



## Currículo de la Preparatoria



# Vista Previa para Padres

## 2025-2026 v7.3



## Descripción General Del Plan De Estudio y Guía Para La Instrucción

*Check the Facts* contiene diez planes de lecciones diseñados para presentar un plan de estudio equilibrado que cumple con la Ley de Juventud Saludable de California (AB 329) y los Estándares de Salud Nacionales y Estatales, sin capas de contenido e imágenes sobresexualizados que son comunes entre otros programas. La misión de *Check the Facts* es educar, equipar y capacitar a los estudiantes para que tomen decisiones que afirmen su vida para su salud y bienestar óptimos en general al proporcionar instrucción basada en evidencia, basada en la ciencia, médicamente precisa, imparcial y apropiada para su edad.

El *Check the Facts* currículo incluye información y habilidades relacionadas con la toma de decisiones, establecimiento de metas, valores, cómo acceder a la información, la importancia de los adultos de confianza, habilidades de comunicación, desarrollo fetal, embarazo adolescente, ITS, VIH, abstinencia, anticoncepción, habilidades de negociación y rechazo, consentimiento y datos sobre las relaciones saludables y no saludables. El plan de estudios, *Check the Facts*, utiliza actividades prácticas de aprendizaje como juegos, dramatizaciones y debates para desarrollar conocimientos, habilidades y conciencia que ayuden a los estudiantes a reducir los riesgos de embarazos no planificados, VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

La audiencia a la que se dirige *Check the Facts* incluye estudiantes de secundaria y preparatoria. La instrucción y los materiales son para uso con alumnos de todas las razas, géneros, orientaciones sexuales y orígenes étnicos y culturales, alumnos con discapacidades y estudiantes del idioma inglés.

## Uso No Autorizado de Check the Facts

Todo el contenido debe presentarse tal como está escrito para cumplir con la ley. Cualquier exclusión o modificación se consideraría un uso no autorizado del plan de estudios de *Check the Facts*.

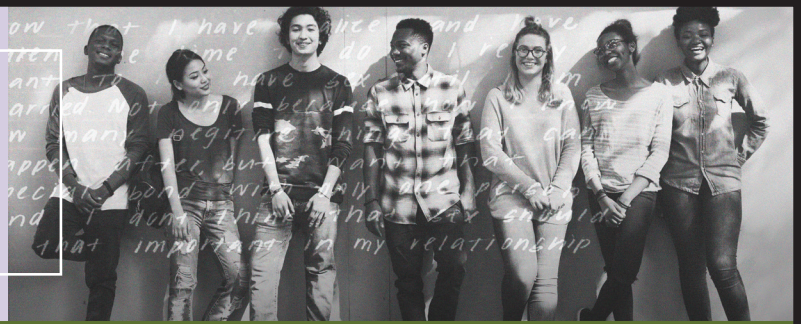
Para cumplir con los requisitos de la Ley de Jóvenes Saludables de California (AB 329), se requieren diez días o un mínimo de 450 minutos de tiempo de instrucción. El *Check the Facts* currículo está alineado y cumple con todos los requisitos de la Ley de Jóvenes Saludables de California (AB 329) y los Estándares de Salud Nacionales y Estatales.

Si los maestros/administradores desean cubrir un tema además de lo que exige la Ley de Juventud Saludable de California (AB 329), el *Check the Facts* programa deja eso a la discreción de cada administrador para decidir qué es apropiado para su distrito.

La duplicación, distribución y/o instrucción del *Check the Facts* currículo está prohibido sin el consentimiento previo por escrito, contrato o un acuerdo de licencia actualizado autorizado por el programa *Check the Facts*.



# DATOS: CHYA & CTF



## Una solución para la educación sexual

***En Enero de 2016, California adoptó una nueva ley que cubre la educación integral sobre salud sexual y educación sobre prevención del VIH en las escuelas públicas. Esta ley se conoce como AB329 o Ley de Juventud Saludable de California. Anteriormente, a los distritos escolares sólo se les exigía que brindaran educación sobre la prevención del VIH una vez en la escuela intermedia y una vez en la escuela secundaria. Si los distritos optaban la educación sobre salud sexual, podían elegir qué temas querían ofrecer a sus estudiantes; sin embargo, en ese momento la ley no lo exigía. Con la ley de AB329, la educación sexual se volvió obligatoria para todos los estudiantes de las escuelas públicas y quitó a los distritos escolares locales el poder de elegir qué información era adecuada para sus estudiantes.***

### SECCIÓN DEL CÓDIGO DE EDUCACIÓN DE CA 51930-51939

Actualmente, los requisitos básicos para la educación sobre la salud sexual y la prevención del VIH incluyen que toda la instrucción en todos los grados (incluida la primaria) debe ser apropiada para la edad (según lo determine el estado), médicamente precisa y apropiada para estudiantes con discapacidades, estudiantes que no hablan inglés, y para estudiantes de todas las razas, orígenes étnicos y culturales, géneros y orientaciones sexuales.

La instrucción no puede promover la doctrina religiosa y debe reconocer afirmativamente diferentes orientaciones sexuales, e incluir relaciones entre personas del mismo sexo al brindar ejemplos de parejas o relaciones. Exige instrucción sobre género, expresión de género e identidad de género y explora el daño de los estereotipos de género negativos.

La educación integral sobre salud sexual debe enseñar a los estudiantes a comunicarse con sus padres u otros adultos de confianza y debe brindarles el conocimiento y las habilidades para desarrollar relaciones saludables y tomar decisiones saludables sobre su sexualidad.

#### Los requisitos de contenido adicionales incluyen:

- Información sobre la naturaleza y transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Información sobre todos los métodos aprobados por la FDA para reducir el riesgo de transmisión del VIH y otras ITS, incluido el tratamiento antiviral, e información sobre el tratamiento del VIH y las ITS
- Información sobre cómo reducir el riesgo de transmisión del VIH como resultado del uso de drogas inyectables mediante la disminución del uso y el uso compartido de agujas
- Discusión sobre las opiniones sociales sobre el VIH y el SIDA, enfatizando que todas las personas corren algún riesgo de contraer el VIH y que la única manera de conocer su estado serológico es haciéndose la prueba
- Información sobre el acceso a recursos para la atención de la salud sexual y reproductiva y asistencia en caso de agresión sexual y violencia de pareja, así como los derechos legales de los estudiantes para acceder a estos recursos
- Información sobre la eficacia y seguridad de todos los métodos anticonceptivos aprobados por la FDA para prevenir el embarazo (incluida la anticoncepción de emergencia)
- Información sobre el embarazo, incluyendo 1) la importancia de la atención prenatal; 2) todos los resultados del embarazo legalmente disponibles, incluida la paternidad, la adopción y el aborto; y 3) la ley de entrega segura de recién nacidos de California
- Información sobre el embarazo, incluyendo 1) la importancia de la atención prenatal; 2) todos los resultados del embarazo legalmente disponibles, incluida la paternidad, la adopción y el aborto; y 3) la ley de entrega segura de recién nacidos de California
- Información sobre acoso sexual, agresión sexual, abuso en las relaciones de adolescentes, violencia de pareja y tráfico sexual



## UNA OPCIÓN DE CURRÍCULO EQUILIBRADO



El "Check the Facts" cumple al 100% con la Ley de Juventud Saludable de California (AB329) y los Estándares de Salud Nacionales y Estatales sin las capas de contenido e imágenes sobresexualizadas que son comunes entre otros programas. Check the Facts también adopta un enfoque informativo en lugar de un enfoque instructivo, también común entre otros programas.

## NUESTRA MISIÓN

El "Check the Facts" fue desarrollado para educar, equipar y capacitar a los estudiantes para que tomen decisiones que afirmen la vida para su salud y bienestar óptimos en general, brindándoles instrucción basada en evidencia, basada en ciencia, médicamente precisa, imparcial y apropiada para la edad, como considerado por el estado de California. Nuestro objetivo es proporcionar este contenido requerido de la manera más respetuosa posible a todos nuestros estudiantes.

### El plan de estudio completo de 10 días incluye información y habilidades relacionadas con:

- Tomar decisiones
- El establecimiento de metas
- Valores
- Cómo acceder a la información
- La importancia de los adultos de confianza
- Habilidades de comunicación
- El desarrollo fetal
- Embarazo adolescente
- ITS
- VIH
- Abstinencia
- Anticoncepción
- Habilidades de negociación y rechazo.
- Consentimiento
- Datos sobre relaciones sanas y no saludables

*Check the Facts* utiliza actividades de aprendizaje práctico, como juegos, juegos de roles y debates para desarrollar conocimientos, habilidades y conciencia que ayuden a los estudiantes a reducir los riesgos de embarazos no planificados, VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

AB329 brinda a los padres/cuidadores el derecho de elegir lo que es mejor para sus estudiantes. Si un padre/cuidador siente que este contenido no es adecuado para su familia y/o estudiante, en *Check the Facts* queremos empoderarlo para que excluya a su estudiante de este programa. Sin embargo, lo alentamos a hablar con su estudiante sobre estos temas, ya que aún se abordarán con los compañeros de sus estudiantes.



ESCANEAR AQUI PARA APRENDER MAS Y DONAR



**The California Healthy Youth Act Opt-Out Letter:**

Pursuant to the requirements of the California Healthy Youth Act, I wish for my student(s) to be opted-out of the Comprehensive Sexual Health Education program, HIV Prevention Education program, and any associated anonymous, voluntary, and confidential test, questionnaire, or survey on pupil health behaviors and risks. Pursuant to the requirements of the California Healthy Youth Act,

I wish for my student(s) to be provided with an Alternative Educational Activity,

Date: \_\_\_\_\_

• Parent or Guardian Printed Name(s):

\_\_\_\_\_

• Parent or Guardian Signature:

\_\_\_\_\_

• Student(s):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

The California Healthy Youth Act: SEC. 15. Section 51939 (State Requirements for Opt-Out)

(a) A pupil may not attend any class in comprehensive sexual health education or HIV prevention education, or participate in any anonymous, voluntary, and confidential test, questionnaire, or survey on pupil health behaviors and risks, if the school has received a written request from the pupil's parent or guardian excusing the pupil from participation.

(b) A pupil may not be subject to disciplinary action, academic penalty, or other sanction if the pupil's parent or guardian declines to permit the pupil to receive comprehensive sexual health education or HIV prevention education or to participate in anonymous, voluntary, and confidential tests, questionnaires, or surveys on pupil health behaviors and risks.

(c) While comprehensive sexual health education, HIV prevention education, or anonymous, voluntary, and confidential test, questionnaire, or survey on pupil health behaviors and risks is being administered, an alternative educational activity shall be made available to pupils whose parents or guardians have requested that they not receive the instruction or participate in the test, questionnaire, or survey.

## Lección 1

### Determinar y evaluar mis valores personales

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

En esta lección, se presentará a los estudiantes el Programa "Comprueba los Hechos". Esta lección abordará los siguientes temas: reglas básicas, comunicación y reportaje. Los estudiantes explorarán el concepto de formación de la identidad y examinarán cómo los valores personales influyen en este proceso. También tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus propios valores y comprender que otros pueden tener creencias y perspectivas diferentes.

#### Objetivos:

1. Identificar y seguir las pautas de clase para un comportamiento apropiado durante todo el programa.
2. Identificar y articular las creencias y valores personales de los estudiantes que consideran importantes con respecto a su salud sexual.
3. Evaluar los conocimientos previos del estudiante sobre su salud sexual en general.
4. Empoderar a los estudiantes para que tomen el control de las decisiones relacionadas con su salud sexual.
5. Enfatice la importancia de comunicarse con un adulto de confianza.
6. Adquirir habilidades para discutir temas de salud sexual con su Adulto de Confianza.
7. Brinde a los estudiantes una lista de servicios de salud sexual y reproductiva en nuestra área. Además, recursos nacionales que coinciden con temas tratados en el Programa Check the Facts.
8. Informar a los estudiantes sobre sus derechos de salud sexual.

Temas abordados:

1. Objetivos y procedimientos del programa
2. Creencias y valores personales
3. La importancia de comunicarse con un Adulto de Confianza
4. Cómo iniciar conversaciones con un adulto de confianza
5. Localización de recursos

Esquema del plan de lección:

- |   |  |
|---|--|
| A. Introducción                             | D. Derechos y recursos de salud sexual |
| B. Establecer reglas básicas                | E. Tarea                               |
| C. La importancia de un adulto de confianza | F. Actividad: Conclusión               |

Preguntas de tarea: “Continuando la conversación”

1. ¿Cómo era la educación sexual para ti cuando tenías mi edad?
2. Comparte tus metas a corto y largo plazo con tus padres o tutores. Habla sobre cómo puedes alcanzar esas metas individualmente y cómo tus padres o tutores pueden ayudarte a lograrlas.
3. Hoy aprendí que tengo “derechos de salud sexual”. ¿Qué quieres que sepa sobre estos derechos?



## Determinar y Evaluar Mis Valores Personales

### 1. Reglas Básicas:

- a. **Estar de acuerdo o en desacuerdo:** Todos tienen sus propios \_\_\_\_\_.
- b. **Sea respetuoso:** Aprender de unos y otros y tener una \_\_\_\_\_ durante nuestro tiempo juntos. No hay lugar para la \_\_\_\_\_ en esta clase.
- c. **Manténgalo privado:** La información que compartimos puede ser compartida, pero los \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ de sus compañeros no deberían ser compartidos.
- d. **Comunicación:** Permite que todos tengan la oportunidad de hablar y \_\_\_\_\_.

- 2. **Reportar:** Todo lo que hable con nosotros es \_\_\_\_\_ a menos que alguien lo \_\_\_\_\_, se \_\_\_\_\_ a sí mismo o a los demás, o si tiene relaciones sexuales con alguien mucho mas \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ que usted, de acuerdo con la ley.
- 3. Decidir qué es importante para ti o qué valores es una parte esencial de la formación de tu \_\_\_\_\_.
- 4. Los \_\_\_\_\_ son los principios de una persona; lo que uno decide es importante en la vida.



**Gira y Comparte:** ¿Cómo sabes cuándo valoras algo o a alguien?

- ▶ **Encierra en un círculo todas las palabras que tengan valor para ti.**
- ▶ **Si no ve algo, puede escribirlo en los espacios proveidos.**
- ▶ **Ahora elige tu top 5 y ponlos en orden de importancia. (#1 siendo el más importante para ti.)**

Sabiduría	Felicidad	Familia	Amabilidad
Dinero	Apariencia Física	Naturaleza	Compasión
Honestidad	Moralidad	Educación	Artículos Materiales
Habilidades	Lealtad	Justicia	Aventura
Amistades	Amor	Libertad	_____
Fe o Religión	Conocimiento	Trabajo	_____
Aceptación	Salud	Auto-resiliencia	_____
Poder	Creatividad	Integridad	_____

_____	_____	_____	_____	_____
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>



**Gira y Comparte:** ¿Quiénes son los adultos de confianza en tu vida?

5. \_\_\_\_\_ significa dar permiso para que suceda algo o aceptar hacer algo.



## **Lección 1.5**

### Revisión de sistemas reproductivos

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Esta lección explica los sistemas reproductivos de los cuerpos masculino y femenino (sexo biológico). Es importante que los adolescentes comprendan cómo funciona su cuerpo y las definiciones médicas precisas de cada parte del cuerpo. Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán identificar, describir y resumir las partes, la función y la ubicación sexual y reproductiva, así como el camino de un óvulo durante la ovulación y el camino de los espermatozoides durante la eyaculación.

#### Objetivos:

1. Explica la diferencia entre sexo biológico y género.
2. Identificar partes de los sistemas reproductivos.
3. Describir los sistemas reproductivos, incluidas las partes del cuerpo y sus funciones.
4. Resumir los sistemas reproductivos y sus funciones, incluido el recorrido de un óvulo durante la ovulación y el recorrido de los espermatozoides durante la eyaculación.

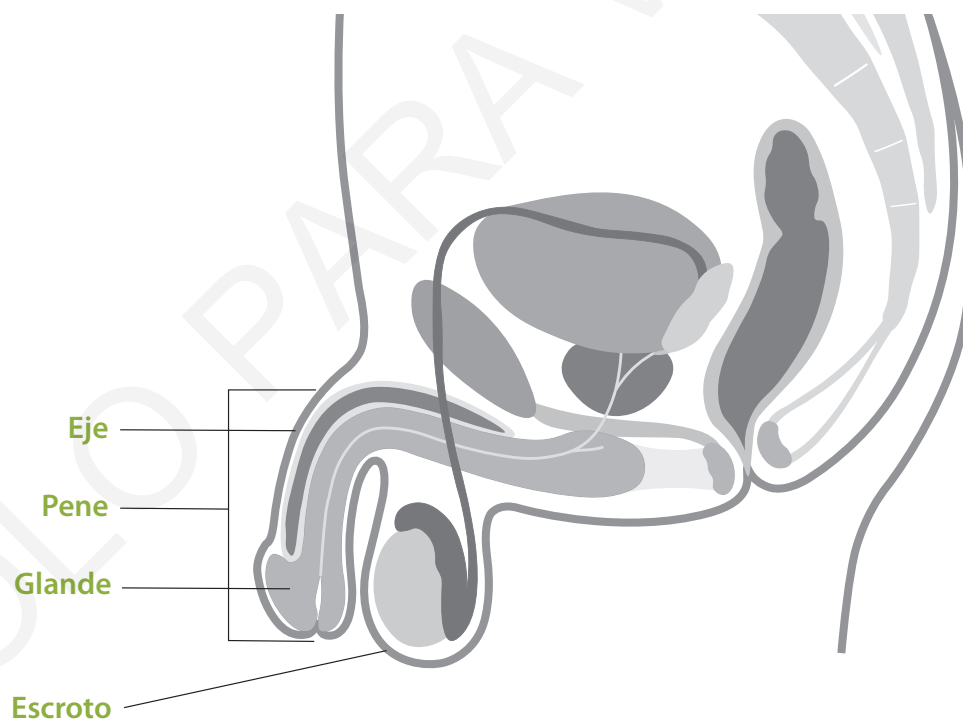
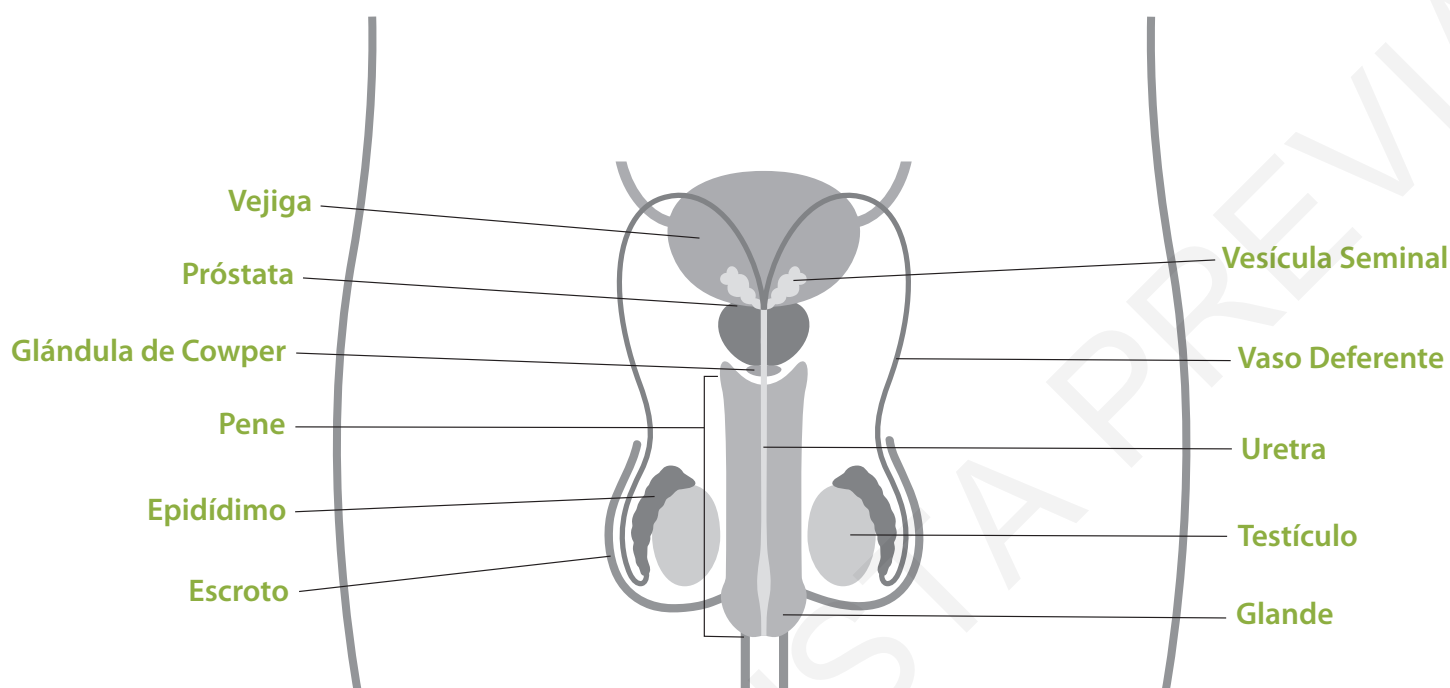
#### Temas abordados:

1. Sexo biológico versus género
2. Anatomía del sistema reproductivo
3. Ciclo menstrual

Esquema del plan de lección:

- A. Introducción
- B. Sexo biológico, intersexualidad e identidad de género
- C. Sistemas reproductivos
- D. Terminología biológica del sistema reproductor masculino
- E. Revisión de la anatomía biológica masculina
- F. Terminología biológica del sistema reproductor femenino
- G. Revisión de la anatomía biológica femenina
- H. Actividad: Boletos de cierre y salida

## SISTEMA REPRODUCTIVO DEL HOMBRE BIOLÓGICO



# Sistema Reproductivo del Hombre Biológico

**Pene:** El pene es el órgano sexual del varón biológico. El pene se compone de tres partes: la raíz, el eje y el glande. La **raíz** es parte del pene que se adhiere a la pared del abdomen. El **eje** es la parte principal del pene y el **glande** es la punta (a veces llamada cabeza). Al final del glande hay una pequeña hendidura o abertura, que es por donde el semen y la orina salen del cuerpo a través de la uretra.

**Testículo:** La esperma se produce en los testículos. Los testículos son glándulas que producen células sexuales llamadas espermatozoides y la hormona testosterona. La esperma no se puede hacer sin testosterona.

**Escroto:** Los testículos están protegidos por una bolsa de piel llamada escroto. El escroto, que está fuera del cuerpo del hombre biológico, mantiene los testículos más fríos que la temperatura dentro del cuerpo.

**Epidídimo:** Epidídimo: El epidídimo es un conjunto de tubos (uno para cada testículo) que se conecta a los vasos deferentes. Aquí es donde los espermatozoides terminan de madurar y están allí hasta que puedan viajar por los vasos deferentes y salir por el pene.

**Vaso Deferente:** El deferente es un tubo muscular que pasa hacia arriba junto a los testículos y transporta el fluido que contiene espermatozoides llamado semen.

**Vejiga:** El órgano que está conectado a los riñones y retiene la orina antes de que se libere a través de la uretra.

**Uretra:** La uretra es un tubo delgado que baja por el centro del pene. Aunque la uretra ayuda a que la orina salga del cuerpo, también tiene una función reproductiva en los cuerpos biológicos de los hombres. Una vez que los espermatozoides viajan a través de la próstata, se mueven hacia la uretra.

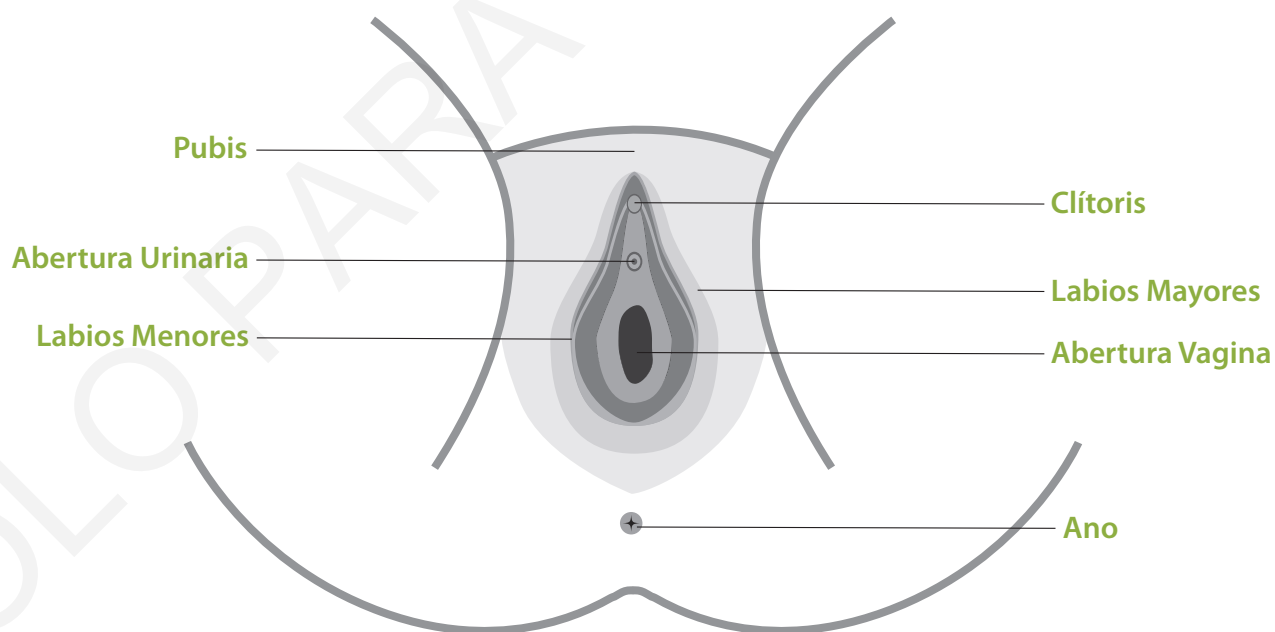
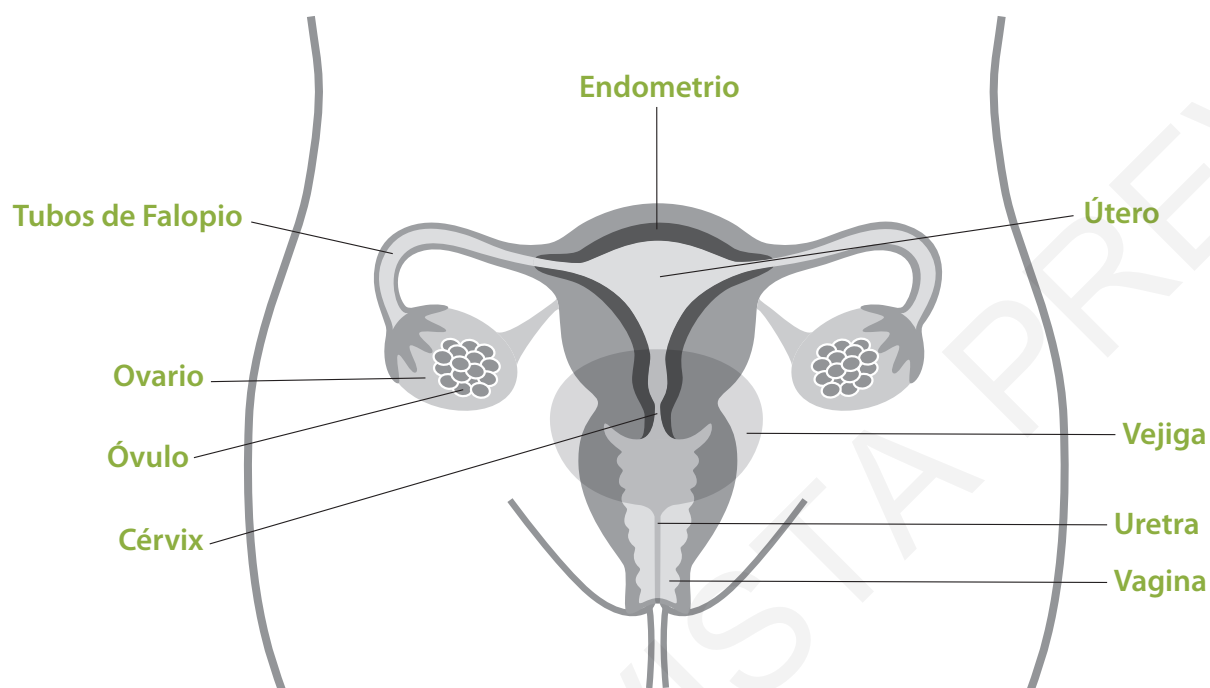
**Próstata:** La esperma en los tubos pasa a través de la próstata. Esta glándula produce un líquido delgado y lechoso que se mezcla con los espermatozoides. Este líquido ayuda a los espermatozoides a moverse y los mantiene sanos.

**Vesícula Seminal:** Estas glándulas producen un líquido espeso que fluye a través de los tubos y ayuda a los espermatozoides a moverse desde el epidídimo a través del pene. También mantiene la esperma sano.

**Glándula de Cowper:** Al igual que las otras glándulas, estas glándulas producen un líquido. Este líquido, llamado pre-venoso o fluido pre-eyaculatorio, fluye hacia la uretra y prepara el camino para la esperma. Este líquido es importante porque ayuda a los espermatozoides a mantenerse sanos.



## SISTEMA REPRODUCTIVO DE LA MUJER BIOLÓGICA



# Sistema Reproductivo de la Mujer Biológica

**Vejiga:** El órgano que está conectado a los riñones y retiene la orina antes de que salga a través de la uretra.

**Uretra:** La uretra transporta la orina que está en la vejiga fuera del cuerpo. La entrada uretral se encuentra justo en frente de la entrada vaginal.

**Vagina:** La vagina es un tubo muscular y hueco que se extiende desde la abertura vaginal hasta el útero.

**Cérvix:** El cérvix es la parte inferior del útero, el lugar donde crece un bebé durante el embarazo. También permite que la sangre menstrual salga del cuerpo de la mujer biológica.

**Útero:** El útero, también llamado matriz. El útero tiene forma de pera boca abajo, con un revestimiento grueso y paredes musculares.

**Endometrio:** El endometrio es el revestimiento del útero. Nutre un óvulo fertilizado cuando una mujer biológica está embarazada.

**Ovario:** Los ovarios son dos órganos, cada uno con miles de óvulos. Producen, conservan y emiten óvulos en los tubos de Falopio en el proceso llamado ovulación.

**Tubos de Falopio:** Una mujer biológica tiene dos tubos de falopio. Dentro de cada tubo hay un pequeño pasadizo. Cuando un óvulo sale de un ovario, viaja a través de unos de los tubos.

**Óvulo:** La célula sexual de la mujer biológica.

**Vulva:** La vulva cubre la entrada a la vagina.

**Pubis:** El pubis es el montículo de tejido y piel que se encuentra sobre la articulación del hueso púbico. Esta área se cubre de vello cuando una mujer biológica pasa por la pubertad.

**Labial:** Los labios son los dos conjuntos de pliegues de piel (a menudo llamados labios) a cada lado de la abertura de la vagina.

- **Labios Mayores:** Los pliegues externos de piel y tejido que en su mayoría cubren la vulva.
- **Labios Menores:** Los pliegues internos de tejido esponjoso que cubren las aberturas de la uretra y la vagina.

**Clítoris:** Un haz de nervios que es la parte más sensible del cuerpo femenino. Se encuentra en la parte superior de la vulva, donde se unen los suaves pliegues de los labios.

**Abertura Urinaria:** Debajo del clítoris, donde la orina sale del cuerpo.

**Abertura Vaginal:** La entrada a la vagina, que se encuentra debajo de la abertura urinaria.



## Lección 2

### Anatomía, Fertilización y Desarrollo del Feto

#### *Esquema del maestro*

#### Aviso de Precisión Médica:

Esta lección utiliza definiciones médicas con fines educativos y no promueve ningún sistema de creencias ni valores en particular. Se anima a los estudiantes a conversar sobre sus propios valores con un adulto de confianza.

#### Resumen de la lección:

Esta lección describe las etapas del embarazo a través del estudio del desarrollo fetal. Abarca desde la fertilización hasta el nacimiento y el parto, así como todas las etapas intermedias. También analiza la importancia del cuidado prenatal tanto para la madre biológica como para el feto en desarrollo. Al completar esta lección, los estudiantes podrán identificar todas las opciones legales relacionadas con el embarazo.

#### Objetivos:

- A. Describir el proceso de la reproducción humana identificando el orden correcto de los pasos involucrados en la fertilización y la implantación.
- B. Identificar las fases del ciclo menstrual, los productos de higiene menstrual y los problemas comunes de la salud menstrual.
- C. Describir el proceso del desarrollo fetal.
- D. Destacar la importancia del cuidado prenatal.
- E. Identificar todas las opciones legales relacionadas con el embarazo y analizar las posibles consecuencias de cada opción.

#### Temas abordados:

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| A. Fertilización       | E. Criar y educar a un hijo |
| B. El desarrollo fetal | F. Entrega segura           |
| C. Cuidado prenatal    | G. Adopción                 |
| D. Aborto              |                             |



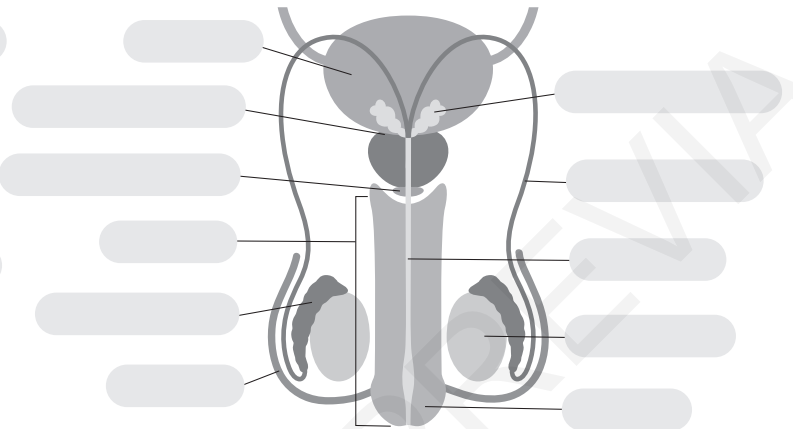
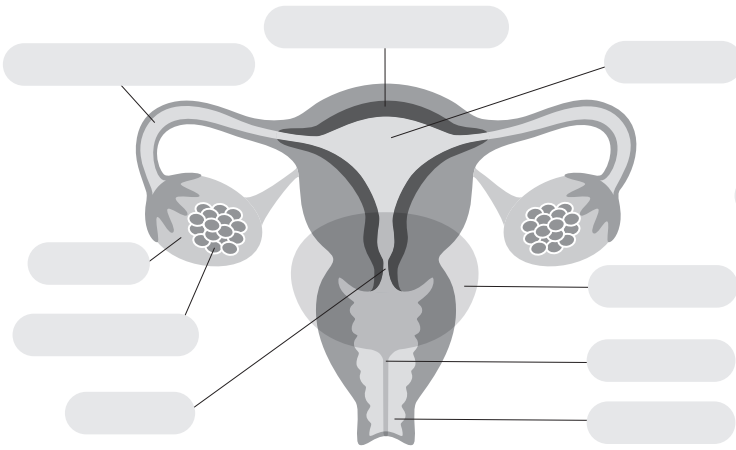
Esquema del plan de lección:

- |  |   |
|--|---|
| A. Repaso  | O. Aborto   |
| B. Cromosomas  | P. Opciones de embarazo   |
| C. Repaso de anatomía                                | Q. Derechos de la salud sexual y la importancia de un adulto de confianza |
| D. Proceso reproductivo                              | R. Cronología del desarrollo fetal: Segundo trimestre                     |
| E. Células reproductivas                             | S. Cronología del desarrollo fetal: Tercer trimestre                      |
| F. Ciclo menstrual                                   | T. Nacimiento del bebé  |
| G. Fertilización                                     | U. Cuidados posteriores   |
| H. Gemelos   | V. Actividad: Repaso del desarrollo fetal                                 |
| I. Tratamientos de fertilidad                        | W. Actividad: Cierre y boletos de salida                                  |
| J. Implantación                                      |   |
| K. Aborto espontáneo                                 |   |
| L. Signos tempranos del embarazo                     |   |
| M. Cronología del desarrollo fetal: Primer trimestre |   |
| N. Cuidado prenatal                                  |   |

Preguntas de tarea: “Continuando la conversación”

1. ¿Te sentiste cómodo hablando de sexo con tus padres/tutores? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Qué te hubiera gustado preguntarles o de qué te hubiera gustado hablar con ellos?
2. Cuando tenías mi edad, ¿conocías a alguna adolescente que se embarazara o que embarazara a otra persona? De ser así, ¿qué decisiones tomaron? (Si no, conversa hipotéticamente al respecto). Habla sobre las opciones que tenían como padres adolescentes, los desafíos que podrían haber enfrentado, etc.

# LECCIÓN 2



## Anatomía, Concepción, y Desarrollo Fetal

Sexo biológico: Masculino, femenino, o intersexual. Esta es la biología de alguien; partes del cuerpo, hormonas, ADN, etc.

Un cromosoma está formado por proteínas y ADN, organizados en genes.

Identidad de género: Se refiere a cómo se siente una persona por dentro, no biológicamente.

1. Los nuevos individuos se crean cuando dos células especiales llamadas \_\_\_\_\_ se combinan.
2. ¿Quién contribuye con el esperma? \_\_\_\_\_
3. ¿Qué es un "ovum"? \_\_\_\_\_
4. ¿Quién contribuye con el óvulo? \_\_\_\_\_
5. Si el espermatozoide y el óvulo se unen en el Falopio, entonces el proceso de \_\_\_\_\_ ha sucedido.



**Gira y Comparte:** ¿Qué significa el término fertilización?  
¿Qué sucede en este momento?



6. La \_\_\_\_\_ es cuando el óvulo fertilizado (blastocisto) se pega a la pared del útero al inicio del embarazo.
7. La \_\_\_\_\_ se adhiere a la pared del útero (matriz) y suministra al feto alimento y oxígeno a través del cordón umbilical.
8. Un \_\_\_\_\_ es una pérdida espontánea del embarazo.
9. El embarazo se divide en tres \_\_\_\_\_ o tres períodos de tres meses.
10. Solo \_\_\_\_\_ días después de la concepción, el corazón del embrión está palpitando.
11. Después de 8 semanas, el embrión ahora se conoce como \_\_\_\_\_.
12. El \_\_\_\_\_ es atención médica para la persona embarazada.
13. \_\_\_\_\_ Es un procedimiento médico que pone fin a un embarazo en desarrollo.
14. \_\_\_\_\_ es el proceso de criar a los niños hasta que tengan la edad suficiente para cuidarse a sí mismos.
15. La \_\_\_\_\_ es un proceso legal que da permanentemente los derechos de los padres a los padres adoptivos.
16. La ley de \_\_\_\_\_ permite que el bebé sea llevado a un hospital público o privado, una estación de bomberos designada u otro lugar seguro de entrega dentro de las 72 horas de su nacimiento.
17. La edad a la que un bebé prematuro puede sobrevivir fuera del útero se llama \_\_\_\_\_.
18. Una \_\_\_\_\_ es cuando los músculos del útero se ponen en un puño y luego se relajan.
19. Una \_\_\_\_\_ es una cirugía en la que se hacen incisiones a través del abdomen y el útero de una mujer para dar a luz a su bebé.

## Opciones de Embarazo

Supongamos que alguien que usted conoce se le acerca y le dice que se hizo una prueba de embarazo y confirmó que estaba embarazada. Se sienten un poco abrumados y tal vez incluso asustados. Acuden a usted en busca de consejo y quieren saber qué opciones tienen.

¿Cuáles son las opciones para esta persona?

¿Por qué podrían no elegir ciertas opciones?

¿A quién podría elegir esta persona para obtener más apoyo con esta decisión?

## Lección 3

### Identidad y exploración de estereotipos

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

En esta lección, describiremos términos relacionados con la identidad de género y definiremos la comunidad LGBTQ+ y la orientación sexual. Esta lección señala los efectos nocivos de los estereotipos y enfatiza la importancia de ser inclusivos y respetuosos con todas las personas.

#### Objetivos:

1. Describir términos relacionados con la identidad de género.
2. Definir términos clave relacionados con LGBTQ+ y orientaciones sexuales.
3. Enfatice la importancia de ser inclusivo y respetuoso con todas las personas.

#### Temas abordados:

- |                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1. Identidad de género          | 4. orientación sexual |
| 2. Roles/estereotipos de género | 5. Aliado             |
| 3. Expresión de género          | 6. Acoso              |

#### Esquema del plan de lección:

- |   |   |
|---|---|
| A. Introducción                                   | E. Cómo ser un aliado y enfrentar el acoso verbal |
| B. Vocabulario básico LGBTQ+                      | F. Recursos                                       |
| C. Discriminación, roles de género y estereotipos | G. Actividad: Boletos de cierre y salida          |
| D. Acoso verbal y alianza                         |   |

Preguntas de tarea: “Continuando la conversación”

1. ¿Conocías a alguien que se identificara como LGBTQ+ cuando tenías mi edad? ¿Cómo lo trataban las personas de su entorno? ¿Cómo debería tratarse a quienes se identifican como parte de la comunidad LGBTQ+?
2. ¿Qué significa para ti ser un aliado? ¿Recuerdas alguna vez que hayas visto a alguien sufriendo acoso o te han acosado alguna vez? ¿Qué hiciste? ¿Qué te hubiera gustado hacer?

# LECCIÓN 3

## Identidad y Estereotipos

### Coincidencia de Palabras

- \_\_\_\_\_ Aliado
- \_\_\_\_\_ Asexual
- \_\_\_\_\_ Bisexual
- \_\_\_\_\_ Cisgénero
- \_\_\_\_\_ Saliendo
- \_\_\_\_\_ Gay
- \_\_\_\_\_ Género no-binario
- \_\_\_\_\_ Homosexual
- \_\_\_\_\_ Lesbiana
- \_\_\_\_\_ LGBTQ+
- \_\_\_\_\_ Pansexual
- \_\_\_\_\_ Queer
- \_\_\_\_\_ Cuestionando
- \_\_\_\_\_ Excursión
- \_\_\_\_\_ Derecho
- \_\_\_\_\_ Trans o Transgenero
- \_\_\_\_\_ Género queer

- A.** Una etiqueta de identidad de género utilizada para personas que no se identifican con el binario de hombre/mujer; o como un término general para muchas identidades no binarias o no conformes con el género (por ejemplo, agénero, bigénero, género fluido).
- B.** Persona que se siente principalmente atraída sexual o románticamente por personas que no son de su mismo sexo/género. Heterosexual es más inclusivo.
- C.** Siglas utilizadas como abreviaturas o términos genéricos para todos los que tienen un género o una sexualidad no normativos (o queer).
- D.** Una persona cuya identidad de género y sexo biológico asignado al nacer coinciden.
- E.** Tener falta de (o bajo nivel de) atracción sexual hacia otros y/o falta de interés o deseo por el sexo o las parejas sexuales.
- F.** Una persona que se siente atraída tanto por personas de su mismo género como por personas de otros géneros.
- G.** Exponer la identidad lesbiana, gay, transgénero bisexual o de género no binario de alguien a otros sin su permiso.
- H.** Una persona que se educa y defiende a todos los miembros de su comunidad.
- I.** El proceso por el cual uno acepta y/o llega a identificar su propia sexualidad o identidad de género. El proceso por el cual uno comparte su sexualidad o identidad de género con otros.
- J.** Una persona que no está segura o está explorando su propia orientación sexual o identidad de género.
- K.** Término utilizado en relación con, o caracterizado por, la atracción sexual o romántica hacia personas del mismo sexo.
- L.** Individuos que no identifican su género como hombre o mujer.
- M.** Término médico anticuado y ofensivo que se utiliza para describir a una persona que se siente principalmente atraída sexual o románticamente por personas de su mismo sexo o género. Palabras como «gay» o «queer» son más apropiadas.
- N.** Una persona que experimenta atracción por miembros de todas las identidades/expresiones de género.
- O.** Se usa como un término general para describir a las personas que no se identifican como heterosexuales.
- P.** Una persona que vive como miembro de un género diferente al esperado con base en el sexo anatómico.
- Q.** Una mujer que se siente atraída sexual o románticamente por otras mujeres.



## Cómo ser un ALIADO

- ✓ **No te rías.** Las bromas y los comentarios basados en raza, religión, orientación sexual, género, etc. no son chistosos.
- ✓ **Hablar por ti mismo.** Si te sientes seguro al hacerlo, deja que aquellos que se comportan irrespetuosamente sepan que no lo aprecias.
- ✓ **Hable a los espectadores.** Si te sientes seguro al hacerlo, hazle saber a otros espectadores que no están ayudando.
- ✓ **No respondas.** Responder al bullying con bullying no ayudará, y con frecuencia empeorará la situación.
- ✓ **Sé un amigo.** Muestre amabilidad y apoyo a las víctimas de bullying.
- ✓ **Involucra a adultos de confianza.** Informe a un maestro o consejero sobre los incidentes y obtenga apoyo en el hogar de los padres y miembros de la familia.
- ✓ **No juzgues.** Demuestre a los demás que estás dispuesto a escuchar y hablar con una mente abierta.
- ✓ **Sé inclusivo.** Asegúrese de que su lenguaje y comportamiento sean respetuosos con todas las personas.
- ✓ **Reflexiona sobre ti mismo.** Sé consciente de tus propios prejuicios y trabaja para cambiarlos.
- ✓ **¡Toma acción!** Habla en contra de los prejuicios en su comunidad y en las redes sociales.

**Reflexión sobre uno mismo: Escribe cinco formas en la que puedes ser un aliado.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Lección 4

### ITS – Infecciones de transmisión sexual

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Cada año en los Estados Unidos hay 26 millones de nuevos casos de ITS y la mitad de ellos o 13 MILLONES se encuentran entre nuestros jóvenes de 15 a 24 años. Esta lección informativa define qué es una ITS/ETS y educa a los estudiantes sobre sus modos de transmisión, síntomas, tratamiento y las posibles consecuencias a largo plazo. Esta lección educa y capacita a los estudiantes sobre cómo prevenir una exposición a una ITS.

#### Objetivos:

1. Identificar qué es una ITS/ETS, sus modos de transmisión, síntomas, tratamiento, prevención y sus efectos a largo plazo.

#### Temas abordados:

- |             |                          |
|-------------|--------------------------|
| 1. ITS/ETS  | 4. Tratamiento           |
| 2. Causas   | 5. Efectos a largo plazo |
| 3. Síntomas | 6. Prevención            |

#### Esquema del plan de lección:

- |  |   |
|--|---|
| A. Por qué estudiar las ITS/ETS y el VIH | F. Parásito   |
| B. ITS versus ETS                        | G. Bacteriano   |
| C. Adolescentes e ITS                    | H. Viral  |
| D. ¿Cómo contraen las personas las ITS?  | I. VIH: pruebas, tratamiento, prevención y vivir con el VIH |
| E. Tipos de ITS más comunes              | J. ITS y embarazo   |

- K. Protección de ITS y reducción de riesgos
- L. Un viaje a la clínica: lo que puede esperar.

- M. Actividad: Boletos de cierre y salida
- N. Instrucciones para la tarea

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. ¿Qué sabes sobre las ITS?
2. ¿Qué sabías sobre las ITS a mi edad? ¿Hay algo que creas que debería saber sobre las ITS?

# LECCIÓN 4

## ITS




1. ITS significa \_\_\_\_\_.
2. Los adolescentes están en \_\_\_\_\_ riesgo de contraer ITS.
3. Los ITS no siempre causan \_\_\_\_\_.
4. Los tres tipos más comunes de ITS son las \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
5. \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ se pueden tratar y curar.
6. Las ITS causadas por \_\_\_\_\_ no se pueden curar, pero son tratables.
7. \_\_\_\_\_ (VIH) ataca su sistema inmunológico.
8. \_\_\_\_\_ (SIDA) causa que un sistema inmunológico no funcione.
9. El virus también puede transmitirse a través de \_\_\_\_\_ contaminadas.
10. Hay \_\_\_\_\_ diferentes tipos de pruebas para el VIH.
11. El \_\_\_\_\_ temprano es importante, porque a menudo puede conducir al diagnóstico de ITS.



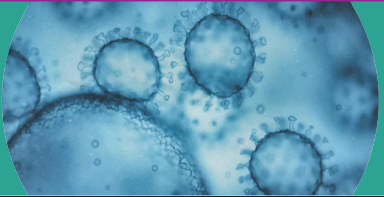
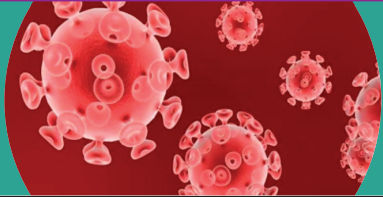
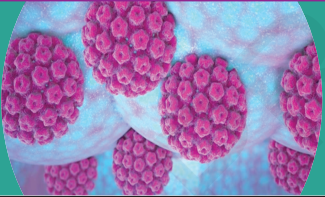
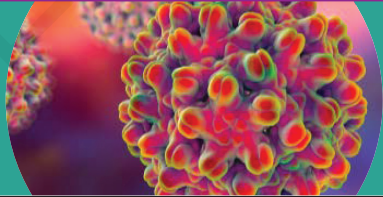
**Gira a otro alumno y comparte:** ¿Qué puede hacer para prevenir y protegerse de contraer ITS?

12. No tener relaciones sexuales, o \_\_\_\_\_, es la forma más efectiva de evitar las ITS, y reduce su riesgo en un 100%.

# Infecciones de Transmisión Sexual

<b>ITS BACTERIANAS</b> Curables con Antibióticos	<b>CLAMIDIA</b> 	<b>GONORREA</b> 	<b>SÍFILIS</b> 
<b>COMO SE TRANSMITE</b>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene clamidia.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un bebe.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene gonorrea.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un bebe.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene una llaga de sífilis.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un bebe.</p>
<b>SIGNOS Y SÍNTOMAS</b>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Sensación de ardor al orinar.</p> <p>Secreción amarilla/verdosa del pene o la vagina.</p> <p>Dolor e hinchazón en los testículos.</p> <p>Dolor rectal.</p> <p>Sangrado.</p> <p>*Puede causar un trastorno inflamatorio pélvico que puede causar la infertilidad.</p>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Sensación de ardor al orinar.</p> <p>Secreción o goteo del pene (blanco, amarillo, beige o verdoso).</p> <p>Dolor e hinchazón en los testículos.</p> <p>Dolor rectal y sangrado.</p> <p>Movimiento intestinal doloroso.</p> <p>*Puede causar un trastorno inflamatorio pélvico que puede causar la infertilidad.</p>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Los síntomas vienen en etapas.</p> <p>La primera etapa puede incluir llagas en el pene o la vagina.</p> <p>La segunda etapa puede incluir erupción cutánea, ganglios linfáticos inflamados y fiebre.</p> <p>La 3ra etapa puede no mostrar signos.</p> <p>La cuarta etapa, si no se trata, puede causar daño al sistema nervioso, enfermedad cardíaca, daño cerebral y muerte.</p>
<b>PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN</b>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>

# Infecciones de Transmisión Sexual

<b>ITS VIRALES</b>  Incurable Pero Prevenible y Tratable	<b>HERPES GENITAL</b>  	<b>HIV</b>  	<b>VPH</b>  	<b>HEPATITIS</b>  
<b>COMO SE TRANSMITE</b>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene herpes.</p> <p>Si no tiene herpes, puede infectarse si entra en contacto con el virus del herpes: a través de una llaga de herpes; saliva (si su pareja tiene una infección de herpes oral) o secreciones genitales.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un niño.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene VIH.</p> <p>Líquidos: Sangre, líquido preeyaculatorio, semen, líquido vaginal, líquido rectal, leche materna.</p> <p>Agujas o jeringas utilizadas para drogas intravenosas ilegales, tatuajes y/o perforaciones en el cuerpo.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene VPH.</p> <p>Contacto de piel con piel.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un niño.</p>	<p>A través de relaciones sexuales vaginales, anales u orales con alguien que tenga hepatitis B o C.</p> <p>Fluidos: sangre, líquido preeyaculatorio, semen, fluido vaginal, fluido rectal (especialmente para la hepatitis B).</p> <p>Agujas o jeringas utilizadas para drogas intravenosas ilegales, tatuajes o perforaciones corporales.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a su hijo (al nacer).</p> <p>Alimentos o agua contaminados (hepatitis A y E).</p>
<b>SIGNOS Y SÍNTOMAS</b>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Ampollas en o alrededor de los genitales, el recto o la boca.</p> <p>La primera vez que alguien tiene un "brote", también puede tener síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, dolores corporales o glándulas inflamadas.</p> <p>*Los condones no cubren todas las áreas donde el virus puede vivir. Tener herpes puede aumentar el riesgo de contraer el VIH.</p>	<p>Sistema inmunitario debilitado y enfermarse gravemente por infecciones o cánceres.</p> <p>Los síntomas comunes del SIDA incluyen escalofríos, fiebre, sudores, glándulas linfáticas inflamadas, debilidad y pérdida de peso. Estos síntomas pueden durar desde unos pocos días hasta varias semanas.</p> <p>*Las personas con VIH pueden tener una esperanza de vida normal si se detectan a tiempo y siguen tomando medicamentos antirretrovirales.</p>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Verrugas genitales.</p> <p>Puede conducir al cáncer de cuello uterino.</p> <p>Vinculado a cánceres orales, anales y de pene.</p> <p>*Los condones no cubren todas las áreas donde el virus puede vivir.</p>	<p>Fatiga</p> <p>Náuseas, vómitos</p> <p>Dolor abdominal</p> <p>Orina oscura, heces pálidas</p> <p>Ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos)</p> <p>Algunas personas no presentan síntomas, pero aun así pueden transmitir el virus.</p>
<b>PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN</b>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p> <p>No usar drogas intravenosas, y no compartir agujas/otro equipo.</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Vacunarse.</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Usar preservativo externo o interno</p> <p>Realizarse la prueba</p> <p>No compartir agujas ni material para el consumo de drogas</p> <p>Vacunar (Hep A y B)</p> <p>Practicar una buena higiene y seguridad alimentaria</p>

## **Localización de Recursos**

### **Encuentre una Clínica**

1. Vaya a <https://gettested.cdc.gov>
2. Escriba su código postal.

### **Escriba el nombre y la dirección de las dos clínicas más cercanas de usted.**

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

Dirección: \_\_\_\_\_

Horas de operación: \_\_\_\_\_

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

Dirección: \_\_\_\_\_

Horas de operación: \_\_\_\_\_

¿Necesita permiso de su padre o adulto de confianza para hacerse exámenes para las ITS y el VIH?



## Lección 5

### Prevención y protección: ¡conozca los hechos!

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Esta lección identificará maneras de protegerse contra las ITS/ETS, incluido el VIH/SIDA, y explicará el uso y la eficacia de todos los anticonceptivos aprobados por la FDA. Esta lección educa a los estudiantes sobre sus opciones y explica los posibles riesgos y/o efectos secundarios de cada uno de los diferentes métodos. Se les recuerda que tienen derechos de salud sexual y adultos de confianza en sus vidas que pueden ayudarlos a mantener una salud óptima en general.

#### Objetivos:

1. Identifique formas de protegerse de las ITS/ETS, incluido el VIH/SIDA.
2. Explicar el uso y la eficacia de todas las formas de anticoncepción.

#### Temas abordados:

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Definiciones de anticoncepción | 4. Efectividad anticonceptiva       |
| 2. Tipos de anticoncepción        | 5. Posibles riesgos anticonceptivos |
| 3. uso de anticonceptivos         |                                     |

#### Esquema del plan de lección:

- |  |  |
|--|--|
| A. Revisión de recursos                | D. Descripción general de los formularios anticonceptivos (también conocidos como BCM) |
| B. Anticoncepción/Control de natalidad |  |
| C. Revisión de fertilización           |  |

- E. Revisión del método anticonceptivo
- F. Abstinencia (No tener relaciones sexuales)
- G. Efectos secundarios
- H. Métodos de barrera
- I. Métodos hormonales
- J. Métodos permanentes
- K. Métodos Naturales
- L. Conclusión
- M. Actividad: Boletos de cierre y salida

Preguntas de tarea: “Continuando la conversación”

1. ¿Qué sabes sobre la anticoncepción? ¿Qué opinas sobre su uso?
2. En tu opinión, ¿cuál es el método anticonceptivo más eficaz?

# LECCIÓN 5



## Prevención y Protección: ¡Conozca los Hechos!

¿Qué es?

---

---

---

¿Cómo funciona?

---

---

---

¿Eficacia?

---

---

---

¿Adónde se obtiene?

---

---

---

¿Se necesita una prescripción de un médico?

---

---

---

¿Posibles efectos o riesgos?

---

---

---

¿Reduce riesgo de ITS?

---

---

---

## Lección 6

### ¿Qué es lo correcto para mí?

#### Una discusión sobre abstinencia, sexo y toma de decisiones

##### *Esquema del maestro*

##### Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes aprenderán sobre la toma de decisiones en relación con su salud óptima en general. Es importante que estén informados y preparados para tomar estas decisiones y así protegerse de posibles consecuencias. Esta información les permitirá tomar decisiones informadas sobre lo que es mejor para ellos y les ayudará a protegerse de riesgos.

##### Objetivos:

1. Definir y discutir los beneficios de la abstinencia.
2. Definir médicamente sexo oral, sexo anal y sexo vaginal.
3. Discuta los posibles riesgos asociados con cada tipo de actividad sexual.
4. Explore las razones por las que los estudiantes se sienten presionados a tener relaciones sexuales.
5. Analice formas de afrontar y evitar las presiones para tener relaciones sexuales.

##### Tópicos cubierto:

- |  |  |
|--|--|
| 1. Abstinencia                           | 3. Posibles consecuencias o riesgos involucrados en la actividad sexual. |
| 2. Todas las formas de actividad sexual. | 4. Evitación de riesgo   |
|  | 5. Lidar con la presión de grupo   |
|  | 6. Toma de decisiones  |

Esquema del plan de lección:

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| A. Toma de decisiones         | E. Toma de decisiones,            |
| B. Tipos de actividad sexual  | continuación                      |
| C. Posibles consecuencias del | F. Decisión personal              |
| contacto sexual               | G. Actividad: Boletos de cierre y |
| D. Piénsalo                   | salida                            |

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. De pequeño, ¿cuáles eran las reglas de "casa" sobre el toque de queda, las citas, el sexo, etc.? ¿Estabas de acuerdo con ellas?
2. A mi edad, ¿alguna vez pensaste que estabas "enamorado"? ¿Pueden enamorarse las personas de mi edad?
3. ¿Con qué tipo de persona crees que debería estar una persona de mi edad? Hablen sobre su relación ideal y la de ellos.
4. ¿Cuándo crees que está bien tener sexo?
5. ¿Qué tipos de presión experimentabas a mi edad? ¿Cómo lidiabas con esa presión? ¿Cómo debería manejarse?

# LECCIÓN 6

## Tomar Decisiones Sabias y Elegir Evitar el Riesgo

1. Nombra los diferentes tipos de relaciones sexuales, luego marque SÍ o NO si existe riesgo de embarazo y ITS.
 

a. _____ Riesgo de ITS SÍ / NO Riesgo de embarazo SÍ / NO	b. _____ Riesgo de ITS SÍ / NO Riesgo de embarazo SÍ / NO
c. _____ Riesgo de ITS SÍ / NO Riesgo de embarazo SÍ / NO	d. _____ Riesgo de ITS SÍ / NO Riesgo de embarazo SÍ / NO
  
2. La \_\_\_\_\_ es elegir no participar en ninguna actividad sexual, y es 100% efectivo para prevenir las ITS y el embarazo.

## Dos Mensajes Sobre el Sexo



**Gira y comparte:** ¿Por qué un adolescente podría elegir tener relaciones sexuales ahora? ¿Por qué un adolescente podría decidir no tener relaciones sexuales?



## **Cómo Evitar la Presión de los Compañeros**

**Si quiere evitar la presión de los compañeros cuando se trata de sexo, aquí hay algunas cosas que usted puede hacer.**

- ✓ Pase tiempo con amigos que también sienten que está bien no estar listo para tener relaciones sexuales.
- ✓ Salir en grupo con amigos en vez de salir solos.
- ✓ Invita a tus amigos a tu casa para que puedan conocer a tus padres.
- ✓ No seas espectador. Si tus amigos están siendo presionados, habla por ellos.
- ✓ Planee de antemano lo que diría si alguien intentara presionarlo para que tenga relaciones sexuales.
- ✓ Llame a su adulto de confianza o a un amigo para que lo recoja si necesita dejar una cita. Tenga un plan X.
- ✓ No está obligado a devolverle a alguien con sexo a cambio de un regalo o una cita.
- ✓ Diga no, si es lo que siente.

## **Maneras Divertidas de Mostrar Cariño sin Tener Sexo**

---



---



---



---

## **D.E.C.I.D.E. Modelo De Cómo Tomar Decisiones**

- D** – Definir el \_\_\_\_\_
- E** – Establecer los \_\_\_\_\_
- C** – Considere todos las \_\_\_\_\_
- I** – Identifique la mejor \_\_\_\_\_
- D** – Desarrollar e implementar un \_\_\_\_\_
- E** – Evaluar y \_\_\_\_\_

## Uso del Modelo de Toma de Decisiones

**DECIDE Escenario #1:** Tu pareja está cuidando perros para un amigo de la familia. Te piden que vayas con ellos para ayudar a alimentar a los perros. Usted está de acuerdo. Después de dar comida a los perros, tu pareja te mira y dice: "Finalmente estamos solos, ¿quieres ir a una de las habitaciones?"

---

---

---

---

---

---

---

**DECIDE Escenario #2:** Has estado saliendo con tu pareja durante seis meses, pero el tema del sexo nunca ha surgido antes. Realmente se gustan y ambos piensan que sería un buen momento para discutir sus límites personales. Ninguno de ustedes ha tenido relaciones sexuales antes. No estás interesado en llevar tu relación a este nivel, pero tu pareja sí. De hecho, dicen: "¿Cómo sabes que no quieres a menos que lo intentes? ¡Solo lo haremos una vez, solo para ver si nos gusta! ¡No hay daño en una sola vez!"

---

---

---

---

---

---

---

**DECIDE Escenario #3:** Tú y la persona que te gusta están pasando el rato en tu casa estudiando. Tu familia se va para ir a comprar una pizza. Empiezan a tocarte la espalda y te ponen la mano en la pierna. Apenas lo conoces pero te gusta mucho.

---

---

---

---

---

---

---





Con metas familiares, educativas y laborales en mente, ¿dónde me veo en:



1. \_\_\_\_\_ es un adulto en el que puedo confiar y hablar sobre sexo.
2. Si quiero hijos, ¿creo que sería una buena edad para tener mi primer (o próximo) hijo? \_\_\_\_\_
3. ¿Cuáles son algunas formas de prevenir el embarazo hasta que esté lista para tener un hijo? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
4. Razones por las que ser un padre adolescente puede ser difícil: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Lección 7

### Navegar por las redes sociales de forma segura

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Esta lección aborda la seguridad en las redes sociales. Los temas incluyen las ventajas y desventajas de las redes sociales, tu huella digital, el sexting, la creación de una comunidad en línea segura y el ciberacoso. En esta lección, el Programa "Comprueba los Hechos" también abordará la prevención y la concienciación sobre el suicidio. Con frecuencia, los medios de comunicación tienden a asociar el ciberacoso con el suicidio, lo que significa que el ciberacoso podría ser la causa de que alguien opte por el suicidio. Sin embargo, es importante que los estudiantes comprendan que el suicidio es multifacético y que no hay una única razón por la que una persona lo elija. La lección explica que el ciberacoso puede agravar la situación que una persona ya está experimentando y que es importante ser siempre amable en general (así como en todas las plataformas de redes sociales), ya que todos estamos librando una batalla que los demás desconocen.

#### Objetivos:

1. Identificar los impactos positivos y negativos de las redes sociales.
2. Identifique actividades en las redes sociales que puedan dañar su imagen pública.
3. Discuta la importancia de mantener una imagen pública adecuada a través de las redes sociales.
4. Comprender los peligros y las consecuencias de tomar fotografías personales y compartirlas en línea o mediante mensajes de texto.
5. Desarrollar habilidades para ayudar a prevenir el ciberacoso y/o cómo responder y ayudar si alguien que conocen está siendo acosado.

6. Revise los desafíos que los adolescentes pueden enfrentar hoy en día en materia de salud mental y dónde encontrar apoyo.

#### Temas abordados:

- |  |   |
|--|---|
| 1. Los pros y los contras de las redes sociales                  | 4. Sextear  |
| 2. Definición de comportamiento riesgoso y contenido inapropiado | 5. Ciberacoso                                     |
| 3. Huellas digitales   | 6. Prevención y concientización sobre el suicidio |
|  | 7. Depresión adolescente                          |

#### Esquema del plan de lección:

- |  |   |
|--|---|
| A. Introducción                                | G. Prevención y concientización sobre el suicidio |
| B. Riesgos y beneficios de Internet/tecnología | H. Depresión adolescente                          |
| C. Huellas digitales                           | I. ¿Qué puedes hacer para ayudar?                 |
| D. Sextear                                     | J. ¿Qué pasa si eres el acosador?                 |
| E. Ciberacoso                                  | K. PENSAR   |
| F. Cómo responder al ciberacoso                | L. Actividad: Boletos de cierre y salida          |

#### Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de las redes sociales?
2. ¿Qué te gustaría que hiciera si sufriera ciberacoso?
3. ¿Qué opinas de las citas en línea?

# LECCIÓN 7

## Navegar Por Las Redes Sociales de Forma Segura

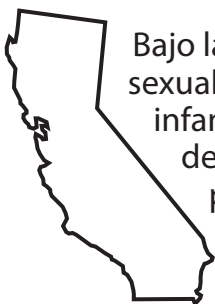


**Gira y comparte:** ¿Cuáles son algunas cosas positivas de estar en línea?  
¿Cuáles son algunas cosas negativas de estar en línea?



1. No importa lo que te guste hacer en línea, hay una regla que se aplica a cualquier situación: ¡\_\_\_\_\_!
2. Una \_\_\_\_\_ es la información sobre una persona en particular que existe en la Internet por el resultado de su actividad en línea.
3. \_\_\_\_\_ es enviar o recibir fotografías o mensajes sexualmente explícitos a través del teléfono.

## Leyes de Sexting en California



Bajo la ley de California, las personas que distribuyen, posean o produzcan una imagen sexualmente explícita de un menor podrían ser acusadas bajo las estatutas de pornografía infantil del Estado y si es declarado culpable, tendría que registrarse como un delincuente sexual. Los legisladores de California han propuesto recientemente un proyecto de ley que reduciría el castigo para los delincuentes sexuales por primera vez que son menores de edad. Este tipo de castigo incluiría el servicio comunitario y terapia obligatoria (a ser pagado por los padres del menor).

4. \_\_\_\_\_ es la práctica de extorsionar dinero o favores sexuales de alguien amenazando con revelar evidencia de su actividad sexual.

## Consejos Para Mantenerse Bien

1. No sextear. No sextear es la única manera segura de evitar las consecuencias de esta actividad criminal al 100%.
2. Si alguien le envía un mensaje de texto desnudo de sí mismo o de cualquier otra persona, elimínala. NO reenvíe estas imágenes y asegúrese de decirle a su adulto de confianza.
3. No pidas ni presiones a otra persona para que te envíe fotos desnudas de sí mismos. Esto se consideraría una solicitud sexual y en realidad es un ejemplo de acoso sexual.
4. ¡No creas que si usas Snapchat la ley no es un problema! Las fotos compartidas en Snapchat se pueden guardar, y todavía se aplican las mismas leyes.

## Escenarios de Sexting

**Escenario #1:** Una persona al azar te está enviando un mensaje de texto. Estás yendo y viniendo con todo el texto de "quién es" cuando, de repente, la persona te envía una foto desnuda. ¿Qué harías tú?

---

---

---

---

**Escenario #2:** Estás en una relación con alguien y has estado saliendo durante unos seis meses. Han discutido sus límites y ambos han acordado que no tener relaciones sexuales es lo mejor para cada uno de ustedes y su relación. PERO últimamente tu pareja te ha estado presionando para que envíes fotos desnuda. Siguen diciendo: "¡No es sexo!" Después de un poco de convencimiento, finalmente acepta enviar la imagen. A la mañana siguiente, encuentras esa misma imagen en su historia de SnapChat. ¿Qué harías tú?

---

---

---

---

**Escenario #3:** Una estudiante de una escuela vecina envió una foto desnuda y, literalmente, se volvió viral. Todo el mundo en el pueblo lo ha visto. De hecho, alguien incluso te lo reenvió. Más tarde en el día, alguien te pregunta si ya lo has visto y tú respondes: "Sí". Te piden que se lo envíes. ¿Qué harías tú?

---

---

---

---

**Escenario #4:** Una amiga, pero no una amiga cercana, está enviando mensajes de texto a su pareja. Todo el mundo lo sabe y está hablando de ello. La foto del desnudo ha sido enviada a casi todos en la escuela. Usted Sin embargo, "amigo" parece despistado, como si no supieran. ¿Qué harías tú?

---

---

---

---

5. El \_\_\_\_\_ es el uso de la tecnología para intimidar a alguien.
6. ¿Qué puedes hacer con este problema?
- No \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_ el que está haciendo el mal
  - Crea nueva \_\_\_\_\_
  - Comprueba tu configuración de \_\_\_\_\_
  - Hacer un \_\_\_\_\_
  - Habla con un \_\_\_\_\_
7. El suicidio es \_\_\_\_\_. ¡Hay \_\_\_\_\_!  
¡Hay \_\_\_\_\_!
8. La \_\_\_\_\_ es una condición grave de salud mental que provoca sentimientos de tristeza y pérdida de interés en las actividades.
9. Un \_\_\_\_\_ es cualquier persona que vea suceder el acoso, ya sea en persona o en formas digitales, como redes sociales, sitios web, mensajes, juegos y aplicaciones.

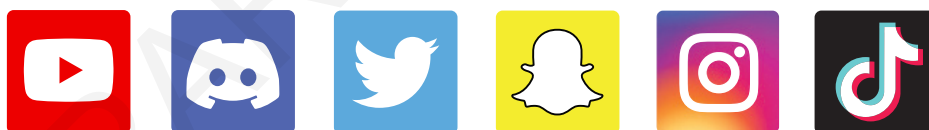
**LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS |**

**Envía "HELLO" al 741741**

**Gratis, 24/7, Confidencial**



## **T.H.I.N.K. Piensa Antes de Publicar**



## Lección 8

### Una investigación de los medios y sus expectativas poco realistas

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Esta lección analiza cómo los medios de comunicación pueden afectar el desarrollo cerebral de los adolescentes. Los estudiantes aprenden que su cerebro (corteza prefrontal) aún está en desarrollo y no alcanza su máximo desarrollo hasta mediados o finales de los 20 años. Esta lección también analizará los mensajes que reciben de los medios de comunicación y cómo estos pueden afectar el desarrollo de su cerebro y posiblemente cambiar su perspectiva.

#### Objetivos:

1. Identificar formas en que los medios establecen expectativas poco realistas o confirmatorias sobre los cuerpos, la cultura, el género y la sexualidad.
2. Identifica la diferencia entre amor, lujuria y enamoramiento.

#### Temas abordados:

1. Desarrollo del cerebro adolescente
2. Mensajes de los medios
  - a. Sexo
  - b. Relaciones
  - c. Imagen corporal
3. Reconocer el amor, la lujuria y el enamoramiento

Esquema del plan de lección:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| A. Desarrollo cerebral      |   |
| B. El sexo vende – Anuncios | E. Amor, lujuria, enamoramiento         |
| C. Medios e imagen corporal | F. Actividad: Boleto de cierre y salida |
| D. Pornografía              |   |

Preguntas de tarea: “Continuando la conversación”

1. ¿Qué opinas de cómo los medios de comunicación presentan a las personas?
2. ¿Qué mensajes positivos has visto? ¿Cuáles negativos?
3. ¿Qué mensajes transmiten los medios sobre el amor y las relaciones?
4. ¿Cuáles son las diferencias entre el amor, la lujuria y el enamoramiento?



# LECCIÓN 8

## Una Investigación de Las Redes Sociales y Sus Expectativas Poco Realistas

Televisión	Películas	Música	Redes Sociales

### ¿Estás bajo la influencia de la música?

Nombre de la canción: \_\_\_\_\_

¿De quién es? \_\_\_\_\_ Describe el significado detrás de esta canción:

\_\_\_\_\_

¿Qué dice la canción sobre estos conceptos?

Sexo:	Amor:	Relaciones:	Hombres y Mujeres:	Otro:

¿Cómo podrían estos mensajes afectar a los adolescentes que escuchan este tipo de música?

---

---

---

---

## ¿Real o Falso?

### Un Examen de Cómo Los Medios Retratan Expectativas Poco Realistas

Imagen Corporal \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ámate a ti mismo  
primero y todo lo  
demás caerá en  
su lugar.*

\_\_\_\_\_ es la representación de actos sexuales únicamente con el propósito de excitación sexual.



**Gira y Comparte:** ¿Cómo crees que la pornografía podría afectar las relaciones románticas y sexuales?

## ¿Que es el amor? ¿Sabe usted la diferencia?

**Amor:** \_\_\_\_\_

**Lujuria:** \_\_\_\_\_

**Infatuación:** \_\_\_\_\_



## Lección 9

### Establecer estándares de relación y

### Mantener relaciones saludables

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Las estadísticas indican que 1 de cada 3 adolescentes se encuentra en algún tipo de situación de abuso en el noviazgo. El objetivo de esta lección es que los estudiantes reconozcan la diferencia entre una relación sana y una relación malsana o abusiva. La lección también ofrece una hoja de consejos para ayudar a los estudiantes a determinar si ellos o alguien que conocen se encuentran en una relación sana o malsana, así como información y recursos para todos los involucrados. Los estudiantes también aprenderán el valor de las relaciones y las habilidades necesarias para prepararse y mantenerlas, como el matrimonio.

#### Objetivos:

1. Discuta cómo y por qué establecer estándares para usted mismo.
2. Identificar señales de una relación sana y no sana.
3. Analice formas de apoyar a sus compañeros en una relación abusiva o violenta.
4. Reconocer y aplicar habilidades de comunicación saludables en una relación.

#### Temas abordados:

1. Estándares
2. Respeto
3. Espectro de relaciones
4. Rueda de potencia y control
  - a. Ciclo de violencia

- 5. Tipos de abuso relacional
- 6. Comunicación Saludable

Esquema del plan de lección:

- |   |  |
|---|--|
| A. Estándares                                 | F. Comunicación Saludable                |
| B. Respeto                                    | G. Consejos para comunicarse eficazmente |
| C. Las relaciones existen en un espectro      | H. Cómo comunicarte cuando estás enojado |
| D. Formas de abuso en el noviazgo             | I. Conclusión                            |
| E. Pasos para mantener una relación saludable | J. Actividad: Conclusión                 |

Preguntas de tarea: “Continuando la conversación”

1. ¿Qué estándares de relación tienes para ti mismo? ¿Qué estándares de relación crees que debería tener yo?
2. ¿Cómo es una relación sana? ¿Cómo es una relación no sana?
3. ¿Qué consejos tienes para una buena comunicación?

# LECCIÓN 9

## Establecer Estándares y Mantener Relaciones Saludables

1. Un \_\_\_\_\_ es una guía que establecemos para tomar buenas decisiones.

**Estándares**


2. \_\_\_\_\_ es un sentimiento o actitud de profunda admiración por alguien o algo que surge de sus habilidades, cualidades, o logros.

### Rueda de Poder y Control Adolescente



3. ¿Cuáles son los tipos de abuso en las relaciones?

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_
- g. \_\_\_\_\_

4. ¿Cuáles son seis consejos para comunicarse de manera efectiva?

- a. Encuentra el \_\_\_\_\_ adecuado
- b. Habla \_\_\_\_\_
- c. No \_\_\_\_\_
- d. Se \_\_\_\_\_
- e. Revisa tu \_\_\_\_\_
- f. Usa la regla de las \_\_\_\_\_

### **Notas:**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Las Relaciones Existen en un Espectro

Todas las relaciones existen en un espectro, desde saludables hasta abusivas y en algún punto intermedio. A continuación, describimos comportamientos que ocurren en relaciones saludables, no saludables y abusivas.

### SALUDABLE

Una **RELACIÓN SALUDABLE** significa que tanto usted como su pareja tengan:

**Comunicación:** Hablan abiertamente sobre los problemas, se escuchan y respetan las opiniones de los demás.

**Respeto:** Se valoran como son. Respetan los límites emocionales, digitales y sexuales del otro.

**Confianza:** Creer lo que tu pareja tiene que decir. No sienten la necesidad de "probar" la confiabilidad del otro.

**Honestidad:** Son honestos el uno con el otro, pero aún pueden mantener algunas cosas en privado.

**Igualdad:** Toman decisiones juntos y se someten mutuamente a los mismos estándares.

**Disfrutan del tiempo personal:** Ambos pueden disfrutar tiempo separados, solos o con otros. Respetan la necesidad del otro de tener tiempo separados.

**Tomar decisiones sexuales consensuales:** Hablan abiertamente sobre decisiones sexuales juntos y respetan los límites del otro.

### MALSANA

Una **RELACIÓN NO SALUDABLE** significa que uno o ambos:

**No se comunican:** Cuando surgen problemas o peleas no los discuten.

**Falta de respeto:** Uno o ambos miembros de la pareja no son considerados con los sentimientos y/o límites personales del otro.

**No confían:** Uno de los miembros de la pareja no cree lo que dice el otro o se siente con derecho a invadir su privacidad.

**Son deshonestos:** Uno o ambos miembros de la pareja dicen mentiras.

**Tratan de tomar el control:** Uno de los miembros de la pareja sienten que sus deseos y elecciones son más importantes.

**Solo pasar tiempo con tu pareja:** La comunidad de tu pareja es la única en la que socializas.

**Presionar al otro a la actividad sexual o ignorar las consecuencias:** La pareja puede tratar de convencer al otro para que se vuelva más sexual. O ambos miembros de la pareja son sexualmente activos juntos de forma consensuada, pero no piensan en las posibles consecuencias de sus acciones.

### ABUSIVO

**ABUSO** está ocurriendo en una relación cuando uno de los miembros de la pareja:

**Se comunica** de una manera que es hiriente, amenazante, insultante o degradante.

**Falta el respeto** a los sentimientos, pensamientos, decisiones, opiniones o la seguridad física del otro.

**Lastima o lastima físicamente** a la otra pareja al golpear, abofetear, asfixiar, o empujar.

**Culpa** al otro compañero por sus acciones dañinas, pone excusas por acciones abusivas y/o minimiza el comportamiento abusivo.

**Controla y aísla** al otro compañero diciéndole qué ponerse, con quién puede salir, adónde puede ir y/o qué puede hacer.

**Presiona y obliga** a la otra parte a hacer cosas que no quiere hacer; amenaza, lastima o chantajea a su pareja si se resiste o dice que no.



## Hoja de la Guía de Relaciones Malsanas

### ¿Qué puedes hacer si estás en una relación poco saludable?

Si estás en una relación malsana o abusiva, averiguar cuáles son los siguientes pasos puede ser muy difícil. Tienes sentimientos por esta persona y has desarrollado una historia con ellos. Sin embargo, es el futuro, no el pasado lo que debes considerar.

#### Consejos para dejar una relación poco saludable o abusiva:

1. Si no te sientes seguro, no pares la relación en persona. Puede parecer cruel hacerlo por teléfono o por un mensaje de texto, pero esta es la forma más segura.
2. Si terminas la relación en persona, háganlo en un lugar público. Haga que un amigo o adulto de confianza esté allí cerca, esperando. Lleva contigo un teléfono.
3. No tienes que explicar tus razones para terminar la relación más de una vez. No hay nada que puedas decir que haga feliz a tu ex.
4. Hable con sus amigos y familiares para que puedan apoyarlo. Si puedes, dile a tu padres o adulto de confianza lo que está pasando, especialmente si tu ex puede venir a tu hogar.
5. Habla con un consejero escolar o un maestro en quien confíes. Juntos, pueden alertar a la seguridad, acomodar tu horario de clases o encontrar otras formas de ayudarte a sentirte seguro.

### ¿Qué puedes hacer si eres el abusador en una relación?

Si estás siendo abusivo con tu pareja, el primer y más difícil paso para cambiar es admitir que tu comportamiento es incorrecto. Es muy importante tomar la responsabilidad de tus acciones para solucionar el problema y obtener ayuda. Si ya has dado este paso, estás en el camino correcto.

#### Consejos para cambiar su propio comportamiento abusivo:

1. Recuerda, la violencia siempre es una elección. No hay excusas y nadie más tiene la culpa de tu comportamiento abusivo. Busca ayuda para detenerlo.

Relación saludable: kit de herramientas para educadores de secundaria [PDF] . (n.d.)  
Loveisrespect. <http://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/high-school-educators-toolkit.pdf>





2. Concéntrate en cómo el abuso afecta a tu pareja, familia y/o hijos. Acepta plenamente la gravedad del daño que has causado a tus seres queridos y haz cambios.
3. Acepta las consecuencias de tus acciones y asume la responsabilidad de buscar ayuda lo antes posible.
4. Recuerda que no estás solo. Tus amigos, familiares o adultos de confianza pueden apoyarlo a través del difícil proceso de cambio.
5. Habla con tus padres, un consejero escolar u otro adulto de confianza para obtener ayuda de un programa que se enfoca en las relaciones abusivas.

### **¿Qué puedes hacer si tienes un amigo en una relación abusiva?**

Ver a un amigo pasar por una relación abusiva puede ser miedo y puede sentirse difícil encontrar la manera de ayudarlos. La decisión de irse puede ser tomada por la persona que sufre el abuso, pero hay muchas cosas que alguien puede hacer para ayudar a un amigo a mantenerse a salvo.

### **Consejos para ayudar a un amigo en una relación abusiva:**

1. No tengas miedo de comunicarte con un amigo que creas que necesita ayuda. Diles que estás preocupado por su seguridad y quieres ayudarlos.
2. De apoyo y escucha con paciencia. Reconozca sus sentimientos y sea respetuoso con sus decisiones, ya que es de ellos para hacer.
3. Ayude a su amigo a reconocer que el abuso no es “normal” y que el abuso NO es su culpa. Todo el mundo merece una relación sana y no violenta.
4. Concéntrate en tu amigo, no en la pareja abusiva. Incluso si tu amigo se queda con su pareja, es importante que todavía se sientan cómodos hablando contigo sobre su relación.
5. Involucre a un adulto de confianza. No tienes que pasar por esto solo.

Healthy Relationship: High School Educators Toolkit [PDF]. (n.d.)  
Loveisrespect. <http://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/high-school-educators-toolkit.pdf>

## Lección 10

### Creando mis límites personales:

### Comprender la violencia sexual y el consentimiento

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes desarrollarán su conciencia sobre los delitos sexualmente violentos y comprenderán la importancia del consentimiento afirmativo. El consentimiento se define como el permiso para que algo suceda o un acuerdo para hacer algo. Los estudiantes aprenden que el consentimiento incluye palabras y acciones que muestran que alguien realmente quiere hacer lo que está a punto de hacer. Los estudiantes también reconocerán que las personas tienen derecho a sus propios cuerpos a través de una conversación sobre el establecimiento de límites. Esta lección enseña a los estudiantes formas de prevenir y protegerse de este riesgo. Al finalizar esta lección, los estudiantes desarrollarán un plan SMART para continuar comunicando y manteniendo sus límites y valores personales.

#### Objetivos:

1. Discuta los límites y explique los derechos de las personas sobre sus propios cuerpos.
2. Definir qué es el consentimiento e identificar formas en que se puede comunicar y aceptar el consentimiento afirmativo.
3. Crear conciencia sobre los delitos sexualmente violentos.
4. Identificar la prevalencia, naturaleza y estrategias para reducir el riesgo de trata de personas.
5. Desarrollar un plan INTELIGENTE para comunicar y mantener límites y valores personales.
6. Practique la aplicación de los conceptos aprendidos a escenarios de la vida real.

Temas:

1. Límites
2. Crímenes sexualmente violentos
3. Consentir
4. Trata de personas
5. Aplicar el plan piensa inteligente *SMART* a escenarios de la vida real
6. Encontrar recursos y buscar ayuda de un adulto de confianza

Esquema del plan de lección:

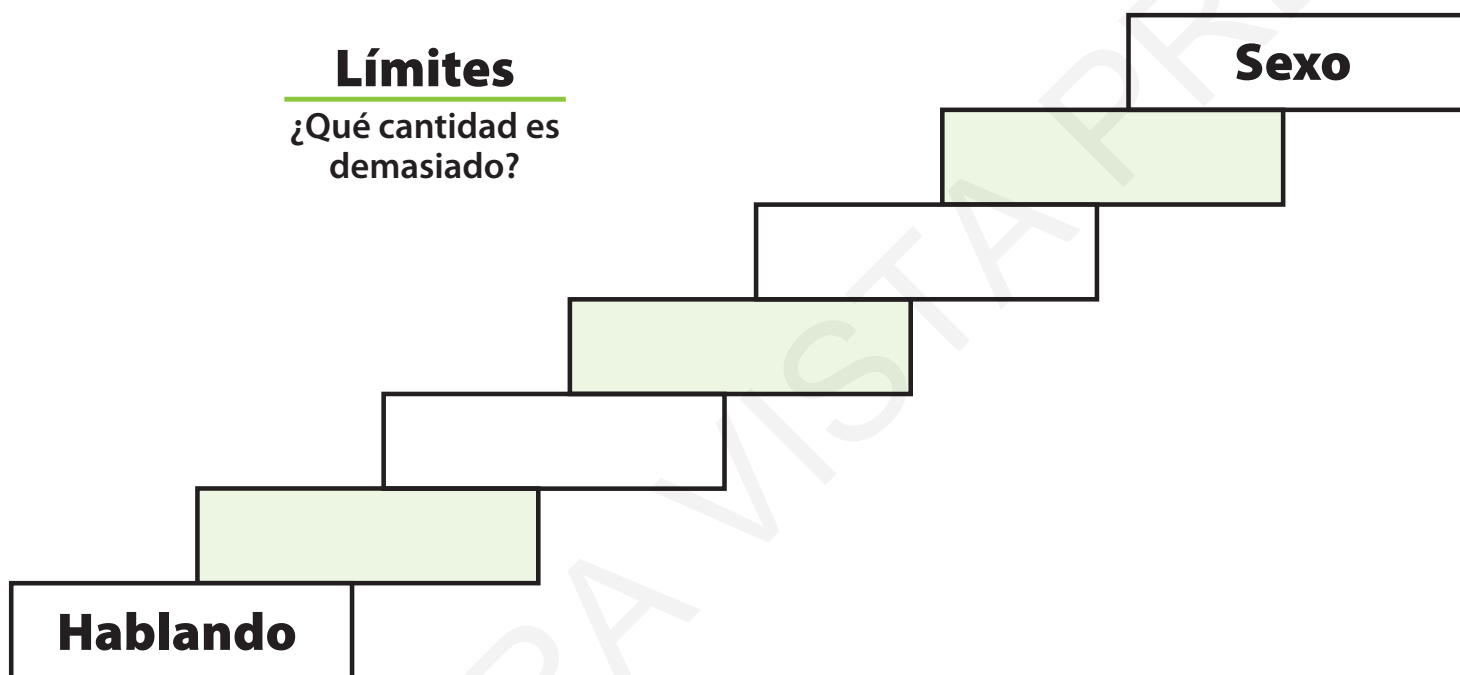
- |   |  |
|---|--|
| A. ¿Qué son los límites?  | F. Consentir                                 |
| B. Estableciendo sus líneas límite  | G. Responsabilidad y Consentimiento          |
| C. Agresión sexual  | H. Piensa inteligente                        |
| D. Trata de personas  | I. Actividad: Riesgo de revisión acumulativa |
| E. ¿Qué puedes hacer? Maneras en las que puede ayudar a prevenir la trata | J. Actividad; Resumen y prueba posterior     |

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. ¿Qué son los límites adecuados?
2. ¿Sabes qué es la trata de personas? ¿Dónde ocurre? Si tu tutor o tutora no lo sabe, comparte lo que aprendiste sobre la trata.
3. ¿Cómo se deben evitar las situaciones peligrosas? ¿Qué debo hacer si alguna vez me encuentro en una situación peligrosa? ¡Habla sobre un plan de SALIDA!
4. ¿Cómo puedo pedirte ayuda si me encuentro en una situación peligrosa?
5. Explícale el plan de SEGURIDAD y coméntalo.

# LECCIÓN 10

## Creando Mis Límites Personales: Entendiendo la Violencia Sexual y el Consentimiento



1. La agresión sexual es el comportamiento \_\_\_\_\_ o contacto con usted sin su consentimiento.
  - a. \_\_\_\_\_ es tu culpa.

## Indicadores / Señales de Trata de Persona

### ¿La persona...

- ¿De repente tiene más o cosas nuevas?
- ¿Dejó de asistir a la escuela?
- ¿Permite que otra persona hable por ellos?
- ¿De repente se vuelve extremadamente callado, poco sociable y/o evita el contacto visual?
- ¿Parece estar deprivado de alimentos, agua, sueño, atención médica u otras necesidades?
- ¿Tiene moretones u otros signos (como un tatuaje de marca) de trauma físico?
- ¿Tiene una pareja romántica que es notablemente mayor?
- ¿Participa en comportamientos malos (es decir, uso de drogas o alcohol, etc.)?
- ¿Parece tener restricciones para comunicarse con familiares o amigos?
- ¿No parece tener el control de su propio dinero?
- ¿Le falta control sobre su horario personal y/o documentos de identificación o de viaje?

2. Tráfico de humanos es el comercio ilegal de seres humanos. Es el acto de utilizar a una persona con fines lucrativos mediante la \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_.

Es conocido como la \_\_\_\_\_ moderna.

3. Hay dos formas de tráfico de humanos:

1. Tráfico \_\_\_\_\_: Obligar, engañar o coaccionar a una persona a realizar un acto sexual comercial.

2. \_\_\_\_\_ Forzoso: Obligar a una persona a trabajar en cautiverio por poco o ningún salario. También conocida como servidumbre involuntaria.

4. El \_\_\_\_\_ es el permiso para que algo suceda, o un acuerdo para hacer algo.

5. \_\_\_\_\_ actividad debe contar con el consentimiento \_\_\_\_\_, informado, libre, y \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ las personas involucradas, en \_\_\_\_\_ momento.

6. El \_\_\_\_\_ es un comportamiento verbal o físico no invitado y no deseado de naturaleza sexual.

7. ¿De quién es la responsabilidad de asegurarse de tener el consentimiento de la otra persona? \_\_\_\_\_

8. ¿De quién es la responsabilidad de establecer sus límites? \_\_\_\_\_

Reclutamiento  
Albergar  
Fraude  
Fuerza  
Servidumbre  
Coerción  
Explotación  
Esclavitud  
Transportar  
Proporcionar  
Obtener

## Piense S.M.A.R.T.

**S****M****A****R****T**

# Prevención y Protección: ¡Conozca los Hechos!

## Métodos de Barrera

ABSTINENCIA	
¿QUÉ?	¿CÓMO?
	Habla con tu pareja y evita el contacto sexual
¿DÓNDE?	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS
Tú mismo	Algunas personas lo encuentran difícil abstenerse y puede terminar su abstinencia sin estar preparado para prevenir ITS o embarazo
Prescripción: Si / No	

CONDÓN EXTERNO	
¿QUÉ?	¿CÓMO?
	Se coloca en un pene erecto justo antes del sexo
¿DÓNDE?	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS
Sin receta, en línea o en una clínica	Irritación o reacción alérgica al látex
Prescripción: Si / No	

CONDÓN INTERNO	
¿QUÉ?	¿CÓMO?
	Se coloca en la vagina antes del sexo
¿DÓNDE?	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS
Sin receta, en línea o en una clínica	Malestar o dolor durante la inserción o el sexo, sensación de ardor, sarpullido o picazón
Prescripción: Si / No	

DIAFRAGMA Y TAPA CERVICAL	
¿QUÉ?	¿CÓMO?
	Se aplica espermicida, se coloca en la vagina y se deja en el lugar por lo menos 6 h después del sexo
¿DÓNDE?	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS
Doctor	Irritación, reacción alérgica, infección del tracto urinario, y síndrome de shock tóxico
Prescripción: Si / No	

ESPERMICIDA	
¿QUÉ?	¿CÓMO?
	Se coloca en la vagina de 5 a 90 minutos antes del sexo y se deja de 6-8h después del sexo
¿DÓNDE?	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS
Sin receta, en línea o en una clínica	Irritación, reacción alérgica, infección del tracto urinario y pueden aumentar el riesgo de transmisión de ITS, incluido el VIH
Prescripción: Si / No	

ESPONJA	
¿QUÉ?	¿CÓMO?
	Se coloca en la vagina antes del sexo, se deja al menos 6 h después del sexo y se desecha
¿DÓNDE?	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS
Sin receta, en línea o en una clínica	Irritación, riesgo de Síndrome de Shock Tóxico
Prescripción: Si / No	

## Métodos de Barrera



## Métodos de Hormonales

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)		PASTILLA DE NATALIDAD		EL PARCHÉ	
¿QUÉ?	<b>ARAP</b> Insertar y quitar por un médico	¿QUÉ?	Tragar una pastilla a la misma hora todos los días	¿QUÉ?	Parche nuevo y quitarlo una vez por semana durante tres semanas
¿DÓNDE?	Doctor	¿DÓNDE?	Sin receta, en línea, en una clínica o en un médico	¿DÓNDE?	Doctor
¿Eficacia?	<input type="text"/> %	¿Eficacia?	<input type="text"/> %	¿Eficacia?	<input type="text"/> %
¿Reduce el riesgo de ITS?	Si / No	¿Reduce el riesgo de ITS?	Si / No	¿Reduce el riesgo de ITS?	Si / No
POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	Calambres, períodos más prolongados, dolor abdominal y pélvico, enfermedad inflamatoria pélvica, embarazo ectópico	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	Manchado o sangrado entre períodos, náuseas, sensibilidad en los senos, presión arterial alta, coágulo de sangre, ataque al corazón	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	Manchado o sangrado entre períodos, náuseas, dolor de estómago, sensibilidad en los senos, dolor de cabeza, irritación de la piel
Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No	
IMPLANTE		LA INYECCIÓN		ANILLO VAGINAL	
¿QUÉ?	<b>ARAP</b> Insertado por un doctor en la parte superior del brazo	¿QUÉ?	Una nueva inyección de un médico cada tres meses	¿QUÉ?	El anillo se coloca en la vagina y se reemplaza cada tres semanas
¿DÓNDE?	El doctor insertará con una aguja	¿DÓNDE?	Doctor	¿DÓNDE?	Doctor
¿Eficacia?	<input type="text"/> %	¿Eficacia?	<input type="text"/> %	¿Eficacia?	<input type="text"/> %
¿Reduce el riesgo de ITS?	Si / No	¿Reduce el riesgo de ITS?	Si / No	¿Reduce el riesgo de ITS?	Si / No
POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	Cambios en el sangrado menstrual, aumento de peso, dolor de cabeza, acné, complicaciones con la inserción, movimiento del implante	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	Pérdida de densidad de huesos, dolor de cabeza, aumento de peso, nerviosismo, mareos, malestar abdominal, embarazo ectópico, coágulos de sangre	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	Secreción vaginal, irritación, dolor de cabeza, náuseas, sensibilidad en los senos, presión arterial alta, coágulo de sangre/ataque cardíaco
Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No	

## Métodos de Hormonales



## Métodos de Hormonales

## Métodos Permanentes

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA		VASECTOMIA		LIGADURA DE TROMPAS	
¿QUÉ?	¿CÓMO?	¿QUÉ?	¿CÓMO?	¿QUÉ?	¿CÓMO?
	Se toma la pastilla dentro de las 72 horas después de la relación sexual sin protección		La cirugía bloquea el Vas Deferens de un hombre biológico, después de la cirugía, el semen no tiene esperma		El doctor encuentra y sella cada trompa de Falopio
<div>¿Eficacia? <div></div></div>		<div>¿Eficacia? <div>%</div></div>		<div>¿Eficacia? <div>%</div></div>	
¿DÓNDE?	¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No	¿DÓNDE?	¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No	¿DÓNDE?	¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No
Sin receta		Doctor		Doctor	
Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No	
POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS		POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS		POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS	
Cambios menstruales, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos, dolor abdominal, cansancio		Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía		Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía	
RETIRO		MÉTODOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD		La efectividad de todos los métodos se basa en el uso típico.	
¿QUÉ?	¿CÓMO?	¿QUÉ?	¿CÓMO?		
	La persona debe ser consciente del tiempo y el control		Una hembra biológica rastrea la temperatura, moco cervical y hormonas diariamente para identificar días fértiles e infértiles		
<div>¿Eficacia? <div>%</div></div>		<div>¿Eficacia? <div>%</div></div>			
¿DÓNDE?	¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No	¿DÓNDE?	¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No		
Tu mismo		Hable con un médico, compre un kit de prueba de hormonas			
Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No			
POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS		POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS			
Fácil de hacer incorrectamente, mayor riesgo		Mayor riesgo, lleva tiempo de aprender, puede ser difícil recordar los días de fertilidad			

## Métodos Naturales



Check-theFacts.com  
info@check-thefacts.com

## ¿Preguntas sobre su SALUD?

Su doctor primaria

### Centros de Salud de Golden Valley

Localizado en Turlock, Patterson, Newman

• Contactar para citas (209) 722-GVHC (4842)

Consultorio Médico McHenry (209) 558-5312

Agenda de Servicios de Salud del Condado de Stanislaus (209) 558-7000

Centros de Salud Comunitarios de Livingston (833) 850-3500

Localizado en Hughson, Waterford, Delhi, Hilmar, Livingston, Turlock, Modesto, y Merced

### Infecciones de Transmisión Sexual

- Centro de Salud y Embarazo en Turlock (209) 656-9898
- Servicios de Salud del Condado de Stanislaus (209) 558-7700
- Línea Nacional de Atención de ITSNIH (800) 232-4636
- Línea de VIH/CIDAS en California (916) 449-5900
- Departamento de Salud Pública de California (916) 558-1784 / cdph.ca.gov

## ¿Preguntas sobre ABUSO o SEGURIDAD EN LAS RELACIONES?

\*\*Si esta en peligro, / llame al 911\*\*

Línea Nacional de Asalto Sexual (800) 656-HOPE (4673) / rainn.org

Línea Nacional de Violencia Doméstica (800) 799-SAFE (7233)

Línea Directa Nacional de Abuso Infantil (800) 422-4453

Línea Directa de Tráfico de Personas (888) 373-7888 / humantraffickinghotline.org

Línea Directa Nacional de Abuso en el Noviazgo (866) 331-9474 / loveisrespect.org

### Haven-Centro de Mujeres

• Línea de Crisis de 24 horas (209) 557-5980

• Oficina de Modesto (209) 524-4331

Línea de Crisis de 24 horas en Stanislaus (209) 558-4600

Centro de Justicia para Familias en Stanislaus (209) 525-5130 / stanislausfamilyjustice.org

Centro de Crisis en el Valle (Merced) (209) 725-7900

• Línea de crisis de 24 horas del Centro de Crisis del Valle (209) 722-4357

## ¿Preguntas sobre SEXUALIDAD?

Línea Directa de Transexual (877) 565-8860 / translifeline.org

El Centro de Bienestar (Modesto) (209) 558-4610

Línea Directa de Trevor (866) 488-7386 / thetrevorproject.org

## ¿Estás siendo INTIMIDADO?

Para la explotación de los niños

Oetenga el Acoso

(800) 843-5678 / cyberline.com

stopbullying.gov

## ¿Necesitas RECURSOS PARA EL EMBARAZO?

Todas las Opciones

(888) 493-0092 / all-options.org

Centro de Embarazo y Salud de Turlock

(209) 656-9898 / turlockphc.com

Adopciones Americanas

(800) 236-7846

Servicios de Adopción del Condado de Stanislaus

(209) 558-2292

Planificación familiar - Merced

(209) 723-7751

Planificación familiar - Modesto

(209) 579-2300

Centro de Embarazo en Modesto

(209) 526-1734

Alpha Entrega Segura

(877) 222-9723 / Marque 2-1-1

Alpha Centro de Ayuda de Embarazo (Merced)

(209) 383-4700

## ¿Tu o un amigo está sufriendo de DEPRESIÓN o pensamientos de SUICIDIO?

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio 988 / 988lifeline.org

Condado de Stanislaus 24 horas Crisis y Prevención (209) 558-4600

Línea de texto de crisis Mande "HOME" a 741-741

## ¿Necesitas ayuda con ADICCIONES u otras LUCHAS?

Abuso de Sustancias y de Salud Mental (800) 662-4357

Narcóticos Anónimos (209) 464-9262

Agenda de Servicios de Salud (209) 558-5657

Hijos e hijas Pródigos (209) 634-3538

Centro de Servicios Humanos (209) 526-1476

Centro de Recursos para la Adicción 24/7 (877) 574-0458

Línea de Crisis de 24-horas en Stanislaus (209) 558-4600

Grupos de Narcóticos Anónimos en Stanislaus (888) 942-9922

## Problemas en Comer

Prevención de los trastornos alimentarios (800) 931-2237

Centro de Servicios Humanos (209) 526-1476

Línea de Crisis de 24-horas en Stanislaus (209) 558-4600

## Apoyo de Duelo

Casa de Jessica (209) 250-5395

Hospicio Comunitario (209) 578-6300

## Falta de Hogar y Fugitivos

Casa de Hutton (Centro de Servicios Humanos) (209) 526-1441

Línea de Crisis de 24-horas en Stanislaus (209) 558-4600

Servicios Comunitarios de Vivienda y Refugio (209) 527-0444

Centro de Navegación Juvenil en Stanislaus (209) 526-1441

Línea Nacional de Seguridad para Fugitivos (800) 786-2929

## Recursos Varios

Agenda de Servicios Comunitarios

Servicios Sociales del Condado de Stanislaus (877) 652-0734

Transporte Público

Transito de Turlock (209) 668-5600

Apoyo para Padres

Centro de Recursos para Familias de Turlock (209) 668-6118





Check-thefacts.com  
Copyright © 2025 Check the Facts

Reservado todos los derechos. Ninguna parte de este plan de estudios puede reproducirse o usarse de ninguna manera sin el permiso previo por escrito del propietario de los derechos del autor.

Estos materiales están totalmente protegidos por las leyes de derechos del autor de parte de los Estados Unidos.

