

## Lección Uno

### Determinar y evaluar mis valores personales

#### Objetivos:

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

#### Temas abordados:

1. Objetivos y procedimientos del programa
2. Creencias y Valores Personales.
3. La importance de communicating con un toxidado undult
4. Cómo iniciar conversaciones con un adulto de confianza
5. Localización de recursos

#### Esquema del Plan de Lección

##### **A. Introducción**

##### **B. Pautas y expectativas en el aula**

##### **C. Actividad: Discusión interactiva- Valores**

##### **D. La importancia del adulto de confianza**

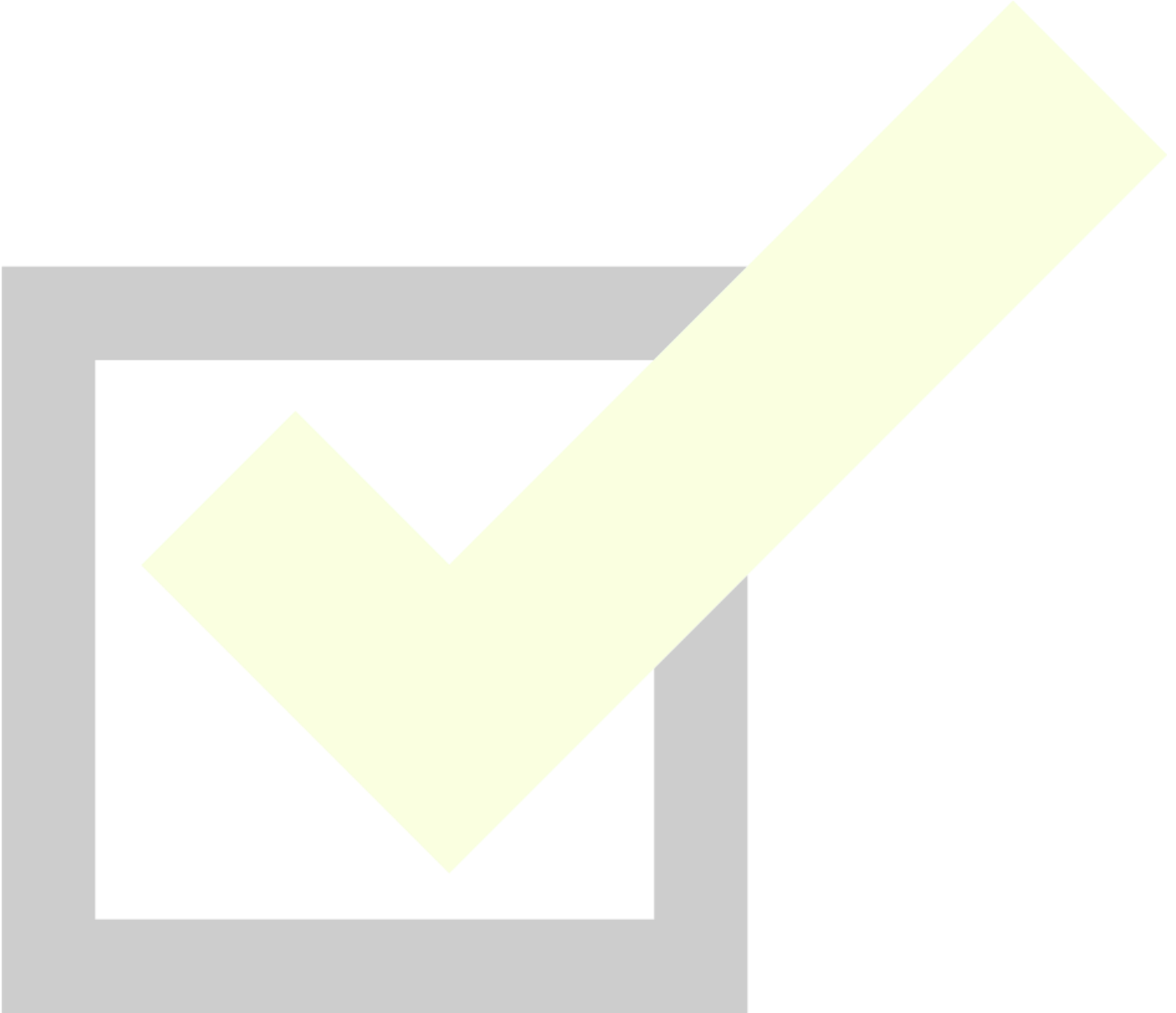
##### **E. Sus recursos de derechos de salud sexual le están disponibles**

##### **F. Tarea**

#### **Recursos de contenido de la lección**

1. Directrices para discutir temas difíciles o controvertidos. (n.d.). Obtenido de <http://www.crlt.umich.edu/publinks/generalguidelines>
2. Valores personales, creencias y actitudes. (n.d.). Obtenido de [https://sielearning.tafensw.edu.au/MCS/CHCAOD402A/chcaod402a\\_csw/knowledge/values/values.htm](https://sielearning.tafensw.edu.au/MCS/CHCAOD402A/chcaod402a_csw/knowledge/values/values.htm)

3. Verplanken, B., & Holland, R. W. (2002). Toma de decisiones motivada: Efectos de la activación y autocentralidad de los valores en las elecciones y el comportamiento. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 82(3), 434-447. doi:10.1037//0022-3514.82.3.434
4. Sobre nosotros. (Dakota del Norte.). Recuperado de <http://www.iwannaknow.org/teens/relationships/parents.html>



# **Lección 1 Continuación.....**

## **Anatomía**

### **Objetivos:**

1. Explicar la diferencia entre el sexo biológico y el género.
2. Describa las partes sexuales y reproductivas, la función y la ubicación.

### **Temas abordados:**

1. Sexo biológico vs.
2. Anatomía
3. Ciclo menstrual

### **Esquema del plan de lección:**

#### **A. Introducción**

#### **B. Diferencias entre el sexo biológico y el género**

#### **C. Cuerpos Masculinos Terminología y Revisión de Anatomía Externa e Interna**

#### **D. Cuerpos Femeninos Terminología y Revisión de Anatomía Externa e Interna**

#### **E. Actividad: Envuelva el billete de salida**

### **Recursos de contenido de la lección:**

1. Dowshen, S. (Ed.). (2016, septiembre). Sistema Reproductivo Femenino.  
<https://kidshealth.org/en/parents/female-reproductive-system.html?view=ptr&WT.ac=p-ptr>
2. Dowshen, S. (Ed.). (2015, octubre). Sistema Reproductivo Masculino.  
<http://kidshealth.org/en/teens/male-repro.html?view=ptr&WT.ac=t-ptr>
3. Lee PA, et al., and the Global DSD Update Consortium (2016). Global Disorders of Sex Development Update since 2006: Perceptions, Approach and Care, Horm Res Paediatr, 85:158-180, doi: 10.1159/000442975. Epub 2016 Jan 28.
4. Cómo funciona el Sistema Reproductivo Femenino. Obtenido de  
<https://www.girlshealth.gov/body/reproductive/system.html>

## **Lección Dos**

### **Anatomía, Concepción y Desarrollo Fetal, y Nacimiento**

#### **Objetivos:**

1. Describa el proceso de reproducción humana identificando el orden correcto de los pasos involucrados en la concepción.
2. Describa el proceso de desarrollo fetal.
3. Haga hincapié en la importancia de la atención prenatal.
4. Identificar todas las opciones legales para el embarazo.

#### **Temas abordados:**

1. Fertilización
2. Concepción
3. Desarrollo fetal
4. Atención prenatal
5. Aborto
6. Crianza
7. Rendición segura
8. Adopción

#### **Esquema del plan de lección:**

- A. Introducción/Revisión- Sexo biológico y género**
- B. Actividad: Hechos verdaderos o falsos** sobre el embarazo
- C. Células reproductivas**
- D. Fertilización**
- E. Actividad: Rueda de la Concepción**
- F. Establecimiento**
- G. Gemelos**
- H. Cronología del desarrollo fetal: Semanas 0-12**
- I. Atención prenatal**
- J. Aborto**

## K. Opciones de regnanacy

## L. Derechos de salud sexual y la importancia de un adulto de confianza

## M. Desarrollo Fetal, Continuado: Semanas 14-40

## N. Entrega y cuidado posterior

## O. Activity Wrap Up- Salir Ticket

### Recursos de contenido de la lección

1. Prueba APGAR: ¿Qué significan las puntuaciones? (2015, 07 de diciembre). Consultado el 04 de enero de 2018, de <http://americanpregnancy.org/labor-and-birth/apgar-test/>
2. Berk, L. E., & Meyers, A. B. (2016). Bebés, niños y adolescentes. Boston: Pearson.
3. Bernstine RL, Borkowski WJ, Price AH. 1955. Electroencefalografía fetal prenatal. Am J Obstet Ginecológica 70(3):623-630.
4. Código Penal de California, n.o 271.5.
5. Campbell S. 2004. Mírame crecer: Una mirada única de 3 dimensiones semana a semana sobre el comportamiento y el desarrollo de tu bebé en el útero. Nueva York: St. Martins.
6. Harwood, J., & Wilkin, D., Ph.D. (n.d.). Esperma humano. Consultado el 10 de julio de 2017, de <https://www.ck12.org/life-science/Human-Sperm-in-Life-Science/lesson/Human-Sperm-MS-LS/r42/>
7. Hepper PG, Shahidullah S, White R. 1991. Mano en el feto humano. *Neuropsicología*.29(11):1107-1111
8. Parteras. (2017, 15 de mayo). Obtenido de <http://americanpregnancy.org/labor-and-birth/midwives/>
9. Aborto espontáneo: Signos, Síntomas, Tratamiento y Prevención. (2017, 05 de diciembre). Obtenido de <http://americanpregnancy.org/pregnancy-complications/miscarriage/>
10. El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogo. Preguntas frecuentes. Opciones de embarazo: Criar al bebé, adopción y aborto. <https://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq168.pdf>.
11. Ovulación - Comprender los ciclos de ovulación. (2018, 28 de mayo). Obtenido de <http://americanpregnancy.org/getting-pregnant/understanding-ovulation/>
12. Placenta previa. (2012, enero). Consultado el 19 de agosto de 2017, de <http://www.marchofdimes.org/complications/placenta-previa.aspx>
13. Forma y función prenatales (n.d.). Consultado el 10 de julio de 2017, de [http://www.ehd.org/dev\\_article\\_unit2.php](http://www.ehd.org/dev_article_unit2.php)

14. State Facts About Abortion: California. (2020, January 3). Retrieved from <https://www.guttmacher.org/fact-sheet/state-facts-about-abortion-california>.



## **Lección Tres**

### **Identidad y exploración de estereotipos**

#### **Objetivos:**

1. Describa los términos relacionados con la identidad de género.
2. Definir el término LGBTQ+ y orientación sexual.
3. Destacar 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
5. Allyship
6. Acoso

#### **Esquema del plan de lección:**

##### **A. Introducción**

##### **B. Actividad: Workbook Word Match- VOCABULARIO Básico LGBTQ+**

##### **C. Roles de género, discriminación y estereotipos**

##### **D. Actividad: Clase Lluvia de ideas y discusión- Estereotipos**

##### **E. Acoso verbal y aliado**

##### **F. Ponte en contra del acoso verbal: cómo ser un aliado**

##### **G. Actividad: Reflexión de aliados**

##### **H. Recursos**

##### **I. Terminar - Salir de Ticket**

#### **Recursos de contenido de la lección**

1. Rol de género. (n.d.). En Oxford Diccionario Inglés. Consultado el 29 de julio de 2017, de [https://en.oxforddictionaries.com/definition/gender\\_role](https://en.oxforddictionaries.com/definition/gender_role)
2. Encuesta Nacional de Clima Escolar GLSEN 2017. (n.d.). Obtenido de <https://www.glsen.org/article/2017-national-school-climate-survey>

3. Guía de ThinkB4YouSpeak [PDF]. (2008). Nueva York: GLSEN.  
<https://www.glsen.org/sites/default/files/Guide%20to%20ThinkB4YouSpeak.pdf>
4. Campaña de derechos humanos. (Dakota del Norte.). Glosario de términos. Recuperado de  
<https://www.hrc.org/resources/glossary-of-terms>
5. Lee PA, et al., and the Global DSD Update Consortium (2016). Global Disorders of Sex Development Update since 2006: Perceptions, Approach and Care, Horm Res Paediatr, 85:158-180, doi: 10.1159/000442975. Epub 2016 Jan 28.
6. Lyness, D. (Ed.). (2013, julio). Tratando con bullying. Consultado el 02 de noviembre de 2017, de  
<http://kidshealth.org/en/teens/bullies.html>
7. Lyness, D. (Ed.). (2013, mayo). Orientación Sexual. Consultado el 29 de julio de 2017, de  
<http://kidshealth.org/en/parents/sexual-orientation.html>
8. Santrock, J. W. (2016). Adolescencia. Nueva York, NY: Educación McGraw-Hill.
9. Pruébalo: Anti-bullying Role-Play. (n.d.). Consultado el 05 de septiembre de 2017, de  
<https://www.niot.org/nios/lesson/try-it-out-anti-bullying-role-play>



## **Lección Cuatro**

### **Infecciones de transmisión sexual**

#### **Objetivos:**

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

#### **Temas abordados:**

1. STIs/STDs
2. Causas
3. Síntomas
4. Tratamiento
5. Efectos a largo plazo
6. Prevención

#### **Esquema del plan de lección:**

**A. Las SET sensatos frente a las**

**B. ¿Cómo contratan las IST de las personas**

**C. Actividad –Transmisión STI**

**D. Tipos más comunes de IST**

- a. Parásita
- b. Bacteriana
- c. Viral

**E. VIH- Pruebas, Tratamiento, Prevención y Vivir con VIH**

**F. Tesis y Embarazo**

**G. Actividad: Jeopardy**

**H. Protección de las ITS y reducción de riesgos**

**I. Un viaje a la clínica- lo que puede esperar.**

**J. Actividad: Envuelva el ticket de salida y la tarea**

## Recursos de contenido de la lección

1. 2019, 22 de julio). VIH/SIDA. Obtenido de <https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html>
2. Hoja informativa de los CDC: Información para adolescentes y adultos jóvenes: Mantenerse saludable y prevenir las destpidés (recuperada de <https://www.cdc.gov/std/life-stages-populations/STDFact-Teens.htm>
3. Hoja informativa sobre el condón en breve ? CDC. Recuperado de <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/brief.html>
4. Hoja informativa: 10 maneras en que las TV afectan a las mujeres de manera diferente a los hombres. (n.d.). Obtenido de <https://www.cdc.gov/std/health-disparities/stds-women-042011.pdf>
5. Parenthood, P. STD Testing Procedure: Hechos sobre pruebas y pruebas de ETS. Obtenido de <https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex/get-tested>
6. Pierce, J. M., & Pierce, J. M. (2018, 02 de octubre). Lista <https://www.thestdproject.com/different-types-bacterial-stds/> de ETS - Diferentes Tipos de ETS Bacterial.
7. Pierce, J. M., & Pierce, J. M. (2015, agosto 09). Lista de STD - Diferentes Tipos de STDs Parasitarias <https://www.thestdproject.com/different-types-of-parasitic-stds/>.
8. Pierce, J. M., & Pierce, J. M. (2018, 03 de octubre). Lista <https://www.thestdproject.com/different-types-viral-stds/> de STD - Diferentes Tipos de STD Virales.
9. Datos de las tes" - STDs & Embarazo. Obtenido de <https://www.cdc.gov/std/pregnancy/STDFact-Pregnancy.htm>

## **Lección Cinco**

### **Prevención, Protección y Pruebas- ¡Conoce los hechos!**

#### **Objetivos:**

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

#### **Temas abordados:**

1. Definiciones de anticoncepción
2. Tipos de anticonceptivos
3. Uso de anticonceptivos
4. Eficacia anticonceptiva
5. Riesgos anticonceptivos

#### **Esquema del plan de lección:**

##### **A. Revisión de Recursos**

##### **B. ¿Qué es la anticoncepción?**

##### **C. Revisión de fertilización**

##### **D. ¿Cómo funciona la anticoncepción?**

##### **E. Actividad: Expertos en anticoncepción**

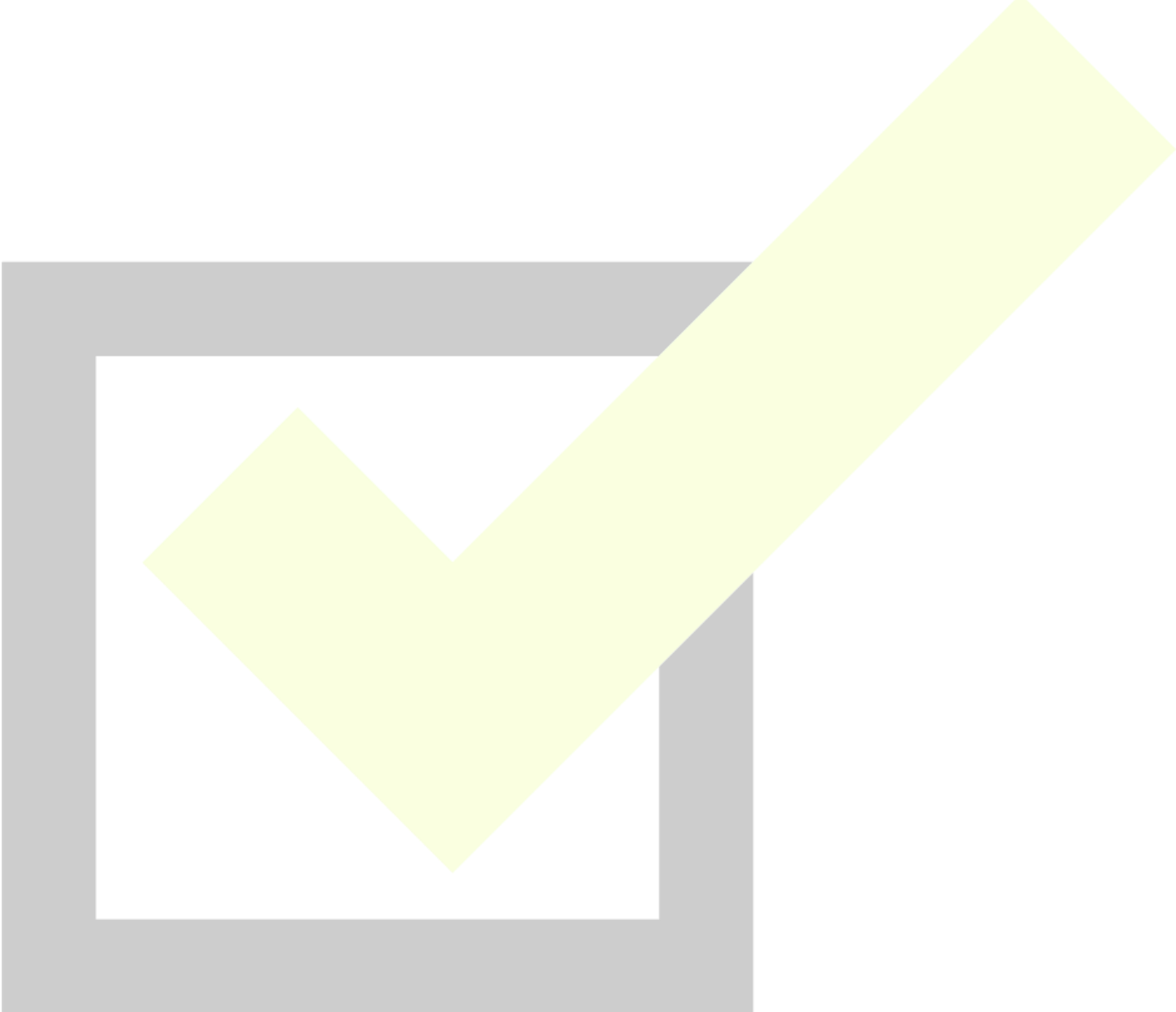
##### **F. Revisión de la anticoncepción**

##### **G. Actividad: Envuelva el boleto de salida**

#### **Recursos de contenido de la lección**

1. Centro de Evaluación e Investigación de Drogas. (Dakota del Norte.). Aprender sobre los efectos secundarios. Recuperado de <https://www.fda.gov/drugs/drug-information-consumers/finding-and-learning-about-side-effects-adverse-reacciones>.
2. Publicaciones Gratuitas - Control de La Natalidad: Medicamentos para ayudarle. (n.d.). Obtenido de <https://www.fda.gov/ForConsumers/ByAudience/ForWomen/FreePublications/ucm313215.htm>
3. Muchas mujeres estadounidenses usan píldoras anticonceptivas por razones no anticonceptivas. (2011, 01 de diciembre). Obtenido de <https://www.guttmacher.org/news-release/2011/many-american-women-use-birth-control-pills-noncontraceptive-reasons>

4. Tus opciones de anticonceptivos. (n.d.). Obtenido de <https://www.reproductiveaccess.org/resource/bc-fact-sheet/>
5. ¿Qué método anticonceptivo es el adecuado para usted? (2019, 14 de febrero). Recuperado de <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/birth-control-methods>.
6. Médicos de Cuidado de la Salud de la Mujer. (n.d.). Obtenido de <https://www.acog.org/Patients/FAQs/Fertility-Awareness-Based-Methods-of-Family-Planning>



## **Sesión Seis**

### **¿Qué es lo correcto para mí?**

#### **Una discusión sobre la abstinencia, el sexo y la toma de decisiones**

##### **Objetivos:**

1. Definir y discutir los beneficios de la abstinencia.
2. Médicamente define sexo oral, sexo anal, y sexo vaginal.
3. Discutir 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. Analicen maneras de lidiar y evitar las presiones para tener relaciones sexuales.

##### **Temas cubiertos:**

1. Abstinencia
2. Todas las formas de actividad sexual
  - a. Posibles consecuencias o riesgo involucrado en la actividad sexual
3. Reducción de riesgos
4. Lidiar con la presión de los pares
5. Evitar riesgos
6. Decisiones

##### **Esquema del plan de lección:**

**A. Decisiones**

**B. Tipos de actividad sexual**

**C. "Sexo ahora" vs.**

**D. La toma de decisiones continúa**

**E. Actividad: ¿Qué dirías/harías?**

**F. Elección personal**

**G. Actividad: Pensar en tu futuro**

**H. Actividad: Wrap Up- Exit Ticket**

##### **Recursos de contenido de la lección**

1. Sobre nosotros. (n.d.). Obtenido de <http://www.iwannaknow.org/teens/relationships/peerpressure.html>

2. Guo, K. L. (2008). DECIDE: Un modelo de toma de decisiones para una toma de decisiones más eficaz por parte de los gerentes de atención médica. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18475113>
3. Vih. (2019, 18 de julio). Obtenido de <https://www.cdc.gov/hiv/risk/analsex.html>
4. Herramienta de Reducción del Riesgo del VIH (VIH Risk Reduction Tool) CDC. (n.d.). Recuperado de <http://www.cdc.gov/hivrisk/transmit/activities/touching.html>
5. Riesgo de las Tejas y Sexo Oral STD ? CDC. (n.d.). Obtenido de <https://www.cdc.gov/std/healthcomm/stdfact-stdriskandoralsex.html>
6. Paternidad, P. (n.d.). ¿Cuál es la definición de abstinencia y curso exterior? Obtenido de <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/abstinence-and-outercourse>
7. Verplanken, B. y Holland, R. W. (2002). Toma de decisiones motivadas: efectos de la activación y autocentralidad de los valores en las elecciones y el comportamiento. Revista de Personalidad y Psicología Social, 82 (3), 434-447. doi: 10.1037 / 0022- 3514.82.3.434
8. Vigilancia del Comportamiento de Riesgo Juvenil - Estados Unidos, 2017

## **Sesión Siete**

### **Navegar a través de las redes sociales de forma segura**

#### **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. Discutir la importancia de mantener una imagen pública apropiada a través de las redes sociales.
4. Comprender los peligros y los resultados de tomar fotografías personales y compartirlas en línea o a través de mensajes de texto.
5. Desarrollar habilidades para ayudar a prevenir el ciberacoso, y / o cómo responder y ayudar si alguien que conocen que está siendo intimidado.
6. Identifique maneras de mantenerse seguro en línea.

#### **Temas abordados:**

1. Los Pros y Los Contras de las Redes Sociales
2. Huella digital
  - a. Definición del comportamiento de riesgo
  - b. Contenido inapropiado
3. Sexting
4. Aseo
5. ciberacoso
6. Suicidio
7. Crear una comunidad en línea segura

#### **Esquema del plan de lección:**

##### **A. Introducción**

##### **B. Riesgos y beneficios de Internet/Tecnología**

##### **C. Actividad: En las Noticias**

##### **D. Huellas digitales**

##### **E. Actividad: ¿Cómo es su huella digital?**

##### **F. Conversación sobre el sexting**

##### **G. Actividad: Sexting Discussion –¿Qué harías?**

##### **H. Acicalamiento en línea**

**I. ciberacoso**

**J. Prevención y Concienciación del Suicidio**

**K. Cómo responder al ciberacoso**

**L. ¿Qué puede hacer para ayudar?**

**M. ¿Eres un matón?**

**N. T.H.I.N.K.**

**O. Actividad: Envolver – Salir Ticket**

### **Recursos de contenido de la lección:**

1. 11 Datos sobre sexting. (n.d.). Obtenido de <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-sexting>
2. ciberacoso. (2018, 13 de marzo). Obtenido de <https://www.consumer.ftc.gov/articles/0028-cyberbullying>
3. ¿Existe una conexión entre el ciberacoso y el suicidio? (n.d.). Obtenido de <https://www.commonsensemedia.org/cyberbullying/is-there-a-connection-between-cyberbullying-and-suicide>
4. Lyness, D. (Ed.). (2013, octubre). ¿Cómo puedo ayudar a alguien que está siendo acosado? (para Adolescentes). Obtenido de <https://kidshealth.org/en/teens/expert-bullying.html>
5. McLean, S. (2013). Aseo en línea [PDF]. Gobierno del Estado de Victoria. <http://www.education.vic.gov.au/Documents/about/programs/bullystoppers/smgrooming.pdf>
6. El estudio de los pares presionados para 'sext:' muestra que los adolescentes que sext están influenciados por la dinámica de los pares. (2014, 20 de febrero). Obtenido de <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/02/140220165625.htm>
7. Prevalencia y características del sexting juvenil: Un estudio nacional. (2011). Pediatría, 129(1). doi:10.1542/peds.2011-1730d
8. US Legal, Inc. (n.d.). Ley de Sexting y Definición Jurídica. Obtenido de <https://definitions.uslegal.com/s/sexting/>



## Lección Ocho

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

#### Objetivos:

1. Formas de identidad que los medios establecen expectativas poco realistas o que confirman las expectativas sobre los cuerpos, la cultura, el género y la sexualidad.
2. Identifique la diferencia entre el amor, la lujuria y el enamoramiento.

#### Temas abordados:

1. Desarrollo cerebral adolescente
2. Mensajes de los medios de comunicación
  - a. Sexo
  - b. Relaciones
  - c. Imagen corporal
3. Reconociendo el amor, la lujuria, el enamoramiento

#### Esquema del plan de lección:

- A. Desarrollo cerebral
- B. Actividad: Mensajes en los medios de comunicación
- C. Sexo Vende- Anuncios
- D. Actividad: Letras de música
- E. Imágenes de medios Imágenes y relaciones corporales
- F. Actividad: Imagen corporal
- G. Pornografía
- H. Amor, Lujuria, Enamoramiento
- I. Actividad: Amor, Lujuria o Enamoramiento
  - a. ¿El amor es?
- J. Wrap Up – Salir de Ticket

## Recursos de contenido de la lección:

1. Bergland, C. (2012, 29 de noviembre). Los Neuroquímicos de la Felicidad. Consultado el 01 de septiembre de 2017, de <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201211/the-neurochemicals-happiness>
2. Puentes, A. J. (2010). Efecto de la pornografía en las relaciones interpersonales. En Stoner, J. & Hughes, D. (Eds.), *The Social Cost Of Pornography: A Collection Of Papers* (Pp. 89-110). Princeton, NJ: Witherspoon Institute; Kendrick, D., Gutierrez, S., & Goldberg, L. (1989). Influencia de la erotisática popular en los juicios de extraños y compañeros. *Revista de Psicología Social Experimental*, 25, 159-167. Doi:10.1016/0022-1031(89)90010-3
3. Niños, Adolescentes y Publicidad. (2006). *Pediatría*, 118(6), 2563-2569. doi:10.1542/peds.2006-2698
4. Niños, Adolescentes, Medios de Comunicación e Imagen Corporal Medios de sentido común. (2015, 21 de enero). Consultado el 31 de diciembre de 2017, de <https://www.commonsensemedia.org/research/children-teens-media-and-body-image>
5. Giedd, J. N. (2012). La revolución digital y la evolución del cerebro adolescente. *Journal of Adolescent Health*, 51(2), 101-105. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.06.002
6. Impacto de la música, las letras de música y los videos musicales en los niños y jóvenes. (2009). *Pediatría*, 124(5), 1488-1494. doi:10.1542/peds.2009-2145im
7. Minarcik, J., Wetterneck, C. T., & Short, M. B. (2016). Los efectos del uso sexualmente explícito del material en la dinámica de las relaciones románticas. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 700-707. doi:10.1556/2006.5.2016.078
8. Schneider, J. P. (2000). Efectos de la adicción al cibersexo en la familia: Resultados de una encuesta. *Adicción sexual y compulsividad*, 7(1-2), 31-58. doi:10.1080/10720160008400206
9. Voon, V., Mole, T. B., Banca, P., Porter, L., Morris, L., Mitchell, S., . . Irvine, M. (n.d.). Correlaciones neuronales de la reactividad sexual de Cue en individuos con y sin comportamientos sexuales compulsivos. doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102419
10. Zillmann, D. (2000). Influencia del acceso sin restricciones al erotismo en las disposiciones de los adolescentes y jóvenes adultos hacia la sexualidad. *Journal of Adolescent Health*, 27(2), 41-44. doi:10.1016/s1054-139x(00)00137-3

## **Lección Nueve**

### **Establecimiento de Estándares de Relación**

### **& Mantener relaciones saludables**

#### **Objetivos:**

1. Analice cómo y por qué establecer normas para usted mismo.
2. Identificar signos de una relación saludable.
3. Identificar signos de una relación poco saludable.
4. Analice maneras de apoyar a sus compañeros en una relación abusiva o violenta.
5. Reconocer y aplicar healthy communication smata en unarelación.

#### **Temas abordados:**

1. Estándares
2. Respeto
3. Espectro de Relaciones
  - a. Rueda de potencia y control
4. Tipos de abuso relacional
5. Salud Saludable Communication

#### **Esquema del Plan de Lección**

- A. Estándares
- B. Respeto en las relaciones
- C. Las relaciones existen en un espectro
- D. Formas de citas Abuse
- E. Actividad: Reconocer una relación saludable
- F. Pasos para mantener una relación saludable
- G. La importancia de una comunicación saludable
- H. Consejos para comunicarse eficazmente
- I. Actividad: Escenario de muestra-Practicando una comunicación saludable
- J. Cómo comunicarse cuando estás enojado
- K. Actividad: Envuelva el billete de salida

## Recursos de contenido de la lección:

1. Kits de herramientas para educadores: [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org/educators-toolkits/). (n.d.). Obtenido de <http://www.loveisrespect.org/educators-toolkits/>
2. Gaille, B. (2017, 23 de mayo). 21 Estadísticas de Matrimonio de Sweethearts de la Escuela Secundaria. Obtenido de <https://brandongaille.com/20-high-school-sweethearts-marriage-statistics/>
3. Educación para la Salud. (n.d.). Obtenido de <https://www.cde.ca.gov/ci/he/>
4. 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>
5. ¿Cómo podemos comunicarnos mejor? (n.d.). Obtenido de <http://www.loveisrespect.org/healthy-relationships/communicate-better/>
6. Nguyen, B. (15 de enero de 2017). Eliminar esa estadística siete veces. Recuperado de <https://www.breakthesilencedv.org/beat-that-seven-times-statistic/>
7. Respeto. (2013, octubre). <http://www.pamf.org/teen/abc/buildingblocks/respect.html>
8. Los adolescentes tienen altos estándares, pero bajas expectativas, para relaciones románticas saludables. (2009). Conjunto de datos PsycEXTRA. doi:10.1037/e631412009-001
9. Tipos de abuso- del amor es respeto <http://www.loveisrespect.org/is-this-abuse/types-of-abuse/#tab-id-1>

## **Lección 10**

### **Creando Mis Límites Personales: Entender la Sexualidad**

### **Violencia y consentimiento**

#### **Objetivos:**

1. Discutir los límites y explicar los derechos de las personas a sus propios cuerpos.
2. Explicar lo que significa el consentimiento.
3. Crear conciencia de los crímenes sexualmente violentos.
4. Identificar la prevalencia, la naturaleza y las estrategias para reducir el riesgo de trata de personas.
5. Desarrollar un plan de pensamiento "SMART" para evitar las TESIS y el embarazo no deseado.
6. Practique la aplicación de conceptos aprendidos a escenarios de la vida real.

#### **Temas:**

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

#### **Esquema del plan de lección:**

- A. Límites**
- B. Líneas de límite**
- C. Agresión sexual**
- D. Trata de personas**
- E. Consentimiento**
- F. Responsabilidad y consentimiento**
- G. Piensa en SMART**
- H. Actividad: Practicar Think SMART**

#### **Recursos de contenido de la lección:**

1. A. (n.d.). [https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/glotip/2016\\_Global\\_Report\\_on\\_Trafficking\\_in\\_Persons.pdf](https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/glotip/2016_Global_Report_on_Trafficking_in_Persons.pdf)
2. L. (n.d.). Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. Consultado el 28 de junio de 2018, de <https://www.unodc.org/unodc/en/human-trafficking/what-is-human-trafficking.html>

3. 1 de cada 3 mujeres estadounidenses ha sufrido algún tipo de violencia sexual. (2019, 14 de marzo). Obtenido de <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/sexual-assault-and-rape/sexual-assault>
4. Anderson, J., Brown, G., Evans, J., M.S.W., Sankovich, E., & Sims, J., M.A. (2009). Acoso Sexual - Prevención en las Escuelas [PDF]. Coalición de Pensilvania contra la violación. <http://www.ccasa.org/wp-content/uploads/2014/01/Sexual-Harassment-Prevention-in-Schools-Curriculum-Manual.pdf>
5. Leyes de la Era del Consentimiento de California 2019. (n.d.). Obtenido de <https://www.ageofconsent.net/states/california>
6. Fin del tráfico. (n.d.). Obtenido de <https://www.unicefusa.org/mission/protect/trafficking/end>
7. G. G., LCPC. (2014, 15 de abril). La importancia de los límites en las relaciones románticas. Obtenido de <https://www.mentalhelp.net/blogs/the-importance-of-boundaries-in-romantic-relationships/>
8. Trata de personas. (n.d.). Obtenido de <http://www.a21.org/content/human-trafficking/gnjb89>
9. La trata de personas dentro y dentro de los Estados Unidos: Una revisión de la literatura. (2017, 21 de febrero). Obtenido de <https://aspe.hhs.gov/report/human-trafficking-and-within-united-states-review-literature>
10. Trata de personas. (n.d.). Obtenido de <http://www.a21.org/content/human-trafficking/gnjb89>
11. Lancer, D. (2016). ¿Cuáles son los límites personales? ¿Cómo obtengo algo?. Centro Psiquiátrico. Consultado el 25 de julio de 2017, de <https://psychcentral.com/lib/what-are-personal-boundaries-how-do-i-get-some/>
12. Martinez, O., & Kelle, G. (2014, 21 de octubre). Tráfico sexual de personas LGBT: Una llamada para la prestación de servicios, la investigación y la acción. Consultado el 01 de septiembre de 2017, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4204396/>
13. Tráfico sexual y juventud LGBTQ [PDF]. (n.d.). Polaris. <https://polarisproject.org/sites/default/files/LGBTQ-Sex-Trafficking.pdf>
14. Tracy, E. (n.d.). Tres adolescentes detenidos en Ceres en relación con la red de trata de personas. Obtenido de <https://www.modbee.com/news/local/crime/article133173644.html>
15. Tráfico de hechos y mitos. (n.d.). Obtenido de <http://youth-spark.org/resources/trafficking-facts-and-myths/>
16. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. Recuperado de [https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/glotip/2016\\_Global\\_Report\\_on\\_Trafficking\\_in\\_Persons.pdf](https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/glotip/2016_Global_Report_on_Trafficking_in_Persons.pdf) [Pdf]. (Dakota del Norte.).
17. Voronova, S., & Radjenovic, A. (2016, febrero). La dimensión de género de la trata de personas [PDF]. Encuesta Europea de Investigación Parlamentaria [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/577950/EPRS\\_BRI\(2016\)577950\\_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2016/577950/EPRS_BRI(2016)577950_EN.pdf)
18. ¿Qué es el consentimiento? (n.d.). Consultado el 02 de enero de 2018, de <https://www.rainn.org/news/what-consent>

