



Currículo de la Secundaria



Vista Previa para Padres

2025-2026 v7.3



Descripción General del Plan de Estudios y Para la Instrucción

Check the Facts contiene diez planes de lecciones diseñados para presentar un plan de estudio 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 tomar decisiones que mejoren su vida para su salud y bienestar por medio de instrucción basada en evidencia, basada en la ciencia, médicamente precisa, imparcial y edad apropiada.

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

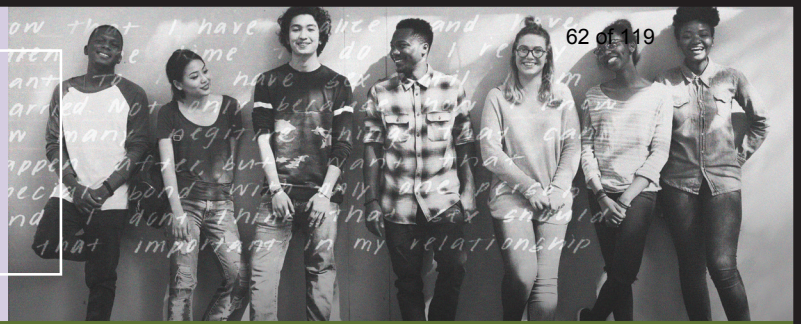
Todo el contenido debe presentarse tal como está escrito para cumplir con la ley. Cualquier exclusión o modificación se consideraría un uso no autorizado del currículo de *Check the Facts*.

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

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

Se prohíbe la duplicación, distribución y/o instrucción del currículo de *Check the Facts* y sin consentimiento previo por escrito, contrato o acuerdo de la licencia actualizado autorizado por *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.
- Consentimineto
- 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



check-thefacts.com



@check_thefacts



check-thefacts



(209) 656-9898



info@check-thefacts.com

Carta de Exclusión de la Ley de Juventud Saludable de California:

De acuerdo con los requisitos de la Ley de Juventud Saludable de California, deseo que mi(s) estudiante(s) sean excluidos del programa de Educación Sexual Integral, del programa de Educación sobre Prevención del VIH, y de cualquier prueba, cuestionario o encuesta anónima, voluntaria y confidencial relacionada con los comportamientos y riesgos de salud de los alumnos. De acuerdo con los requisitos de la Ley de Juventud Saludable de California,

Deseo que a mi(s) estudiante(s) se les proporcione una Actividad Educativa Alternativa,

Fecha: _____

• Nombre(s) del Padre o Tutor(es) en Letra de Imprenta:

• Firma del Padre o Tutor:

• Estudiante(s):

La Ley de Juventud Saludable de California: SEC. 15. Sección 51939 (Requisitos Estatales para Optar por No Participar)

(a) Un alumno no podrá asistir a ninguna clase de educación sexual integral o educación sobre prevención del VIH, ni participar en ninguna prueba, cuestionario o encuesta anónima, voluntaria y confidencial sobre los comportamientos y riesgos de salud del alumno, si la escuela ha recibido una solicitud por escrito del padre o tutor del alumno eximiéndolo de participar.

(b) Un alumno no podrá ser sujeto a medidas disciplinarias, sanciones académicas u otras sanciones si el padre o tutor del alumno decide no permitir que el alumno reciba educación sexual integral o educación sobre prevención del VIH, o que participe en pruebas, cuestionarios o encuestas anónimas, voluntarias y confidenciales sobre los comportamientos y riesgos de salud del alumno.

(c) Mientras se esté administrando la educación sexual integral, la educación sobre prevención del VIH, o pruebas, cuestionarios o encuestas anónimos, voluntarios y confidenciales sobre los comportamientos y riesgos de salud del alumno, se deberá proporcionar una actividad educativa alternativa a los alumnos cuyos padres o tutores hayan solicitado que no reciban la instrucción o participen en la prueba, cuestionario o encuesta.

Lección 1

Introducción: Mis metas. Mi futuro.

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes revisarán las reglas básicas del programa "Comprueba los Hechos". Esta lección enfatiza que las decisiones que toman hoy pueden impactar su futuro. Mediante el diálogo y la reflexión, los estudiantes se empoderarán para tomar las riendas de su salud y bienestar personal, aprendiendo sobre la toma de decisiones inteligentes y el establecimiento de metas SMART. La lección también refuerza la importancia de buscar apoyo, reconociendo que no están solos. Destaca el papel de los Adultos de Confianza y crea conciencia sobre los recursos disponibles para ayudar a los estudiantes a afrontar los desafíos y tomar decisiones saludables.

Objetivos:

1. Establezca reglas básicas para el programa Verifique los hechos para garantizar un entorno seguro para el aprendizaje.
2. Reforzar la conciencia de que las decisiones que los estudiantes están tomando ahora pueden tener un impacto en su futuro.
3. Empoderar a los estudiantes para que tomen el control de las decisiones relacionadas con su salud sexual.
4. Enfatizar la importancia de comunicarse con un adulto de confianza.
5. Proporcione a los estudiantes una lista de servicios de salud sexual y reproductiva en nuestra zona. Además, proporcione recursos nacionales que coincidan con los temas tratados en el programa "Verifique los Datos".

Temas abordados:

1. Objetivos y procedimientos del programa.
2. La importancia de los adultos de confianza
3. Introducción de objetivos SMART a corto y largo plazo para la adolescencia
4. Localizando recursos

Esquema del plan de lección:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| A. Introducción | G. El establecimiento de metas |
| B. Estableciendo las reglas básicas | H. La importancia de los adultos de confianza |
| C. Recursos | I. Continuación del establecimiento de objetivos |
| D. Edades y etapas | J. Tarea |
| E. Propósito de verificar los hechos | |
| F. ¿Qué es el éxito? | |

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.
3. Conversa sobre cómo puedes alcanzar esas metas como individuo y cómo tus padres o tutores pueden ayudarte a lograrlas.
4. Hoy aprendí que tengo “derechos de salud sexual”. ¿Qué quieres que sepa sobre estos derechos?



LECCIÓN 1

Reglas Básicas y Recursos

1. Reglas Basicas:

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



Gira a otro alumno y comparte:

¿Cuáles son las cualidades de un "adulto de confianza"?

- 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.
- El _____ es permiso para que algo suceda, o un acuerdo para hacer algo.
- La _____ es un período de la vida entre su niñez y la edad adulta.

OBJETIVOS				
Específico	Medible	Alcanzable	Realista	Tiempo
¿Qué queremos lograr? Los objetivos deben ser específicos, concretos y directos.	Para saber si estamos completando nuestra metas, debemos medirlo. ¿Cómo harás un seguimiento de tu progreso?	Establece metas que sean realistas y posibles. Si nos fijamos metas muy grandes, podemos desanimarnos de hacerlas.	Debemos ser realistas en relación con los recursos y medios disponibles. Todo objetivo tiene que ser realista. ¿Cómo te ayudará este objetivo?	Establece tus metas para alcanzarlas en un tiempo limitado. Establezca fechas. ¿Cuándo logrará este objetivo?
¿Qué?	¿Cuánto?	¿Cómo?	¿Por qué?	¿Cuándo?

5. En el gráfico de la página 1, ____ ____ ____ ____ ____ forman un acróstico que es una forma sencilla de recordar cómo establecer metas saludables.
6. Una _____ es algo que quieres lograr en un futuro cercano. El futuro cercano puede significar hoy, esta semana, mes, o año.
7. Una _____ es algo que quieres lograr en el futuro lejano. Requieren tiempo y planificación. Por lo general, están al menos a varios años de distancia.

☒ **Enumere algunos de sus metas de corto plazo usando SMART:**

- 1) Yo quiero _____
Voy a _____
Para _____
- 2) Yo quiero _____
Voy a _____
Para _____

☒ **Enumere algunos de sus metas de largo plazo usando SMART:**

- 1) Yo quiero _____
Voy a _____
Para _____
- 2) Yo quiero _____
Voy a _____
Para _____

¿Quiénes son Adultos de Confianza en tu vida?



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.

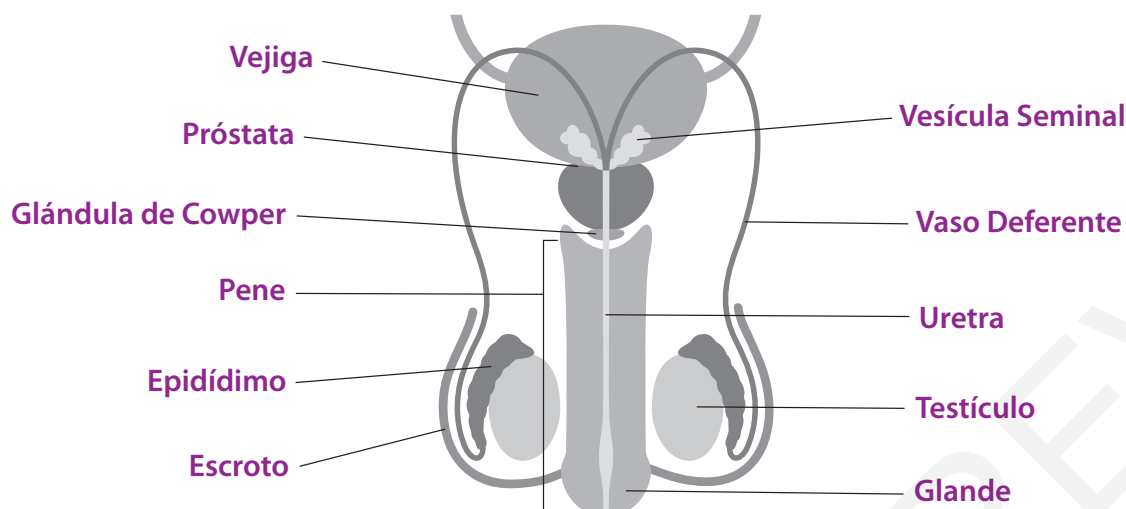
Temas abordados:

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. Sistema reproductor femenino biológico
- I. Actividad: Resumen y entradas de salida

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 glante. La raíz es parte del pene que se adhiere a la pared del abdomen. El eje es la parte principal del pene y el **glante** es la punta (a veces llamada cabeza). Al final del glante 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: 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.

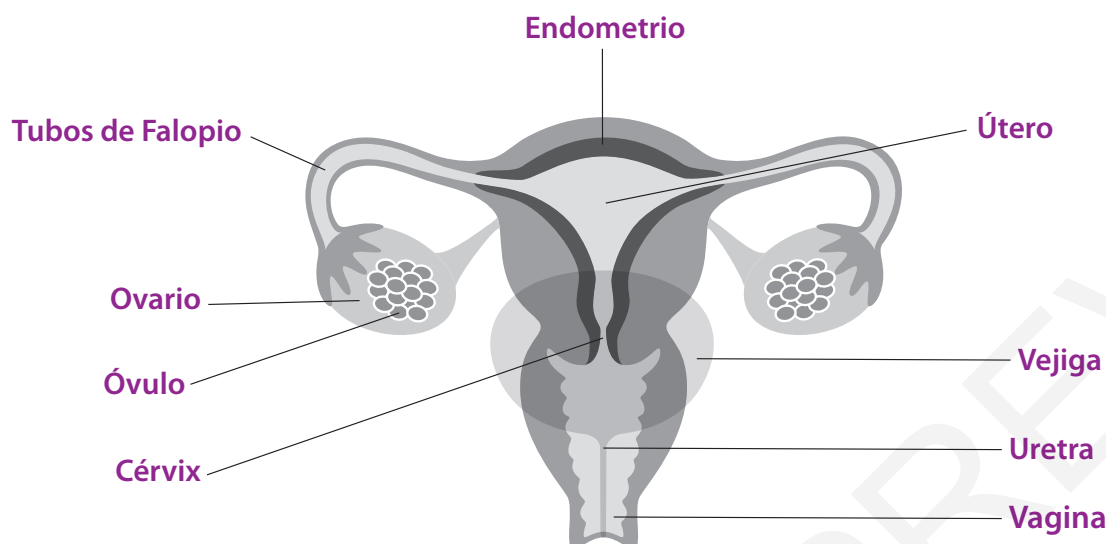
Uretra: La uretra es un tubo delgado que baja por el centro del pene. Aunque la uretra ayuda a que la orina salga del cuerpo, también tiene una función reproductiva en los cuerpos biológicos de los hombres. Una vez que los espermatozoides viajan a través de la próstata, se mueven hacia la uretra.

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



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 uno de los tubos.

Óvulo: La célula sexual de la mujer biológica.

Lección 2

Anatomía, fertilización y desarrollo fetal

Esquema del maestro

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

Descripción general de la lección:

Esta lección describe las etapas del embarazo a través de una explicación del desarrollo fetal. Abarca desde la fertilización hasta el nacimiento y el parto, incluyendo todas las etapas intermedias. También se analiza la importancia de la atención prenatal tanto para la madre biológica como para el feto en desarrollo. Al finalizar esta lección, los estudiantes también podrán identificar todas las opciones legales relacionadas con el embarazo.

Objetivos:

1. Describir el proceso de la reproducción humana identificando el orden correcto de los pasos involucrados en la fertilización y la implantación.
2. Identificar las fases del ciclo menstrual, los productos de higiene menstrual y los problemas comunes de la salud menstrual.
3. Describir el proceso del desarrollo fetal.
4. Destacar la importancia de la atención prenatal.
5. Identificar todas las opciones legales relacionadas con el embarazo y analizar las posibles consecuencias de cada opción.

Temas abordados:

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. Fertilización | 5. Crianza |
| 2. Desarrollo fetal | 6. Entrega segura |
| 3. Atención prenatal | 7. Adopción |
| 4. Aborto | |

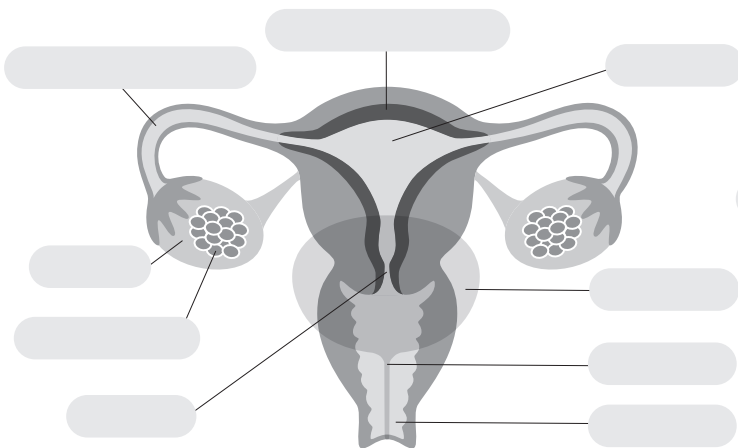
Esquema del plan de lección:

- | | |
|--|--|
| A. Revisar | O. Opciones de embarazo |
| B. cromosomas | P. Derechos de salud sexual y la importancia de un adulto de confianza |
| C. Revisión de anatomía | Q. Cronología del desarrollo fetal: segundo trimestre |
| D. Proceso reproductivo | R. Cronología del desarrollo fetal: tercer trimestre |
| E. Células reproductivas | S. Entrega del bebe |
| F. Ciclo menstrual | T. Cuidado por los convalecientes |
| G. Fertilización | U. Actividad: Revisión del desarrollo fetal |
| H. Mellizos | V. Actividad: Resumen y entradas de salida |
| I. Tratamiento de fertilidad | |
| J. Implantación | |
| K. Aborto espontáneo | |
| L. Cronología del desarrollo fetal: primer trimestre | |
| M. Cuidado prenatal | |
| N. Aborto | |

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



Grupo de Palabras

Uretra
Ovario
Cérvix

Endometrio
Óvulo
Vagina

Vejiga
Tubos de Falopio
Uterus



Grupo de Palabras

Próstata
Vaso Deferente
Pene
Epidídimo

Escroto
Uretra
Glándula de Cowper

Testículo
Vejiga
Glans
Vesícula Seminal

Anatomía, Concepción, y Desarrollo Fetal

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

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

1. Un _____ está formado por proteínas y ADN, organizados en genes.
2. ¿Quién contribuye con el espermatozoide? _____
3. ¿Qué es un "ovum"? _____
4. ¿Quién contribuye con el óvulo? _____
5. La _____ es la unión de un espermatozoide y un óvulo.



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 alimento y oxígeno al feto 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 ya late.
11. Después de 8 semanas, el embrión ahora se conoce como _____.
12. El _____ es atención médica para la persona embarazada.



Gira y Comparte: ¿Quién puede dar atención prenatal?

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.

Actividad – Revisión del Desarrollo Fetal

Instrucciones: Enumere las etapas del desarrollo fetal, del 1 al 13.

	Las contracciones comienzan y hacen que el cérvix se abra.
	El feto pasa por ciclos de sueño y vigilia.
	El corazón del embrión comienza a palpar.
	El espermatozoide se encuentra con el óvulo en la parte externa del tubo de falopio.
	A las 38 a 40 semanas, los pulmones han madurado por completo.
	El óvulo fertilizado viaja por el tubo de falopio hacia el útero.
	Todos los sistemas principales del cuerpo continúan desarrollándose y funcionando, lo que incluye los sistemas circulatorio, nervioso, digestivo y urinario.
	El espermatozoide entra en la vagina.
	Los genitales externos están bien formados y se puede determinar el sexo del feto.
	El bebé, seguido de la placenta, sale del cuerpo durante el parto.
	El espermatozoide viaja por el canal vaginal.
	Por lo general, la cabeza girará hacia abajo durante las últimas dos semanas del embarazo, preparándose para el parto.
	El óvulo fertilizado usa el revestimiento del útero para nutrirse.

Lección 3

Identidad y exploración de estereotipos

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes aprenderán sobre la identidad de género, las diferentes orientaciones sexuales y los efectos nocivos de los estereotipos. Esta lección explica que todo el mundo tiene una identidad de género y que las personas suelen tener valores diferentes sobre este tema. Al completar esta lección, los estudiantes podrán reconocer las influencias externas que moldean las actitudes sobre la identidad de género, la expresión de género y la orientación sexual. La lección también enfatiza la importancia de ser inclusivo y respetuoso con todas las personas y un aliado en su comunidad.

Objetivos:

1. Distinguir entre sexo biológico, identidad de género, expresión de género y orientación sexual.
2. Reconocer las influencias externas que moldean las actitudes sobre la identidad de género, la expresión de género y la orientación sexual.
3. Enfatice la importancia de ser inclusivo y respetuoso con todas las personas.

Temas abordados:

1. Identidad de género
2. Roles/estereotipos de género
3. Expresión de género
4. orientación sexual

Esquema del plan de lección:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| A. Introducción | E. Cómo ser un aliado y enfrentar el acoso |
| B. Roles y estereotipos de género | F. Recursos |
| C. LGBTQ+ y orientación sexual | G. Actividad: Resumen y entradas de 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

1. Los _____ son los roles o comportamientos aprendidos por una persona adecuado a su género, determinados por la cultura.
2. _____ son concepciones preconcebidas o prejuicios de una persona, grupo o cosa.
 - Ej: Es un estereotipo decir que todas las personas mayores son olvidadizas.
3. La _____ es un término para describir la presentación externa de su género.
 - *PERO, no se puede suponer la identidad de género u orientación sexual de otra persona únicamente por su expresión de género.*
4. LGBTQ+ significa:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____ o _____
 - _____
5. Un _____ es alguien que se educa a sí mismo y ayuda a todos los miembros de su comunidad.

Notas:

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 sepan 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.

Escenarios: Cómo ser un ALIADO

Escenario #1: Un estudiante se burla de la apariencia de otro compañero de la clase. Un grupo está viendo esto suceder y algunos en el grupo se incluyen y también se burlan.

Escenario #2: Un grupo de niños juegan fútbol todos los días en el recreo y un niño es llamado "gay" o le dicen que "tira como una niña". Los otros muchachos se ríen.

Escenario #3: Un estudiante está llamando nombres a otra persona durante el tiempo de clase debido al color de su piel.

Escenario #4: Un estudiante es empujado contra la pared por un estudiante mayor que es mucho más alto. El estudiante mayor amenaza con volver a hacerlo si el alumno más joven le dice a alguien.

Escenario #5: Un grupo de niños no permite que otro estudiante se siente con ellos en el almuerzo, a pesar de que hay mucho espacio en la mesa.



Plan de Acción

Paso 1: Describe el comportamiento malo que está sucediendo.

Paso 2: Describa lo que te gustaría que se hiciera. Piense en cómo se puede detener o prevenir la situación.

Paso 3: ¿Qué pasos puedes tomar TÚ para que eso suceda? Incluye quién podría ayudar y qué pueden hacer.

Lección 4

Los hechos: ITS: infecciones de transmisión sexual

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes aprenderán sobre las ITS/ETS, también conocidas como infecciones/enfermedades de transmisión sexual. Esta lección analiza la prevalencia, los signos, los síntomas, la transmisión, el impacto y el tratamiento de las ITS/VIH. Los estudiantes aprenderán factores de protección que les ayudarán a evitar o reducir el riesgo de infección y transmisión.

Objetivos:

1. Identificar qué es una ITS/ETS, sus modos de transmisión, síntomas, tratamiento, prevención y sus efectos a largo plazo.
2. Defina la abstinencia y explique por qué es el método más eficaz para prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ETS), incluido el VIH.
3. Describa el rol/responsabilidad personal, así como los factores que contribuirían o protegerían contra la participación en conductas de riesgo.
4. Identificar información y recursos médicamente precisos sobre/para métodos anticonceptivos, ETS/VIH y embarazo.

Temas abordados:

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

Esquema del plan de lección:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| A. Introducción | H. Bacteriano |
| B. ¿Por qué estudiar ITS/ETS y VIH? | I. Viral |
| C. ITS versus ETS | J. VIH |
| D. Adolescentes e ITS | K. Tratamiento y prevención del VIH |
| E. ¿Cómo contraen las personas las ITS? | L. Cómo protegerse de las ITS |
| F. Tipos de ITS más comunes | M. Encontrar recursos |
| G. Parásito | N. Actividad: Resumen y 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. La clamidia, si no se trata, puede provocar problemas de salud muy graves; incluyendo la _____.
7. La gonorrea es muy común entre personas de _____ a _____ años.
8. La sífilis se puede tratar y curar con _____.
9. Encierra en un círculo las ITS bacterianas:

<i>Clamidia</i>	<i>VIH</i>	<i>VPH</i>
<i>Gonorrea</i>	<i>Herpes</i>	<i>Sífilis</i>
10. Encierra en un círculo las ITS curables:

<i>Clamidia</i>	<i>VIH</i>	<i>VPH</i>
<i>Gonorrea</i>	<i>Herpes</i>	<i>Sífilis</i>
11. Las ITS causadas por _____ no se pueden curar, pero son tratables.
12. El herpes se transmite a través del contacto _____ con una zona infectada.
13. El VPH es la infección de transmisión sexual más _____ en los Estados Unidos.

14. Tanto el VHB como el VHC afectan al _____.
15. El virus también puede transmitirse a través de _____ contaminadas.
16. El _____ se encuentra en la pre-eyaculación, semen, fluido vaginal, la leche materna y / o la _____ de los infectados.
17. El VIH no se encuentra en la saliva, lágrimas, sudor, orina, heces o que no esté mezclada con la _____ de una persona con VIH.
18. Encierra en un círculo las ITS virales.

*Clamidia**VIH**VPH**Gonorrea**Herpes**Sífilis*

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

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

Notas:

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

Anticoncepción

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes tendrán la oportunidad de revisar sus objetivos como guía para la toma de decisiones. Esta lección cubrirá todos los métodos aprobados por la FDA para prevenir el embarazo. Se anima a los estudiantes a asumir la responsabilidad de su salud sexual y reproductiva comprendiendo la información sobre la anticoncepción para protegerse a sí mismos y a sus parejas. Esta lección también explica la importancia de hablar con un adulto de confianza para decidir qué es lo mejor para ellos.

Objetivos:

1. Describa los factores que contribuyen a la participación en conductas de riesgo o que protegen contra ellas.
2. Describir el papel personal en la protección de la propia salud sexual y reproductiva.
3. Identificar los métodos anticonceptivos más utilizados, incluida la abstinencia.
4. Resumir formas de prevenir el embarazo y el VIH/ETS.

Temas abordados:

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Objetivos a corto y largo plazo | 4. Tipos de anticoncepción |
| 2. Embarazo adolescente | 5. uso de anticonceptivos |
| 3. Definiciones de anticoncepción | 6. Eficacia anticonceptiva |
| | 7. Posibles riesgos de los anticonceptivos |

Esquema del plan de lección:

- | | |
|--|--|
| A. Revisar recursos | H. Anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC) |
| B. Metas a corto y largo plazo: actividad en el cronograma | I. Efectos secundarios |
| C. Anticoncepción/Control de natalidad | J. Métodos hormonales |
| D. Revisión de fertilización | K. Métodos de barrera |
| E. Métodos anticonceptivos | L. Métodos Naturales |
| F. Abstinencia | M. Conclusión |
| G. Métodos permanentes | N. Actividad: Resumen y entradas de 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

Teniendo en cuenta sus metas, donde se ve a sí mismo en:



1. ¿Por qué podría ser difícil ser un padre adolescente?: _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Anticoncepción

Más Efectivo

**Método
100% Efectivo**

**Métodos
Permanentes**

**Métodos
LARC**

Sin hormonas

hormonal

hormonal

**Métodos
Hormonales**

**Métodos
de Barrera**

**Métodos
Naturales**

Menos Efectivo

El Único Método Usado Después de Tener Relaciones Sexuales

La _____ es el único anticoncepción que se toma después de tener relaciones sexuales sin protección. Las pastillas se debe tomar lo mas pronto posible, dentro de las 72 a 120 horas o _____ días después de tener relaciones sexuales sin protección. La AE _____ se debe usar como una forma regular de anticoncepción.



Lección 6

Tomar decisiones acertadas y elegir evitar riesgos

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes aprenderán habilidades para la toma de decisiones que podrán aplicar en cualquier decisión que puedan tomar, ahora o en el futuro, relacionada con su salud general. Es importante que los estudiantes estén informados y preparados para tomar este tipo de decisiones y así protegerse de posibles consecuencias. Esta información les permitirá tomar una decisión informada sobre lo que es mejor para ellos. Además, se les recuerda que cuentan con adultos de confianza en sus vidas que pueden ayudarlos y que no están solos.

Objetivos:

1. Identificar un modelo de toma de decisiones que pueda utilizarse para tomar una decisión relacionada con la salud.
2. Definir y discutir los beneficios de la abstinencia.
3. Defina médicamente sexo oral, sexo anal, sexo exterior y sexo vaginal.
4. Comparar y contrastar los posibles resultados de las conductas de riesgo y los factores protectores.
5. Describa los factores que contribuyen o protegen contra la participación en conductas de riesgo.
6. Identificar los efectos físicos, emocionales y sociales de la actividad sexual.
7. Utilice un modelo de toma de decisiones para tomar una decisión relacionada con la salud.
8. Comprender la importancia de la responsabilidad personal por las decisiones sexuales.

Temas abordados:

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

Esquema del plan de lección:

- | | |
|------------------------------|---|
| A. Toma de decisiones | F. Posibles consecuencias del contacto sexual |
| B. Tipos de actividad sexual | G. Actividad: Resumen y entradas de salida |
| C. Sexo ahora | H. Tarea opcional |
| D. Presión de grupo | |
| E. Ahora no o espera | |

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

Pasos para Tomar una Decisión

- Identificar el _____.
- Piensa en tus _____.
- Repasar las posibles _____ positivas y negativas.
- Hacer un _____ para seguir adelante.

1. Nombre los diferentes tipos de relaciones sexuales, luego marque SÍ o NO si existe riesgo de embarazo y contraer una 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

AHORA

ESPERAR



Gira a otro alumno y comparte: ¿Por qué un adolescente podría elegir tener relaciones sexuales? ¿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.

La Decisión es Tuya

Reflexiona: Unas cosas que deberías de pensar

1. ¿Está bien presionar a alguien para tener relaciones sexuales? _____ ¿Por qué o por qué no?
2. Antes de que alguien decida tener relaciones sexuales, deben de...
3. ¿Cuáles son los beneficios de esperar?

Lección 7

Conciencia de las redes sociales

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

¡¡Advertencia de contenido sensible!!

Esta lección explora los posibles riesgos del mundo digital. Los temas incluyen las ventajas y desventajas de internet, la pornografía, la publicación o el envío de mensajes inapropiados, la huella digital de una persona, el sexting, las leyes relacionadas con el envío o la publicación de imágenes sexualmente explícitas por parte de menores y el ciberacoso. Esta lección también aborda el suicidio y la depresión. Los estudiantes aprenden cómo los medios de comunicación tienden a asociar el ciberacoso con el suicidio (lo que significa que el ciberacoso sería la causa), pero también aprenden que el suicidio es multifacético y que no hay una única razón por la que alguien elija suicidarse. Se anima a los estudiantes a ser siempre amables, ya que todos están librando una batalla que desconocen por completo.

Objetivos:

1. Identificar los impactos positivos y negativos de las redes sociales.
2. Identificar actividades en las redes sociales que puedan dañar la imagen pública de una persona.
3. Discuta la importancia de mantener una imagen pública adecuada a través de las redes sociales.
4. Comprenda los peligros y los resultados de tomar fotografías personales y compartirlas en línea o mediante mensajes de texto u otras plataformas de redes sociales.
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. Huellas digitales |
| 2. Definición de comportamiento riesgoso | 5. Sextear |
| 3. Contenido inapropiado | 6. Ciberbullying |
| | 7. Prevención del suicidio |
| | 8. Depresión adolescente |

Esquema del plan de lección:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| A. Introducción | F. Ciberbullying |
| B. Riesgos y beneficios de Internet | G. Prevención y concientización sobre el suicidio |
| C. Compartir mensajes inapropiados | H. Depresión adolescente |
| D. Huellas digitales | I. PENSAR |
| E. Sextear | J. Actividad: Resumen y entradas de salid |

Preguntas de tarea: “Continuando la conversación”

1. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de las redes sociales?
2. ¿Qué sabes sobre seguridad en internet?
3. ¿Qué opinas de las citas en línea?

LECCIÓN 7

Las Redes Sociales



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. La _____ es la representación de actos sexuales únicamente con el propósito de excitación sexual.
3. Una _____ es la información sobre una persona en particular que existe en la Internet por el resultado de su actividad en línea.
4. _____ 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 obligatorio (a ser pagado por los padres del menor).

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.

5. El _____ es el uso de la tecnología para intimidar a alguien.
6. ¿Qué puedes hacer con este problema?
 - a. No _____
 - b. _____ el que está haciendo el mal
 - c. Crea nueva _____
 - d. Comprueba tu configuración de _____
 - e. Hacer un _____
 - f. Habla con un _____
7. 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.
8. El suicidio es _____. ¡Hay _____! ¡Hay _____!
9. La _____ es una condición grave de salud mental que provoca sentimientos de tristeza y pérdida de interés en las actividades.

LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS |

Envía "HELLO" al 741741

Gratis, 24/7, Confidencial



T.H.I.N.K. Piensa Antes De Publicar



Notas:

Lección 8

Seguridad en las redes sociales

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes descubrirán qué son las solicitudes inapropiadas tanto en línea como fuera de ella, definirán el acoso y se familiarizarán con la prevalencia y la naturaleza de la trata de personas. También les enseñarán estrategias para reducir el riesgo de trata de personas. Al completar esta lección, comprenderán mejor cómo mantenerse seguros en línea.

Objetivos:

1. Identifique el contenido dañino y violento de las redes sociales que presencian, experimentan y publican.
2. Describe qué significa acicalamiento y cómo podría usarse.
3. Identificar la prevalencia, naturaleza y estrategias para reducir el riesgo de trata de personas.
4. Desarrollar formas de mantenerse seguro en línea.

Temas abordados:

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Solicitud inapropiada | 4. Información personal |
| 2. Aseo | 5. Creando una comunidad en línea segura |
| 3. Trata de personas | |

Esquema del plan de lección:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| A. Solicitudes inapropiadas | C. Trata de personas |
| B. Aseo | D. Estrategias para protegerse |

E. Protección de información personal

F. Actividad: Resumen y entradas de salida

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. ¿Qué sabes sobre la trata de personas? ¿Dónde crees que ocurre? Comparte lo que aprendiste con tus padres/tutores.
2. ¿Cómo puedo mantenerme seguro en línea y fuera de línea?
3. ¿Alguna vez has sufrido acoso? ¿Cómo se debe tratar a los acosadores? ¿Qué debo hacer si sufro acoso?
4. ¿Conoces a alguien con tendencias suicidas o que se haya suicidado? ¿Cómo se puede prevenir el suicidio?

LECCIÓN 8

Seguridad en las Redes Sociales

1. _____ es cuando alguien en línea te pida que hagas cosas que no quieres hacer.
2. _____ es una palabra que se usa para describir cómo las personas que quieren dañar sexualmente a niños y a jóvenes se acercan a ellos y, a menudo, a sus familias, y se ganan su confianza.
3. 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.
4. 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.

Reclutamiento
Albergar
Fraude
Fuerza
Servidumbre
Coerción
Explotación
Proporcionar
Esclavitud
Obtener
Transportar

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 privado 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?



Gira y comparte: ¿Qué consejo le darías a un amigo que estaba pensando en conocer a alguien fuera de línea?

5. La _____ nunca debe compartirse en línea. Esto incluye:
- a. Tus _____
 - b. Dirección de casa
 - c. Números de teléfono de casa /celular
 - d. _____
 - e. _____
6. Solo acepte _____ o _____ que conozca en la vida real.
- a. Si no los conoces en la _____ ¡no los agregue en línea!

Notas:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper. A faint, large watermark reading "OLOVO" is visible diagonally across the center of the page.

Lección 9

Relaciones Saludables: Parte I

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes aprenderán sobre relaciones saludables. Se les anima a establecer estándares para sus relaciones actuales y futuras. Descubrirán la diferencia entre una relación saludable y una relación dañina o abusiva. Las estadísticas indican que uno de cada tres adolescentes estadounidenses sufrirá abuso físico, sexual o emocional por parte de alguien con quien mantiene una relación antes de llegar a la edad adulta, por lo que es importante comprender las características de cada tipo de relación. Esta lección también analiza la importancia de una comunicación saludable, brindando consejos y una actividad para practicar cómo comunicarse eficazmente.

Objetivos:

1. Analice cómo establecer estándares para usted mismo y por qué debería tenerlos.
2. Describir las características de las relaciones saludables y no saludables.
3. Analice formas de apoyar a sus compañeros en una relación abusiva o violenta.
4. Explique cómo construir y mantener relaciones familiares, de pares y de citas saludables.
5. Identificar formas de comunicarse eficazmente en una variedad de relaciones.
6. Demostrar habilidades de comunicación que fomenten relaciones saludables.

Temas abordados:

1. Estándares
2. Tipos de abuso relacional
3. Comunicación Saludable

Esquema del plan de lección:

- | | |
|--|--|
| A. Estableciendo estándares | F. Cómo comunicarse cuando estás enojado |
| B. Respeto | G. Conclusión |
| C. Genuino vs. Amor de imitación | H. Actividad: Resumen y entradas de salida |
| D. Comunicación Saludable | |
| E. Consejos para comunicarse eficazmente | |

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. ¿Qué estándares de relación tienes para ti mismo? ¿Qué estándares de relación crees que debería tener para mí?
2. ¿Cómo es una relación sana? ¿Cómo es una relación enfermiza?
3. ¿Cuál es la mejor manera de comunicarse cuando estás enojado?

LECCIÓN 9

Relaciones Saludables: Parte 1

1. Un _____ es una guía que establecemos para tomar buenas decisiones en la vida.

Estándares

¿Usted tiene alguna?

¿Usted tiene alguna? Escriba algunas cualidades que buscaría en una persona con la que le gustaría salir o casarse.

2. _____ es un sentimiento o actitud de profunda admiración por alguien o algo que surge de sus habilidades, cualidades, o logros.
3. ¿Cómo sería una relación romántica si no existiera el respeto?
- a. _____
4. ¿Cuáles son los tipos de abuso en las relaciones?
- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____
- g. _____

Amor Genuino

Cuidadoso, incondicional y generoso. Promueve sentimientos de seguridad y satisfacción incluso si la persona está ausente.

Amor de Imitación

(Amor Falso)
Controlador, condicional y puede ser abusivo.

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

Encuentra el _____ adecuado

Habla _____

No _____

Se _____

Revisa tu _____

Usa la regla de las _____

Cómo Comunicarse Cuando Está Enojado

Todo el mundo se enoja, pero lo que importa es la forma en que manejas esa ira.

Deténgase.

_____. Da un paso atrás y respira.

Piensa.

Cuando ya no estés molesto, _____
en la situación y por qué lo hizo enojar.

Habla.

En el momento apropiado, _____
con tu pareja sobre cómo te sientes.

Escucha.

Después de decirle a tu pareja cómo
te sientes, _____.

How Can We Communicate Better? (n.d).
Retrieved from <http://www.loveisrespect.org/healthy-relationships/communicate-better/>

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.
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.

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



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 una amigo mantente 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 estas preocupados 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

Relaciones Saludables: Parte II

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes se familiarizarán con los delitos sexuales violentos y comprenderán la importancia del consentimiento afirmativo. El consentimiento se define como la autorización para que algo suceda o un acuerdo para hacer algo. Los estudiantes aprenden que el consentimiento incluye palabras y acciones que demuestran que alguien realmente desea hacer lo que está a punto de hacer. También reconocerán que las personas tienen derecho a su propio cuerpo mediante una conversación sobre cómo establecer límites. Al finalizar esta lección, los estudiantes desarrollarán un plan SMART para continuar comunicándose y mantener 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 abordados:

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

Esquema del plan de lección:

- A. ¿Cuáles son los límites?
- B. Estableciendo sus líneas límite
- C. Agresión sexual
- D. Consentir
- E. Responsabilidad y consentimiento
- F. Piensa inteligente
- G. Actividad: Revisión acumulativa: peligro
- H. Actividad: Resumen

Preguntas de tarea: “Continuando la conversación”

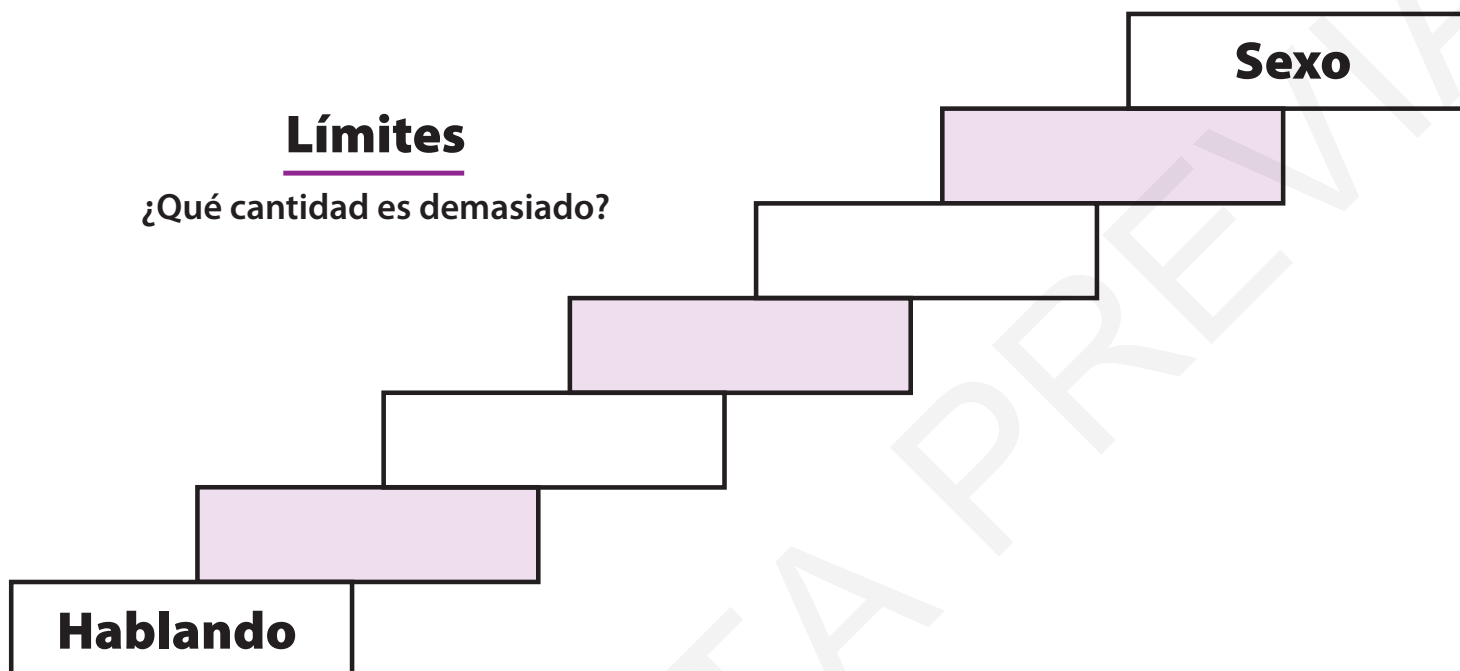
1. ¿Dónde prefieres que marque mi límite?
2. ¿Qué significa consentimiento?
3. ¿Cómo se deben evitar las situaciones peligrosas? ¿Qué debo hacer si alguna vez me encuentro en una situación peligrosa? ¡Hablemos de un plan de SALIDA!
4. Compartan el plan de SEGURIDAD y coméntenlo.

LECCIÓN 10

Relaciones Saludables: Parte 2

Límites

¿Qué cantidad es demasiado?



1. La agresión sexual es un comportamiento o contacto _____ sin su consentimiento.
 - a. _____ es tu culpa.
2. El _____ es el permiso para que algo suceda, o un acuerdo para hacer algo.
3. _____ actividad debe contar con el consentimiento _____, informado, libre, y _____ de _____ las personas involucradas, en _____ momento.
4. El _____ es un comportamiento verbal o físico no invitado y no deseado de naturaleza sexual.

5. ¿De quién es la responsabilidad de asegurarse de tener el consentimiento de la otra persona? _____
6. ¿De quién es la responsabilidad de establecer sus límites? _____

Piense S.M.A.R.T.

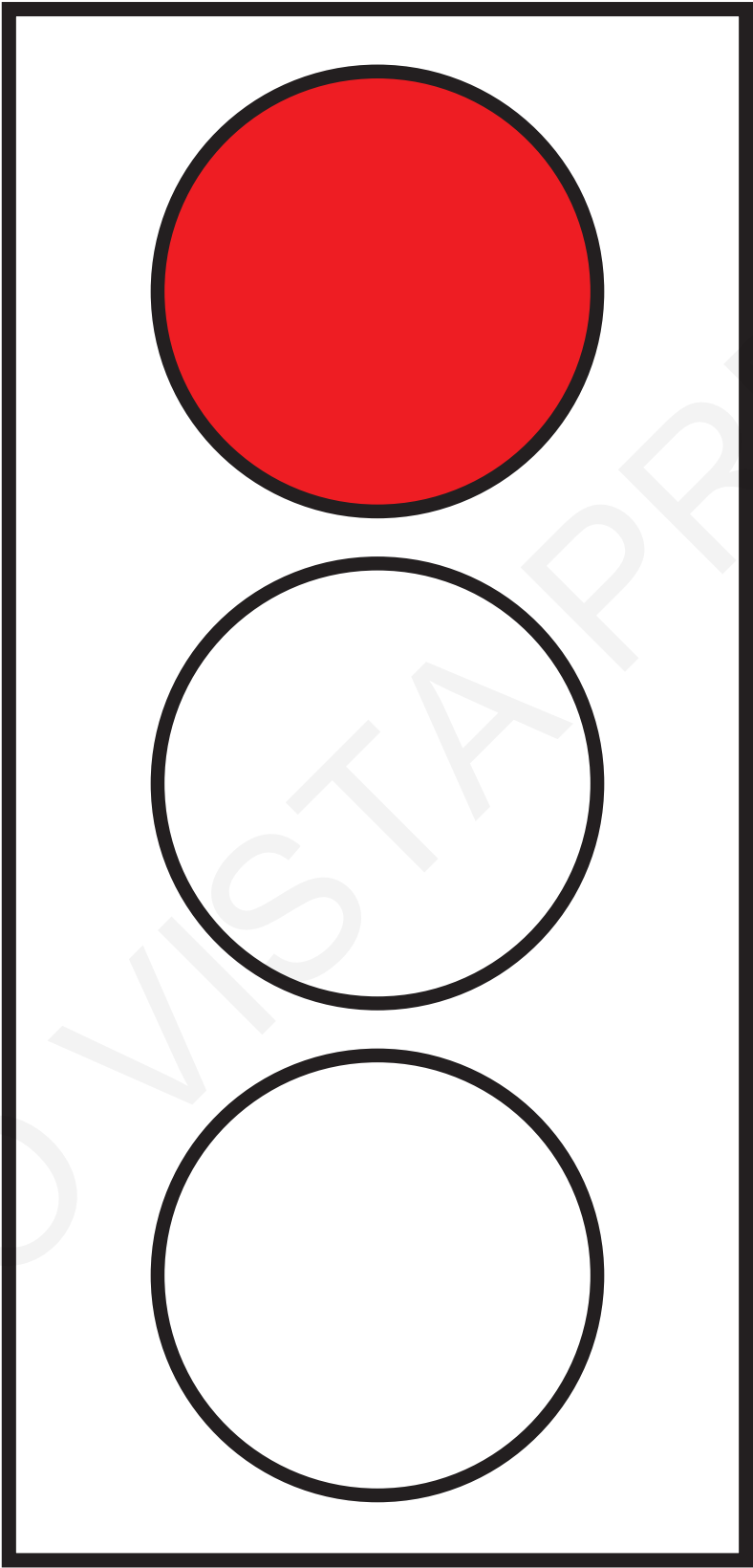


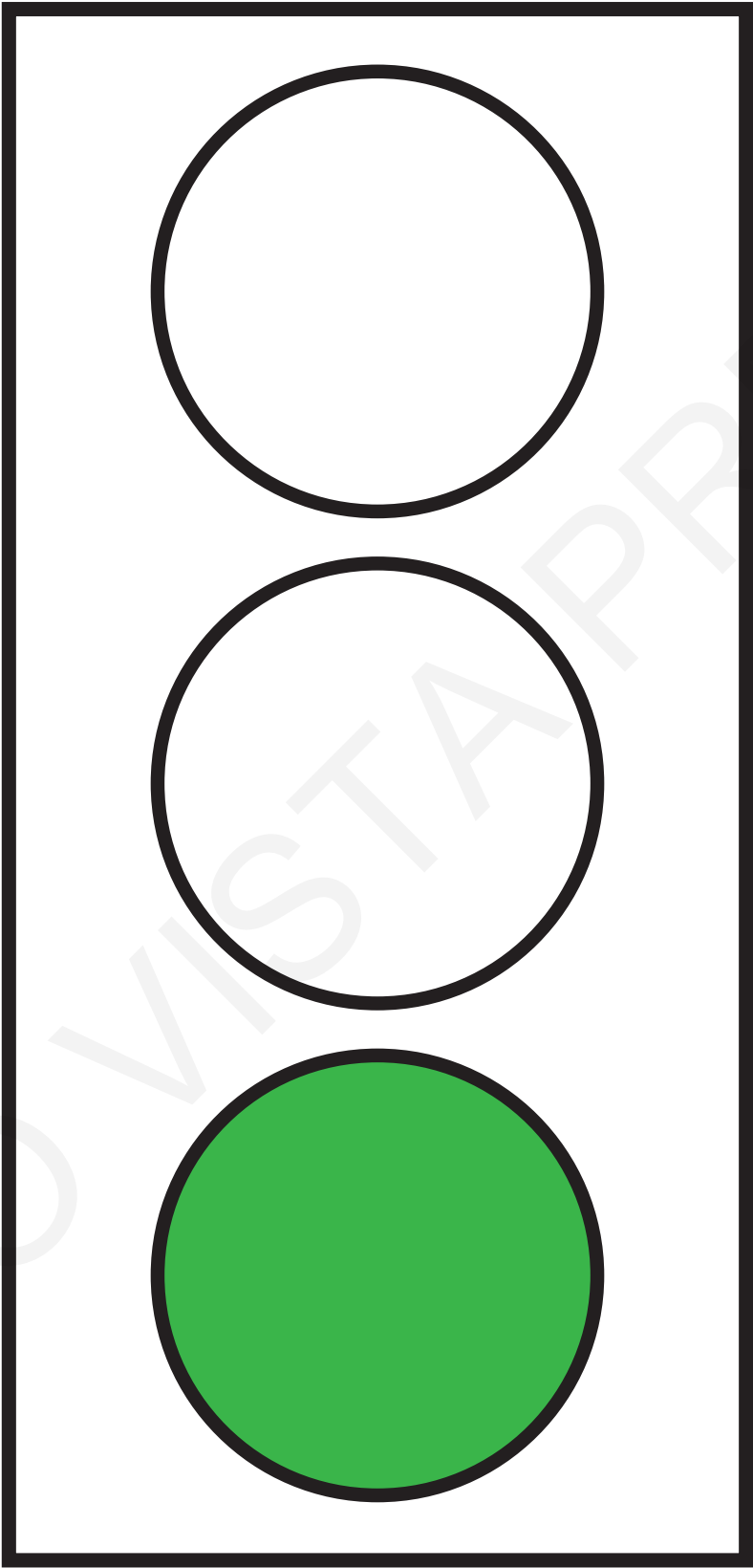














Check-theFacts.com
info@check-thefacts.com

¿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 Domestica

(800) 799-SAFE (7233)

Línea Directa Nacional de Abuso Infantil

(800) 422-4453

Línea Directa de Trafico 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

(800) 843-5678 / cyberline.com

Oetenga el Acoso

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

Responde a todos los derechos.

(209) 668-6118





Check-thefacts.com
Copyright © 2025 Check the Facts

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este currículo puede ser reproducida o utilizada de ninguna manera sin la previa autorización por escrito del propietario de los derechos de autor.

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

