender sobre estos temas porque forman parte de cada ser humano.

Imagen:

https://www.freepik.com/free-vector/emoji-emoticons-set-face-expression-feelings-collection_2610009.htm#query=feelings&position=3&from_view=search

Icon vector created by rawpixel.com - www.freepik.com

Pautas de la clase

Normas existentes

¿Qué queremos agregar?

Para que todos se sientan lo más cómodo posible con estas discusiones, tenemos que revisar las pautas de la clase.

Ya tenemos **haga clic** normas existentes en la clase. ¿Cuáles son algunas de las expectativas que ya están vigentes?

Tome algunas respuestas y señale que, ¡definitivamente estas expectativas siguen vigentes!

Clic

A continuación pida a los estudiantes que piensen en cualquier cosa que quieran agregar.

****Nota para el maestro: lo mejor es elaborar una lista única de pautas para esta unidad elaborada por los estudiantes. Esto ayudará a la aceptación y, por lo tanto, al manejo de la clase. Estas pautas deben estar colocadas en cada clase para cada lección.****

Asegúrese de que los siguientes puntos estén representado de alguna manera:

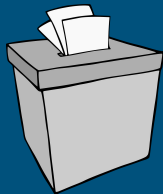
- **Tratar el tema con seriedad.** Este tema a veces nos hace sentir nerviosos o avergonzados y esto puede provocarnos risitas nerviosas o risa. Está bien sentirse así, siempre que no se interrumpa la clase o se utilice para burlarse de alguien.
- **Usar los términos correctos para las partes del cuerpo y las funciones.**

- Aprenderemos las términos correctos y practicaremos a decirlos.
- **Poner en claro la información.** Hay muchos mitos y malentendidos por ahí en cuanto a la sexualidad humana. Es importante evitar su divulgación y conocer la información verdadera.
- **Respetar a los demás y sus ideas.** No burlarse o reírse de los demás, ni menospreciar a otras personas. Evitar el chismorreo al no repetir lo que otras personas han dicho o compartido. Está bien que hablen de lo que aprendan con sus padres y otros adultos de confianza.
- **Evitar preguntas e historias personales.** No les pediré que compartan cosas personales y no responderé preguntas personales acerca de mí. Es importante NO contar historias personales ni utilizar nombres de personas al hacer preguntas. En vez de usar el nombre de alguien, di “alguien que conozco”.
- **Derecho a no comentar.** Algunos temas pueden ser difíciles de tratar y pueden provocar sentimientos incómodos e intensos. Si tú te sientes incómodo para compartir, tienes el derecho a no comentar.
- **Confidencialidad.** No compartas lo que otros dicen en esta clase. Como adulto, el maestro podría tener que romper esta norma si escucha que alguien se está haciendo daño, está pensando en hacerse daño o en hacer daño a otra persona.
- **Proteger el espacio al animar a los compañeros a seguir estas pautas.** De este modo todos se sentirán cómodos aprendiendo esta información.
- **Hacer preguntas, las preguntas son buenas.** Si tienes una pregunta, probablemente hay otros estudiantes que también la tengan.

Haga la transición diciendo algo como: Hablando de preguntas...

Buzón de preguntas

¿Tienes alguna pregunta sobre algo?



Escríbela en una hoja de papel, nota adhesiva, tarjeta de índice, etc., y ponla en el buzón.

Responderemos ANÓNIMAMENTE cualquier pregunta al final, o al inicio de la siguiente lección.

¿Quiénes son tus adultos de confianza?

Para cualquier pregunta que puedan tener y que no quieran decir en voz alta, utilizaremos un buzón de preguntas anónimas.

Explique el proceso para poner las preguntas en el buzón y que usted responderá todas las preguntas ya sea al final de la lección actual o al inicio de la siguiente.

Si tienen una pregunta o preocupación personal, siempre pueden acudir a un adulto de confianza, como su madre, su padre, otro miembro de la familia, un maestro, un consejero, o un amigo adulto.

Haga clic y pida a los estudiantes que PIENSEN sobre quiénes son los adultos de confianza en su vida a los que puedan acudir para preguntas personales. Pregunte si alguien quiere compartir al respecto.

MOSAICO DE PALABRAS: Sexualidad humana

embarazo

límites

pubertad

relaciones

salud

anatomía

seguridad

reproducción

Mosaico de Palabras: Sexualidad Humana

Pida a los estudiantes que vean el mosaico de palabras y piensen qué tema podría considerarse parte de la “sexualidad humana”.

Pida a los estudiantes que escriban sus respuestas y las muestren en las pizarras blancas.

Haga clic para mostrar los temas de la diapositiva.

Lecciones de esta unidad

1. Introducción y relaciones personales
2. Relaciones no saludables y abuso
3. Trata y explotación
4. Comunicación y límites
5. Anatomía reproductora y desarrollo de la adolescencia
6. Embarazo y abstinencia
7. Consecuencias de la actividad sexual
8. Comunicación digital
9. Ponerlo todo junto

Click for each lesson title and discuss

Mensajes sobre la sexualidad humana



Adultos

Compañeros

Medios de
comunicación

Hablemos de algunos de los mensajes que escuchamos sobre estos temas.

(Clic)

¿Cuáles son algunas de las cosas que los **adultos** dicen sobre estos temas?

(Clic)

¿Cuáles son algunas de las cosas que tus **compañeros** dicen sobre estos temas?

(Clic)

¿Cuáles son algunas de las cosas que escuchas en los **medios de comunicación** sobre estos temas?

****Nota para el maestro: Esto se puede hacer como una discusión en un grupo grande, en 3 grupos en los que a cada grupo se le asigna una categoría, o como trabajo cooperativo en pareja (think-pair-share). Haga una lista de cada una y comente las diferencias y semejanzas.****

Imagen:

<https://pixabay.com/photos/social-media-communication-network-6557345/>

Sexualidad Humana y Responsabilidad

¿Qué cosas esperas aprender en esta unidad?

¿Por qué crees que es importante aprender sobre estos temas?

Antes de pasar al siguiente tema (Relaciones saludables), pida a los estudiantes que respondan las dos preguntas de la diapositiva. Esto se puede hacer de manera independiente, en el diario del estudiante, o en parejas. Pida algunos voluntarios para que compartan con el grupo.

Relaciones saludables

¿Con quién tenemos relaciones y cómo las mantenemos saludables?

TEKS:

7-8.20.(A) comparar y contrastar la diferencia entre la amistad, el enamoramiento, las relaciones de noviazgo/románticas y el matrimonio;

7-8.20.(B) explicar cómo las amistades ofrecen una base para las relaciones de noviazgo/románticas saludables

7-8.20.(C) describir formas saludables de expresar la amistad, el afecto y el amor;

7-8.20.(E) evaluar la importancia del respeto mutuo, la confianza, el apoyo, la honestidad, el compromiso y la confiabilidad en las relaciones de noviazgo/románticas saludables y en el matrimonio;

7-8.20.(F) describir los comportamientos en las relaciones de noviazgo/románticas que aumentan la dignidad y el respeto;

Objetivos de las lecciones

- Comparar y contrastar diferentes tipos de relaciones
- Examinar las cualidades de las relaciones saludables



Pida a los estudiantes que piensen en la palabra RELACIÓN

Pida a los estudiantes que escriban individualmente una definición de "relación" con sus propias palabras.

Después de unos minutos para escribir, pida a los estudiantes que comenten la definición que han escrito con un compañero de su elección.

Pide a los voluntarios que compartan lo que se les ocurrió y, como grupo, trabajen para desarrollar una definición común de relación. Una vez que hayan terminado, revisen las definiciones de la siguiente diapositiva y comparen lo que la clase ha elaborado con las definiciones del diccionario.

Imágenes:

<https://pixabay.com/vectors/social-media-connections-networking-3846597/>

Definir relación

- El estado de estar relacionado o interrelacionado
- Una conexión, asociación o participación; conexión entre personas por sangre o matrimonio; una conexión emocional o de otro tipo entre personas
- La forma en que las cosas están conectadas o la forma en que se comportan entre sí

Haga clic para ver cada definición y compárala con lo que la clase ha inventado.

noviazgo/romántico

amistad

Tipos de relaciones

matrimonio

familia

conocido

En colaboración con un compañero, pida a los estudiantes que elaboren una lista de diferentes tipos de relaciones.

Después de unos 3 minutos, pida a cada pareja de estudiantes que exponga un tipo de relación de su lista. Recorre la sala hasta que todos hayan tenido la oportunidad de enumerar algo, sin repetir lo que dijo una pareja anterior. A continuación, haga clic para mostrar algunos ejemplos en la diapositiva. Observa cómo en cada ejemplo hay incluso diferentes tipos. Por ejemplo, en una familia tienes un tipo de relación diferente con tus padres que con tus hermanos, que con tus primos, etc.

Características de las relaciones saludables

Igualdad

Honestidad

Respeto

Comodidad

Independencia

Confianza

Bondad

Asumir la responsabilidad

Conflictos saludables

Diversión

Independientemente del tipo de relación, todas las relaciones SALUDABLES comparten cualidades o características similares.

Pida a los estudiantes que hagan una lista de las características que consideran propias de las relaciones saludables.

Haga clic para revelar la lista y discuta las que los estudiantes no hayan enumerado.

Pida a los estudiantes que señalen las formas en que estas características se aplican específicamente a las relaciones románticas.

Consulte los **10 signos de una relación saludable** para obtener puntos de discusión.

Resuma diciendo algo como Las relaciones saludables sacan lo mejor de ti y te hacen sentir bien contigo mismo. Una relación sana no significa una relación "perfecta", y nadie es sano el 100% del tiempo, pero estas son características que deberías buscar en todas tus relaciones.

Comparación y contraste

Encaprichamiento vs. Amistad vs. Noviazgo
Amor
Salir con alguien vs. a largo plazo (como el matrimonio)

Para profundizar un poco más en cómo son las relaciones, vamos a comparar y contrastar algunos tipos o etapas diferentes de relaciones.

Preparación de actividad:

Crea 6 gráficos en T, 2 de cada uno:

Encaprichamiento vs. Amor

Amistad vs. Noviazgo

Salir con alguien vs. A largo plazo (como el matrimonio)

Divida la clase por la mitad y, luego, divida cada mitad en 3 grupos (haciendo 6 grupos con unos 4-5 estudiantes cada uno)

En cada mitad, los estudiantes trabajarán en sus pequeños grupos en uno de las tres gráficas T. Enumera los sentimientos, los comportamientos, las expectativas y otras características de los conceptos en la gráfica. ¿En qué se parecen? ¿En qué se diferencian?

Dale a los estudiantes unos 10 minutos para que comenten y escriban, y luego informa y comenta.

Dignidad y respeto



Independientemente de la etapa de relación en la que nos encontremos, todas las personas merecen ser tratadas con dignidad y respeto. En otras palabras, todas las personas tienen derecho a que se les reconozca su humanidad inherente y a ser tratadas éticamente. Las relaciones pueden ser complicadas, especialmente cuando se es nuevo en ellas. Es probable que las amistades y los amores vayan y vengan, entren y salgan de nuestras vidas, a medida que crecemos y cambiamos; y eso está bien. Navegar por las relaciones de forma respetuosa nos ayuda a crear vínculos más fuertes con las personas que nos rodean.

Relaciones saludables

Conclusión

1. ¿Qué has aprendido sobre las relaciones saludables?
2. ¿Cuáles son las dos formas de mostrar afecto en una amistad?
¿En qué se diferencia de una relación romántica o de pareja?
3. ¿Cómo puede la amistad proporcionar una base sólida para las relaciones románticas?

Recuerda:

Anote las preguntas que no hayan sido contestadas y póngalas en el buzón de preguntas para responderlas al principio de la siguiente lección.

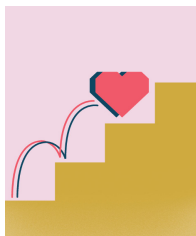




10 señales de una relación saludable

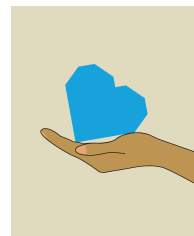
Las relaciones saludables resaltan lo mejor de uno y nos hacen sentir mejor con nosotros mismos. Una relación saludable no quiere decir una relación "perfecta"; nadie es saludable el 100 % del tiempo pero las señales que se presentan a continuación son comportamientos a los que debes aspirar en todas tus relaciones.

Las relaciones saludables se manifiestan como una comunicación saludable, pero para poder mantener una relación saludable necesitas amarte a ti mismo primero. Estas son algunas características y comportamientos de una relación saludable.



Ritmo cómodo

La relación se desarrolla a una velocidad que se siente agradable para cada persona.



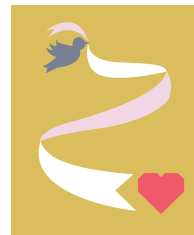
Confianza

Confianza en que tu pareja no hará nada por lastimarte o arruinar la relación.



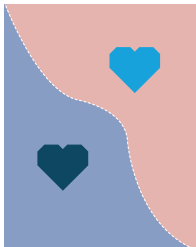
Honestidad

Puedes ser sincero y honesto sin temer cómo la otra persona responderá.



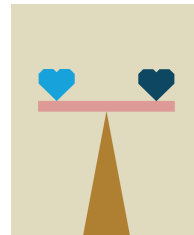
Independencia

Tienes espacio para ser tú mismo fuera de la relación.



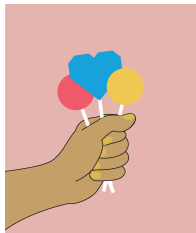
Respeto

Ustedes valoran las creencias y opiniones del otro, y se aman tal como son como personas.



Igualdad

La relación se siente equilibrada y todos ponen el mismo esfuerzo para el éxito de la relación.



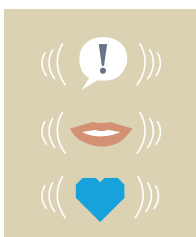
Amabilidad

Ustedes se cuidan y valoran entre sí, y se brindan consuelo y apoyo.



Asumir la responsabilidad

Son responsables de sus propias acciones y palabras.



Conflicto saludable

Conversan en forma abierta y con respeto sobre problemas y confrontan los desacuerdos sin prejuizar.



Diversión

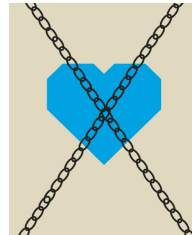
Disfrutan de pasar tiempo juntos y sacan a relucir lo mejor de sí mismos.

10 señales de una relación poco saludable

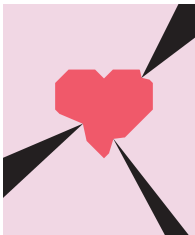
Si bien todos hacemos cosas poco saludables a veces, podemos aprender a amar mejor mediante el reconocimiento de las señales no saludables y pasar a conductas saludables. Si estás viendo señales no saludables en tu relación, es importante que no las ignores y comprendas que pueden convertirse en abuso. Si consideras que estás en una situación peligrosa, confía en tus instintos y busca ayuda.



Intensidad
Cuando alguien expresa sentimientos muy extremos y una conducta exagerada que se siente agobiante.



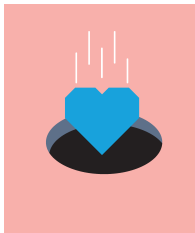
Posesividad
Cuando alguien se pone celoso hasta el punto de intentar controlar lo que haces y las personas con las que compartes el tiempo.



Manipulación
Cuando alguien intenta controlar tus decisiones, acciones o emociones.



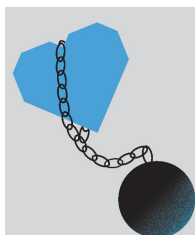
Aislamiento
Cuando alguien te mantiene alejado de amigos, familiares u otras personas.



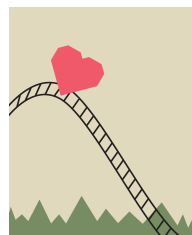
Boicoteo
Cuando alguien arruina tu reputación, logros o éxito deliberadamente.



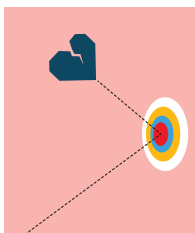
Menosprecio
Cuando alguien dice y hace cosas que te hacen sentir mal.



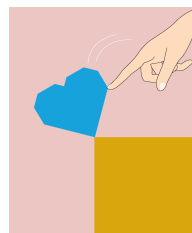
Culpabilización
Cuando alguien te hace sentir responsable de sus acciones o te hace sentir que es tu trabajo mantener feliz a esa persona.



Inestabilidad
Cuando alguien tiene una reacción muy fuerte e impredecible que te hace sentir miedo, confusión o te intimida.



Eludir la responsabilidad
Cuando alguien inventa repetidamente excusas por su comportamiento poco saludable.



Engaño
Cuando alguien es desleal o actúa de una manera deshonest a propósito.

Relaciones no saludables y abuso

¿Cuáles son las características de las relaciones dañinas y cómo puedo mantenerme a salvo?

TEKS:

7-8.21.(A) explicar que el abuso y la explotación física, emocional y sexual son todas formas de abuso;

7-8.21.(B) explicar las repercusiones sociales y emocionales del acoso sexual, del abuso sexual, de la agresión sexual y del tráfico sexual;

7-8.21.(C) definir la violencia en el noviazgo y las características de relaciones no saludables o perjudiciales, incluyendo el enojo, el comportamiento controlador, celos, manipulación y aislamiento;

7-8.21.(D) identificar estrategias de protección para evitar situaciones que aumenten el riesgo de acoso sexual, abuso sexual, agresión sexual, tráfico sexual y violencia en el noviazgo de adolescentes;

7-8.21.(E) explicar la importancia de informar a uno de los padres o a otro adulto de confianza sobre el acoso sexual, el abuso sexual, la agresión sexual, el tráfico sexual y la violencia en el noviazgo que afecte a uno mismo o a otros.

Objetivos de hoy

- Definir la violencia en el noviazgo y las características de las relaciones no saludables
- Identificar los tipos de abuso
- Explorar las consecuencias del abuso
- Describir las maneras en que se pueden evitar las relaciones abusivas

Repasar los objetivos de la lección

Relaciones románticas saludables vs. no saludables

Saludables

- Confort
- Confianza
- Honestidad
- Independencia
- Respeto
- Igualdad
- Amabilidad
- Asumir la responsabilidad
- Conflicto saludable
- Diversión

No saludables

- Intensidad
- Posesividad
- Manipulación
- Aislamiento
- Sabotaje
- Menosprecio
- Culpabilidad
- Volatilidad
- Evadir la responsabilidad
- Traición

Recordarles a los estudiantes acerca de la lección previa sobre las características de las relaciones románticas y de noviazgo saludables.

Preguntar: Si es esta la lista de cosas que son importantes para una relación saludable, ¿cuáles son algunas características que podrían constituir una relación no saludable?

Tome las respuestas del grupo, luego haga *click* para mostrar algunos ejemplos de las características no saludables.

Dado que estas palabras pueden ser nuevas para los estudiantes, a continuación se presenta una actividad para ayudarlos a entender mejor su significado. (Clic)

Contenido Hoja informativa 10 señales de relaciones saludables y no saludables; *One Love* <https://www.joinonelove.org/>

Juego de correspondencia

Tarjetas – Relaciones no saludables



Cada estudiante tiene una palabra o una definición.

Encuentra su correspondencia.

Discute ejemplos de cómo podría verse esa característica en una relación.

ACTIVIDAD

Imprima y recorte las 20 tarjetas y definiciones de las **Tarjetas sobre las características no saludables**.

Entregue una tarjeta a cada uno de los estudiantes y dígales que establezcan la correspondencia con la palabra y su definición.

Después de que cada par esté formado, déles de 2 a 3 minutos para discutir ejemplos de cómo podría verse esto en una relación.

Realice el proceso pidiendo a cada grupo que lea su palabra y definición en voz alta a la clase y que dé un breve ejemplo de lo que han discutido.

Concluya diciendo algo como esto: Aunque a veces todas las personas hacen cosas no saludables, todos podemos aprender a amar mejor al reconocer estas señales no saludables y trabajar para cambiar a comportamientos saludables. Si ves señales no saludables en tu relación, es importante que no las ignores y que entiendas que pueden llegar a ser un abuso. Si crees que estás en una situación peligrosa, confía en tu instinto y busca ayuda.

Contenido y temas de conversación: Hoja informativa 10 señales de relaciones saludables y no saludables; *One Love* ; One Love <https://www.joinonelove.org/>

Image:

https://www.freepik.com/free-vector/teamwork-people-creating-puzzle_6660728.htm#page=5&query=puzzle%20teamwork&position=6&from_view=search

¿Qué es la violencia en el noviazgo?

Cualquier comportamiento físico, sexual o psicológicamente violento, incluido el acoso dirigido a una pareja actual o expareja.

- abuso físico
- abuso emocional (o psicológico)
- acoso
- abuso sexual
- en persona
- en línea
- a través de otras tecnologías

Pregunte a la clase si alguien puede explicar qué es la “violencia en el noviazgo”. Tome algunas respuestas y luego haga **clic** para mostrar la definición.

Haga clic para mostrar y **explicar** lo siguiente:

- **Violencia física** es cuando una persona hiere o intenta herir a su pareja dándole golpes, patadas o utilizando otro tipo de fuerza física.
- **Agresión emocional o psicológica** es el uso de la comunicación verbal y no verbal con la intención de dañar mental o emocionalmente a la pareja y ejercer control sobre ésta.
- **El acoso** es un patrón de atención y contacto repetido y no deseado por parte de una pareja actual o expareja que causa miedo o preocupación por la seguridad de una víctima en particular o de alguien cercano a la víctima.
- **Violencia sexual** consiste en forzar o intentar forzar a la pareja a participar en un acto sexual o en caricias sexuales cuando la pareja no da su consentimiento o no es capaz de dar su consentimiento o lo rechaza. También incluye comportamientos sexuales no físicos como publicar o compartir fotos de tipo sexual de una pareja sin su consentimiento o enviar mensajes de texto de tipo sexual sin su consentimiento.

La violencia en el noviazgo puede darse (**clic**) en persona, (**clic**) en línea, o (**clic**) a través de la tecnología.

Abuso sexual y consentimiento

El consentimiento significa que las personas están de acuerdo en participar en una actividad.

Y

entienden lo que están acordando

La edad legal para dar consentimiento en Texas es:

17 años

Observe que la definición de abuso/violencia sexual usa la palabra “consentimiento” varias veces:

Repita la definición: ***Violencia sexual** es forzar o intentar forzar a la pareja a participar en un acto sexual o caricias sexuales cuando la pareja no da su consentimiento o no es capaz de dar su consentimiento o lo rechaza. También incluye comportamientos sexuales que no son físicos como publicar o compartir fotos sexuales de la pareja sin su consentimiento o enviar mensajes de texto a alguien sin su consentimiento.*

Pregunte si alguien puede definir lo que es consentimiento.

Tome algunas respuestas, luego haga clic para mostrar la definición.

El consentimiento significa que las personas están de acuerdo en participar en una actividad y entienden lo que están acordando.

- El consentimiento es voluntario, afirmativo, se da libremente y forma parte de una conversación continua sobre un acuerdo mutuo de hacer algo.
- El consentimiento no puede asumirse o suponerse por el silencio, por historia sexual previa o por la ropa.
- El permiso para realizar cualquier tipo de actividad sexual debe pedirse y darse claramente antes de proceder.
- Una persona sólo puede dar su consentimiento a las actividades si es

- consciente de los riesgos. Si se ocultan los riesgos, la conversación sobre un consentimiento pleno no puede llevarse a cabo.
- El sexo sin el consentimiento es una agresión sexual.

Clic La edad legal para dar el consentimiento es de 17 años, en Texas.

¿Qué tan común es la violencia en el noviazgo?

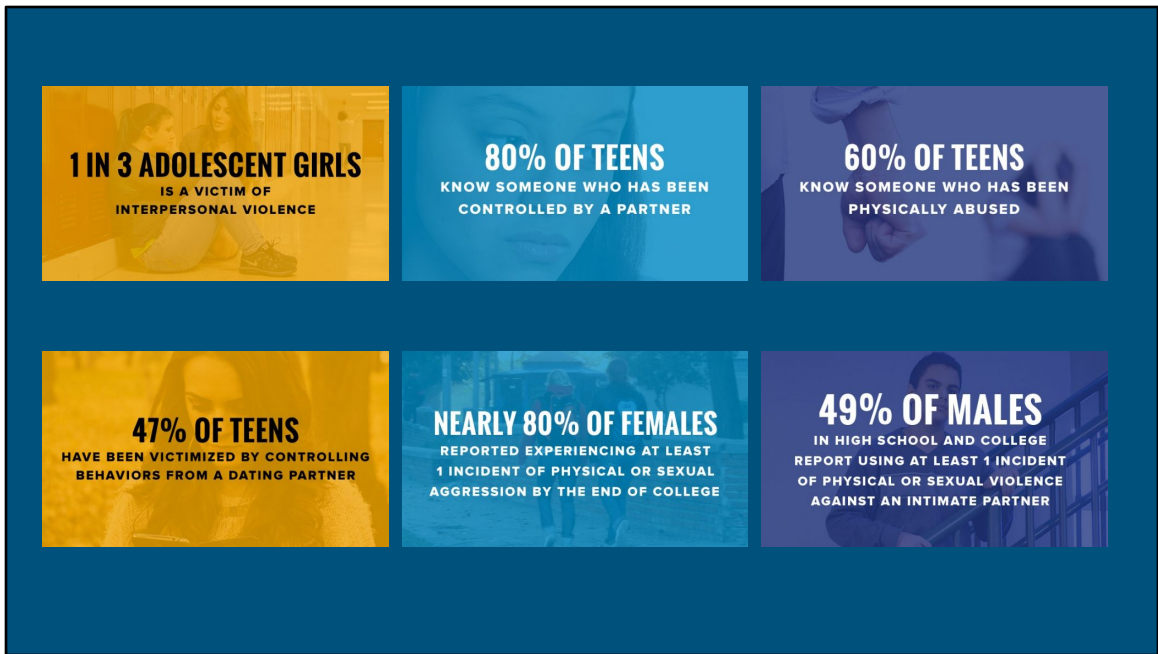


Haga **clic** para mostrar una serie de imágenes con diferentes estadísticas sobre la violencia en el noviazgo.

- 1 de cada 3 niñas adolescentes es víctima de violencia interpersonal
- 80% de los adolescentes conocen a alguien que ha sido controlado por su pareja
- 60% de los adolescentes conocen a alguien que ha sido abusado físicamente
- 47% de los adolescentes han sido víctimas de comportamientos controladores por parte de su pareja
- Cerca del 80% de mujeres declaran haber sufrido al menos 1 incidente de agresión física o sexual antes de terminar la universidad.
- 49% de los varones en la escuela secundaria y en la universidad declaran haber cometido un acto de violencia física o sexual contra su pareja.

Imágenes:

<https://www.ny.gov/teen-dating-violence-awareness-and-prevention/what-dating-a-buse>




Imágenes usadas en la diapositiva anterior.

<https://www.ny.gov/teen-dating-violence-awareness-and-prevention/what-dating-a-buse>

¿Qué es el abuso en el noviazgo?

Un patrón de comportamiento controlador y/o de violencia: la violencia se repite una y otra vez y empeora con el tiempo.

THERE IS **NOTHING** THAT
YOU CAN DO OR SAY TO
DESERVE BEING **ABUSED**.
THE ABUSE IS **NEVER**
YOUR FAULT. EVERYONE HAS
THE **RIGHT** TO A SAFE
AND HEALTHY RELATIONSHIP.



NO está bien ni siquiera un sólo incidente de violencia en el noviazgo. En relaciones abusivas, existe un patrón de comportamiento controlador y/o violento: la violencia se repite una y otra vez y empeora con el tiempo.

El comportamiento abusivo puede ser físico, verbal, emocional o tecnológico. A veces es sutil y a veces es extremo. Pero **(clic)** nunca es la culpa de la persona que sufre el abuso.

Contenido: <https://www.dayoney.org/dating-abuse>

Tipos de abuso - Verbal

- Insultar, ofender, menospreciar a alguien.
- Decirle a alguien lo que se debe de poner o lo que tiene que hacer
- Llamar, enviar mensajes o correos electrónicos constantemente
- Siempre exigir saber con quién estás y dónde estás
- Amenazar con hacerte daño



Contenido: <https://www.dayoney.org/dating-abuse>

Tipos de abuso - Emocional

- Revisar tus cosas sin que te des cuenta
- Actuar extremadamente celoso
- Acusarte de engañarle
- No permitir que salgas con tus amigos y tu familia
- Echarte la culpa por todo

El abuso verbal y el abuso emocional con frecuencia conducen a la violencia física. Sólo porque una relación no es violenta físicamente no quiere decir que sea una relación saludable.

Contenido: <https://www.dayoneny.org/dating-abuse>

Tipos de abuso – Físico

- Sacudir, sujetar
- Jalar el cabello
- Abofetear, pegar, patear
- Utilizar objetos para lastimar
- Asfixiar, estrangular
- Abuso sexual
- Tocarte o besarte cuando tú no quieres
- Presionarte o forzarte a tener sexo o hacer otras cosas sexuales
- Impedirte que utilices métodos anticonceptivos

Contenido: <https://www.dayoneny.org/dating-abuse>

Tipos de abuso - Tecnológico

- Te dice con quién puedes, o no, ser amigo en las redes sociales
- Te envía mensajes negativos, insultantes o amenazantes en línea
- Utiliza los sitios de redes sociales para checar tu actividad constantemente
- Te menosprecia al actualizar su estatus
- Te envía fotografías explícitas que no quieres y/o te exige que le envíes algunas
- Te presiona para que le envíes videos explícitos o mensajes de textos de tipo sexual
- Te roba las contraseñas o te exige que se las des
- Constantemente te envía mensajes de texto y te hace sentir como si no te pudieras separarte de tu teléfono por temor a recibir un castigo
- Revisa tu celular con frecuencia, checa tus fotografías, mensajes de textos y llamadas realizadas
- Te etiqueta de manera desagradable en las fotografías de las redes sociales
- Utiliza cualquier tipo de tecnología (como *spyware* o *GPS* en un auto o un teléfono) para monitorearte

Contenido: <https://www.dayoneny.org/dating-abuse>

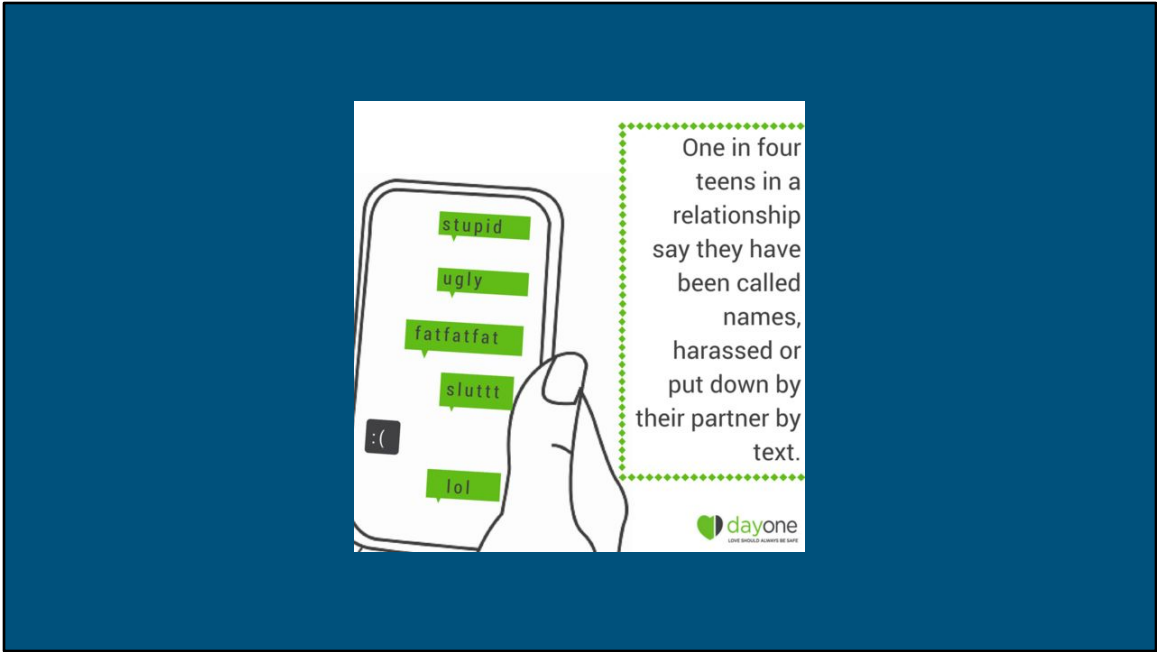


Imagen: <https://www.dayoneny.org/dating-abuse>

Evitar las relaciones no saludables

Mantenerse a salvo

1. Comunicación efectiva
2. Manejo del Conflicto
3. Intervención

Ahora que ya sabemos más sobre cómo son las relaciones saludables y las no saludables, ¿cómo podemos evitar las relaciones no saludables y mantenernos a salvo al desarrollar relaciones saludables?

Tres estrategias para esto son: (Haga *click* para mostrar y discutir cada una)

1. **Comunicación efectiva:** para asegurarse de que se está en la misma página.
2. **Manejo del conflicto:** el conflicto puede ser saludable, siempre y cuando se maneje de manera adecuada.
3. **Intervención:** cuando vemos comportamientos no saludables o abusivos entre nuestros amigos, es importante intervenir y apoyarlos.

Comunicación efectiva

Encontrar el momento adecuado

Hablar frente a frente

No atacar

Ser honesto

Observar tu lenguaje corporal

Usar la regla de las 48 horas

Pasos a seguir si te enojas:

- Detente
- Piensa
- Habla
- Escucha

La comunicación abierta y honesta debería formar parte de toda relación saludable. Es normal que uno se enoje en una relación, ¡todo el mundo lo hace en algún momento! Lo importante es resolver los conflictos de manera saludable. Es importante abrir los canales de comunicación entre la pareja. Comunicarse no siempre es fácil. Algunos de los consejos que comentaremos en esta lección pueden parecer poco naturales o incómodos al principio, pero ayudarán a los estudiantes a comunicarse mejor y a establecer relaciones saludables. Al hablar de esta lección, debe destacar que si alguien le escucha que está en una relación no saludable o abusiva, debe tener cuidado. Recuérdeles que ellos son los que mejor conocen su relación y que si alguno de estos consejos los pone en peligro, no lo intenten.

Para una comunicación más saludable, intenta: (haga ***clic para mostrar y discutir cada consejo***)

- **Encontrar el momento adecuado.** Si hay algo que te molesta y te gustaría tener una conversación sobre ello, puede ser útil encontrar el momento adecuado para hablar. Intenta encontrar un momento en el que tanto tú como tu pareja estén tranquilos y no estén distraídos, estresados o con prisa. Incluso puedes considerar la posibilidad de programar un momento para hablar si uno de los dos está muy ocupado.
- **Hablar frente a frente.** Evita hablar de asuntos o temas serios por escrito. Los

- mensajes de texto, las cartas o los correos electrónicos pueden ser malinterpretados. Habla en persona o por teléfono para que no haya malentendidos innecesarios.
- **No atacar.** Aunque tengamos buenas intenciones, a veces podemos dar la impresión de ser duros debido a nuestra elección de palabras. Utilizar el “tú” puedes sonar como si estuvieras atacando, lo que hará que tu pareja se ponga a la defensiva y menos receptivo a tu mensaje. En lugar de eso, intenta usar el “yo” o el “nosotros”. Por ejemplo, di “Creo que no hemos estado tan unidos últimamente” en lugar de decir “Tú has estado distante conmigo”.
- **Ser honesto.** Acuerda ser honesto. A veces la verdad duele, pero es la clave para las relaciones saludables. Admite que no siempre eres perfecto y pide disculpas cuando cometes un error en vez de inventar excusas. Te sentirás mejor y eso ayudará a fortalecer tu relación.
- **Observar tu lenguaje corporal.** Mantén el contacto visual cuando hables de frente a frente. Siéntate y mira a tu pareja. Hazle saber que estás escuchando. Demuéstrale que realmente te importa. No tomes llamadas telefónicas, ni envíes mensajes de texto o juegues videojuegos cuando estés hablando. Escucha y responde.
- **Usar la regla de las 48 horas.** Si tu pareja hace algo que te hace enojar, se lo necesitas decir. Pero no tienes que hacerlo inmediatamente. Si después de 48 horas sigues sintiéndote dolido, di algo. Si no, considera olvidarlo. Pero recuerda, tu pareja no puede leer tu mente. Si no hablas cuando algo te disgusta, no hay forma para que tu pareja se disculpe o cambie. Una vez que hayas mencionado los sentimientos que te causaron dolor, y tu pareja se disculpe sinceramente, olvídalos. No saques a relucir problemas del pasado si no son relevantes.

Si te enojas con tu pareja, aquí tienes algunos pasos a seguir: (haga ***clic*** para mostrar y discutir cada consejo)

- **Detente.** Si te enojas mucho por algo, detente, da un paso hacia atrás y respira. Date tiempo para calmarte viendo la televisión, hablando con un amigo, jugando un videojuego, dando un paseo, escuchando música o lo que te ayude a relajarte. Hacer una pausa puede evitar que la situación empeore.
- **Piensa.** Después de que ya no te sientas alterado, piensa acerca de la situación y por qué te enojaste tanto. ¿Fue por la manera en que tu pareja habló o fue por algo que hizo? Identifica el verdadero problema y luego piensa en cómo explicar tus sentimientos.
- **Habla.** Finalmente habla con tu pareja y cuando lo hagas, sigue los consejos que se indican en el Tema clave.
- **Escucha.** Después de que le digas a tu pareja cómo te sientes, recuerda deja de hablar y escucha lo que te dice. Ambos merecen la oportunidad de

- expresar cómo se sienten, en un ambiente seguro y saludable.

Contenido de: *Kit de herramientas para educadores de la escuela intermedia sobre las relaciones saludables:*

<https://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/middle-school-educators-toolkit.pdf>

Manejo del conflicto

Establecer límites

Encontrar el problema real

Aceptar estar en desacuerdo

Llegar a un acuerdo cuando sea posible

Considerar todo

¿Sigues discutiendo?

- Considera si la relación es la adecuada para ambos
- Si no puedes expresarte por miedo a las represalias puede que estés sufriendo abuso.

En todas las relaciones hay conflicto. Y por “conflicto” nos referimos específicamente a los desacuerdos y discusiones verbales. Las personas tienen desacuerdos y eso no es necesariamente malo. De hecho, todo el mundo tiene derecho a tener una opinión diferente a la de su pareja. En una relación saludable, la comunicación es fundamental. Cuando los miembros de la pareja se comunican de manera efectiva, se entienden mejor y eso hace que su relación sea más fuerte. Cuando pueden resolver los conflictos con éxito, están desarrollando una relación saludable y madura. Pero, aunque el conflicto es normal, también puede ser una señal de que algunas partes de la relación no están funcionando.

Si tu conflicto se centra en qué película ver, con qué amigos salir o quién debe lavar los platos, utiliza los siguientes consejos como apoyo para resolver estas discusiones de manera saludable: (Haga ***clic para mostrar y discutir cada consejo***)

- **Establecer límites.** Todos merecen ser tratados con respeto, incluso durante una discusión. Si tu pareja te maldice, te insulta o te ridiculiza, dile que lo deje de hacer. Si no lo hace, aléjate y dile que no quieres seguir discutiendo en ese momento.
- **Encontrar el problema real.** Por lo general, las discusiones se producen cuando no se cumplen los deseos de uno de los miembros de la pareja.

- Intenta llegar al fondo de la cuestión. Si tu pareja parece estar necesitada, tal vez sólo se sienta insegura y necesite que la animes. Aprende a hablar del verdadero problema para evitar peleas frecuentes.
- **Aceptar estar en desacuerdo.** Si tú y tu pareja no pueden resolver un problema, a veces es mejor que lo dejes a un lado. No pueden estar de acuerdo en todo. Céntrate en lo que importa. Si el tema es demasiado importante como para dejarlo a un lado y no puedes aceptar estar en desacuerdo, quizás no sean realmente compatibles.
- **Llegar a un acuerdo cuando sea posible.** Fácil de decir pero difícil de hacer, el llegar a un acuerdo es parte importante de la resolución de conflictos y de cualquier relación exitosa. ¿Tu pareja quiere comida china y tú quieres comida india? Lleguen a un acuerdo y pidan comida china esta noche y comida india la próxima vez que salgan a comer. Encuentren un término medio que permita que ambos se sientan satisfechos con el resultado.
- **Considerar todo.** ¿Es este problema realmente importante? ¿Cambia lo que ambos sienten el uno por el otro? ¿Comprometes tus valores o tu moral? Si es así, es importante que realmente hagas énfasis en tu propia posición. Si no lo es, tal vez sea el momento para llegar a un acuerdo. Considera también los argumentos de tu pareja. ¿Por qué te disgustan? ¿Cómo se ve el asunto desde su punto de vista? ¿Es inusual que tu pareja se enoje tanto? ¿Tu pareja suele llegar a un acuerdo? ¿Estás siendo desconsiderado?

(Haga **clic para mostrar y discutir cada punto**)

¿Sigues discutiendo?

Si pruebas estos consejos pero sigues discutiendo constantemente, considera si la relación es adecuada para ambos. Ambos merecen una relación saludable sin conflictos constantes.

Aunque los conflictos son normales, las discusiones no deben convertirse en ataques y ninguno de los dos debe intentar disminuir su autoestima. Si no puedes expresarte por miedo a las represalias, puede que estés sufriendo un abuso. Recuerda que una de las principales señales de una relación abusiva es que tu pareja intente controlarte o manipularte.

Contenido de Kit de herramientas para educadores de la escuela intermedia sobre las relaciones saludables:

<https://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/middle-school-educators-toolkit.pdf>

Intervención – Señales de advertencia

- Revisar el teléfono móvil o el correo electrónico de alguien sin su permiso.
- Menospreciar constantemente a alguien
- Celos o inseguridad en extremo
- Temperamento explosivo
- Aislar a alguien de su familia o amigos
- Hacer acusaciones falsas
- Cambios de humor
- Herir físicamente a alguien de cualquier manera
- Posesividad
- Decirle a alguien lo que tiene que hacer

Ver a un amigo pasar por una relación abusiva puede ser muy atemorizante, y puede ser difícil saber cómo ayudarlo. La decisión de dejar la relación sólo puede tomarla la persona que sufre el abuso, pero hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar a un amigo para que se mantenga a salvo. Si un amigo está sufriendo los graves y dolorosos efectos del abuso en el noviazgo, puede tener un punto de vista muy diferente al tuyo. Puede que haya oído que el abuso fue culpa suya y se sienta responsable. Si decide dejar la relación, pueda que se sienta triste y solo cuando se acabe, aunque la relación haya sido abusiva. Es posible que vuelva con su expareja muchas veces, aunque tú quieras que sigan separados. Puede resultarle difícil el siquiera iniciar una conversación sobre el abuso que está sufriendo.

Puede ser difícil saber cuándo un comportamiento pasa de ser saludable a no saludable o incluso a ser abusivo.. Algunas de las señales de advertencia de abuso para ver si una relación va en la dirección equivocada son las siguientes: (Haga ***clic para mostrar y discutir al respecto***)

- Revisar el teléfono móvil o el correo electrónico de alguien sin su permiso
- Menospreciar constantemente a alguien
- Celos o inseguridad en extremo
- Temperamento explosivo

- Aislar a alguien de su familia o amigos
- Hacer acusaciones falsas
- Cambios de humor
- Herir físicamente a alguien de cualquier manera
- Posesividad
- Decirle a alguien lo que tiene que hacer

Contenido de *Kit de herramientas para educadores de la escuela intermedia sobre las relaciones saludables*:

<https://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/middle-school-educators-toolkit.pdf>

Intervención- Cómo ayudar a un amigo

- No tengas miedo de acercarte.
- Sé comprensivo y escucha con paciencia.
- Ayuda a tu amigo para que reconozca que el abuso no es "normal" y que NO es su culpa.
- Céntrate en tu amigo, no en la pareja que lo maltrata.
- Ayúdalo a desarrollar un plan de seguridad.
- No te pongas en contacto con el agresor ni publiques cosas negativas sobre él en Internet.
- Ponlo en contacto con los recursos de la comunidad.
- Anímalo a hablar con un adulto de confianza.

Incluso cuando sientas que no hay nada que puedas hacer, no olvides que al ser solidario y atento, ya estás haciendo bastante.

Cómo puedes ayudar a un amigo: (Haga ***clic*** para mostrara y discutir cada consejo)

- **No tengas miedo de acercarte** a un amigo que crees que necesita ayuda. Dile que te preocupa su seguridad y que quieres a ayudarlo.
- **Sé comprensivo y escucha con paciencia.** Reconoce sus sentimientos y respeta sus decisiones.
- **Ayuda a tu amigo para que reconozca que el abuso no es "normal" y que NO es su culpa.** Todo el mundo se merece una relación saludable y no violenta.
- **Céntrate en tu amigo,** no en la pareja que lo maltrata. Aunque tu amigo siga con su pareja, es importante que se sienta cómodo hablando contigo de ello.
- **Ayúdalo a desarrollar un plan de seguridad** si crees que está en una relación abusiva. Si termina con la pareja abusiva, continúa dándole apoyo después de que la relación haya terminado.
- **No te pongas en contacto con el agresor ni publiques cosas negativas sobre él en Internet.** Eso sólo empeorará la situación de tu amigo.
- **Ponlo en contacto** con la comunidad que le pueden dar información y orientación. Recuerda que loveisrespect.org puede ayudar
- **Anímalo a hablar con un padre de familia o un adulto de confianza.**

Clic

Incluso cuando sientas que no hay nada que puedas hacer, no olvides que al ser solidario y atento, ya estás haciendo bastante.

Contenido de *Kit de herramientas para educadores de la escuela intermedia sobre las relaciones saludables*:

<https://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/middle-school-educators-toolkit.pdf>

Escenarios

Revisa tu escenario y discute las preguntas.



30 minutos

Divida a los estudiantes en grupos pequeños. Dele a cada grupo un escenario y 10 minutos para que lo revisen, discutan y tomen notas.

Después de 10 minutos, pídale al grupo que informen al respecto.

Actividad adaptada del Kit de herramientas para educadores de la escuela intermedia sobre las relaciones saludables:

<https://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/middle-school-educators-toolkit.pdf>

Conclusión – Relaciones personales

- ¿Qué es algo que me ha llamado la atención sobre las relaciones no saludables y el abuso?
- ¿Cómo nos afectan a mí y a mis compañeros las conversaciones abusivas en línea?
- ¿Cuál es una manera de comunicarme de manera efectiva con mis compañeros y pareja?

Recordatorio:

Escribe las preguntas que no se hayan contestado y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al inicio de la siguiente lección.



Pida a los estudiantes que respondan las preguntas de conclusión.
Recuerde a los estudiantes que pongan las preguntas que no se contestaron en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

Intensidad

Cuando alguien expresa sentimientos muy extremos y una conducta exagerada que se siente agobiante.

Manipulación

Cuando alguien intenta controlar tus decisiones, acciones o emociones.

Boicoteo

Cuando alguien arruina tu reputación, logros o éxito deliberadamente.

Culpabilización

Cuando alguien te hace sentir responsable de sus acciones o te hace sentir que es tu trabajo mantener feliz a esa persona.

Eludir la responsabilidad

Cuando alguien inventa
repetidamente excusas por su
comportamiento poco saludable.

Posesividad

Cuando alguien se pone celoso hasta el punto de intentar controlar lo que haces y las personas con las que compartes el tiempo.

Aislamiento

Cuando alguien te mantiene alejado de amigos, familiares u otras personas.

Menosprecio

Cuando alguien dice y hace cosas que te hacen sentir mal.

Inestabilidad

Cuando alguien tiene una reacción muy fuerte e impredecible que te hace sentir miedo, confusión o te intimida.

Engaño

Cuando alguien es desleal o actúa de una manera deshonesto a propósito.

Comunicación efectiva

Escenario

Después de un desacuerdo, Sam, la persona con la que estás saliendo, te aplica la “ley del hielo” (trato del silencio) y no te habla en varios días. Durante ese tiempo, tienes un evento deportivo que es importante para ti. Normalmente, Sam está ahí para animarte, pero esta vez decide no hacerlo. Te sientes extremadamente frustrado, y esa noche le envías un mensaje de texto usando palabras insultantes exigiéndole que te llame inmediatamente, aunque ambos ya se han ido a la cama. Sam responde diciendo que sería mejor hablar en la escuela por la mañana.

Discutir lo siguiente:

1. Aplicar la “ley del hielo” (trato del silencio) ¿es una manera eficaz de resolver un conflicto? Si es así, por cuánto tiempo? Si no lo es, ¿por qué no?
2. ¿Está bien comunicarse por mensajes de texto para intentar resolver un conflicto? ¿Por qué sí o por qué no?
3. ¿Es el enojo debido a un desacuerdo una excusa para usar palabras o comportamientos insultantes? ¿Por qué sí o por qué no?
4. ¿Crees que es apropiado exigir un respuesta inmediata durante una pelea? ¿Por qué sí o por qué no?
5. El mensaje de texto sugiriendo que hablaran en la mañana fue desdeñable o fue una buena idea? ¿Por qué sí o por qué no?
6. ¿Es este comportamiento saludable, no saludable o abusivo?
7. ¿Cuáles son las maneras saludables y no saludables de comunicarse durante un desacuerdo?

Resolución del conflicto

Escenario

Alex, la persona con la que estás saliendo, dice que en realidad a ti no te gusta porque quieres ir al *mall* con tu amiga en lugar de que ambos pasen tiempo juntos a solas. Mientras estás en el *mall*, te encuentras con un grupo de amigos de la escuela y publicas una foto en la redes sociales. Después de ver tu publicación, Alex se enoja mucho contigo. Por lo general se enoja mucho contigo cuando publicas fotos con otras personas. La siguiente vez que están juntos, Alex te acusa de haberlo engañado con alguien que está en la foto que publicaste en las redes sociales y te dice que elijas entre él y tus amigos, diciendo: "Si vamos continuar con la relación, no puedes seguir saliendo con tus amigos". Alex también te exige que pasen más tiempo juntos a solas.

Discutir lo siguiente:

1. ¿Son razonables las acusaciones en este escenario? ¿ Por qué sí o por qué no?
2. ¿Hay límites saludables en esta relación? ¿ Por qué sí o por qué no?
3. ¿Cuáles son los verdaderos problemas de esta relación?
4. ¿Existen posibles acuerdos para esta situación? Si es así, ¿cuáles son?
5. ¿Es este comportamiento saludable, no saludable o abusivo?
6. ¿Cómo manejarías y resolverías este conflicto?

Intervención

Escenario

Estás en el cine con tu amigo Taylor. De camino al cine, oyes que Taylor le dice a la persona con la que sale, Jesse, a dónde van y que se verán más tarde. Durante todo el tiempo que estás en el cine, tu amigo recibe repetidos mensajes de texto de esta persona. Al salir, Taylor te cuenta que Jesse estaba furioso porque habían ido al cine. Más tarde esa noche, ves que Jesse publicó un comentario y una foto insultante sobre tu amigo en Instagram mientras los dos estaban en el cine. También sabes que esta persona revisa el teléfono de Taylor todos los días en la escuela, para ver a quién le ha enviado mensajes de texto.

Discutir lo siguiente:

1. Está bien que la persona con la que sale tu amigo no haya dejado de enviarle mensajes de texto? ¿Por qué si o por qué no?
2. ¿Qué te parece la reacción de esta persona al ver que tu amigo va al cine contigo?
3. ¿Qué opinas respecto a los motivos de esta persona para publicar el comentario negativo sobre tu amigo en Instagram?
4. ¿Está bien que esta persona revise los mensajes de texto de tu amigo todos los días? ¿Por qué sí o por qué no?
5. ¿Es este comportamiento saludable, no saludable o abusivo?
6. Como amigo, ¿cómo lo puedes apoyar?

Intensidad

Cuando alguien expresa sentimientos muy extremos y una conducta exagerada que se siente agobiante.

Manipulación

Cuando alguien intenta controlar tus decisiones, acciones o emociones.

Boicoteo

Cuando alguien arruina tu reputación, logros o éxito deliberadamente.

Culpabilización

Cuando alguien te hace sentir responsable de sus acciones o te hace sentir que es tu trabajo mantener feliz a esa persona.

Eludir la responsabilidad

Cuando alguien inventa
repetidamente excusas por su
comportamiento poco saludable.

Posesividad

Cuando alguien se pone celoso hasta el punto de intentar controlar lo que haces y las personas con las que compartes el tiempo.

Aislamiento

Cuando alguien te mantiene alejado de amigos, familiares u otras personas.

Menosprecio

Cuando alguien dice y hace cosas que te hacen sentir mal.

Inestabilidad

Cuando alguien tiene una reacción muy fuerte e impredecible que te hace sentir miedo, confusión o te intimida.

Engaño

Cuando alguien es desleal o actúa de una manera deshonesta a propósito.

Comunicación efectiva

Escenario

Después de un desacuerdo, Sam, la persona con la que estás saliendo, te aplica la “ley del hielo” (trato del silencio) y no te habla en varios días. Durante ese tiempo, tienes un evento deportivo que es importante para ti. Normalmente, Sam está ahí para animarte, pero esta vez decide no hacerlo. Te sientes extremadamente frustrado, y esa noche le envías un mensaje de texto usando palabras insultantes exigiéndole que te llame inmediatamente, aunque ambos ya se han ido a la cama. Sam responde diciendo que sería mejor hablar en la escuela por la mañana.

Discutir lo siguiente:

1. Aplicar la “ley del hielo” (trato del silencio) ¿es una manera eficaz de resolver un conflicto? Si es así, por cuánto tiempo? Si no lo es, ¿por qué no?
2. ¿Está bien comunicarse por mensajes de texto para intentar resolver un conflicto? ¿Por qué sí o por qué no?
3. ¿Es el enojo debido a un desacuerdo una excusa para usar palabras o comportamientos insultantes? ¿Por qué sí o por qué no?
4. ¿Crees que es apropiado exigir un respuesta inmediata durante una pelea? ¿Por qué sí o por qué no?
5. El mensaje de texto sugiriendo que hablaran en la mañana fue desdeñable o fue una buena idea? ¿Por qué sí o por qué no?
6. ¿Es este comportamiento saludable, no saludable o abusivo?
7. ¿Cuáles son las maneras saludables y no saludables de comunicarse durante un desacuerdo?

Resolución del conflicto

Escenario

Alex, la persona con la que estás saliendo, dice que en realidad a ti no te gusta porque quieres ir al *mall* con tu amiga en lugar de que ambos pasen tiempo juntos a solas. Mientras estás en el *mall*, te encuentras con un grupo de amigos de la escuela y publicas una foto en la redes sociales. Después de ver tu publicación, Alex se enoja mucho contigo. Por lo general se enoja mucho contigo cuando publicas fotos con otras personas. La siguiente vez que están juntos, Alex te acusa de haberlo engañado con alguien que está en la foto que publicaste en las redes sociales y te dice que elijas entre él y tus amigos, diciendo: "Si vamos continuar con la relación, no puedes seguir saliendo con tus amigos". Alex también te exige que pasen más tiempo juntos a solas.

Discutir lo siguiente:

1. ¿Son razonables las acusaciones en este escenario? ¿ Por qué sí o por qué no?
2. ¿Hay límites saludables en esta relación? ¿ Por qué sí o por qué no?
3. ¿Cuáles son los verdaderos problemas de esta relación?
4. ¿Existen posibles acuerdos para esta situación? Si es así, ¿cuáles son?
5. ¿Es este comportamiento saludable, no saludable o abusivo?
6. ¿Cómo manejarías y resolverías este conflicto?

Intervención

Escenario

Estás en el cine con tu amigo Taylor. De camino al cine, oyes que Taylor le dice a la persona con la que sale, Jesse, a dónde van y que se verán más tarde. Durante todo el tiempo que estás en el cine, tu amigo recibe repetidos mensajes de texto de esta persona. Al salir, Taylor te cuenta que Jesse estaba furioso porque habían ido al cine. Más tarde esa noche, ves que Jesse publicó un comentario y una foto insultante sobre tu amigo en Instagram mientras los dos estaban en el cine. También sabes que esta persona revisa el teléfono de Taylor todos los días en la escuela, para ver a quién le ha enviado mensajes de texto.

Discutir lo siguiente:

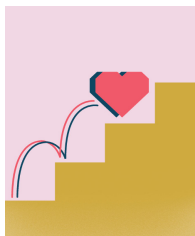
1. Está bien que la persona con la que sale tu amigo no haya dejado de enviarle mensajes de texto? ¿Por qué sí o por qué no?
2. ¿Qué te parece la reacción de esta persona al ver que tu amigo va al cine contigo?
3. ¿Qué opinas respecto a los motivos de esta persona para publicar el comentario negativo sobre tu amigo en Instagram?
4. ¿Está bien que esta persona revise los mensajes de texto de tu amigo todos los días? ¿Por qué sí o por qué no?
5. ¿Es este comportamiento saludable, no saludable o abusivo?
6. Como amigo, ¿cómo lo puedes apoyar?



10 señales de una relación saludable

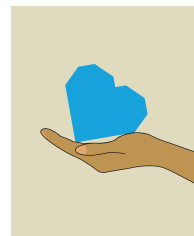
Las relaciones saludables resaltan lo mejor de uno y nos hacen sentir mejor con nosotros mismos. Una relación saludable no quiere decir una relación "perfecta"; nadie es saludable el 100 % del tiempo pero las señales que se presentan a continuación son comportamientos a los que debes aspirar en todas tus relaciones.

Las relaciones saludables se manifiestan como una comunicación saludable, pero para poder mantener una relación saludable necesitas amarte a ti mismo primero. Estas son algunas características y comportamientos de una relación saludable.



Ritmo cómodo

La relación se desarrolla a una velocidad que se siente agradable para cada persona.



Confianza

Confianza en que tu pareja no hará nada por lastimarte o arruinar la relación.



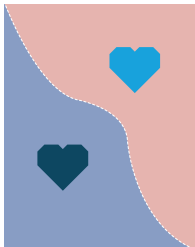
Honestidad

Puedes ser sincero y honesto sin temer cómo la otra persona responderá.



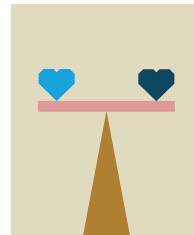
Independencia

Tienes espacio para ser tú mismo fuera de la relación.



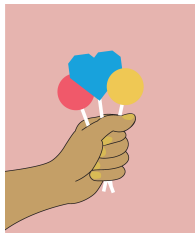
Respeto

Ustedes valoran las creencias y opiniones del otro, y se aman tal como son como personas.



Igualdad

La relación se siente equilibrada y todos ponen el mismo esfuerzo para el éxito de la relación.



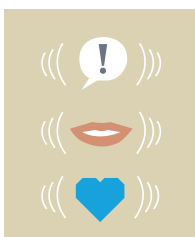
Amabilidad

Ustedes se cuidan y valoran entre sí, y se brindan consuelo y apoyo.



Asumir la responsabilidad

Son responsables de sus propias acciones y palabras.



Conflicto saludable

Conversan en forma abierta y con respeto sobre problemas y confrontan los desacuerdos sin prejuizar.



Diversión

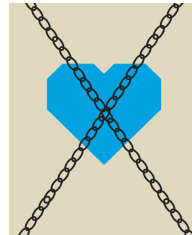
Disfrutan de pasar tiempo juntos y sacan a relucir lo mejor de sí mismos.

10 señales de una relación poco saludable

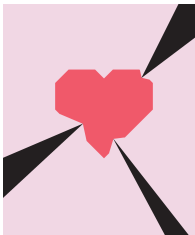
Si bien todos hacemos cosas poco saludables a veces, podemos aprender a amar mejor mediante el reconocimiento de las señales no saludables y pasar a conductas saludables. Si estás viendo señales no saludables en tu relación, es importante que no las ignores y comprendas que pueden convertirse en abuso. Si consideras que estás en una situación peligrosa, confía en tus instintos y busca ayuda.



Intensidad
Cuando alguien expresa sentimientos muy extremos y una conducta exagerada que se siente agobiante.



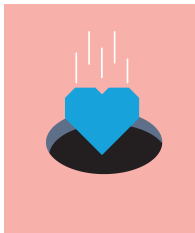
Posesividad
Cuando alguien se pone celoso hasta el punto de intentar controlar lo que haces y las personas con las que compartes el tiempo.



Manipulación
Cuando alguien intenta controlar tus decisiones, acciones o emociones.



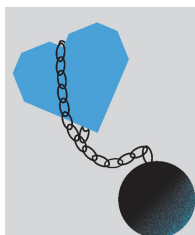
Aislamiento
Cuando alguien te mantiene alejado de amigos, familiares u otras personas.



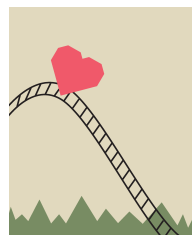
Boicoteo
Cuando alguien arruina tu reputación, logros o éxito deliberadamente.



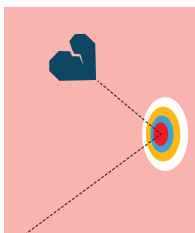
Menosprecio
Cuando alguien dice y hace cosas que te hacen sentir mal.



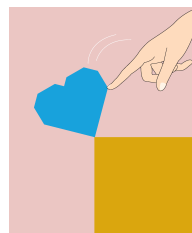
Culpabilización
Cuando alguien te hace sentir responsable de sus acciones o te hace sentir que es tu trabajo mantener feliz a esa persona.



Inestabilidad
Cuando alguien tiene una reacción muy fuerte e impredecible que te hace sentir miedo, confusión o te intimida.



Eludir la responsabilidad
Cuando alguien inventa repetidamente excusas por su comportamiento poco saludable.



Engaño
Cuando alguien es desleal o actúa de una manera deshonest a propósito.

Trata y Explotación

¿Qué es y cómo se usa la tecnología para manipular a las personas?

TEKS:

7-8.12.(A) analizar estrategias y beneficios de evitar la violencia, las pandillas, las armas y la trata de personas;

7-8.13.(A) desarrollar estrategias para resistir la comunicación digital y en línea inapropiada, como publicaciones en redes sociales, envío y recepción de fotos, sexting y pornografía;

7-8.13.(B) discutir y analizar las consecuencias resultantes de la comunicación digital y en línea inapropiada, como publicaciones en redes sociales, envío y recepción de fotos, sexting y pornografía;

7-8.13.(D) identificar cómo se usa la tecnología para reclutar o manipular a las posibles víctimas del tráfico sexual;

7-8.21.(A) explique que el abuso y la explotación física, emocional y sexual son todas formas de abuso;

7-8.21.(B) explicar los impactos sociales y emocionales del acoso sexual, el abuso sexual, la agresión sexual y el tráfico sexual;

7-8.21.(D) identificar estrategias de protección para evitar situaciones inseguras que aumenten el riesgo de acoso sexual, abuso sexual, agresión sexual, tráfico sexual y violencia entre parejas adolescentes;

7-8.21.(E) explicar la importancia de denunciar a un padre u otro adulto de confianza el acoso

sexual, el abuso sexual, la agresión sexual, el tráfico sexual y la violencia en el noviazgo que involucre a uno mismo o a otros

Los objetivos de hoy

- Describir el uso de la tecnología en el reclutamiento de jóvenes para la trata
- Explore estrategias para mantenerse seguro en línea
- Discuta la importancia de decirle a un adulto de confianza si cree que usted o alguien que conoce está siendo objeto de explotación y trata de personas.

Revise los objetivos de la lección

¿Qué es la trata?

Trata de personas

Un crimen que **explota** o usa a alguien para el beneficio personal de otra persona.

Trata laboral: hacer que alguien trabaje por poco o nada de dinero

Tráfico sexual: cuando alguien es obligado a realizar actividades sexuales a cambio de algo de valor.

Pregunte: ¿Cuántos de ustedes han escuchado el término (**haga clic**) trata de personas? (Levantar las manos)

Pregunte: ¿Qué cree que es la trata de personas? (Obtener varias respuestas)

Haga clic para revelar la definición y pida a un voluntario que la lea en voz alta.

Recuerde a los estudiantes que aprendieron sobre los tipos de abuso en la lección anterior (verbal, emocional, físico y tecnológico) y tenga en cuenta que la **explotación** es otra forma de abuso.

Diga: Hay dos tipos de trata de personas. (**Haga clic** para revelar cada uno)

- **Trata laboral:** hacer que alguien trabaje por poco o nada de dinero
- **Tráfico sexual:** cuando alguien es forzado a realizar actividades sexuales a cambio de algo de valor.

¿Cómo se involucran los adolescentes?

Tentación en línea

Cuando alguien utiliza Internet para hacerse amigo de un joven con el fin de explotarlo.

Puede prometer:

- afecto
- dinero
- regalos
- drogas

Sextear

Enviar mensajes o imágenes sexualmente explícitos a alguien a través de la tecnología digital.

SEXTEAR → TRATA?

Diga: Una de las formas más comunes en que los adolescentes se involucran en la trata de personas es a través de la incitación en línea (***haga clic***).

Haga clic

Explique que la **tentación en línea** es cuando un depredador, alguien que se aprovecha de otros para beneficio personal, usa Internet para hacerse amigo de un joven con el fin de explotarlo.

Haga clic

El depredador puede prometer afecto, dinero, regalos o drogas para ganarse su confianza. Intentan engañar a un joven para que comparta imágenes, videos o palabras inapropiadas por mensaje de texto, correo electrónico, aplicaciones de mensajería o incluso a través de sitios de juegos. Compartir estas imágenes y palabras se llama (***clic***) **sextear**.

Pregunte: ¿Cuántos de ustedes han escuchado el término sexting? (Levantar las manos)

Pregunte: ¿Qué crees que es sexting? (Obtener varias respuestas)

Haga Clic

Diga: Sextear implica enviar mensajes o imágenes sexualmente explícitos a alguien a través de la tecnología digital. Muchas personas envían estos mensajes explícitos pensando que sus imágenes se mantendrían privadas. Pero las imágenes y los textos se pueden reenviar y enviar a muchas personas, y también se pueden poner en línea para que todos los vean.

Haga Clic

Pregunte: “Entonces, ¿cómo conduciría el sexting al tráfico?”

sextorsión



reproducir el video

*Video y recursos adicionales de <https://www.stopsextortion.com/>

Sextorsión

Cuando alguien amenaza con exponer una imagen o video sexual para obligar a una persona a hacer algo.

- Mas imagenes
- dinero
- volver a tener una relación
- sexo
- otra cosa con la que no te sientes cómodo haciendo

La sextorsión es **chantaje**.

Pregunte: "Entonces, ¿qué es la **sextorsión**?"

Tome algunas respuestas y luego **haga clic** para revelar la definición

La sextorsión es cuando alguien amenaza con exponer una imagen o video sexual para obligar a una persona a hacer algo.

Pregunte: "En este video, ¿qué estaba pidiendo el perpetrador?"

Tome algunas respuestas y luego **haga clic** una vez para revelar "más imágenes".

Pregunte: "¿Qué más podría pedir alguien si cree que está dispuesto a hacer cualquier cosa para evitar que se divulgue la imagen o el video original?"

Tome algunas respuestas y luego **haga clic** para revelar algunas otras cosas posibles:

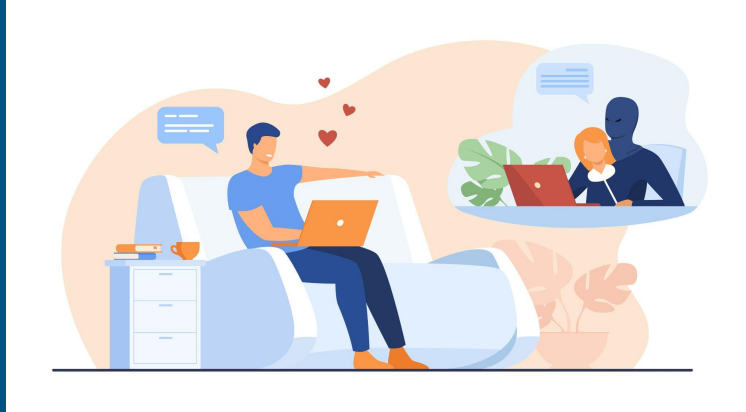
- dinero
- para volver a tener una relación
- sexo
- otra cosa con la que no te sientes cómodo haciendo

Haga Clic

La sextorsión es chantaje. Y cuando alguien está siendo chantajeado, el perpetrador confía en que te sientas avergonzado y te quedes callado. Esto puede llevar a que te

exijan que hagas cualquier tipo de acto sexual. Y esto puede conducir a ser objeto de trata.

Entonces, ¿cómo llegamos aquí?



Pregunte: Entonces, ¿cómo llega alguien aquí?

A menudo comienza con conocer a alguien en línea que no es quien dice ser.

Frases de bandera roja



Distribuya el **Folleto de Banderas Rojas**.

Indique a los estudiantes que trabajen en parejas o tríadas para hablar sobre los mensajes de bandera roja y determinar por qué son problemáticos.

Dé a los estudiantes unos 10 minutos para discutir y tomar notas. Luego repase cada uno usando el **Recurso para maestros de Banderas rojas**.

**Contenido de la actividad adaptado de [Love146, online safety](#)*

Consejos para evitar convertirse en un objetivo

No confíes en la configuración de privacidad predeterminada

Tener un plan de salida

Ser un poco paranoico

Manténgase en lugares seguros en línea

Dile a alguien

<https://love146.org/online-safety/>

Línea de
información
cibernética
1-800-843-5678

NO CONFÍE EN LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD PREDETERMINADA

Piénselo de esta manera: cuando está en línea, es como estar en su propia habitación. Pero si quieres privacidad en tu habitación, puedes cerrar la puerta.

Desafortunadamente, la mayoría de los sitios web, las aplicaciones de redes sociales o los dispositivos de juego llegan a ti con la puerta abierta de par en par para que cualquiera, incluso los que se asustan, puedan chatear contigo. (Lo peor de todo es que a veces es casi imposible darse cuenta de que son asquerosos). Pero puede tomar medidas para ayudar a mantenerlos alejados. La mayoría de estos sitios web, aplicaciones y juegos tienen configuraciones que le permiten cerrar la puerta. Solo necesita cambiar su configuración de privacidad para que solo sus amigos reales puedan conectarse con usted. Si necesita ayuda para aprender cómo hacer esto, aquí hay una página con enlaces rápidos a las páginas de configuración de privacidad para aplicaciones, sitios web y dispositivos de juego comunes.

TENER UN PLAN DE SALIDA

Si alguien te molesta o te habla de una manera que no te gusta, puedes eliminarlo o bloquearlo, ¡y no debes dudar en hacerlo! (Infórmelos a través de la aplicación también, si algo se está volviendo realmente incompleto). Si estás hablando o siendo seguido por personas que no son tus amigos cercanos, evita publicar cosas que

revelen cómo encontrarte en la vida real (como el nombre de tu escuela, dónde practica tu equipo de fútbol, etc.). También podría ser inteligente asegurarse de que su nombre de usuario o identificador sea diferente de su nombre real, de esa manera, si se involucra en una conversación que lo incomoda, puede salir sin temor a que alguien lo rastree.

SER UN POCO PARANOICO

Si envía o publica una imagen, no siempre puede controlar cómo se ve o cómo los demás la comparten. Si cree que existe alguna posibilidad de que la imagen caiga en las manos equivocadas, no se arriesgue, no la comparta ni la publique.

MANTÉNGASE EN LUGARES SEGUROS EN LÍNEA

Así como no caminarías solo por callejones oscuros por la noche, debes evitar los lugares espeluznantes en línea y las aplicaciones espeluznantes. Podría tropezar con fotos o videos que no quiere ver (¡o tal vez incluso son ilegales!), o terminar conectándose con personas que buscan aprovecharse de usted. Sigue tu instinto y no camines por los callejones de Internet.

DILE A ALGUIEN

Si alguna vez te sientes incómodo o piensas que algo está mal, ¡díselo a un adulto en quien confíes! Ya sea un maestro, un padre o un consejero escolar. Es mejor hablar con alguien al respecto ahora, incluso si eso significa que tienes que confesar algo que hiciste o es difícil de compartir. Si esperas, podría convertirse en un problema mayor. Si lo desea, también puede hablar con alguien de forma anónima llamando a **la línea de información cibernética (clic) al 1-800-843-5678**.

**Contenido de de [Love146](#), [online safety](#)*

¿Qué pasa si es alguien que conoces?



Diga: Una cosa es ser el objetivo de un extraño en línea que finge ser alguien que no es, pero ¿qué pasa si alguien que conoces está pidiendo una foto o un video desnudo? ¡O qué tal si alguien te envía un desnudo que no querías ver!

Pida a los estudiantes que busquen un gif o meme divertido que puedan usar para disipar la tensión y que la otra persona reciba el mensaje de que no quiere sextear.

Use un espacio de trabajo compartido como jamboard o padlet para que los estudiantes agreguen sus imágenes.

Confía en tus instintos

Sea claro en su propia mente acerca de sus límites (*próxima lección*)

Retírate de la conversación

Entiende tu configuración de seguridad

Bloquear y denunciar

Diga: Si algo parece estar mal, confíe en sus instintos.

- Es difícil tomar una buena decisión cuando se siente confundido, por lo que **debe tener la mayor claridad posible en su propia mente sobre lo que es y lo que no es de su propio interés.**
- Si recibe comentarios o comunicaciones sexuales no deseadas en línea, lo mejor que puede hacer es **retirarse de la conversación.**
- **Entiende tu configuración de seguridad.** Si no se detiene de inmediato, **debe bloquear a la persona** y considerar informarlo al equipo de seguridad del sitio web en el que se encuentre. También deberías considerar hablarlo con un adulto en quien confíes.

Obteniendo ayuda

- **Habla con alguien que conozcas y en quien confíes** -un amigo o hermano puede ayudarte a hablar con un adulto, como un maestro, consejero o padre
- **Línea de información cibernética** tiene asesores disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana si alguien lo está presionando para que participe en actividades sexuales **1-800-843-5678**
- Si la persona que lo presiona es un familiar o alguien en su hogar, vaya a **RAINN.org** o llama al **Línea Directa Nacional de Agresión Sexual** en **1-800-656-HOPE (4673)**

- Si necesita ayuda con esto, hable con alguien en quien confíe, como un amigo, hermano, maestro o padre. Si prefiere hablar con alguien de forma anónima, puede enviar un mensaje de texto "ESCUCHA" a 741-741.
- Si tiene menos de 18 años y alguien lo presiona para que participe en actividades sexuales (p. ej., cibersexo, fotos, cámaras web) o te está enviando material explícito, no dudes en llamar a la policía o al Línea de información cibernética en 1-800-843-5678. Tienen asesores disponibles 24/7 para ayudar.
- Si esta persona es un pariente o alguien en su hogar y necesita ayuda, comuníquese con la policía, vaya a [RAINN.org/online](https://www.rainn.org) o llame a la línea directa nacional de agresión sexual al 1-800-656-HOPE (4673).

Resumen de trata y explotación

- ¿Qué es algo que aprendiste sobre la trata y la explotación?
- ¿Por qué crees que algunas personas se sienten presionadas a enviar imágenes o videos de desnudos?
- Si se difundiera una foto tuya sexualmente explícita, ¿cómo te gustaría que reaccionaran los demás?

Recordatorio:

Anote las preguntas sin respuesta y colóquelas en el cuadro de preguntas para responder al comienzo de la próxima lección.



Pida a los estudiantes que respondan a las preguntas de cierre.

Recuerde a los estudiantes que pongan cualquier pregunta sin respuesta en el cuadro de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

8 FRASES DE BANDERA ROJA

Mensaje de bandera roja	¿Por qué es esto un problema?
<p>1</p> <p>envíame un mensaje directo</p> <p>Vayamos privados</p>	
<p>2</p> <p>¿Estás solo?</p>	
<p>3</p> <p>envíame una foto de la cara</p>	
<p>4</p> <p>pareces triste. ¿Qué te molesta?</p>	
<p>5</p> <p>Conozco una manera en la que puedes ganar dinero rápido.</p>	
<p>6</p> <p>¿Cual es tu numero?</p> <p>Escríbeme</p>	
<p>7</p> <p>te quiero</p>	
<p>8</p> <p>Si no haces lo que te pido, les mostraré a todos las fotos que me enviaste.</p>	

8 FRASES DE BANDERA ROJA - Recursos para maestros

Mensaje de bandera roja	¿Por qué es esto un problema?
<p>1</p> <p>envíame un mensaje privado</p> <p>Vayamos privados</p>	<p>Salir de la sección de comentarios, o hilo público, y hablar en una aplicación de mensajería privada les da a las personas la oportunidad de obtener más información personal sobre usted o hablar con usted sabiendo que están a salvo de ser "escuchados".</p>
<p>2</p> <p>¿Estás solo?</p>	<p>Alguien puede preguntarte si estás solo para enviarte contenido que no querrían que vieran tus padres u otras personas. También pueden querer que usted esté solo para que comparta más fotos o información. Si alguien que no conoce está buscando formas específicas de hablar con usted en privado, tenga mucho cuidado. Está bien terminar una conversación o bloquear a un usuario que te hace sentir incómodo.</p>
<p>3</p> <p>envíame una foto de la cara</p>	<p>Hay algunas imágenes que parecen inofensivas para compartir con alguien en quien confías, pero una vez que compartes una foto con alguien, no siempre puedes controlar con quién más la comparten. Las imágenes también pueden comunicar más información de la que pretendes; por ejemplo, una foto tuya y de tus amigos en un torneo de voleibol puede decirle a alguien a dónde vas a la escuela.</p>
<p>4</p> <p>pareces triste. ¿Qué te molesta?</p>	<p>A todos nos gusta que alguien nos ofrezca un oído atento. Si bien puede ser útil para usted hablar sobre lo que está pasando, también le da a la otra persona la oportunidad de aprender sobre sus pensamientos y su vida privada. Es posible que la persona esté haciendo preguntas personales aparentemente afectuosas para encontrar formas de aprovechar.</p>
<p>5</p> <p>Conozco una manera en la que puedes ganar dinero rápido.</p>	<p>Cualquiera que le ofrezca una forma de ganar dinero rápido probablemente no debería ser de confianza. Es una buena idea evitar quedar atrapado en el trato de dinero con alguien que no conoces, especialmente si incluye enviar fotos tuyas o hablar por una cámara web. Incluso si parece que lo que te piden que hagas no es gran cosa, probablemente sea inteligente evitar estas situaciones por completo.</p>
<p>6</p> <p>¿Cual es tu numero?</p> <p>Escríbeme</p>	<p>Darle a alguien su número de teléfono no solo crea una oportunidad para generar más confianza y una falsa sensación de intimidad, un número de teléfono también revela su ubicación y, a menudo, la dirección de su casa.</p>
<p>7</p> <p>te quiero</p>	<p>A todos les gusta escuchar las palabras "Te amo", pero a veces, las personas usan esto para sentirse seguro al hacer cosas que de otro modo no harías.</p>
<p>8</p> <p>Si no haces lo que te pido, les mostraré a todos las fotos que me enviaste.</p>	<p>A medida que alguien aprende más y más sobre ti, es posible que te amenacen con revelar una foto privada o contarles a tus padres algo que hayas compartido si no haces lo que te piden. Incluso si tienes miedo de lo que puedan pensar, dile de inmediato a tus padres, maestros u otro adulto en quien confíes si alguien está tratando de intimidarte. Es mejor poner fin a las amenazas de inmediato que esperar que se detengan después de que hagas lo que te piden.</p>

Comunicación y límites

¿Cómo comunico mis límites y respeto los de los demás?

TEKS:

7-8.20.(D) describir los métodos apropiados y efectivos para comunicar las emociones en las relaciones saludables de noviazgo/románticas y en el matrimonio;

7-8.21.(H) explicar la importancia de comunicar claramente y respetar los límites personales y por qué las personas tienen derecho a rechazar el contacto sexual.

Objetivos de hoy

- Describir los métodos de comunicación en las relaciones
- Discutir el establecimiento y el respeto de los límites
- Examinar la importancia de comunicar y respetar claramente los límites

Review the lesson objectives

¿Qué es la comunicación?



Pensar - Trabajar en pares - Compartir

Pida a los estudiantes que, en primer lugar, den su propia definición de "comunicación" (lo que podría figurar en un diccionario). A continuación, pídeles que se dirijan a un compañero para comentar la definición. Luego, pida voluntarios para que la compartan.

Image:

https://www.freepik.com/free-vector/flat-people-talking-pack_17053899.htm#query=conversation&position=25&from_view=search

Repaso: Comunicación efectiva

Encuentra el momento adecuado

Habla en persona

No atacar

Sé sincero

Controla tu lenguaje corporal

Utiliza la regla de las 48 horas

En la Lección 2, Relaciones saludables, hemos hablado de las formas de comunicarse eficazmente, especialmente cuando se resuelve un conflicto. Pida a los voluntarios que compartan lo que recuerdan sobre esas estrategias. Tome algunas respuestas y luego haga clic para revelar la lista y revise brevemente si es necesario.

- **Encuentra el momento adecuado.** Si hay algo que te molesta y quieres tener una conversación sobre ello, puede ser útil encontrar el momento adecuado para hablar. Intenta encontrar un momento en el que tanto tú como tu pareja estén tranquilos y no estén distraídos, estresados o apurados. Incluso puedes considerar la posibilidad de programar una hora para hablar si uno de los dos está muy ocupado.
- **Habla en persona.** Evita hablar de asuntos o temas serios por escrito. Los mensajes de texto, las cartas y los correos electrónicos pueden ser malinterpretados. Habla en persona o por teléfono para que no haya malentendidos innecesarios.
- **No atacar.** Incluso cuando tenemos buenas intenciones, a veces podemos parecer duros debido a nuestra elección de palabras. Utilizar el "tú" puede sonar como si estuvieras atacando, lo que hará que tu pareja se ponga a la defensiva y sea menos receptiva a tu mensaje. En su lugar, intente utilizar "yo"

- o "nosotros". Por ejemplo, diga "Siento que no hemos estado tan cerca últimamente" en lugar de "Has estado distante conmigo".
- **Sé honesto.** Acepta ser honesto. A veces la verdad duele, pero es la clave de una relación saludable. Admite que no siempre eres perfecto y discúlpate cuando cometes un error en lugar de poner excusas. Te sentirás mejor y eso ayudará a fortalecer tu relación.
- **Controla tu lenguaje corporal.** Mantén el contacto visual cuando hables en persona. Siéntate y mira a tu pareja. Hazle saber a tu pareja que le estás escuchando. Demuéstrele que realmente le importa. No atiendas una llamada telefónica, ni envíes un mensaje de texto o juegues a un videojuego cuando estés hablando. Escucha y responde.
- **Utiliza la regla de las 48 horas.** Si tu pareja hace algo que te enfada, tienes que decírselo. Pero no tienes que hacerlo de inmediato. Si 48 horas después sigues dolido, di algo. Si no, considera la posibilidad de olvidarlo. Pero recuerda que tu pareja no puede leer tu mente. Si no hablas cuando estás molesto, no hay forma de que se disculpe o cambie. Cuando menciones tus sentimientos heridos y tu pareja se disculpe sinceramente, déjalo estar. No saques a relucir temas del pasado si no son relevantes.

Volvamos ahora a algunos detalles sobre la comunicación. Empezando por una definición.

Tomado de Healthy Relationships Middle School Educators Toolkit:

<https://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/middle-school-educators-toolkit.pdf>

¿Qué es la comunicación?

La transferencia de información de una persona a otra.

- Verbal
- No verbal
- Por escrito
- Visualmente

Después de que los estudiantes informen sobre lo que han comentado, **haga clic** para revelar la definición simple de comunicación.

Diga: Se puede hacer de muchas maneras:

- **Verbal:** vocalmente (utilizando la voz),
- **No verbal** (utilizando el lenguaje corporal, los gestos y el tono de voz).
- **Por escrito** (utilizando medios impresos o digitales como libros, revistas, sitios web o correos electrónicos)
- **Visualmente** (utilizando logotipos, mapas, tablas o gráficos)

En la práctica, suele ser una combinación de varias de estas.

Tomado de: <https://www.skillsyouneed.com/ips/communication-skills.html>

Comunicar significa ambos:

Dar

- Ser claro
- Ser asertivo
- Ser amable

Recibir

- Escuchar
- Respetar
- Hacer preguntas aclaratorias

Comunicar es tanto dar la información como recibirla.

Al dar información, es importante ser: (**haga clic** para revelar)

Claros

Asertivos

Amables

y al recibir información, debemos: (**haga clic** para revelar)

Escuchar

Ser respetuosos

Hacer preguntas aclaratorias cuando sea necesario

3 Tipos de comunicación



Mira el vídeo y presta atención a las características de los 3 tipos de comunicación.

3 Tipos de comunicación

- Pasivo : no ofrece oposición cuando se le desafía o presiona
- Agresivo: hostil, antipático, siempre tiene que tener la razón
- Asertivo: directo y respetuoso

Después del vídeo, pida voluntarios que describan los 3 tipos. Comenten y luego **haga clic** para revelar/resumir la discusión.

Escenarios de comunicación

Complete la hoja de trabajo

Types of Communication Scenarios

There are three types of communication styles.

Directions: Use the descriptors of each type of communication style to write a response for each scenario.

	Passive Communicator	Aggressive Communicator	Assertive Communicator
	<i>Does not offer opposition when challenged or pressured</i>	<i>Aggressive, hostile, & unfriendly</i>	<i>Communicates with a direct and respectful way</i>
Your best friend tells someone else one of your secrets.			
Your partner tells you that you can't hang out with one of your friends.			

Trabajando en pequeños grupos (de 3 a 4 estudiantes), indique a los estudiantes que escriban tres respuestas para cada escenario: 1 respuesta pasiva, 1 respuesta agresiva y 1 respuesta asertiva.

Dé a los estudiantes unos 10 minutos para completarlas. Pida voluntarios para que informen.

Opcional (si el tiempo lo permite): haga que los estudiantes representen las respuestas ASERTIVAS.

NO REPRESENTE LAS RESPUESTAS PASIVAS O AGRESIVAS.

Recibir información: Escucha



¿Cómo puedes mostrar o decir a alguien que le estás escuchando?

- Escuchar de manera activa:
 - hacer saber al hablante que se lo está escuchando y aclarar cualquier confusión
 - verbal o no verbal
- Parafrasear:
 - utilizar tus propias palabras para reafirmar lo que ha dicho el hablante

Ahora vamos a hablar un poco sobre la recepción de la información, o el escuchar
Haga clic

Pregunte: ¿Cómo puede mostrar o decir a alguien que está escuchando? Tome las respuestas y luego **haga clic**.

- Escuchar de manera activa significa hacer saber al hablante que estás escuchando y aclarar cualquier confusión haciendo las preguntas que sean necesarias.
 - ¿Cómo sonaría esto si fuera verbal? ("te escucho", "mmhmm", "eso suena frustrante")
 - ¿Cómo podría ser esto si fuera no verbal? (asentir con la cabeza, usar gestos con las manos, expresiones faciales)
- Parafrasear significa utilizar tus propias palabras para repetir lo que alguien ha dicho.
 - Por ejemplo: "Parece que quieres más comunicación. ¿Es cierto?"

Imagen: <https://pixabay.com/illustrations/ear-sound-audio-hearing-listen-5458996/>

Utilizar las habilidades de comunicación para navegar las relaciones personales

—
Límites

Definir límites

las reglas o límites que nos imponemos a nosotros mismos y a los demás en nuestra vida

Tipos de límites

- Físico
- Emocional
- Digital

Pida a los estudiantes una definición de "límites".

Haga clic para ver la definición sencilla.

Los límites son los que alguien establece para protegerse de alguna manera de ser herido, manipulado o aprovechado. Como expresión de autoestima, los límites permiten a los demás saber quién eres, qué valores y cómo quieres que te traten. Además, los límites ayudan a crear un espacio entre tú y otras personas cuando lo necesitas.

Continúe **haciendo clic** para revelar los tipos de límites y coméntenlos.

- **Los límites físicos** abarcan todo, desde tomarse de la mano y besarse hasta las relaciones sexuales. Establecer límites físicos indica que tienes el control de tu cuerpo. Estar en una relación no da a la otra persona el derecho a presionarte u obligarte a hacer algo que no quieres hacer. Si tu pareja te presiona para que realices actos sexuales cuando tú dices que no, es una señal de que no estás en una relación saludable.
- **Los límites emocionales** son una parte importante para que te sientas segura y cómoda en tu relación. Confiar en alguien significa que crees que es fiable, que confías en él y que te sientes seguro con él física y emocionalmente. La confianza real tarda en construirse y requiere que la pareja decida por sí

- misma cuándo confía en el otro: no se puede exigir ni demostrar.
- **Los límites digitales** abarcan aspectos como etiquetar a la pareja en las redes sociales, hacer público el estado de la relación, seguir a otras personas o hacerse amigo de ellas. También se trata de las expectativas sobre cómo se comunicarán entre sí a través de los mensajes de texto o las redes sociales y cómo o si está bien utilizar el dispositivo del otro.

Algunos ejemplos de límites:

- Me parece bien que nos sigamos en las redes sociales, pero no que compartamos las contraseñas
- Me siento cómodo besando y tomando la mano, pero no en público
- Me parece bien que nos enviemos mensajes de texto con regularidad, pero no quiero enviar mensajes de texto varias veces en una hora
- Quiero pasar tiempo con mis amigos/familia los fines de semana
- Necesito tiempo de tranquilidad para mí todos los días
- Me siento cómodo con algunos abrazos, pero no estoy listo para tener sexo

Haga clic en los ejemplos de límites y comente de qué tipo -físico, emocional o digital- podría ser cada ejemplo.

Crear los límites de su relación

¿Qué te hace sentir cómodo?

¿Qué es importante para ti?

¿Qué quieres mantener en privado?

¿Hay algún tipo de comportamiento o rasgo que no te parezca bien, nunca (lo que a veces se llama un "dealbreaker")?

Puede ser útil reflexionar sobre tus propios límites, sea cual sea tu situación sentimental. Empieza por prestar atención a cómo te sientes y reaccionas ante las situaciones que te rodean, ya sea en la vida real o en los programas o películas que ves.

Haga clic para revelar las preguntas.

Pida a los estudiantes que escriban estas 4 preguntas y que se tomen un tiempo para pensar en ellas, en privado.

Explique que no hay respuestas correctas o incorrectas. Se trata simplemente de que piensen en cómo se sienten. Explique que es una buena idea revisar estas preguntas con el tiempo porque nuestros sentimientos pueden cambiar, y eso está bien.

Toda persona tiene
derecho a cambiar de
opinión sobre sus límites
en cualquier momento.

Pida a un voluntario que lea esta diapositiva en voz alta a la clase

Diga: Es normal que los límites cambien a medida que adquirimos más experiencia en la vida o nos sentimos más cómodos en nuestras relaciones. Puede que no estemos de acuerdo con algo al principio de una relación, pero puede que estemos totalmente de acuerdo con ello unos meses después. Por otro lado, puede que nos demos cuenta de que algo excede los límites para nosotros después de experimentarlo por primera vez. Toda persona tiene derecho a cambiar de opinión sobre sus límites en cualquier momento. Lo importante es que le comuniques a tu pareja cualquier cambio de límites y que lo hagas porque TÚ quieres, no porque te presionen, te obliguen o te manipulen a hacerlo.

Te mereces estar seguro y ser respetado, y los límites juegan un papel importante en la creación de relaciones saludables que te permitan ser TÚ.

Pregunta, escucha, respeta



Cuando no estás seguro de los límites de alguien -lo que quiere o no quiere- siempre es mejor preguntar.

Mira el video.

Video: <https://youtu.be/n6X5I7xoxEY>

Comunicación y límites

Conclusión

- ¿Qué has aprendido sobre la comunicación en una relación saludable?
- ¿Cómo ayuda la comunicación de los límites a navegar por las relaciones personales?
- ¿De qué manera puedes respetar los límites de otra persona?

Recuerda:
Anota las preguntas que queden sin responder y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al principio de la siguiente lección.



Pide a los estudiantes que respondan a las preguntas de conclusión. Recuérdales que pongan las preguntas que no hayan contestado en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

Tipos de escenarios de comunicación

Existen tres tipos de estilos de comunicación.

Instrucciones: Utiliza los descriptores de cada tipo de estilo de comunicación para escribir una respuesta para cada escenario.

	Comunicador pasivo	Comunicador agresivo	Comunicador asertivo
	<i>No ofrece oposición cuando se le desafía o presiona</i>	<i>Agresivo, hostil y poco amigable</i>	<i>Comunica de manera directa y respetuosa</i>
Alguien se mete adelante de ti en la fila			
Tu mejor amigo le cuenta a alguien uno de tus secretos.			

Anatomía reproductora & Desarrollo de la adolescencia

¿Cuáles son las partes reproductoras de mi cuerpo y cómo están cambiando ahora?

Una nota para los maestros:

La comprensión del género está evolucionando rápidamente y los jóvenes de hoy forman parte de una generación que ve la complejidad del género como un hecho de la vida. En esta lección sobre anatomía y pubertad se utilizará un lenguaje incluyente del género y se le anima a hacer lo mismo. La educación sobre anatomía y pubertad incluyente del género beneficia a todos los jóvenes porque reconoce y afirma a todos los estudiantes.

Cómo es esto: *Al hablar de los procesos de la pubertad, utilice términos como "puede", "podrá" o "podría" para evitar excluir a determinados estudiantes, como los intersexuales, los transexuales o los que no se ajustan al género. Por ejemplo, "a las personas con pene les puede crecer vello en la cara" o "algunas personas con vagina pueden desarrollar senos". Puede ser útil explicar a los estudiantes que ser un chico, una chica o algo intermedio tiene que ver sobre todo con cómo se siente alguien, no con sus partes del cuerpo.*

Cuando se habla de sentimientos sexuales, es importante no especificar el género por el que las personas pueden sentirse atraídas. Esto te permite incluir a cualquier persona que pueda sentirse o se sienta atraída por chicos, chicas, géneros no binarios o más de uno de ellos. De nuevo, es bueno utilizar "puede", "podrá" o "podría" cuando se habla de personas que desarrollan sentimientos románticos y/o sexuales.

Para más información sobre el lenguaje incluyente, consulte el recurso [Inclusive Language Resource](#) de [TeachingSexualHealth.ca](#).

TEKS:

7-8.22.(A) comparar y contrastar los cambios físicos, hormonales y emocionales en hombres y mujeres que se producen durante la pubertad y la adolescencia;

NSES:

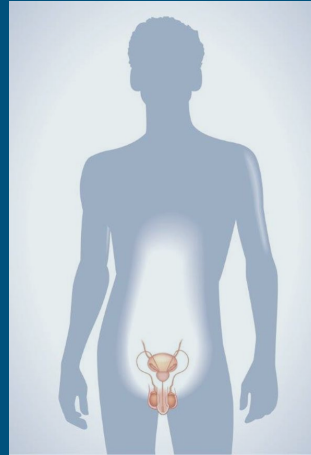
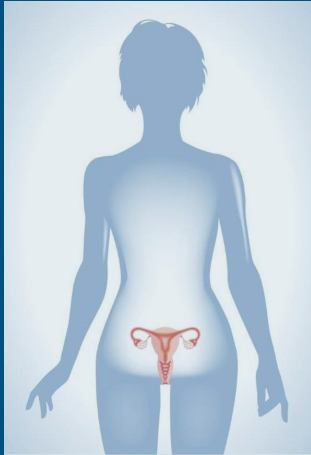
AP.8.CC. 1 Describir los sistemas reproductivos humanos, incluyendo las partes externas e internas del cuerpo y sus funciones, y que existen variaciones naturales en los cuerpos humanos (por ejemplo, intersexuales, vulvas, penes circuncidados e intactos)

Objetivos de hoy

- Describir las partes del sistema reproductor humano
- Describir los cambios físicos, hormonales y emocionales que pueden producirse durante la pubertad
- Explicar el proceso de preparación del cuerpo para el embarazo

Repasar los objetivos de la lección

Anatomía reproductora - Hojas de trabajo



Utilice esta diapositiva para ayudar a los estudiantes a comprender la relación de los órganos reproductores con el resto del cuerpo. Comente la diferencia entre **interno** y **externo**. Luego, presente la diferencia entre las **vistas frontales** y las **vistas laterales** del cuerpo. Los órganos reproductores que producen óvulos se muestran principalmente mediante la vista frontal, mientras que los órganos reproductores que producen espermatozoides se muestran principalmente mediante la vista lateral.

Explique: En esta lección, podemos utilizar los términos "masculino" y "femenino" al hablar de la anatomía reproductora, refiriéndonos al sexo que se le asignó a alguien al nacer. El aparato reproductor de una persona puede ser masculino, femenino o intersexual (no está claramente definido como masculino o femenino).

A las personas se les asigna un sexo al nacer en función de su anatomía reproductora. El sexo asignado al nacer es independiente de la identidad de género. La identidad de género es el sentido interno de identidad de una persona como mujer, hombre, ambos o ninguno, independientemente de su sexo biológico asignado al nacer.

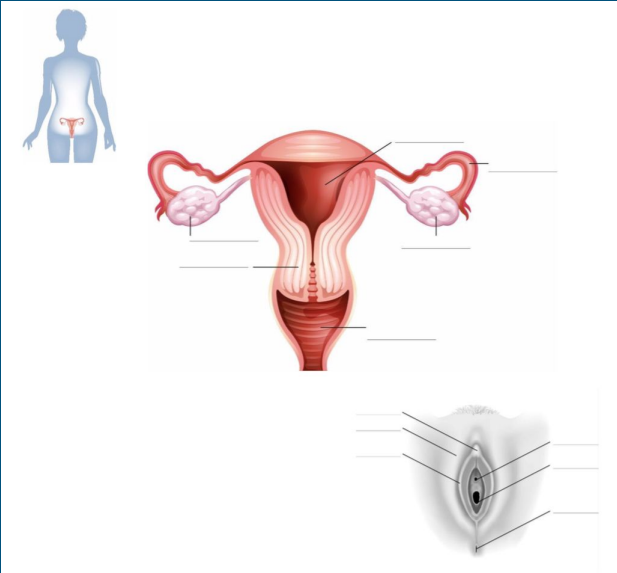
ACTIVIDAD:

1. Distribuya los folletos de los diagramas del aparato reproductor **Reproductive System Diagrams** . Explique la relación entre las vistas externas e internas del aparato reproductor.
2. Pida a los estudiantes que completen todos los espacios en blanco que puedan. Puede pedir a los estudiantes que trabajen individualmente, en parejas o en pequeños grupos. Haga hincapié en que no sabrán todas las respuestas y que eso está bien.
3. Muestre las respuestas correctas para que todos los estudiantes puedan evaluar y corregir sus diagramas y discutirlos.

Para ayudar a los estudiantes a comprender la diversidad corporal y genital, es importante tener en cuenta que no todos los genitales tienen el mismo aspecto, ni se parecen a lo que se muestra en los diagramas y las fotografías. La variación de tamaño, forma y color es normal.

Imágenes:

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr5-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pdf>

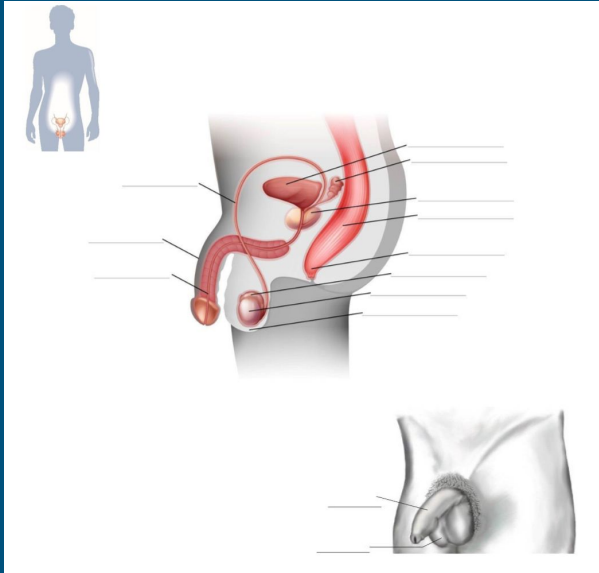


Banco de palabras

- Trompas de Falopio
- Cuello uterino
- Ovario
- Útero
- Clítoris
- Uretra
- Ano
- Orificio vaginal
- Labios mayores
- Labios menores

1. Distribuya los folletos de los diagramas del aparato reproductor **Reproductive System Diagrams** . Explique la relación entre las vistas externas e internas del aparato reproductor.
2. Pida a los estudiantes que completen todos los espacios en blanco que puedan. Puede pedir a los estudiantes que trabajen individualmente, en parejas o en pequeños grupos. Haga hincapié en que no sabrán todas las respuestas y que eso está bien.
3. Muestre las respuestas correctas para que todos los estudiantes puedan evaluar y corregir sus diagramas y discutirlos.

Para ayudar a los estudiantes a comprender la diversidad corporal y genital, es importante tener en cuenta que no todos los genitales tienen el mismo aspecto, ni se parecen a lo que se muestra en los diagramas y las fotografías. La variación de tamaño, forma y color es normal.



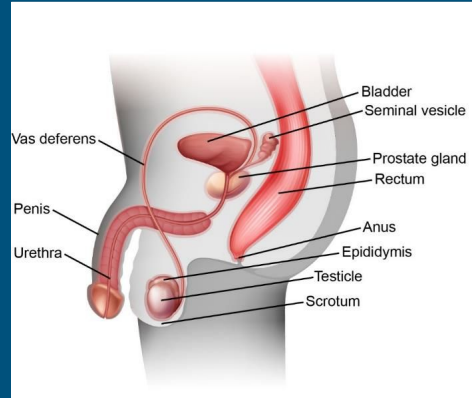
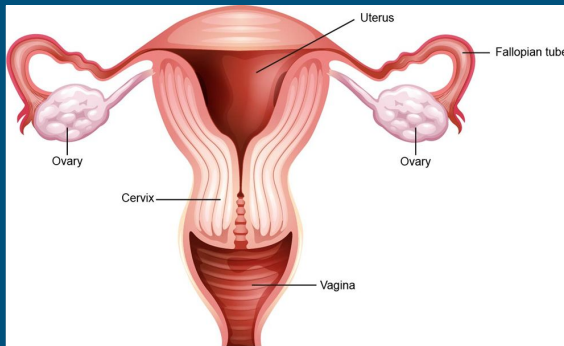
Banco de palabras

- Escroto
- Pene
- Uretra
- Vejiga
- Próstata
- Recto
- Testículo
- Conducto deferente
- Ano
- Vesícula seminal

1. Distribuya los folletos de los diagramas del aparato reproductor **Reproductive System Diagrams** . Explique la relación entre las vistas externas e internas del aparato reproductor.
2. Pida a los estudiantes que completen todos los espacios en blanco que puedan. Puede pedir a los estudiantes que trabajen individualmente, en parejas o en pequeños grupos. Haga hincapié en que no sabrán todas las respuestas y que eso está bien.
3. Muestre las respuestas correctas para que todos los estudiantes puedan evaluar y corregir sus diagramas y discutirlos.

Para ayudar a los estudiantes a comprender la diversidad corporal y genital, es importante tener en cuenta que no todos los genitales tienen el mismo aspecto, ni se parecen a lo que se muestra en los diagramas y las fotografías. La variación de tamaño, forma y color es normal.

Anatomía interna

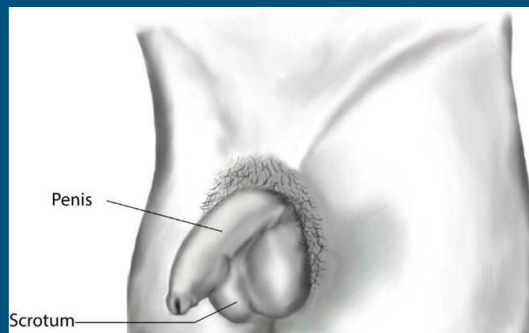
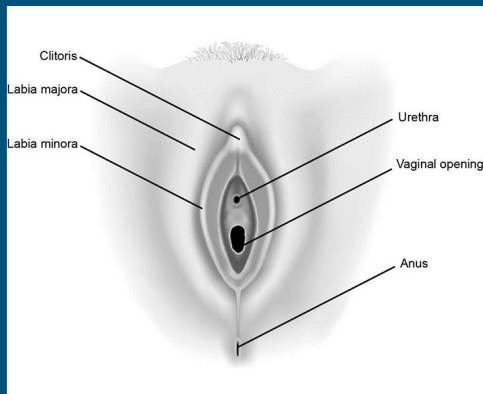


Después de dar a los estudiantes unos 5 minutos para completar sus hojas de trabajo, muestre las respuestas correctas a la anatomía interna y coméntelas. Comience con el sistema de producción de óvulos, luego haga clic y comente el sistema de producción de espermatozoides.

Imagen:

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>

Anatomía externa

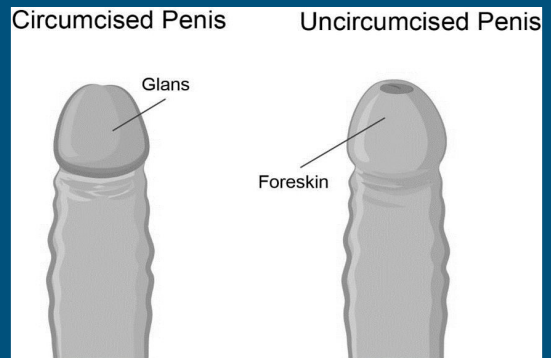
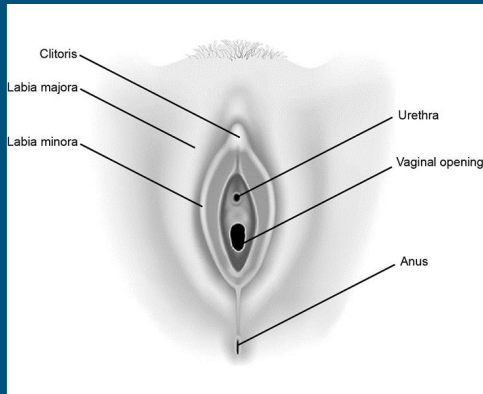


Primero revisa la anatomía externa de la vulva, luego **haga clic** y revise la anatomía externa del pene.

Imagen:

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>

Anatomía externa



Observe que, aunque la hoja de trabajo muestra un pene no circuncidado, muchas personas son circuncidadas cuando son niños y, sin el prepucio (que se retira durante el procedimiento), el glande del pene queda expuesto.

Imagen:

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>

Pubertad: Falso o verdadero

- V** La pubertad es el proceso por el que nuestro cuerpo se convierte en adulto.
- F** Si todos mis amigos han empezado la pubertad menos yo, estoy muy atrasado.
- V** Empezaré a notar que crece más vello en lugares como los genitales y las axilas.
- F** Sólo experimentamos cambios físicos durante la pubertad.
- V** La pubertad está causada por cambios hormonales en el cuerpo.
- F** Todo el mundo pasa por la pubertad a la misma velocidad.

Así que, ahora que sabemos qué partes del cuerpo tenemos, vamos a ver cómo cambia el cuerpo (y el cerebro) durante la pubertad. Veamos lo que ya sabes sobre la pubertad.

Haga clic para revelar cada afirmación, dele a los estudiantes la oportunidad de responder/comentar, y luego **haga clic** para revelar la respuesta.

1. La pubertad es el proceso por el que nuestro cuerpo se convierte en adulto. **Cierto** Las hormonas que se liberan durante la pubertad se dirigen a nuestros sistemas reproductivos y los ponen en marcha para que nuestros cuerpos puedan reproducirse.
2. Si todos mis amigos han empezado la pubertad menos yo, es que estoy muy atrasado. **Falso** ¡Los cuerpos de todos son diferentes! Cada persona empieza la pubertad en un momento diferente, y no pasa nada si empieza más tarde.
3. Empezaré a notar que crece más vello en lugares como los genitales y las axilas. **Cierto** La mayoría de las personas experimentan el crecimiento del vello en estos lugares durante la pubertad.
4. Sólo experimentamos cambios físicos durante la pubertad. **Falso** Durante la pubertad, experimentamos cambios tanto físicos como emocionales. La pubertad suele venir acompañada de cambios de humor, sentimientos sexuales y un deseo de mayor independencia.
5. La pubertad está causada por cambios hormonales en el cuerpo. **Verdadero** El cerebro libera hormonas durante la pubertad que provocan los cambios que

1. experimentan las personas durante la misma.
2. Todo el mundo experimenta la pubertad al mismo ritmo. **Falso** El cuerpo de cada persona es diferente, por lo que los cambios se producen a un ritmo distinto, y algunas personas no los experimentan en absoluto.

¿Qué significa la pubertad?

La pubertad es el periodo de tiempo en el que tu cuerpo comienza a desarrollarse y a cambiar a medida que pasas de niño a adulto.



Pregunta: ¿Qué significa la pubertad?

Haga clic para ver la definición oficial y las imágenes del ciclo vital: "La pubertad es el periodo de tiempo en el que tu cuerpo comienza a desarrollarse y a cambiar a medida que pasas de niño a adulto".

Pide a los estudiantes que señalen en qué parte de las imágenes del ciclo vital puede estar representado el periodo de la pubertad.

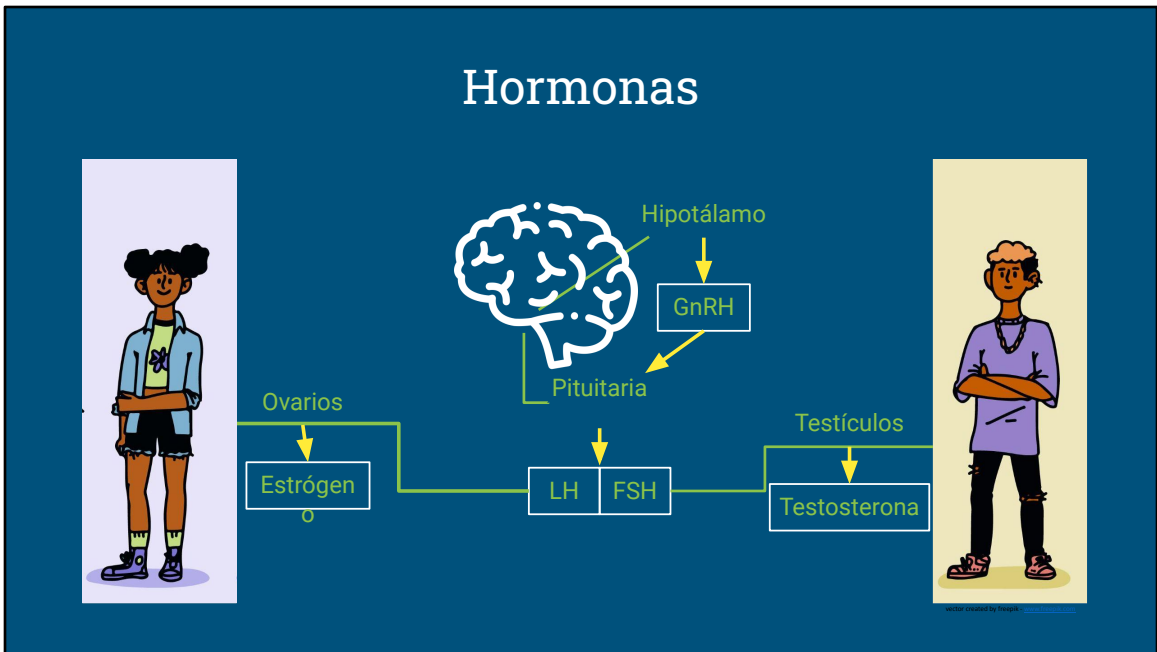
Haga clic para destacar la tercera persona como sobre el lugar en el que se encuentran los estudiantes en este momento de sus vidas.

Haga la transición señalando que hay varias hormonas producidas por el cuerpo que ponen en marcha este proceso de cambio.

Imágenes:

Hand drawn vector created by freepik - www.freepik.com

Hormonas



Pregunte: ¿Qué has oído sobre las hormonas que se producen en nuestro cuerpo?

Explique lo siguiente:

Haga clic: Cuando el cuerpo llega a una determinada edad, el cerebro le indica al cuerpo que empiece a producir las hormonas responsables de los cambios de la pubertad.

Haga clic: Esto comienza específicamente en una región del cerebro llamada **hipotálamo**.

Haga clic: El hipotálamo libera una hormona llamada hormona liberadora de gonadotropina, o **GnRH** para abreviar.

Haga clic: Cuando la GnRH llega a la hipófisis (una glándula con forma de guisante que se encuentra justo debajo del cerebro), esta glándula libera en el torrente sanguíneo otras dos hormonas de la pubertad:

Haga clic: La hormona luteinizante (LH) y la hormona foliculoestimulante (FSH).

Haga clic: En el caso de las personas con pene y testículos, estas hormonas viajan por la sangre y dan a los testículos la señal para iniciar la producción de

Haga clic: testosterona y esperma. La testosterona es la hormona que provoca la mayoría de los cambios en un cuerpo con pene durante la pubertad. Los espermatozoides se producen para la reproducción.

Haga clic: En las personas con útero, la FSH y la LH se dirigen a los ovarios, que contienen óvulos que han estado allí desde el nacimiento. Las hormonas estimulan los ovarios para que empiecen a producir otra hormona llamada

Haga clic: estrógeno. El estrógeno, junto con la FSH y la LH, hace que el cuerpo con útero madure y se prepare para el embarazo.

Así que eso es lo que realmente ocurre durante la pubertad: son todas estas nuevas sustancias químicas moviéndose dentro de tu cuerpo, convirtiéndote de adolescente a adulto con niveles adultos de hormonas.

(source: <https://kidshealth.org/en/teens/puberty.html#catcontraception>)

Imágenes:

Brain, ovary/uterus, penis/testicles: flaticon.com

Testosterona

Estrógen

Célula cerebral

dendrites

axoñs

Esto cambia 2 cosas:

Cómo se organiza el cerebro

- número de células
- tamaño y forma de las partes de las células

Cómo responde el cerebro

- enviar señales a otras células
- puede cambiar el comportamiento

Cosas del cerebro

Hormones like testosterone and estrogen can attach to your **(click)** brain cells.

Click:

There are two main ways that hormones can influence your brain cells.

Click:

First, hormones can influence **how the brain is organized**. Changes in brain organization can include changes in the number of cells, or changes in the size and shape of dendrites or axons. Testosterone, for example, influences the development of new cells in a brain region called the medial amygdala (a small region near the bottom of the brain that is important for processing emotions like fear). This region of the brain can actually become physically bigger in people who have more testosterone than in those who don't. This was found in animal research, but studies on humans that looked at hormone levels and the size of the amygdala suggest it works the same in humans.

Click:

Second, a hormone can influence **the way that brain cells become activated in response to a situation or environment**. Hormones might help or prevent a cell from exchanging signals with other cells. This can lead to long-term changes in brain cells.

For example, the levels of testosterone in mice (and humans) increase during a competition or fight. One study showed that mice who win a fight develop more receptors for testosterone in brain regions that are important for reward and social behavior. These new receptors might also change the behavior of the mouse in the next fight. This shows a process where experiences, like winning a fight, and hormones work together to shape brain development. *This process is especially important during puberty, when the hormone levels are higher than during childhood and the brain is still developing.*

There is still a lot we do not know about how hormones influence the organization and actions of brain cells in humans. We do know that these effects are different in some ways between people who make more testosterone and people who make more estrogen, and between regions of the brain. Researchers are just starting to figure out how the hormone-related changes in the brain are important for behavior and learning, so there are a lot of unanswered questions.

Teacher resources:

For more info on the adolescent brain: <https://youtu.be/001u50Ec5eY>

See Your Brain on Puberty RESOURCE in your curriculum folder.

Source: Barendse M, Cheng T and Pfeifer J (2020) Your Brain on Puberty. *Front. Young Minds.* 8:53. doi: 10.3389/frym.2020.00053

(<https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2020.00053>)

Images: flaticon.com

Ca... Ca... Cambios

Los cambios físicos y
emocionales de la pubertad
ACTIVIDAD



Preparación:

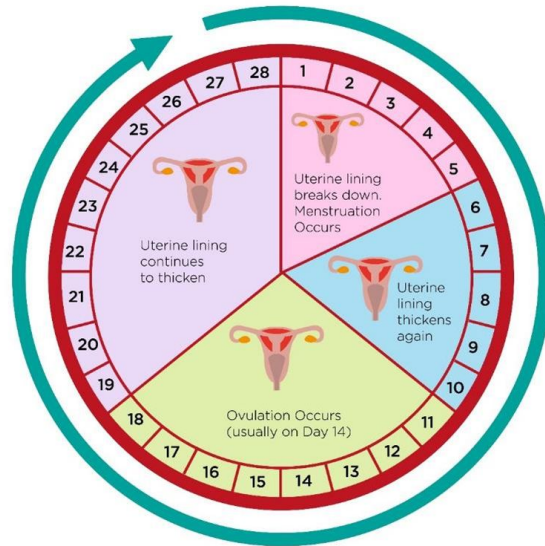
Imprime las tarjetas de cambios de la pubertad

Recorte (y lamine si es posible) las tarjetas de los cambios.

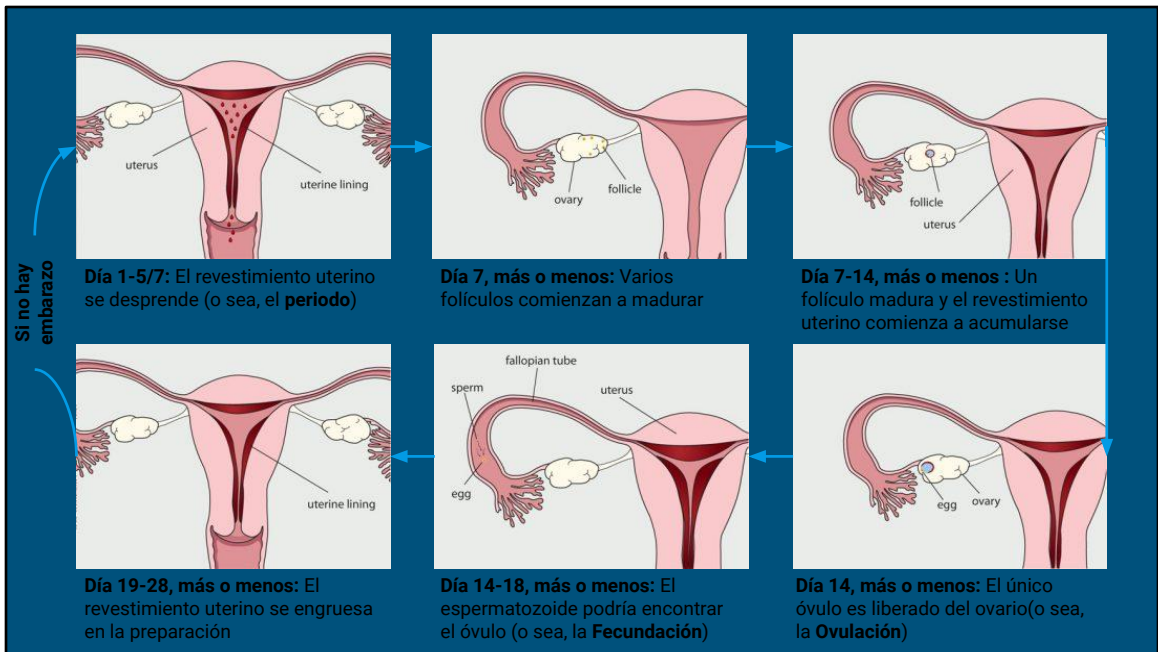
Instrucciones para la **ACTIVIDAD**:

1. Escriba los siguientes encabezados en el pizarrón, o utilice las tarjetas de encabezados impresas: Write the following headings on the board, or use the printed headings cards:
 - Cambios físicos
 - Cambios sociales y emocionales
2. Entregue al menos una tarjeta del Cambio de la Pubertad a cada estudiante hasta que se distribuyan todas.
3. Dé a los estudiantes unos momentos para comentar su tarjeta con su vecino.
4. Pida a los estudiantes que coloquen su(s) tarjeta(s) en la categoría apropiada del cambio de la pubertad.
5. Revise las colocaciones con la clase y haga correcciones si es necesario.

El ciclo menstrual



Explique: El "ciclo menstrual" es la manera en que el cuerpo se prepara para un embarazo cada mes (aproximadamente 28 días). A lo largo del mes, suceden diferentes cosas en el aparato reproductor con el fin de prepararse para la fecundación de un óvulo y el crecimiento del feto en el útero. Veamos un poco más de cerca lo que ocurre.



El comienzo del ciclo (Día 1) es en realidad el primer día de la hemorragia o periodo. El útero es el lugar donde crecería un bebé durante el embarazo y el revestimiento del útero es lo que se necesita para proteger y alimentar al bebé durante el embarazo. Cuando no hay embarazo, el revestimiento extra grueso no es necesario y por lo tanto se desprende y sale por la vagina. Este sangrado/desprendimiento dura unos 5-7 días.

(Haga clic)

Alrededor del séptimo día, varios óvulos, llamados folículos, inician la carrera para ver cuál de ellos va a madurar lo suficiente para ser liberado del ovario.

(Haga clic)

Normalmente, sólo uno de los óvulos es capaz de desarrollarse lo suficiente como para ser liberado, y comienza a desplazarse hacia el borde del ovario mientras los demás son absorbidos de nuevo por el cuerpo. Mientras tanto, el revestimiento del útero comienza a formarse de nuevo en preparación para un embarazo.

(Haga clic)

Alrededor del día 14, el óvulo maduro se libera del ovario y se desplaza hacia la trompa de Falopio. Esto se llama ovulación.

(Haga clic)

El óvulo liberado sólo es estable durante un breve periodo de tiempo y es entonces cuando los espermatozoides tienen que encontrar el óvulo si se va a producir un embarazo. La unión del espermatozoide con el óvulo se denomina fecundación.

(Haga clic)

Si el óvulo es fecundado, continuará el viaje a través de la trompa de Falopio hasta llegar al útero para implantarse en el revestimiento, pero hablaremos más de ello en la próxima lección.

(Haga clic)

Si no es fecundado, entonces es absorbido por el cuerpo, y el ciclo continúa desprendiéndose una vez más del revestimiento extra del útero.

Imágenes:

<https://mihp.utah.gov/before-pregnancy/the-menstrual-cycle>

Anatomía & Desarrollo de la adolescencia

Conclusión

1. ¿Qué has aprendido hoy sobre el cuerpo?
2. ¿Por qué es importante saber cómo está (o estará) cambiando tu cuerpo?
3. ¿Qué puedes hacer para cuidar tu cuerpo durante la pubertad?

Recuerda:

Anota las preguntas que no hayan sido contestadas y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al principio de la siguiente lección.

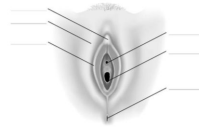
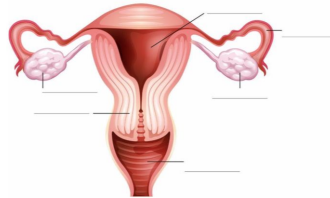


Pida a los estudiantes que respondan a las preguntas de forma individual, en pequeños grupos o en toda la clase.

Recuerde a los estudiantes que pongan las preguntas sin respuesta en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

Diagrama del sistema reproductor - Asignado como mujer

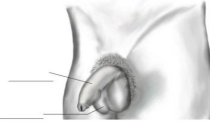
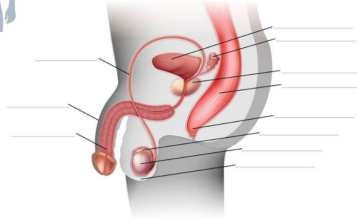
Instrucciones: Utilizando el banco de palabras que aparece abajo, rotula las partes de la anatomía de una persona asignada como mujer al nacer. Las palabras pueden utilizarse más de una vez.



- Banco de palabras**
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Trompas de Falopio | <input type="checkbox"/> Clitoris |
| <input type="checkbox"/> Cuello uterino | <input type="checkbox"/> Uretra |
| <input type="checkbox"/> Ovario | <input type="checkbox"/> Ano |
| <input type="checkbox"/> Útero | <input type="checkbox"/> Orificio vaginal |
| <input type="checkbox"/> Vagina | <input type="checkbox"/> Labios mayores |
| | <input type="checkbox"/> Labios menores |

Diagrama del sistema reproductor - Asignado como hombre

Instrucciones: Utilizando el banco de palabras que aparece a continuación, rotula las partes de la anatomía de una persona asignada como hombre al nacer. Las palabras pueden utilizarse más de una vez.



Banco de palabras

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Escroto | <input type="checkbox"/> Recto |
| <input type="checkbox"/> Pene | <input type="checkbox"/> Testículo |
| <input type="checkbox"/> Uretra | <input type="checkbox"/> Conducto deferente |
| <input type="checkbox"/> Vejiga | <input type="checkbox"/> Ano |
| <input type="checkbox"/> Próstata | <input type="checkbox"/> Vesícula seminal |

Cambios físicos

Cambios sociales y emocionales

Creecer más alto

**La piel se
engrasa**

**Acné
(espinillas)**

Cambios en la VOZ

El cabello se
engrasa

El vello crece en
las axilas

**El vello púbico
crece en los
genitales**

**Las glándulas
sudoríparas se
desarrollan**

**Los pechos se
desarrollan**

**Comienza a
producir
hormonas
sexuales**

**Cambios de
humor**

**Pensamientos
sexuales**

**Sentimientos
sexuales**

Interesado en
tener una pareja
romántica

Las amistades se
vuelven más
importantes

A veces se
siente solo y
confundido

Sentimientos
más fuertes de
querer caer bien

Sentimientos
más fuertes de
querer encajar

Deseear más
independencia

Pensar en el
futuro

Preocupado por
la apariencia
(aspecto)

El vello aparece
en la cara

Los hombros se
ensanchan

Comienza a
producir
esperma

El pene
aumenta de
tamaño

**Los testículos
aumentan de
tamaño**

**Emisiones
nocturnas
(sueños
húmedos)**

Erecciones (el
pene se pone
duro)

Eyacuación
(liberación de
esperma del
pene)

**Las caderas se
ensanchan**

**Ovulación
(óvulos
liberados por los
ovarios)**

**Comienza la
menstruación**

Flujo vaginal

El embarazo y la abstinencia

¿Cómo se produce el embarazo y cómo se previene?

TEKS:

7-8.22.(B) identificar cómo se produce el proceso de fecundación entre un hombre y una mujer a través de las relaciones sexuales;

7-8.23.(A) explicar cómo el embarazo en la adolescencia es un posible resultado de la actividad sexual;

7-8.23.(I) identificar los riesgos emocionales que pueden estar asociados con la actividad sexual para las personas solteras en edad escolar, incluyendo el estrés, la ansiedad y la depresión;

7-8.23.(J) identificar el apoyo de los padres y otros adultos de confianza para abstenerse de la actividad sexual y crear estrategias para construir el apoyo de los compañeros para ser abstinentes;

7-8.23.(K) analizar la importancia de la abstinencia como la opción preferida de comportamiento en relación con toda la actividad sexual para las personas no casadas en edad escolar;

7-8.23.(N) investigar y explicar los beneficios de la abstinencia de la actividad sexual, como el aumento de la autoestima, la confianza en sí mismo y el rendimiento académico de los estudiantes;

Objetivos de hoy

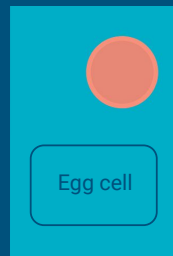
- Describir el proceso de fecundación y reproducción humana, y el embarazo
- Explicar los hitos importantes del desarrollo del feto y cómo mantener un embarazo saludable
- Analizar la importancia de la abstinencia

Repase los objetivos con la clase.

Reproducción

la acción o proceso de hacer una copia de algo

en los humanos...



Pregunte: ¿Qué significa “reproducir”?

Haga clic: para mostrar la definición.

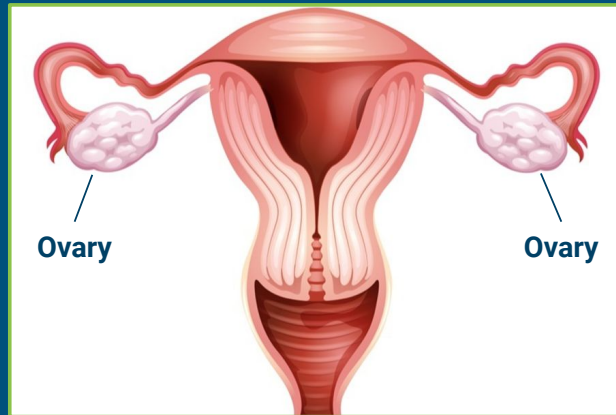
Haga clic:

En los seres humanos, necesitamos **(clic)** un óvulo humano y **(clic)** algunos espermatozoides humanos.

Haga clic:

Empecemos por ver el trayecto del óvulo.

Imagen: <https://pixabay.com/vectors/fertilization-sperm-medical-6918867/>



¿Dónde se almacenan los óvulos?

Pregunte: ¿Quién me puede decir lo que recuerda de la lección de anatomía previa acerca de dónde se almacenan los óvulos?

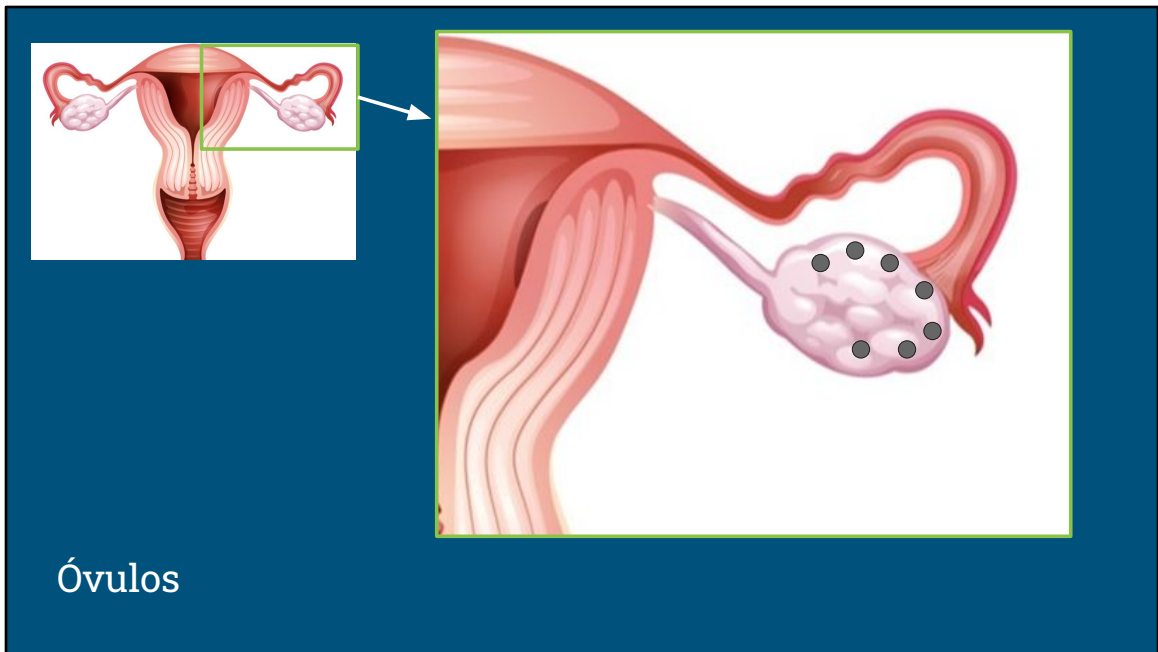
Haga clic:

En los ovarios.

Las personas que nacen con ovarios también nacen con todos los óvulos que tendrán durante toda su vida: ¡alrededor de 7 millones!

Imagen:

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>



Entonces ¿Qué pasa con todos esos millones de óvulos?

Haga clic:

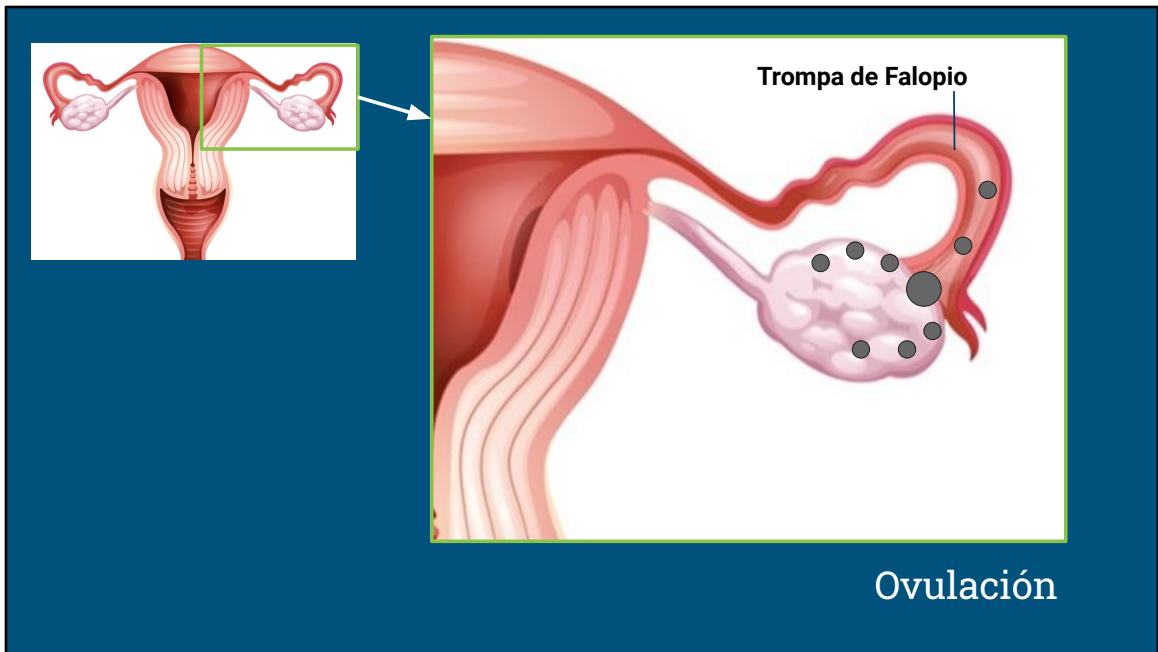
Veamos más de cerca el trabajo del ovario.

Haga clic:

Cada mes, varios óvulos compiten para ver cuál de ellos madurará lo suficiente para ser liberado del ovario.

Imagen:

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>



Normalmente, solo un óvulo es capaz de desarrollarse lo suficiente para ser liberado.

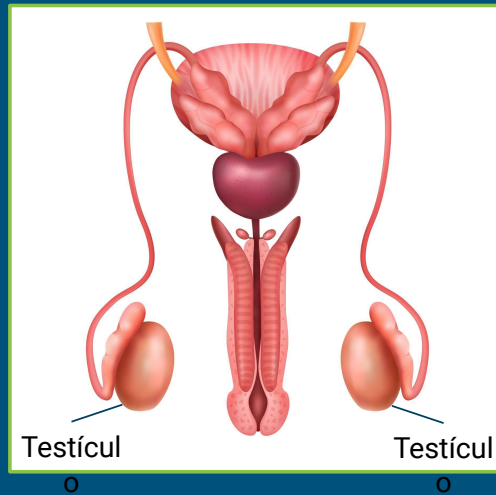
A medida que se desliza al borde del ovario para ser liberado (**cliv**) los otros que estaban en la carrera se absorben de nuevo en el cuerpo.

Haga clic:

Entonces, el óvulo maduro se libera fuera del ovario, a esto se le llama ovulación, y se desliza hacia la trompa de Falopio.

Imagen:

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>



Espermatozoides

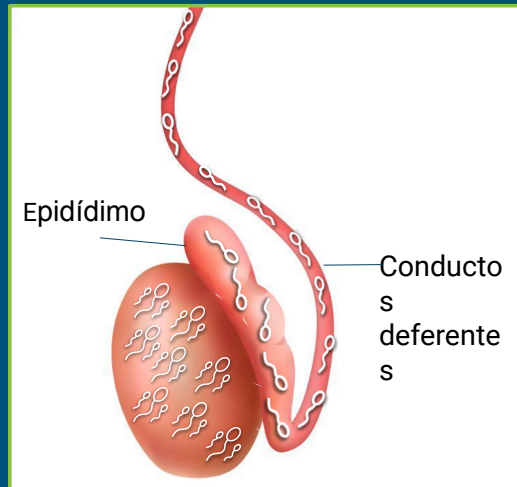
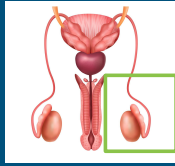
Recuerden que en los seres humanos necesitamos ambos, un óvulo humano y algunos espermatozoides humanos para reproducirnos. Así que veamos lo relacionado con los espermatozoides.

Pregunte: ¿Quién recuerda qué parte del cuerpo produce los espermatozoides?

Haga clic:

Los testículos.

Imagen: [Anatomy vector](https://www.freepik.com/vectors/anatomy) created by macrovector - www.freepik.com



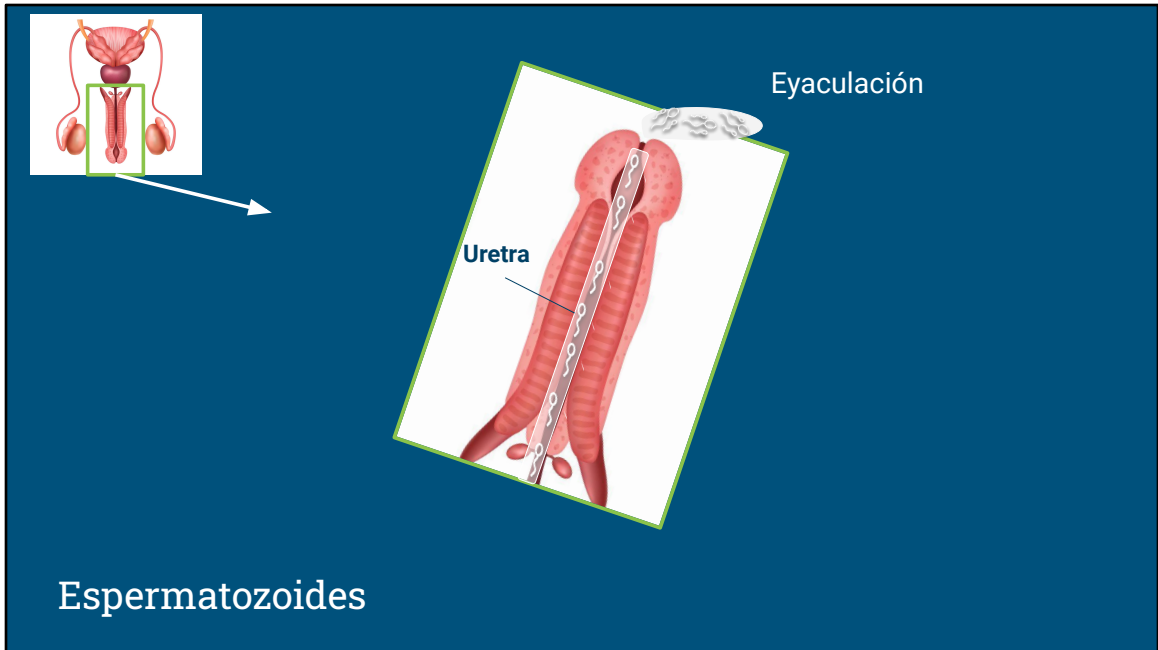
Espermatozoides

A partir de la pubertad, la testosterona actúa en los testículos para **(clíc)** producir millones de espermatozoides cada día. Los espermatozoides se asemejan a renacuajos con una cabeza y una cola corta, en total miden alrededor de 0.002 de pulgada (0.05 milímetros).

Las colas empujan los espermatozoides hacia un conducto situado detrás de los testículos que se llama **(clíc)** epidídimo. Durante unas cinco semanas, los espermatozoides se desplazan a través del epidídimo, completando su desarrollo.

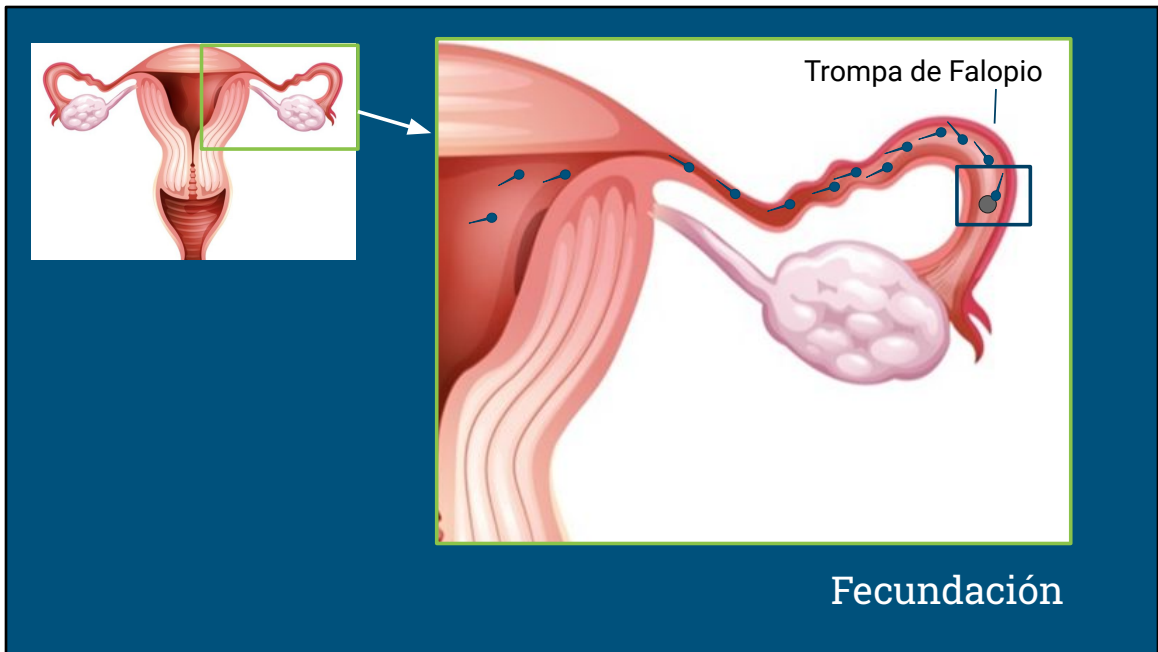
Una vez fuera del epidídimo **(clíc)** los espermatozoides se desplazan a los **conductos deferentes**.

Imagen: Anatomy vector created by macrovector - www.freepik.com



Cuando una persona con un pene es estimulada para la actividad sexual, los espermatozoides se mezclan con el líquido seminal, un líquido blancuzco producido por las vesículas seminales y la glándula prostática, para formar el semen. Como resultado de la estimulación, el semen, que contiene hasta 500 millones de espermatozoides, es expulsado del pene a través de la uretra. **Haga clic** A esto se le llama **eyaculación**.

Imagen: Anatomy vector created by macrovector - www.freepik.com



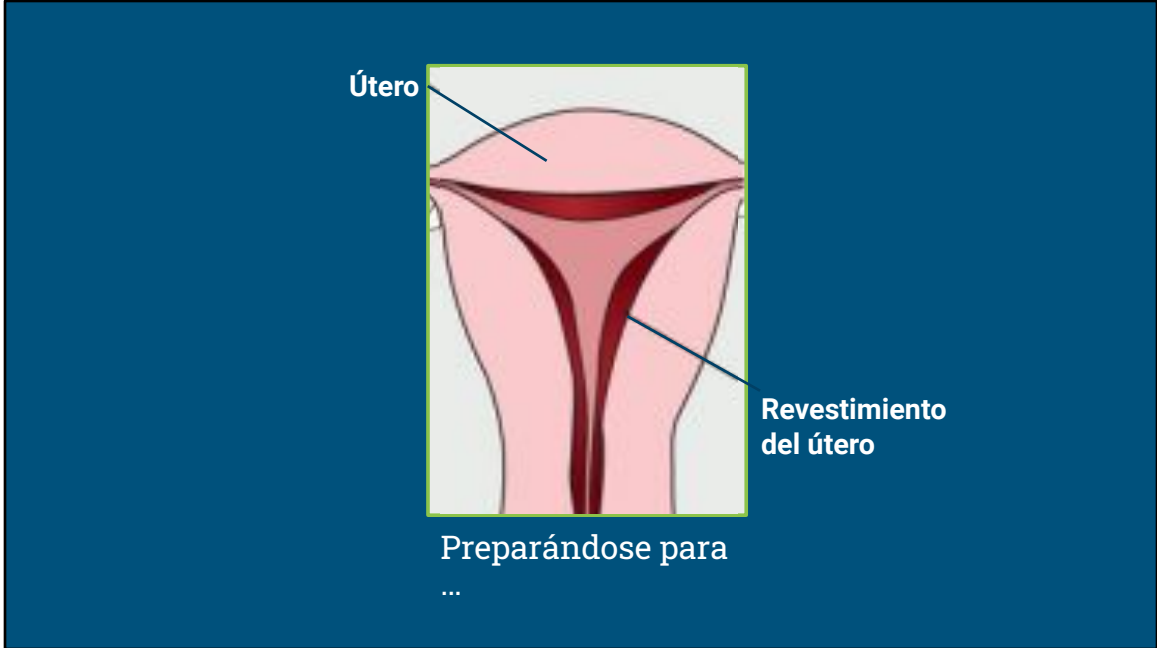
Los espermatozoides suben por la vagina, atraviesan el cuello uterino y llegan a las trompas de Falopio, en donde, si se ha producido la ovulación, encontrarán un óvulo. Aquí es donde 1 espermatozoide afortunado sería capaz de unirse al óvulo.

Haga clic:

A esto se le llama **fecundación**.

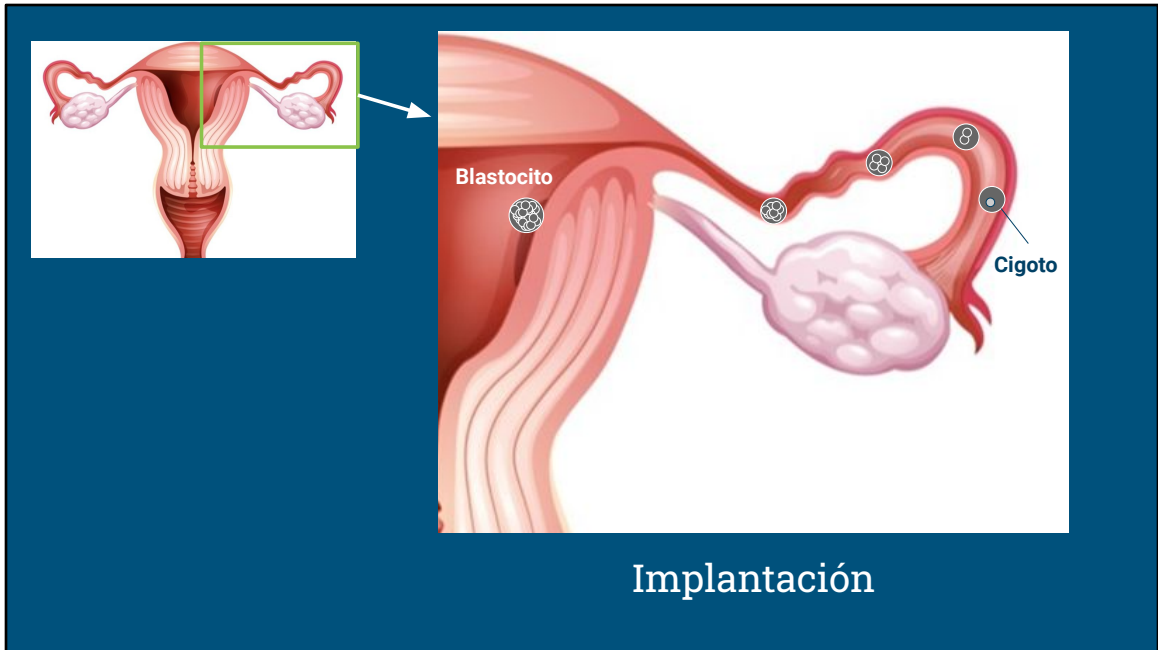
Image:

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>



Mientras tanto, (*clíc*) el revestimiento del útero se está formando con los nutrientes y una superficie blanda y protectora que se necesita para apoyar el crecimiento y desarrollo de un bebé.

Imagen: <https://mihp.utah.gov/before-pregnancy/the-menstrual-cycle>



La unión de un óvulo y un espermatozoide forma un **cigoto**.

Haga clic:

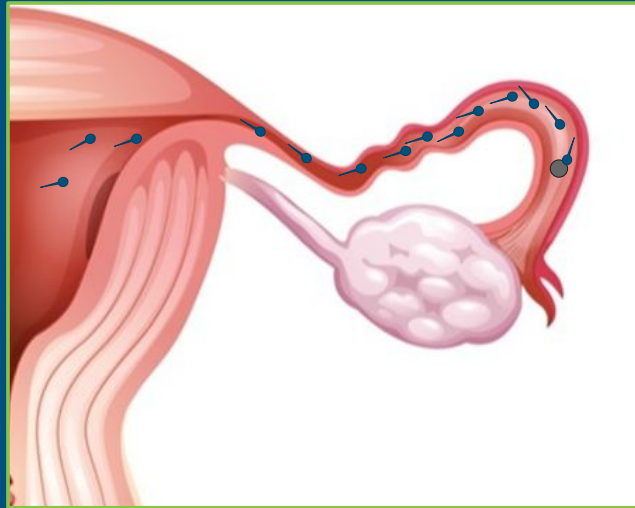
Luego el cigoto se desplaza hacia abajo por la trompa de Falopio.

Una vez que llega al útero, se convierte en un (***clic***) **blastocito**. A continuación, el blastocito se implanta en el revestimiento uterino, un proceso llamado (***clic***) **implantación**.

La implantación se produce unos 8-9 días después de la fecundación y es el inicio del embarazo.

Imagen:

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>



How does the sperm get there?

Let's go back to the point where semen would get into the body in order to fertilize an egg.

Click

Ask: How would sperm be in the body of a person with a uterus?

Students are likely going to answer by saying "Sex"

Explain that sex is the most likely way for sperm to get from a penis into a uterus, but let's talk more about what sex actually is.

Image:

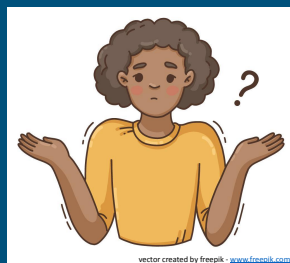
<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>

"Sexo" puede significar diferentes cosas para diferentes personas.

Tocar intencionadamente, directamente o a través de la ropa, los genitales, el ano, la ingle, los pechos, la cara interna del muslo o el trasero de cualquier persona con la intención de excitar o satisfacer el deseo sexual de cualquier persona.

Términos comunes:

- coito
- masturbación
- sexo vaginal
- sexo oral



Explique que "sexo" puede significar cosas diferentes para cada persona. .

Haga clic:

Legalmente, el gobierno considera que el contacto sexual es el " contacto intencional, ya sea directamente o a través de la ropa, de los genitales, el ano, la ingle, el pecho, la parte interna del muslo o el trasero de cualquier persona con la intención de ... excitar o gratificar el deseo sexual de cualquier persona".

[https://www.justice.gov/archives/jm/criminal-resource-manual-1987-definitions-18-usc-2241-2245#:~:text=Paragraph%20\(3\)%20defines%20the%20term,sexual%20desire%20of%20any%20person.](https://www.justice.gov/archives/jm/criminal-resource-manual-1987-definitions-18-usc-2241-2245#:~:text=Paragraph%20(3)%20defines%20the%20term,sexual%20desire%20of%20any%20person.)

Haga clic:

Algunos términos comunes asociados a la actividad sexual son: (***haga clic*** para revelar y definir cada uno)

- **coito:** algunas personas se refieren al "coito" como el proceso reproductor en el que el pene se introduce en la vagina y a través del cual puede comenzar una nueva vida humana.
- **masturbación:** se refiere a tocarse a uno mismo con el fin de excitarse sexualmente o sentir placer.

- **sexo vaginal:** suele referirse a la introducción del pene en la vagina
- **sexo oral:** suele referirse al uso de la boca o la lengua para estimular los genitales de otra persona (ya sea el pene/los testículos o la vulva)
- **sexo anal:** normalmente se refiere a la introducción de un pene en el ano

Ahora que sabemos qué es el sexo y cómo puede provocar un embarazo, vamos a hablar de lo que podemos hacer para evitarlo mediante la **abstinencia**.

Imagen:

https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-people-asking-questions-illustration_13446888.htm#query=person%20questioning&position=15&from_view=search
People vector created by freepik - www.freepik.com

Abstinencia

la práctica de NO hacer o tener algo que se desea o podría ser agradable

Puede aplicarse a muchas cosas:

- Televisión
- Videojuegos
- Azúcar
- Alcohol u otras drogas
- Sexo



Pregunte a los estudiantes cómo definirían la palabra "Abstinencia". Tome algunas respuestas y luego **haga clic** para revelar la definición.

Es probable que los estudiantes se centren en no tener relaciones sexuales, pero señale que abstenerse puede aplicarse a muchas cosas.

Pide algunos ejemplos y **haga clic** para ver la lista.

Imagen:

https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-people-asking-questions-illustration_13446888.htm#query=person%20questioning&position=15&from_view=search
People vector created by freepik - www.freepik.com

Abstinencia *sexual*

Una decisión consciente de no participar en la *actividad sexual* y las habilidades necesarias para apoyar esa decisión.



Pida a un voluntario que lea la definición de "Abstinencia sexual".

Imagen:

https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-people-asking-questions-illustration_13559502.htm#query=question&position=27&from_view=search

People vector created by freepik - www.freepik.com

Beneficios de optar por la abstinencia

¡La abstinencia es 100% efectiva para prevenir el embarazo!

¿Qué más?

- No tener infecciones de transmisión sexual
- La libertad de buscar una variedad de amistades
- Relaciones menos complicadas
- La capacidad de centrarse en los aspectos interpersonales de las relaciones
- Evitar ser manipulado o utilizado por otros

Diga: No tener relaciones sexuales ni participar en actividades sexuales de ningún tipo significa que no hay infecciones transmitidas sexualmente ni posibilidades de embarazo.

Haga clic

Pregunte: ¿Cuáles son otros beneficios? Tome las respuestas de los estudiantes. Señale que hay muchos beneficios y que **cualquier razón para optar por la abstinencia es una razón buena y válida.**

Haga clic para revelar y comentar algunos temas comunes relacionados con las razones por las que la gente puede querer optar por la abstinencia.

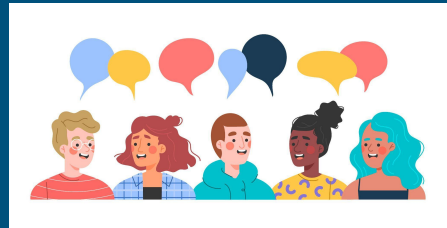
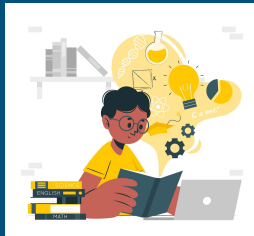
Nota para el maestro: evite cualquier discusión que pueda llevar a avergonzar o estigmatizar a los estudiantes que ya hayan tenido relaciones sexuales. Por ejemplo, hablar de cómo tener relaciones sexuales puede dañar la reputación de alguien tiende a fomentar la creencia de que tener relaciones sexuales convierte a alguien en "sucio" o "malo" o "menos que" de alguna manera. En esta conversación, céntrese en que los beneficios van a variar de una persona a otra, pero que, en última instancia, cualquiera puede beneficiarse de tener menos estrés o preocupación por resultados como el embarazo o las ITS.

Transición:

Estamos hablando de optar por la abstinencia. Eso significa que estamos hablando de tomar una decisión. Analicemos más detenidamente lo que supone tomar una decisión y cómo podemos tomar decisiones que nos mantengan saludables.

Toma de decisiones

¿Cuáles son las cosas sobre las que tenemos que tomar decisiones cada día?



Pida a los estudiantes que piensen en algunas de las decisiones que toman cada día. Tome algunas respuestas y luego señale que cada día decidimos:

haga clic

levantarnos por la mañana

haga clic

ir a la escuela y hacer nuestro trabajo (si es un día escolar)

haga clic

y decidimos cómo comunicarnos con las personas de nuestra vida.

Diga: puede que estas cosas se decidan por nosotros (en el caso de despertarse e ir a la escuela) o puede parecer que surgen de forma natural (cómo nos comunicamos), pero nuestro cerebro está tomando decisiones sobre cómo pasamos por todas y cada una de las partes de nuestro día. Y el proceso es prácticamente el mismo, independientemente de la decisión que haya que tomar.

Imágenes:

Alarm clock: Background vector created by photoroyalty - www.freepik.com

Studying: School vector created by storyset - www.freepik.com

Friends: People vector created by pikisuperstar - www.freepik.com

La toma de decisiones

1. Identificar la decisión
2. Hacer una lluvia de ideas sobre las opciones
3. Enumerar los posibles resultados
4. Tomar una decisión
5. Reflexionar (y cambiar de curso, si es necesario)



Practiquemos

Para tomar cualquier decisión:

Haga clic

Empezamos por identificar la decisión a tomar.

Haga clic

Hacemos una lluvia de ideas sobre las opciones.

Haga clic

Hacemos una lista de los posibles resultados.

Haga clic

Tomamos una decisión basada en lo que sentimos sobre esos posibles resultados.

Haga clic

Luego reflexionamos sobre cómo nos fue y hacemos cambios, si es necesario, la próxima vez que surja esa decisión.

Haga clic

Ahora, vamos a practicar

Imágenes:

Identify the decision:

<https://pixabay.com/vectors/thinker-thinking-person-idea-28741/>

Possible options: <https://pixabay.com/vectors/hand-draw-vector-arrows-4758776/>

List outcomes: <https://pixabay.com/vectors/list-checklist-paper-to-do-1778593/>

Make a decision:

<https://pixabay.com/vectors/hook-check-mark-check-completed-1727484/>

Reflect:

<https://pixabay.com/vectors/comic-bubbles-speech-bubble-sounds-4963860/>



Imágenes usados en la diapositiva anterior:

Identify the decision:

<https://pixabay.com/vectors/thinker-thinking-person-idea-28741/>

Possible options: <https://pixabay.com/vectors/hand-draw-vector-arrows-4758776/>

List outcomes: <https://pixabay.com/vectors/list-checklist-paper-to-do-1778593/>

Make a decision:

<https://pixabay.com/vectors/hook-check-mark-check-completed-1727484/>

Reflect:

<https://pixabay.com/vectors/comic-bubbles-speech-bubble-sounds-4963860/>

La toma de decisiones



1. Despertarse para ir a la escuela



opciones



3. Lista de

resultados



4. Tomar una

decisión



5. Reflexionar

Practicemos pensando en el **despertar para ir a la escuela**.

Recorrer cada uno de los pasos. Esto puede hacerse como clase entera, en pequeños grupos/parejas o individualmente.

Images:

Identify the decision:

<https://pixabay.com/vectors/thinker-thinking-person-idea-28741/>

Possible options: <https://pixabay.com/vectors/hand-draw-vector-arrows-4758776/>

List outcomes: <https://pixabay.com/vectors/list-checklist-paper-to-do-1778593/>


Make a decision:

<https://pixabay.com/vectors/hook-check-mark-check-completed-1727484/>

Reflect:

<https://pixabay.com/vectors/comic-bubbles-speech-bubble-sounds-4963860/>

Más práctica



1. Identificar otra decisión



2. Posibles opciones



3. Lista de resultados



4. Tomar una decisión



ACTIVIDAD:

Pida a los estudiantes que utilicen la hoja de decisiones para trabajar con otra decisión. Puede optar por utilizar la misma decisión para que la trabaje toda la clase o dejar que la elijan individualmente. Esta decisión puede ser sobre la actividad sexual o no.

Dale a los estudiantes unos 20 minutos. Una vez que todos hayan completado la actividad de toma de decisiones, pida a algunos individuos o grupos que compartan. Tómese unos minutos para comentar y luego concluya.

Imágenes:

Identify the decision:

<https://pixabay.com/vectors/thinker-thinking-person-idea-28741/>

Possible options: <https://pixabay.com/vectors/hand-draw-vector-arrows-4758776/>

List outcomes: <https://pixabay.com/vectors/list-checklist-paper-to-do-1778593/>

Make a decision:

<https://pixabay.com/vectors/hook-check-mark-check-completed-1727484/>

Reflect:

<https://pixabay.com/vectors/comic-bubbles-speech-bubble-sounds-4963860/>

Toma de decisiones y abstinencia

La abstinencia es la opción más segura y saludable para ti y tus compañeros.



Diga: A esta edad, la abstinencia es la opción más segura y saludable para ti y tus compañeros. Un día, estarás preparado para considerar la posibilidad de tener relaciones sexuales y cuanto más practiques el proceso de tomar decisiones saludables, más probable será que te sientas bien con las opciones que tomes a lo largo de tu vida.

Imagen: <https://www.freepik.com/vectors/people> People vector created by pikisuperstar - www.freepik.com

El embarazo y la abstinencia **Conclusión**

1. ¿Qué has aprendido sobre la reproducción humana y el desarrollo del feto?
2. ¿Por qué es importante practicar el proceso de tomar decisiones saludables?
3. ¿Cómo sabrá alguien si está preparado para el sexo cuando sea mayor?

Recuerda:


Anota las preguntas que no hayan sido contestadas y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al principio de la siguiente lección.





Haga que los estudiantes respondan a estas preguntas individualmente o en pequeños grupos o parejas.
Recuerde a los estudiantes que pongan las preguntas sin respuesta en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

Práctica de la toma de decisiones

Utiliza los 5 pasos para practicar la toma de decisiones.

 1. Identificar la decisión a tomar.

 2. Lluvia de ideas sobre las posibles opciones

 3. Enumere los posibles resultados de cada opción

 4. Tomar una decisión

 5. Reflexionar

Consecuencias de la actividad sexual

¿Qué puede pasar cuando alguien decide tener relaciones sexuales?

TEKS:

7-8.23.(C) Identificar la diferencia entre las enfermedades de transmisión sexual/infecciones de transmisión sexual (ETS/ITS) bacterianas y las de origen viral, incluidos los efectos a largo plazo o de por vida, como la infertilidad y el cáncer;

7-8.23.(D) describir los distintos modos de transmisión de las ETS/ITS

7.23.(E) identificar la prevalencia de las ETS/ITS entre los adolescentes haciendo referencia a las fuentes de datos del condado, del estado y/o del gobierno federal

7-8.23.(F) enumerar los signos y síntomas de las ETS/ITS, incluidos el virus del papiloma humano (VPH), el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), la clamidia, la sífilis, la gonorrea, el herpes y la tricomoniasis, y explicar por qué no todas las ETS/ITS presentan síntomas inicialmente;

7-8.23.(G) explicar la importancia de la detección de ETS/ITS, las pruebas y el tratamiento temprano para las personas sexualmente activas, incluso durante los exámenes físicos anuales o si existe una sospecha;

7-8.23.(I) identificar los riesgos emocionales que pueden estar asociados con la actividad sexual para las personas solteras en edad escolar, incluyendo el estrés, la ansiedad y la depresión;

7-8.23.(K) analizar la efectividad y los riesgos e índices de fracaso (índices de realidad de uso humano) del uso de condón y otros métodos anticonceptivos en la prevención

de ETS/ITS y del embarazo

7-8.23.(L) analyze the effectiveness and the risks and failure rates (human-use reality rates) of barrier protection and other contraceptive methods in the prevention of STDs/STIs and pregnancy;

7-8.23.(M) explicar que las vacunas contra el VPH pueden ayudar a prevenir la transmisión de los tipos más comunes de VPH, un virus que puede causar verrugas genitales y cáncer de cuello uterino y otros cánceres en hombres y mujeres;

Objetivo de hoy

- Describir los tipos de IST y cómo se transmiten.
- Identificar los diferentes métodos anticonceptivos.
- Explorar formas de evitar las consecuencias negativas de la actividad sexual.

Actividad sexual

"Sexo" puede significar cosas diferentes para diferentes personas

- sexo vaginal
- sexo oral
- sexo anal

¡La abstinencia es 100% efectiva en la prevención del embarazo!

¿Por qué algunas personas tienen sexo?

En la lección 6, hablamos de lo que es el sexo, incluyendo que (haga clic) el sexo puede significar diferentes cosas para diferentes personas. En esta lección vamos a hablar de las consecuencias de la actividad sexual y las actividades de mayor riesgo son (haga clic) el sexo vaginal, (haga clic) el sexo oral y (haga clic) el sexo anal.

Como recordatorio::

- **sexo vaginal:** suele referirse a la introducción del pene en la vagina
- **sexo oral:** suele referirse al uso de la boca o la lengua para estimular los genitales de otra persona (ya sea el pene/los testículos o la vulva)
- **sexo anal:** normalmente se refiere a la introducción de un pene en el ano

También en la lección 6, hablamos de cómo el embarazo puede ser una consecuencia de las relaciones sexuales, normalmente vaginales, y de cómo (clic) la abstinencia -o no tener ninguna actividad sexual- es la única forma 100% efectiva de prevenir un embarazo.

Entonces, (clic) ¿por qué algunas personas tienen relaciones sexuales?

Las respuestas pueden ser:

- presión de los amigos o de la pareja
- estatus social

- aumento de la intimidad en la relación
- Curiosidad
- forzar o violar
- estar en una relación de larga duración, como el matrimonio
- querer tener un bebé
- por diversión o placer
- bajo la influencia del alcohol u otras drogas

Entonces, ¿qué puede pasar?

- Embarazos no deseados
- Infecciones sexualmente transmitidas
- Angustia emocional
 - estrés
 - Arrepentimiento
 - Ansiedad
 - depresión

Explique que casi todo el mundo tendrá relaciones sexuales en algún momento de su vida. Y por todas las razones por las que la gente tiene relaciones sexuales, siempre habrá algunas consecuencias que querrán evitar.

haga clic:

- **Embarazo no deseado:** la mayoría de las personas deciden tener un bebé en algún momento de su vida, pero es mejor que ocurra cuando las personas lo han planeado porque sienten que están preparadas para todo lo que implica la crianza de un bebé
- **Infecciones sexualmente transmitidas :** son bacterias o virus o parásitos que se transmiten de una persona a otra por medio del contacto sexual.
- **Angustia emocional:** la mayoría de los adolescentes afirman que desearían haber esperado más tiempo antes de ser sexualmente activos. A veces las personas, independientemente de la edad, no piensan en todas las opciones y resultados antes de tomar la decisión de tener relaciones sexuales con alguien. y a veces las personas son presionadas o forzadas a hacer algo sexualmente que no querían hacer.

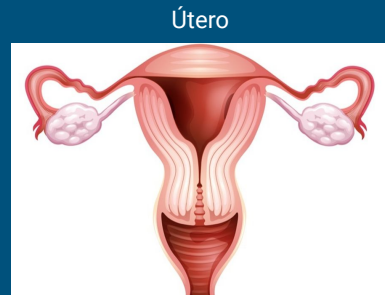
Cuando las personas tienen toda la información que necesitan para tomar la decisión

que les conviene en ese momento, es menos probable que experimenten angustia emocional, pero la clave es que sea su propia DECISIÓN INFORMADA. (Consulte la lección anterior y la hoja de trabajo "Tomar decisiones saludables"). Además de conversar con uno de los padres u otro adulto de confianza, incluido un proveedor de servicios médicos, tomar una decisión informada significa conocer todas las opciones y resultados posibles. Por lo tanto, aprendamos más sobre algunas de las opciones que tienen las personas para mantenerse seguras y saludables cuando, en algún momento de sus vidas, deciden tener relaciones sexuales.

Prevención de embarazos no deseados

Empezaremos con la prevención de embarazos no deseados.

Recuerda cómo se produce un embarazo:



Control anticonceptivo

Recuerde a los estudiantes que para que se produzca un embarazo, necesitamos (haga clic) un óvulo humano, (haga clic) algunos espermatozoides humanos y (haga clic) un lugar para que el óvulo fecundado se implante y crezca, es decir, un útero.

Por lo tanto, cuando alguien decide tener relaciones sexuales, y existe la posibilidad de que un óvulo y un espermatozoide se encuentren (es decir, el típico sexo vaginal) puede optar por utilizar un método anticonceptivo.

Imágenes:

<https://pixabay.com/vectors/fertilization-sperm-medical-6918867/>

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>

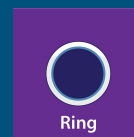
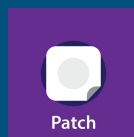
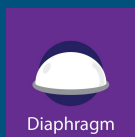
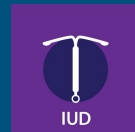
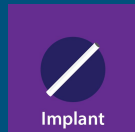
Categorías de anticonceptivos

- De acción prolongada: siguen funcionando durante años
- De acción corta: deben utilizarse de forma diaria, semanal o mensual
- De barrera: se utilizan en el momento de las relaciones sexuales para impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo
- De emergencia: se utiliza después del sexo para impedir que el proceso siga adelante

Los métodos anticonceptivos se dividen en cuatro categorías:

- De acción prolongada: siguen funcionando durante años
- De acción corta: deben utilizarse de forma diaria, semanal o mensual
- De barrera: se utilizan en el momento de las relaciones sexuales para impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo
- De emergencia: se utiliza después del sexo para impedir que el proceso siga adelante

Métodos anticonceptivos - Clasificación de tarjetas



Instrucciones para la actividad

Imprime y recorta las **tarjetas de control anticonceptivo**

En un pizarrón blanco (o utilizando las tarjetas de categorías del juego de tarjetas de control anticonceptivo), crea 4 columnas

1. Método de acción prolongada
2. Método de acción corta
3. Método de barrera
4. Método de emergencia.

Pida 9 voluntarios y entregue a cada uno una tarjeta. Luego, indique a los demás estudiantes que se unan a esos voluntarios para formar grupos de 2 a 3 para cada método. En un pequeño grupo, los estudiantes deben discutir el método que se les ha asignado, determinar a qué categoría pertenece y plantear 1 ó 2 preguntas que alguien podría tener sobre este método. Una vez que todos los grupos hayan completado este trabajo (dales de 3 a 5 minutos), pide a una persona de cada grupo que coloque la tarjeta en la pared o pizarra en la categoría correcta.

Las tarjetas deben colocarse de la siguiente manera:

1. Método de acción prolongada
 - Implantes
 - DIU
2. Método de acción corta
 - Píldora
 - Parche
 - Aro
 - Inyección
3. Método de barrera
 - Condón
 - Diafragma
4. Método de emergencia.
 - Anticonceptivo de emergencia

Pide a un voluntario de cada grupo que exponga la información sobre su método y las preguntas que se le ocurrieron. Responde a esas preguntas según sea necesario.

La abstinencia es el único método 100% efectivo.

El mejor método anticonceptivo es el que se utiliza ¡CORRECTAMENTE y CONSTANTEMENTE!

Haga un resumen diciendo algo como: hay muchas opciones de métodos anticonceptivos, cada una con sus propias ventajas e inconvenientes. La abstinencia es el único método 100% eficaz. Y es la opción más saludable para las personas de tu edad. Cuando alguien decide ser sexualmente activo cuando es mayor, tendrá que hablar con un adulto de confianza y o con un proveedor médico para obtener más información sobre qué método sería el más adecuado para él. Ya sea la abstinencia o cualquier otra cosa, (haga clic) el mejor método para prevenir embarazos no deseados es el que se utiliza de forma correcta y constante.

Infecciones sexualmente transmitidas

Definiciones... vamos a desglosarlas

Sexualmente

contacto sexual: fluidos genitales (flujos vaginales, semen) o piel con piel

Transmitida

transferir, pasar o contagiar de una persona a otra

Infección

cuando un **germen** entra y crece dentro o sobre el cuerpo; virus, bacteria y parásito

Enfermedad

cuando las células del cuerpo están dañadas -como resultado de la infección- y aparecen los signos y síntomas de una enfermedad

Diga: Vamos a desglosar y definir cada palabra, empezando por (haga clic) **Transmitida.**

Pida que alguien explique qué significa transmitir algo.

Tome algunas respuestas y luego haga clic para revelar la definición "transferir, pasar o propagar de una persona a otra"

Haga clic:

Pregunte: entonces, si estamos hablando de algo que se transmite de una persona a otra **sexualmente**, ¿de qué estamos hablando?

Tome algunas respuestas y luego haga clic para revelar la explicación y Recuerde a los estudiantes sobre la discusión en la Lección 6 acerca de cómo definimos el contacto sexual como varias cosas, pero en este caso estamos hablando de cualquier cosa que intercambie fluidos genitales (es decir, fluidos vaginales y semen) o cualquier cosa que involucre el contacto directo de piel a piel. Resumir: Así que estamos hablando de algo que se transmite de una persona a otra por medio del contacto sexual.

Resumir: Así que estamos hablando de algo que se transmite de una persona a otra por medio del contacto sexual.

Pregunte: (*haga clic*) ¿Qué es una infección?

Tome algunas respuestas y luego haga clic para revelar la definición de "cuando un germen entra y crece en o sobre el cuerpo". Tenga en cuenta que, en el caso de las infecciones de transmisión sexual, se trata principalmente de bacterias, virus y parásitos.

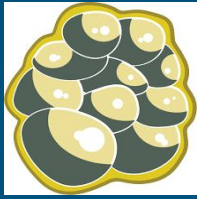
Pregunte: ¿Por qué a veces oímos que se llama "enfermedad transmitida sexualmente" y otras veces "infecciones transmitidas sexualmente"?

Haga clic: ¿Cuál es la diferencia entre infección y enfermedad?

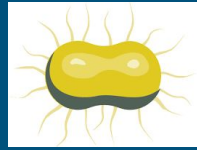
Responde a algunas preguntas y luego haga clic y explica. La infección es el primer paso, cuando entra y crece en el cuerpo. La enfermedad se produce cuando las células del cuerpo se dañan -como resultado de la infección- y aparecen los signos y síntomas de una enfermedad.

Resumir:

Así pues, los gérmenes que se transmiten de una persona a otra por contacto sexual son las infecciones que pueden causar enfermedades. Ahora veamos los detalles de esas infecciones, cómo se transmiten y qué tipo de enfermedad pueden causar.



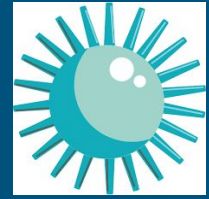
Chlamydia



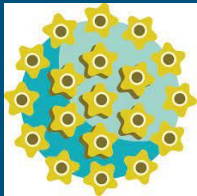
Gonorrhea



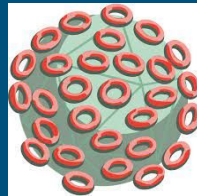
Syphilis



Herpes



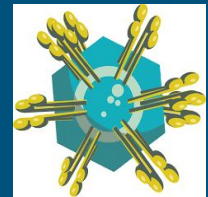
HPV



HIV



Trichomoniasis



Hepatitis B

Infecciones sexualmente transmitidas

Pregunte a los estudiantes de qué ITS/ETS han oído hablar.

Explique que vamos a dedicar algún tiempo a ver 8 infecciones diferentes: **Haga clic** para revelarlas

1. Clamidia
2. Gonorrea
3. Sífilis
4. Herpes
5. VPH
6. VIH
7. Tricomoniasis
8. Hepatitis B

Recursos:

<https://teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/stis/>

<https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/sexually-transmitted-infections>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/infectious-diseases/in-depth/germs/art-20045289#:~:text=Infection%2C%20often%20the%20first%20step,symptoms%20of%20an%20illness%20appear>



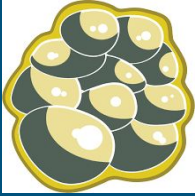
Información de IST

Instrucciones de actividad:

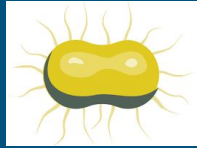
Pida 8 voluntarios y entregue a cada uno una tarjeta IST. Una vez más, pida a los estudiantes restantes que se unan a los 8 voluntarios para formar grupos de 2 a 4 estudiantes. Una vez formados los grupos, déles un par de minutos para que revisen su tarjeta IST. A medida que vaya pasando las siguientes diapositivas, una persona de cada grupo se pondrá de pie y levantará su tarjeta si el enunciado de la diapositiva refleja su IST.

Imagen: Business vector created by rawpixel.com - www.freepik.com

Esta IST se puede curar con antibióticos



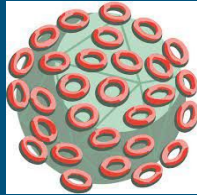
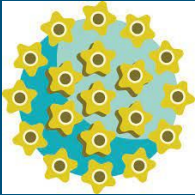
Clamidia



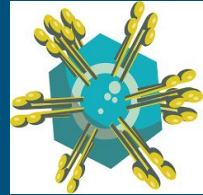
Gonorrea



Sífilis



Tricomoniasis



Esta IST se puede curar con antibióticos

haga clic

Clamidia

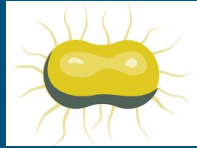
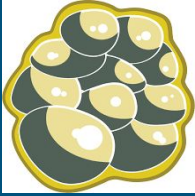
Gonorrea

Sífilis

Tricomoniasis

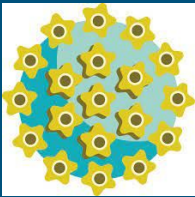
Explique que el tratamiento con antibióticos eliminará la bacteria/parásito y que ambos miembros de la pareja deben ser tratados para evitar la reinfección.

Esta IST puede transmitirse por contacto directo de piel a piel

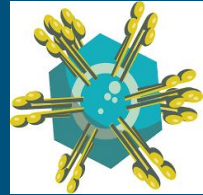
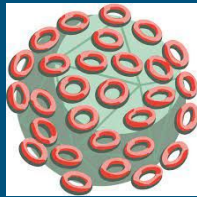


Sifilis

Herpes



VPH



Esta IST puede transmitirse por contacto directo de piel a piel

haga clic

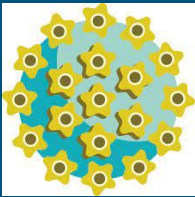
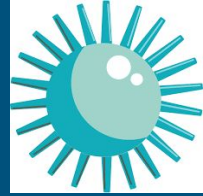
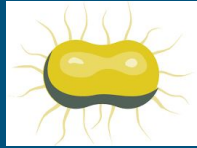
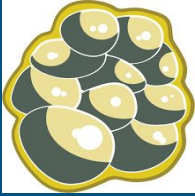
Herpes

VPH

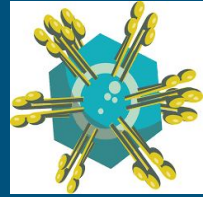
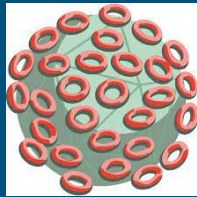
Sifilis - cuando la llaga está presente

Explique que la presencia de ampollas en el caso del herpes y la sífilis temprana es una indicación de que hay virus en la piel y, por tanto, se transmite por contacto directo. Con el VPH está menos claro. Algunas cepas del VPH se presentan como verrugas, otras no. En cualquier caso, el virus sigue viviendo en la piel y, por tanto, se transmite por contacto.

Esta IST no tiene cura, pero el sistema inmunitario de una persona suele eliminarla incluso sin tratamiento



VPH



Hepatitis B

Esta IST no tiene cura, pero el sistema inmunitario de una persona suele eliminarla incluso sin tratamiento

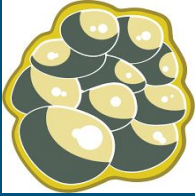
haga clic

VPH

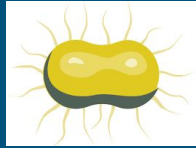
Hepatitis B

Explique que estos virus pueden provocar complicaciones a largo plazo, como una enfermedad hepática en el caso de la hepatitis B o un cáncer en el caso del VPH. Sin embargo, muchas cepas del VPH y las infecciones de la hepatitis B son eliminadas por el organismo al cabo de uno o dos años. Es importante hacer un seguimiento con un médico a intervalos regulares para comprobar si existen estas complicaciones a largo plazo.

Alguien puede estar infectado con esta IST y no saberlo porque puede no haber síntomas



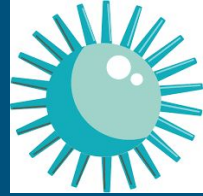
Clamidia



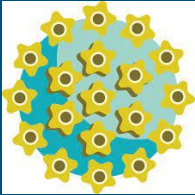
Gonorrea



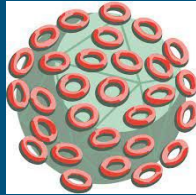
Sífilis



Herpes



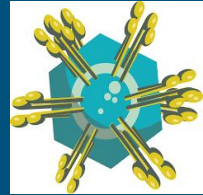
VPH



VIH



Tricomoniasis



Hepatitis B

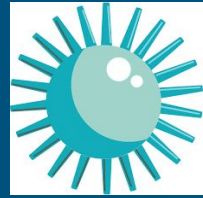
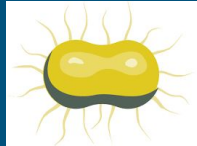
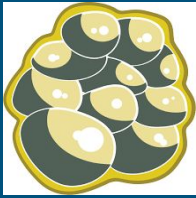
Alguien puede estar infectado con esta IST y no saberlo porque puede no haber síntomas

haga clic

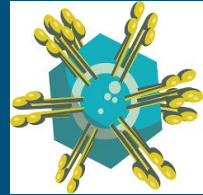
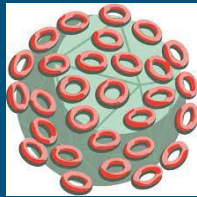
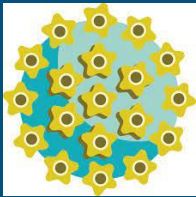
¡Todas!

Pide a la clase que describa algunos de los otros síntomas que aparecen en sus tarjetas.

Esta IST no tiene cura, pero el tratamiento puede reducir los niveles del virus en el cuerpo, haciendo menos probable su transmisión a otras personas.



Herpes



VIH

Esta IST no tiene cura, pero el tratamiento puede reducir los niveles del virus en el cuerpo, haciendo menos probable su transmisión a otras personas.

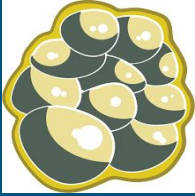
haga clic

Herpes

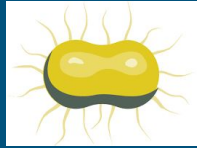
VIH

Explique que el síntoma más común y revelador de la infección por herpes son las dolorosas ampollas en la boca, la nariz o los genitales. Cuando se suprime el virus del herpes mediante un tratamiento, hay menos probabilidades de que aparezcan las ampollas. Dado que el virus del herpes infecta la piel y puede transmitirse por contacto de piel a piel, tener una menor cantidad de virus y menos brotes o ninguno hace que sea menos probable transmitir el virus a otra persona. Sin embargo, en el caso del VIH, la presencia del virus se determina mediante un análisis de sangre. El tratamiento con antirretrovirales puede reducir la cantidad de virus en el cuerpo y, por tanto, hacer menos probable la transmisión.

Esta IST es muy común entre los jóvenes de 15 a 24 años



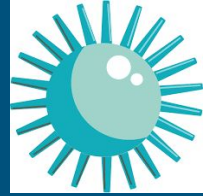
Clamidia



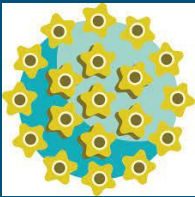
Gonorrea



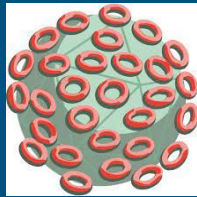
Tricomoniasis



Herpes



VPH



Esta IST es muy común entre los jóvenes de 15 a 24 años

haga clic

Clamidia

Gonorrea

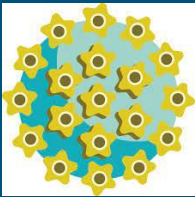
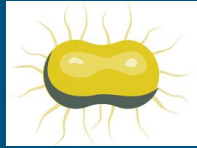
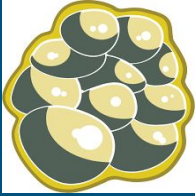
VPH

Herpes

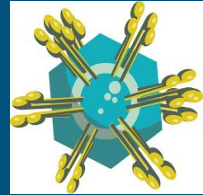
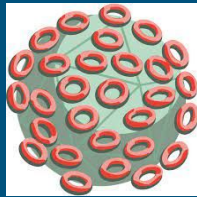
Tricomoniasis

Casi 20 millones de personas en Estados Unidos contraen una IST cada año. Estas infecciones afectan a personas de todos los orígenes y niveles económicos. **Pero la mitad de las nuevas infecciones se producen entre los jóvenes de 15 a 24 años.**

Esta IST tiene una vacuna



VPH



Hepatitis B

Esta IST tiene una vacuna

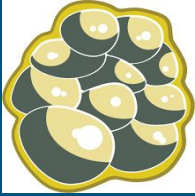
haga clic

VPH

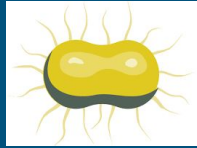
Hepatitis B

Explique que hay varias cepas diferentes de VPH y que la vacuna no las cubre todas. Sin embargo, sí cubre las cepas más comunes, incluidas las que pueden causar cáncer. La vacuna contra el VPH se administra en una serie de 2 o 3 inyecciones, dependiendo de la edad. La vacuna contra la hepatitis B se administra en una serie de 3-4 inyecciones en un plazo de 6 meses y suele administrarse al nacer, pero puede administrarse a todas las edades.

Esta IST se puede prevenir absteniéndose de la actividad sexual



Chlamydia



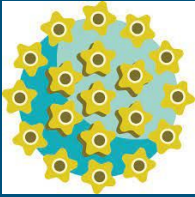
Gonorrhea



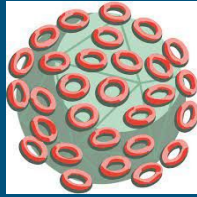
Syphilis



Herpes



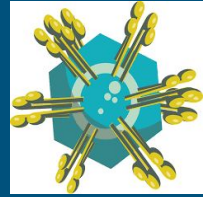
HPV



HIV



Trichomoniasis



Hepatitis B

Esta IST se puede prevenir absteniéndose de la actividad sexual

haga clic

¡Todas!

Explique que la única excepción es que el herpes también puede localizarse en la boca, por lo que los besos también pueden transmitir ese virus. En definitiva, depende de cómo se defina la actividad sexual.

Prevención del IST

100% efectivo?

Abstinencia

Intercambio de fluidos corporales:

- vaginal fluid flujo vaginal
- Semen
- sangre

Contacto sexual piel con piel

Reducir el riesgo

- Retrasar la edad del primer contacto sexual.
- Limitar el número de parejas sexuales.
- Utilizar condones.
- Evitar compartir agujas y otros materiales para inyectarse drogas, perforarse el cuerpo o hacerse tatuajes.
- Hágase la prueba de las IST.

Pregunte: ¿Cuál es la única forma 100% eficaz de evitar el contagio de una infección sexualmente transmitida?

Tome algunas respuestas y luego ***haga clic*** para revelar la **Abstinencia**.

Pregunte: Pensando en cómo se transmiten estos diferentes gérmenes, ¿de qué tendría que abstenerse alguien para prevenir la infección?

Haga clic

Explique que un fluido portador de gérmenes debe llegar al cuerpo de otra persona para que se produzca la transmisión. Eso significa que si la sangre de otra persona, por ejemplo, entra en contacto con tu piel sana, no se producirá la transmisión de los gérmenes. La piel es capaz de mantener esa infección fuera.

Del mismo modo, el contacto piel con piel significa entrar en contacto directo con una piel infectada por un germen. Los gérmenes de las ITS no viven en las manos, por ejemplo. Por tanto, algo como darse la mano se considera seguro. Las ITS pueden vivir en la boca, como el herpes, y en las zonas genitales: la vulva, dentro de la vagina, o en el pene o alrededor de él.

Haga clic

Pregunte: ¿Qué pasa cuando alguien decide ser sexualmente activo? ¿Qué puede hacer para reducir el riesgo de infectarse con una ITS?

Tome algunas respuestas y luego haga clic para revelar y comentar los conceptos.

- **Retrasar la edad del primer contacto sexual.** Esperar a tener relaciones sexuales hasta que una persona sea mayor hace más probable que tenga menos parejas a lo largo de su vida. También ayuda a garantizar que el sistema reproductor esté completamente desarrollado y sano.
- **Limitar el número de parejas sexuales.** Menos parejas significa menos exposiciones posibles.
- **Utilizar condones.** Un condón es una barrera, normalmente de látex, que se coloca en el pene antes de iniciar el contacto sexual. Esto disminuye la posibilidad de intercambio de fluidos y cubre la piel para reducir el contacto piel con piel durante el sexo.
- **Evite compartir agujas y otros materiales para inyectarse drogas, perforarse el cuerpo o hacerse tatuajes.**
- **Hazte la prueba de ITS.** Hacerse las pruebas no evitará que una persona se contagie, pero sí puede evitar que la transmita a otra. Y como la mayoría de las ITS pueden no presentar ningún síntoma, la única manera de saber con seguridad si alguien tiene una ITS es hacerse la prueba.

*Nota para los maestros

Consecuencias

Conclusión

1. Enumera 1 cosa sobre la prevención del embarazo y 1 cosa sobre la prevención de las IST que hayas aprendido hoy.
2. Cuando se trata de evitar las consecuencias negativas de la actividad sexual, ¿qué podría interponerse en tu camino para tomar la decisión más saludable para TI?

Recuerda: Anota las preguntas que queden sin responder y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al principio de la siguiente lección.



Haga un repaso de esta lección pidiendo a los estudiantes que respondan a las preguntas individualmente o en pequeños grupos. Pida voluntarios para compartir. Recuerde a los estudiantes que pongan las preguntas sin responder en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.



¿Qué es?

Dispositivo en forma de "T" con cobre u hormonas

> Colocado en el útero por un médico

¿Cómo funciona?

Impide la ovulación o la fecundación del óvulo por el esperma

¿Cuánto tiempo dura?

De 3 a 10 años, según el tipo, o hasta que se elimine

¿Qué tan efectivo es?

0-1 embarazos de cada 100 usuarias en un año



¿Qué es?

Funda de látex

> Cubre el pene durante el contacto con la pareja

¿Cómo funciona?

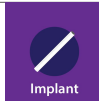
Barrera: el esperma no entra en la vagina

¿Cuánto tiempo dura?

De un solo uso, debe usarse cada vez que se tengan relaciones sexuales

¿Qué tan efectivo es?

15 embarazos de cada 100 usuarias en un año



¿Qué es?

Varilla de plástico flexible (tamaño de un cerillo) que libera hormonas
➤ Colocada en la piel de la parte superior del brazo por un médico

¿Cómo funciona?

Impide la liberación del óvulo por parte del ovario (ovulación)

¿Cuánto tiempo dura?

3 años, o hasta su retirada

¿Qué tan efectivo es?

0-1 embarazos de cada 100 usuarias en un año



¿Qué es?

Inyección administrada cada 3 meses por un médico
➤ Una gran dosis de la hormona progestina

¿Cómo funciona?

Impide la liberación del óvulo por parte del ovario (ovulación)

¿Cuánto tiempo dura?

3 meses

¿Qué tan efectivo es?

3 embarazos de cada 100 usuarias en un año



Oral Contraception

¿Qué es?

Pequeña píldora que contiene una combinación de hormonas

- Se requiere la prescripción de un proveedor médico

¿Cómo funciona?

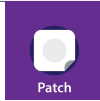
Impide la liberación del óvulo por parte del ovario (ovulación)

¿Cuánto tiempo dura?

Debe tomarse todos los días a la misma hora

¿Qué tan efectivo es?

8 embarazos de cada 100 usuarias en un año



Patch

¿Qué es?

Pedazo de plástico que parece una curita y se pega a la piel

- Libera una combinación de hormonas en el torrente sanguíneo
- Se requiere la prescripción de un proveedor médico

¿Cómo funciona?

Impide la liberación del óvulo por parte del ovario (ovulación)

¿Cuánto tiempo dura?

1 mes

¿Qué tan efectivo es?

8 embarazos de 100 usuarias en un año



Ring

¿Qué es?

Anillo de plástico flexible que contiene una combinación de hormonas

- > Se utiliza en el interior de la vagina, junto al cuello uterino
- > Se requiere la prescripción de un proveedor médico

¿Cómo funciona?

Impide la liberación del óvulo por parte del ovario (ovulación)

¿Cuánto tiempo dura?

1 mes

¿Qué tan efectivo es?

8 embarazos de 100 usuarias en un año



Diaphragm

¿Qué es?

Dispositivo flexible en forma de copa que cubre el cuello uterino

- > Un ajuste adecuado y se requiere la prescripción de un proveedor médico

¿Cómo funciona?

Barrera: impide que los espermatozoides pasen el cuello uterino

¿Cuánto tiempo dura?

Se inserta antes de tener relaciones sexuales

¿Qué tan efectivo es?

17 embarazos de 100 usuarias en un año

¿Qué es?

NO es un método anticonceptivo habitual

> Diferentes tipos

- DIU con cobre - colocado por un médico
- Píldoras con hormonas obtenidas en una farmacia (no se requiere receta médica)

¿Cómo funciona?

Se utiliza después de mantener relaciones sexuales sin métodos anticonceptivos o en caso de fallas (como si se rompiera un condón)

¿Cuánto tiempo dura?

Puede tomarse hasta 5 días después del sexo

¿Qué tan efectivo es?

Depende del tipo y del momento en que se utilice



Tipo de **Infección**:

Bacteria

¿Cómo se **trata**?

Con antibióticos

Posible **síntomas**:

- A menudo ninguno
- Secreción de la vagina o del pene
- Ardor al orinar
- Relaciones sexuales dolorosas



Clamidia

Cómo se transmite:

- Intercambio de fluidos genitales
 - Fluidos vaginales
 - Semen

¿Hay una vacuna?

NO

Qué tan común entre los jóvenes:

MUY COMÚN

¿Se puede prevenir?

¡SÍ! La abstinencia es 100% efectiva para prevenir Clamidia.

Tipo de infección:

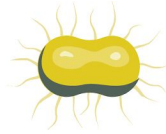
Bacteria

¿Cómo se trata?

Con antibióticos

Posibles síntomas:

- A menudo ninguno
- Secreción del pene
- Ardor al orinar
- Dolor en el abdomen o la pelvis



Gonorrea

Cómo se transmite:

- Intercambio de fluidos genitales
 - Fluidos vaginales
 - Semen

¿Hay una vacuna?

NO

Qué tan común entre los jóvenes:

MUY COMÚN

¿Se puede prevenir?

¡SÍ! La abstinencia es 100% efectiva para prevenir Gonorrea.

Tipo de infección:

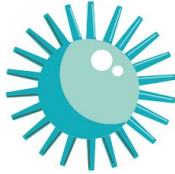
Virus

¿Cómo se trata?

El tratamiento antiviral puede reducir la cantidad de virus en el cuerpo

Posibles síntomas:

- A menudo ninguno
- Dolor
- Picazón
- Ampollas



Herpes

Cómo se transmite:

- Contacto piel con piel
- Intercambio de fluidos genitales
 - Fluidos vaginales
 - Semen

¿Hay una vacuna?

NO

Qué tan común entre los jóvenes:

MUY COMÚN

¿Se puede prevenir?

¡SÍ! La abstinencia es 100% efectiva para prevenir Herpes.

Tipo de infección:

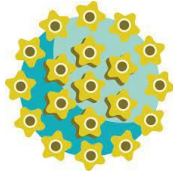
Virus

¿Cómo se trata?

No hay tratamiento para el virus; a menudo es eliminado por el sistema inmunitario

Posibles síntomas:

- A menudo ninguno
- Verrugas



Virus del papiloma humano (VPH)

Cómo se transmite:

- Contacto piel con piel

¿Hay una vacuna?

SÍ

Qué tan común entre los jóvenes:

MUY COMÚN

¿Se puede prevenir?

¡SÍ! La abstinencia es 100% efectiva para prevenir VPH.

Tipo de infección:

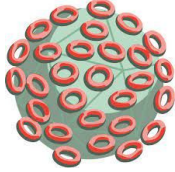
Virus

¿Cómo se trata?

El tratamiento antiviral puede reducir la cantidad de virus en el cuerpo

Posibles síntomas:

- A menudo ninguno
- Síntomas parecidos a los de la gripe al principio de la infección



Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

Cómo se transmite:

- Intercambio de fluidos genitales
 - Fluidos vaginales
 - Semen
- Sangre
- Leche materna

¿Hay una vacuna?

NO

Qué tan común entre los jóvenes:

MENOS COMÚN

¿Se puede prevenir?

¡SÍ! La abstinencia es 100% efectiva para prevenir VIH.

Tipo de infección:

Parásito

¿Cómo se trata?

Con antibióticos

Posibles síntomas:

- A menudo ninguno
- Descarga maloliente
- Picazón genital
- Dolor al orinar



Tricomoniasis

Cómo se transmite:

- Intercambio de fluidos genitales
 - Fluidos vaginales
 - Semen

¿Hay una vacuna?

NO

Qué tan común entre los jóvenes:

MUY COMÚN

¿Se puede prevenir?

¡SÍ! La abstinencia es 100% efectiva para prevenir Tricomoniasis.

Tipo de infección:

Bacteria

¿Cómo se trata?

Con antibióticos

Posibles síntomas:

- A menudo ninguno
- Pequeña llaga sin dolor
- Erupción
- Síntomas gripales



Sífilis

Cómo se transmite:

- Intercambio de fluidos genitales
 - Fluidos vaginales
 - Semen
- Sangre
- Contacto directo con la llaga

¿Hay una vacuna?

NO

Qué tan común entre los jóvenes:

MENOS COMÚN

¿Se puede prevenir?

¡Sí! La abstinencia es 100% efectiva para prevenir Sífilis.

Tipo de infección:

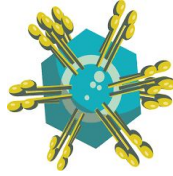
Virus

¿Cómo se trata?

No hay tratamiento para el virus; a menudo es eliminado por el sistema inmunitario

Posibles síntomas:

- A menudo ninguno
- Fatiga estomacal
- Dolor
- Ictericia



Hepatitis B

Cómo se transmite:

- Intercambio de fluidos genitales
 - Fluidos vaginales
 - Semen
- Sangre

¿Hay una vacuna?

SÍ


Qué tan común entre los jóvenes:

MENOS COMÚN

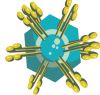
¿Se puede prevenir?

¡SÍ! La abstinencia es 100% efectiva para prevenir Hepatitis B.

Folleto de infecciones transmitidas sexualmente

Infección	Tipo	Qué tan común	Síntomas	Tratamiento	Transmisión	Vacuna
Clamidia 	Bacteria	Muy común	A menudo, ninguna; flujo; ardor al orinar; dolor al tener sexo	Antibiótico	Fluidos genitales	No
Gonorrea 	Bacteria	Muy común	A menudo, ninguna; descarga del pene; dolor en la barriga/pelvis; ardor al orinar	Antibiótico	Fluidos genitales	No
Herpes 	Virus	Muy común	A menudo ninguno; dolor, comezón, ampollas	Se pueden tratar los síntomas	Contacto de piel con piel; fluidos genitales	No
Papiloma humano (HPV) 	Virus	Muy común	A menudo ninguno; verrugas	Se pueden tratar los síntomas *	Contacto de piel con piel	Sí
Virus de inmunodeficiencia humana (VIH) 	Virus	Menos común	A menudo ninguno; síntomas parecidos a los de la gripe al inicio de la infección	Terapia Anti retroviral (ART) ^o	Sangre, fluidos genitales, breast milk	No
Tricomoniasis 	Parásito	Muy común	A menudo, ninguna; descarga maloliente; picazón genital; dolor al orinar	Antibiótico	Fluidos genitales	No
Sífilis 	Bacteria	Menos común	A menudo, ninguna; pequeña llaga sin dolor; sarpullido; síntomas parecidos a los de la gripe	Antibiótico	Sangre, fluidos genitales, contacto directo	No

Folleto de infecciones transmitidas sexualmente

Hepatitis B 	Virus	Menos común	A menudo ninguno; fatiga; dolor de estómago; ictericia	Depende de la gravedad *	Sangre, fluidos genitales	Sí
---	-------	-------------	--	--------------------------	---------------------------	----

* Aunque no existe una cura específica para el VPH o la hepatitis B, ambos virus suelen ser eliminados por el sistema inmunológico sin necesidad de tratamiento. Pueden surgir síntomas o complicaciones a largo plazo.

° No hay cura para el VIH, pero la terapia anti retroviral puede reducir la cantidad de virus en el cuerpo, haciendo menos probable la transmisión del virus a otra persona.

Comunicación digital

¿Cómo nos podemos comunicar en línea de forma segura y respetuosa?

TEKS:

7-8.13.(A) desarrollar estrategias para resistirse a la comunicación digital y en línea inapropiada, como las publicaciones en los medios sociales, el envío y la recepción de fotos, el sexteo (mensajes de texto de contenido sexual) y la pornografía;

7-8.13.(B) discutir y analizar las consecuencias que resultan de la comunicación digital y en línea inapropiada, como las publicaciones en los medios sociales, el envío y la recepción de fotos, el sexteo (mensajes de texto de contenido sexual) y la pornografía;

Objetivos de hoy

Identificar el papel de los medios sociales en nuestras vidas.

Reflexionar sobre los efectos positivos y negativos del uso de los medios sociales en las relaciones.

Desarrollar estrategias para responder a contenidos en línea que puedan ser inapropiados o irrespetuosos.

Discutir cómo buscar ayuda cuando al enfrentarse a comunicaciones digitales inapropiadas.

Repase los objetivos de la lección.

Medios sociales

Sitios webs y aplicaciones que permiten a los usuarios crear y compartir contenidos o participar en redes sociales.

Pida a los estudiantes que definan los medios sociales.
Tome algunas respuestas y luego haga **clic** para mostrar la definición.

Fuente: [Common Sense Education](#), *Digital Citizenship Curriculum, Grade 7*, [My Social Media Life: How does social media affect our relationships?](#)

Uso de los medios sociales

¿Qué porcentaje de las personas de esta clase crees que están en los medios sociales, como Instagram, Snapchat, o algo similar?

Muestra lo que piensas levantando la mano:

5 dedos = la mayoría o todos



3 dedos = como la mitad



1 dedo = pocos o ninguno



Pregunte a los estudiantes qué porcentajes de las personas de esta clase creen que están en los medios sociales.

Pídales que levanten la mano para indicar lo siguiente:

- 5 dedos si creen que todos o la mayoría de los estudiantes
- 3 dedos si creen que como la mitad (o el 50%) de los estudiantes
- 1 dedo si creen que pocas o ninguna de las personas en la clase están en los medios sociales

Observe las respuestas y diga a los estudiantes su estimación para el salón, *i.e.*, *Parece ser que la mayoría de las personas creen... o Parece ser que cerca de la mitad de la clase cree...*

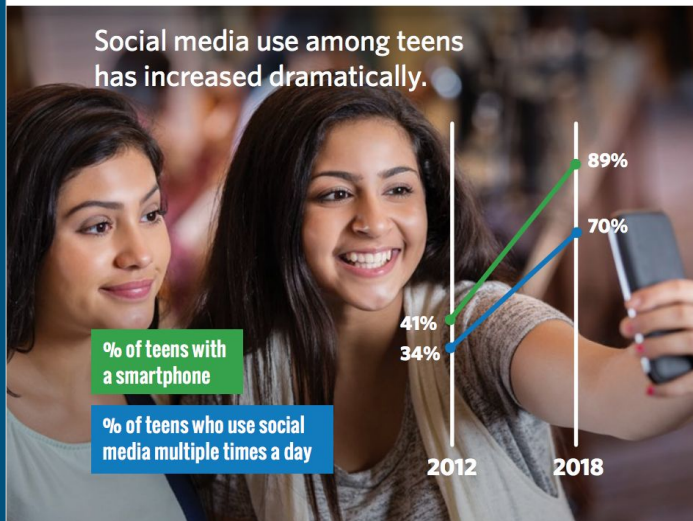
Explique que, legalmente, muchos sitios de medios sociales exigen al menos 13 años de edad para poder registrarse, y algunos incluso exigen tener 17 o 18 años de edad.

Pregunte: ¿Cómo creen que el porcentaje de esta clase se compara con los adolescentes en general? ¿Qué porcentaje de adolescentes de EE.UU. creen que están en los medios sociales?

Fuente: [Common Sense Education](#), *Digital Citizenship Curriculum, Grade 7*, [My Social Media Life: How does social media affect our relationships?](#)

Social Media, Social Life 2018

Among 13- to 17-year-olds
in the United States



Teens overwhelmingly
choose Snapchat as their
main social media site.

Percent of teens who say they use each
social media site the most:



41%
Snapchat



22%
Instagram



15%
Facebook

Deje que los estudiantes revisen la imagen de la infografía. Pida que algunos voluntarios hablen de las cosas que observan.

Asegúrese de señalar que el 70% de adolescentes dicen utilizar los medios sociales varias veces al día.

Pregunte a los estudiantes si estos resultados coinciden con su propia experiencia y la de sus amigos.

(Nota: estos datos son de 2018, antes de la pandemia. Sabemos que la actividad en línea ha aumentado en los jóvenes desde entonces, por lo que es posible que quiera discutir ese efecto).

Fuente: [Common Sense Education](#), *Digital Citizenship Curriculum, Grade 7*, [My Social Media Life: How does social media affect our relationships?](#)

Imágenes: <https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/2018-social-media-social-life-infographic-final.pdf>



Mirar el video.

Video:

<https://www.commonsense.org/education/videos/teen-voices-friendships-and-social-media>

Fuente: [Common Sense Education](#), *Digital Citizenship Curriculum, Grade 7*, [My Social Media Life: How does social media affect our relationships?](#)

Date la vuelta y habla

- ¿Cuáles son algunas de las ventajas que de acuerdo a los adolescentes tienen los medios sociales?
- ¿Qué identificaron como problemas o desventajas?



Después de mirar el video, pídeles a los estudiantes que se den la vuelta hacia el compañero que tienen al lado y discutan las dos preguntas.

Después de unos cuantos minutos, pida que algunos voluntarios compartan al respecto.

Deben identificar todas o algunas de las siguientes respuestas:

- **Ventajas:**
 - Te puedes poner en contacto con tus amigos
 - Compartir fotografías de lo que estás haciendo o pensando
 - Compartir cosas emocionantes que estás haciendo
 - Estar al día de los últimos acontecimientos
- **Problemas o desventajas:**
 - Es una distracción
 - Sientes que tienes que estar participando
 - Hay presión para ser perfecto
 - Hay presión para que parezca que tu vida es estupenda
 - Puede hacerte sentir triste o incluso deprimido

Asegúrese de señalar que una de las partes negativas de los medios sociales, como comparten los adolescentes en le video, es la sensación de que hay que estar en los

medios sociales todo el tiempo.

Invite a los estudiantes a compartir cómo se sienten cuando están sin sus teléfonos o dispositivos por un periodo de tiempo. Los estudiantes podrían mencionar que se sienten ansiosos, deprimidos, preocupados o que temen que se están perdiendo de algo.

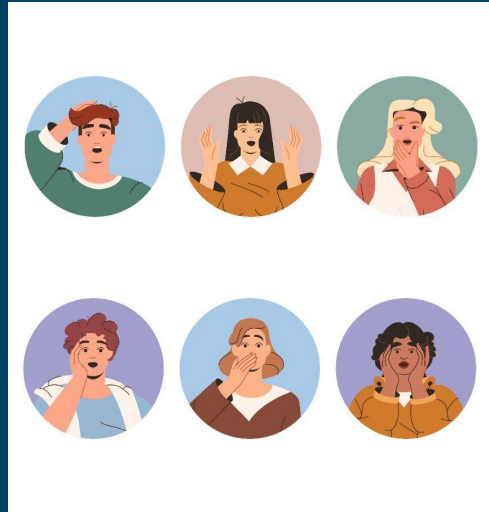
Fuente: [Common Sense Education](#), *Digital Citizenship Curriculum, Grade 7*, [My Social Media Life: How does social media affect our relationships?](#)

Imagen:

https://www.freepik.com/free-vector/flat-people-talking-pack_17053899.htm#query=conversation&position=25&from_view=search

“Es sólo una broma”

Qué podemos hacer si vemos algo en línea que nos resulte extraño, grosero o impactante



Explique que: la mayor parte de lo que vemos en línea es divertido o interesante, pero puede haber ocasiones en las que vemos algo que nos hace sentir incómodos o sorprendidos. A veces, las personas convierten la sorpresa o el impacto en diversión o risa, como forma de manejar sus emociones. Esto es cuando algunas personas podrían compartir estas cosas con otros, porque quieren ver la reacción de sus amigos, o piensan que les hará reír.

A todos nos hace gracia diferentes cosas, y otras personas podrían sentirse alteradas o preocupadas si ven este tipo de cosas. No es justo ni agradable que te hagan sentir así, ya sea que te lo hayan enviado o que lo hayas encontrado tú solo. Aprenderemos qué tipo de cosas pueden alterar a otras personas y qué podemos hacer en lugar de compartir cosas impactantes o groseras.

Fuente: [Just a joke? Teaching Toolkit 2021](#) by [Childnet International](#)

Imagen:

https://www.freepik.com/free-vector/flat-set-portraits-shocked-scared-avatar-excited-wondered-characters-faces-young-people-with-open-mouths-confused-perplexed-amazed-man-woman-with-frightened-emotions-horrified-person_23624508.htm#query=shock&position=31&from_view=search

Imagina la escena



Pida a los estudiantes que cierren los ojos o bajen la mirada y que imaginen lo siguiente:

Te estás sintiendo un poco desanimado y alterado. *Haga clic:* ves una notificación de mensaje en tu teléfono, tableta o juego. Tu amigo te ha enviado algo para animarte. Lo abres para echarle un vistazo y te hace sentir un poco mejor.

Fuente: [*Just a joke? Teaching Toolkit 2021*](#) by [Childnet International](#)

Imagen:

https://www.freepik.com/free-vector/bell-notification-background_1307930.htm#query=notification&position=10&from_view=search

Background vector created by freepik - www.freepik.com

Imagina la escena

- ¿Qué te ha enviado tu amigo? ¿Es una foto, un video, un meme, una broma, un sitio web, una publicación o alguna otra cosa?
- ¿Qué aplicación o sitio web utilizó para enviártelo?
- ¿Es público (mucha gente lo puede ver) o privado (sólo tú lo puedes ver)?
- Permanece visible o desaparece, ya sea después de abrirlo o un poco después?
- ¿Por qué tu amigo te envió eso y no otra cosa?
- ¿Cómo te hace sentir?

Pida a los estudiantes que escriban o dibujen imágenes para anotar las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué te ha enviado tu amigo? ¿Es una foto, un video, un meme, una broma, un sitio web, una publicación o alguna otra cosa?
- ¿Qué aplicación o sitio web utilizó para enviártelo?
- ¿Es público (mucha gente lo puede ver) o privado (sólo tú lo puedes ver)?
- ¿Permanece visible o desaparece, ya sea después de abrirlo o un poco después?
- ¿Por qué tu amigo te envió eso y no otra cosa?
- ¿Cómo te hace sentir?

Dé a los estudiantes un minuto más o menos para responder, luego, pídeles que se den la vuelta hacia el compañero que tienen al lado para explicarle lo que les han enviado y cómo les ha hecho sentir.

Pida que algunos voluntarios compartan al respecto.

Pida que levanten la mano para ver cuántos dibujaron/anotaron el mismo tipo de cosas. Explique que esto demuestra que cada persona considera divertidas o

entretenidas diferentes cosas en línea.

Luego, pregunte si lo mismo puede decirse acerca de las cosas que alteran o hieren a las personas en línea: ¿Todas las personas consideran las mismas cosas preocupantes o que causan alteración?

Fuente: [Just a joke? Teaching Toolkit 2021](#) by [Childnet International](#)

Clasificar las Tarjetas de los escenarios de reacción



Explique que hay cosas que pueden alterar a todo el mundo y otras que alteran a algunas personas pero no a todas. Por eso, es importante pensar en cómo podría sentirse alguien con algo que le envíe.

En esta actividad, exploraremos lo que hace que algo en línea sea divertido y agradable, y lo que podría alterar a alguien.

Hay 2 opciones para esta actividad

Opción 1: Los estudiantes trabajan en grupos pequeños de 3-4

- Imprima varios juegos de las **Tarjetas de los escenarios de reacción**, utilizando un color diferente para cada juego para mantenerlos separados.
- Entregue un juego de las tarjetas a cada grupo de estudiantes.
- Pida a los estudiantes que clasifiquen las tarjetas en dos categorías: Reacción positiva o Reacción negativa
- Después de que todos hayan tenido tiempo para clasificarlas, pida que algunos voluntarios informen al respecto.

Opción 2: Actividad para toda la clase

- Imprima un juego de las **Tarjetas de los escenarios de reacción** en un tamaño lo suficientemente grande como para que los estudiantes puedan verlas cuando las coloque en la pared.

- Divida el pizarrón/pared al frente del salón en dos columnas: una para *Positiva* y otra para *Negativa*.
- Distribuya las tarjetas.
- Trabajando individualmente o en pares, pida a los estudiantes que se acerquen a la parte de enfrente del salón, lean las tarjetas que se les han dado, decidan cómo se sentiría alguien si le ocurriera esto y peguen las tarjetas en la columna correspondiente.

Actividad adaptada de: [Just a joke? Teaching Toolkit 2021](#) by [Childnet International](#)

Discusión sobre los escenarios de reacción

- ¿Qué escenarios fueron fáciles de decidir?
- ¿Qué escenarios fueron difíciles de decidir?
- Piensa acerca de los escenarios que creías que iban a provocar una **reacción negativa**. ¿Qué tienen todos en común?
- Piensa en los escenarios que creías iban a provocar una **reacción positiva**. ¿Qué tienen todos en común?

Discutir en grupo.

Fuente: [Just a joke? Teaching Toolkit 2021](#) by [Childnet International](#)

¿Qué sucede a continuación?

Elige un escenario de la categoría de **Reacciones negativas**

- ¿Qué pensará esta persona?
- ¿Qué dirá?
- ¿Cómo se sentirá?
- ¿Como podría responder?
- ¿Qué hará después?
- ¿Que le gustaría que hubiera hecho la persona que le envió esto en lugar de lo que hizo?

Si los estudiantes trabajaron en grupos pequeños, pídeles que decidan, como grupo, en un escenario de la categoría de las reacciones negativas para discutir las preguntas.

Si la clasificación de tarjetas se hizo con todo el grupo, pídeles a los estudiantes que se den la vuelta hacia la persona que tienen al lado, escojan un escenario y respondan las preguntas juntos.

Fuente: [*Just a joke? Teaching Toolkit 2021*](#) by [*Childnet International*](#)

¿Qué podría suceder a continuación?

¿Qué podría hacer el personaje a continuación?

- Bloquear al remitente
- Reportar el contenido

¿Qué podría haber hecho el remitente en lugar de lo que hizo?

- Hablar con un adulto/padre/maestro
- Cerrar la aplicación/sitio web
- Borrarlo
- Hablar con alguien al respecto

Después de unos cuantos minutos de discusión en grupos pequeños, pida voluntarios para que informen brevemente. Señale las semejanzas y las diferencias entre los grupos o escenarios. Luego, concéntrese en las dos últimas preguntas.

Haga clic

¿Qué podría hacer el personaje a continuación? Después de la discusión, haga **clic** para mostrar y discutir cualquier cosa que no se haya mencionado antes.

- **Bloquear** a alguien en línea impide que se ponga en contacto contigo. Dependiendo del escenario, los estudiantes pueden ver esto como una respuesta extrema o poco realista, por ejemplo, si fue un amigo el que le envió el contenido que lo alteró. Sin embargo, podría ser una opción si es una persona en particular que lo sigue haciendo.
- Al **reportar** el contenido en línea se envía un mensaje al equipo de seguridad para pedir que se retire. Esta es una acción positiva ya que puede impedir que otros también lo vean.

Haga clic

¿Qué podría haber hecho la persona que envió el mensaje en lugar de lo que hizo? (Suponiendo que el remitente en el escenario se topó con el contenido o se lo enviaron)

primero).

- Preguntarle a un adulto, hablar con un maestro, mostrárselo a un padre de familia
- Cerrar la aplicación/sitio web
- borrarlo
- Hablar con alguien al respecto

Los estudiantes pueden decir que el remitente debería haberlo ignorado. Explique que, aunque esto habría ayudado a evitar que la otra persona se alterara, la persona que lo encontró/ envió primero también necesitará apoyo respecto al modo en que lo hizo sentir. **Source:** [Just a joke? Teaching Toolkit 2021](#) by [Childnet International](#)

¿Y la ley?

En Texas, es un delito...

...que un menor envíe “intencionalmente o a sabiendas” a otro menor una foto/video obsceno o una foto/video de un menor participando en una conducta sexual, si sabe que se trata de un menor.

...transmitir a sabiendas material visual electrónico que represente a una persona participando en una conducta sexual o con sus partes privadas expuestas que no se envíe a petición o con el consentimiento expreso del destinatario.

Además de bloquear, reportar el sitio web y hablar con un padre u otro adulto de confianza, existen posibles consecuencias legales.

Haga clic

Pida a un voluntario que lea la primera declaración legal.

Discuta con la clase para asegurarse de que entienden el significado. A continuación, pida ejemplos de los escenarios que podrían caer bajo esta ley.

Haga clic

Pida a un voluntario que lea la segunda declaración legal.

Discuta con la clase para asegurarse de que entienden el significado. A continuación, pida ejemplos de los escenarios que podrían caer bajo esta ley.

****Para información de los maestros:***

Bajo [Texas Penal Code Section 43.261](#), es un delito que un menor envíe “intencionalmente o a sabiendas” a otro menor una foto/video obsceno o una foto/video de un menor participando en una conducta sexual si sabe que se trata de un menor. Las infracciones que se comenten por primera vez se castigan como un delito de clase C, pero el estatuto indica que bajo algunas circunstancias se puede acusar a un infractor por primera vez de un delito de clase B.

En 2019, la Legislatura de Texas agregó el [Penal Code 21.19](#) que establece que una persona comete un delito menor de clase C si transmite a sabiendas material visual electrónico que represente a cualquier persona participando en una conducta sexual o con las partes privadas de la persona expuestas que no se envíe a petición o con el consentimiento expreso del destinatario. Esto se aplica a las plataformas electrónicas como el correo electrónico, los mensajes de texto, las aplicaciones y las redes sociales. Estas leyes existen para protegerte. No permitas que te disuadan de involucrar a las fuerzas del orden si eres una víctima.

Contenido legal de:

<https://txssc.txstate.edu/tools/courses/before-you-text/module-3-2#:~:text=Sexting%20is%20a%20crime%20in,know%20it%20was%20a%20minor.>

Conclusión - Comunicación en línea

- ¿Cuál es una ventaja y un problema de los medios sociales?
- ¿Cuáles son dos ejemplos de contenidos en línea que pueden ser irrespetuosos o que pueden alterar a alguien?
- ¿Qué es una cosa que podrías preguntarle a un adulto en relación con algo extraño, grosero o incómodo que has visto en línea? (Ej.: Puedo preguntarte sobre...?)

Recuerda:

Escribe las preguntas que no se hayan contestado y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al inicio de la siguiente lección.




Pida a los estudiantes que respondan las preguntas de conclusión.
Recuerde a los estudiantes que pongan las preguntas que no se contestaron en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

<p>Ashani recibe un video del nuevo cachorro de su amigo persiguiendo su propia cola.</p>	<p>Ben recibe un meme divertido que su amigo dice que le recuerda a él.</p>
<p>Cate recibe un enlace del último video de un <i>youtuber</i> que su amiga cree que le gustará.</p>	<p>Dion recibe un <i>selfi</i> de su amigo haciendo una cara divertida.</p>
<p>Elisha recibe un video divertido de "buena suerte" el día de su examen de música.</p>	<p>Freddie es etiquetado en un <i>collage</i> de fotos en su cumpleaños que su amigo hizo con todas las fotos divertidas que han tomado juntos.</p>
<p>Gracie es etiquetada en un video que comienza con el mensaje "¡si has sido etiquetada en este video eres la 'bromista' del grupo de amigos!".</p>	<p>Harry es etiquetado en un meme que se burla de su músico favorito.</p>
<p>Immy recibe un video en el que alguien hace bromas sobre la religión que practica.</p>	<p>Junior recibe un enlace de un artículo llamado "5 consejos: Cómo parecer más alto" con el mensaje: "Esto podría ayudarte".</p>

<p>Keira recibe una foto de alguien de su grado escolar cambiándose la ropa deportiva en su club de gimnasia.</p>	<p>Lloyd recibe un comentario en un chat grupal. Es una burla de otro chico, diciendo que tiene aspecto de 'niña'.</p>
<p>Mya recibe una foto que alguien tomó mirando los shorts de otro estudiante en el autobús con el mensaje: "Ja, ja, no se dio cuenta!"</p>	<p>Nish está en un chat grupal en el que sus amigos han usado una aplicación que puede agregar filtros para hacer que las personas se vean como niños o niñas. Bromean diciendo que Nish se ve mejor como niña.</p>
<p>Olivia recibe una captura de pantalla de un chat grupal en el que otros estudiantes se burlan del aspecto de su cuerpo en su clase de educación física.</p>	<p>Patrick recibe una foto de una niña de quien es amigo. Se han agregado emojis y calcomanías para que se vea como un chico.</p>
<p>Rowan es etiquetada en una publicación que muestra a su celebridad favorita sin ropa.</p>	<p>Simran recibe un enlace de un video compuesto por varias escenas diferentes con lenguaje grosero y desnudos de diferentes películas.</p>

<p>Tom recibe una captura de pantalla de un anuncio en un juego para adultos que muestra palabras groseras y fotografías de mujeres sin mucha ropa.</p>	<p>Victoria recibe un mensaje en el que se le dice que debería tomarse una fotografía desnuda de una parte del cuerpo y compartirla.</p>
<p>William recibe de un amigo un enlace dirigido a adultos que muestra personas haciendo cosas sexuales con el mensaje "¡ja, ja!".</p>	<p>Yasmin recibe una captura de pantalla de una compañera de clases sin el top puesto y agregándole comentarios crueles con el mensaje "¡/o/ puedes creer esto!".</p>
<p>Aimee recibe un enlace de un video en el que se hace un acercamiento de las partes del cuerpo de diferentes chicas de la escuela. Algunas partes se enfocan por abajo de sus tops o por arriba de sus faldas.</p>	<p>Bobby recibe un video compuesto por clips de diferentes juegos. Cada clip muestra personajes besándose o haciendo cosas sexuales juntos.</p>
<p>Cayley recibe una foto de un chico mayor de su escuela que se tomó la foto bajándose los pantalones, por debajo de la ropa interior.</p>	



Sexualidad y responsabilidad humana

Ponerlo todo junto



Objetivos de hoy

- Repaso y la Unidad de Sexualidad y Responsabilidad Humana
- Reflexionar sobre lo que más importa

Repasar los objetivos

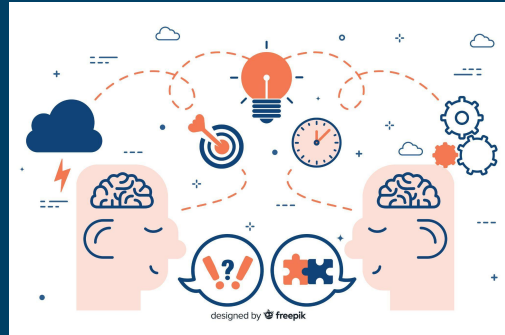
Lo que hemos cubierto

1. Introducción y relaciones saludables
2. Relaciones no saludables y abuso
3. Trata y explotación
4. Comunicación y límites
5. Anatomía reproductora y desarrollo de la adolescencia
6. Embarazo y Abstinencia
7. Consecuencias de la actividad sexual
8. Comunicación digital

Pida a un voluntario que lea los nombres de las lecciones que se han impartido en esta unidad.

Hagamos un repaso

- Visita 8 estaciones
- Coloca 1-2 cosas que recuerdes de cada lección
- Paseo por la galería: visita de nuevo cada estación para leer lo que han publicado los demás
- Permanece en la estación que más te llame la atención
- Comentar y resumir



Instrucciones para la actividad :

1. Prepare 8 estaciones alrededor del salón. Puede utilizar papel cuadriculado o tarjetas con el título de la lección, lo que mejor se adapte a su organización.
2. Entregue a cada estudiante al menos 8 post-its, uno para cada estación.
3. Pida a los estudiantes que pongan una o dos cosas que recuerden de cada lección. Anime a los estudiantes a utilizar los folletos o las notas de las lecciones según sea necesario. Esto también puede hacerse en parejas en lugar de individualmente.
4. Una vez que todos hayan tenido la oportunidad de publicar algo en cada estación, pida a los estudiantes que hagan un recorrido por la galería para revisar lo que otros han publicado en cada estación.
5. Después de revisar todas las estaciones, pídeles que elijan la que más les llame la atención y se coloquen junto a ella. Una vez en sus grupos en las estaciones, dales unos minutos para que discutan y propongan una o dos afirmaciones sobre esa lección que resuman lo que los estudiantes han publicado.
6. Recorre el salón y pídele a cada grupo que informe.

Imagen:

https://www.freepik.com/free-vector/brainstorming-concept-landing-page_5632219

[.htm#query=brainstorm&position=7&from_view=search](#)

Technology vector created by
freepik - www.freepik.com



Utilizando la hoja de trabajo "**Putting It All Together**", los estudiantes enumerarán 3 objetivos sobre las relaciones y la salud sexual. Luego, elegirán un objetivo y completarán la hoja de trabajo.

Imagen:

https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-speech-bubble-collection_3750183.htm#query=thought&position=17&from_view=search

Recursos para adolescentes

- **Love is Respect:** Visit www.loveisrespect.org/, text "LOVEIS" to 22522
- **Get Tested:** Visit <https://gettested.cdc.gov/>
- **National Sexual Assault Hotline:** Visit <https://rainn.org/> to chat or call 800-656-HOPE (4673)
- **Trevor Project:** Visit www.thetrevorproject.org/, or text or call 866-488-7386
- **Go Ask Alice!:** www.goaskalice.columbia.edu
- **Safe Teens:** www.safeteens.org/
- **Stay Teen:** <http://stayteen.org/>
- **Teen Health:** http://teenshealth.org/teen/sexual_health/



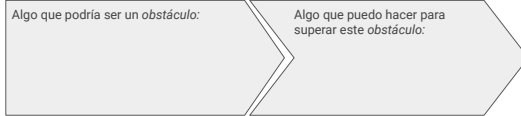
Scan Me

Ponerlo todo junto: lo que más me importa

Mis 3 objetivos principales sobre las relaciones y la salud sexual:

Escoge un objetivo de los anteriores y responde a lo siguiente

Cosas que puedo hacer para lograr este objetivo:



Los adultos de confianza que pueden apoyarme en este objetivo son:

Mis próximos pasos para alcanzar este objetivo son:



[Paint vector created by svstudioart - www.freepik.com](https://www.freepik.com/vectors/paint)