



HERRAMIENTAS DE EDUCACIÓN SEXUAL PARA ADOLESCENTES 3.0

INCLUYE ACTIVIDADES EDUCATIVAS
FÁCILES DE HACER



CENTERSTONE

centerstone.org/teen/toolkits

Esta publicación ha sido posible gracias a la subvención número TP1A000252-01-00 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Asuntos de Población (OPA, por sus siglas en inglés); su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

Contenidos

| | |
|---|----|
| Introducción | 3 |
| Planificación y diseño de la educación para la salud sexual | 3 |
| Definición de la Ley | 3 |
| Resumen de la Ley | 3 |
| Involucrando a su comunidad | 5 |
| Principales partes interesadas | 5 |
| Asociaciones/activos | 6 |
| Aplicación inteligente: Pruebas previas y posteriores | 6 |
| Valor de las pruebas previas y posteriores | 6 |
| Ejecución de una prueba previa y posterior | 6 |
| Satisfacción de los participantes | 7 |
| Planificando su futuro | 8 |
| Subvenciones | 8 |
| Medios de comunicación/Presencia en Internet | 9 |
| Panorama general y conclusión | 9 |
| Recursos | 9 |
| Planes de lecciones fáciles de hacer | 10 |
| Apéndice completo | 70 |

***Creado por:** Amanda McGeshick, Haley Stocker, Whitney Salyer y Emily Rhoads

***Equipo de desarrollo:** April Bryant, Madeline Crawley, Maggie Jenkins, Adam Pollock, Freida Shields, Sarah Saysoukha, Stacey Dement, Chelsea Heimbrock, Tom Murdock, Doris Vaughan, Camille Lashlee, Ashleigh Hall, Brandy Paulus, Emily Eldridge

***Fecha de publicación:** Enero de 2020. Actualizado en mayo de 2023.

*Esta publicación ha sido posible gracias a la subvención número TP1A000252-01-00 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Asuntos de Población; su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

Introducción

Desde 2010, el programa de Prevención de Embarazos Adolescentes (PEA, por sus siglas en inglés) de Centerstone, ha proporcionado servicios de educación de calidad en todo el centro de Tennessee. La Prevención de Embarazos Adolescentes se ha ofrecido gratuitamente a través de subvenciones proporcionadas por la Oficina de Asuntos de Población [OPA, por sus siglas en inglés] del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. El personal de PEA de Centerstone facilitó *¡Marcando la diferencia!*, un plan de estudios basado en pruebas que proporciona a los estudiantes información médicamente precisa y apropiada para su edad sobre el embarazo y la prevención de ITS/VIH. A partir de 2015, Centerstone amplió sus servicios a entornos comunitarios utilizando planes de estudios integrales *¡Siéntete orgulloso! ¡Sé responsable!* y *Salud Sexual y Prevención de Riesgos en Adolescentes*. Esto creó oportunidades de programación para centros de justicia juvenil, hogares de acogida, hogares grupales y viviendas para personas con bajos ingresos. Estos planes de estudios basados en evidencias animaban a los participantes a desarrollar habilidades tanto de responsabilidad personal como de rendición de cuentas. En 2020, introdujimos *FLASH* para estudiantes de secundaria y *Poder a través de elecciones* para entornos de sistemas de atención (detención y residencia de menores) facilitado hasta 2023. Con el fin del financiamiento para la Prevención de Embarazos Adolescentes, muchos condados se preguntan cómo van a seguir proporcionando educación para la Vida Familiar a sus estudiantes. Esto es importante para todos los condados de Tennessee porque:

- Tennessee ocupa el séptimo lugar del país en tasa de natalidad entre adolescentes (<https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/sosmap/teen-births/teenbirths.htm>).
- Tennessee ocupa el undécimo lugar en cuanto a gonorrea, el duodécimo en cuanto a clamidia y el vigésimo tercero en cuanto a sífilis (<https://www.cdc.gov/std/statistics/2021/tables.htm>).

Estos problemas persisten en nuestro Estado y afectan profundamente a la vida de nuestros jóvenes. De hecho, las infecciones de transmisión sexual entre los jóvenes siguen aumentando y las tasas de natalidad entre las adolescentes también han repuntado tras haber tendido a la baja en los últimos años. La salud sexual de los adolescentes debe ser una prioridad para todos: profesores, padres, miembros de la comunidad y otros. Este conjunto de herramientas se ha diseñado con el fin de ayudar a las comunidades a poner en práctica su propia programación para proporcionar una educación preventiva vital a sus preadolescentes y adolescentes.

Planificación y diseño de educación para la salud sexual (vida familiar)

Definición de la Ley

En 2012, Tennessee aprobó una ley que establece cómo debe enseñarse la información sobre salud sexual en las agencias educativas locales. Esta sección extraerá fragmentos de la ley destacando directamente los componentes más importantes para la educación escolar. **Esta sección es solo un resumen. Para obtener una copia completa de la ley, visite:** https://www.tn.gov/content/dam/tn/education/documents/CSH_School_Health_Laws_2021.pdf

Resumen de las leyes de salud escolar de TN

https://centerstone.org/wp-content/uploads/TN-Family-Life-Law_2021-4.pdf

Tenga en cuenta que el resumen que aparece a continuación se refiere a las agencias educativas locales del estado de Tennessee. Las agencias educativas locales de fuera de Tennessee deben consultar con su organización las leyes y/o políticas aplicables.

Encuestas

T.C.A. § 49-2-211: Política de encuestas, análisis o evaluaciones de estudiantes

- Debe contar con el consentimiento de los padres/tutores para realizar la encuesta (por escrito).
- Los padres/tutores tienen derecho a revisar todos los materiales antes de la encuesta, incluyendo la información relativa al análisis/estudio de datos y el propósito de la encuesta.
- Los padres o tutores pueden optar por no participar.

Educación sobre el SIDA y las ITS

T.C.A. § 49-6-1008. Programas de educación sobre el SIDA - Prevención del SIDA u otras infecciones de transmisión sexual

- Debe ponerse énfasis en la abstinencia y la prevención del abuso de drogas.
- Médicamente precisa.

Educación para la vida familiar

T.C.A. § 49-6-1301-1307

- A partir del año escolar 2021-2022, cada agencia educativa local elaborará, adoptará y aplicará localmente un programa de educación para la vida familiar de conformidad con las directrices curriculares
- Debe basarse en pruebas.
- Exacto desde el punto de vista factual y médico.
- Debe enfocarse en la abstinencia.
- No promover comportamientos de entrada.
 - Los comportamientos de entrada se definen como contactos sexuales que podrían precipitar la adopción de un comportamiento no abstinente.
 - Promover significa animar, defender, instar o aprobar.
- Evitar el riesgo es abstinencia, todo lo demás (preservativos, anticonceptivos) es reducir el riesgo.
- Por relación sexual se entiende un pene en un orificio corporal.
- La educación sobre las ITS incluye las infecciones bacterianas, víricas y parasitarias.
- Las organizaciones externas (cualificadas) están permitidas siempre que cumplan la ley y la política.
- Apropiaada para la edad.
- Puede discutir las ventajas de la adopción.
- No distribuir anticonceptivos ni hacer demostraciones sobre su uso.
 - PUEDE dar información médicamente precisa sobre anticoncepción/preservativos siempre que sea congruente con la ley (es decir, REDUCCIÓN del riesgo en lugar de EVITACIÓN del riesgo).
- Se requiere notificación a los padres/tutores con 30 días de anticipación.
 - Los padres tienen derecho a examinar/revisar y consultar con la escuela/instructor.
 - Los padres pueden excluir al estudiante sin sanciones ni castigos.
- Las infracciones de la ley son graves y pueden acarrear sanciones y multas.
- Las preguntas de buena fe están permitidas siempre que las respuestas sean relevantes para la clase y sean congruentes con la ley.

Aborto y referencias

T.C.A. § 68-1-1205. Cumplimiento de la ley en materia de información o recomendación de abortos o métodos anticonceptivos por parte de los empleados - Abstinencia

- No fomentar el aborto.
- No recomendar un aborto.
- No recomendar ni prescribir el uso de métodos anticonceptivos.
- Fomentar enérgicamente la abstinencia.

Anticonceptivos

T.C.A. § 68-34-107. Anticonceptivos para menores

- No recomiende anticonceptivos a menos que tenga el permiso de los padres.

Departamento de Educación de Tennessee (2021). Leyes de salud escolar de Tennessee: Salud escolar coordinada. Consultado en https://www.tn.gov/content/dam/tn/education/documents/CSH_School_Health_Laws_2021.pdf

Involucrando a su comunidad

Principales partes interesadas

Es probable que diversas organizaciones se interesen por su programa. Estas pueden incluir (pero no se limitan a):

- Organizaciones al servicio de los jóvenes y sus familias
- Organizaciones sanitarias (como el departamento de salud local)
- Residentes locales
- Grupos religiosos
- Empresas locales
- Grupos culturales
- Grupos de voluntarios o de intereses especiales

Cada uno de estos grupos proporcionará un conjunto único de servicios y recursos. Cada grupo tendrá también intereses individuales. Al dirigirse a las partes interesadas, debe tener en cuenta lo siguiente:

- ¿Cuáles son los principales intereses de esta organización?
- ¿Quién está a cargo? ¿Quién compone esta organización?
- ¿Qué impacto tendrá mi programa en esta organización?
- ¿Qué puede hacer esta organización por mi programa?

Una vez que haya respondido a estas preguntas, podrá empezar a pasar a la fase de asociación de este proceso.

Asociaciones/activos

Trabajar con adolescentes es un proceso de compromiso comunitario. Aunque su atención se enfocará principalmente en los adolescentes de su salón de clases, los padres/tutores, los residentes locales, las empresas y las organizaciones comunitarias tienen interés en la salud sexual de los adolescentes. Esta conversación debe ser continua. Para lograrlo, necesitará socios comunitarios. Estos socios le ayudarán a hacer llegar su mensaje a la comunidad en general.

El nivel de participación de un socio dependerá de lo que su organización pueda ofrecer. Cada organización va a tener una variedad única de oportunidades de compromiso con la comunidad. Por ejemplo:

- Un espacio físico para la formación
- Conferencistas invitados
- Materiales educativos
- Incentivos para estudiantes
- Espacio/cobertura mediática
- Recaudación de fondos
- Y mucho más. Por ejemplo, si decide asociarse con un Departamento de Salud local, esta organización puede proporcionarle un conferencista invitado que esté bien informado sobre los problemas del embarazo adolescente. Un periódico local podría publicar un artículo sobre consejos para mantener a salvo a los adolescentes. Una organización religiosa local podría ofrecer un espacio físico para celebrar una reunión sobre la salud de los adolescentes dirigida a padres y tutores. Las posibilidades son ilimitadas. ¡Es importante que toda la comunidad esté unida en el deseo de mantener a los adolescentes sanos y seguros!

Aplicación inteligente: Pruebas previas y posteriores

Valor de las pruebas previas y posteriores

Una de las cosas más valiosas que puede hacer por su programa es una prueba previa y posterior. Una prueba previa le permite establecer una línea de base para los jóvenes de su comunidad. En otras palabras, tendrá un punto de referencia de cuánta y qué clase de información conocían los estudiantes antes de participar en su programa. ***Esta información es crucial para el desarrollo de su programa.*** Por ejemplo, al realizar una prueba previa, si descubre que el 90% de sus estudiantes comprenden los cambios físicos que experimentan los hombres y las mujeres durante la pubertad, no es necesario que dedique mucho tiempo de clase a este componente.

Una prueba posterior es igual de importante. Una prueba posterior le permite evaluar lo que sus estudiantes están aprendiendo de sus lecciones. También le permite evaluar y mejorar los elementos que podrían ser más fuertes. Por ejemplo, si durante la prueba previa, solo el 30% de los estudiantes conocen los métodos de transmisión del VIH, y esa cifra no cambia durante la prueba posterior, habrá que modificar ese elemento del plan de estudios. ***Las pruebas posteriores son importantes porque le proporcionan pruebas tangibles del éxito de su programa.*** Esto será cada vez más importante cuando empiece a mirar al futuro.

Ejecución de una prueba previa y posterior

Hay varias formas de realizar una prueba previa y posterior. Esto dependerá en gran medida de los recursos de que disponga. Analizaremos brevemente algunas formas de realizar pruebas previas y posteriores.

Recolección de datos

Antes de realizar una prueba previa o posterior, tendrá que decidir:

- ¿Quién es responsable de la recolección de datos?
- ¿Qué datos se recogerán?
- ¿Dónde se almacenarán los datos?
- ¿Cómo se analizarán los datos?
- ¿Quién analizará los datos?

En cuanto al análisis de datos, se recomienda buscar a alguien que haya analizado previamente conjuntos de datos para que revise los suyos. Tendrá que trabajar con esta persona en los parámetros de su recolección y análisis de datos. Si nadie en su organización tiene experiencia en el análisis de datos, puede dirigirse a los institutos y universidades locales. Afortunadamente, se pueden realizar análisis de datos sencillos en Microsoft Excel. Muchos estudiantes universitarios que estudian matemáticas o ciencias pueden realizar este tipo de análisis.

¿Todo en uno o un verdadero antes y después?

Tradicionalmente, las dos formas más comunes de ejecutar una prueba previa y posterior son "todo en uno" o un "verdadero antes y después". Cualquiera de estos métodos dará resultados, pero ambos tienen ventajas claras.

Al final del programa se realiza una prueba previa y posterior "todo en uno". Un "todo en uno" presentará series de preguntas como: "Antes de tomar esta clase, sabía que el VIH es el virus que causa el SIDA" y "Después de tomar esta clase, sabía que el VIH es el virus que causa el SIDA". Un "todo en uno" es conveniente porque ambas pruebas pueden ejecutarse al mismo tiempo, ahorrando tiempo y recursos.

Al principio y al final del programa se realiza una prueba previa y posterior "verdadero antes y después". Las preguntas de la prueba previa y posterior serán las mismas, pero se realizarán en momentos diferentes. Un "verdadero antes y después" es útil si se está intentando desarrollar un plan de estudios. Por ejemplo, si en la prueba previa se pregunta a los estudiantes "Sé que una persona puede tener relaciones sexuales una sola vez y quedarse embarazada o dejar embarazada a otra persona" y la mayoría de los estudiantes responden que sí lo sabían antes del programa, se trata potencialmente de un componente del plan de estudios que no requerirá tanto tiempo de clase.

Método de ejecución: ¿Papel o electrónico?

Una vez decidido el método de prueba previa y posterior, debe decidir cómo va a realizar la encuesta. Las dos formas más habituales de hacerlo son en papel o electrónicamente. Una encuesta en papel tiene la ventaja de ser relativamente barata y sencilla de realizar. Todo lo que requiere la encuesta sobre el papel es que disponga de una impresora/fotocopiadora y que los estudiantes tengan una herramienta para escribir. Sin embargo, una desventaja de las encuestas en papel es el espacio físico y el recuento.

Almacenar sus encuestas en papel puede consumir mucho espacio de almacenamiento. Además, necesitará a alguien con los conocimientos necesarios para contabilizar los resultados e introducir/analizar los datos, lo que puede llevar mucho tiempo. Las encuestas electrónicas, o basadas en la tecnología, tienen la ventaja de que simplifican el tratamiento de los datos y existen muchos tipos de programas informáticos que pueden recopilarlos rápidamente. Además, como todo se almacena digitalmente, las encuestas electrónicas no necesitarán espacio de almacenamiento. Sin embargo, algunas desventajas de las encuestas electrónicas son el costo y los conocimientos tecnológicos. Realizar una encuesta electrónicamente (utilizando tecnología como los clickers) puede suponer un gran costo. Un clicker individual para este sistema cuesta entre \$30 y \$40. Además, el uso de este software para recopilar los datos requiere unos conocimientos tecnológicos moderados. Si está interesado en utilizar tecnología para su encuesta, consulte con su organización para ver si ya dispone de un sistema de clickers.

Satisfacción de los participantes

Además de realizar una prueba previa y posterior, le recomendamos encarecidamente que realice una encuesta de satisfacción entre los participantes. Esta encuesta permitirá a sus estudiantes dar su opinión sobre su clase. Las contribuciones de los participantes son importantes porque las críticas de los estudiantes nos permiten desarrollar mejor nuestro plan de estudios. Por ejemplo, una de las preguntas de la encuesta a los participantes podría ser "Le recomendaría este programa a un amigo". Si los estudiantes responden "No" a esta pregunta de forma rutinaria, esto es un indicio de que debe explorar actividades docentes alternativas que los adolescentes puedan encontrar más atractivas. Además, es importante que los estudiantes den su opinión sobre un programa diseñado para ellos. Cuanto más incluidos se sientan sus estudiantes, más probable será que participen.

Planificando su futuro

Aunque este conjunto de herramientas está pensado para ayudarle a poner en marcha un programa de prevención de embarazos adolescentes e ITS, es importante que también tenga en cuenta el futuro. Si trabaja en una escuela, lo ideal sería que su sistema escolar aplicara las mismas normas curriculares para todos los programas de educación para la vida familiar. Esto proporciona uniformidad y cohesión a todos los educadores. Pero ¿qué ocurre con las personas que desean poner en marcha programas adicionales de salud sexual para adolescentes dentro de la comunidad?

El financiamiento y la sostenibilidad pueden ser obstáculos importantes para la puesta en marcha de cualquier programa comunitario. La siguiente sección abordará estas cuestiones.

Subvenciones

Una de las mejores maneras de garantizar un financiamiento estable para su programa es a través de subvenciones. Una subvención es una cantidad de dinero o recursos que se concede a una organización para que cumpla los objetivos de otra, a menudo más grande. Por ejemplo, el programa Centerstone recibió una subvención de la Oficina de Asuntos de Población que proporcionó un financiamiento inestimable para la Prevención de Embarazos Adolescentes. Hay muchas organizaciones interesadas en la salud sexual de los adolescentes. Uno de los recursos más valiosos a la hora de buscar subvenciones es www.grants.gov. Este sitio web enumera miles de subvenciones disponibles para diversas organizaciones.

Si está interesado en obtener subvenciones, le recomendamos encarecidamente que asigne a alguien la función de redactar las mismas. Escribir subvenciones es una tarea difícil, pero puede hacerse con un poco de paciencia e investigación. Algunos consejos para la redacción de subvenciones:

- 1. Entender lo que se requiere para solicitar subvenciones:** Si desea solicitar subvenciones a través de www.grants.gov, necesitará un perfil de usuario en su sitio web. Para crear un perfil de usuario es necesario disponer de un número de identificación fiscal (EIN, por sus siglas en inglés). Un EIN actúa como un número de identificación fiscal federal para identificar a las entidades empresariales. Las empresas y las organizaciones sin ánimo de lucro tendrán un EIN. Si usted o su organización no tienen un EIN, tendrán que encontrar una organización patrocinadora con la que puedan solicitar financiamiento (o su organización tendrá que solicitar un EIN). Aquí encontrará información sobre cómo solicitar un EIN: <http://www.irs.gov/Businesses/Small-Businesses-&-Self-Employed/Employer-ID-Numbers-EINs>
- 2. Leer atentamente la propuesta:** al leer un resumen de una subvención es fácil emocionarse. Sin embargo, asegúrese de leer detenidamente la propuesta. Entienda qué tipo de organización pretende financiar la subvención y qué va a requerir. Por ejemplo, si desea poner en marcha un programa extraescolar sobre salud sexual adolescente para estudiantes de secundaria, pero la subvención estipula que su financiamiento solo está destinado a estudiantes de bachillerato, puede que ésta no sea la subvención adecuada para usted. Además, si la propuesta le pide que indique qué tipo de seguimiento pretende hacer de sus participantes, ¡deberá incluirlo en su solicitud!
- 3. Entender qué es lo que quiere hacer y saber cómo vender su programa:** Es importante que tenga una idea básica de cómo le gustaría que fuera su programa antes de empezar. Pregúnteselo a usted mismo: "¿Por qué necesita nuestro programa este financiamiento?" "¿Qué componentes de nuestro programa se verían más beneficiados por este dinero?" "¿Tenemos capacidad para ejecutar una subvención de esta envergadura?"

Además, sepa cómo vender su programa a la organización donante. Explíqueles el trabajo que se realiza actualmente en la comunidad y destaque el impacto de su programa. ¡Aquí es donde los resultados de la prueba previa y posterior pueden ser más beneficiosos!

- 4. Tenga su presupuesto listo:** La mayoría de las propuestas de subvención exigen que se prepare un presupuesto. Sea tan específico como sea necesario para su presupuesto. Además, tenga en cuenta lo que puede incluir en su presupuesto. Por ejemplo, si desea ofrecer refrigerios para su programa extraescolar, pero la subvención estipula que su financiamiento no puede utilizarse para comprar alimentos, tendrá que encontrar otra fuente para cubrir este gasto.
- 5. ¡Ponga atención a las fechas límite!** - Los plazos de las subvenciones variarán en función de la organización que las conceda. Asegúrese de presentar su solicitud con tiempo suficiente para que sea tramitada antes de la fecha límite.

Obtener un financiamiento estable puede contribuir en gran medida a garantizar la longevidad de su programa. Pero ¿de qué maneras puede hacer llegar el mensaje de su programa al público?

Medios de comunicación/Presencia en Internet

Una forma fácil y rentable de transmitir su mensaje a la comunidad en general es a través de Internet. Si dispone de los medios para mantener un sitio web para su programa, puede convertirse en un gran recurso tanto para los estudiantes como para los padres. Si cree que no puede mantener un sitio web completo, las redes sociales son una gran alternativa que atrae a una gran variedad de usuarios. Las redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram son gratuitas y fáciles de usar. Una ventaja añadida de utilizar la web es que es una fuente fácilmente sostenible y la información de su programa puede actualizarse fácilmente a medida que crece y cambia. Si no está seguro de cómo navegar por estos sitios web, comuníquese con su escuela secundaria local. ¡Es muy posible que un estudiante de secundaria pueda ayudarle con sus necesidades en las redes sociales!

Además de estar presente en la web, investigue qué medios de comunicación locales tiene a su disposición. Si tiene un canal de televisión local, una emisora de radio o un periódico, ¡utilice estos recursos!

A menudo, estos recursos ofrecen espacios publicitarios a bajo costo o gratuitos para la programación comunitaria. Esta puede ser una excelente manera de difundir su mensaje dentro de su comunidad.

Panorama general y conclusión

Este conjunto de herramientas pretende proporcionarle información sobre las leyes y requisitos de Tennessee, cómo involucrar a su comunidad y una aplicación y sostenibilidad inteligentes. Este conjunto de herramientas también incluye una serie de información complementaria que aparece en la sección "Recursos" en www.centerstone.or/teen. Además, hemos incluido una serie de planes de lecciones fáciles de hacer que son apropiados para su implementación en las escuelas de TN (**a menos que se indique lo contrario**) y diseñados para una rápida implementación en el salón de clases. Esperamos que este conjunto de herramientas le haya resultado útil para organizar su programa de educación sexual. Recuerde que todos tenemos algo que decir sobre la salud sexual de los adolescentes. Es importante que usted y su programa continúen manteniéndose informados sobre los temas relacionados con el embarazo en adolescentes y la información sobre la prevención de las ITS. Cuanto más sepa, mejor preparado estará para abordar estos graves problemas que están teniendo un gran impacto en nuestros jóvenes. Le deseamos mucho éxito en su programa de educación preventiva. Gracias por su apoyo.

Recursos

Consulte nuestra sección **Otros recursos** en www.centerstone.or/teen/toolkits para obtener más información, incluyendo cómo responder a preguntas difíciles.

Planes de lecciones fáciles de hacer

Consulte nuestras lecciones con diapositivas en la carpeta de lecciones "Grab and Go" del kit de herramientas en línea (<https://centerstone.org/teen/toolkits/>). Estas lecciones fáciles de hacer o "Grab and Go" fueron diseñadas para ser apropiadas para las escuelas públicas de Tennessee (a menos que se indique lo contrario), y también son médicamente precisas. Los facilitadores pueden utilizar todos los planes de lecciones y actividades incluidos de forma cohesionada o estas lecciones también pueden utilizarse individualmente en función de las necesidades educativas. Aunque hay un esquema sugerido, las lecciones pueden utilizarse fuera del horario indicado. Estas lecciones han sido diseñadas para los grados de sexto a duodécimo. Se recomienda encarecidamente a los profesores que lean las diapositivas y las actividades para familiarizarse con el material antes de presentarlo a un grupo.

Lecciones fáciles de hacer

Tabla de contenidos

| | |
|--|--|
| Unidad 1: Embarazo adolescente | |
| Crear acuerdos de grupo | 13 |
| Lección fácil sobre el embarazo adolescente | 13 |
| Diapositivas de realidad o ficción | 14 |
| Diapositivas del costo de criar a un niño | www.centerstone.org/teen/toolkits |
| Actividad de las cuatro esquinas | www.centerstone.org/teen/toolkits |
| Actividad "Qué podría comprar" | www.centerstone.org/teen/toolkits |
| | 15 |
| Unidad 2: VIH y otras ITS | 17 |
| Lección fácil sobre el VIH y otras ITS | 19 |
| Diapositivas de las ITS | 19 |
| Actividad de repaso Jeopardy de VIH/ITS | www.centerstone.org/teen/toolkits |
| Actividad de 20 millones | 20 |
| Actividad ALTERNATIVA de las STI | 23 |
| Unidad 3: Conjunto de competencias | 24 |
| Lección fácil sobre las habilidades para decir que no | 25 |
| Diapositivas SWAG | 25 |
| Actividad de consejos por Twitter | www.centerstone.org/teen/toolkits |
| Actividad de consejos por mensajes de texto | 28 |
| Actividad ALTERNATIVA de conversaciones informales | 36 |
| Unidad 4: Seguridad en las redes sociales | 40 |
| Introducción a la seguridad en las redes sociales | 41 |
| Diapositivas sobre la seguridad en los medios sociales | www.centerstone.org/teen/toolkits |
| Actividad "¿A quién contratarías?" | 44 |
| Actividad Catfish | 48 |
| Actividad ALTERNATIVA "Atrapados en la red" | 53 |

| | |
|--|----|
| Unidad 5: Consentimiento | 55 |
| Diapositivas sobre el consentimiento | 55 |
| Pizza y consentimiento | |
| www.centerstone.org/teenltoo/kits | 56 |
| Unidad 6: Relaciones sanas y citas | 57 |
| Lección rápida sobre las relaciones sanas | 57 |
| Actividad saludable o no saludable | 59 |
| Enamorados o solo pasando el rato | 60 |
| Actividad ALTERNATIVA "Relación o señal de advertencia" | 62 |
| Unidad 7: Pornografía | 64 |
| Qué es la pornografía | 65 |
| Opiniones de acuerdo/desacuerdo con la pornografía | 66 |
| Discusión sobre el coqueteo sano y la intimidad sana | 68 |
| Unidad 8: Apéndices completos* | 69 |

**Esta Unidad incluye alternativas completas para seleccionar lecciones. Estas lecciones no se ajustan a la legislación de TN en materia de salud sexual y vida familiar en las escuelas públicas.*

Este conjunto de herramientas se enfoca en la abstinencia y, a menos que se indique lo contrario, cumple con la Ley de Vida Familiar de Tennessee. La palabra "abstinencia" ha sido sustituida por frases como "no tener relaciones sexuales", "no tener comportamientos sexuales", etc. Según nuestra experiencia, los preadolescentes y los adolescentes se relacionaban mejor con esta terminología ya que es más atractiva y fácil de entender.

Acuerdos grupales

Comience la actividad colgando el cartel "Acuerdos grupales".

Diga: Debido al tema que vamos a tratar, voy a explicar algunas reglas que harán que nuestro tiempo juntos sea más placentero.

Discuta cada componente con los participantes.

1. **CONFIDENCIALIDAD:** La información que discutiremos en esta clase es muy importante. Sin embargo, puede haber personas en el pasillo o en el autobús que no estén preparadas para escuchar este tipo de información. Por lo tanto, lo que hablemos en este salón de clases tendrá que quedarse en este salón de clases. Eso no significa que no puedan comentar en casa con sus padres o tutores la información que han aprendido aquí. Sin embargo, no vamos a revelar información privada de otras personas. Esto incluye la autoconfidencialidad. No revelen aquí información que realmente no les gustaría que otras personas conocieran o repitieran. Sin embargo, a veces hay cosas que hay que repetir, como si me dicen que alguien les está haciendo daño a ustedes o a otra persona. Si me dicen algo así, lo comunicaré a quien corresponda.
2. **SEAN AMABLES Y RESPETUOSOS:** Todos los presentes en este salón de clases son diferentes y tienen experiencias distintas. Es importante que respetemos estas diferencias. Esto significa no criticar, insultar o intimidar. Está bien estar en desacuerdo con alguien, pero hay que hacerlo de forma respetuosa.
3. **NO EXISTEN LAS PREGUNTAS TONTAS:** Es probable que muchos de ustedes tengan preguntas sobre algunos de los temas que trataremos. ¡Los animo a que hagan preguntas! Si una pregunta se formula con la intención de adquirir conocimientos, no es una pregunta tonta. Si consideran que hacer su pregunta en voz alta les daría vergüenza o sería incómodo, pueden escribirla y meterla en el **buzón de preguntas**.
 - a. El buzón de preguntas se encuentra en la parte de atrás del salón de clases. Cada día recibirán un pedazo de papel. Es para que anoten las preguntas que no quieran hacer en voz alta. NO escriban su nombre en él. Al final de la clase, TODOS deben depositar su papel en el buzón, aunque no tengan ninguna pregunta. Esto ayuda a mantener la confidencialidad porque, si todos entregan un papel, nadie sabrá a qué preguntas estoy respondiendo. Responderé a las preguntas al día siguiente en clase.
4. **DERECHO DE NO PARTICIPAR:** Todos los miembros del grupo tienen derecho a no participar en cualquier actividad que les haga sentirse incómodos. Si creen que una actividad va a hacerles sentir incómodos, díganme y me encargaré de que tengan una actividad alternativa.
5. **REGLAS DE CLASE:** Todas las reglas de la clase y de la escuela se aplican mientras esta clase está en sesión.

Diga: ¿Todos tienen claras las expectativas para esta clase? ¿Hay alguna regla adicional que alguien quiera añadir? (Haga una pausa y permita que los estudiantes den su opinión). ¡Muy bien! ¡Empecemos!

LECCIÓN FÁCIL DE HACER

Embarazo

Objetivo:

Los estudiantes explicarán la reproducción humana, identificarán los posibles resultados de los comportamientos sexuales, debatirán los desafíos asociados al embarazo en la adolescencia y examinarán las responsabilidades y requisitos de la paternidad para toda la vida.

Material necesario:

- Diapositiva *Realidad o ficción*: www.centerstone.org/teen/toolkits
- Diapositiva *Costo de criar a un hijo*: www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad *Cuatro esquinas y/o qué podrías comprar* (adjunta)
- Lápices/marcadores y papel kraft o prensa

Diga: Hoy vamos a hablar de una de las posibles consecuencias de que los adolescentes mantengan relaciones sexuales: el embarazo. Primero, vamos a ver algunos datos sobre el embarazo adolescente.

Muestre las diapositivas *Realidad o ficción*.

*Visite www.centerstone.org/teen/toolkits para ver esta presentación.

Diga: Espero que la actividad *Realidad o ficción* les haya ayudado a conocer cómo afecta el embarazo adolescente a las adolescentes de Tennessee y de todo el país. Ahora que conocemos algunos datos más sobre cómo se produce el embarazo, hablemos del elevado costo que puede suponer para un padre adolescente.

Muestre las diapositivas *Costo de criar a un hijo*.

Diga: Como pueden ver, los adolescentes pueden enfrentarse a muchas dificultades cuando se convierten en padres tan jóvenes. Hagamos una actividad para explorar cuáles creen que son sus mayores obstáculos.

Hagan la actividad *Cuatro esquinas de los padres adolescentes*.

Diga: Espero que vean que ser adolescente y padre a la vez puede ser difícil. ¡Es más probable que los padres adolescentes tengan éxito y una vida más fácil si esperan a ser mayores para tener un bebé! Recuerden que no mantener relaciones sexuales es la única forma 100% eficaz de prevenir el embarazo.

ACTIVIDAD

Las cuatro esquinas de los padres adolescentes

Objetivo:

Los estudiantes explicarán la reproducción humana, identificarán los posibles resultados de los comportamientos sexuales, debatirán los desafíos asociados al embarazo en la adolescencia y examinarán las responsabilidades y requisitos de la paternidad para toda la vida.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #7
- Introducción a los estudios humanos: Estándares del Curso #15
- Desarrollo a lo largo de la vida: Estándares del Curso #12 a/c/d/
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #6.4, 6.6, 6.8, 6.12, 6.13
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso #7.1, 7.2, 7.3

Material necesario:

- Papel kraft o prensa (4 piezas)
- Marcadores (4)
- Cinta

Instrucciones:

Para esta actividad, divide la clase en cuatro grupos. Cada grupo designará a un escritor y cada grupo tendrá su propio color de marcador. Escriba los siguientes títulos en cuatro pedazos diferentes de papel kraft o papel prensa: Futuro, Social, Emocional y Económico. Luego, cuelgue un papel prensa en cada esquina.

Ejemplo:

| |
|---|
| <p>Futuro <i>padre adolescente hijo</i></p> |
|---|

| |
|---|
| <p>Social <i>padre adolescente hijo</i></p> |
|---|

| |
|--|
| <p>Emocional <i>padre adolescente hijo</i></p> |
|--|

| |
|--|
| <p>Económico <i>padre adolescente hijo</i></p> |
|--|

Diga: Sus grupos se tomarán unos minutos en cada esquina del salón de clases para escribir sus ideas sobre cómo afectaría a ese aspecto de la vida del padre adolescente y del niño el hecho de convertirse en padre adolescente. Para el futuro, escriba cómo afectará el hecho de ser padre adolescente al futuro del adolescente, o al futuro de su bebé. ¿Qué podrían tener dificultades para conseguir en el futuro? En cuanto a lo social, escriba las cosas sociales que los padres adolescentes podrían perderse por tener un bebé. Por motivos emocionales, anote algunos de los factores de estrés emocional a los que puede tener que enfrentarse un padre adolescente. Y en cuanto a lo económico, escriba cómo afectará económicamente a un padre adolescente y qué tipo de cosas tendrá que comprar para su hijo.

Asigne a cada grupo una esquina para empezar y deles 1 minuto para escribir ideas en el papel de su rincón. Luego, pídale que se muevan una esquina en el sentido de las agujas del reloj y deles 1 minuto para añadir nuevas ideas a ese papel. Haga esto hasta que cada grupo haya tenido la oportunidad de escribir en cada pedazo de papel.

Puede leer usted mismo los papeles en voz alta o dejar que los estudiantes los presenten en el lugar donde se encuentran en ese momento.

Incluya los siguientes puntos de discusión para cada categoría:

Económico:

Los padres adolescentes tienen más probabilidades de vivir en la pobreza (The National Campaign, 2012). Los padres adolescentes tendrán que pagar la leche, los pañales, la guardería, la cuna, la ropa del bebé, los medicamentos, los médicos, el seguro, etc. Esto deja pocos fondos para la universidad, el automóvil, el alquiler y los posibles gastos de manutención y judiciales.

Social:

Los padres adolescentes pueden tener que perderse la fiesta de bienvenida, el baile de graduación, las citas, las fiestas, los partidos de fútbol, las prácticas deportivas, salir con los amigos, etc.

Futuro:

Según el Centro Schuyler para el Análisis y la Defensa (2008), los hijos de padres adolescentes tienen más probabilidades de convertirse en padres adolescentes, de ser encarcelados y/o de tener un bajo rendimiento escolar. Los padres adolescentes suelen tener dificultades para terminar la escuela secundaria y registrarse en la universidad.

Emocional:

Perderse las actividades "típicas" de la adolescencia, problemas con las citas o con el otro progenitor del niño, peleas con los padres o la familia, pérdida de amigos, rumores e insultos, depresión, soledad, etc.

NOTA Si observa que sus estudiantes tienen problemas para aportar ideas, puede escribir algunas preguntas orientativas en la parte superior de cada papel. Para la economía, podría escribir: "¿Qué costos adicionales tendrían los padres adolescentes?" Para el aspecto social podría escribir: "¿Qué pueden perderse socialmente los padres adolescentes? ¿En qué se diferencia la noche del viernes o del sábado de un padre adolescente de la de un adolescente que no es padre?" En el futuro podría escribir: "¿Cómo afectaría al futuro del adolescente ser padre adolescente? ¿Cómo afectaría al futuro del bebé ser hijo de un padre adolescente?" Para el aspecto emocional, podría escribir: "¿Qué consecuencias emocionales tendría para las relaciones de pareja de un adolescente el hecho de ser padre adolescente? ¿Con la familia? ¿Con los amigos?"

Tenga en cuenta que no es inusual que los estudiantes enumeren afirmaciones positivas sobre la paternidad adolescente, especialmente en la categoría "Emocional". Esto es perfectamente aceptable. Muchos padres adolescentes están emocionados con su bebé. Sin embargo, si surge este tema, es una oportunidad para que diga: "No todos los sentimientos que rodean al embarazo adolescente son negativos. La mayoría de los padres adolescentes están emocionados con el nacimiento de su hijo. Esto es completamente normal. Sin embargo, tener un hijo cuando se es adolescente crea no solo las responsabilidades de un adolescente, sino también las de ser padre, lo que puede ser realmente estresante".

*** Por favor, visite www.centerstone.org/teen/toolkits para obtener una *Guía de actividades en video* en la que se muestra esta actividad.**

ACTIVIDAD ALTERNATIVA

¿Qué puedes comprar?

Objetivo:

Los estudiantes explicarán la reproducción humana, identificarán los posibles resultados de los comportamientos sexuales, debatirán los desafíos asociados al embarazo en la adolescencia y examinarán las responsabilidades y requisitos de la paternidad para toda la vida.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #7
- Introducción a los estudios humanos: Estándares del Curso #15
- Desarrollo a lo largo de la vida: Estándares del Curso #12 a/c/d/
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #6.4, 6.6, 6.8, 6.12, 6.13
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso #7.1, 7.2, 7.3

Material necesario:

- Acceso de los estudiantes a una computadora con conexión a Internet
- Copias de la hoja de precios de los artículos (vea el documento *Qué puedes comprar*)

Instrucciones:

Este proyecto podría realizarse como tarea para casa o en un laboratorio con computadoras durante la clase.

Diga: En la presentación sobre *El costo de criar a un niño* aprendimos que, según el USDA, criar a un niño cuesta aproximadamente \$16.000 al año. (<https://usafacts.org/articles/how-much-does-it-cost-to-raise-a-child/>) En primer lugar, averigüemos de dónde vienen esos costos. Investigue e intente encontrar los precios más bajos de todo lo que aparece en la siguiente lista y anótelos en el espacio en blanco junto al artículo.

Diga: Algunos de ustedes no van a llegar a los \$16.000, pero recuerden que los elementos de esta lista no son los únicos necesarios para criar a un bebé. También habrá que pagar gastos imprevistos, como visitas al médico, medicamentos y guardería.

(Más de \$150 a la semana), el seguro, las facturas, la vivienda, etc. Los gastos se acumulan rápidamente. Esta lista tampoco incluye los alimentos sólidos una vez que dejan la comida para bebés, ni la leche una vez que dejan la fórmula o la leche materna. Esta lista NO lo incluye todo. Es solo una idea básica para mostrarles cuánto cuesta tener un bebé.

Ahora, investiguemos para encontrar algo divertido en lo que puedan gastarse \$16.000. ¡Su imaginación es el único límite! (Los estudiantes podrían buscar ropa, automóviles, maquillaje, música, un departamento, unas vacaciones, etc.)

Permita que los estudiantes investiguen durante 10-15 minutos con todo el detalle que deseen y, a continuación, pida a algunos que presenten su sueño a la clase.

Diga: Por último, dediquemos unos minutos a investigar hasta qué punto sus \$16.000 servirían para pagar una educación universitaria o un instituto profesional. ¿Y el alquiler y los servicios de un departamento? ¿Un automóvil y un seguro?

Conclusión: Criar a un hijo es una gran responsabilidad que requiere mucho tiempo y dinero. Esperar a ser mayor para adoptar conductas sexuales elimina el riesgo de convertirse en padre o madre adolescente. También puede ayudarles a enfocarse en alcanzar sus propios objetivos.

¿Qué puedes comprar?

| Artículo | Precio | Artículo | Precio | Artículo | Precio |
|--|--------|--|--------|--------------------------------------|--------|
| Pañales para 2 años (aprox. 40 cajas de al menos 90 pañales, de distintos tamaños) | | Alimento para bebés de 4 meses a 1 año (aprox. 500 frascos) | | 2 sábanas para cuna | |
| Fórmula para 1 año (aprox. 210 envases) | | 3 botellas de champú para bebés | | 2 mantas | |
| O un sacaleches, 2 brasieres de lactancia, 2 cajas de discos absorbentes y 3 paquetes de recipientes para almacenar la leche materna | | 3 botellas de loción para bebés | | 5 baberos, 5 toallitas | |
| Ropa a partir de la talla de recién nacidos a 2T (5 pijamas, 5 camisas o vestidos, 5 pantalones, 5 calcetines por talla) | | Silla para automóvil (debe ser nueva, no se sabe si una usada ha sufrido un accidente) | | Cambiador y funda | |
| Silla alta para bebés | | Cochechito | | Bolsa de pañales | |
| Cuna | | 8 botellas (marca de su elección) | | 100 paquetes de toallitas (10 cajas) | |
| Artículo adicional | | Artículo adicional | | Artículo adicional | |

LECCIÓN FÁCIL DE HACER

VIH y otras ITS

Objetivo:

Los estudiantes analizarán las causas, los modos de transmisión, los signos, los síntomas, el tratamiento y la prevención de las ITS. Los estudiantes también determinarán los factores de riesgo que podrían causar una posible exposición a ITS. Los estudiantes también identificarán los organismos comunitarios adecuados que proporcionan recursos para el tratamiento, la información y el apoyo.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso # 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.6, 6.6, 6.8
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 3.2, 7.3, 9.1, 9.2, 9.3, 9.4

Material necesario:

- Presentación de PowerPoint *Infecciones de Transmisión Sexual*, disponible en www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad *Jeopardy* (adjunta)

Diga: Hoy vamos a hablar de las ITS. ¿Puede alguien decirme qué significa ITS? Deje que los estudiantes respondan.

Luego diga: Sí, ITS significa Infección de Transmisión Sexual. A menudo, ITS se utiliza indistintamente con el término ETS. ETS significa Enfermedad de Transmisión Sexual. Hay muchas infecciones de transmisión sexual sobre las que aprender y, con suerte, después de esta lección, tendrán un mayor conocimiento de cuáles son las distintas ETS, cómo afectan a sus cuerpos y cómo pueden evitarlas. Vamos a empezar con una presentación sobre las diferentes ITS. Esta presentación tiene mucha información y puede resultar abrumadora. Si se les ocurre alguna pregunta durante la presentación, escríbanla en un papel y yo la responderé mañana*.

*Una versión en video de esta presentación está disponible en www.centerstone.org/teen/toolkits. Después de la presentación,

Diga: ¿Puede alguien levantar la mano y decirme un hecho que le haya sorprendido conocer sobre las ITS?

Deje unos momentos para la discusión.

Luego diga: ¡Ahora vamos a jugar a ver cuánto han aprendido de la presentación!

Jueguen a la actividad *Jeopardy* (adjunta) o, alternativamente, lea las preguntas del texto y pídale que levanten la mano. Posiblemente ofrezca un incentivo al equipo que responda más correctamente.

Diga: ¡Gran trabajo! ¡Está claro que han aprendido mucho sobre las ITS! Espero que todos puedan ver lo comunes que son las ITS entre los adolescentes. Si escribieron alguna pregunta, pónganla en el buzón de preguntas y la responderé mañana*.

El Folleto ITS (adjunto) es una actividad alternativa que puede incluir si el tiempo lo permite.

*Si los estudiantes tienen preguntas, es mejor que las escriban para que usted tenga tiempo de consultarlas en un sitio web con información médica precisa, como por ejemplo cdc.gov y tener tiempo de preparar una respuesta adecuada para el grupo de edad al que está enseñando.

*Este plan de clase requiere que hable sobre los métodos de transmisión sexual. Éstos se definen y deben transmitirse a los estudiantes de la siguiente forma:

- El sexo vaginal es la inserción de un pene en una vagina.
- El sexo anal consiste en introducir el pene en el recto.
- El sexo oral es la boca sobre los genitales o el ano.

ACTIVIDAD

Repaso de VIH/ITS en Jeopardy o en clase

Objetivo:

Los estudiantes analizarán las causas, los modos de transmisión, los signos, los síntomas, el tratamiento y la prevención de las ITS. Los estudiantes también determinarán los factores de riesgo que podrían causar una posible exposición a ITS. Los estudiantes también identificarán los organismos comunitarios adecuados que proporcionan recursos para el tratamiento, la información y el apoyo.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso # 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.6, 6.6, 6.8
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 3.2, 7.3, 9.1, 9.2, 9.3, 9.4

Material necesario:

- Acceso a una computadora con conexión a Internet
- Pequeños incentivos si es posible

Instrucciones

Puede ir a jeopardylabs.com/play/stdsti-review y utilizar nuestro juego en línea o puede decir las siguientes respuestas en clase. Puede dividir la clase en equipos para que sea una competición o pedir a los estudiantes que levanten la mano desde su asiento. Debe ser una forma atractiva y divertida de repasar los conocimientos adquiridos durante la presentación.

La forma tradicional de jugar a este juego consiste en dividir a los estudiantes en equipos. Un equipo puede ser seleccionado para elegir primero las categorías. Cada categoría subsiguiente será seleccionada por el equipo que haya respondido correctamente a la pregunta anterior. Los estudiantes pueden pedir "presionar el botón" levantando la mano. Permita que los miembros de cada equipo consulten entre sí antes de responder. Para mayor diversión, pida a los estudiantes que respondan en forma de pregunta, como "¿Qué es un virus- No tiene cura?" Si los estudiantes levantan la mano demasiado rápido, indíqueles que no pueden responder hasta que usted haya terminado de leer la pregunta.

Una forma alternativa de jugar a este juego es rotar qué equipo elige cada categoría. Una vez que un equipo haya seleccionado una categoría, tendrá la oportunidad de responder a la pregunta. Si el equipo responde incorrectamente, otros equipos tendrán la oportunidad de responder. Se trata de una gran alternativa para las clases con estudiantes que duden en participar.

Estas son las preguntas que aparecen en el juego Jeopardy para que las utilice en una clase en la que el juego no esté disponible o no tenga tiempo para el juego completo:

¿Bacteria o virus?

1. Herpes (R: Virus - No tiene cura. <https://www.cdc.gov/std/herpes/stdfact-herpes.htm>)
2. Sífilis (R: Bacteria - Curable. <https://www.cdc.gov/syphilis/stdfact-syphilis.htm>)
3. VIH (R: Virus - No tiene cura. <https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html>)
4. Tricomoniasis (R: Parásito - Curable. <https://www.cdc.gov/std/trichomonas/stdfact-trichomoniasis.htm>)
5. Gonorrea resistente a los antibióticos (GRA) (R: Bacteria - No hay cura actualmente. Aunque la gonorrea suele ser tratable, algunas cepas se han vuelto resistentes a los antibióticos.

<https://www.cdc.gov/std/gonorrhea/arg/default.htm>)

Datos sobre el VIH/SIDA:

1. Verdadero o Falso: Una persona puede contraer el VIH besando a otra porque el VIH está en la saliva. (R: Falso. El VIH no está en la saliva. <https://www.cdc.gov/hiv/basics/transmission.html>)
2. ¿Cuál es la causa del SIDA? (R: El VIH. Una persona no puede tener SIDA sin haber contraído antes el VIH. <https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html>)
3. Nombra dos fluidos corporales a través de los cuales se puede transmitir el VIH. (R: Sangre, semen, fluidos vaginales o leche materna. <https://www.cdc.gov/hiv/basics/transmission.html>)
4. Nombra una forma no sexual en la que una persona podría contraer VIH (R: Compartir agujas/jeringas, de madre a hijo durante el parto vaginal, de madre a hijo a través de la lactancia materna. <https://www.cdc.gov/hiv/basics/transmission.html>)
5. ¿Cuánto tiempo pueden tardar los anticuerpos del VIH en aparecer en una prueba del VIH? (R: Hasta 3 meses. <http://www.sfaf.org/hiv-info/testing/hiv-test-window-periods.html?referrerce?referrer=https://www.google.com/>)

Síntomas y hechos:

1. ¿Cuál es un signo de que el flujo es "anormal"? (R: Color (verde o amarillo), olor desagradable o textura espesa o en trozos. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases-stds/in-depth/std-symptoms/art-20047081>)
2. ¿Qué puede ocurrir si no se trata la enfermedad inflamatoria pélvica? (R: Embarazo ectópico (embarazo fuera del útero), infertilidad (incapacidad para quedar embarazada) o dolor pélvico/abdominal de larga duración. <https://www.cdc.gov/std/pid/stdfact-pid.htm>)
3. ¿Cómo puede una persona saber que tiene una ITS? (R: ¡La única forma de saberlo es hacerse la prueba! Aunque una persona puede tener síntomas externos, muchas personas no tendrán ningún síntoma. <https://www.stdcheck.com/blog/how-to-tell-if-someone-has-an-std/>)
4. ¿Cuántas personas contraen una ITS al año en Estados Unidos? (R: Los CDC calculan que los jóvenes de entre 15 y 24 años constituyen algo más de una cuarta parte de la población sexualmente activa, pero son responsables de la mitad de los 20 millones de nuevas infecciones de transmisión sexual que se producen en Estados Unidos cada año. <https://www.cdc.gov/nchhstp/newsroom/fact-sheets/std/STI-Incidence-Prevalence-Cost-Factsheet.html>)
5. ¿Cuál es el síntoma más común de las ITS? (R: ¡Ningún síntoma! <https://www.thestdproject.com/most-common-std-symptoms/>)

Datos sobre el VPH:

1. Verdadero o Falso: Existen más de 40 cepas de VPH (R: Es cierto que hay más de 150 tipos de VPH que viven en el cuerpo. Solo un pequeño número de tipos (es decir, el VPH de alto riesgo) causan problemas al cambiar las células de normales a anormales. <http://www.webmd.com/sexual-conditions/hpv-genital-warts/hpv-virus-information-about-human-papillomavirus#1>)
2. ¿Qué significa VPH? (R: Virus del papiloma humano. <https://www.cdc.gov/std/hpv/HPV-FS-July-2017.pdf>)
3. ¿Qué puede ocurrirle a una persona que contrae el VPH? (R: El VPH puede desaparecer por sí solo. La persona también podría contraer verrugas genitales o cáncer. <https://www.cdc.gov/std/hpv/HPV-FS-July-2017.pdf>)
4. ¿Contra qué protege la vacuna del VPH? (R: Las cepas de VPH más comunes que causan verrugas y cáncer <https://www.cdc.gov/hpv/parents/vaccine.html>)
5. Nombra 2 tipos de cáncer que puedes contraer por las cepas cancerígenas del VPH. (R: Cáncer de cuello uterino, vulva, vagina, pene o ano. También puede causar cáncer en la parte posterior de la garganta, incluyendo la base de la lengua y las amígdalas. <https://www.cdc.gov/std/hpv/stdfact-hpv.htm>)

Jugando a ser doctor:

1. Un paciente adolescente acude a ustedes y les dice que mantuvo relaciones sexuales con su pareja y al poco tiempo notó picor en el vello púbico. Luego vio y se dio cuenta de que tienen piojos púbicos. El paciente decidió que va a afeitarse el vello púbico para deshacerse de los piojos. ¿Funcionará esa solución? ¿Por qué sí o por qué no? (R: No. Afeitarse no es un tratamiento eficaz porque los piojos púbicos ponen huevos diminutos que se adhieren incluso a la hebra más corta de vello púbico. El agua y el jabón normales no matan los piojos púbicos, se necesita un champú medicado, una crema o medicamentos orales. Los piojos púbicos también pueden extenderse a otros pelos gruesos del cuerpo, que también deberán tratarse. <https://www.cdc.gov/parasites/lice/pubic/treatment.html>)
2. Están viendo a una paciente adolescente que les informa que es sexualmente activa. Cuando le preguntan si le gustaría someterse a una prueba de ITS, les dice que no le preocupa porque ella no está "sucio" y su pareja también está "limpia". ¿Qué le dicen? (R: ¡Cualquiera puede contraer una ITS! Las ITS no tienen nada que ver con lo "limpio" o "buena" que sea una persona. Si una persona mantiene relaciones sexuales, puede contraer una ITS. <https://www.cdc.gov/std/life-stages-populations/stdfact-teens.htm>)
3. Su paciente adolescente dice: "No me preocupa vacunarme contra el VPH. El VPH desaparece para la mayoría de las personas en pocos años", ¿Están en lo correcto? ¿Qué le dirían? (R: Aunque el VPH desaparece en la mayoría de las personas, puede causar verrugas genitales o determinados cánceres. Los CDC recomiendan la vacunación a todos los jóvenes de 11 a 26 años. <https://www.cdc.gov/hpv/hcp/2-dose/parents-should-know.html>)
4. Una paciente adolescente les dice que no le preocupa contraer el VIH porque "ya puede tomarse una pastilla para eso". ¿Qué le dicen? (R: Aunque ahora se dispone de mejores medicamentos contra el VIH, éste aún no tiene cura. Los medicamentos para el VIH pueden ser caros, la persona debe tomarlos durante el resto de su vida. El medicamento contra el VIH también puede tener efectos secundarios graves, como diabetes, cardiopatías y daños hepáticos. <https://hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/fda-approved-hiv-medicines>)
5. Un paciente adolescente les cuenta que recientemente ha practicado sexo oral con su pareja. Cuando le preguntan si desea someterse a la prueba de ITS, responde: "¡No! ¡No es posible contraer una ITS por sexo oral!" ¿Está el paciente en lo correcto? ¿Qué le dirían? (R: Es absolutamente posible contraer una ITS practicando sexo oral. <https://www.cdc.gov/std/healthcomm/stdfact-stdriskandoralsex.htm>)

ACTIVIDAD

20 millones

Objetivo:

Los estudiantes analizarán las causas, los modos de transmisión, los signos, los síntomas, el tratamiento y la prevención de las ITS. Los estudiantes también determinarán los factores del estilo de vida que ponen al estudiante en riesgo de infección.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso # 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.6, 6.6, 6.8
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 3.2, 7.3, 9.1, 9.2, 9.3, 9.4

Material necesario:

- 20 cuentas; 10 de un color y 10 de otro
- Frasco o tazón transparente

*Nota: Puede utilizar los objetos pequeños que desee. En lugar de cuentas, puede utilizar legos, monedas de un centavo, de diez centavos, etc. Sea lo que sea, haga que suene al caer en el frasco o jarrón de cristal.

Instrucciones:

Elija a dos estudiantes para que pasen al frente del salón. Entregue a cada uno de ellos diez cuentas; cada estudiante tendrá un color diferente (ej. 10 azules, 10 rojas).

Diga: Según los Centros de Control de Enfermedades, cada año se producen en Estados Unidos más de 20 millones de nuevos casos de infecciones de transmisión sexual. Cada una de estas cuentas (pida a los estudiantes que muestren las cuentas que tienen en la mano) representa un millón de esos nuevos casos. Recuerden que se trata de casos NUEVOS. Esta cifra no incluye a las personas que ya tienen una ITS.

Pida a cada estudiante que deje caer sus cuentas en el jarrón. Puede hacer que esto sea un poco dramático (dejarlas caer lentamente para que hagan ruido al golpear el cristal) ya que quiere causar un impacto con respecto a la gran cantidad de diagnósticos de ITS en Estados Unidos.

Diga: Hemos aprendido que cualquier persona que mantenga relaciones sexuales puede contraer una ITS. Ahora, en este frasco hay 20 cuentas. Una cuenta equivale a 1 millón de personas. Adivinemos ahora cuántos de estos diagnósticos se dan en jóvenes de entre 15 y 24 años. ¿Qué color de cuenta queremos que represente a su grupo de edad (que decidan los estudiantes)? Permita que los estudiantes empiecen a adivinar cuántos de los 20 millones de diagnósticos de ITS se producen en jóvenes de 15 a 24 años. Puede quitar, o volver a poner, según adivinen. Deje que esto continúe durante un minuto o dos.

Diga: ¡La respuesta correcta es 10 millones! Más de la mitad de los nuevos casos de ITS en Estados Unidos se dan en personas de entre 15 y 24 años. Esto significa que los jóvenes se ven bastante afectados por las ITS. (Haga que los estudiantes añadan/quiten cuentas hasta que en el jarrón vuelva a caber la mitad de cada color)

Diga: Las tasas de ITS entre los jóvenes siguen aumentando. De hecho, en el año 2018, el Centro para el Control de Enfermedades publicó un estudio de Vigilancia de ITS que se refiere al aumento de las ITS como una "epidemia" que necesita "acción urgente" (<https://www.cdc.gov/nchhstp/newsroom/2019/2018-STD-surveillance-report-press-release.html>).

¿Qué medidas podemos tomar para prevenir la propagación de las ITS? (Utilizar preservativos, someterse a pruebas periódicas si se es sexualmente activo, no mantener relaciones sexuales, no participar en actividades sexuales).

Tomar medidas para reducir o evitar la propagación de las ITS es, sin duda, un paso en la dirección correcta para mantenerse (y mantener a los demás) lo más sano posible.

ACTIVIDAD ALTERNATIVA

Folleto ITS

Objetivo:

Los estudiantes analizarán las causas, los modos de transmisión, los signos, los síntomas, el tratamiento y la prevención de las ITS. Los estudiantes también determinarán los factores del estilo de vida que ponen al estudiante en riesgo de infección.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso # 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.6, 6.6, 6.8
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 3.2, 7.3, 9.1, 9.2, 9.3, 9.4

Material necesario:

- Papel
- Marcadores
- Revistas
- Pegamento
- Tijeras

Instrucciones:

Divida a los estudiantes en grupos de 2 o 3. Asigne a cada grupo una ITS tratada durante la lección de diapositivas sobre ITS. Los estudiantes pueden utilizar la lección para informarse o, si el tiempo lo permite, pueden investigar por su cuenta en el sitio web CDC.gov. Pida a los estudiantes que elaboren un panfleto sobre la ITS que incluya síntomas, estadísticas, pruebas y tratamiento. Los estudiantes pueden imprimir imágenes, dibujar las suyas propias o utilizar recortes de revistas. Anime a los estudiantes a que hagan que los panfletos sean apropiados y precisos desde el punto de vista médico. Permita que cada grupo lea su panfleto a la clase.

LECCIÓN FÁCIL DE HACER

Conjunto de competencias

Objetivo:

Los estudiantes formularán un plan de autoprotección e identificarán los recursos de ayuda adecuados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para enfrentarse de forma asertiva a la presión de los compañeros.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #8, 9
- Introducción a los estudios humanos: Estándares del Curso #15
- Desarrollo a lo largo de la vida: Estándares del Curso #12 c/d
- Estudios sobre la familia: Estándares del Curso #7, 8
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #5.2 b, 6.7
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 7.3, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2, 12.3

Material necesario:

- Presentación *Habilidades para decir que no*: www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad *Consejos por Twitter* (adjunto)
- Actividad *¡Envíalo por mensaje de texto!* (adjunta)

Instrucciones:

Diga: Ya hemos hablado de las razones por las que una persona puede negarse a mantener relaciones sexuales, pero hoy vamos a enfocarnos en cómo decir que no. Hablar de por qué no quieren mantener relaciones sexuales puede resultar incómodo, pero es fundamental ser sincero con sus parejas. Para practicar cómo decir que no, vamos a utilizar un acrónimo que en inglés conocemos como SWAG, pero en español podemos traducir como DRES.

Muestre la presentación de *Habilidades para decir que no*.

***Esta presentación está disponible en nuestra sección de herramientas en www.centerstone.org/teen/toolkits.**

Diga: ¿Alguien tiene alguna pregunta sobre el SWAG?

Después de responder a las preguntas, realice la actividad de *Consejos por Twitter* y la actividad de *¡Envíalo por mensaje de texto!*

Si aún queda tiempo, puede realizar la actividad *"Conversaciones informales" del SWAG* (adjunta) para que los alumnos propongan sus propias ideas para los pasos de SWAG.

SWAG (DRES)

Diga: Cuando los presionan para que hagan algo que no quieren hacer, como beber alcohol, consumir drogas, enviar una foto donde están desnudos o incluso mantener relaciones sexuales, decir NO puede ser difícil, sobre todo si es a un amigo o a una pareja con la que tienen una buena relación. El siguiente ejercicio les ayudará a aprender a salir de situaciones de mucha presión (o a evitarlas por completo) sin dejar de ser amigos o compañeros sentimentales.

S.W.A.G. es un acrónimo en inglés y puede parecer algo tonto, pero es fácil de recordar. En español, también podemos usar la palabra DRES para recordarlo. Repasemos juntos los pasos.

D - DETENERSE, respirar y DECIR lo que sienten

Si DETIENEN lo que están haciendo y respiran hondo, tendrán la oportunidad de pensar en lo que realmente quieren hacer, no en lo que los están presionando a hacer.

Pueden DECIR cómo se sienten ante la situación e insistir en que se respeten sus límites. Si dicen NO, sus parejas tienen que dejar de presionarlos en ese mismo momento. Ustedes NO están dando su consentimiento. Eso significa que la actividad, y la presión para realizarla, deben DETENERSE inmediatamente. También deben respetar sus sentimientos ante la situación. Si son ustedes quienes presionan y su amigo/pareja dice NO, entonces no hay consentimiento. La actividad, y la presión para realizarla deberían detenerse inmediatamente.

Ej.: "¿Podemos tomarnos unos minutos para parar y hablar de esto? Me siento incómodo y como si fuéramos demasiado rápido. Realmente quiero esperar a tener relaciones sexuales hasta que terminemos la secundaria".

R - Dar RAZONES por las que desean RECHAZAR y esperar.

Hablen con su pareja de las RAZONES por las que no quieren mantener relaciones sexuales. Recuerden que siempre está bien decir simplemente "no quiero". No tienen que dar más explicaciones que esas, a menos que decidan hacerlo. ¡Su consentimiento es necesario para que todo continúe! El consentimiento de sus parejas también es necesario. Si su pareja les dice: "No quiero", o cualquier otra razón, deben parar y aceptarlo. No continúen presionándola.

Ej.: "No quiero preocuparme por un embarazo o ITS en este momento". "Te quiero mucho, pero creo que deberíamos esperar hasta que seamos mayores". "Me prometí a mí mismo y a mis padres que esperaría hasta terminar la secundaria".

E - EVITAR la situación y ofrecer otras ELECCIONES.

A veces tienen la opción de EVITAR una situación de riesgo. Por ejemplo, si los invitan a una fiesta en la que saben que habrá drogas, pueden EVITAR la fiesta y considerar otras ELECCIONES de actividades, como ir al cine con un amigo. O si saben que ustedes y/o su pareja podrían sentirse tentados a tener relaciones sexuales si están solos, entonces pueden EVITAR estar solos hasta que sus límites se sientan más fuertes. EVITAR las situaciones que los ponen en peligro puede ser una forma fácil de respetar sus límites.

Si se encuentran en una situación de mucha presión, es una buena idea ofrecer otras ELECCIONES que no sean las relaciones sexuales. Esto les demuestra a sus parejas que les interesa pasar tiempo juntos y divertirse de otras formas significativas.

Ej.: "¡Vamos a ver una película con nuestros amigos!" "¿Por qué no vamos a dar un paseo fuera y hablamos más de otras cosas con las que nos sintamos cómodos además de tener relaciones sexuales?" "Tal vez deberías irte a casa para que pueda calmarme, pero te enviaré un mensaje más tarde y podremos hablar".

S - SUGERIR hacer algo divertido o SALIR y alejarse de la relación/situación si no es segura.

Diga: Después de una conversación incómoda como ésta, es buena idea que ustedes y sus parejas vayan a hacer algo divertido y ligero. Esto ayuda a reforzar el hecho de que se preocupan por el otro y aprecian su voluntad de ayudarse a mantener sus límites.

Si siguen presionándolos, o si se sienten inseguros en la situación en la que se encuentran, tienen todo el derecho a marcharse por cualquier medio. Si no aceptan un NO por respuesta, puede que tengan que poner fin a la relación para protegerse. Recuerden que alguien que de verdad se preocupa por ustedes nunca les pedirá que hagan algo para lo que no están preparados o no quieren hacer.

Ej.: "Gracias por tener esta charla conmigo. Sé que fue súper incómodo. ¿Quieres ir al centro comercial?" "Me siento muy respetado por ti porque no me presionas. ¡Tengamos una cita divertida y hablemos de otra cosa un rato!".

"Si no puedes respetarme y dejar de presionarme, quiero que terminemos". "Te quiero, pero me asustas cuando me presionas así. Mejor me voy".

Diga: Hicieron un gran trabajo repasando esos pasos. Antes de seguir adelante quiero asegurarme de que sepan que NUNCA está bien que otra persona les ponga las manos encima para hacerles daño o que intente obligarlos a hacer lo que quiere que hagan. Insultarlos, menospreciarlos, insultarlos o aislarlos de sus amigos tampoco está bien. Si ustedes o alguien que conocen está pasando por esta situación, hablen con un adulto de confianza lo antes posible.

ACTIVIDAD

Consejos por Twitter

Objetivo:

Los estudiantes formularán un plan de autoprotección e identificarán los recursos de ayuda adecuados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para enfrentarse de forma asertiva a la presión de los compañeros.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #8, 9
- Introducción a los estudios humanos: Estándares del Curso #15
- Desarrollo a lo largo de la vida: Estándares del Curso #12 c/d
- Estudios sobre la familia: Estándares del Curso #7, 8
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #5.2 b, 6.7
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 7.3, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2, 12.3

Material necesario:

- Plantillas de Twitter en blanco (adjuntas)
- Lápices/lapiceros

Instrucciones:

Divida a los estudiantes en grupos más pequeños (2-3) por grupo y entregue a cada grupo una plantilla de Twitter.

Diga: Imaginen que su grupo tiene una cuenta especial de Twitter para que los estudiantes "tuiteen" preguntas y reciban consejos. Hoy les toca a ustedes responder a los mensajes de los estudiantes. Utilizando el conjunto de habilidades SWAG, y menos de 280 caracteres, respondan a los tweets de la página siguiente. (El límite de caracteres de Twitter es más que esto ahora, pero debe mantenerse corto para el propósito de esta actividad).

Nota: *Si parece que a sus estudiantes les gusta esta actividad, también puede dejar que escriban sus propias preguntas y se den consejos unos a otros utilizando las plantillas de Twitter en blanco.*

Derrick Mosely
@futboldeporvida
@preguntaalestudiante – Sé que quiero esperar para tener relaciones, pero no sé cómo hablar de ello con mi novia. Es muy incómodo.

✓ **Siguiendo**

@futboldeporvida

@preguntaalestudiante – gracias por el consejo. ¿Qué razones podría darle a mi novia para decir que no quiero tener sexo para que no se sienta mal o como que no quiero estar con ella?
@futboldeporvida

@preguntaalestudiante – esas son buenas ideas. Yo la amo mucho. ¿Y si termina conmigo por esto?

Nombre
Ubicación
Web
Bio

[Siguiendo](#) [Seguidores](#) [Listas](#)

Tweets

Favoritos

Acciones

[bloquear](#)

[reportar spam](#)

Siguiendo

[Feed RSS
de tweets](#)

Jess

@jessteama

@preguntaalestudiente – mi novio me está presionando para que le envíe fotos desnuda y yo no quiero.

✓ **Siguiendo**

@jessteama

@preguntaalestudiente – -él dice que no va a pasarme nada malo. Me prometió que no las va a compartir.

@jessteama

@preguntaalestudiente – gracias por tus consejos, ¿pero qué hago si me sigue presionando? No quiero que terminemos.

@jessteama

Nombre

Ubicación

Web

Bio

[Siguiendo](#) [Seguidores](#) [Listas](#)

Tweets

Favoritos

Acciones

[bloquear](#)

[reportar spam](#)

Siguiendo

[Feed RSS
de tweets](#)

Josh Pierson

@jp2394

@preguntaalestudiente – todos mis amigos presumen de las chicas con las que se han acostado. Empiezo a pensar que soy el único virgen en la escuela...

✓ **Siguiendo**

@jp2394

@preguntaalestudiente – ¿pero no crees que las personas piensan que soy raro porque soy virgen? No quiero parecer un perdedor...

@jp2394

@preguntaalestudiente – ¿estás seguro? Algunas veces pareciera que debería acostarme con alguien solo para salir de eso. ¿La virginidad es TAN importante?

@jp2394

Nombre

Ubicación

Web

Bio

[Siguiendo](#) [Seguidores](#) [Listas](#)

Tweets

Favoritos

Acciones

[bloquear](#)

[reportar spam](#)

Siguiendo

[Feed RSS
de tweets](#)

Molly Jenkins
@mollyjok
@preguntaalestudiente – mi mejor amiga dice que el sexo no es gran cosa. ¿Debería hacerlo? ¿Ella tiene razón?

✓ **Siguiendo**

@mollyjok

@preguntaalestudiente – ella tuvo relaciones con su novio hace mucho tiempo y no le pasó nada malo. Ella dice que ahora se quieren más.
@mollyjok

@preguntaalestudiente – ya estoy cansada de sentirme excluida. ¿Soy la única que no lo está haciendo?
@mollyjok

Nombre
Ubicación
Web
Bio

[Siguiendo](#) [Seguidores](#) [Listas](#)

Tweets

Favoritos

Acciones

[bloquear](#)

[reportar spam](#)

Siguiendo

[Feed RSS de tweets](#)

[Placeholder for profile picture and header information]

✓ Siguiendo

[Placeholder for tweets]

Nombre
Ubicación
Web
Bio

[Siguiendo](#) [Seguidores](#) [Listas](#)

Tweets

Favoritos

Acciones

[bloquear](#)

[reportar spam](#)

Siguiendo

[Feed RSS
de tweets](#)

Plantilla alternativa en blanco



Plantilla alternativa en blanco



ACTIVIDAD

¡Envíalo por mensaje de texto!

Objetivo:

Los estudiantes formularán un plan de autoprotección e identificarán los recursos de ayuda adecuados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para enfrentarse de forma asertiva a la presión de los compañeros.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #8, 9
- Introducción a los estudios humanos: Estándares del Curso #15
- Desarrollo a lo largo de la vida: Estándares del Curso #12 c/d
- Estudios sobre la familia: Estándares del Curso #7, 8
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #5.2 b, 6.7
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 7.3, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2, 12.3

Material necesario:

- Plantillas de teléfono en blanco
- Lápices/lapiceros

Instrucciones:

Para practicar el SWAG, los estudiantes llenarán una plantilla de mensajes de texto para iPhone siguiendo los pasos para hablar con su pareja.

Antes de empezar, coloque el ejemplo de conversación de texto en la pizarra inteligente/pantalla del proyector, o entregue una copia a cada estudiante. Pida a dos estudiantes que lo lean en voz alta si están dispuestos a hacerlo. Si no, puede leer las dos partes. Explique cómo se ha utilizado cada paso del SWAG.

Imprima previamente las páginas de la plantilla y divida a los estudiantes en grupos de dos o tres. Entregue a cada grupo un escenario y una plantilla. Deles 5-7 minutos para escribir una conversación de texto basada en su escenario utilizando SWAG. Como ayuda puede dejar el ejemplo en la pizarra inteligente/pantalla del proyector o puede poner la página de ejemplos del **SWAG** en el proyector.

Cualquier estudiante que lo desee puede leer su conversación de texto en voz alta cuando se acabe el tiempo.

Escenarios:

1. Jessie y Chris van a tener su primera cita mañana. Jessie ya ha tenido relaciones sexuales antes y espera acostarse con Chris al final de la noche. A Chris le gusta Jessie desde hace mucho tiempo y le hace ilusión que le pidan salir pero, a diferencia de Jessie, Chris realmente quiere esperar a tener relaciones sexuales hasta después de la secundaria. Escribe la conversación entre Chris y Jessie la noche antes de su primera cita. Ayuda a Chris a usar el SWAG para evitar ceder ante Jessie.
2. Alex y Riley llevan saliendo un año. Alex tiene un buen trabajo y utiliza el dinero para comprar regalos bonitos y llevar a Riley a citas divertidas. Riley quiere esperar para tener relaciones sexuales y se lo ha dicho a Alex en repetidas ocasiones. Después de todo este tiempo Alex piensa que Riley debería ceder debido a la cantidad de dinero que Alex ha gastado en Riley. Ayuda a Riley a usar el SWAG para resistirse cuando Alex le envíe un mensaje de texto para volver a presionarla para tener sexo.
3. Taylor se acaba de enterar de que la chica que le gusta, Casey, va a estar en la fiesta más grande del año. Taylor espera que Casey quiera pasar un rato con él en la fiesta y conocerse mejor. ¡Quizás incluso lleve a que Taylor y Casey empiecen a salir juntos! Cuando Taylor le envía mensajes de texto a Casey para averiguar si pueden pasar el rato juntos en la fiesta, Casey comienza a preguntarle a Taylor si quiere que pasen tiempo solos arriba. Taylor

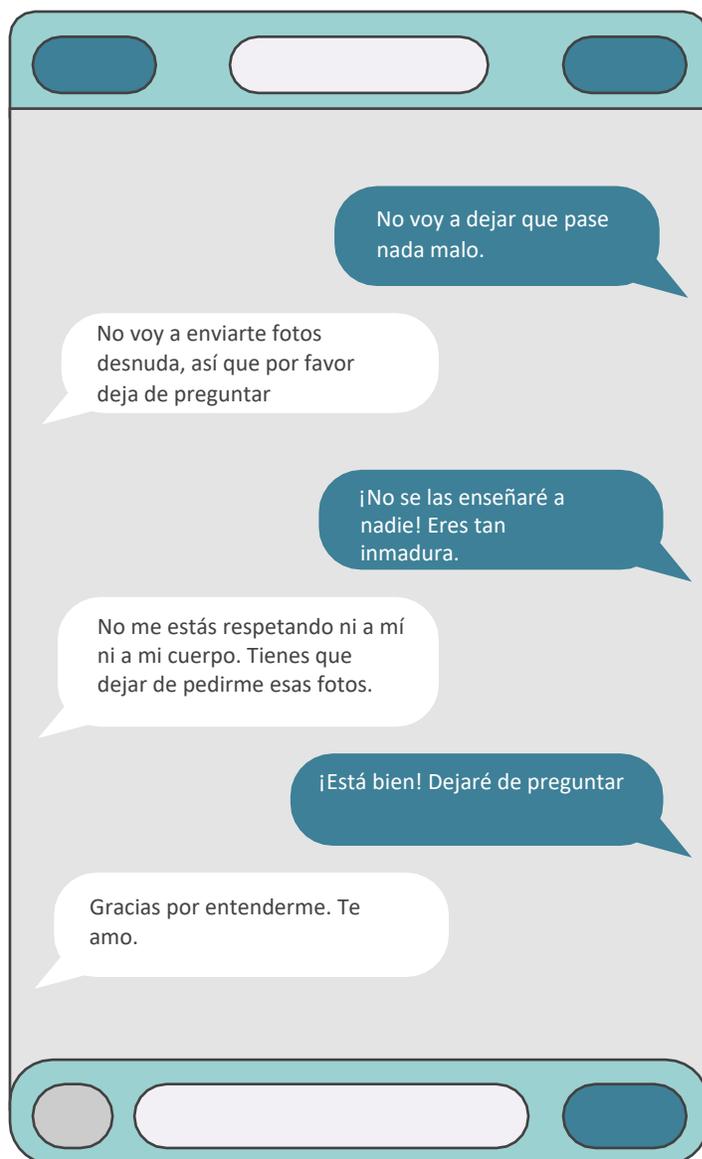
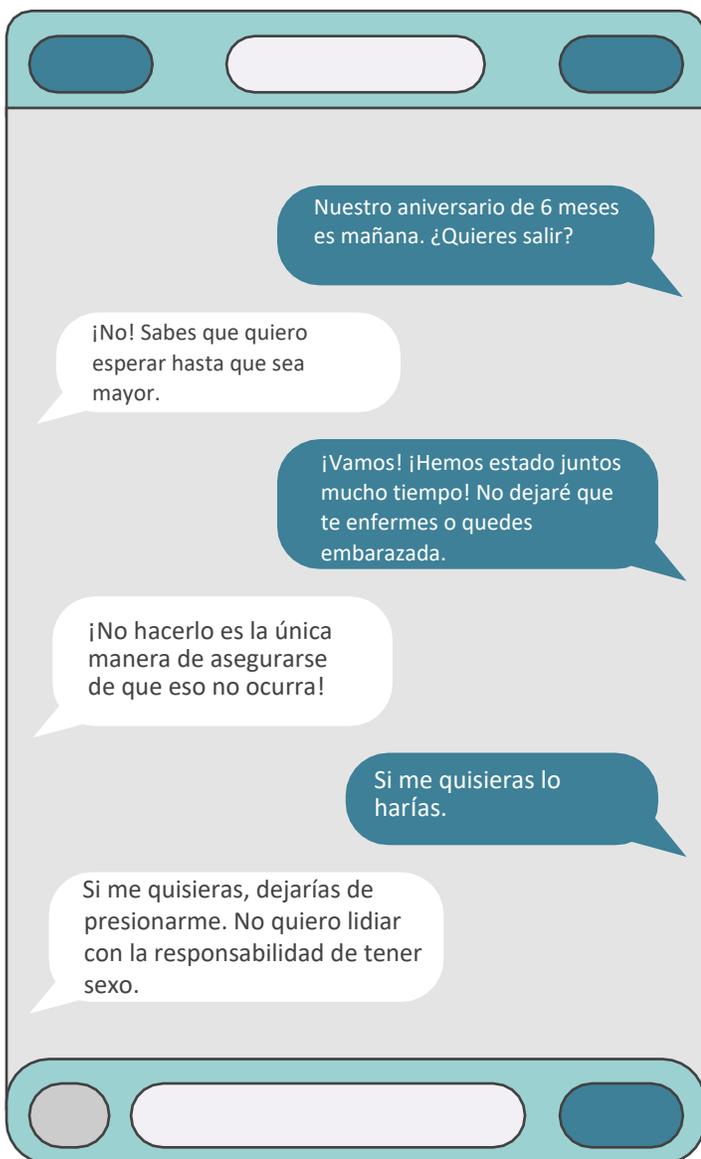
ha oído a mucha gente decir que se van a acostar con alguien en esta fiesta y ahora se pregunta si es por eso que Casey quiere subir. Taylor quiere esperar, pero ¿y si Casey tiene sexo con alguien más en la fiesta? Ayuda a Taylor a utilizar el SWAG para explicarle a Casey por qué no quiere hacerlo.

4. Devin y Payton están pasando el rato en la casa de Payton antes de que los padres de Payton lleguen a casa del trabajo. Están viendo una película y empiezan a besarse en el sofá. Devin empieza a presionar a Payton para tener sexo, aunque Payton quiere esperar. Payton dice: "¡Tengo que ir al baño!" y sale de la habitación para respirar hondo. Mientras está en el baño, Payton le manda un mensaje a Devin para explicarle por qué Payton quiere esperar para tener sexo. Escribe la conversación de texto entre Payton y Devin ayudando a Payton a utilizar el SWAG para resistir la presión de Devin.
5. Bailey (17 años) y Jenna (14 años) son vecinas. A Jenna le agrada mucho Bailey y piensa en ella como en una hermana mayor. Así que cuando el novio de Jenna empieza a presionarla para que deje los estudios y se vaya a su casa, le manda un mensaje a Bailey para pedirle consejo. Jenna no está preparada para tener relaciones sexuales y no quiere meterse en problemas por faltar a clase. Usando el SWAG, ayuda a Bailey a darle consejos a su vecina más joven.
6. Skyler y Jamie llevan saliendo un tiempo y les encanta enviarse mensajes de texto cuando no están saliendo en persona. Un día Skyler empieza a mandar mensajes y a presionar a Jamie para que le envíe fotos desnudo. Jamie tiene mucho miedo de enviarle esos mensajes de texto a Skyler porque sabe que podría meterse en problemas. Skyler promete que nadie más los verá. Ayuda a Jamie a utilizar el SWAG para responderle a Skyler y explicarle por qué no enviará una foto desnuda.
7. Haden y Charlie toman el mismo autobús para volver del colegio. Haden está muy enamorado de Charlie. Haden solo está en 8vo grado y Charlie en 10mo. Un día, Charlie le pide a Haden su número de teléfono. Haden está muy emocionado porque Charlie quiere llegar a conocerse más. Mientras siguen hablando y acercándose, Charlie empieza a presionar a Haden para que salgan a solas y tengan sexo. Charlie dice: "Todo el mundo en la secundaria tiene sexo. Si quieres estar con alguien mayor como yo, tienes que superarlo y hacerlo ya. Puedo encontrar a otra persona con la que acostarme cuando quiera. ¡Tienes suerte de que quiera estar contigo!" Ayuda a Haden a utilizar el SWAG para enviarle un mensaje de texto a Charlie y explicarle por qué quieren esperar para tener relaciones sexuales.

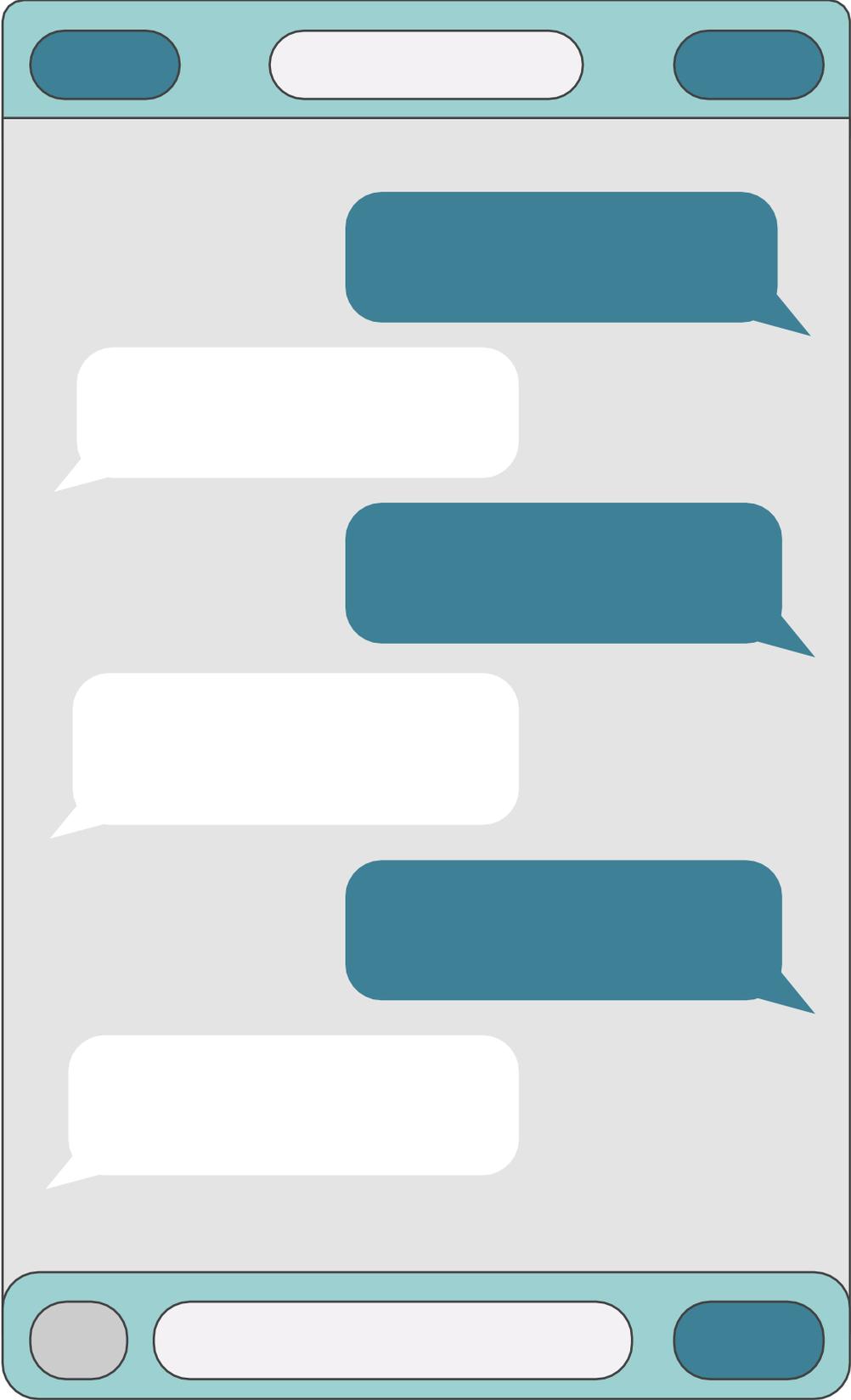
Escenarios no sexuales: Estos escenarios pretenden mostrarles a los estudiantes que el SWAG puede utilizarse en escenarios no sexuales.

8. Blaire y Sam son mejores amigos. Sam quiere que Blaire salga con él después del colegio, pero sabe que a Blaire le gusta fumar marihuana cuando se bajan del autobús. Sam no quiere meterse en problemas o estropear su futuro por quedar atrapado en el uso de drogas. Ayuda a Sam a usar el SWAG para que Blaire sepa que pueden salir, pero no si hay drogas de por medio.
9. Shiloh está cansada de la escuela y quiere tomar un descanso en el medio de la semana, por lo que Shiloh invita a la chica que le gusta, Avery, a ir a un centro comercial local y pasar el rato. Shiloh dice: "Esta semana no vamos a hacer nada. Escapémonos. No hay forma de que nos atrapen". A Avery le preocupa que se metan en problemas y no quiere arriesgarse, pero Shiloh sigue presionando. Ayuda a Avery usando el SWAG para que Shiloh sepa que no faltará a clase.
10. Dakota y Sidney están en una fiesta del equipo de baloncesto. Ambos son titulares en el equipo y muy populares. Dakota cuela una botella de licor en la fiesta y empieza a ofrecerle bebidas a todos. Dakota afirma: "¡Hemos trabajado mucho esta temporada! Deberíamos soltarnos y divertirnos un poco". Sidney no quiere beber y le preocupa que el entrenador se entere y los eche a todos del equipo. Sidney espera ir algún día a la universidad con una beca de baloncesto. Dakota sigue presionando y presionando, así que Sidney se va a sentarse fuera, en el porche, a tomar el aire. Ayuda a Sidney a utilizar el SWAG para escribir los mensajes de texto que le enviará a Dakota para explicarle por qué no quiere beber.

Ejemplo de plantilla de teléfono



Plantilla de teléfono en blanco



ACTIVIDAD ALTERNATIVA

Conversación informal SWAG

Objetivo:

Los estudiantes formularán un plan de autoprotección e identificarán los recursos de ayuda adecuados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para enfrentarse de forma asertiva a la presión de los compañeros.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #8, 9
- Introducción a los estudios humanos: Estándares del Curso #15
- Desarrollo a lo largo de la vida: Estándares del Curso #12 c/d
- Estudios sobre la familia: Estándares del Curso #7, 8
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #5.2 b, 6.7
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 7.3, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2, 12.3

Material necesario:

- Papel kraft o prensa
- Marcadores
- 7 puestos de escritura
- Folleto *SWAG* de la actividad **Conjunto de competencias**

Instrucciones:

Para preparar esta actividad, coloque papel kraft o prensa en cada etiqueta de la estación de escritura de la siguiente manera: "Formas de parar", "Formas de decir no", "Dar razones por las que desean rechazar y esperar", "Formas de evitar la situación", "Alternativas al comportamiento de riesgo", "Algo divertido que podrías hacer después de hablar" y "Razones por las que podrías necesitar salir de la situación".

Asigne a los estudiantes a cada mesa y deles marcadores. Deles unos minutos para que discutan la etiqueta de su mesa y luego escriban sus ideas para esa etiqueta en el papel kraft. Si tienen dificultades para encontrar ejemplos, pueden utilizar el folleto *SWAG* de la actividad **Conjunto de competencias**. Si el tiempo lo permite, puede rotar a los estudiantes en cada mesa dándoles la oportunidad de escribir sus ideas para cada tema. Una vez finalizada la actividad, pida a los estudiantes que lean los ejemplos en voz alta para discutirlos en grupo. Por ejemplo, en "Formas de parar" un ejemplo podría ser Abandonar la fiesta o en "Algo divertido que podrías hacer después de hablar" podría ser salir a comer.

Diga: Decir NO a comportamientos de riesgo (como beber o mantener relaciones sexuales) puede ser difícil a veces, sobre todo si alguien que te gusta intenta presionarte. Practicando los PASOS para decir que no o evitar situaciones que no son sanas estarás mejor preparado cuando se produzcan. Esto puede ayudarte a mantener unos límites seguros y a practicar el consentimiento.

LECCIÓN FÁCIL DE HACER

Seguridad en los medios

Objetivo:

Los estudiantes aprenderán a utilizar la tecnología de forma responsable y segura, a identificar los posibles peligros asociados a la tecnología, a identificar las situaciones que deben comunicarse a un adulto de confianza y a evaluar el efecto de los medios de comunicación y la tecnología en la salud individual, familiar y comunitaria.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #9, 17, 18
- Introducción a los estudios humanos: Estándares del Curso #15, 16, 17
- Desarrollo a lo largo de la vida: Estándares del Curso #12 b/c/d, #13 c/d
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #5.2 a/b
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 1.1, 1.6, 12.1, 12.2, 12.3, 14.8

Material necesario:

- Presentación sobre *Seguridad en los medios sociales*: www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad "*¿A quién contratarías?*"
- Actividad *Catfish* (adjunta)
- Actividad *Atrapados en la red* (adjunta)

Diga: ¿Qué son los medios? (Respuesta: Internet, libros, televisión, revistas, música, películas, videojuegos, etc.) ¿Creen que las redes sociales influyen en las decisiones que toman los adolescentes? (Deje que respondan). Levante la mano quien tenga acceso a Internet en casa. Levanten la mano si tienen acceso aquí en la escuela. Todos estamos expuestos a los medios todo el tiempo. Pueden utilizarse para el bien o, en algunos casos, puede ser perjudicial. Veamos una presentación sobre la seguridad en el uso de Internet y otros medios.

Muestre la presentación sobre la *Seguridad en los medios sociales*.

***Visite www.centerstone.org/teen/toolkits para ver una versión en video de esta presentación.**

***En las páginas siguientes hay una hoja de referencia a las diapositivas de la presentación.**

Diga: Ahora que sabemos más sobre cómo protegernos en Internet, en nuestros teléfonos y mientras usamos los medios, vamos a hacer una actividad sobre cómo nuestros perfiles en las redes sociales pueden influir en los trabajos que conseguimos.

Hagan la actividad "*¿A quién contratarías?*"

Diga: Ahora vamos a dar una lección sobre cómo confiar en la gente en Internet.

Realicen la actividad *Catfish*.

Si el tiempo lo permite, hagan la actividad *Atrapados en la red*. El mejor lugar sería después de las diapositivas de seguridad en las redes sociales, ¡o incluso durante las diapositivas!

Presentación de las redes sociales

Hoja de Referencia

Diapositiva 3:

Explicaciones sobre el logotipo en medios sociales. De izquierda a derecha:

***Nota: estas aplicaciones pueden cambiar de popularidad en cualquier momento o ser sustituidas por otras. Pregunte a los estudiantes qué es popular ahora/qué usan sus amigos**

YouTube: Videos, estrella/influencer en YouTube puede ser una carrera.

Instagram: Aplicación para compartir fotos y comunicarse, puede estampar la ubicación de la foto.

Snapchat: Aplicación de mensajería instantánea de fotos o videos. La foto desaparece, pero se puede hacer una captura de pantalla. Puede seguir la ubicación de otros.

TikTok: Aplicación con la que se graba videos con música. Muchos influencers populares usan la aplicación para ganar dinero.

Otras aplicaciones poco utilizadas por los adolescentes/no tan populares:

Twitter: Aplicación de estado en vivo. Se pueden compartir palabras, ideas y adjuntar fotos.

Facebook: Uno de los primeros sitios de redes sociales que sigue en funcionamiento. Permite enviar mensajes privados, publicar fotos, palabras y videos. Sigue la ubicación y puede hacerla pública.

Omegle: una aplicación de video en la que se puede conocer a personas al azar. Se puede poner intereses y la aplicación empareja al usuario con personas que comparten los mismos intereses. Desgraciadamente, se utiliza con frecuencia para enviar mensajes sexuales e imágenes de desnudos (todavía se utiliza en algunos círculos. Puede estar haciendo una reaparición).

WhatsApp: Aplicación de mensajería y llamadas telefónicas.

Kik: Aplicación de mensajería que permite participar en grupos de chat públicos sobre distintos temas.

Pinterest: una aplicación para encontrar y compartir ideas sobre cualquier tema.

Tumblr: Aplicación de blog (ya no es muy utilizada por los adolescentes).

AskFM: Un servicio de preguntas y respuestas que ofrece a la gente la oportunidad de hacer y responder preguntas controvertidas de forma totalmente anónima. Las respuestas pueden ser en formato de texto o de video, y los usuarios también pueden consultar los perfiles de otras personas.

Diapositiva 11 - "Adolescente encarcelado por un LOL"

"Por tonta me emborraché y choqué contra otro automóvil, LOL", publicó Asher en Facebook después de que supuestamente chocara contra otro vehículo que llevaba cuatro personas el 20 de julio, mientras estaba ebria. Asher afirmó que no se dio cuenta de que había golpeado el vehículo, según el informe policial. Los padres de los adolescentes que iban en el otro automóvil leyeron el comentario de Asher y alertaron al condado.

<http://www.nydailynews.com/news/crime/teen-jailed-making-lol-crack-facebook-car-crash-drunk-driving-article-1.1162283>

Diapositiva 19 - Sección de ciberacoso

***Advertencia de contenido sensible: agresión sexual, violencia, suicidio**

Rebecca Ann Sedwick: de Winter Haven, FLA. Dos chicas fueron detenidas en un caso de acoso escolar en Florida después de que una de ellas admitiera en Internet durante el fin de semana que acosó a una niña de 12 años que se suicidó el mes pasado, informó el martes un sheriff. El sheriff del condado de Polk, Grady Judd, declaró que habían detenido a una niña de 14 años porque les preocupaba que siguiera acosando cibernéticamente a otras niñas. La niña está acusada de amenazar con golpear a Rebecca Ann Sedwick, de 12 años, diciéndole que "bebiera lejía y muriera" y que

debería suicidarse, según el sheriff. Un mensaje que su madre no puede olvidar instó a Rebecca Ann a suicidarse. "Aún no te has suicidado", recuerda que decía el mensaje. "Salta de un edificio". Después de casi un año de acoso por parte de hasta 15 chicas, las autoridades declararon que Rebecca se subió a una torre de una planta de concreto abandonada el 9 de septiembre y se arrojó hasta la muerte. Estaba siendo acosada en persona y en diferentes redes sociales, como Facebook, Kik, AskFM, Instagram y Voxer.

<https://www.cbsnews.com/news/12-year-olds-suicide-spotlights-cyber-bullying-threat/49>

<https://www.cbsnews.com/news/rebecca-ann-sedwick-suicide-2-arrests-made-in-death-of-bullied-florida-girl/>

Audrie Pott: estudiante de secundaria en Saratoga High School de Silicon Valley, se ahorcó en su cuarto de baño el 10 de septiembre de 2012, solo una semana después de desmayarse borracha en una fiesta en la que, según dijo, unos chicos que conocía desde hacía años (Bronson Barna, Saha Ghafouri y Vince Rositano) le quitaron la ropa, la agredieron sexualmente y tomaron imágenes de la agresión en sus teléfonos.

<http://www.nydailynews.com/news/national/new-details-revealed-audrie-pott-cyber-bullying-suicide-article-1.1459904>

Carla Jamerson: Según su madre, Carla fue objeto de burlas por parte de sus compañeros desde la guardería hasta la escuela secundaria. Según Bird, el acoso era especialmente grave en el colegio Canarelli del suroeste del valle, al que Carla asistió recientemente. Allí, unos estudiantes crearon una página de Facebook sobre su hija en la que se difundían rumores de embarazo y promiscuidad sexual.

<https://www.reviewjournal.com/local/local-las-vegas/abuse-investigation-was-ongoing-when-las-vegas-teen-took-her-life/>

Ashawnty Davis: Ashawnty (alumna de quinto grado) sufrió acoso escolar después de que se publicara en una aplicación un video de una pelea en la que participó en octubre en su escuela de Aurora (Colorado). Ashawnty se enfrentó a una niña que ya la había estado acosando, dijo su madre, y la pelea fue grabada con un teléfono móvil y subida en una aplicación llamada Musical.ly (ahora llamada TikTok). Se ahorcó dos semanas después.

<https://www.cnn.com/2017/12/02/health/girl-bullying-suicide-trnd/index.html>

Channing Smith: De Manchester, TN, murió por suicidio la noche del 22 de septiembre después de que se compartieran mensajes íntimos entre él y otro chico en Instagram y Snapchat. El hermano de Channing, Joshua, declaró: "Mi hermano se suicidó por las acciones de dos chicos en los que confiaba, que publicaron en los medios sociales capturas de pantalla de mensajes personales en un intento deliberado de asesinar su personalidad". El caso de Channing, que fue "sacado del closet" en los medios sociales por otras personas, es similar a muchos casos de suicidio de jóvenes LGBTQ, como el de Nigel Shelby, de 15 años, de Huntsville (Alabama).

<https://www.usatoday.com/story/news/nation/2019/10/01/channing-smith-lgbt-tennessee-teen-died-suicide-after-being-outed/3828952002/>

<https://www.washingtonpost.com/nation/2019/09/30/tennessee-teen-channing-smith-instagram-lgbt-killed/>
<https://newsone.com/3851461/alabama-deputy-nigel-shelby/>

ACTIVIDAD

¿A quién contratarías?

Objetivo:

Los estudiantes analizarán los usos responsables y seguros de la tecnología. Los estudiantes serán capaces de identificar los peligros potenciales asociados a la tecnología y aplicar los lineamientos de seguridad personal en línea.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #17, 18
- Introducción a los estudios humanos: Estándares del Curso #15
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #5.2 a/b
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso #10.3, 12.2, 14.8

Material necesario:

- Perfiles de Facebook "falsos" (adjunto)
** No dude en actualizar sus perfiles en las aplicaciones para adolescentes más populares (por ejemplo, Instagram)

Instrucciones:

Imprima los perfiles falsos y reparta copias a los grupos de estudiantes (o muéstrellos en pantalla).

Diga: Los medios sociales son algo que a menudo consideramos "privado". Sin embargo, como bien saben, nada en Internet es realmente privado. Amigos, familiares, universidades y empresas pueden consultar nuestra presencia en los medios sociales.

A veces, la gente publica información o fotos que podrían considerarse una "señal de advertencia". ¿Qué es una "señal de advertencia"?

Deje que los estudiantes respondan.

Diga: Una "señal de advertencia" es cualquier información o imagen que una persona publique en Internet y que pueda hacer que una universidad o un empleador se lo piense dos veces antes de seleccionarla. Esto puede incluir referencias al consumo de drogas y alcohol, quejas sobre la escuela o el trabajo, o material sexualmente explícito. Miren los perfiles que tienen adelante. Quiero que rodeen con un círculo las cosas de cada perfil que serían señales de advertencia de que la persona no sería un buen empleado. Luego, decidan a qué empleado contratarían y discutiremos por qué eligieron a **esa(s) persona(s) en lugar de a la(s) otra(s)**.

Discutan en grupo qué perfiles han elegido y por qué.

También puede ponerlos en la pizarra inteligente o en la pantalla del proyector y hacer que la clase los discuta en conjunto.

Facebook profile page for Ash Stone. The profile picture shows a couple embracing. The cover photo features a large fluffy cat and a basket of kittens. The name "Ash Stone" is visible. Navigation tabs include "Timeline", "Acercas de", "Amigos 72 mutuos", "Fotos", and "Más".

Intro
 Va a Central Magnet School
 De Murfreesboro, Tennessee

Fotos

Publicación Foto/Video
 Nunca pensé que podría estar tan enamorada de Brandon.

Publicación Foto/Video Sentimiento/Actividad ...
 Ash Stone
 13 de septiembre a las 10:29
 Ummm, Melanie, y si NO me tomas fotos cuando estoy mandando mensajes mientras conduzco??? Es solo que no puedo esperar a ver cuando Brandon meenvía un mensaje... <3 <3 <3



Facebook profile page for Bryson Ford. The profile picture shows a young man. The cover photo features a sign with the text "49% MOTHER F*CKER" and "51% SON OF A B...". The name "Bryson Ford" is visible. Navigation tabs include "Timeline", "Acercas de", "Amigos 72 mutuos", "Fotos", and "Más".

Intro
 Va a East Ridge High School
 De East Ridge, Tennessee

Fotos

Publicación Foto/Video
 Solo estoy en Segundo año, pero alguien quiere escaparse de clases para el día libre de los de último año?

Publicación Foto/Video Sentimiento/Actividad ..
 Bryson Ford
 13 de septiembre a las 10:29 pm
 Ya saben que les gusta esto...
 Chicas! ;)



Facebook profile page for Cassidy Steiner. The cover photo shows a sunset over a field with the text "Cassidy Steiner" and "Amigos 72 mutuos". The profile picture is a portrait of Cassidy Steiner. The page includes navigation tabs for "Inicio", "Publicación", "Fotos", "Más", "Amigos 72 mutuos", "Fotos", and "Más".

Intro
 Va a Hume Fogg High School
 De Nashville, Tennessee

Fotos

Publicación Foto/Video
 MUCHAS GRACIAS a mi compañera de trabajo, Jenny, por cubrir mi turno anoche para que pudiera trabajar en mi proyecto de ciencias! #familiamcd

Publicación Foto/Video Sentimiento/Actividad
 Cassidy Steiner
 13 de septiembre a las 10:29 pm
 ¡ESA ES MI MEJOR AMIGA! Anaya revisando nuestro robot justo antes de que nos ganáramos el PRIMER lugar en la feria de ciencias



CENTERSTONE

Facebook profile page for Jason Garvey. The cover photo features a blue 'e' logo with the text "¿CUÁL ES MI PROPÓSITO?" and "DESCARGAR FIREFOX", a portrait of Jason Garvey, and a cartoon of Rick Sanchez. The page includes navigation tabs for "Inicio", "Publicación", "Fotos", "Más", "Amigos 72 mutuos", "Fotos", and "Más".

Intro
 Va a Hume Fogg High School
 De Nashville, Tennessee

Fotos

Publicación Foto/Video
 Saqué una puntuación casi perfecta en mi ASVAB! Ejército, allá voy!

Publicación Foto/Video Sentimiento/Actividad
 Jason Garvey
 13 de septiembre a las 10:29 pm
 Este concierto fue sorprendente. No tomé nada pero me siento culpable por haber faltado al trabajo hoy en la mañana... ESTOY TAN CANSADO... les dije que tenía gripe jajaja! Pero bueno...



CENTERSTONE

Facebook interface showing a profile for Laci McEntire. The profile header features a large banner with the text: "ESTE ESPACIO ESTÁ **DISPONIBLE** PARA PUBLICIDAD" (THIS SPACE IS **AVAILABLE** FOR ADVERTISING). Below the banner, it says "(ENVÍE UN MENSAJE SI ESTÁ INTERESADO)" (SEND A MESSAGE IF INTERESTED) and "Laci McEntire". Navigation options include "Amigos", "Siguiendo", and "Mensaje".

The profile tabs include "Timeline", "Acerca de", "Amigos 72 mutuos", "Fotos", and "Más".

Intro
 Va a Hume Fogg High School
 De Nashville, Tennessee

Fotos

Publicación Foto/Video
 Me puse un poco borracha en la casa de Joey anoche... llegué a mi casa y tuve suerte porque mi mamá estaba dormida! Qué bueno que tampoco tiene Facebook!

Foto/Video Sentimiento/Actividad

Laci McEntire
 13 de septiembre a las 10:29 pm
 Spring break y vacaciones del trabajo = playa con mi mamá y hermanas. Lástima que me salen pecas en lugar de broncearme!



CENTERSTONE

Facebook interface showing a profile for Victoria Park. The profile header features a large banner with the text: "STAY POSITIVE" in large, colorful letters. The banner also includes a blue cartoon character holding a purple balloon and a red cartoon character holding a "no" sign. Below the banner, it says "Victoria Park". Navigation options include "Amigos", "Siguiendo", and "Mensaje".

The profile tabs include "Timeline", "Acerca de", "Amigos 72 mutuos", "Fotos", and "Más".

Intro
 Va a Hume Fogg High School
 De Nashville, Tennessee

Fotos

Publicación Foto/Video
 ¿Quién más va a ir a una universidad fuera del estado? No puedo decidir si quiero irme lejos o quedarme cerca de casa...

Foto/Video Sentimiento/Actividad

Victoria Park
 13 de septiembre a las 10:29 pm
 Lo siento si es tonto involucrarme tanto con un proyecto, pero estoy muy orgullosa de este póster! Estoy pensando en estudiar Estudios de Mujeres y Género en la universidad!



CENTERSTONE

ACTIVIDAD

Catfish

Objetivo:

Los estudiantes analizarán los usos responsables y seguros de la tecnología. Los estudiantes serán capaces de identificar los peligros potenciales asociados a la tecnología y aplicar los lineamientos de seguridad personal en línea.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #17, 18
- Introducción a los estudios humanos: Estándares del Curso #15
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del curso #5.2 a/b
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso #10.3, 12.2, 14.8

Material necesario:

- Impresiones de perfiles "falsos" en medios sociales
(Puede utilizar los que se incluyen en las diapositivas de Power Point o hacer los suyos propios)
- Carpetas o sobres de papel manila
- Impresiones de catfish

Instrucciones:

Prepare la actividad imprimiendo los perfiles falsos de las redes sociales y pegándolos en la parte de afuera de una carpeta o sobre de papel manila. Inserte aleatoriamente en las carpetas una foto de un siluro (adjunta, conocido en inglés como catfish) o la hoja informativa *No es un catfish* hasta que todos los perfiles falsos incluyan una u otra cosa. Cualquier perfil puede ser real o un catfish.

Divida a los estudiantes en grupos.

Diga: Acaban de recibir una solicitud de amistad de alguien a quien no conocen (o no conocen muy bien). La persona incluso les envió un mensaje para decirles "¡Hola!" y pedirles que aprueben su solicitud de amistad. Lean el perfil en la parte de afuera de la carpeta que recibieron y decidan si les gustaría ser amigo de esa persona o no. Parece que les gustaría mucho ser amigos o tal vez más. ¿Aceptarían conocer a la persona del perfil? ¿Por qué sí o por qué no?

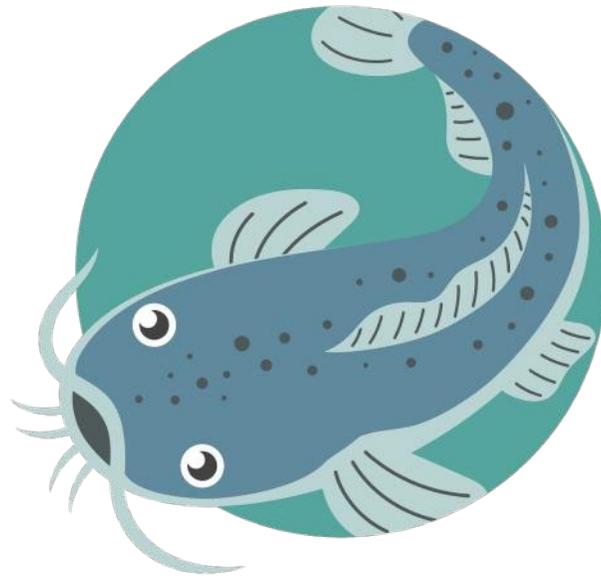
Luego, que cada grupo abra y revele si su persona era un catfish o no. Pídeles que lean la información del papel en la carpeta.

Diga: Qué podría pasar si quedan con alguien basándose SOLO en su comunicación en línea (o telefónica). En otras palabras, nunca los han conocido en persona. ¿Cuáles son los peligros? (Dé tiempo a la clase para responder).

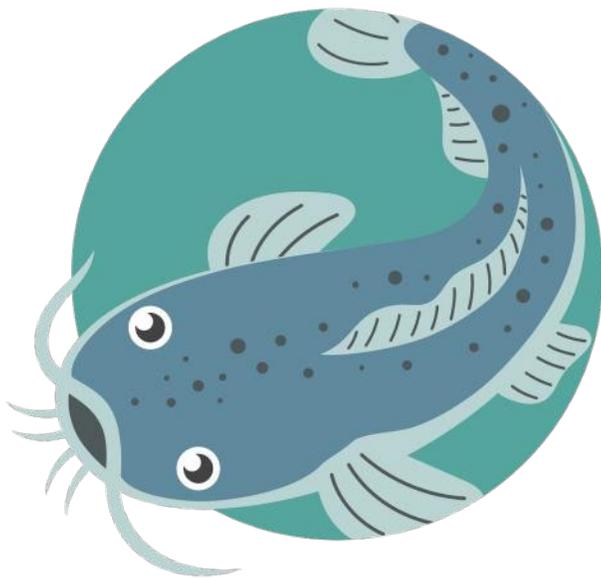
Diga: Es importante recordar que nunca se sabe con quién se está hablando cuando se está en línea. Nunca se hagan amigos de alguien, ni permitan que alguien los siga. Tampoco les envíen información personal ni acuerden verse en persona. Si lo hacen, corren el riesgo de que les roben su identidad o, lo que es peor, de correr peligro físico. Por ejemplo, la trata de personas (cuando se secuestra a personas y se las vende como esclavos) se da en todo el mundo, incluso aquí mismo, en Tennessee. Las personas se ponen en peligro a diario en Internet al compartir demasiada información y permitir que personas que no conocen tengan acceso a su perfil en línea.

Si desea compartir más información sobre la trata de personas con su clase puede visitar

<https://www.dhs.gov/blue-campaign/online-safety>.



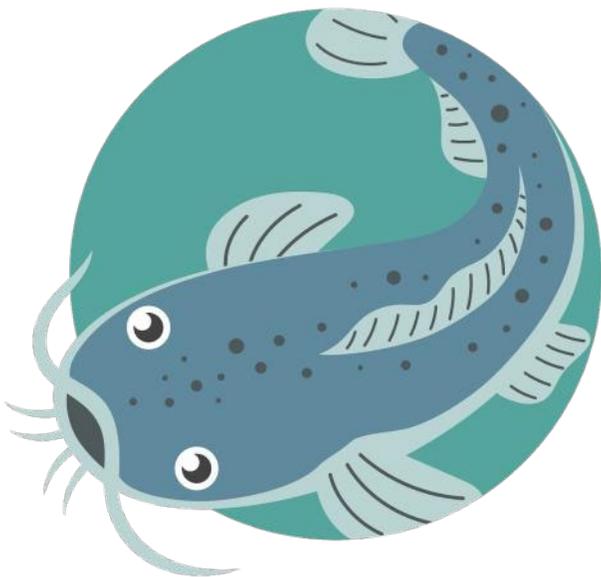
Oh no. ¡Atrapaste un catfish! Espero que no decidieras dar ningún dato personal ni quedar con la persona con la que hablabas porque NO era lo que parecía. Esta persona es en realidad un hombre de 40 años al que le gusta hablar con niños pequeños.



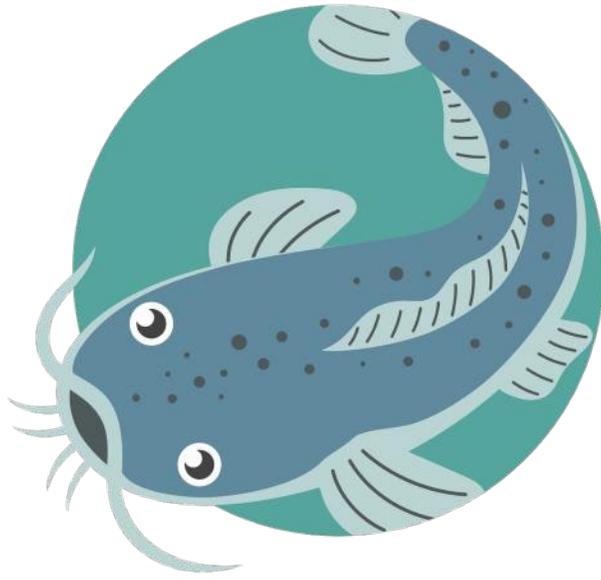
Oh no. ¡Atrapaste un catfish! Espero que no decidieras dar ningún dato personal ni quedar con la persona con la que hablabas porque NO era lo que parecía. Esta persona es en realidad una mujer de 50 años. ¡Ella ha hecho esto antes y tiene más de 20 perfiles que usa para engañar a las personas!



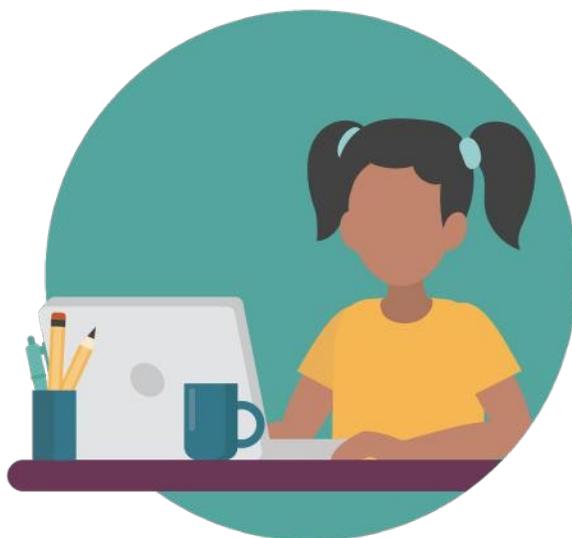
Oh no. ¡Atrapaste un catfish! Espero que no decidieras dar ningún dato personal ni quedar con la persona con la que hablabas porque NO era lo que parecía. Esta persona es en realidad una niña de 12 años que se hace pasar por mayor para que la gente le preste atención.



Oh no. ¡Atrapaste un catfish! Espero que no decidieras dar ningún dato personal ni quedar con la persona con la que hablabas porque NO era lo que parecía. ¡Esta persona es en realidad tu ex haciéndose pasar por otra persona para poder obtener información sobre ti y difundir rumores para recuperarte por haber terminado!



Oh no. ¡Atrapaste un catfish! Espero que no decidieras dar ningún dato personal ni quedar con la persona con la que hablabas porque NO era lo que parecía. ¡Es un amigo de la escuela que intenta hacerte una broma!



¡Tuviste suerte! Esta persona es quien dice ser. Sin embargo, recuerda que nunca debes dar información personal en línea. Nunca se sabe realmente con quién se está hablando ni cómo esa persona puede utilizar la información. ¡Mantente a salvo!



¡Tuviste suerte! Esta persona es quien dice ser. Sin embargo, si alguien en Internet te molesta o te hace sentir incómodo, ¡díselo INMEDIATAMENTE a un adulto de confianza! Guarda tus conversaciones con la persona para que un adulto pueda leerlas.

ACTIVIDAD ALTERNATIVA

Atrapados en la red

Objetivo:

Los estudiantes analizarán los usos responsables y seguros de la tecnología. Los estudiantes serán capaces de identificar los peligros potenciales asociados a la tecnología y aplicar los lineamientos de seguridad personal en línea.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #17, 18
- Introducción a los estudios humanos: Estándares del Curso #15
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #5.2 a/b
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso #10.3, 12.2, 14.8

Material necesario:

- Bola de lana
- Alternativa: pelota antiestrés o pelota de tenis

Instrucciones:

Reúna a sus estudiantes en un gran círculo. Entregue a un estudiante una bola de lana. Este es el Estudiante 1.

Diga: Mientras agarra el extremo de la lana, el Estudiante 1 le lanzará suavemente la lana a otra persona. Una vez que esa persona la atrape, SUJETARÁ la lana con una mano y le lanzará la lana a otra persona. Recuerden, NO suelten la lana una vez que la tiren (es conveniente que digan el nombre de la persona a la que le lanzan la lana). Repitan este proceso hasta que todos hayan agarrado su pedazo de lana. No pueden lanzarle la lana a alguien que esté junto a ustedes; deben atravesar el círculo.

Deje que los estudiantes continúen hasta que se acabe la lana o hasta que todos los estudiantes tengan un pedazo de lana en la mano. El patrón resultante debe parecerse a una red o telaraña. Para complicar la red, puede hacer que los estudiantes lancen la lana por encima y por debajo de partes de la "red" que ya existen. El objetivo es que sea DIFÍCIL de desenredar.

Diga: Ahora, sin soltar la lana, todos tienen 60 segundos (o el tiempo que consideren oportuno; es mejor que los estudiantes NO desenreden la telaraña) para desenredarse.

Cuando se termine el tiempo, pida a sus estudiantes que se detengan y dejen caer la lana al suelo, con cuidado de no tropezar con ella.

Diga: Esta lana representa algo que enviamos digitalmente, ya sea un mensaje de texto, una foto o algo en los medios sociales. Una vez que el Estudiante 1 le lanzó la lana al Estudiante 2, ¿tuvo el Estudiante 1 algún control sobre el destino de la lana? No. ¿Y después? Siguió y siguió creando una complicada red. Del mismo modo, un mensaje/imagen puede pasarse y pasarse hasta tener una complicada red que atrape a todos los que envían y reciben el mensaje. Puede resultar imposible desenredarlo todo.

Recuerden, lo que publican en el mundo digital es para siempre. Incluso si lo borran, sigue habiendo una imagen en un disco duro en algún lugar que puede resurgir en cualquier momento causando vergüenza u otras consecuencias negativas (pérdida de trabajo, pérdida de beca, etc.).

Modificación de la actividad: Si su salón no dispone de espacio para realizar la actividad de la lana, puede utilizar en su lugar una pelota de tenis o una pelota antiestrés. Indique a los estudiantes que hagan circular la pelota entre todas las personas del salón lo más rápidamente posible (¡pero con seguridad!). Cuando todos los estudiantes hayan tenido la oportunidad de atrapar la pelota, sosténgala en la mano.

Diga: Esta pelota representa cada vez que enviamos algo digitalmente, ya sea un mensaje de texto, una foto o algo en las redes sociales. Una vez que el Estudiante 1 le lanzó la pelota al Estudiante 2, ¿tuvo el Estudiante 1 algún control sobre el destino de la pelota? No. ¿Y después? En el momento en que un mensaje sale de sus manos, no tienen control sobre adónde viaja. Y al igual que todos ustedes lanzaron esta pelota rápidamente, los mensajes digitales pueden viajar aún más rápido. ¡Por eso es tan importante pensar detenidamente antes de publicar, enviar o reenviar algo!

***Visite www.centerstone.org/teen/toolkits para ver un video de demostración de esta actividad.**

LECCIÓN FÁCIL DE HACER

Consentimiento

Objetivo:

Los estudiantes analizarán los componentes de las relaciones sanas y no sanas e identificarán formas de mantener el consentimiento en las relaciones sanas. Se instruirá a los estudiantes sobre el consentimiento y sobre cómo identificar las situaciones que deben comunicarse a un adulto de confianza.

Material necesario:

- Presentación sobre *Relaciones sanas y consentimiento*: www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad *Pizza y consentimiento* (adjunta)

Instrucciones:

Diga: ¿Qué piensan cuando oyen la palabra "consentimiento"? (Permita que los participantes respondan). El objetivo de esta lección es ayudarnos a entender cómo obtener el consentimiento y asegurarnos de que lo damos de forma saludable.

Muestre la presentación *Relaciones sanas y consentimiento*.

*Vea una versión en video de esta presentación en www.centerstone.org/teen/toolkits.

Diga: Ahora entienden mejor qué es el consentimiento y lo importante que es respetar los límites de los demás.

Hagan la actividad *Pizza y consentimiento*.

Diga: Buen trabajo. Esperamos que ahora comprendan mejor qué es el consentimiento y por qué es tan importante. Nunca está bien que alguien los toque sin su permiso. Tampoco está bien que ustedes toquen a otra persona a menos que ellos digan que está bien.

Si ustedes o alguien que conocen está en una relación peligrosa, pueden llamar al (866) 331-9474 y/o visitar www.loveisrespect.org para hablar con alguien las 24 horas del día. También deben hablar con un adulto de confianza lo antes posible.

ACTIVIDAD

Pizza y consentimiento

Nota para los moderadores: Esta sección ha sido adaptada de "Pregunta. Escucha. Respeta. Guía de discusión para moderadores". Se incorpora a este conjunto de herramientas con permiso de sus creadores: la Alianza de Acción contra la Violencia Sexual y Doméstica de Virginia (con influencia y adaptación de la Red contra la Violencia Doméstica y Sexual de Vermont).

Objetivo:

Los estudiantes comprenderán que el consentimiento significa solicitar y recibir permiso antes de pedir o esperar que otra persona participe en una actividad.

Diga: A continuación, vamos a repasar distintos escenarios sobre la pizza relacionados con el consentimiento. A la mayoría de las personas les gusta la pizza, pero a otros no. A algunos les gusta el pepperoni y otros solo quieren queso. ¡Muchas personas ni siquiera pueden comer queso! A algunos les encantan las anchoas, pero muchos las odian. Si fueran a pedir pizza para todos, ¿qué harían para saber qué pedir para que todos puedan comer? (Deje que respondan). Tienen que preguntar.

Muy bien, empecemos. (Asegúrese de dejar tiempo para la discusión entre cada escenario).

- Digamos que su amigo entra en su casa con una pizza que tiene un ingrediente que no les gusta y les ofrece un pedazo y ustedes lo rechazan. ¿Cómo se sentirían si los presionaran para que se comieran la pizza? O si dijeran: "Qué raro que no quieras una rebanada".
- Si su amigo entra en su casa con una pizza y les ofrece dos rebanadas y ustedes se comen cuatro sin preguntar, ¿cuál creen que sería su reacción? ¿Cómo creen que se sentiría su amigo?
- Su amigo entra en su casa con una pizza y ustedes se la comen con él. Si al día siguiente volviera con otra pizza, les ofreciera una rebanada y la rechazaran, ¿cómo se sentirían si se enojaran?
- ¿Necesitan aceptar algo hoy solo porque lo aceptaron el día anterior o el mes pasado?
- Si su amigo entra en su casa con una pizza y la mitad tiene un ingrediente que no les gusta, y la otra mitad tiene un ingrediente que sí les gusta... ¿se sentirían cómodos pidiendo una rebanada del que ustedes quieren?
- ¿Cómo reaccionarían si su amigo les dijera que solo pueden comer una rebanada del que no les gusta o al que son alérgicos?
- Si su amigo viniera a casa mientras duermen e intentara obligarlos a comer pizza (mientras duermen), ¿cómo se sentirían? ¿Les parece bien?

Continúe la discusión:

Lo discutimos en términos de amistad y pizza. Hablemos de cómo podría ser eso en una relación de pareja:

- ¿Cómo saben si alguien quiere agarrarlos de la mano o besarlos?
- Si alguien quiere agarrar su mano, ¿eso significa que quiere besarlos?
- Si alguien quiere besarlos, ¿eso significa que quiere ir más allá?
- Si alguien quiere besarlos hoy, ¿eso significa que quiere besarlos mañana?

Diga: Obviamente, a las personas les gustan distintos tipos de pizza (o ni siquiera les gusta). A las personas también les gustan diferentes formas de tocar, o no tocar en absoluto. Cada persona tiene unos límites diferentes y disfruta con cosas distintas. Por eso es importante hablar con su pareja sobre el consentimiento. ¡Es tan sencillo como preguntarles si quieren pepperoni en la pizza!

LECCIÓN FÁCIL DE HACER

Relaciones sanas

Objetivo:

Los estudiantes analizarán los componentes de las relaciones sanas y no sanas e identificarán formas de mantener las relaciones sanas. Se instruirá a los estudiantes sobre el consentimiento, recursos para escapar de relaciones que no son sanas y sobre cómo identificar las situaciones que deben comunicarse a un adulto de confianza.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #8
- Estudios sobre la familia: Estándares del Curso #8
- Desarrollo a lo largo de la vida: Estándares del Curso #12 c/d
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #6.1
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2

Material necesario:

- Actividad *Sana o no* (adjunta)
- Actividad *Enamorado o solo pasando el rato* (adjunta)
- Actividad *Relación o señal de advertencia* (adjunta)

Instrucciones:

Empiece diciendo:

¿Cuáles son algunas formas en las que podemos mantener nuestros cuerpos sanos? (Permita que los participantes respondan "comer bien, hacer ejercicio, no fumar y visitar al médico"). Al igual que hay que esforzarse para mantener el cuerpo sano, también hay que esforzarse para mantener sanas nuestras relaciones. El objetivo de esta lección es ayudarnos a aprender qué hace que una relación sea sana y cómo mantenerla así.

Lo primero que vamos a hacer es una actividad que nos ayudará a entender mejor qué distingue una relación sana de una no sana.

Hagan la actividad *Sana o no*.

Diga: ¿Por qué a ustedes les importa todo esto? Pues bien, según loveisrespect.org, 1 de cada 3 adolescentes en Estados Unidos sufre violencia por parte de su pareja en forma de abuso físico, sexual o verbal. Eso significa que las personas de su edad tienen citas y, lamentablemente, sufren violencia en el noviazgo. A veces esto ocurre porque los jóvenes no entienden el consentimiento. El consentimiento es uno de los factores más importantes para construir una relación sana.

Muestre la presentación *Relaciones sanas y consentimiento* (SOLO SI NO LA HA MOSTRADO YA AL CUBRIR EL CONSENTIMIENTO).

***Vea esta presentación en www.centerstone.org/teen/toolkits.**

Diga: Espero que ahora entiendan mejor qué es el consentimiento y lo importante que es estar en una relación respetuosa. Ahora hablaremos de las diferencias entre el amor y pasar el rato.

Hagan la actividad *Enamorado o solo pasando el rato* (adjunta)

Diga: Ahora que sabemos la diferencia entre estar enamorado y que les guste alguien, hablemos más de las diferencias entre las relaciones sanas y las que no lo son. Muchas veces, si alguien que conocen está en una relación insegura, habrá señales de advertencia, o banderas rojas, que les harán saber que algo está mal. La siguiente actividad nos ayudará a reconocer algunas de esas señales de advertencia.

Hagan la actividad *Relación o señal de advertencia* si el tiempo lo permite.

Termine diciendo:

Todo el mundo merece tener una relación segura, consensuada, respetuosa y sana. NADIE merece tener miedo o sufrir abusos físicos, verbales o emocionales. Si ustedes o alguien que conocen está en una relación peligrosa, pueden llamar al (866) 331-9474 o visitar loveisrespect.org para hablar con alguien las 24 horas del día. También deben hablar con un adulto de confianza lo antes posible.

ACTIVIDAD

Relaciones sanas o no

Objetivo:

Los estudiantes analizarán los componentes de las relaciones sanas y no sanas e identificarán formas de mantener las relaciones sanas.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #8
- Estudios sobre la familia: Estándares del Curso #8
- Desarrollo a lo largo de la vida: Estándares del Curso #12 c/d
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #6.1
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2

Material necesario:

- 50 cuentas o más; dos colores diferentes
- Bolsas de plástico transparentes (de un cuarto de galón o más grandes)
- Con anticipación, ponga las cuentas de dos colores diferentes en la bolsa de plástico transparente. Debe haber más de un color que del otro. Por ejemplo, si tiene 50 cuentas en la bolsa, 30 deben ser rojas y 20 azules.

Diga: Hagamos una lluvia de ideas sobre las cualidades de las relaciones que no son sanas (puede ofrecer sugerencias si no se les ocurre nada. Asegúrese de que se incluyan: desconfianza, mentiras, engaños, peleas injustas, mala comunicación/no comunicación, abuso (físico, verbal, sexual), obsesivo, controlador, aislamiento, etc.).

Diga: Ahora hagamos una lluvia de ideas sobre las cualidades de las relaciones que son sanas (pídales que hagan una lluvia de ideas sobre las cualidades de las relaciones sanas. Asegúrese de que se incluyan: confianza, honestidad, fidelidad, buena comunicación, tener sus propios intereses, no controlar, amor, etc.).

Diga: Estas cuentas representan todas las posibles relaciones que puede tener una persona. Las cuentas rojas representan las cualidades no sanas de las que hemos hablado, como ser controlador o infiel. Las cuentas azules representan las cualidades sanas, como la confianza o la comunicación abierta.

Coloque las cuentas en la bolsa de almacenamiento. Asegúrese de que haya más cuentas rojas (rasgos poco sanos) en la bolsa que azules (rasgos sanos). Pida un voluntario.

Diga: Cierren los ojos e intenten elegir una relación sana (lo más probable es que saquen una cuenta roja. Si consiguen una azul dígalos que han tenido mucha suerte al conseguirla, ya que tenían los ojos cerrados).

Cuando saquen una roja, pídale que pongan un ejemplo de relación no sana y pregúnteles si es una cualidad que desearían en una relación. (¡No!) Pida a la clase que sugiera una manera de facilitar al voluntario la tarea de sacar de la bolsa una cuenta azul de "relación sana". Pueden sugerir al voluntario que abra los ojos.

Diga: Esto representa cómo algunas personas tienen los ojos cerrados cuando están enamoradas de alguien. Están tan metidos en la nueva relación que ignoran cualquier señal de advertencia o las partes malas de la relación, incluso si otras personas lo ven. Si abren los ojos, y los mantienen abiertos, tienen más probabilidades de encontrar una pareja sana.

Pregunte: ¿Cómo podemos eliminar de nuestras vidas las relaciones que no son sanas? (Las respuestas deben incluir: salir con buenas personas, conocer a las personas antes de salir con ellas, tener expectativas altas, etc.)

*Nota: Se recomienda completar esta actividad antes de mostrar a los estudiantes la presentación **Relaciones sanas y consentimiento**. De lo contrario, las respuestas de los estudiantes consistirán predominantemente en "Consentimiento" o "No consentimiento" para las cualidades de las relaciones sanas frente a las que no son sanas.

ACTIVIDAD

Enamorados o solo pasando el rato

Objetivo:

Los estudiantes analizarán los diferentes tipos de sentimientos que uno puede tener hacia otra persona y cómo los sentimientos pueden ser muy confusos cuando empiezan a salir y a tener relaciones. Los estudiantes aprenderán la importancia de conocer a alguien antes de poder identificar cómo se sienten ellos (o los demás) realmente.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #8
- Estudios sobre la familia: Estándares del Curso #8
- Desarrollo a lo largo de la vida: Estándares del Curso #12 c/d
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #6.1
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2

Material necesario:

- Un cartel que diga "¿Enamorado?"
- Un cartel que diga "¿Pasando el rato?"

Instrucciones:

Empiece colgando un cartel en un lado de la habitación que diga "¿Enamorado?" y otro en el otro lado que diga "¿Pasando el rato?"

Diga: Algunas personas quieren tener una relación de pareja, lo cual está bien. Algunas personas no quieren tener una relación, ya sea porque no están preparadas, o porque simplemente no quieren. Esto también está bien. Para alguien que sí quiere tener una relación de pareja con otra persona, es importante comprender sus sentimientos. También es importante entender que algunas personas pueden enamorarse mientras otras simplemente pasan el rato.

Salir con alguien, o descubrir cómo hacerlo, puede ser difícil. Puede ser difícil saber si realmente le gustas a alguien, o si realmente te gusta a ti. Ahora van a escuchar algunos escenarios sobre parejas y decidirán si van en serio y se enamoran, o simplemente están pasando el rato. Si están enamorados, se pondrán debajo del cartel "¿Enamorado?" y si solo están "Pasando el rato" se pondrán debajo de ese cartel. Tienen que elegir un lado, no pueden quedarse en medio, y deben estar preparados para explicar por qué se sienten así.

Escenario 1: Jamie y Casey se conocen desde tercer grado. Fueron amigos durante años antes de darse cuenta de que su relación se estaba convirtiendo en algo más. Jamie invita a Casey a salir y, después de varios meses de salir y no tener citas con nadie más, la pareja se dice que se quiere. Son fieles el uno al otro y ambos quieren esperar hasta después de la secundaria para llevar su relación más lejos.

¿Están "enamorados" o solo "pasando el rato"?

Escenario 2: Chris y Jai empezaron a salir hace dos semanas. Están tan compenetrados que se pasan horas hablando por Facetime antes de acostarse. Se envían mensajes todo el tiempo y se controlan mutuamente. Jai le dice a Chris lo excitado que está todo el tiempo. Una noche, Jai le pide a Chris que le envíe una foto desnudo. Cuando Chris se negó, Jai comenzó a enviar mensajes de texto con otra persona. Chris fue herido, pero no quiere estar con alguien que no respeta sus límites. ¿Están Jai y Chris "enamorados" o solo "pasando el rato"?

Escenario 3: Alex es una estudiante de 8vo grado al que le gusta mucho Corey. Corey va en autobús a la escuela. Él es simpático y hablan mucho de lo mucho que les gusta la escuela y el deporte. Alex pasa mucho tiempo en Instagram y lo sabe todo sobre Corey. Alex cree que podría estar enamorada de Corey. ¿Está Alex "enamorada" o solo "pasando el rato"?

Escenario 4: Des empezó a salir con Jean en el último año de la escuela. Fueron a universidades diferentes y mantuvieron una relación a distancia durante los cuatro años de universidad, viéndose solo durante las vacaciones y los veranos. Desde el principio de su relación, Des y Jean decidieron guardar las relaciones sexuales hasta que tuvieran edad suficiente para asumir esas responsabilidades.

A pesar de tener muchos amigos en la universidad, ninguno de los dos salía con nadie más. Después de graduarse de la universidad, Des y Jean empezaron a planear su futuro juntos. ¿Creen que estaban "enamorados" o "pasando el rato"?

ACTIVIDAD

Relación o señal de advertencia

Objetivo:

Los estudiantes analizarán los componentes de las relaciones sanas y no sanas e identificarán formas de mantener las relaciones sanas. Se instruirá a los estudiantes sobre recursos para escapar de relaciones que no son sanas y sobre cómo identificar las situaciones que deben comunicarse a un adulto de confianza.

Relación con el plan de estudios básico de Tennessee:

- Introducción a la salud social: Estándares del Curso #8
- Estudios sobre la familia: Estándares del Curso #8
- Desarrollo a lo largo de la vida: Estándares del Curso #12 c/d
- Bienestar para toda la vida (9-12): Estándares del Curso #6.1
- Educación para la salud (6-8): Estándares del Curso # 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2

Material necesario:

- 3 banderas rojas de papel (vea la actividad "***Banderas para las señales de advertencia***")

Instrucciones:

Pida a los estudiantes tres voluntarios para ser los Jueces. Haga que se sienten en la parte delantera de la clase, de espaldas a sus compañeros, como en el popular programa "La Voz".

Diga: Los tres jueces sostendrán cada uno una bandera roja de papel en la mano. Leeré la descripción que hace una persona de su relación. Cuando un juez oiga una señal de advertencia de una relación, levantará la bandera roja rápidamente y luego volverá a bajar el brazo. Cuando haya oído lo suficiente para determinar que se trata de una relación no sana, girará su silla hacia el público. Les pediré que discutan por qué la persona de la situación debería poner fin a la relación. ***Nota: es probable que tenga que dar instrucciones a los estudiantes para que levanten sus banderas lo más silenciosamente posible.**

Los estudiantes suelen agitar sus banderas, lo que alerta a los demás estudiantes que están levantando la bandera.

***Modificación de la actividad: Si desea que todos los estudiantes puedan participar, puede permitir que todos los estudiantes sean "jueces". Indique a toda la clase que cierre los ojos y que levante la mano en silencio cuando oiga una bandera roja.**

Entrevista 1 - Briley: "Jordan es simplemente genial. Llevamos juntos 6 meses. Me compra regalos geniales todo el tiempo y me lleva a citas para ver películas y esas cosas. Echo de menos salir con mis amigos porque Jordan solo quiere pasar conmigo cada minuto que no estamos en la escuela. Qué romántico, ¿verdad? Sabes, una vez cuando discutíamos, Jordan me agarró muy fuerte del brazo. ¡Me dio un poco de miedo! Pero se sintió tan mal que al día siguiente recibí una docena de rosas rojas ¡Una docena! Nunca nadie había hecho algo tan bonito por mí. Además, Jordan dice que nadie más va a quererme, así que ¿por qué iba a irme? No quiero estar sola".

Entrevista 2 - Benjamín: "Me gusta mucho mi novia Jenna. Ella es animadora y yo jugador de fútbol, así que estamos hechos el uno para el otro. Tenemos mucho en común y ella entiende lo importante que es el fútbol para mí.

O, al menos, eso dice. A veces se enoja mucho cuando estoy en el entrenamiento y no contesto a sus mensajes enseguida. Una vez me llamó 23 veces cuando yo estaba pasando el rato con los otros chicos del equipo y mi teléfono estaba en silenciador. Le dije que tenía que dejarme tranquilo y se asustó y me preguntó si la estaba engañando. Le digo una y otra vez que no tiene de qué preocuparse, pero cada vez que hablo con alguna de mis amigas, le da un ataque y amenaza con pegarle. Es irritante, pero así son las chicas, ¿no?"

Entrevista 3 - Jacob: "Beth y yo llevamos juntos un año. Realmente me preocupo por ella. Nuestros amigos creen que es raro que no salgamos constantemente, pero tenemos nuestras propias vidas. Nos vemos en el colegio y a veces los fines de semana, pero ella está ocupada con la banda y yo juego mucho al baloncesto. Siempre que sé que sale con sus amigas, intento no mandarle mensajes porque quiero que pueda concentrarse en ellas. Cuando nos enojamos - y a veces lo hacemos -, lo hablamos con calma y a veces pasamos un tiempo separados hasta que nos calmamos. Es una chica genial. Siento que puedo hablar con ella de cualquier cosa".

Entrevista 4 - Craig: "Realmente creo que Lauren es perfecta. Ella me hace sentir muy bien conmigo misma. El caso es que yo aún no he tenido sexo, pero ella sí. Ella sabe que no estoy preparado para tener relaciones sexuales, pero intenta presionarme constantemente para que vaya más lejos de lo que quiero. Ella sigue diciendo que es parte de una "relación madura" y ella no puede "esperar tanto tiempo". Hace unos meses, tuvo relaciones sexuales con otro chico, pero prometió que no volvería a ocurrir. Quiero creerle. Si alguna vez hablo del tema, se enoja y me grita. Me insulta y no me habla durante un tiempo. Realmente creo que, si cedo, las cosas mejorarán.

Entrevista 5 - Casey: "Blake y yo tenemos una relación sana. Él nunca me pondría una mano encima. Nunca me insulta. Él me protege. Me trata bien. Me cuida muy bien. Trabaja para mantener las cosas bien entre nosotros. Quiere la contraseña de mi Facebook y mi teléfono. Revisa mucho mis mensajes y mi registro de llamadas, pero te prometo que no está siendo controlador. Solo quiere saber que, con quienquiera que esté hablando, está siendo amable conmigo. Él no quiere que otros chicos me hablen porque quizá no me traten como a una princesa. Eso es lo que siempre me dice. Es perfecto. Somos perfectos juntos".

Entrevista 6 - Drew: "Mi novia, Bella, se enoja mucho cuando salgo con mi familia. No sé por qué, pero se pone súper celosa cuando paso tiempo con ellos y no le contesto los mensajes de inmediato. Cuando nos fuimos de vacaciones, me llamaba cinco o seis veces al día hasta que mi madre se enojó y me quitó el teléfono. Casi me arruina las vacaciones. Sé que solo quiere pasar tiempo conmigo y hablar conmigo, pero a veces me hace perderme cosas divertidas con mis primos. Me dice que romperá conmigo si no salgo con ella. Es duro, pero me gusta tener novia, así que no quiero que rompa conmigo".

Entrevista 7 - Reagan: "Dakota y yo llevamos saliendo unos meses. Nos conocimos en nuestro club de videojuegos después de la escuela. A Dakota y a mí nos gusta pasar tiempo juntos jugando a videojuegos. ¡Podemos pasarnos horas trabajando juntos en un juego! Sin embargo, nos gustan otros tipos de juegos, así que a veces jugamos con otras personas. La última persona con la que salí solía burlarse de los juegos que me gustan, pero Dakota siempre es respetuosa. Dakota realmente entiende que a veces es importante que tengamos nuestros propios intereses. Creemos que es importante que ambos dediquemos tiempo a nuestros amigos. Realmente me gusta Dakota, pero sería aburrido si nunca viéramos a nuestros amigos, ¿no crees?"

***Vea un video que demuestra esta actividad en www.centerstone.org/teen/toolkits.**

LECCIÓN FÁCIL DE HACER

Pornografía

Tenga en cuenta que la siguiente Unidad (páginas 65-67) puede no cumplir con la Ley de TN para la educación en las escuelas. Por favor, consulte con su administrador antes de proceder.

Objetivo:

Los estudiantes analizarán los componentes de la pornografía. Los estudiantes entenderán qué es la pornografía, por qué alguien puede dedicarse a la pornografía y cómo tener una relación e intimidad sanas cuando alguien utiliza la pornografía como forma de aprender sobre las relaciones y la intimidad.

Material necesario:

- Actividad ***Qué es la pornografía*** (adjunta)

Empiece diciendo:

Vamos a empezar definiendo qué es la pornografía y si creemos que es una forma sana o no sana de aprender sobre el sexo y las relaciones.

Completen la actividad ***Qué es la pornografía***

Diga: Ahora que ya sabemos qué es la pornografía y que algunas de las personas que la practican son actores y actrices a quienes se les paga por ofrecer un espectáculo, vamos a explorar los acuerdos y desacuerdos sobre la pornografía.

Hagan la actividad ***Opiniones de acuerdo/desacuerdo con la pornografía***

Diga: Ya hemos tratado diferentes opiniones sobre la pornografía. Veamos ahora la intimidad sana.

Tengan la discusión sobre el ***Coqueteo sano y la intimidad sana***

Diga: Ahora sabemos que, cuando se trata de coquetear y de intimar, hay que hacerlo de forma sana. No podemos depender de la pornografía para que nos enseñe a hacer estas cosas de forma sana, sobre todo porque la pornografía no siempre es consentida. Sin embargo, cuando es consentida, se trata de personas a las que se paga por montar una producción para el entretenimiento, por lo que no es un ejemplo realista.

ACTIVIDAD

Qué es la pornografía

Objetivo:

Analizar y comprender cómo afecta la pornografía a nuestras relaciones e intimidad.

Nota para los moderadores: Esta sección ha sido adaptada de otro plan de estudios llamado "**La verdad sobre la pornografía: Un plan de estudios sobre la pornografía para los estudiantes de secundaria diseñado para reducir la violencia sexual y la violencia en las relaciones**". Se utiliza con permiso para "hacerlo nuestro" siempre que se enseñe de forma imparcial, basada en hechos y sin añadir ideología religiosa (Alder, Daley y Rothman, 2016).

Instrucciones:

Empiece diciendo:

- ¿Qué piensan cuando oyen la palabra pornografía?
- Empecemos por definir el término pornografía:
 - Material impreso o visual que contenga la descripción o exhibición explícita de órganos o actividad sexual, destinado a estimular sentimientos eróticos más que estéticos o emocionales (<https://www.merriam-webster.com/dictionary/pornography>)
- ¿Cuáles son algunas de las razones por las que alguien puede ver pornografía?
- ¿Es la pornografía una expectativa realista de cómo será el sexo en el futuro?
 - La pornografía es una producción o un espectáculo, está pensada para atraerlos. Las personas que participan en la pornografía suelen ser actores o actrices a quienes se les paga.
 - La mayoría de las personas que aparecen en la industria pornográfica se han sometido a retoques corporales o han sufrido algún tipo de Photoshop. Dicho esto, no pueden comparar su "cuerpo real" con el de alguien que se ha sometido a estas mejoras o con el de alguien que ha sido sometido a algún tipo de Photoshop.

Opiniones de acuerdo/desacuerdo con la pornografía

Objetivo:

Comprender los diferentes puntos de vista sobre la pornografía.

Material necesario:

- Tres hojas de papel
- Cinta

Instrucciones:

- Cuelgue hojas de papel que digan "De acuerdo", "En desacuerdo" y "Neutral"
- Diga a los estudiantes que va a leer una afirmación y que deben colocarse debajo del cartel que represente lo que piensan sobre la afirmación que se está leyendo en voz alta. Pueden moverse en cualquier momento de las conversaciones si sus opiniones cambian por lo que dice alguien o por su propia reflexión posterior.
- Comunique que hará preguntas de seguimiento y pida a los asistentes que compartan sus opiniones.

Declaraciones:

- 1. Toda la pornografía debería ser ilegal para todo el mundo.**
 - a. Punto clave: Todos tienen derecho a tener su propia opinión. Conviene escuchar todos los argumentos al respecto y luego pensar críticamente sobre ellos.
- 2. Dedicarse a la pornografía es una buena forma de hacerse rico.**
 - a. Punto clave: Hay una enorme variedad en lo que cobran los actores y actrices por hacer pornografía, y la escala salarial suele ser baja para los nuevos. Algunos no cobran si se les obliga a actuar. Incluso quienes ganan cientos de dólares grabando una escena deben pagar impuestos por ese dinero, así que no es una forma fácil ni rápida de hacerse rico o convertirse en una estrella del pop o un famoso.
- 3. Todos los que aparecen en la pornografía cobran y querían hacerlo.**
 - a. Punto clave: No todo el mundo cobra y algunas personas son coaccionadas o incluso obligadas a aparecer en la pornografía. No sabemos el porcentaje de personas que son coaccionadas o forzadas porque no existe un censo de todas las personas que actúan en la pornografía ni una encuesta representativa de los actores de pornografía. A veces las personas pueden cobrar y querer hacer una actuación pornográfica, pero no la siguiente. Así que, aunque alguien haya elegido participar en una escena pornográfica, es posible que no quiera hacer ciertas cosas.
- 4. Los actores y actrices de pornografía deben llevar preservativo durante las grabaciones.**
 - a. Punto clave: Esto fue objeto de debate en California en 2016 e incluso hubo una votación popular sobre el tema. El resultado de esa votación fue que no se exigió a los artistas que llevaran preservativos durante las grabaciones. En general, todo el mundo debe saber que el uso sistemático del preservativo en las relaciones sexuales es una de las mejores formas de reducir el riesgo de transmisión de ETS y de embarazo.

5. La pornografía es una buena forma de aprender sobre el sexo.

- a. Punto clave: La sexualidad humana es diversa, pero la pornografía dominante se crea ante todo como entretenimiento y para ganar dinero, no para documentar la amplia gama de la sexualidad humana, por lo que tiende a mostrar ciertos tipos de comportamiento sexual, o el sexo desde una perspectiva particular, y deja fuera mucha otra información o perspectiva. La pornografía puede crear expectativas sobre cómo es el sexo o lo que la gente quiere sexualmente, que no son ciertas para las personas que pueden conocer o con las que pueden salir. Es más, la gente tiene que hacer cosas para la cámara y la iluminación para que el video quede bien, de modo que en la pornografía hay acciones que no se verían normalmente en la vida real y que ocurren simplemente porque se está filmando.

Adler, J., Daley, N., Rothman, E. (2016). La verdad sobre la pornografía: Un plan de estudios sobre la pornografía para los estudiantes de secundaria diseñado para reducir la violencia sexual y la violencia en las relaciones. Boston, MA: Start Strong de Boston

Preguntas para la discusión:

- 1 ¿Cambia esto alguna de sus ideas sobre la pornografía? Si es así, ¿en qué cambia eso su opinión sobre la pornografía? ¿Qué preguntas les produce?
- 2 ¿Creen que es una buena forma de hacerse ricos? ¿Por qué sí o por qué no?
- 3 ¿Existen razones por las que alguien pueda elegir el trabajo sexual aunque no sea algo que le guste?

Adler, J., Daley, N., Rothman, E. (2016). La verdad sobre la pornografía: Un plan de estudios sobre la pornografía para los estudiantes de secundaria diseñado para reducir la violencia sexual y la violencia en las relaciones. Boston, MA: Start Strong de Boston

DISCUSIÓN

Discusión sobre el coqueteo sano y la intimidad sana

Objetivo:

Entender qué son el coqueteo sano y la intimidad sana en las relaciones, especialmente cuando se trata de aprender esta información de la pornografía.

Instrucciones:

1. Divida al grupo en pequeños grupos o déjelos en un gran grupo.
2. Explique al grupo que vamos a profundizar en nuestra reflexión sobre la intimidad sana y el coqueteo.
3. Pida al grupo que piense en alguien con quien quieran hablar o en alguien con quien hayan querido hablar en el pasado. Aparte de enfocarse en la intimidad física, ¿cómo podrían iniciar una conversación con esa persona que les interesa?

Preguntas para la discusión:

1. ¿Tienen derecho los hombres a la atención de las mujeres? Si la gente cree que tienen ese derecho, ¿qué les hace sentir/actuar así?
2. ¿Cómo influyen las imágenes de los medios de comunicación (incluyendo las que podemos ver en la pornografía) en nuestra forma de actuar con posibles parejas (o personas a las que queremos conocer mejor)?

Puntos clave:

1. Las normas de género son las reglas tácitas que la sociedad utiliza para limitar nuestro comportamiento.
2. A veces se envía a los jóvenes el mensaje de que deben asumir el control y el poder en una relación. A veces se envía a las jóvenes el mensaje de que deben ser protegidas y sumisas.
3. Cuando estos mensajes chocan, pueden causar una atención no deseada y promover comportamientos intrapersonales poco saludables.

Adler, J., Daley, N., Rothman, E. (2016). La verdad sobre la pornografía: Un plan de estudios sobre la pornografía para los estudiantes de secundaria diseñado para reducir la violencia sexual y la violencia en las relaciones. Boston, MA: Start Strong de Boston

APÉNDICE COMPLETO

La siguiente información de estas herramientas ofrece lecciones sobre salud sexual dentro de una construcción integral. Según la ley de TN, estas lecciones no pueden impartirse en una escuela pública. Para un resumen de esta ley, vea la página 3 de este manual.

HERRAMIENTAS DE EDUCACIÓN SEXUAL PARA ADOLESCENTES 3.0

INCLUYE ACTIVIDADES EDUCATIVAS FÁCILES DE
HACER



CENTERSTONE

centerstone.org/teen/toolkits

Esta publicación ha sido posible gracias a la subvención número TP1A000252-01-00 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Asuntos de Población (OPA, por sus siglas en inglés); su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

LECCIÓN FÁCIL DE HACER

VIH y otras ITS

Objetivo:

Los estudiantes analizarán las causas, los modos de transmisión, los signos, los síntomas, el tratamiento y la prevención de las ITS. También determinarán los factores de riesgo que podrían causar una posible exposición a ITS. Además, identificarán los organismos comunitarios adecuados que proporcionan recursos para el tratamiento, la información y el apoyo.

Instrucciones:

Diga: Hoy vamos a hablar de las ITS. ¿Puede alguien decirme qué significa ITS?

Deje que los estudiantes respondan.

Luego diga: Sí, ITS significa Infección de Transmisión Sexual. A menudo, ITS se utiliza indistintamente con el término ETS. ETS significa Enfermedad de Transmisión Sexual. Hay muchas infecciones de transmisión sexual sobre las que aprender y, con suerte, después de esta lección, tendrán un mayor conocimiento de cuáles son las distintas ETS, cómo afectan a sus cuerpos y cómo pueden evitarlas. Vamos a empezar con una presentación sobre las diferentes ITS. Esta presentación tiene mucha información y puede resultar abrumadora. Si se les ocurre alguna pregunta durante la presentación, escríbala en un papel y yo la responderé mañana*.

Muestre la presentación completa sobre **ITS/VIH** que se encuentra en www.centerstone.org/teen/toolkits.

También hay disponible una versión en video de esta presentación en nuestra sección de herramientas en www.centerstone.org/teen/toolkits.

Después de la presentación,

Diga: ¿Puede alguien levantar la mano y decirme un hecho que le haya sorprendido conocer sobre las ITS? Deje unos momentos para la discusión

Luego diga: ¡Ahora vamos a jugar a ver cuánto han aprendido de la presentación!

Jueguen a la actividad **Jeopardy de ITS/VIH** o, alternativamente, lea las preguntas del texto y pídale que levanten la mano. Posiblemente ofrezca un incentivo al equipo que responda más correctamente (página 20).

Diga: ¡Gran trabajo! ¡Está claro que han aprendido mucho sobre las ITS! Espero que todos puedan ver lo comunes que son las ITS entre los adolescentes. Si escribieron alguna pregunta, por favor pásenla antes del final de la clase y la responderé mañana*.

El **Folleto ITS** es una actividad alternativa que puede incluir si el tiempo lo permite. (Vea las instrucciones de la página 24).

Si tiene intención de mostrar a los estudiantes la presentación **Anticoncepción**

(www.centerstone.org/teen/toolkits), este módulo puede ser el momento adecuado para incluirla.

***Si los estudiantes tienen preguntas, es mejor que las escriban para que usted tenga tiempo de consultarlas en un sitio web con información médica precisa, como por ejemplo cdc.gov y tener tiempo de preparar una respuesta adecuada para el grupo de edad al que está enseñando.**

***Este plan de estudios requiere que hable sobre los métodos de transmisión sexual. Éstos se definen y deben transmitirse a los estudiantes de la siguiente forma:**

- El sexo vaginal es la inserción de un pene en una vagina.
- El sexo anal consiste en introducir el pene en el recto.
- El sexo oral es la boca sobre los genitales o el ano.

Instrucciones para ponerse un preservativo externo

1. Comprueba la fecha de caducidad. ¡Los preservativos caducados tienen más probabilidades de romperse!
 2. La "prueba de la burbuja": comprueba si hay agujeros o roturas apretando el centro del paquete del preservativo con el pulgar y el índice. Si puedes palpar la burbuja de aire y no se escapa aire, el empaque no se ha visto comprometido.
 3. Abre el preservativo con cuidado. No utilices los dientes ni tijeras, ya que podrías romper el preservativo.
 4. Asegúrate de que el preservativo no esté al revés antes de intentar colocarlo. El borde debe estar en el exterior, y el preservativo debe parecer casi un sombrero. Puedes comprobarlo soplando dentro del preservativo o desenrollándolo un poco lejos del pene antes de ponértelo. Si accidentalmente desenrollas un preservativo de forma incorrecta, lo mejor es empezar de nuevo con un preservativo nuevo.
 5. Puedes poner unas gotas de lubricante de base acuosa en el interior de la punta del preservativo antes de desenrollarlo, o en el exterior del preservativo una vez colocado en el pene (utiliza solo lubricantes a base de agua o silicona, ya que los lubricantes a base de aceite pueden aumentar las probabilidades de que se rompa el preservativo).
 6. Pellizca la punta del preservativo y colócalo en la cabeza del pene. Deja un poco de espacio en la parte superior para recoger el semen.
 7. Sujeta la punta del preservativo para eliminar el aire y, con la otra mano, hazlo rodar hasta la base del pene erecto.
 8. Después del sexo y la eyaculación, sujeta el borde del preservativo mientras retiras el pene del cuerpo de tu pareja. Hazlo antes de que el pene se ponga suave, ya que el preservativo puede deslizarse y el semen salirse. Retira con cuidado el preservativo lejos de tu pareja para no derramar semen sobre ella.
 9. Ata el extremo del preservativo usado (como un globo) para evitar que se derrame. Tira el preservativo usado a la basura. No tires los preservativos por el inodoro, ya que pueden obstruir las tuberías.
- * Consulte nuestra sección de herramientas en www.centerstone.org/teen/toolkits para encontrar un video con *Instrucciones para ponerse un preservativo externo*.**

LECCIÓN FÁCIL DE HACER

Conjunto de competencias

Objetivo:

Los estudiantes formularán un plan de autoprotección e identificarán los recursos de ayuda adecuados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para enfrentarse de forma asertiva a la presión de los compañeros.

Diga: Hoy vamos a hablar de cómo decir NO al sexo o NO a tener relaciones sexuales sin preservativo ni barrera bucal. Hablar de por qué no quieres mantener relaciones sexuales sin protección (o no quieres hacerlo en absoluto) puede resultar incómodo, pero es fundamental que seas sincero con tu pareja. Para practicar, vamos a utilizar un acrónimo que en inglés conocemos como SWAG, pero en español podemos traducir como DRES.

Mostrar la presentación completa de **SWAG** en www.centerstone.org/teen/toolkits.

Diga: ¿Alguien tiene alguna pregunta sobre el SWAG?

Después de responder a las preguntas, realice la actividad de **Consejos por Twitter** y la actividad de **¡Envíalo por mensaje de texto!** (páginas 36-39)

Si aún queda tiempo, puede realizar la actividad **"Conversaciones informales" del SWAG** (página 40) para que los alumnos propongan sus propias ideas para los pasos de SWAG. (NO ES NECESARIA NINGUNA MODIFICACIÓN)

SWAG (DRES)

D - DETENERSE, respirar y DECIR lo que sienten.

Si DETIENEN lo que están haciendo y respiran hondo, tendrán la oportunidad de pensar en lo que realmente quieren obtener de la situación.

Pueden decir cómo se sienten ante la situación e insistir en que se respeten sus límites. Si dicen NO, sus parejas tienen que dejar de presionarlos en ese mismo momento. También deben respetar sus sentimientos y no presionarlos cuando hayan dicho que no.

Ej.: "¿Podemos tomarnos unos minutos para parar y hablar de esto?" "Me siento incómodo y como si fuéramos demasiado rápido". "Realmente quiero esperar para tener sexo". "Ya sabes lo que pienso de la protección".

R - Dar RAZONES por las que desean RECHAZAR y esperar.

Hablen con su pareja de por qué no quieren mantener relaciones sexuales o por qué quieren utilizar un preservativo o una barrera bucal. Recuerden que siempre está bien decir simplemente: "No quiero tener relaciones sexuales" o "No tendré relaciones sexuales sin preservativo (barrera bucal)". No tienen que dar más explicaciones que esas, a menos que decidan hacerlo. ¡Su consentimiento es necesario para que todo continúe! El consentimiento de sus parejas también es necesario. Si su pareja les dice: "No quiero tener relaciones", o cualquier otra razón, deben parar y aceptarlo. No sigan molestándolos para que sean físicos o para que les den más razones. Si ustedes y su pareja no pueden ponerse de acuerdo sobre los límites, la seguridad o la actividad física, ninguno de los dos debe continuar hasta que se haya dado el consentimiento y se haya establecido la seguridad.

Ej.: "No quiero tener un bebé ahora mismo". "Te quiero mucho, pero creo que deberíamos esperar hasta que seamos mayores". "Me gustas mucho, pero ahora mismo no tengo condón. ¡Intentémoslo de nuevo cuando ambos podamos protegernos!"

E - EVITAR la situación y ofrecer otras ELECCIONES.

Si no están preparados para participar en una actividad sexual, siempre es mejor evitar la situación estableciendo límites. Eviten los lugares apartados o en los que se sientan incómodos, planeen salir fuera del dormitorio o en grupos de amigos. Si no se sienten cómodos estando en el automóvil a solas con la otra persona durante o después de una cita, quizá podrían conducir por separado. Evitar las situaciones que los hacen sentir incómodos puede mantenerlos más seguros y evitar que tengan una conversación, interacción (o posible enfrentamiento) que no querían o para la que no estaban preparados en primer lugar.

Si se encuentran en una situación de mucha presión, es una buena idea ofrecer otras alternativas que no sean las relaciones sexuales/sexo sin protección. Esto les demuestra a sus parejas que les interesa pasar tiempo juntos y divertirse de otras formas que no sean solamente teniendo relaciones.

Ej.: "¡Vamos a ver una película con nuestros amigos!" "¿Por qué no salimos a dar un paseo y hablamos?" "Tal vez deberías irte a casa, pero te enviaré un mensaje más tarde y podremos hablar". "Estoy bien con los besos, pero aún no estoy lista para el sexo".

S - SUGERIR hacer algo divertido o SALIR y alejarse de la relación/situación si no es segura.

Después de una conversación incómoda como ésta, es una buena idea que ustedes y su pareja hagan algo divertido y ligero para consolidar el hecho de que les importa el uno al otro y que aprecian su disposición a respetar sus decisiones.

Si siguen presionándolos, o si se sienten inseguros en la situación en la que se encuentran, tienen todo el derecho a marcharse por cualquier medio. Si no aceptan un NO por respuesta, puede que tengan que poner fin a la relación para protegerse. Recuerden que alguien que de verdad los ama nunca les pedirá que hagan algo para lo que no están preparados o no quieren hacer.

Ej.: "Gracias por tener esta charla conmigo. Sé que fue súper incómodo. ¿Quieres ir por un yogur helado?" "Me siento muy respetado por ti porque no me presionas. ¡Tengamos una cita divertida y hablemos de otra cosa un rato!". "Si no puedes respetarme y dejar de presionarme, quiero que terminemos". "Te quiero, pero me asustas cuando me presionas así. Mejor me voy".

¡Envíalo por mensaje de texto!

Objetivo:

Los estudiantes formularán un plan de autoprotección e identificarán los recursos de ayuda adecuados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para enfrentarse de forma asertiva a la presión de los compañeros.

Material necesario:

- Plantillas de iPhone en blanco

Instrucciones:

Para practicar el SWAG, los estudiantes llenarán una plantilla de mensajes de texto para iPhone siguiendo los pasos para hablar con su pareja.

Antes de empezar, coloque el ejemplo de conversación de texto en una pantalla, o entregue una copia a cada estudiante. Pida a dos estudiantes que lo lean en voz alta si están dispuestos a hacerlo. Si no, puede leer las dos partes. Explique cómo se ha utilizado cada paso del SWAG.

Imprima previamente las páginas de la plantilla y divida a los estudiantes en grupos de dos o tres. Entregue a cada grupo un escenario y una plantilla. Deles 5-7 minutos para escribir una conversación de texto basada en su escenario utilizando SWAG. Como ayuda puede dejar el ejemplo en la pizarra inteligente/pantalla del proyector o puede poner la página de ejemplos del **SWAG** en el proyector.

Cualquier estudiante que lo desee puede leer su conversación de texto en voz alta cuando se acabe el tiempo.

Escenarios:

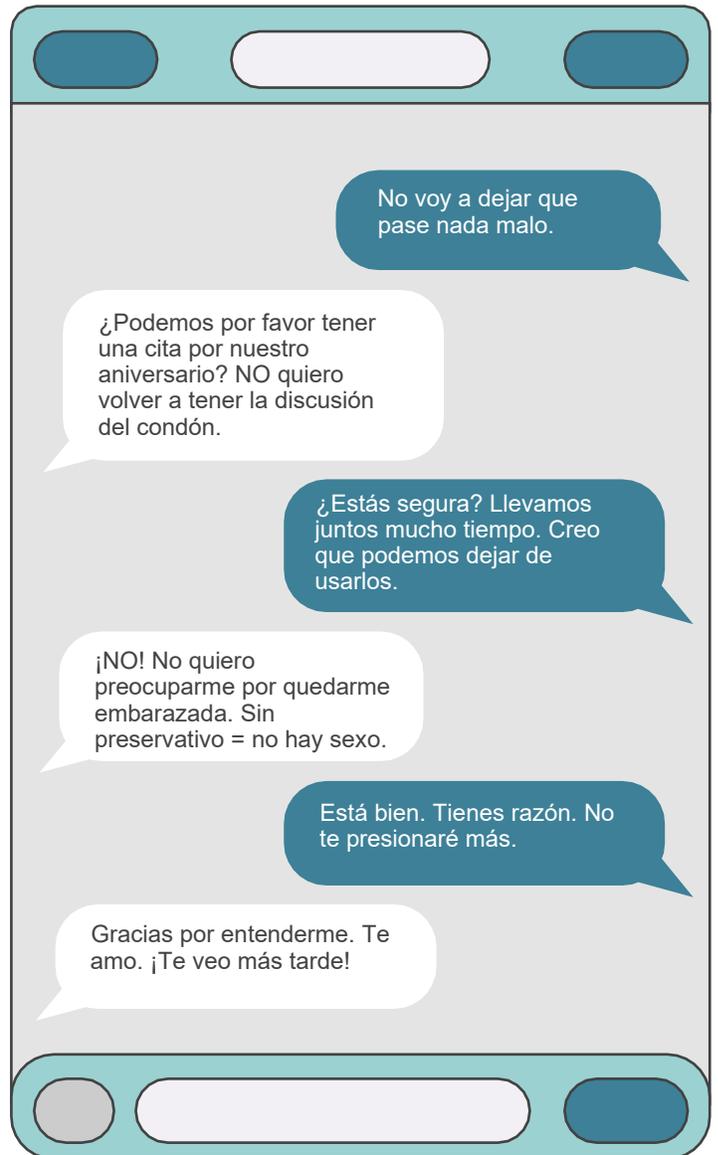
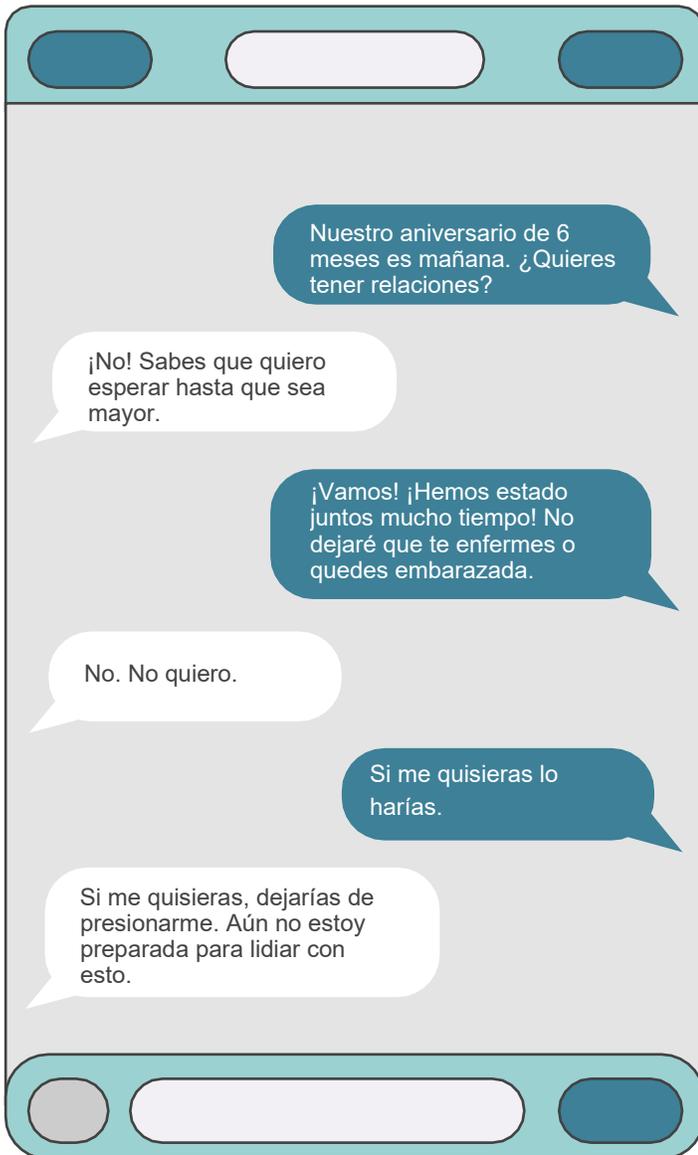
1. Jessie y Chris van a tener su primera cita mañana. Jessie ya ha tenido relaciones sexuales antes y espera acostarse con Chris al final de la noche si todo sale bien. A Chris le gusta Jessie desde hace mucho tiempo y no quiere decepcionarla, pero Chris realmente quiere esperar para tener sexo. Escribe la conversación entre Chris y Jessie la noche antes de su primera cita. Ayuda a Chris a usar el SWAG para evitar ceder ante Jessie.
2. Alex y Riley llevan saliendo un año. Alex tiene un buen trabajo y utiliza el dinero para llevar a Riley a citas agradables, así como para comprar regalos bonitos para Riley. Riley quiere esperar para tener sexo y se lo ha dicho a Alex en repetidas ocasiones, pero ahora Alex piensa que Riley le debe sexo debido a la cantidad de dinero que Alex ha gastado en Riley. Ayuda a Riley a usar el SWAG para resistirse cuando Alex le envíe un mensaje de texto para volver a presionarla para tener sexo.
3. Taylor se acaba de enterar de que la chica que le gusta, Casey, va a estar en la fiesta más grande del año. Taylor espera que Casey quiera pasar un rato con él en la fiesta y conocerse mejor. ¡Quizás incluso lleve a que Taylor y Casey empiecen a salir juntos! Cuando Taylor le manda un mensaje a Casey para saber si pueden pasar un tiempo juntos en la fiesta, Casey empieza a preguntarle a Taylor si Taylor quiere tener sexo porque todo el mundo en la fiesta lo va a hacer. Taylor quiere esperar pero ¿y si Casey tiene sexo con alguien más en la fiesta? Ayuda a Taylor a utilizar el SWAG para explicarle a Casey por qué no van a tener relaciones en la fiesta.
4. Devin y Payton están pasando el rato en la casa de Payton antes de que los padres de Payton lleguen a casa del trabajo. Están viendo una película y empiezan a besarse en el sofá. Devin empieza a presionar a Payton para tener sexo. Payton se da cuenta de que no tienen preservativo, pero Devin parece dispuesto a seguir. Payton dice: "¡Tengo que ir al baño!" y sale de la habitación para respirar hondo. Mientras está en el baño, Payton le manda un mensaje a Devin para explicarle por qué es mejor que esperen para tener sexo. Escribe la conversación de texto entre Payton y Devin ayudando a Payton a utilizar el SWAG para resistir la presión de Devin.
5. Bailey y Jordan llevan saliendo un par de semanas. Las cosas se han ido calentando, y Jordan realmente quiere tener sexo. Sin embargo, Bailey y Jordan aún no han hablado de anticonceptivos ni de pruebas de ITS. Escribe una conversación de texto entre Bailey y Jordan en la que ayudes a Bailey a utilizar el SWAG para explicar por qué Bailey no quiere tener relaciones sexuales todavía hasta que tengan un plan para estar seguros.

6. Skyler y Jamie llevan saliendo un tiempo y les encanta enviarse mensajes de texto cuando no están saliendo en persona. Un día, Skyler empieza a mandar mensajes y a presionar a Jamie para que le envíe fotos desnudo. Jamie tiene mucho miedo de enviarle esos mensajes de texto a Skyler porque podrían meterse en problemas. Skyler promete que nadie más los verá. Ayuda a Jamie a utilizar el SWAG para responderle a Skyler y explicarle por qué no enviará una foto desnuda.
7. Haden está enamorado de Charlie, una persona que va en el autobús. Haden solo está en 8vo grado y Charlie en 10mo. Un día, Charlie le pide a Haden su número de teléfono. Haden está muy emocionado porque Charlie quiere llegar a conocerse más. Mientras siguen hablando y acercándose, Charlie empieza a presionar a Haden para que salgan a solas y tengan sexo. Charlie dice: "Todo el mundo en la secundaria tiene sexo. Si quieres estar con alguien mayor como yo, tienes que superarlo y hacerlo ya. Puedo encontrar a otra persona con la que acostarme cuando quiera. ¡Tienes suerte de que quiera estar contigo!" Ayuda a Haden a utilizar el SWAG para enviarle un mensaje de texto a Charlie y explicarle por qué quieren esperar para tener relaciones sexuales.

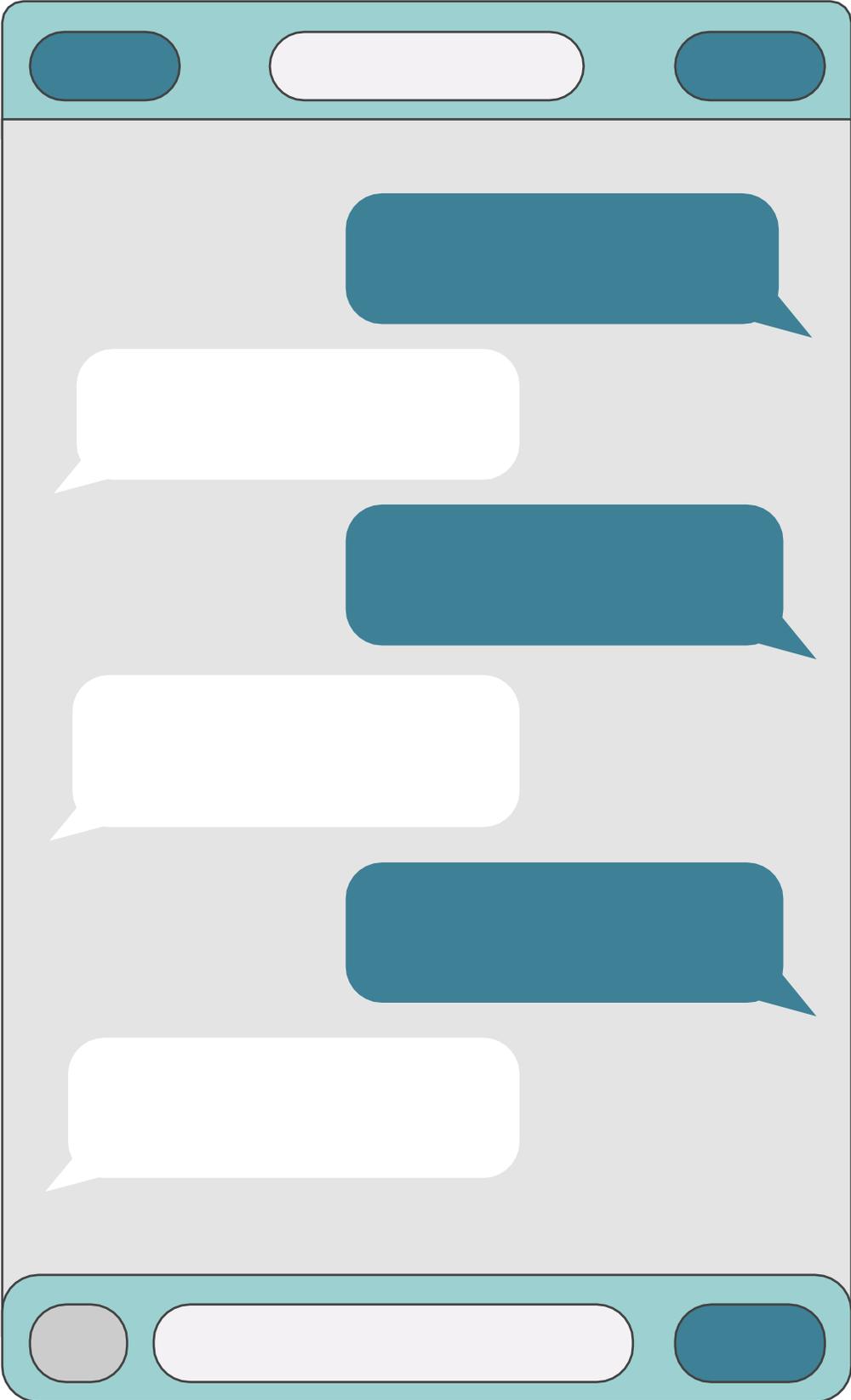
Escenarios no sexuales: Estos escenarios pretenden mostrarles a los estudiantes que el SWAG puede utilizarse en escenarios no sexuales.

8. Blaire y Sam son mejores amigos. Sam quiere que Blaire salga con ella después de clase, pero Sam sabe que a Blaire le gusta fumar marihuana e intentará presionar a Sam para que fume también. Sam no quiere meterse en problemas ni estropear su futuro metiéndose en el consumo de drogas. Ayuda a Sam a usar el SWAG para que Blaire sepa que pueden salir pero no si hay drogas de por medio.
9. Shiloh está cansada de la escuela y quiere tomar un descanso en el medio de la semana, por lo que Shiloh invita a la chica que le gusta, Avery, a ir a un centro comercial local y pasar el rato. Shiloh dice: "Esta semana no vamos a hacer nada. Escapémonos. No hay forma de que nos atrapen". A Avery le preocupa que se metan en problemas y no quiere arriesgarse, pero Shiloh sigue presionando. Ayuda a Avery usando el SWAG para que Shiloh sepa que no faltará a clase.
10. Dakota y Sidney están en una fiesta del equipo de baloncesto. Ambos son titulares en el equipo y muy populares. Dakota cuela una botella de licor en la fiesta y empieza a ofrecerle bebidas a todos. Dakota afirma: "¡Hemos trabajado mucho esta temporada! Deberíamos soltarnos y divertirnos un poco". Sidney no quiere beber y le preocupa que el entrenador se entere y los eche a todos del equipo. Sidney espera ir algún día a la universidad con una beca de baloncesto. Dakota sigue presionando y presionando, así que Sidney se va a sentarse fuera, en el porche, a tomar un poco de aire. Ayuda a Sidney a utilizar el SWAG para escribir los mensajes de texto que le enviará a Dakota para explicarle por qué no quiere beber.

Ejemplo de plantilla de teléfono



Plantilla de teléfono en blanco



LECCIÓN FÁCIL DE HACER

Seguridad en las redes sociales

Objetivo:

Los estudiantes aprenderán a utilizar la tecnología de forma responsable y segura, a identificar los posibles peligros asociados a la tecnología, a identificar las situaciones que deben comunicarse a un adulto de confianza y a evaluar el efecto de los medios de comunicación y la tecnología en la salud individual, familiar y comunitaria.

Diga: ¿Qué son las redes sociales? (Respuesta: Internet, libros, televisión, revistas, música, películas, videojuegos, etc.) ¿Creen que las redes sociales influyen en las decisiones que toman los adolescentes? (Deje que respondan). Levante la mano quien tenga acceso a Internet en casa. Levanten la mano si tienen acceso aquí en la escuela. Todos estamos expuestos a las redes sociales todo el tiempo. Pueden utilizarse para el bien o, en algunos casos, puede ser perjudicial. Veamos una presentación sobre la seguridad en el uso de Internet y otros medios de comunicación.

***Esta presentación de Seguridad en las redes sociales está disponible en nuestra sección de Herramientas en www.centerstone.org/teen/toolkits.**

Diga: Ahora que sabemos más sobre cómo protegernos en Internet, en nuestros teléfonos y mientras usamos las redes sociales, vamos a hacer una actividad sobre cómo nuestros perfiles en las redes sociales pueden influir en los trabajos que conseguimos.

Hagan la actividad "**¿A quién contratarías?**" (página 44).

Diga: Ahora vamos a dar una lección sobre cómo confiar en la gente en Internet.

Realice la actividad **Catfish** (página 48).

***Si el tiempo lo permite, hagan la actividad *Atrapados en la red*. El mejor lugar sería después de las diapositivas de seguridad en las redes sociales, ¡o incluso durante las diapositivas!* (página 53).**

LECCIÓN FÁCIL DE HACER

Relaciones sanas

Objetivo:

Los estudiantes analizarán los componentes de las relaciones sanas y no sanas e identificarán formas de mantenerlas. Se instruirá a los estudiantes sobre el consentimiento, recursos para escapar de relaciones que no son sanas y sobre cómo identificar las situaciones que deben comunicarse a un adulto de confianza.

Instrucciones:

Empiece diciendo:

¿Qué podemos hacer para mantener nuestro cuerpo sano? (Permita que los participantes respondan con "comer bien, hacer ejercicio, no fumar, visitas al médico"). Al igual que hay que esforzarse para mantener el cuerpo sano, también hay que esforzarse para mantener sanas nuestras relaciones. El objetivo de esta lección es ayudarnos a aprender qué hace que una relación sea sana y cómo mantener su relación sana.

Lo primero que vamos a hacer es una actividad que nos ayudará a entender mejor qué distingue una relación sana de una no sana.

Realice la actividad **Relaciones sanas frente a relaciones no sanas** (página 59).

Diga: ¿Por qué a ustedes les importa todo esto? Pues bien, según loveisrespect.org, 1 de cada 3 adolescentes en Estados Unidos sufre violencia por parte de su pareja en forma de abuso físico, sexual o verbal. El 69% de los estudiantes de secundaria declararon haber tenido citas o salido con alguien en los últimos 12 meses" (Encuesta de Conductas de Riesgo Juvenil 2017). Eso significa que las personas de su edad tienen citas y sufren violencia en el noviazgo. A veces esto ocurre porque los jóvenes no entienden el consentimiento. El consentimiento es uno de los factores más importantes para construir una relación sana.

***Esta presentación está disponible en nuestra sección de herramientas en www.centerstone.org/teen/toolkits.**

Diga: Espero que ahora entiendan mejor qué es el consentimiento y lo importante que es estar en una relación respetuosa. Ahora hablaremos de las diferencias entre el amor y simplemente pasar el rato.

Hagan la actividad **Enamorados o solo pasando el rato** (página 60).

Diga: Ahora que sabemos la diferencia entre estar enamorado y que les guste alguien, hablemos más de las diferencias entre las relaciones sanas y las que no lo son. Muchas veces, si alguien que conocen está en una relación insegura, habrá señales de advertencia, o banderas rojas, que les harán saber que algo está mal. La siguiente actividad nos ayudará a reconocer algunas de esas señales de advertencia.

Hagan la actividad **Relación o señal de advertencia** si el tiempo lo permite (página 62).

Termine diciendo:

Todo el mundo merece tener una relación segura, consentida, respetuosa y sana. NADIE merece tener miedo o sufrir abusos físicos, verbales o emocionales. Si ustedes o alguien que conocen está en una relación peligrosa, pueden llamar al (866) 331-9474 o visitar loveisrespect.org para hablar con alguien las 24 horas del día. También deben hablar con un adulto de confianza lo antes posible.



Escanee el código QR con su cámara para ver: el kit de herramientas completo en inglés y español, presentaciones en PowerPoint, guías de actividades en video y otros recursos como consejos para responder a preguntas difíciles, detalles de la ley de vida familiar de TN, la encuesta Healthy You(th) y la evaluación de necesidades.



CENTERSTONE

centerstone.org/teen/toolkits

Esta publicación ha sido posible gracias a la subvención número TP1A000252-01-00 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Asuntos de Población (OPA, por sus siglas en inglés); su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos.