



CENTERSTONE

centerstone.org/teen/toolkits

**HERRAMIENTAS PARA LA
EDUCACIÓN SOBRE SALUD
SEXUAL EN ADOLESCENTES 2.0**

Incluye actividades rápidas y fáciles para la educación

Contenido

I.	Introducción.....	2
II.	Planeación y diseño de la educación sobre la salud sexual.....	2
	A. Definición de la ley	
	B. Resumen de la ley	
III.	Involucrando a su comunidad	5
	A. Principales actores	
	B. Socios/recursos	
IV.	Implementación inteligente: evaluaciones de entrada y salida.....	6
	A. Valor de las pruebas de entrada/salida	
	B. Ejecutando una prueba de entrada/salida	
	C. Satisfacción de los participantes	
V.	Planeando para su futuro	9
	A. Subvenciones	
	B. Presencia en los medios/web	
	C. Resumen y conclusión	
VI.	Recursos.....	12
VII.	Planes de clases rápidas y fáciles.....	13
VIII.	Apéndice completo.....	83

***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

* Esta publicación fue realizada gracias a la Subvención Número TP1AH000081-01-01 del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Asuntos de la Población. Sus contenidos son responsabilidad única de los autores y no necesariamente representan los puntos de vista oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

I. Introducción

Desde el año 2010, el programa de Prevención de Embarazos Adolescentes de Centerstone ha proporcionado servicios educativos de alta calidad a lo largo del Distrito Medio de Tennessee. El programa de Prevención de Embarazos Adolescentes ha sido ofrecido de forma gratuita por medio de una subvención proporcionada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Asuntos de la Población [OPA]. El personal del programa de Prevención de Embarazos Adolescentes de Centerstone facilitó *¡Marcando la diferencia!*, un programa basado en evidencia que les proporciona a los estudiantes información sobre el embarazo y la prevención de ITS/VIH que es médicamente precisa y apropiada para sus edades. A partir del año 2015, Centerstone expandió sus servicios en ambientes comunitarios usando los programas completos *¡Debes estar orgulloso! ¡Sé responsable!* y *Salud Sexual y Prevención de Riesgos en Adolescentes*. Esto creó oportunidades de programas para centros de justicia juveniles, cuidado en acogida, residencias comunitarias y viviendas de bajos recursos. Estos programas basados en evidencia animan a los participantes a desarrollar habilidades relacionadas con la responsabilidad personal y la rendición de cuentas. Sin embargo, el financiamiento para el programa de Prevención de Embarazos Adolescentes es finito. Esto ha dejado a muchos condados preguntándose cómo continuarán proporcionando educación sobre la prevención de embarazos adolescentes para sus estudiantes. Esto es importante para todos los condados en Tennessee porque:

- Tennessee ocupa el 10mo lugar en el país en cuanto a tasas de natalidad de adolescentes (<https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/sosmap/teen-births/teenbirths.htm>).
- Tennessee está en el 11vo lugar en cuanto a gonorrea, 17mo en cuanto a clamidia y 22do en cuanto a sífilis en el país (<https://www.cdc.gov/std/stats18/2018-Surveillance-Report-EMBARGOED-FINAL-State-Ranking-Tables.pdf>).
- Tennessee está en el 16vo lugar en el país en cuanto a infecciones de VIH (https://www.cdc.gov/nchhstp/stateprofiles/pdf/Tennessee_profile.pdf).

Estos son problemas que están destruyendo a nuestro estado y que están afectando gravemente las vidas de muchas personas jóvenes. De hecho, las infecciones de transmisión sexual entre las personas jóvenes continúan aumentando y, si bien las tasas de embarazos adolescentes continúan disminuyendo, Tennessee aún está entre los primeros diez lugares. La salud sexual para los adolescentes debe ser una prioridad para todos: maestros, padres, miembros de la comunidad y otros. Estas herramientas han sido diseñadas para ayudar a las comunidades a implementar su propio programa para poder proporcionar educación vital de prevención para sus preadolescentes y adolescentes.

II. Planeación y diseño de la educación sobre la salud sexual (vida familiar)

A. Definición de la ley

En el año 2012, Tennessee aprobó una ley que resalta cómo la información sobre la salud sexual debería ser enseñada dentro de las agencias locales de educación (LEA por sus siglas en inglés). Esta sección incluirá partes de la ley que resaltan directamente los componentes más importantes de la educación escolar. **Esta sección es únicamente un resumen. Para obtener una copia completa de la ley, por favor visite <https://www.tn.gov/content/dam/tn/education/csh/CSH%20School%20Health%20Laws%202019.pdf>.**

B. Resumen de las Leyes de Salud Escolar de Tennessee

Por favor, tome en cuenta que el resumen de abajo concierne a las LEA en el estado de Tennessee. Esas LEA fuera de Tennessee deben consultar a su organización con respecto a cualquier ley y/o política.

Encuestas

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

- Debe tener el consentimiento de un padre/tutor para realizar la encuesta (por escrito).
- El padre/tutor tiene derecho a revisar todos los materiales antes de la encuesta, incluyendo la información sobre el análisis/estudio de datos y el propósito de la encuesta.
- El padre/tutor puede escoger ser excluido.

Educación sobre el SIDA, ITS

T.C.A. § 49-6-1008. Programas de Educación sobre el SIDA -- Prevención de SIDA u otras Infecciones de Transmisión Sexual

- Se debe poner énfasis en la abstinencia y la prevención del abuso de drogas.
- Médicamente exacto.

Educación sobre la Vida Familiar

T.C.A. § 49-6-1301-1307

- Debe estar basada en evidencias.
- Debe ser precisa y médicamente exacta.
- Debe estar enfocada en la abstinencia.
- No debe promover comportamientos que lleven a malas conductas.
 - Los comportamientos que llevan a otras malas conductas son definidos como contacto sexual que podría precipitar la participación en comportamientos no relacionados con la abstinencia.
 - Promover significa incentivar, defender, instar o aprobar.
- La Evasión de Riesgos es la abstinencia, todos los demás (condones, cuidado prenatal) son Reducción de Riesgos.
- Las relaciones sexuales son cuando el pene penetra un orificio corporal.
- La educación sobre ITS incluye infecciones por bacterias, virus y parásitos.
- Las escuelas cuyas tasas exceden 19.5/1000 niñas de 15 a 17 años deben instituir la Educación sobre la Vida Familiar.
- Las organizaciones externas (calificadas) son permisibles siempre que cumplan con la ley y con las políticas.
- Apropiaada según la edad.
- Puede discutir los beneficios de la adopción.
- No dar anticonceptivos ni dar demostraciones sobre cómo usarlos.
 - PUEDE dar información médicamente exacta sobre los métodos anticonceptivos/condones, siempre que sea congruente con la ley (ej.: REDUCCIÓN de riesgos vs. EVASIÓN de riesgos).
- Requiere notificación de 30 días para los padres/tutores.
 - El padre tiene derecho a examinar/revisar y consultar a la escuela/instructor.
 - El padre puede elegir que el estudiante sea excluido sin ser penalizado o castigado.
- La violación de la ley es seria y podría resultar en penalizaciones y multas.

- Las preguntas de buena fe están permitidas siempre que las respuestas sean relevantes para la clase y que las respuestas sean congruentes con la ley.

Aborto y referencias

T.C.A. § 68-1-1205. Cumplimiento de las leyes sobre el aborto o referencias de métodos anticonceptivos o información por los empleados – Abstinencia

- No promueva el aborto.
- No refiera para un aborto.
- No defienda ni recete el uso de anticonceptivos.
- Promueva enérgicamente la abstinencia.

Anticonceptivos

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

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

Leyes sobre la salud escolar en Tennessee. (2017). *Oficina de Salud Escolar Coordinada*.

Consultado en

https://www.tn.gov/content/dam/tn/education/csh/csh_school_health_laws_2017.pdf

III. Involucrando a su comunidad

A. Principales actores

Es probable que una gran variedad de organizaciones esté interesada en su programa. Estas organizaciones pueden incluir (pero no están limitadas a):

- Organizaciones que atienden a los jóvenes y a sus familias
- Organizaciones basadas en la salud (como su departamento de salud local)
- Residentes locales
- Grupos basados en la fe
- Negocios locales
- Grupos culturales
- Voluntarios o grupos de interés especial

Cada uno de estos grupos proporcionará un conjunto único de servicios y recursos. Cada grupo tendrá también intereses individuales. Al acercarse a los actores, debe pensar en lo siguiente:

- ¿Cuáles son los principales intereses de esta organización?
- ¿Quién está a cargo? ¿Por quién está conformada esta organización?
- ¿Cómo afectará mi programa a esta organización?
- ¿Qué puede hacer esta organización por mi programa?

Cuando haya respondido estas preguntas, puede empezar a moverse a la fase de socios de este proceso.

B. Socios/recursos

Trabajar con adolescentes es un proceso de participación comunitaria. Si bien estará enfocado principalmente en los adolescentes de su salón de clases, los padres/tutores, residentes locales, negocios y organizaciones comunitarias están interesados en la salud sexual de los adolescentes. Esta conversación debe ser continua. Para poder cumplir con esto, usted necesitará socios comunitarios. Estos socios le ayudarán a transmitir su mensaje a la comunidad en general.

El nivel de participación de un socio estará basado en lo que su organización puede ofrecer. Cada organización tendrá una variedad única de oportunidades de participación comunitaria. Éstas podrían incluir:

- Un espacio físico para entrenamientos
- Profesores invitados
- Materiales educativos
- Incentivos para estudiantes
- Espacio/cobertura de medios de comunicación
- Recaudación de fondos

Y mucho más. Por ejemplo, si usted decide asociarse con un Departamento de Salud local, esta organización puede proporcionarle un profesor invitado que esté bien informado sobre problemas relacionados con el embarazo adolescente. Un periódico local podría publicar un artículo con consejos para mantener seguros a los adolescentes. Una organización de fe local podría ofrecer un espacio físico para realizar una reunión sobre la salud de los adolescentes para los padres y tutores. Las posibilidades son ilimitadas. ¡Es importante que toda la comunidad esté unida para ayudar a mantener a los adolescentes sanos y seguros!

IV. Implementación inteligente: evaluaciones de entrada y salida

A. Valor de las pruebas de entrada/salida

Una de las cosas más valiosas que puede hacer por su programa es una prueba de entrada/salida. Una prueba de entrada le permite establecer un punto de referencia para los jóvenes en su comunidad. En otras palabras, usted tendrá un punto de referencia para la cantidad y el tipo de información que los estudiantes sabían antes de su programa. *Esta información es crucial para el desarrollo de su programa.* Por ejemplo, al llevar a cabo una prueba de entrada, si usted descubre que el 90% de sus estudiantes entienden los cambios físicos que experimentan los hombres y las mujeres durante la pubertad, entonces no necesita dedicar una gran cantidad de tiempo en la clase para este componente.

Una prueba de salida es igual de importante. Una prueba de salida le permite evaluar lo que sus estudiantes están aprendiendo en sus clases. También le permite evaluar y mejorar los elementos que se podrían reforzar. Por ejemplo, si durante la prueba de entrada solo el 30% de los estudiantes conocen los métodos de transmisión de VIH y ese número no cambia durante su prueba de salida, entonces ese elemento del programa debe ser modificado. ***Las pruebas de salida son importantes***

porque le proporcionan evidencias tangibles del éxito de su programa. Esto será cada vez más importante cuando empiece a planear para el futuro.

B. Ejecutando una prueba de entrada/salida

Hay varias formas de realizar una prueba de entrada/salida. Éstas serán determinadas principalmente por sus recursos disponibles. Discutiremos brevemente algunas formas en las que se pueden realizar pruebas de entrada/salida.

Recolección de datos

Antes de realizar una prueba de entrada/salida, usted deberá decidir:

- ¿Quién es responsable por recolectar los datos?
- ¿Qué datos serán recopilados?
- ¿En dónde se almacenarán los datos?
- ¿Cómo se analizarán los datos?
- ¿Quién analizará los datos?

Con respecto al análisis de datos, se recomienda que usted encuentre a alguien que haya analizado conjuntos de datos previamente para revisar sus datos. Necesitará trabajar con esta persona para determinar los parámetros de su recopilación y análisis de datos. Si ninguna persona en su organización tiene experiencia con el análisis de datos, puede comunicarse con universidades locales.

Afortunadamente, puede realizar análisis simples de datos en Microsoft Excel. Muchos estudiantes universitarios que están estudiando matemáticas o ciencias pueden realizar este tipo de análisis.

¿"Todo en uno" o "verdadero antes y después"?

Tradicionalmente, las dos formas más comunes de ejecutar una prueba de entrada/salida son la prueba "todo en uno" o "verdadero antes y después". Cualquiera de estos métodos producirá resultados, pero ambos tienen ventajas distintas. Una prueba de entrada/salida "todo en uno" es administrada al final de su programa.

Una prueba “todo en uno” presentará una serie 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, supe que el VIH es el virus que causa el SIDA”. Una prueba “todo en uno” es conveniente porque ambas pruebas pueden ser ejecutadas al mismo tiempo, ahorrando tanto tiempo como recursos.

Una prueba de entrada/salida “verdadero antes y después” es administrada al inicio y al final de su programa. Las preguntas en la prueba de entrada/salida serán iguales, solo que serán administradas en momentos diferentes. Una prueba “verdadero antes y después” es útil si usted está activamente en el proceso de intentar desarrollar un programa. Por ejemplo, si su prueba de entrada les pregunta a los estudiantes: “Sé que una persona puede tener relaciones sexuales solo una vez y quedar embarazada o embarazada a alguien más” y la mayoría de sus estudiantes responden que no lo sabían antes del programa, entonces ese es un posible componente de su programa que no requerirá tanto tiempo de clase.

Método de ejecución: ¿físico o electrónico?

Cuando haya escogido su método de prueba de entrada/salida, debe decidir cómo ejecutará su encuesta. Las dos formas más comunes para hacer esto serán física o electrónicamente. Una encuesta física tiene sus ventajas ya que es relativamente económica y es simple de producir. Lo único que necesita para hacer una encuesta en papel es una impresora/fotocopiadora y que los estudiantes tengan algo para escribir. Sin embargo, una desventaja de las encuestas físicas es el espacio físico y el conteo de resultados.

Almacenar sus encuestas físicas puede consumir mucho espacio de almacenamiento. Además, necesitará a alguien que tenga las habilidades para contar sus resultados e ingresar/analizar sus datos, lo cual puede tomar bastante tiempo. Las encuestas electrónicas o basadas en tecnología tienen la ventaja de que hacen que el procesamiento de datos sea simple y que hay muchos tipos de software que pueden compilar sus datos rápidamente. Además, ya que todo es almacenado de forma digital, las encuestas electrónicas no requieren ningún espacio de almacenamiento. Sin embargo, algunas desventajas de las encuestas electrónicas incluyen el costo y conocimiento tecnológico. Realizar una encuesta electrónicamente (usando dispositivos tecnológicos como los *clickers* o controles para responder) pueden representar un costo bastante elevado. Un *clicker* individual para este sistema cuesta entre \$30-40. Además, usar este software para recopilar sus datos requiere una cantidad moderada de experiencia tecnológica. Si le interesa usar la tecnología en su encuesta, consulte a su organización para ver si ya tienen disponible un sistema *clicker*.

C. Satisfacción de los participantes

Además de realizar una prueba de entrada/salida, sugerimos que también lleve a cabo una encuesta sobre la satisfacción de los participantes. Esta encuesta permitirá que sus estudiantes den sus comentarios sobre su clase. Los comentarios de los participantes son importantes porque las críticas de los estudiantes nos permiten desarrollar mejor nuestro programa. Por ejemplo, una de las preguntas hechas por la encuesta para participantes podría ser: “Le recomendaría este programa a un amigo”. Si los estudiantes respondieron rutinariamente “No” a esta pregunta, entonces esto indica que debería explorar actividades alternativas de enseñanza que los adolescentes podrían considerar más interesantes. Además, es importante que sus estudiantes den sus comentarios sobre un programa diseñado para ellos. Mientras más incluidos se sientan, más probabilidades tendrán de participar.

V. Planeando para su futuro

Si bien estas herramientas pretenden ayudarle a iniciar un programa de prevención de embarazos adolescentes e ITS, es importante pensar también en el futuro. Si está trabajando dentro de una escuela, idealmente su sistema escolar implementará los mismos estándares del temario para todos los programas de educación sobre vida familiar. Esto proporciona uniformidad y cohesión para todos los educadores. Pero ¿qué pasa con los individuos a quienes les gustaría implementar programas adicionales sobre la salud sexual de los adolescentes dentro de la comunidad? El financiamiento y la sostenibilidad pueden ser grandes obstáculos por superar para la implementación de cualquier programa comunitario. Esta próxima sección abordará dichos problemas.

A. Subvenciones

Una de las mejores formas de asegurar un financiamiento estable para su programa es por medio de subvenciones. Una subvención es una suma de dinero o recursos dados a una organización para cumplir con los objetivos de una organización que a menudo es más grande. Por ejemplo, el programa Centerstone recibió una subvención de la Oficina de Asuntos de la Población, la cual proporcionó un financiamiento invaluable para el programa de Prevención de Embarazos Adolescentes. Hay muchas organizaciones que están interesadas en la salud sexual de los adolescentes. Uno de los recursos más valiosos al buscar financiamiento por medio de subvenciones es www.grants.gov. Este sitio web menciona miles de subvenciones disponibles para varias organizaciones.

Si usted está interesado en buscar financiamiento por medio de subvenciones, sugerimos que le asigne

a alguien el papel de redactor de propuestas para solicitar subvenciones. Escribir propuestas para solicitar subvenciones es un trabajo difícil, pero puede ser realizado con un poco de paciencia e investigación. Algunos consejos para escribir propuestas para solicitar subvenciones:

- 1) Entienda lo que necesita para solicitar subvenciones – Si desea solicitar subvenciones a través de www.grants.gov, esto requerirá que tenga un perfil de usuario en el sitio web. Un perfil de usuario requerirá que tenga un Número de Identificación del Empleador (EIN, por sus siglas en inglés). Un EIN actúa como un número fiscal federal para identificar entidades comerciales. Los negocios y organizaciones sin ánimos de lucro tendrán un EIN. Si usted o su organización no tienen un EIN, necesitará encontrar a una organización patrocinadora a quien le pueda solicitar financiamiento (o su organización necesitará solicitar un EIN). Aquí puede encontrar información sobre cómo solicitar un EIN: <http://www.irs.gov/Businesses/Small-Businesses-&Self-Employed/Employer-ID-Numbers-EINs>
- 2) Lea la propuesta detenidamente – Al leer el resumen de una propuesta de subvención, es fácil emocionarse. Sin embargo, asegúrese de leer bien la propuesta. Entienda qué tipo de organización pretende financiar la subvención y que necesitará. Por ejemplo, si le gustaría iniciar un programa extracurricular sobre salud sexual en los adolescentes para estudiantes de escuela media, pero la subvención estipula que su financiamiento es solo para estudiantes de bachillerato, entonces ésta podría no ser la subvención correcta para usted. Además, si la propuesta le pide abordar qué tipo de seguimiento pretende hacer con sus participantes, ¡necesita incluir esto en su solicitud!
- 3) Entienda qué es lo que desea hacer y sepa cómo vender su programa – Es importante que usted tenga una idea básica de cómo le gustaría que se vea su programa antes de empezar. Pregúntese: “¿Por qué nuestro programa necesita este financiamiento?” “¿Qué componentes de nuestro programa se beneficiarían más por este dinero?” “¿Tenemos la capacidad para ejecutar un subsidio de este tamaño?” Además, sepa cómo venderle su programa a la organización que entrega la subvención.

Explíqueles el trabajo que se está realizando actualmente en la comunidad y ponga énfasis en el impacto de su programa. ¡Aquí es donde los resultados de sus pruebas de entrada/salida podrían ser más beneficiosos!

- 4) Prepare su presupuesto – La mayoría de las propuestas de subvenciones requerirán que tenga un presupuesto preparado. Sea tan específico como sea necesario para su presupuesto. También, esté consciente de lo que puede incluir en su presupuesto. Por ejemplo, si le gustaría proporcionar refrigerios para su programa extracurricular pero la subvención dice que su financiamiento no puede ser usado para comprar alimentos, entonces tendrá que encontrar otra fuente para cubrir este gasto.
- 5) ¡Conozca las fechas límite! – Las fechas límite de las subvenciones serán diferentes dependiendo de las organizaciones que las otorgan. Asegúrese de presentar su solicitud con bastante tiempo para que sea procesada antes de la fecha límite.

Obtener financiamiento estable puede ayudarle a asegurar la longevidad de su programa. Pero ¿de qué formas puede compartir el mensaje de su programa con el público?

B. Presencia en los medios/web

Una forma fácil y económica de transmitir su mensaje a la comunidad en general es por medio de internet. Si usted tiene los medios para mantener un sitio web para su programa, puede convertirse en un buen recurso tanto para los estudiantes como para los padres. Si siente que no puede mantener un sitio web completo, entonces las redes sociales son una buena alternativa que atrae a una gran cantidad de usuarios. Las redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram son gratuitas y fáciles de usar. Un bono agregado del uso de la web es que es una fuente que puede ser sostenida fácilmente y la información de su programa puede ser actualizada conforme éste crece y cambia. Si no está seguro de cómo navegar por estos sitios web, comuníquese con su escuela de bachillerato local. ¡Es muy posible que un estudiante de bachillerato pueda ayudarle con lo que necesite hacer en las redes sociales!

Además de contar con presencia en la web, investigue qué medios locales están disponibles para usted. Si tiene un canal de televisión, estación de radio o periódico local, ¡use estos recursos! A menudo, estos recursos ofrecerán espacio publicitario gratuito o a bajo costo para los programas comunitarios. Ésta puede ser una excelente manera de transmitir su mensaje dentro de su comunidad.

C. Resumen y conclusión

Estas herramientas pretenden proporcionarle información sobre las leyes y requisitos de Tennessee, cómo involucrar a su comunidad, y la implementación inteligente y sostenible. Estas herramientas también incluyen una serie de información complementaria contenida bajo la sección de “Recursos” (Resources) en www.centerstone.org/teen. Además, hemos incluido una serie de planes de clases con actividades rápidas y fáciles que son apropiadas para ser implementadas en las escuelas de Tennessee (**a menos que se especifique lo contrario**) y que están diseñadas para ser implementadas rápidamente en un salón de clases. Esperamos que estas herramientas sean útiles para organizar su programa de educación sobre la salud sexual. Recuerde que a todos nos interesa la salud sexual de los adolescentes. Es importante que usted y su programa continúen informados sobre los temas relacionados con el embarazo de adolescentes y la información sobre la prevención de ITS. Mientras más información tenga, mejor equipado estará para lidiar con estos problemas serios que tienen un gran impacto en nuestros jóvenes. Le deseamos éxito en las actividades de su programa educativo de prevención y gracias por su apoyo.

VI. Recursos

Por favor, vea nuestra sección de **Otros Recursos** (Other Resources) en www.centerstone.org/teen/toolkits para obtener más información, incluyendo cómo responder a preguntas difíciles, así como enlaces a entrenamiento gratuito sobre educación relacionada con traumas, e inclusividad en sus planes de clases.

VII. Clases rápidas y fáciles

Por favor, vea nuestras presentaciones bajo el folder de clases “Grab and Go” entre las herramientas en línea (<https://centerstone.org/teen/toolkits/>). Estas clases rápidas y fáciles fueron diseñadas para ser apropiadas para las escuelas públicas de Tennessee (a menos que se indique lo contrario), y para ser médicamente exactas. Los facilitadores pueden usar todos los planes de clases y actividades incluidas cohesivamente o las clases pueden ser usadas individualmente, dependiendo de las necesidades educativas. Si bien hay un resumen sugerido, las clases también pueden ser usadas fuera del programa mencionado. Estas clases fueron diseñadas para ser usadas desde sexto hasta doceavo grado. Sugerimos que los maestros lean las presentaciones y actividades para familiarizarse con el material antes de presentarlo en un grupo.

Tabla de contenidos de actividades rápidas y fáciles

Unidad 1: Embarazo adolescente

- Creando acuerdos grupales15
- Actividades rápidas y fáciles sobre el embarazo adolescente.....16
- Presentación “La Pubertad”.www.centerstone.org/teen/toolkits
- Presentación “Hechos o ficción”.www.centerstone.org/teen/toolkits
- Presentación “El costo de criar a un hijo”. ...www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad “Cuatro esquinas” 17
- Actividad “¿Qué podrías comprar?” 20

Unidad 2: VIH y otras ITS

- Actividades rápidas y fáciles sobre el VIH y otras ETS..... 22
- Presentación sobre las ITS.....www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad de revisión “Jeopardy sobre el VIH/ITS”24
- Actividad “20 millones”28
- Actividad ALTERNATIVA “Panfleto sobre ITS”29

Unidad 3: Conjunto de habilidades

- Actividades rápidas y fáciles sobre las habilidades para decir no30
- Presentación “SWAG”.www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad “Consejos por Twitter” 33
- Actividad “Consejos por mensaje de texto”41
- Actividad ALTERNATIVA mesa de conversación 47

Unidad 4: Seguridad en los medios

- Introducción sobre seguridad en los medios 48
- Presentación “Seguridad y las Redes Sociales” www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad “¿A quién contratarías?”51
- Actividad “Catfish”58
- Actividad ALTERNATIVA “Atrapado en la red”. 63

Unidad 5: Consentimiento

- Pareja con pareja.....66
- Presentación “Consentimiento”www.centerstone.org/teen/toolkits
- Pizza y consentimiento..... 67

Unidad 6: Relaciones sanas y citas

- Actividad rápida y fácil sobre las relaciones sanas. 68
- Actividad “Sana vs. enfermiza” 70
- Enamorados o solo pasando el rato 72
- Relación o señal de advertencia - Actividad ALTERNATIVA 74

Unidad 7: Pornografía

- Qué es la pornografía.77
- Puntos de vista a favor y en contra de la pornografía 79
- Coqueteo sano y discusiones sanas sobre la intimidad.....81

Unidad 8: Apéndices completos82

Esta unidad incluye alternativas completas para clases seleccionadas. Estas clases no son congruentes con la Ley de TN sobre la clase de salud sexual/vida familiar para las escuelas públicas.

Estas herramientas están enfocadas en la abstinencia y, a menos que se indique lo contrario, cumplen con la Ley de Vida Familiar de Tennessee. La palabra “abstinencia” ha sido sustituida con frases como “no tener relaciones sexuales”, “no participar en comportamientos sexuales”, etc. Nuestra experiencia nos ha enseñado que los preadolescentes y los adolescentes se sienten más identificados con esta terminología ya que es más interesante y fácil de entender.

Acuerdos grupales

Empiece la actividad colgando su póster de “Acuerdos grupales”.

Diga: *Debido al tema que vamos a discutir, voy a explicarles algunos lineamientos que harán que tengamos una mejor experiencia.*

Discuta cada componente con los participantes.

- 1. CONFIDENCIALIDAD:** *La información que vamos a discutir en esta clase es muy importante. Sin embargo, puede haber personas en el pasillo o en el autobús que no están listas para escuchar este tipo de información. Entonces, lo que vamos a hablar en este salón de clases debe quedarse en este salón. Claro que eso no significa que no puedan discutir la información que aprendieron aquí en su casa con sus padres o tutores. Sin embargo, no vamos a divulgar la información privada de otras personas. Esto incluye la auto confidencialidad. No divulguen ninguna información aquí que no quisieran que otras personas conozcan o repitan. Sin embargo, algunas veces hay cosas que necesitamos repetir, como si me cuentan que alguien les está haciendo daño a ustedes o a alguien más. Si me cuentan algo así, se lo debo reportar a las personas adecuadas.*
- 2. SER AMABLES Y RESPETUOSOS:** *Todas las personas en este salón son diferentes y tienen experiencias diferentes. Es importante que respetemos estas diferencias. Eso significa que no debemos criticar, insultar o molestar a nadie. Está bien no estar de acuerdo con alguien, pero deben hacerlo de forma respetuosa.*
- 3. NO EXISTEN LAS PREGUNTAS TONTAS:** *Muchos de ustedes podrían tener preguntas sobre el material que vamos a discutir. ¡Pueden hacerme las preguntas que necesiten! Si hacen una pregunta con seriedad para ganar conocimiento, entonces no existen las preguntas tontas. Si creen que hacer su pregunta en voz alta podría ser incómodo o les podría dar vergüenza, pueden escribir su pregunta y ponerla en la **caja de las preguntas**.*
 - a.** *La caja de las preguntas está en la parte de atrás del salón. Les voy a dar un pedazo de papel todos los días. En ese papel, pueden escribir cualquier pregunta que no quieran hacer en voz alta. NO escriban su nombre en el papel. Al final de la clase, TODOS tienen que meter su papel en la caja, incluso si no tienen una pregunta. Esto nos ayuda a mantener la confidencialidad porque, si todos meten un papel, entonces nadie sabrá quién hizo las preguntas que estoy respondiendo. Voy a responder las preguntas al día siguiente en la clase.*
- 4. DERECHO A NO PARTICIPAR:** *Todos los miembros del grupo tienen derecho a no participar en las actividades que los hagan sentir incómodos. Si creen que una actividad los va a hacer sentir incómodos, por favor díganme y yo les voy a buscar una actividad alternativa.*
- 5. REGLAS DEL SALÓN DE CLASES:** *Todas las reglas de la escuela y de los salones de clase aplican mientras esta clase esté en sesión.*

Diga: *¿Todos entienden las expectativas para esta clase? ¿A alguien le gustaría agregar algún otro lineamiento? (Pause y permita que los estudiantes den sus comentarios). ¡Muy bien! ¡Empecemos!*

Plan de clases rápidas y fáciles – Embarazo

Objetivo: Los estudiantes explicarán la reproducción humana, identificarán los posibles resultados de su participación en comportamientos sexuales, discutirán los desafíos asociados con el embarazo adolescente y examinarán las responsabilidades duraderas y los requisitos de la paternidad.

Suministros necesarios:

- Presentación de PowerPoint “**Hechos o ficción**”: www.centerstone.org/teen/toolkits
- Presentación de PowerPoint “**El 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 periódico

Diga: *Hoy vamos a hablar sobre uno de los posibles resultados de que los adolescentes tengan relaciones sexuales: el embarazo. Primero vamos a ver información sobre el embarazo de los adolescentes.*

Muestre la presentación “**Hechos o ficción**”.

*Por favor, visite www.centerstone.org/teen/toolkits para encontrar una versión en video de esta presentación.

Diga: *Espero que “Hechos o ficción” les haya ayudado a aprender sobre cómo el embarazo adolescente afecta a los adolescentes en Tennessee y en todo el país. Ahora que sabemos más sobre cómo sucede el embarazo, hablemos sobre qué tan costoso puede ser para los padres adolescentes.*

Muestre la presentación “**El costo de criar a un hijo**”.

Diga: *Como pueden ver, los adolescentes pueden enfrentarse a bastantes problemas cuando se convierten en padres siendo tan jóvenes. Hagamos una actividad para explorar lo que ustedes creen que son los mayores obstáculos.*

Haga la actividad “**Cuatro esquinas del embarazo adolescente**”.

Diga: *Ojalá que hayan podido ver que ser un adolescente y padre al mismo tiempo puede ser muy difícil. ¡Ustedes y su hijo tienen más probabilidades de tener éxito y de tener una vida más fácil si esperan hasta que sean mayores para tener un bebé! Recuerden que no tener relaciones sexuales es la única forma 100% efectiva de prevenir embarazos.*

Actividad “Cuatro esquinas del embarazo adolescente”

Objetivo: Los estudiantes explicarán la reproducción humana, identificarán los posibles resultados de su participación en comportamientos sexuales, discutirán los desafíos asociados con el embarazo adolescente y examinarán las responsabilidades duraderas y los requisitos de la paternidad.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándar de Curso #7
- Introducción a Estudios Humanos: Estándar de Curso #15
- Desarrollo de vida: Estándares de Curso #12 a/c/d/
- Bienestar de por vida (9-12): Estándares de Curso #6.4, 6.6, 6.8, 6.12, 6.13
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 7.1, 7.2, 7.3

Suministros necesarios:

- Papel kraft o periódico (4 pedazos)
- Marcadores (4)
- Cinta adhesiva

Instrucciones:

Para esta actividad, divida a la clase en cuatro grupos. Cada grupo nombrará a alguien para que escriba y recibirá su propio marcador. Escriban los siguientes títulos en cuatro pedazos de papel kraft o periódico: Futuro, social, emocional y financiero. Luego, cuelgue un papel periódico en cada esquina.

Ejemplo:

Futuro	Social	Emocional	Financiero
<i>padre adolescente</i> <i>hijo</i>	<i>padre adolescente</i> <i>hijo</i>	<i>padre adolescente</i> <i>hijo</i>	<i>padre adolescente</i> <i>hijo</i>

Diga: *Sus grupos tendrán unos minutos en cada esquina del salón para escribir sus ideas sobre cómo convertirse en un padre adolescente podría afectar ese aspecto de las vidas de los padres adolescentes y del niño.*

Para el futuro, escriban cómo ser un padre adolescente podría afectar el futuro del adolescente o el futuro de su bebé. ¿Qué les podría costar alcanzar en el futuro? Para el aspecto social, escriban las cosas sociales que los padres adolescentes podrían tener que dejar al tener un bebé. Para el aspecto emocional, escriban algunos de los estresantes emocionales con los que podría tener que lidiar un padre adolescente. Y para el aspecto financiero, escriban cómo afectará financieramente a un padre adolescente y qué tipo de cosas deben comprar para sus hijos.

Asígnele a cada grupo una esquina para empezar y déles 1 minuto para escribir ideas en el papel periódico de su esquina. Luego, pídale que se muevan una esquina a la derecha y déles 1 minuto para agregarle ideas nuevas a ese papel periódico. Hagan esto hasta que todos los grupos hayan tenido la oportunidad de escribir en cada papel periódico.

Usted puede leer los papeles en voz alta o puede dejar que los estudiantes presenten en la estación del papel en donde están parados actualmente.

Incluya los siguientes puntos de discusión para cada categoría:

Financiero:

Los padres adolescentes tienen más probabilidades de vivir en pobreza (La Campaña Nacional 2012). Los padres adolescentes necesitarán pagar por fórmula, pañales, cuidado infantil, cuna, ropa para bebés, medicina, médicos, seguro, etc. Esto les deja poco dinero para la universidad, un automóvil, alquiler y posible manutención infantil y costos legales.

Social:

Los padres adolescentes podrían tener que faltar al baile de bienvenida, el baile de graduación, citas, fiestas, juegos de fútbol, jugar deportes, pasar tiempo con sus amigos, etc.

Futuro:

De acuerdo con el Centro Schuyler para el Análisis y Defensoría (2008), los hijos de padres adolescentes tienen más probabilidades de convertirse en padres adolescentes, de ser encarcelados y/o de tener malos resultados en la escuela. Los padres adolescentes a menudo tienen dificultades para terminar el bachillerato y recibir educación superior.

Emocional:

Perderse actividades “típicas” de los adolescentes, problemas con las citas/el otro padre del niño, peleas con los padres/familiares, pérdida de amigos, rumores e insultos, depresión, soledad, etc.

NOTA Si cree que a sus estudiantes les está costando pensar en ideas, puede escribir algunas preguntas que los guíen en la parte superior de cada papel. Para el aspecto financiero, podría escribir: “¿Qué costo extra podrían tener las familias de padres adolescentes?”.

Para el aspecto social, podría escribir: “¿Qué actividades sociales podrían tener que perderse los padres adolescentes? ¿Cuál podría ser la diferencia entre las noches de los viernes o sábados de los padres adolescentes y de quienes no son padres?” Para el futuro, podría escribir: “¿Cómo podría verse afectado el futuro de un adolescente al ser un padre adolescente? ¿Cómo podría verse afectado el futuro de un bebé al tener padres adolescentes?” Para el aspecto emocional, podría escribir: “¿Qué carga emocional podrían tener las relaciones sentimentales de los adolescentes al ser padres? ¿Y sus relaciones familiares? ¿Y con sus amigos?”.

Por favor, tome en cuenta que no es inusual que los estudiantes escriban cosas positivas sobre los padres adolescentes, especialmente bajo la categoría “Emocional”. Esto es aceptable. Muchos padres adolescentes están emocionados por tener un bebé. Sin embargo, si esto sucede, le da la oportunidad para decir: “No todos los sentimientos relacionados con el hecho de ser padres adolescentes son negativos. La mayoría de los padres adolescentes están emocionados por ver nacer a su bebé. Esto es completamente normal. Sin embargo, tener un hijo cuando se es un adolescente crea no solo las responsabilidades de un adolescente, sino también las responsabilidades de ser padre, y eso puede ser muy estresante”.

*** Por favor, visite www.centerstone.org/teen/toolkits para encontrar *Video de Orientación* de esta actividad.**

Actividad alternativa – ¿Qué podrías comprar?

Objetivo: Los estudiantes explicarán la reproducción humana, identificarán los posibles resultados de su participación en comportamientos sexuales, discutirán los desafíos asociados con el embarazo adolescente y examinarán las responsabilidades duraderas y los requisitos de la paternidad.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándar de Curso #7
- Introducción a Estudios Humanos: Estándar de Curso #15
- Desarrollo de vida: Estándares de Curso #12 a/c/d/
- Bienestar de por vida (9-12): Estándares de Curso #6.4, 6.6, 6.8, 6.12, 6.13
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 7.1, 7.2, 7.3

Suministros necesarios:

- Acceso a una computadora con conexión a internet para los estudiantes.
- Copias de la hoja de precios de artículos (ver el material “¿Qué podrías comprar?”).

Instrucciones:

Este proyecto podría ser hecho como tarea o en un laboratorio con computadoras durante la clase.

Diga: *En la presentación “El costo de criar a un hijo” aprendimos que, de acuerdo con la USDA, cuesta aproximadamente \$12,310 al año criar a un hijo. Primero, pensemos en de dónde vienen esos costos. Investiguen e intenten encontrar los precios más bajos para todas las cosas en esta lista y escríbanlos en el espacio en blanco junto a cada cosa.*

Diga: *Algunos de ustedes no llegarán a los \$12,310, pero recuerden que las cosas en esta lista no son las únicas que necesitan para criar a un niño. Los gastos inesperados como visitas al médico y medicina, cuidado infantil (más de \$150 a la semana), seguro, facturas, vivienda, etc., pueden acumularse rápidamente. Esta lista tampoco incluye alimentos sólidos cuando dejan de comer alimentos para bebé o leche cuando dejan de tomar fórmula o 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 podrían gastar \$12,310. ¡Su imaginación es el único límite! (los estudiantes pueden buscar ropa, automóviles, maquillaje, música, un apartamento, vacaciones, etc.).

Permita que los estudiantes investiguen por 10-15 minutos con tanto detalle como lo deseen y luego pida a algunas personas que le presenten su sueño a la clase.

Diga: *Por último, pasemos unos minutos investigando qué tanto les podrían ayudar esos \$12,310 con respecto a su educación universitaria o de una escuela técnica. ¿Y si hablamos de alquiler y servicios públicos de un apartamento? ¿Y automóviles y seguros?*

Conclusión: *Criar a un hijo es una gran responsabilidad y toma mucho tiempo y dinero. Al esperar hasta que sean más grandes para participar en comportamientos sexuales, eliminan el riesgo de convertirse en padres adolescentes. Esperar también puede ayudar a mantenerlos enfocados en cumplir sus propias metas.*

¿Qué podrías comprar?

ARTÍCULO	PRECIO	ARTÍCULO	PRECIO	ARTÍCULO	PRECIO
Pañales por 2 años (aprox. 40 cajas de al menos 90 pañales, de diferentes tamaños)		Alimento para bebé para 4 meses a 1 año (aprox. 500 frascos)		2 sábanas para cuna	
Fórmula para 1 año (aprox. 210 contenedores)		3 botellas de shampoo para bebé		2 mantas	
Un extractor de leche y 2 sostenes de maternidad, 2 cajas de protectores para senos y 3 paquetes de contenedores para almacenar leche materna		3 botellas de loción para bebé		5 baberos, paños para eructar	
Ropa de tallas recién nacido a 2T (5 pijamas, 5 camisas o vestidos, 5 pantalones, 5 calcetines para cada talla)		Asiento portabebés (debe ser nuevo, no sabes si uno usado ha estado alguna vez en un accidente)		Cambiador y cobertor	
Silla para comer		Carriola		Bolsa para pañales	
Cuna		8 biberones (marca a tu elección)		100 paquetes de toallitas húmedas (10 cajas)	
Artículo adicional		Artículo adicional		Artículo adicional	

Clase rápida y fácil - VIH y otras ITS

Objetivo: Los estudiantes analizarán las causas, modos de transmisión, señales, síntomas, tratamiento y prevención de ITS. Los estudiantes también determinarán los factores de riesgo que podrían causar una posible exposición a ITS. Los estudiantes también identificarán agencias comunitarias apropiadas que proporcionan recursos para el tratamiento, información y ayuda.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

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

Suministros necesarios:

- Presentación sobre las **infecciones de transmisión sexual**, ubicada en www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad **Jeopardy** (adjunta)

Diga: *Hoy vamos a hablar sobre las ITS. ¿Alguien puede decirme qué significa ITS? Deje que los estudiantes respondan.*

Luego diga: *Sí, ITS significa Infección de Transmisión Sexual. A menudo se usa el término ITS para significar lo mismo que ETS. ITS significa Infección de Transmisión Sexual. Hay muchas infecciones de transmisión sexual sobre las cuales se puede aprender y esperamos que, después de esta lección, entiendan mejor cuáles son las diferentes ITS, cómo afectan sus cuerpos y cómo pueden evitarlas. Vamos a empezar con una presentación sobre las diferentes ITS. Esta presentación tiene mucha información y puede ser abrumadora. Si se les ocurre alguna pregunta durante la presentación, escríbanla en un pedazo de papel y yo la responderé mañana*.*

*Una versión en video de esta presentación de PowerPoint también está disponible en www.centerstone.org/teen/toolkits.

Después de la presentación,

Diga: *¿Alguien puede levantar la mano y decirme una cosa que les sorprendió aprender sobre las ITS? Permita que discutan por algunos momentos.*

Luego diga: *¡Ahora vamos a jugar un juego para ver cuánto aprendieron con esta presentación! Jueguen la actividad **Jeopardy** (adjunta) o lean las preguntas y pida que levanten las manos. Posiblemente ofrezca un incentivo para el equipo que tenga más respuestas correctas.*

Diga: *¡Todos hicieron un buen trabajo! ¡Obviamente aprendieron mucho sobre las ITS! Espero que todos puedan ver lo comunes que son las ITS entre los adolescentes. Si escribieron alguna pregunta, por favor póngala en la caja de preguntas y yo la voy a responder mañana*.*

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

*Si los estudiantes tienen preguntas, lo mejor es que las escriban para que usted tenga tiempo para buscarlas en un sitio web que tenga información médicamente exacta como cdc.gov, y para que tenga la oportunidad de preparar una respuesta apropiada para el grupo de edad al cual le está dando clases.

*Este plan de clases requiere que hable sobre los métodos de transmisión sexual. Éstos están definidos y deberían ser transmitidos a los estudiantes de la siguiente manera:

- El sexo vaginal es la inserción de un pene en la vagina.
- El sexo anal es la inserción de un pene en el recto de alguien más.
- El sexo oral es cuando la boca de alguien está en los genitales o ano de alguien más.

Actividad - Revisión de Jeopardy de VIH/ITS o Revisión en clase

Objetivo: Los estudiantes analizarán las causas, modos de transmisión, señales, síntomas, tratamiento y prevención de ITS. Los estudiantes también determinarán los factores de riesgo que podrían causar una posible exposición a ITS. Los estudiantes también identificarán agencias comunitarias apropiadas que proporcionan recursos para el tratamiento, información y apoyo.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

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

Suministros necesarios:

- Acceso a computadora con internet o material de Jeopardy
- Incentivos pequeños de ser posible

Instrucciones:

Puede ir a jeopardylabs.com/play/stdsti-review y use nuestro juego en línea o diga las siguientes respuestas en clase. Puede dividir la clase en equipos para hacer que sea una competencia o que los estudiantes levanten la mano desde su asiento. Ésta debería ser una forma interactiva y divertida de revisar el conocimiento que obtuvieron durante la presentación.

La forma tradicional de jugar este juego incluye dividir a los estudiantes en equipos. Un equipo puede ser seleccionado para escoger las categorías primero. Cada categoría subsiguiente será seleccionada por el equipo que respondió la pregunta anterior correctamente. Los estudiantes pueden pedir la palabra levantando la mano. Permita que los miembros de cada equipo consulten entre sí antes de responder. Para que sea más divertido, pida a los estudiantes que respondan en forma de pregunta, como: "¿Qué es viral - sin cura?". Si los estudiantes levantan la mano demasiado rápido, díales que no pueden responder hasta que usted haya terminado de leer la pregunta.

Una forma alternativa de jugar este juego es rotando para ver qué equipo selecciona cada categoría. Cuando un equipo haya seleccionado una categoría, ese equipo tendrá la oportunidad de responder la pregunta. Si el equipo responde incorrectamente, entonces los otros equipos tendrán la oportunidad de responder. Ésta es una buena alternativa para los salones en donde hay estudiantes que dudan si desean participar.

Éstas son las preguntas del juego de Jeopardy para que las use en un salón de clases en donde el juego no esté disponible o si no tiene tiempo para jugar el juego completo:

¿Bacteriana o viral?:

- 1) Herpes (R: Viral – Sin cura. <https://www.cdc.gov/std/herpes/stdfact-herpes.htm>)
- 2) Sífilis (R: Bacteriana – Curable. <https://www.cdc.gov/std/syphilis/stdfact-syphilis.htm>)
- 3) VIH (R: Viral – Sin cura. <https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html>)
- 4) Tricomoniasis (R: Parasítica – Curable. <https://www.cdc.gov/std/trichomonas/stdfact-trichomoniasis.htm>)
- 5) Gonorrea resistente a antibióticos (R: Bacteriana – No hay cura actualmente. Si bien la gonorrea normalmente puede ser tratada, algunas cepas se han vuelto resistentes a los antibióticos. <https://www.cdc.gov/std/gonorrhea/arg/default.htm>)

Hechos sobre el VIH/SIDA:

1. Verdadero o falso: Una persona puede contraer VIH al besar a alguien porque hay VIH en la saliva. (R: Falso. No hay VIH en la saliva. <https://www.cdc.gov/hiv/basics/transmission.html>)
2. ¿Cuál es la causa del SIDA? (R: VIH. Una persona no puede tener SIDA sin antes contraer 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 cual 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 toma para que los anticuerpos del VIH aparezcan en una prueba de VIH? (R: Hasta 3 meses. <http://www.sfaf.org/hiv-info/testing/hiv-test-window-periods.html?referrer=https://www.google.com/>)

Síntomas y hechos:

- 1) ¿Cuál es una señal de que la descarga es “anormal”? (R: Color (verde o amarillo), mal olor o textura espesa/densa. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases-stds/in-depth/std-symptoms/art-20047081>)
- 2) ¿Qué puede suceder si no se trata la enfermedad inflamatoria pélvica? (R: Embarazo ectópico (embarazo fuera del útero), infertilidad (incapacidad de quedar embarazada) o dolor abdominal/pélvico a largo plazo. <https://www.cdc.gov/std/pid/stdfact-pid.htm>)

- 3) ¿Cómo puede saber una persona si tiene una ITS? (R: ¡La única forma de saberlo es haciéndose una prueba! Si bien una persona puede tener síntomas externos, muchas personas no tienen ningún síntoma. <https://www.stdcheck.com/blog/how-to-tell-if-someone-has-an-std/>)
- 4) ¿Cuántas personas contraen una ITS cada año en los Estados Unidos? (R: Los CDC estiman que los jóvenes de 15 a 24 años conforman un poco más de un cuarto de la población sexualmente activa, pero representan la mitad de las 20 millones de infecciones de transmisión sexual nuevas que ocurren en los Estados Unidos cada año. <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/stds/conditioninfo/Pages/risk.aspx>)
- 5) ¿Cuál es el síntoma más común de una ITS? (R: ¡No tener ningún síntoma! <https://www.thestdproject.com/most-common-std-symptoms/>)

Hechos sobre el VPH:

- 1) Verdadero o falso: Hay más de 40 cepas de VPH. (R: Verdadero, hay más de 150 tipos de VPH que viven en el cuerpo. Tan solo un pequeño número de tipos (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 sucederle a una persona que contrae VPH? (R: El VPH puede desaparecer por sí solo. La persona también puede contraer verrugas genitales o cáncer. <https://www.cdc.gov/std/hpv/HPV-FS-July-2017.pdf>)
- 4) ¿En contra de qué protege la vacuna del VPH? (R: Las cepas más comunes de VPH que causan verrugas y cáncer. <https://www.cdc.gov/hpv/parents/vaccine.html>)
- 5) Nombra 2 tipos de cáncer que puedes contraer de las cepas de VPH que causan cáncer. (R: Cáncer cervical, de la vulva, vaginal, del pene o anal. También puede causar cáncer en la parte de atrás de la garganta, incluyendo la base de la lengua y las amígdalas. (<https://www.cdc.gov/std/hpv/stdfact-hpv.htm>))

Jugando al doctor:

- 1) Un paciente adolescente se acerca a ti y te dice que tuvo relaciones sexuales con su pareja y que después su vello púbico empezó a picarle. Vio y se dio cuenta de que tenía piojos en el pubis o ladillas. El paciente decidió simplemente rasurarse el vello para deshacerse de los piojos. ¿Eso funciona? ¿Por qué o por qué no? (R: No. Los piojos púbicos pueden esconderse en la piel, por lo que remover el vello no es un tratamiento efectivo. Es necesario usar un shampoo medicado recetado por un médico y una loción sin receta. <https://www.cdc.gov/parasites/lice/pubic/treatment.html>)
- 2) Estás atendiendo a un paciente adolescente que te dice que es sexualmente activo. Cuando le preguntas si le gustaría hacerse una prueba para detectar ITS, te dice que no está preocupado por las ITS porque él o ella no es "sucio" y que su pareja está "limpia". ¿Qué le dices? (R: ¡Todas las personas pueden contraer una ITS! Las ITS no están relacionadas con lo "limpia" o "buena" que es una persona. Si una persona está participando en una actividad sexual, puede contraer una ITS. <https://www.cdc.gov/std/life-stages-populations/stdfact-teens.htm>)

- 3) Tu paciente adolescente te dice: “No me preocupa ponerme la vacuna contra el VPH. El VPH desaparece en la mayoría de las personas en unos años”. ¿Está en lo correcto? ¿Qué le dirías? (R: Si bien el VPH desaparece para la mayoría de las personas, aún puede causar verrugas genitales o ciertos tipos de cáncer. Los CDC recomiendan la vacunación para todos los jóvenes de 11 a 26 años. <https://www.cdc.gov/hpv/parents/vaccine.html>)
- 4) Un paciente adolescente te dice que no está preocupado por contraer VIH porque: “Ahora hay medicina para eso”. ¿Qué le dices? (R: Si bien ahora hay mejores medicamentos disponibles para el VIH, el VIH aún no tiene cura. Los medicamentos para el VIH pueden ser caros y la persona debe tomárselos por el resto de su vida. Los medicamentos para el VIH también pueden tener efectos secundarios serios como la diabetes, enfermedades del corazón y daño hepático. <https://aidsinfo.nih.gov/understanding-hiv-aids/fact-sheets/22/63/hiv-medicines-and-side-effects>)
- 5) Un paciente adolescente te dice que tuvo sexo oral recientemente con su pareja. Cuando le preguntas si le gustaría hacerse una prueba para detectar ITS, te dice: “¡No! ¡No es posible contraer ITS por sexo oral!” ¿Está en lo correcto? ¿Qué le dirías? (R: Las personas pueden contraer ITS al tener sexo oral. <https://www.cdc.gov/std/healthcomm/stdfact-stdriskandoralsex.htm>)

Actividad “20 millones”

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

Conexión con el programa básico de Tennessee:

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

Suministros necesarios:

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

*Nota: Puede usar cualquier cosa pequeña que desee. En lugar de cuentas, puede usar Legos, monedas, etc. Puede usar cualquier cosa que haga ruido al caer en un frasco o tazón de vidrio.

Instrucciones:

Escoja a dos estudiantes para que pasen al frente del salón. Dele a cada uno diez cuentas; cada estudiante debe tener un color diferente (ej.: 10 azules, 10 rojas).

Diga: *De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades, hay casi 20 millones de casos nuevos de infecciones de transmisión sexual en los Estados Unidos cada año. Cada una de estas cuentas (pídales a los estudiantes que muestren las cuentas que están sosteniendo) representa un millón de esos casos **nuevos**. Recuerden que estos son casos NUEVOS. Este número no cuenta a las personas que ya tienen una ITS.*

Pídales a cada estudiante que deje caer sus cuentas en el frasco. Puede hacer esto más dramático (dejarlas caer lentamente para que hagan ruido al golpear el vidrio), ya que lo ideal es que tenga un impacto con respecto al gran número de diagnósticos de ITS en los Estados Unidos.

Diga: *Aprendimos que cualquier persona que participa en actividades sexuales puede contraer una ITS. Ahora hay 20 cuentas en este frasco. Una cuenta equivale a 1 millón de personas. Ahora adivinemos cuántos de esos diagnósticos ocurren en personas que tienen entre 15 y 24 años. ¿Qué color de cuenta quieren usar para representar su edad (deje que los estudiantes decidan)? Permita que los estudiantes empiecen a adivinar cuántos de los 20 millones de diagnósticos de ITS ocurren en personas de 15 a 24 años. Puede remover o agregar según ellos van adivinando. Déjelos intentar por uno o dos minutos.*

Diga: *¡La respuesta correcta es 10 millones! Más de la mitad de los casos nuevos de ITS en los Estados Unidos ocurren en personas de entre 15 y 24 años. Esto significa que las personas jóvenes son bastante afectadas por las ITS (pida a los estudiantes que agreguen/quiten cuentas hasta que el frasco tenga la mitad de cada color otra vez).*

Diga: *Las tasas de ITS entre los jóvenes continúan aumentando. De hecho, en el año 2018, los Centros para el Control de Enfermedades publicaron un estudio sobre **Vigilancia de las ITS** que se refiere al aumento de las ITS como una “epidemia” por la cual se deben tomar “acciones urgentes” (<https://www.cdc.gov/nchhstp/newsroom/2019/2018-STD-surveillance-report-press-release.html>).*

¿Qué acciones podemos tomar para prevenir que se propaguen las ITS? (usar condones, hacerse pruebas regularmente si son sexualmente activos, no tener relaciones sexuales, no participar en actividades sexuales).

Tomar acciones para reducir o evitar la propagación de ITS es definitivamente un paso en la dirección correcta para mantenerse a ustedes (y a otros) tan sanos como sea posible.

Actividad alternativa: Panfleto sobre las ITS

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

Conexión con el programa básico de Tennessee:

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

Suministros necesarios:

- Papel
- Marcadores
- Revistas
- Pegamento
- Tijeras

Instrucciones:

Divida a los estudiantes en grupos de 2 o 3. Asígnele a cada grupo una ITS discutida durante la presentación de las ITS. Los estudiantes pueden usar la clase para obtener información o, si el tiempo lo permite, pueden hacer su propia investigación en el sitio web CDC.gov. Pida a los estudiantes que creen un trífoliar sobre las ITS, incluyendo los síntomas, estadísticas, pruebas y tratamiento. Los estudiantes pueden imprimir imágenes, dibujar sus propias imágenes o usar recortes de revistas. Anime a los estudiantes a hacer que los panfletos sean apropiados y médicamente exactos. Permita que cada grupo le lea su panfleto a la clase.

Plan de clases rápidas y fáciles – Conjunto de habilidades

Objetivo: Los estudiantes formularán un plan de habilidades de autoprotección e identificarán recursos de ayuda apropiados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para lidiar de forma asertiva con la presión de sus compañeros.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándares de Curso # 8, 9
- Introducción a Estudios Humanos: Estándar de Curso #15
- Desarrollo de vida: Estándares de Curso # 12 c/d
- Estudios de familia: Estándares de Curso # 7, 8
- Bienestar de por vida (9-12): Estándares de Curso # 5.2 b, 6.7
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 7.3, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2, 12.3

Suministros necesarios:

- Presentación de PowerPoint **“Habilidad para decir no”**: www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad **“Consejos por Twitter”** (adjunta)
- Actividad **“Consejos por mensaje de texto”** (adjunta)

Instrucciones:

Diga: Hemos discutido las razones por las cuales una persona podría decir que no quiere tener relaciones sexuales, pero hoy nos vamos a enfocar en cómo decir que no. Puede ser incómodo hablar sobre por qué no quieren tener relaciones sexuales, pero es muy importante ser honestos con sus parejas. Para poder practicar cómo decir que no, vamos a usar un acrónimo que se llama SWAG.

Muestre la presentación **“Habilidades para decir que no”**.

***Una versión en video de esta presentación también está disponible en nuestra sección de herramientas en www.centerstone.org/teen/toolkits.**

Diga: *¿Alguien tiene alguna pregunta sobre SWAG?*

Después de responder las preguntas, haga la actividad **“Consejos por Twitter”** y la actividad **“Consejos por mensaje de texto”**.

Si aún le queda tiempo, puede hacer la actividad **“Mesa de conversación SWAG”** (adjunta) para que los estudiantes piensen en sus propias ideas sobre los pasos de SWAG.

SWAG

Diga: *Cuando están siendo presionados para hacer algo que no quieren hacer como beber alcohol, consumir drogas, enviar una foto desnudo o incluso tener relaciones sexuales, puede ser difícil decir NO; especialmente si es a un amigo o pareja con quien tienen una buena relación. El siguiente ejercicio les ayudará a aprender a escapar de situaciones de alta presión (o a evitarlas) sin perder a sus amigos o parejas.*

¡El acrónimo S.W.A.G. proviene del inglés y podría parecer tonto usarlo, pero es fácil de recordar! Repasemos los pasos.

S – DETÉNGANSE, respiren y DIGAN lo que sienten.

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

DIGAN cómo se sienten sobre la situación e insistan en que se respeten sus límites. Si dicen que NO, su pareja necesita dejar de presionarlos en ese momento. **Ustedes NO están dando su consentimiento.** Eso significa que la actividad y la presión para hacerla deberían DETENERSE inmediatamente. Ustedes también deben respetar los sentimientos de la otra persona en relación con la situación. Si ustedes son quienes están presionando y su amigo o pareja dice que NO, entonces no tienen el consentimiento. La actividad y la presión para hacerla deberían detenerse inmediatamente.

Ej.: “¿Podemos hablar de esto por unos minutos? Me siento incómodo y creo que estamos moviéndonos demasiado rápido. Quiero esperar a terminar el bachillerato antes de tener relaciones sexuales”.

W – Den razones del POR QUÉ

Hablen con sus parejas sobre POR QUÉ no quieren tener relaciones sexuales. Recuerden que está bien decir simplemente: “No quiero hacerlo”. No están obligados a ofrecer ninguna otra explicación a menos que deseen hacerlo. ¡Su consentimiento es necesario para continuar! Ustedes también necesitan el consentimiento de su pareja. Si ellos dicen: “No quiero hacerlo” o si les dan cualquier otra razón, ustedes deben detenerse y aceptarlo. No continúen molestándolos.

Ej.: “No quiero preocuparme por quedar embarazada o contraer una ETS ahora”. “Te amo mucho, pero creo que deberíamos esperar hasta ser mayores”. “Me prometí a mí mismo y a mis padres que esperaría hasta terminar el bachillerato”.

A – EVITEN la situación y ofrezcan ALTERNATIVAS.

Algunas veces podrían tener la opción de EVITAR una situación arriesgada. Por ejemplo, si los invitan a ir a una fiesta en donde saben que habrá drogas, pueden EVITAR ir a la fiesta y escoger una actividad ALTERNATIVA como ir a ver una película con un amigo. O si saben que ustedes y/o su pareja podrían verse tentados a tener relaciones sexuales si están solos, entonces pueden EVITAR estar solos hasta que sientan que sus límites son más sólidos. EVITAR las situaciones que los ponen en riesgo puede ser una forma fácil de quedarse dentro de sus límites.

Si se encuentran en una situación de alta presión, es una buena idea ofrecer ALTERNATIVAS a las relaciones sexuales. Esto le demuestra a su pareja que están interesados en pasar tiempo con ellos y en divertirse de otras formas significativas.

Ej.: “¡Veamos una película con nuestros amigos!”. “¿Por qué no mejor salimos a pasear y hablamos más sobre otras cosas con las que nos sintamos más cómodos y que no sean tener relaciones sexuales?”. “Tal vez deberías irte a casa para que pueda tranquilizarme, pero te voy a mandar un mensaje más tarde para que podamos hablar”.

G – VAYAN a hacer algo divertido o ESCAPEN de la relación/situación si no es segura.

Diga: *Después de una conversación incómoda como ésta, es una buena idea que ustedes y sus parejas vayan a hacer algo divertido y ligero. Esto ayuda a reforzar el hecho de que la otra persona les importa y que aprecian su disposición para ayudarles a mantener sus límites.*

Si ellos continúan presionándolos o si sienten que no están seguros en la situación en la cual están, tienen derecho a irse por cualquier medio que sea necesario. Si ellos no toman un NO como respuesta, incluso podrían necesitar terminar la relación para protegerse. Recuerden que alguien a quien ustedes le importan en verdad nunca les pedirá que hagan algo que no desean o que no están listos para hacer.

Ej.: – “Gracias por hablar conmigo sobre esto. Sé que fue bastante incómodo. ¿Quieres ir al centro comercial?”. “Siento que me respetas porque no me presionas. ¡Tengamos una cita y hablemos sobre otra cosa por un tiempo!”.

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

Diga: *Hicieron un buen trabajo en estos pasos. Antes de que avancemos, quiero asegurarme de que sepan que NUNCA está bien que otra persona los toque o les haga daño o que intente obligarlos a hacer algo. Los insultos, comentarios despectivos o que los aíslen de sus amigos tampoco está bien. Si ustedes o alguien a quien ustedes conocen está experimentando esto, por favor hablen con un adulto en quien confíen tan pronto como sea posible.*

Actividad - Consejos por Twitter

Objetivo: Los estudiantes formularán un plan de habilidades de autoprotección e identificarán recursos de ayuda apropiados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para lidiar de forma asertiva con la presión de sus compañeros.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándares de Curso # 8, 9
- Introducción a Estudios Humanos: Estándar de Curso #15
- Desarrollo de vida: Estándares de Curso # 12 c/d
- Estudios de familia: Estándares de Curso # 7, 8
- Bienestar de por vida (9-12): Estándares de Curso # 5.2 b, 6.7
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 7.3, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2, 12.3

Suministros necesarios:

- Plantillas en blanco de Twitter (adjuntas) y lápices/lapiceros

Instrucciones:

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

Diga: *Imagínense que su grupo tiene una cuenta especial de Twitter para que los estudiantes les envíen preguntas y reciban consejos. Hoy es su turno de responder a los mensajes de los estudiantes. Usando el conjunto de habilidades SWAG y menos de 140 caracteres, respondan a los mensajes en la página siguiente (si necesitan usar más de 140 caracteres, también pueden hacerlo).*

Nota: Si sus estudiantes parecieran estar disfrutando de esta actividad, también puede permitir que los estudiantes escriban sus propias preguntas y se den consejos usando 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 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

@preguntaalestudiante - mi novio me está presionando para enviarle fotos desnuda y yo no quiero.

✓ **Siguiendo**

@jessteama

@preguntaalestudiante - él dice que nada malo me va a pasar, me prometió no compartirlas.

@jessteama

@preguntaalestudiante - gracias por sus consejos, pero ¿qué puedo hacer si me sigue presionando? no quiero terminar con él.

@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 bromean acerca del número de mujeres con quienes se han acostado. Empiezo a pensar que soy el único que es virgen en la escuela...

✓ **Siguiendo**

@jp2394

@preguntaalestudiente – pero no creen que todos pensarán que soy raro porque soy virgen? No quiero parecer como un perdedor...

@jp2394

@preguntaalestudiente – seguro? Algunas veces siento como que debería acostarme con alguien. 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 tener relaciones no es algo tan importante. Debería hacerlo? Tiene razón?

✓ **Siguiendo**

@mollyjok

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

@mollyjok

@preguntaalestudiente – es que estoy cansada de sentirme excluida. Soy la única que no está haciéndolo?

@mollyjok

Nombre
Ubicación
Web
Bio

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

Tweets

Favoritos

Acciones

[bloquear](#)

[reportar spam](#)

Siguiendo

[Feed RSS](#)
[de tweets](#)

twitter

[Inicio](#) [Perfil](#) [Buscar](#) [Configuración](#) [Ayuda](#) [Cerrar sesión](#)

✓ **Siguiendo**

Nombre
Ubicación
Web
Bio

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

Tweets

Favoritos

Acciones

[bloquear](#)

[reportar spam](#)

Siguiendo

[Feed RSS
de tweets](#)





Plantilla en blanco alternativa

¡Consejos por mensaje de texto!

Objetivo: Los estudiantes formularán un plan de habilidades de autoprotección e identificarán recursos de ayuda apropiados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para lidiar de forma asertiva con la presión de sus compañeros.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándares de Curso # 8, 9
- Introducción a Estudios Humanos: Estándar de Curso #15
- Desarrollo de vida: Estándares de Curso # 12 c/d
- Estudios de familia: Estándares de Curso # 7, 8
- Bienestar de por vida (9-12): Estándares de Curso # 5.2 b, 6.7
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 7.3, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2, 12.3

Suministros necesarios:

- Plantillas en blanco de teléfono y lápices/lapiceros

Instrucciones:

Para poder practicar el SWAG, los estudiantes llenan una plantilla de mensajes en iPhone usando los pasos para hablar con su pareja.

Antes de empezar, ponga el ejemplo de conversación por mensaje de texto en el proyector o dele una copia a cada estudiante. Pida a dos estudiantes que lo lean en voz alta si están dispuestos. Si no lo están, usted puede leer ambas partes. Hable sobre cómo se usó cada paso del SWAG.

Imprima las plantillas antes y divida a los estudiantes en grupos de dos o tres. Dele a cada grupo un escenario y una plantilla. Deles de 5 a 7 minutos para escribir una conversación por mensaje de texto basada en su escenario usando SWAG. Puede dejar el ejemplo puesto en el proyector o puede poner la página de ejemplos de la presentación SWAG.

Los estudiantes que deseen leer su conversación en voz alta pueden hacerlo cuando se termine el tiempo.

Escenarios:

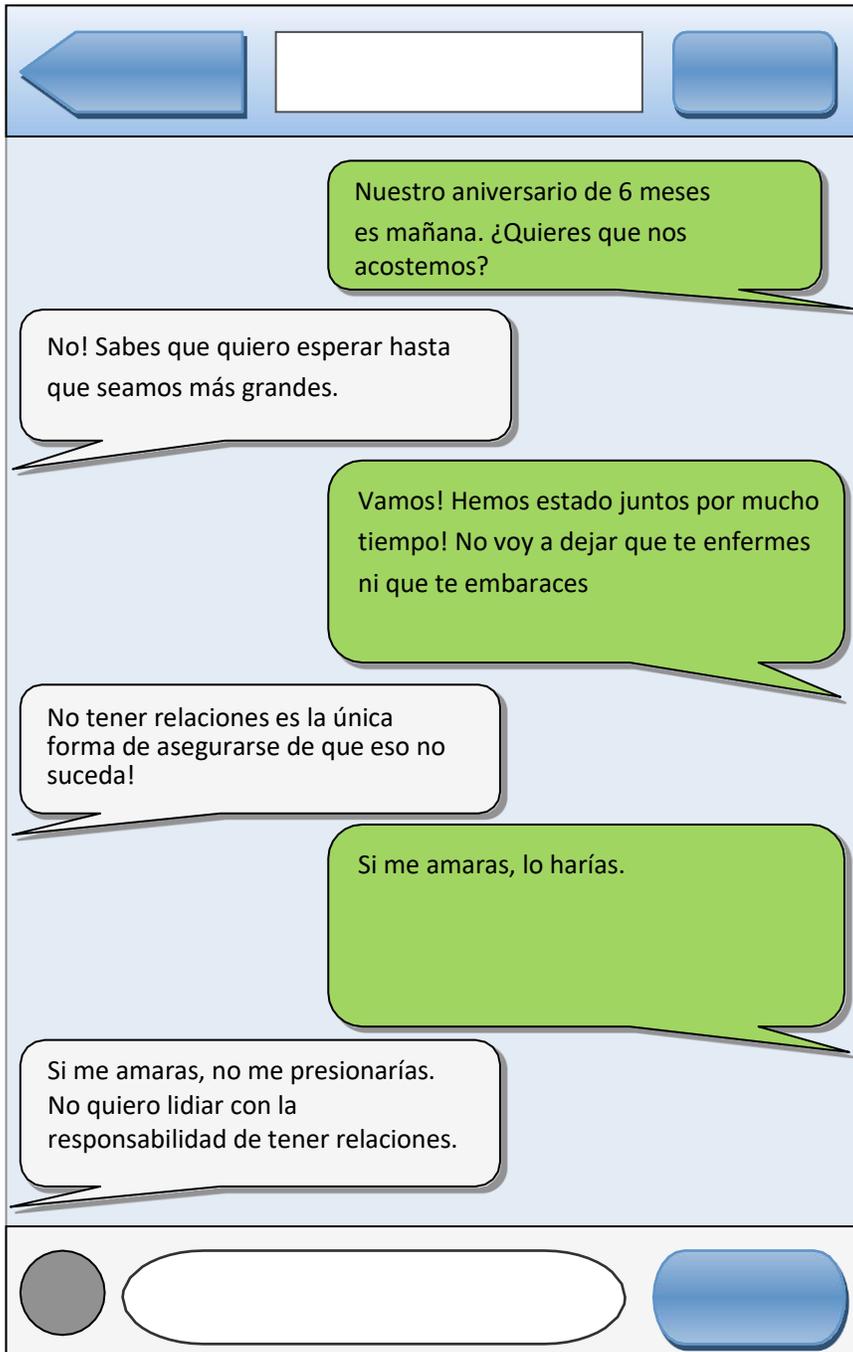
- 1) Jessie y Chris van a tener su primera cita mañana. Jessie ha tenido relaciones sexuales antes y espera acostarse con Chris al final de la noche. A Chris le ha gustado Jessie por mucho tiempo y está emocionado de salir con ella, pero, a diferencia de Jessie, Chris quiere esperar a tener relaciones sexuales hasta después del bachillerato. Escribe la conversación que Chris y Jessie tuvieron la noche antes de su primera cita. Ayuda a Chris a usar SWAG para evitar ceder ante Jessie.

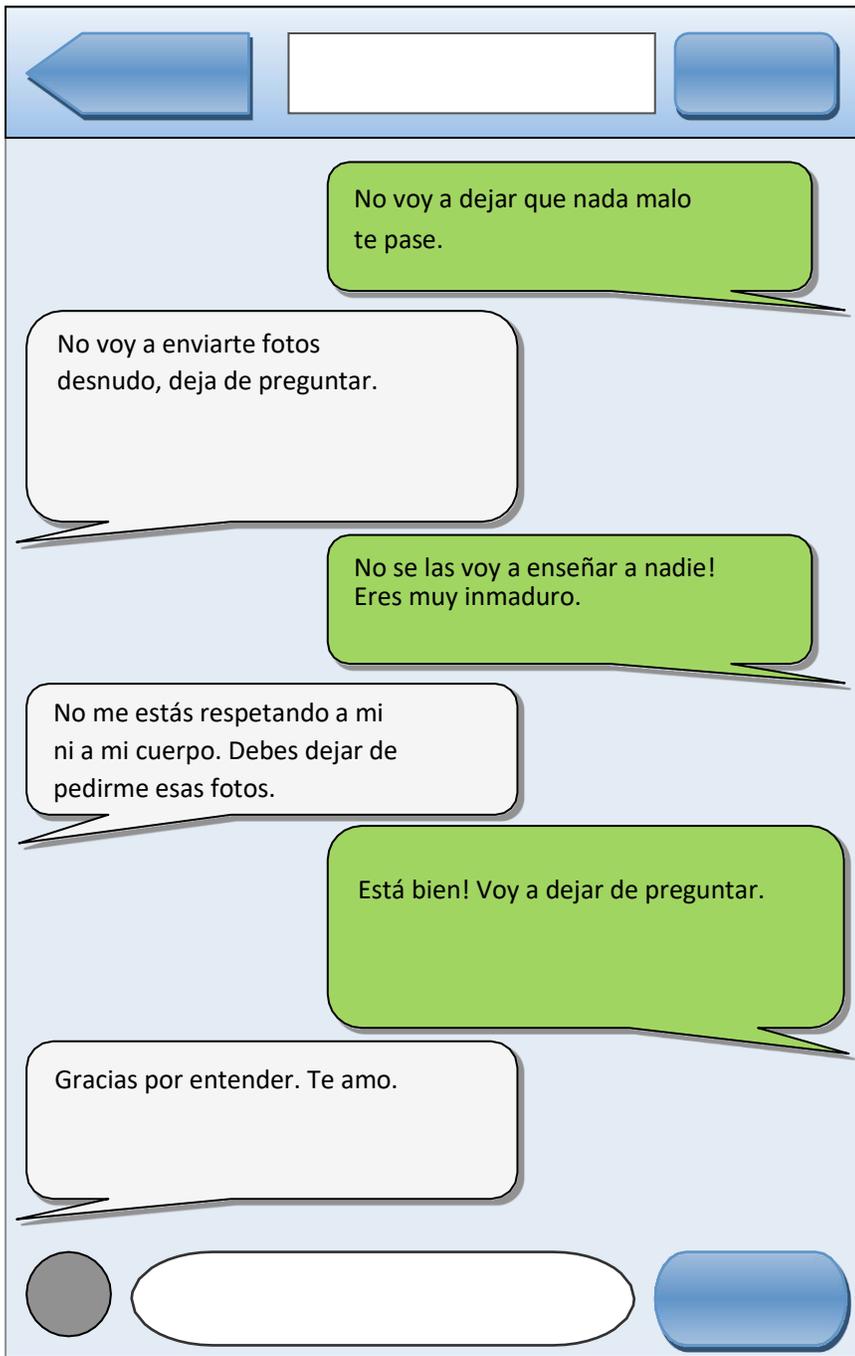
- 2) Alex y Riley han estado saliendo por un año. Alex tiene un buen trabajo y usa su dinero para comprar bonitos regalos y llevar a Riley a citas divertidas. Riley quiere esperar a tener relaciones sexuales y le ha dicho eso a Alex repetidamente. Después de todo este tiempo, Alex cree que Riley debería ceder porque él ha gastado mucho dinero en Riley. Ayúdale a Riley a usar el SWAG para resistirse cuando Alex le envía mensajes para presionarla para tener relaciones sexuales otra vez.
- 3) Taylor acaba de descubrir que la chica que le gusta, Casey, va a estar en la fiesta más grande del año. Taylor espera que Casey quiera pasar tiempo con él en la fiesta y que se puedan conocer mejor. ¡Tal vez Taylor y Casey podrían incluso terminar saliendo! Cuando Taylor le envía un mensaje de texto a Casey para descubrir si pueden pasar tiempos juntos en la fiesta, Casey empieza a preguntarle a Taylor si quiere que vayan solos a un lugar más tranquilo. Taylor ha escuchado que muchas personas han estado diciendo que se van a acostar con alguien en la fiesta y ahora se está preguntando si es por eso por lo que Casey quiere que vayan a una habitación. Taylor quiere esperar, pero ¿qué pasa si Casey tiene relaciones con alguien más en la fiesta? Ayuda a Taylor a usar SWAG para explicarle a Casey por qué no quiere ir a una habitación.
- 4) Devin y Payton están en la casa de Payton antes de que sus padres regresen de trabajar. Están viendo una película y empiezan a besarse en el sofá. Devin empieza a presionar a Payton para tener relaciones sexuales, pero Payton quiere esperar. Payton dice: “¡Tengo que ir al baño!”, y sale de la habitación para poder respirar profundamente. Mientras está en el baño, Payton le manda un mensaje a Devin para explicarle por qué no quiere tener relaciones sexuales. Escribe la conversación entre Payton y Devin, ayudándole a Payton a usar SWAG para resistirse a la presión de Devin.
- 5) Bailey (17 años) y Jenna (14 años) son vecinos. A Jenna le gusta mucho Bailey y la ve como una hermana mayor. Entonces, cuando el novio de Jenna empieza a presionarla para que no vaya a clases y vaya a su casa, ella le envía un mensaje a Bailey para que le dé un consejo. Jenna no está lista para tener relaciones sexuales y no quiere meterse en problemas por faltar a clases. Usando SWAG, ayúdale a Bailey a aconsejar a su joven vecina.
- 6) Skyler y Jamie han estado saliendo por un tiempo y les encanta mandarse mensajes cuando no están juntos en persona. Un día, Skyler empieza a enviarle mensajes a Jamie pidiéndole fotos desnudo. A Jamie le da mucho miedo enviarle un mensaje sexual a Skyler porque Jamie sabe que podría meterse en problemas. Skyler promete que nadie más lo va a ver. Ayúdale a Jamie a usar SWAG para enviarle un mensaje a Skyler y explicarle por qué no le va a enviar una foto desnudo.
- 7) Haden y Charlie se van en el mismo autobús después de la escuela. A Haden le gusta mucho Charlie. Haden está en 8vo grado y Charlie está en 10mo grado. Un día, Charlie le pide a Haden el número de teléfono de Haden. Haden está feliz porque Charlie quiere que se conozcan mejor. Conforme hablan y se empiezan a llevar bien, Charlie empieza a presionar a Haden para que pasen tiempo solos y tengan relaciones. Charlie dice: “Todos tienen relaciones en el bachillerato. Si quieres estar con alguien mayor como yo, tienes que hacerlo. Puedo encontrar a alguien más para tener relaciones cuando lo desee. ¡Tienes suerte de que quiero estar contigo!” Ayuda a Haden a usar SWAG para enviarle un mensaje de texto a Haden y explicar por qué deberían esperar para tener relaciones sexuales.

Escenarios no sexuales – estos escenarios pretenden mostrarles a los estudiantes que el SWAG también puede ser usado en escenarios no sexuales.

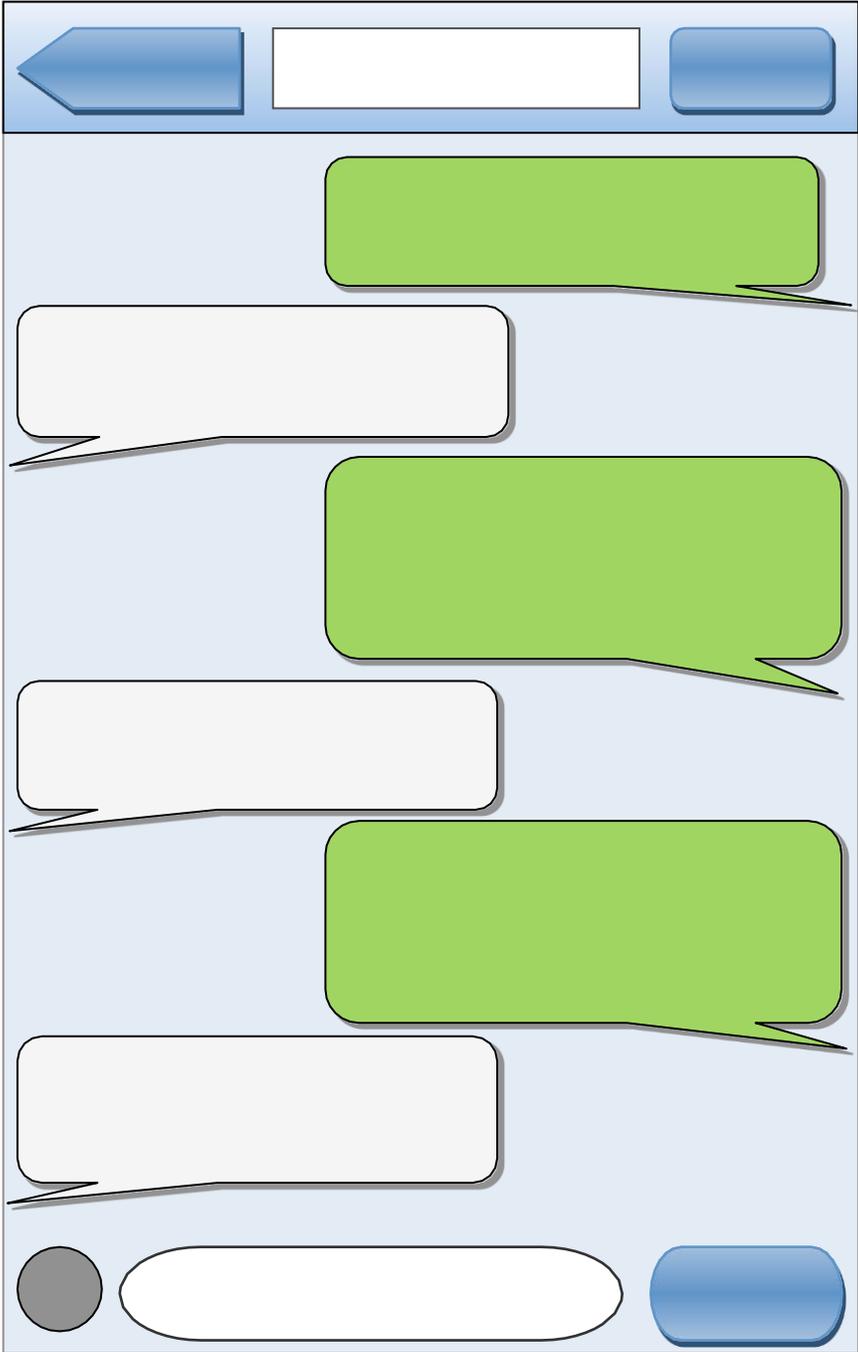
- 8) Blaire y Sam son mejores amigos. Sam quiere pasar el rato con Blaire después de la escuela, pero Sam sabe que a Blaire le gusta fumar marihuana cuando se bajan del autobús. Sam no quiere meterse en problemas ni arriesgar su futuro al consumir drogas. Ayúdale a Sam a usar SWAG para decirle a Blaire que pueden pasar el rato pero que no deben usar drogas.
- 9) A Shiloh le aburre la escuela y quiere tomar un descanso a mitad de semana, por lo que Shiloh invita a la persona que le gusta, Avery, a ir al centro comercial local. Shiloh dice: “No vamos a hacer nada esta semana. Faltemos a clases. No nos van a descubrir”. A Avery le preocupa que se metan en problemas y no quiere arriesgarse, pero Shiloh sigue presionando a Avery. Ayuda a Avery a usar SWAG para decirle a Shiloh que no van a faltar a la escuela.
- 10) Dakota y Sidney están en una fiesta para el equipo de básquetbol. Ambas son titulares en el equipo y son muy populares. Dakota lleva una botella de licor escondida a la fiesta y empieza a ofrecerle tragos a las personas. Dakota dice: “¡Trabajamos mucho esta temporada! Deberíamos desatarnos y divertirnos”. Sidney no quiere beber y está preocupada por que el entrenador las descubra y las saque del equipo. Sidney quiere ir a la universidad y tener una beca para jugar básquetbol. Dakota sigue presionando a Sidney, por lo que Sidney sale de la casa para respirar aire fresco. Ayuda a Sidney a usar SWAG para escribir los mensajes de texto que le enviará a Dakota para explicar por qué Sidney no desea beber.

Ejemplo de plantilla de teléfono





Plantilla en blanco de teléfono



Actividad “Mesa de discusión SWAG”

Objetivo: Los estudiantes formularán un plan de habilidades de autoprotección e identificarán recursos de ayuda apropiados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para lidiar de forma asertiva con la presión de sus compañeros.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándares de Curso # 8, 9
- Introducción a Estudios Humanos: Estándar de Curso #15
- Desarrollo de vida: Estándares de Curso # 12 c/d
- Estudios de familia: Estándares de Curso # 7, 8
- Bienestar de por vida (9-12): Estándares de Curso # 5.2 b, 6.7
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 7.3, 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2, 12.3

Suministros necesarios:

- Papel kraft o periódico y marcadores
- 7 estaciones de escritura
- Folleto **SWAG** de la Actividad “**Conjunto de habilidades**”

Instrucciones:

Para prepararse para esta actividad, ponga papel kraft o periódico en cada etiqueta de la estación de trabajo de la siguiente manera: “Formas de detenerse”, “Formas de decir no”, “Dar razones por las que deseas esperar”, “Formas de evitar la situación”, “Alternativas al comportamiento arriesgado”, “Algo divertido que podrían hacer después de hablar” y “Razones por las que podrías necesitar escapar de la situación”.

Asigne a los estudiantes a cada mesa y deles marcadores. Deles algunos minutos para discutir la etiqueta en su mesa y luego escriba sus ideas para esa etiqueta en el papel kraft. Si les cuesta pensar en ejemplos, pueden usar el folleto **SWAG** de la Actividad “**Conjunto de habilidades**”. Si el tiempo lo permite, puede rotar a los estudiantes a cada mesa, dándoles la oportunidad de escribir sus ideas sobre cada tema. Al completar la actividad, pida a los estudiantes que lean ejemplos en voz alta para una discusión grupal. Por ejemplo, en “Formas de detenerse”, un ejemplo podría ser “*Irse de la fiesta*” o bajo “Algo divertido que podrían hacer después de hablar”, podría ser “*ir a comer a un restaurante*”.

Diga: *Decir que NO a comportamientos arriesgados (como beber o tener relaciones sexuales) puede ser difícil algunas veces, y especialmente si alguien que les gusta está intentando presionarlos. Al practicar los PASOS para rehusarse o evitar las situaciones que no son sanas, están mejor preparados cuando eso sucede. Esto puede ayudarles a mantener límites seguros y a practicar el consentimiento.*

Plan de clases rápidas y fáciles – Seguridad en los medios

Objetivo: Los estudiantes aprenderán el uso seguro y responsable de la tecnología, identificarán posibles peligros asociados con la tecnología, identificarán situaciones que deberían ser reportadas a un adulto en quien pueden confiar y evaluarán el efecto de los medios y la tecnología en la salud individual, familiar y comunitaria.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándares de Curso # 9, 17, 18
- Introducción a Estudios Humanos: Estándares de Curso # 15, 16, 17
- Desarrollo de vida: Estándares de Curso # 12 b/c/d, # 13 c/d
- Bienestar de por vida (9-12): Estándares de Curso #5.2 a/b
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 1.1, 1.6, 12.1, 12.2, 12.3, 14.8

Suministros necesarios:

Presentación de PowerPoint “**Seguridad en los medios**”: www.centerstone.org/teen/toolkits

- Actividad “**¿A quién contratarías?**” (adjunta)
- Actividad “**Catfish**” (adjunta)
- Actividad “**Atrapado en la red**” (adjunta)

Diga: *¿Que son los medios? (Respuesta: internet, libros, televisión, revistas, música, películas, videojuegos, etc.). ¿Creen que los medios influyen en las elecciones que hacen los adolescentes? (Deje que los estudiantes respondan.) Levanten la mano si tienen acceso a internet en su casa. Levanten la mano si tienen acceso aquí en la escuela. Todos estamos expuestos a los medios todo el tiempo. Pueden ser usados para el bien o, en algunos casos, pueden ser dañinos. Veamos una presentación sobre la seguridad al usar el internet y otras formas de medios.*

Muestre la presentación “**Seguridad y las redes sociales**”.

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

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

Diga: *Ahora que sabemos más sobre cómo protegernos en internet, en nuestros teléfonos y al consumir los medios, hagamos una actividad sobre cómo nuestros perfiles en las redes sociales pueden influir en los trabajos que obtenemos.*

Haga la actividad “**¿A quién contratarías?**”.

Diga: *Ahora recibamos una clase sobre confiar en las personas en internet.*

Haga la actividad “**Catfish**”.

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

Hoja de referencia de la presentación de las redes sociales

Diapositiva 3:

Explicaciones sobre los logotipos de las redes sociales. De izquierda a derecha

YouTube - videos, estrella de YouTube como una carrera ahora

Omegle - aplicación de video en donde pueden conocer a personas al azar. Pueden escribir sobre sus intereses y la aplicación los empareja con personas que comparten los mismos intereses. Lamentablemente, es usado con frecuencia para enviar mensajes sexuales y fotos desnudos (ya no es tan popular entre adolescentes).

Pinterest - aplicación para encontrar ideas sobre cualquier cosa.

Facebook - una de las primeras redes sociales que aún está operando. Pueden enviar mensajes privados, publicar fotografías, palabras y video. Sigue la ubicación y puede hacer que la ubicación sea pública.

Tik tok - aplicación que graba videos de ustedes con música

WhatsApp - aplicación de mensajería y llamadas telefónicas.

Kik - aplicación de mensajería, pueden unirse a diferentes chats públicos grupales sobre diferentes temas.

Skype - chat por video.

Instagram - aplicación para compartir fotos y comunicarse, pueden colocar una ubicación para la foto.

Tumblr - aplicación de blog (ya no es tan popular entre adolescentes).

Twitter - aplicación de estado en vivo, pueden compartir palabras, ideas y adjuntar fotos.

Snapchat - aplicación de mensajería instantánea con fotos o videos. La foto desaparece, pero se pueden tomar capturas de pantalla. Puede seguir las ubicaciones de las personas.

Ask FM - un servicio para hacer y responder preguntas que les da la oportunidad a las personas de hacer y responder preguntas controversiales de forma completamente anónima. Las respuestas pueden ser ya en formato de texto o video, y los usuarios también pueden ver los perfiles de otras personas.

Diapositiva 13

“Adolescente arrestada por un LOL”...

“Que tonta --- recibí un DUI y le pegué a un automóvil LOL”, publicó Asher en Facebook después de que supuestamente chocó a otro vehículo que llevaba a cuatro personas adentro el 20 de julio — mientras estaba ebria. Asher dijo que no se dio cuenta de que golpeó al vehículo, según el reporte policiaco. Los padres de los adolescentes en el otro vehículo 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>

Sección de cyberbullying - diapositivas 26-27

Rebecca Ann Sedwick, de Winter Haven Fla. Dos jóvenes fueron arrestadas en un caso de bullying en Florida después de que una de ellas admitió en línea durante el fin de semana que había acosado a una niña de 12 años que se suicidó el mes pasado, dijo un alguacil el martes. El alguacil del condado de Polk, Grady Judd, dijo que arrestaron a una joven de 14 años porque les preocupaba que siguiera acosando a otras niñas. La joven está acusada de amenazar con golpear a Rebecca Ann Sedwick, de 12 años, diciéndole que debía “beber cloro y morir”, y diciéndole que debía suicidarse, dijo el alguacil. El mes pasado, la corresponsal de CBS News, Michelle Miller, reportó que el mensaje que su madre, Tricia Norman, no puede olvidar es el que instó a Rebecca Ann a suicidarse. Norman recuerda que el mensaje decía: “Aún no te has suicidado. Ve a tirarte de un edificio”. Después de casi un año de ser víctima de bullying por hasta 15 niñas, las autoridades dijeron que Rebecca se subió a una torre en una planta de concreto abandonada el 9 de septiembre y saltó a su muerte. Estaba siendo acosada en persona y en diferentes redes sociales como Facebook, Kik, Ask.fm, Instagram y Voxel.

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

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

Audrie Pott: una estudiante de la escuela de bachillerato Saratoga en Silicon Valley se ahorcó en su baño el 10 de septiembre de 2012, tan solo una semana después de desmayarse ebria en una fiesta en donde dijo que algunos muchachos a quienes había conocido por varios años le quitaron la ropa, abusaron sexualmente de ella y tomaron imágenes de lo que sucedió en sus teléfonos. <http://www.nydailynews.com/news/national/new-details-revealed-audrie-pott-cyber-bullying-suicide-article-1.1459904>

Carla Jamerson: A Carla la molestaban sus compañeros desde el jardín infantil hasta la escuela media, dijo su madre. El bullying era bastante malo en la escuela media Canarelli de Southwest Valley, a donde Carla había asistido más recientemente, dijo Bird. Los estudiantes de la escuela hicieron una página de Facebook sobre su hija para contar rumores sobre embarazos y promiscuidad sexual.

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

Ashawnty Davis: A Ashawnty (estudiante de quinto grado) la molestaban después de que se publicó en una aplicación un video de una pelea que tuvo en su escuela en Aurora, Colorado en octubre. Ashawnty confrontó a una niña que ya la había estado molestando, dijo su madre, y la pelea fue grabada en un celular y publicada en una aplicación llamada Musical.ly. Ella se ahorcó 2 semanas después. <https://www.cnn.com/2017/12/02/health/girl-bullying-suicide-trnd/index.html>

Channing Smith: Proveniente de Manchester, TN, se suicidó la noche del 22 de septiembre después de que mensajes íntimos entre él y otro niño fueron compartidos en Instagram y Snapchat. El hermano de Channing, Joshua, dijo: “Mi hermano se suicidó debido a las acciones de 2 niños en los que él confiaba, que publicaron imágenes de sus mensajes personales en las redes sociales para destruir su reputación”. El caso de Channing, a quien otras personas lo “sacaron del closet” en las redes sociales es similar a muchos casos que involucran suicidios y jóvenes LGBTQ, incluyendo al joven de 15 años, Nigel Shelby, en 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 usos responsables y seguros de la tecnología. Los estudiantes podrán identificar posibles peligros asociados con la tecnología y aplicarán lineamientos de seguridad personal en línea.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándares de Curso # 17, 18
- Introducción a Estudios Humanos: Estándar de Curso #15
- Bienestar de por vida (9-12): Estándares de Curso #5.2 a/b
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 10.3, 12.2, 14.8

Suministros necesarios:

- Perfiles “falsos” de Facebook (adjunto)

Instrucciones:

Imprima los perfiles falsos y páseles copias a los grupos de estudiantes.

Diga: *Las redes sociales son algo que a menudo vemos como algo “privado”. Sin embargo, como ya saben, ninguna cosa de las que publicamos en internet es realmente privada. Nuestros amigos, familiares, las universidades y empleadores pueden ver nuestra presencia en las redes sociales. Algunas veces, las personas publican información o imágenes que podrían ser consideradas “señales de advertencia”. ¿Qué es una “señal de advertencia”?*

Deje que los estudiantes respondan.

Diga: *Una “señal de advertencia” es cualquier información o imágenes que una persona publica en internet que podrían hacer que una universidad o empleador dude si seleccionar a dicha persona. Esto puede incluir referencias a consumo de drogas y alcohol, quejarse sobre la escuela o el trabajo, o material sexualmente explícito. Miren los perfiles que tienen frente a ustedes. Quiero que encierren las cosas en 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 escogieron a esa persona en lugar de a las demás.*

Tengan una discusión grupal sobre qué perfiles escogieron y por qué.

Alternativamente, podría ponerlos en el proyector y tener una discusión de clase con todo el salón.



Ash Stone

Friends

Following Message

Timeline About Friends 72 Mutual Photos More

Intro section: Attends Central Magnet School, From Murfreesboro, Tennessee

Photos section: A grid of six small profile pictures of various people.

Make Post section: Includes a photo of a couple and the text 'Nunca pensé que podría estar tan enamorada de Brandon.'

Post by Ash Stone: September 13 at 10:29pm. Text: 'Ummm, Melanie, y si NO me tomas fotos cuando estoy mandando mensajes mientras conduzco??? Es solo que no puedo esperar a ver cuando Brandon me envía un mensaje... <3 <3 <3'



49% MOTHERFUCKER
51% SON OF A B...

Bryson Ford

Friends
Following
Message

Timeline About Friends 72 Mutual Photos More

Intro

- Attends East Ridge High School
- From East Ridge, Tennessee

Photos



Make Post | Photo/Video

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

Photo/Video Feeling/Activity

Bryson Ford
September 13 at 10:29pm

Ya saben que les gusta esto...
Chicas! ;)





Cassidy Steiner

Friends

Following

Message

Timeline

About

Friends 72 Mutual

Photos

More

Intro

Attends Hume Fogg High School

From Nashville, Tennessee

Photos



Make Post | Photo/Video



MUCHAS GRACIAS a mi compañera de trabajo, Jenny, por cubrir mi turno anoche para que pudiera trabajar en mi proyecto de ciencias!

Photo/Video

Feeling/Activity

...



Cassidy Steiner

September 13 at 10:29pm

¡ESA ES MI MEJOR AMIGA! Anaya revisando nuestro robot justo antes de que nos ganáramos el PRIMER lugar en la feria de ciencias



CENTERSTONE

Jason Garvey

Timeline About Friends 72 Mutual Photos More

Intro

- Attends White Station High School
- From Memphis, Tennessee

Photos

Make Post Photo/Video

Saqué una puntuación casi perfecta en mi ASVAB! Ejército, allá voy!

Photo/Video Feeling/Activity

Jason Garvey
September 13 at 10:29pm

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...

THIS SPACE IS AVAILABLE FOR ADVERTISING.



Laci McEntire

{ SEND A MESSAGE IF INTERESTED }

Friends

Following

Message

...

Timeline

About

Friends 72 Mutual

Photos

More

Intro

- Attends Franklin High School
- From Franklin, Tennessee

Photos



Make Post | Photo/Video



Me puse un poco borracha en la casa de Joey anoche... Llegué a mi casa y tuve suerte porque mi mamá estaba dormida! Que bueno que tampoco tiene Facebook!

Photo/Video | Feeling/Activity | ...



Laci McEntire
September 13 at 10:29pm

Spring break y vacaciones del trabajo = playa con mi mamá y hermanas. Lástima que me salen pecas en lugar de broncearme!



CENTERSTONE

Victoria Park

Friends

Following Message

Timeline About Friends 72 Mutual Photos More

Intro

- Attends Independence High School
- From Thompson Station, Tennessee

Photos

Make Post Photo/Video

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

Photo/Video Feeling/Activity

Victoria Park

September 13 at 10:29pm

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!

Actividad – Catfish

Objetivo: Los estudiantes analizarán usos responsables y seguros de la tecnología. Los estudiantes podrán identificar posibles peligros asociados con la tecnología y aplicarán lineamientos de seguridad personal en línea.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándares de Curso # 17, 18
- Introducción a Estudios Humanos: Estándar de Curso #15
- Bienestar de por vida (9-12): Estándares de Curso #5.2 a/b
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 10.3, 12.2, 14.8

Suministros necesarios:

- Impresiones de los perfiles “falsos” de Facebook
- Folders o sobres de papel manila
- Impresiones de Catfish

Instrucciones:

Prepare la actividad imprimiendo los perfiles falsos de Facebook y pegándolos en la parte de afuera de un folder o sobre de papel manila. Inserte una foto al azar de un pez bagre (*catfish*, adjunto) o la hoja de datos “*No es un catfish*” en los folders hasta que todos los perfiles falsos incluyan cualquiera de los dos.

Divida a los estudiantes en grupos.

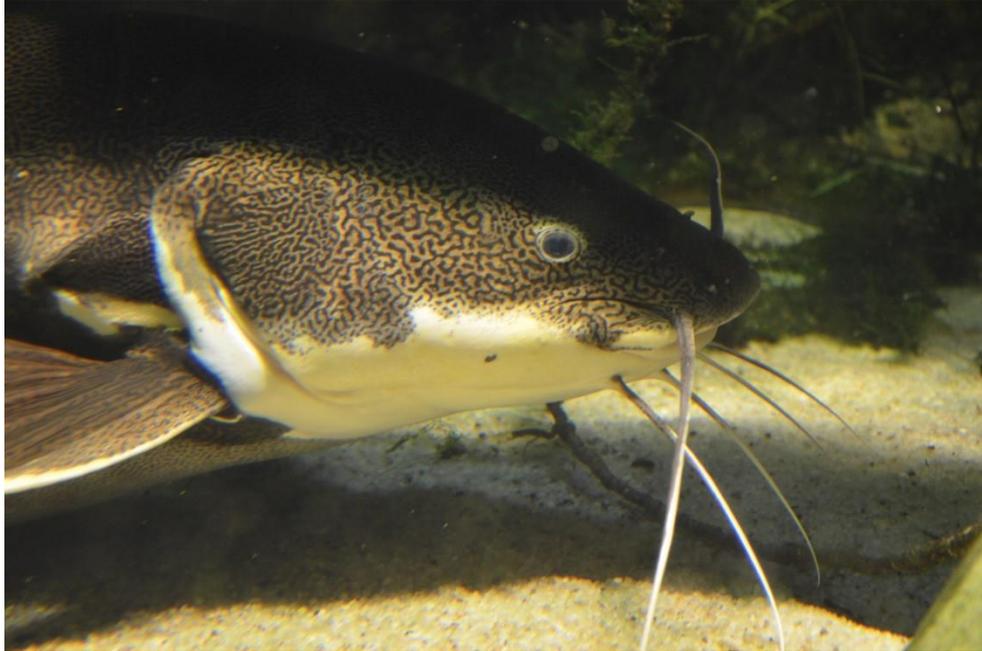
Diga: *Acaban de recibir una solicitud de amistad de alguien a quien no conocen (o a quien no conocen muy bien). Ellos incluso les enviaron un mensaje para saludarlos y pedirles que aprobaran su solicitud. Lean el perfil en la parte de afuera del folder que recibieron y decidan si quisieran ser amigos de esa persona o no. Pareciera que quieren ser amigos o incluso algo más. ¿Aceptarían conocer a la persona en el perfil? ¿Por qué o por qué no?*

Luego, pida que cada grupo abra y revele si su persona fue un pez bagre o no. Haga que lean la información en el papel que sacan.

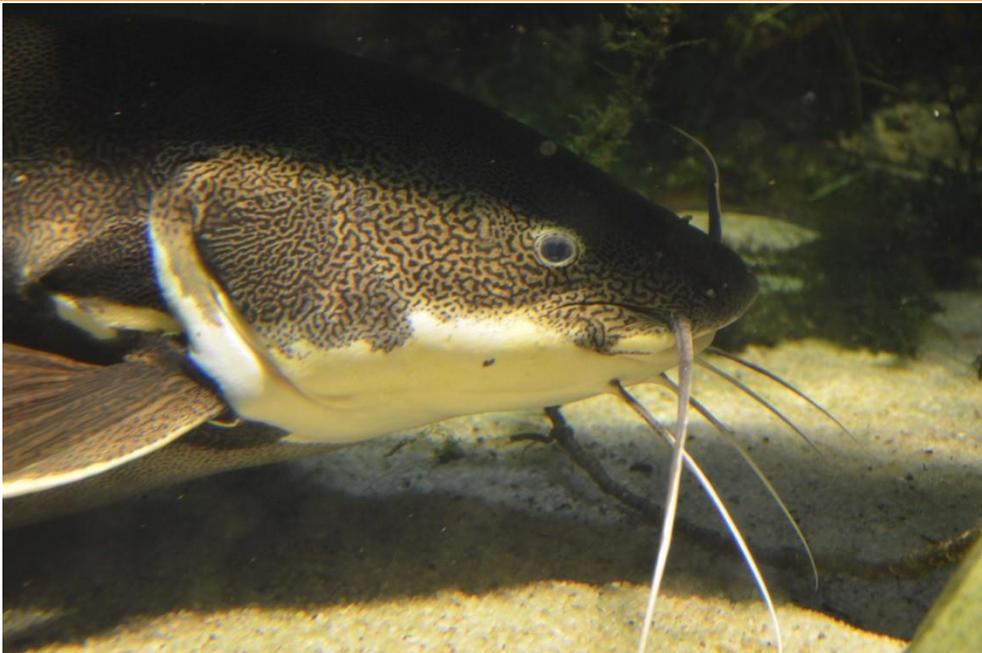
Diga: *¿Qué podría pasar si se reúnen con alguien con base SOLO en su comunicación por internet (o por teléfono)? En otras palabras, alguien a quien nunca han conocido en persona. ¿Cuáles son los peligros? (dele tiempo a la clase para que responda).*

Diga: *Es importante recordar que nunca saben con quién están hablando cuando están en internet. Nunca agreguen a alguien como amigo ni permitan que los sigan, no envíen información personal ni acepten conocerlos en persona. Si lo hacen, estarán en riesgo de ser engañados, de que alguien se robe su identidad o incluso peor... podrían estar en peligro físico. Por ejemplo, el tráfico humano (cuando las personas son secuestradas y vendidas para ser esclavos) sucede en todo el mundo, incluyendo aquí en Tennessee. Las personas se ponen en riesgo todos los días en internet compartiendo demasiada información y permitiendo que las personas que no conocen tengan acceso a su perfil en línea.*

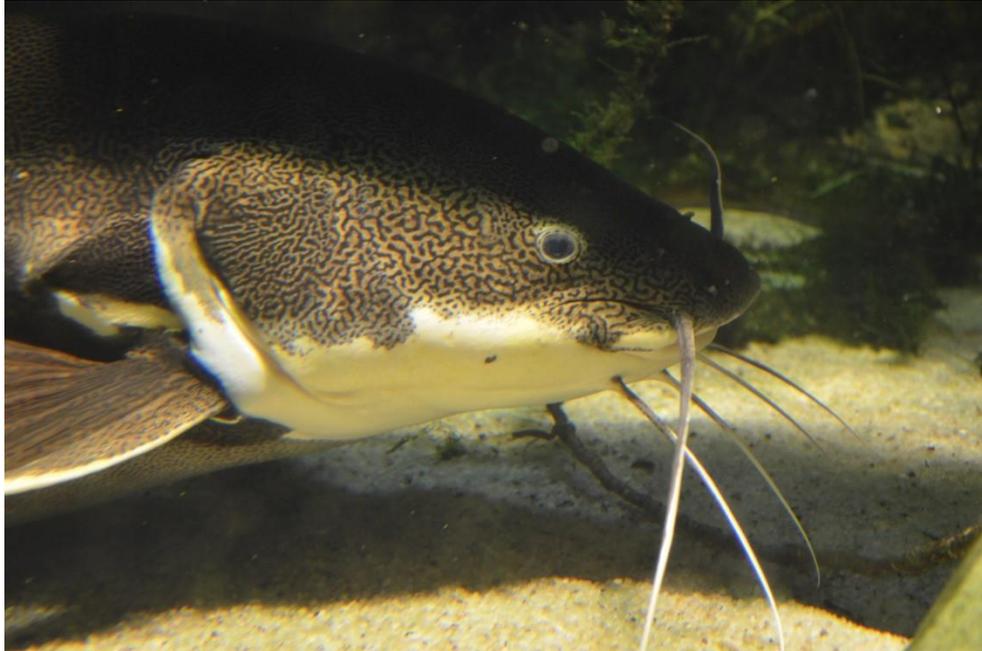
Si le gustaría compartir más información sobre el tráfico humano con su clase, puede visitar <https://www.dhs.gov/blue-campaign/online-safety> .



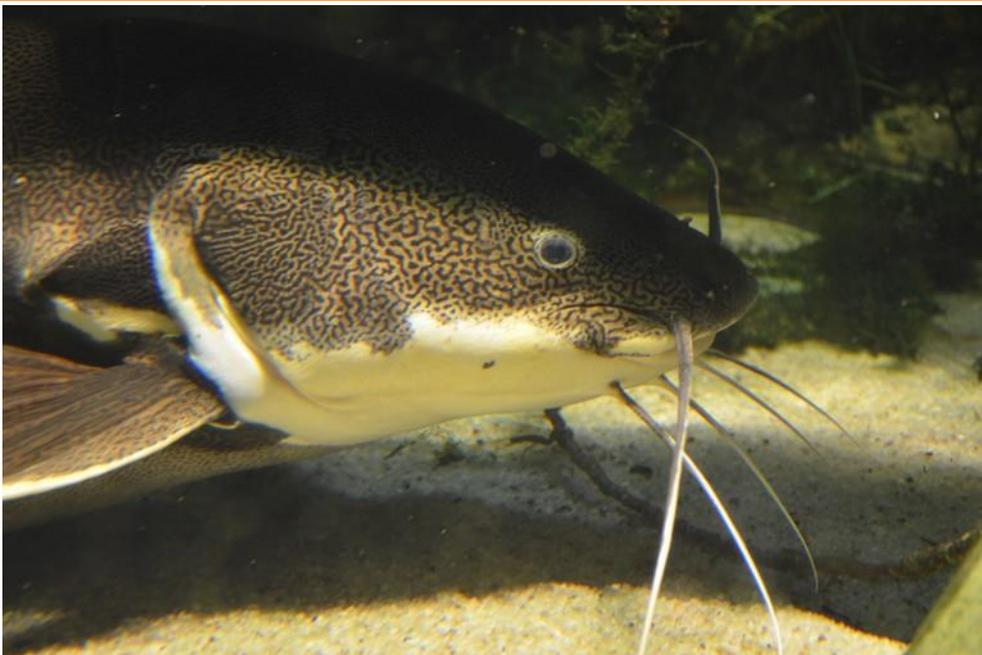
Oh no. ¡Te engañaron! Espero que no hayas decidido dar ninguna información personal ni conocer a esta persona con la que estabas hablando porque NO es quien parece. Esta persona es realmente un hombre de 40 años a quien le gusta hablar con niños.



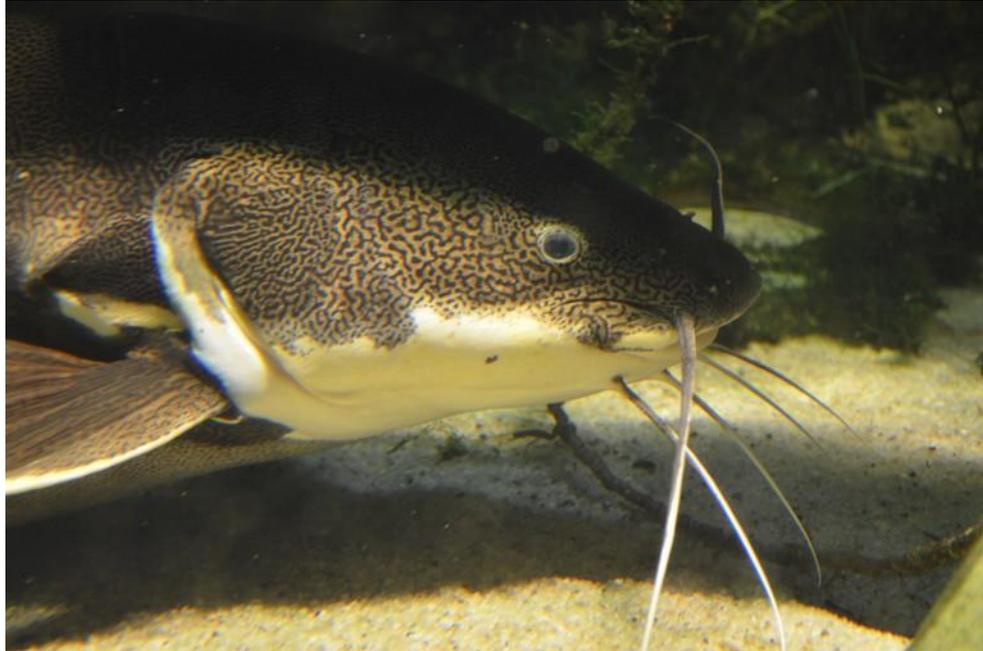
Oh no. ¡Te engañaron! Espero que no hayas decidido dar ninguna información personal ni conocer a esta persona con la que estabas hablando porque NO es quien parece. Esta persona es realmente una mujer de 50 años. ¡Ella ha hecho esto antes y tiene más de 20 perfiles con los que engaña a personas!



Oh no. ¡Te engañaron! Espero que no hayas decidido dar ninguna información personal ni conocer a esta persona con la que estabas hablando porque NO es quien parece. Esta persona es realmente una niña de 12 años que pretende ser más grande para que las personas le presten atención.



Oh no. ¡Te engañaron! Espero que no hayas decidido dar ninguna información personal ni conocer a esta persona con la que estabas hablando porque NO es quien parece. ¡Esta persona realmente es tu ex pretendiendo ser alguien más para poder sacarte información y esparcir rumores para vengarse de ti por terminar su relación!



Oh no. ¡Te engañaron! Espero que no hayas decidido dar ninguna información personal ni conocer a esta persona con la que estabas hablando porque NO es quien parece. ¡Este es un amigo de la escuela que está haciéndote una broma!



¡Tuviste suerte! Esta persona es quien realmente dice ser. Sin embargo, recuerda nunca dar información personal por internet. Nunca sabes con quien estás hablando o cómo podrían usar la información.
¡Mantente seguro!



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

Actividad alternativa – Atrapado en la red

Objetivo: Los estudiantes analizarán usos responsables y seguros de la tecnología. Los estudiantes podrán identificar posibles peligros asociados con la tecnología y aplicarán lineamientos de seguridad personal en línea.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándares de Curso # 17, 18
- Introducción a Estudios Humanos: Estándar de Curso #15
- Bienestar de por vida (9-12): Estándares de Curso #5.2 a/b
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 10.3, 12.2, 14.8

Suministros necesarios:

- Bola de estambre
- Alternativa – pelota “antiestrés” o pelota de tenis

Instrucciones:

Reúna a sus estudiantes en un círculo grande. Dele una bola de estambre a un estudiante. Éste es el estudiante 1.

Diga: *Sosteniendo el extremo del estambre, el estudiante 1 va a tirarle la bola a alguien más. Cuando la persona la atrape, agarrará el estambre con su mano izquierda y le tirará la bola a otra persona. Recuerden, NO suelten el hilo después de tirar la bola (es una buena idea decir el nombre de la persona a quien le van a tirar la bola de estambre). Repitan este proceso hasta que todos estén sosteniendo un pedazo de estambre. No pueden tirarle el estambre a alguien que esté parado junto a ustedes; debe ir por todo el círculo.*

Permita que los estudiantes continúen hasta que el estambre se haya acabado o hasta que cada estudiante esté sosteniendo un pedazo de estambre. El patrón resultante debería verse como una red. Para complicar la red, puede asegurarse de que los estudiantes tiren el estambre por encima y por debajo de partes de la “red” que ya existen. El objetivo es hacer que sea DIFÍCIL desenredarlo.

Diga: *Ahora, sin soltar el estambre, tienen 60 segundos (o el tiempo que usted crea que es apropiado – es mejor si sus estudiantes NO desenredan la red) para desenredarse.*

Cuando se termine el tiempo, indíqueles a sus estudiantes que paren y que dejen caer el estambre al suelo, teniendo cuidado de no tropezarse.

Diga: *Este estambre representa algo que enviamos digitalmente, ya sea un mensaje de texto, una imagen o algo en las redes sociales. Después de que el estudiante 1 le tiró el estambre al estudiante 2, ¿el estudiante 1 pudo controlar a donde iba el estambre? No. ¿Y después de eso? Tan solo continuó moviéndose, creando una red complicada. De igual manera, un mensaje electrónico/imagen puede ser transmitido hasta que tienen una red complicada que atrapa a todos los que envían y reciben el mensaje. Puede ser difícil desenredar ese revoltijo.*

Recuerden que lo que publican en el mundo digital es para siempre, incluso si lo borran, aún hay una imagen en un disco duro en alguna parte que puede volver a surgir en cualquier momento, causando vergüenza u otras consecuencias negativas (perder el trabajo, perder una beca, etc.).

Modificación de la actividad: Si su salón de clases no tiene suficiente espacio para realizar la actividad con el estambre, puede usar una pelota de tenis o una pelota antiestrés. Pida a los estudiantes que pasen la pelota a otras personas en el salón tan rápido como sea posible (¡pero aún de forma segura!). Cuando todos los estudiantes hayan tenido la oportunidad de atrapar la pelota, sosténgala en su mano.

Diga: *Esta bola representa los momentos en los que enviamos algo digitalmente, ya sea un mensaje de texto, una imagen o algo en las redes sociales. Después de que el estudiante 1 le tiró la bola al estudiante 2, ¿el estudiante 1 pudo controlar a donde iba la bola? No. ¿Y después de eso? Cuando un mensaje se va de sus manos, ustedes ya no tienen control hacia donde se va. Y así como ustedes tiran esta pelota rápido, los mensajes digitales pueden viajar aún más rápido. ¡Por eso es importante pensar detenidamente antes de publicar algo, de enviar o de reenviar algo!*

***Visite www.centerstone.org/teen/toolkits para encontrar una demostración en video de esta actividad.**

Plan de clases rápidas y fáciles sobre el consentimiento

Objetivo: Los estudiantes analizarán los componentes de las relaciones sanas y enfermizas, e identificarán formas de mantener el consentimiento en las relaciones sanas. Los estudiantes serán instruidos sobre el consentimiento y cómo identificar situaciones que deberían ser reportadas a un adulto en quien se pueda confiar.

Suministros necesarios:

- Actividad **“Pareja con pareja”** (adjunta)
- Presentación en PowerPoint **“Relaciones sanas y el consentimiento”**: www.centerstone.org/teen/toolkits
- Actividad **“Pizza y consentimiento”** (adjunta).

Instrucciones:

Diga: *¿En qué piensan cuando escuchan la palabra “consentimiento”? (Deje que los estudiantes respondan). El punto de esta clase es ayudarnos a entender cómo obtener consentimiento y asegurarnos de dar consentimiento de forma segura. Lo primero que vamos a hacer es una actividad que nos ayudará a entender por qué el consentimiento es importante.*

Complete la Actividad **“Pareja con pareja”**.

Diga: *Gracias a esta actividad aprendimos por qué es muy importante pedir y mantener consentimiento, especialmente en lo que respecta al contacto físico. También aprendimos que, mientras estamos discutiendo verbalmente el consentimiento, también podemos usar nuestro lenguaje corporal para ayudar a darle énfasis a nuestro punto.*

Muestre la presentación “Relaciones sanas y el consentimiento”.

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

Diga: *Ahora entienden mejor lo que es el consentimiento y lo importante que es respetar los límites de otras personas.*

Haga la actividad **“Pizza y consentimiento”**.

Diga: *Muy bien. Ojalá que ahora entiendan mejor el consentimiento y por qué es tan importante. Nunca está bien que alguien los toque sin su permiso. Tampoco está bien que toquen a alguien más a menos que ellos digan que está bien.*

Si ustedes o alguien a quien ustedes conocen están en una relación enfermiza, pueden llamar al (866) 331-9474 y/o visitar www.loveisrespect.org para hablar con alguien las 24 horas al día. También deberían hablar con un adulto en quien puedan confiar tan pronto como sea posible.

Pareja con pareja

Objetivo: Entender por qué es importante pedir y mantener el consentimiento durante cualquier contacto físico y que los gestos de nuestro cuerpo deberían coincidir con lo que estamos diciendo.

Instrucciones:

1. Informe a las personas que esta actividad involucra algo de contacto físico con otras personas y que deberían DETENERSE cuando se sientan incómodos. **Esto es muy importante ya que el hecho de que se DETENGAN es el objetivo de la actividad.** Ellos pueden escoger reiniciar la actividad, pero detenerse cuando ya no se sientan cómodos.
2. Pídales a las personas que trabajen en parejas. Diga comandos para tocar las partes del cuerpo que las parejas deben seguir (ej.: mano con mano, pie con pie, rodilla con rodilla, codo con codo, etc.). Cuando el facilitador diga “pareja con pareja”, todos deben encontrar a otra persona con quien trabajar.
3. Eventualmente diga “vientre con vientre” o “nariz con nariz” para obtener una respuesta. [Nota: En la mayoría de los casos, los participantes no se sentirán cómodos tocando sus vientres o narices y se DETENDRÁN. RECUÉRDELES QUE DEBEN DETENERSE CUANDO SE SIENTAN INCÓMODOS. ÉSTE ES EL OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD. Lo que normalmente sucede es que gritan, se ríen y gritan “eso no”, que es lo que queremos que suceda, para que podamos hablar de ello].

Preguntas de interrogatorio:

1. ¿Qué los hizo reaccionar cuando dije “vientre con vientre” o “nariz con nariz”?
2. ¿Cómo supieron que alguien no quería continuar haciendo algo?
3. ¿Cómo supieron que sí querían continuar?
4. ¿Cómo sabían ellos cuando ustedes querían continuar haciendo algo o no?
5. ¿Qué es el consentimiento?

Punto por aprender:

1. El consentimiento es un “SÍ” voluntario y entusiasta.
2. El consentimiento debe ser verbal. Pueden prestar atención al lenguaje corporal de sus parejas como lo hicimos hoy en la actividad “Pareja con pareja”, pero para estar seguros, deben hacer ambos. Pidan consentimiento para estar seguros.

Adler, J., Daley, N., Rothman, E. (2016). *La verdad sobre la pornografía: un programa sobre el conocimiento de la pornografía para estudiantes de bachillerato que está diseñado para reducir la violencia sexual y en las relaciones [The Truth About Pornography: A Pornography-Literacy Curriculum For High School Students Designed to Reduce Sexual and Dating Violence]* (pág. 25-26). Boston, MA: Boston's Start Strong

Actividad “Pizza y consentimiento”

Nota del facilitador: Esta sección ha sido adaptada de “Pregunta. Escucha. Respeta. Guía de discusión del facilitador”. Está incorporada entre estas herramientas con el permiso de sus creadores: la Alianza de Acción por Violencia Sexual y Doméstica de Virginia (con influencia y adaptación de la Red Contra la Violencia Doméstica y Sexual de Vermont).

Objetivo: Los estudiantes entenderán que el consentimiento significa buscar y recibir permiso antes de preguntar o esperar que otra persona participe en una actividad.

Diga: *Ahora vamos a revisar diferentes escenarios sobre la pizza relacionados con el consentimiento. A la mayoría de las personas les gusta la pizza, pero a algunas personas no les gusta. A algunas personas les gusta el pepperoni y algunas solo quieren queso. ¡Muchas personas ni siquiera pueden comer queso! A algunas personas les encantan las anchoas, pero a muchas otras ni siquiera les gustan. Si van a ordenar pizza para todos, ¿cómo podrían saber qué pedir para que todos puedan comer? (Deje que los estudiantes respondan). Necesitan preguntar.*

Muy bien, empecemos (asegúrese de dejar tiempo para que discutan en cada escenario).

- *Si su amigo llega a su casa con una pizza que tiene un ingrediente que a ustedes no les gusta y les ofrece un pedazo y ustedes dicen que no, ¿cómo se sentirían si los presionaran a comerse la pizza? ¿O si dijeran: “Es raro que no quieras un pedazo”?*

- *Si su amigo llega a su casa con una pizza y les ofrece dos pedazos y ustedes se comen cuatro sin preguntar, ¿cuál creen que sería su reacción? ¿Cómo creen que se sentirían?*

- *Si su amigo llega a su casa con una pizza y ustedes se la comen con ellos, y luego ellos regresaran al día siguiente con otra pizza, les ofrecieran un pedazo y ustedes dijeran que no, ¿cómo se sentirían ustedes si su amigo se molestara?*

- *¿Necesitan aceptar algo hoy solo porque lo aceptaron el día anterior o el mes pasado?*

- *Si su amigo llega a su casa con una pizza y la mitad tiene un ingrediente que a ustedes no les gusta y la otra mitad tiene un ingrediente que sí les gusta, ¿se sentirían cómodos pidiendo un pedazo del que sí les gusta?*

- *¿Cómo reaccionarían si su amigo les dijera que solo pueden comerse un pedazo de la que no les gusta o de la que les da alergia?*

- *Si su amigo llega mientras están durmiendo e intentara obligarlos a comerse la pizza (mientras están dormidos), ¿cómo se sentirían? ¿Eso está bien?*

Continúe con la discusión:

Discutimos esto en términos de amistad y de pizza. Ahora discutamos cómo se vería eso en una relación:

- *¿Cómo saben si alguien quiere sostener su mano o besarlos?*
- *Si alguien quiere sostener su mano, ¿eso significa que quiere besarlos?*
- *Si alguien quiere besarlos, ¿eso significa que quiere hacer algo más?*
- *Si alguien quiere besarlos hoy, ¿eso significa que querrá besarlos mañana?*

Diga: *Obviamente, a las personas les gustan tipos diferentes de pizza (o a algunos ni siquiera les gusta la pizza). A las personas también les gustan las diferentes formas de contacto o a otras ni siquiera les gusta el contacto. Todos tienen límites diferentes y disfrutan cosas diferentes. Por eso es importante hablar con su pareja sobre el consentimiento. ¡Es tan simple como preguntar si quieren pepperoni en su pizza!*

Pregunta. Escucha. Respeta. Guía de discusión del facilitador. Alianza de Acción por Violencia Sexual y Doméstica de Virginia. (2019). Consultado en <http://storage.cloversites.com/virginiasexualdomesticviolenceactionallianc/documents/Facilitator%20discussion%20guide%202018-FINAL.pdf>

Plan de clases rápidas y fáciles sobre las relaciones sanas

Objetivo: Los estudiantes analizarán los componentes de las relaciones sanas y enfermizas e identificarán formas de mantener relaciones sanas. Los estudiantes serán instruidos sobre el consentimiento, recursos para escapar de relaciones enfermizas y cómo identificar situaciones que deberían ser reportadas a un adulto en quien se pueda confiar.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándar de Curso #8
- Estudios de familia: Estándar de Curso #8
- Desarrollo de vida: Estándares de Curso # 12 c/d
- Bienestar de por vida (9-12): Estándar de Curso #6.1
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2

Suministros necesarios:

- Actividad **“Sana vs. enfermiza”** (adjunta)
- Actividad **“Amor vs. encaprichamiento”** (adjunta)
- Actividad **“Relación o señal de advertencia”** (adjunta)

Instrucciones:

Empiece diciendo:

¿De qué formas podemos trabajar para mantener sanos a nuestros cuerpos? (Permita que los participantes respondan con “comer bien, ejercitarse, no fumar, ir al doctor”). Al igual que debemos esforzarnos para mantener sanos a nuestros cuerpos, también debemos esforzarnos para mantener sanas nuestras relaciones. El punto de esta clase es ayudarnos a aprender qué es lo que hace que una relación sea sana y cómo mantenerla así.

Lo primero que vamos a hacer es una actividad que nos ayudará a entender qué distingue a una relación sana de una enfermiza.

Haga la actividad **“Sana vs. enfermiza”**.

Diga: *¿Por qué les debería importar esto? Bueno, de acuerdo con loveisrespect.org, 1 de cada 3 adolescentes en los Estados Unidos sufre de violencia de parte de su pareja en forma de abuso físico, sexual o verbal. Eso significa que las personas de su edad están saliendo con personas y, tristemente, están sufriendo de violencia. Algunas veces esto sucede 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 el consentimiento” (SOLO SI NO LA MOSTRÓ AL CUBRIR EL CONSENTIMIENTO)**.

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

Diga: *Espero que ahora entienden mejor lo que es el consentimiento y lo importante que es estar en una relación respetuosa. Ahora vamos a hablar sobre las diferencias entre el amor y el encaprichamiento.*

Haga la actividad **“Amor vs. encaprichamiento”**.

Diga: *Ahora que sabemos la diferencia entre estar enamorado y que alguien nos guste, hablemos más sobre las diferencias entre las relaciones sanas y enfermizas. Muchas veces, si alguien a quien ustedes conocen está en una relación peligrosa, habrá señales de advertencia que les dirán que algo anda mal.*

Esta próxima actividad nos ayudará a reconocer algunas de esas señales de advertencia.

Haga la actividad **“Relación o señal de advertencia”** si el tiempo lo permite.

Termine diciendo:

Todos merecen estar en una relación segura, consensual, respetuosa y sana. NADIE merece estar asustado o ser víctima de abuso físico, verbal o emocional. Si ustedes o alguien a quien ustedes conocen están en una relación enfermiza, pueden llamar al (866) 331-9474 o visitar loveisrespect.org para hablar con alguien las 24 horas al día. Deben hablar con un adulto en quien puedan confiar tan pronto como sea posible.

Actividad “Relaciones sanas vs. enfermizas”

Objetivo: Los estudiantes analizarán los componentes de las relaciones sanas y enfermizas, e identificarán formas de mantener relaciones sanas.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándar de Curso #8
- Estudios de familia: Estándar de Curso #8
- Desarrollo de vida: Estándares de Curso # 12 c/d
- Bienestar de por vida (9-12): Estándar de Curso #6.1
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2

Suministros necesarios:

- 50 cuentas o más; dos colores diferentes
- Bolsas de plástico transparente (de tamaño de un cuarto o más)
- Ponga con anticipación las dos cuentas de diferentes colores en la bolsa plástica. Debería haber más cuentas de un color que del otro. Por ejemplo, si tiene 50 cuentas en la bolsa, entonces 30 deberían ser rojas y 10 deberían ser azules.

Diga: *Pensemos en las cualidades de las relaciones enfermizas (puede ofrecerles sugerencias si no pueden pensar en nada. Asegúrese de que se incluya lo siguiente: no hay confianza, mentiras, infidelidad, peleas injustas, mala comunicación/no comunicación, abuso (físico, verbal, sexual), comportamiento obsesivo, controlador, aislamiento, etc.).*

Diga: *Ahora pensemos en las cualidades de las relaciones sanas (haga que piensen en las cualidades de las relaciones sanas. Asegúrese de que incluyan lo siguiente: confianza, honestidad, fidelidad, buena comunicación, tener sus propios intereses, no ser controlador, amor, etc.).*

Diga: *Estas cuentas representan todas las posibles relaciones en las cuales podría estar una persona. Las cuentas rojas representan las cualidades enfermizas que discutimos, como ser controlador o infiel. Las cuentas azules representan las cualidades sanas como la confianza o la comunicación abierta.*

Ponga las cuentas en la bolsa de almacenamiento. Asegúrese de que haya más cuentas rojas (CARACTERÍSTICAS ENFERMIZAS) en la bolsa que azules (CARACTERÍSTICAS SANAS). Pida que alguien se ofrezca como voluntario.

Diga: *Cierren los ojos e intenten escoger una relación sana (probablemente sacarán una roja. Si sacan una azul, dígales que tuvieron suerte de escogerla ya que tenían los ojos cerrados).*

Cuando saquen una cuenta roja, pídales que den un ejemplo de una relación enfermiza y pregúnteles si esa es una cualidad que quisieran tener en una relación. (¡No!) Pídale a la clase que sugiera una forma de hacer que sea más fácil para el voluntario asegurarse de sacar una cuenta azul de una “relación sana” de la bolsa. Ellos podrían sugerir que el voluntario abra los ojos.

Diga: *Esto representa cómo algunas personas tienen los ojos cerrados cuando están encaprichadas con alguien. Están tan encaprichadas con la nueva relación que ignoran cualquiera de las señales de advertencia o las malas partes de la relación incluso si otras personas las ven. Si abren los ojos y los mantienen abiertos, tendrán más probabilidades de encontrar a una pareja sana.*

Pregunte: *¿Cómo podemos remover las relaciones enfermizas de nuestras vidas? (las respuestas deberían incluir: pasando tiempo con buenas personas, llegando a conocer a las personas antes de salir con ellas, tener expectativas altas, etc.).*

*Nota: Recomendamos que complete esta actividad antes de mostrarles a los estudiantes la presentación **“Relaciones sanas y consentimiento”**. De lo contrario, las respuestas de los estudiantes consistirán predominantemente de “Consentimiento” o “Sin consentimiento” para las cualidades de las relaciones sanas vs. enfermizas.

Actividad “Enamorados o solo pasando el rato”

Objetivo: Los estudiantes analizarán los diferentes tipos de sentimientos que alguien podría tener sobre otra persona y cómo los sentimientos pueden ser confusos conforme empiezan a salir y a tener relaciones sexuales. Los estudiantes aprenderán la importancia de llegar a conocer a alguien antes de poder identificar cómo ustedes (o ellos) se sienten en verdad.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándar de Curso #8
- Estudios de familia: Estándar de Curso #8
- Desarrollo de vida: Estándares de Curso # 12 c/d
- Bienestar de por vida (9-12): Estándar de Curso #6.1
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2

Suministros necesarios:

- Señal que diga “¿Enamorados?”
- Señal que diga “¿Pasando el rato?”

Instrucciones:

Empiece colgando una señal en un lado del salón que diga “¿Enamorados?” y uno en el otro lado que diga “¿Pasando el rato?”.

Diga: *Algunas personas quieren salir con alguien y eso está bien. Algunas personas no quieren estar en una relación, ya sea porque no están listas o simplemente no lo desean. Eso también está bien. Para alguien que sí desea estar en una relación con otra persona, es importante entender sus sentimientos. También es importante entender que algunas personas podrían enamorarse mientras que otras simplemente están pasando el rato.*

Puede ser difícil salir con alguien o descubrir cómo hacerlo. Puede ser difícil determinar si ustedes le gustan realmente a alguien o si a ustedes realmente les gusta esa persona. Ahora van a escuchar algunos escenarios sobre parejas y deben decidir si su relación es seria y se están enamorando o si simplemente están pasando el rato. Si las personas están enamoradas, ustedes se van a parar bajo la señal que dice “¿Enamorados?”, y si simplemente están “pasando el rato”, se van a parar bajo esa señal. Tienen que escoger un lado, no pueden pararse en medio y deberían estar preparados para explicar por qué se sienten de cierta manera.

Escenario 1: Jamie y Casey se han conocido desde el 3er grado. Fueron amigos por años antes de darse cuenta de que su relación se estaba convirtiendo en algo más. Jamie invita a salir a Casey y después de varios meses de ser novios, ambos se dicen que se aman. Son fieles y ambos quieren esperar hasta terminar el bachillerato para dar el siguiente paso en su relación. ¿Están “enamorados” o solo están “pasando el rato”?

Escenario 2: Chris y Jai empezaron a salir hace dos semanas. Se gustan tanto que hablan por Facetime por horas todas las noches antes de dormir. Se mandan mensajes de texto a cada rato y se preguntan cómo están. Jai le dice a Chris que está caliente todo el tiempo. Una noche, Jai le pide a Chris que le mande una foto íntima. Cuando Chris dice que no, Jai empieza a mandarle mensajes de texto a alguien más. Chris se siente mal, pero no quiere estar con alguien que no respeta sus límites. ¿Jai y Chris estaban “enamorados” o solo “pasando el rato”?

Escenario 3: Alex está en 8vo grado y le gusta mucho Corey, un compañero que se va en su mismo autobús y asiste a la misma escuela. Se tratan bien y hablan mucho sobre lo mucho que disfrutaron la escuela y practicar deportes. Alex pasa mucho tiempo en Instagram y sabe todo sobre Corey. Alex cree que podría amar a Corey. ¿Alex está “enamorado” o solo está “pasando el rato”?

Escenario 4: Des empezó a salir con Jean durante su último año de bachillerato. Asistieron a diferentes universidades y mantuvieron una relación a larga distancia durante los cuatro años de la universidad, pasando solo los días festivos y los veranos juntos. Des y Jean decidieron al inicio de su relación que no iban a tener relaciones sexuales hasta que fueran lo suficientemente mayores como para manejar esa responsabilidad. A pesar de que tienen muchos amigos en la universidad, ninguno de ellos salió con nadie más. Después de graduarse de la universidad, Des y Jean empezaron a planear su futuro juntos. ¿Creen que ellos están “enamorados” o solo están “pasando el rato”?

Actividad “Relación o señal de advertencia”

Objetivo: Los estudiantes analizarán los componentes de las relaciones sanas y enfermizas, e identificarán formas de mantener relaciones sanas. Los estudiantes serán instruidos sobre recursos para escapar de relaciones enfermizas y cómo identificar situaciones que deberían ser reportadas a un adulto en quien se pueda confiar.

Conexión con el programa básico de Tennessee:

- Introducción a la Salud Social: Estándar de Curso #8
- Estudios de familia: Estándar de Curso #8
- Desarrollo de vida: Estándares de Curso # 12 c/d
- Bienestar de por vida (9-12): Estándar de Curso #6.1
- Educación sobre la salud (6-8): Estándares de Curso # 8.1, 8.2, 8.3, 8.4, 12.1, 12.2

Suministros necesarios:

- 3 banderas rojas de papel (ver la actividad “Banderas para señales de advertencia”)

Instrucciones:

Pida que tres voluntarios sean los jueces. Pídales que se sienten al frente de la clase dándole la espalda a sus compañeros como en el programa “The Voice”.

Diga: *Los tres jueces tendrán una bandera de papel roja en la mano. Voy a leer la descripción de una persona de su relación. Cuando un juez escuche una señal de advertencia de una relación, levantará su bandera roja rápido y luego bajará el brazo. Cuando hayan escuchado lo suficiente como para determinar que es una relación enfermiza, le darán la vuelta a su silla para ver a la audiencia. Les pediré que discutan por qué la persona en ese escenario debería terminar la relación. *Nota – probablemente necesitará instruir a los estudiantes para que levanten sus banderas de forma tan silenciosa como sea posible. Los estudiantes a menudo sacudirán sus banderas, lo cual alerta a los otros estudiantes que levantaron la bandera.*

*Modificación de la actividad – si le gustaría que todos los estudiantes puedan participar, puede permitir que todos los estudiantes sean “jueces”. Indíqueles a todos que deben cerrar los ojos y levantar sus manos en silencio al escuchar algo que es una señal de advertencia.

Entrevista 1 – Briley – “Jordan es genial. Hemos estado juntos por 6 meses. Jordan me compra buenos regalos todo el tiempo y me lleva a ver películas y cosas así. Extraño un poco salir con mis amigos porque Jordan quiere que pase todo el tiempo libre que tengo después de la escuela con él. Es muy romántico, ¿verdad? Una vez, cuando estábamos discutiendo, Jordan me agarró muy duro del brazo. ¡Me dio miedo! ¡Pero Jordan estaba tan arrepentido que me dio una docena de rosas rojas al día siguiente! ¡Una docena! Nadie había hecho algo tan bonito por mí antes. Además, Jordan dice que nadie más podría quererme, entonces ¿por qué lo dejaría? No quiero estar sola”.

Entrevista 2 – Benjamín – “Me gusta mucho mi novia Jenna. Ella es porrista y yo soy jugador de fútbol, por lo que estamos destinados a estar juntos. Tenemos muchas cosas en común y ella entiende lo importante que es el fútbol para mí.

O al menos dice que lo entiende. Algunas veces se enoja mucho cuando estoy entrenando y no respondo inmediatamente a sus mensajes. Una vez me llamó 23 veces cuando yo estaba con mis compañeros de equipo y mi teléfono estaba en silencio. Le dije que necesitaba dejar de molestarme un poco y se molestó y me preguntó si la estaba engañando. Yo le digo una y otra vez que no tiene nada de qué preocuparse, pero cada vez que siquiera hablo con una de mis amigas, ella se enoja y amenaza con golpearla. Me irrita, pero así son las mujeres, ¿no?”.

Entrevista 3 – Jacob – “Beth y yo hemos estado juntos por un año. La quiero mucho. Nuestros amigos piensan que es raro que no estamos juntos constantemente, pero nosotros tenemos nuestras propias vidas. Nos vemos en la escuela y algunas veces los fines de semana, pero ella está ocupada con la banda y yo juego bastante básquetbol. Cuando yo sé que ella está con sus amigos, intento no mandarle mensajes porque quiero que pueda concentrarse en ellos. Cuando nos enojamos – y sí nos enojamos a veces – hablamos sobre ello de forma tranquila y algunas veces pasamos algún tiempo lejos hasta que nos calmamos. Ella es genial. Siento como que puedo hablar con ella de cualquier cosa”.

Entrevista 4 – Craig – “Creo que Lauren es perfecta. Ella me hace sentir muy bien sobre mí mismo. Lo único es que yo aún no he tenido sexo y ella sí. Ella sabe que no estoy listo para tener relaciones, pero siempre me está intentando presionar para ir más allá de lo que quiero. Ella me dice que es parte de una “relación madura” y que ella no puede esperar “para siempre”. Hace unos meses, ella tuvo relaciones con otro tipo, pero me prometió que no volvería a suceder. Quiero creerle. Si alguna vez hablo de ello, se enoja y me grita. Me insulta y no me habla por un tiempo. Creo que si le digo que sí se arreglarán las cosas”.

Entrevista 5 – Casey – “Blake y yo tenemos una relación sana. Él nunca me pondría un dedo encima. Él nunca me insulta. Me protege. Me trata bien. Me cuida muy bien. Se esfuerza para que las cosas estén bien entre nosotros. Por ejemplo, él quiere que le dé la contraseña de mi Facebook y de mi teléfono. Él revisa mis mensajes de texto y mis llamadas, pero prometo que no es que esté intentando controlarme. Tan solo quiere saber que las personas con quienes hablo me estén tratando bien. No quiere que otros hombres me hablen porque podrían no tratarme como una princesa. Eso es lo que me dice siempre. Él es perfecto. Nosotros somos perfectos cuando estamos juntos”.

Entrevista 6 – Drew – “Mi novia, Bella, se molesta mucho cuando paso tiempo con mi familia. No sé por qué, pero se pone muy celosa cuando paso tiempo con ellos y no respondo a sus mensajes inmediatamente. Cuando nos fuimos de vacaciones, ella me llamaba de cinco a seis veces al día hasta que mi mamá se enojó y me quitó el teléfono. Casi arruina mis vacaciones. Yo sé que lo único que quiere es pasar tiempo conmigo y hablar conmigo, pero algunas veces hace que me pierda momentos divertidos con mis primos. Ella me dice que terminará conmigo si no estoy con ella en lugar de con mis primos. Es difícil, pero me gusta tener una novia y por eso no quiero que ella termine conmigo”.

Entrevista 7 – Reagan – “Dakota y yo hemos estado juntos por unos meses. Nos conocimos en el club de videojuegos al que vamos después de la escuela. A Dakota y a mí nos gusta pasar tiempo juntos jugando videojuegos. ¡Podríamos pasar varias horas jugando un juego juntos! Sin embargo, nos gustan diferentes tipos de juegos, por lo que algunas veces jugamos con otras personas. La última persona con quien salí solía burlarse de los juegos que me gustan, pero Dakota siempre es respetuosa.

Dakota entiende que es importante que tengamos nuestros propios intereses algunas veces. Nosotros creemos que es importante que ambos hagamos tiempo para estar con nuestros amigos. Me gusta mucho Dakota, pero sería aburrido si nunca viéramos a nuestros amigos”.

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

Plan de clases rápidas y fáciles sobre la pornografía

Por favor, tome en cuenta que la siguiente unidad (páginas 78-81) podría no cumplir con la Ley de TN para la educación basada en la escuela. Por favor consulte a su administrador antes de proceder.

Objetivo: Los estudiantes analizarán los componentes de la pornografía. Los estudiantes entenderán qué es la pornografía, por qué alguien podría ver pornografía y cómo tener una relación sana e intimidad cuando alguien usa la pornografía para aprender sobre las relaciones y la intimidad.

Suministros necesarios:

- 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 enfermiza de aprender sobre el sexo y las relaciones.

Complete la actividad “**¿Qué es la pornografía?**”

Diga: *Ahora que entendemos qué es la pornografía y que algunas de las personas que hacen pornografía son actores y actrices pagados que están actuando, vamos a explorar los acuerdos y desacuerdos sobre la pornografía.*

Haga la actividad “**Puntos de vista a favor y en contra de la pornografía**”.

Diga: *Ahora hemos cubierto las diferentes opiniones sobre la pornografía. Ahora veamos la intimidad sana.*

Haga la actividad “**Coqueteo sano y discusiones sanas sobre la intimidad**”.

Diga: *Ahora sabemos que, en lo que respecta al coqueteo y la intimidad, necesitamos hacerlo de forma segura. No podemos depender de la pornografía para que nos enseñe a hacer estas cosas de forma sana y especialmente porque la pornografía no siempre es consensual. Pero, cuando es consensual, son personas a quienes les están pagando para realizar esta producción por entretenimiento, por lo que no es un ejemplo realista.*

Actividad “¿Qué es la pornografía?”

Objetivo: Analizar y entender cómo la pornografía afecta nuestras relaciones y nuestra intimidad.

Nota del facilitador: Esta sección ha sido adoptada de otro programa llamado “*La verdad sobre la pornografía: un programa sobre el conocimiento de la pornografía para estudiantes de bachillerato que está diseñado para reducir la violencia sexual y en las relaciones [The Truth About Pornography: A Pornography-Literacy Curriculum For High School Students Designed to Reduce Sexual and Dating Violence]*”. Es usado con permiso para “adaptarlo a nosotros”, siempre que sea enseñado de forma imparcial, basada en hechos y sin agregarle ideología religiosa (Alder, Daley y Rothman, 2016).

Instrucciones:

Empiece diciendo:

- ¿En qué piensan cuando escuchan la palabra “pornografía”?
- Empecemos definiendo el término pornografía:
 - Material impreso o visual que contiene una descripción explícita o que muestra órganos o actividad sexual y que pretende estimular sentimientos eróticos en lugar de estéticos o emocionales (www.google.com/definepornography)
- ¿Cuáles son algunas de las razones por las cuales alguien podría querer ver pornografía?
- ¿La pornografía es una expectativa realista de cómo podría ser el sexo en el futuro?
 - La pornografía es una producción o un espectáculo que pretende atraerlos. Las personas que participan en la pornografía normalmente son actores o actrices a quienes se les paga.
 - La mayoría de las personas en la industria de la pornografía le han hecho mejoras a su cuerpo o han sido retocadas de alguna forma. Habiendo dicho esto, no pueden comparar su “cuerpo real” con el de alguien que se ha hecho varios procedimientos para mejorar su cuerpo o con un cuerpo que ha sido retocado de alguna manera.

Puntos de vista a favor y en contra de la pornografía

Objetivo: Entender los diferentes puntos de vista sobre la pornografía

Suministros necesarios:

- Tres hojas de papel
- Cinta adhesiva

Instrucciones:

1. Cuelgue pedazos de papel que digan “A favor”, “En contra” y “Neutro”.
2. Dígales a los estudiantes que van a leer una oración y que deben pararse bajo la señal que representa lo que sienten acerca de lo que se está leyendo en voz alta. Pueden moverse en cualquier momento durante la conversación si sus opiniones cambian debido a lo que alguien dice o debido a sus propios pensamientos.
3. Diga que hará preguntas de seguimiento y les pedirá a las personas que compartan sus opiniones.

Oraciones:

1. **Toda la pornografía debería ser ilegal para que las personas no la vean.**
 - a. Punto por aprender: Todos tienen derecho a su propia opinión. Es una buena idea escuchar todos los puntos de vista sobre esto y pensar críticamente sobre ellos.
2. **Hacer pornografía es una buena forma de hacerse rico.**
 - a. Punto por aprender: Hay un rango bastante amplio de lo que ganan los actores y actrices que hacen pornografía y la escala de pagos normalmente es baja para las personas nuevas. A algunas personas ni siquiera les pagan nada si las fuerzan a trabajar. Incluso las personas que ganan cientos de dólares por una escena deben pagar impuestos sobre ese dinero, por lo que no es una forma fácil o rápida de hacerse rico o famoso.
3. **Todas las personas que hacen pornografía reciben un salario y escogen lo que hacen.**
 - a. Punto por aprender: No a todos les pagan y algunas personas son coaccionadas o incluso forzadas a hacer pornografía. No sabemos qué porcentaje de personas son coaccionadas o forzadas porque no hay un censo de todas las personas que hacen pornografía y no se ha hecho una encuesta representativa de quienes hacen pornografía. Algunas veces, las personas pueden recibir un pago y quieren hacer una presentación, pero no la siguiente, así que, incluso si alguien decide grabar una escena, es posible que no quieran hacer ciertas cosas.
4. **Los actores y actrices que hacen pornografía deberían usar condones al filmar.**
 - a. Punto por aprender: Esto fue el centro de un debate en California en el año 2016 e incluso hubo un voto popular sobre el asunto. El resultado de dicho voto fue que los actores no debían usar condones al filmar. En general, todos deberían saber que, usar un condón de forma consistente al tener relaciones sexuales es una de las mejores formas para prevenir transmitir ITS y una de las mejores formas de prevenir embarazos.
5. **La pornografía es una buena forma de aprender sobre el sexo.**
 - a. Punto por aprender: La sexualidad humana es diversa, pero la pornografía popular es creada principalmente como forma de entretenimiento y para ganar dinero, no para documentar la amplia gama de sexualidad humana. Por esto, tiende a mostrar ciertos tipos de comportamiento sexual o de sexo desde una perspectiva en particular y deja fuera mucha información o perspectivas. La pornografía puede crear expectativas sobre cómo es el sexo o lo que las personas quieren sexualmente, que no son ciertas para las personas que podrían conocer o con quienes podrían salir. Aún más importante, las personas tienen que hacer cosas para la cámara y para la iluminación para hacer que el video se vea bien. Por eso, en la pornografía hay acciones que no verían normalmente en la vida real y que están sucediendo simplemente porque están siendo filmadas.

Adler, J., Daley, N., Rothman, E. (2016). La verdad sobre la pornografía: un programa sobre el conocimiento de la pornografía para estudiantes de bachillerato que está diseñado para reducir la violencia sexual y en las relaciones [The Truth About Pornography: A Pornography-Literacy Curriculum For High School Students Designed to Reduce Sexual and Dating Violence]. Boston, MA: Boston's Start Strong

Preguntas de interrogatorio:

1. ¿Esto cambia lo que piensan sobre la pornografía? Si es así, ¿cómo cambia eso lo que piensan sobre la pornografía?
¿Qué preguntas tienen ahora sobre la pornografía?
2. ¿Creen que hacer pornografía es una buena forma de hacerse rico? ¿Por qué o por qué no?
3. ¿Hay alguna razón por la cual alguien podría querer hacer trabajos sexuales, incluso si no es algo que disfruten?

Adler, J., Daley, N., Rothman, E. (2016). La verdad sobre la pornografía: un programa sobre el conocimiento de la pornografía para estudiantes de bachillerato que está diseñado para reducir la violencia sexual y en las relaciones [The Truth About Pornography: A Pornography-Literacy Curriculum For High School Students Designed to Reduce Sexual and Dating Violence]. Boston, MA: Boston's Start Strong

Coqueteo sano y discusiones sanas sobre la intimidad

Objetivo: Entender lo que los coqueteos y la intimidad sanos son en las relaciones, especialmente en lo que respecta al aprendizaje de esta información usando la pornografía.

Instrucciones:

1. Divida el grupo en grupos más pequeños o déjelos en un solo grupo grande.
2. Explíquelo al grupo que vamos a profundizar en nuestro pensamiento sobre la intimidad y el coqueteo sanos.
3. Pídale al grupo que piense en alguien con quien quieran hablar o en alguien en el pasado con quien habían querido hablar. Aparte de enfocarse en la intimidad física, ¿cómo podrían empezar una conversación con esa persona en la que están interesados?

Preguntas de interrogatorio:

1. ¿Los hombres tienen derecho a recibir la atención de las mujeres? Si las personas sienten que sí, ¿qué hace que se sientan/actúen así?
2. ¿Cómo influyen las imágenes (incluyendo lo que podríamos ver en la pornografía) en la forma en la que actuamos con nuestras posibles parejas (o con las personas a quienes queremos llegar a conocer mejor)?

Puntos por aprender:

1. Las normas de género son las reglas tácitas que la sociedad usa para limitar nuestro comportamiento.
2. Algunas veces se envían mensajes a los hombres jóvenes diciéndoles que deben tomar el control y el poder en una relación. Algunas veces se envían mensajes a las mujeres jóvenes diciéndoles que deben ser protegidas y sumisas.
3. Cuando estos mensajes están en desacuerdo, pueden causar atención no deseada y pueden promover comportamientos intrapersonales que no son sanos.

Adler, J., Daley, N., Rothman, E. (2016). La verdad sobre la pornografía: un programa sobre el conocimiento de la pornografía para estudiantes de bachillerato que está diseñado para reducir la violencia sexual y en las relaciones [The Truth About Pornography: A Pornography-Literacy Curriculum For High School Students Designed to Reduce Sexual and Dating Violence]. Boston, MA: Boston's Start Strong

Apéndice completo



CENTERSTONE

centerstone.org/teen/toolkits

HERRAMIENTAS PARA LA EDUCACIÓN SOBRE SALUD SEXUAL EN ADOLESCENTES 2.0

Incluye actividades rápidas y fáciles para la educación

La siguiente información en este kit de herramientas proporciona clases sobre salud sexual de forma completa. De acuerdo con las leyes de TN, estas clases no pueden ser enseñadas en una escuela pública. Para obtener un resumen de esta ley, por favor vea la página 3 de este kit de herramientas.

Clase rápida y fácil - VIH y otras ITS

Objetivo: Los estudiantes analizarán las causas, modos de transmisión, señales, síntomas, tratamiento y prevención de ITS. Los estudiantes también determinarán los factores de riesgo que podrían causar una posible exposición a ITS. Los estudiantes también identificarán agencias comunitarias apropiadas que proporcionan recursos para el tratamiento, información y apoyo.

Instrucciones:

Diga: *Hoy vamos a hablar sobre las ITS. ¿Alguien puede decirme qué significa ITS?*

Deje que los estudiantes respondan.

Luego diga: *Sí, ITS significa Infección de Transmisión Sexual. A menudo se usa el término ITS para significar lo mismo que ETS. ITS significa Infección de Transmisión Sexual. Hay muchas infecciones de transmisión sexual sobre las cuales se puede aprender y esperamos que, después de esta lección, entiendan mejor cuáles son las diferentes ITS, cómo afectan sus cuerpos y cómo pueden evitarlas. Vamos a empezar con una presentación sobre las diferentes ITS. Esta presentación tiene mucha información y puede ser abrumadora. Si se les ocurre alguna pregunta durante la presentación, escríbanla en un pedazo de papel y yo la responderé mañana*.*

Muestre la **presentación completa sobre las ITS/VIH**, ubicada en www.centerstone.org/teen/toolkits

***Una versión en video de esta presentación también está disponible en nuestra sección de herramientas en www.centerstone.org/teen/toolkits.**

Después de la presentación,

Diga: *¿Alguien puede levantar la mano y decirme una cosa que les sorprendió aprender sobre las ITS?*

Permita que discutan por algunos momentos

Luego diga: *¡Ahora vamos a jugar un juego para ver cuánto aprendieron con esta presentación!*

Jueguen el juego Jeopardy de ITS/VIH o, alternativamente, lea las preguntas y pida que levanten las manos. Posiblemente ofrezca un incentivo para el equipo que tenga más respuestas correctas (página 24).

Diga: *¡Todos hicieron un buen trabajo! ¡Obviamente aprendieron 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 de que se termine la clase y yo la voy a responder mañana*.*

El **panfleto ITS** es una actividad alternativa que puede incluir si el tiempo lo permite (vea las instrucciones en la página 29).

Si pretende mostrarles a los estudiantes la **presentación sobre anticoncepción** (www.centerstone.org/teen/toolkits), este módulo podría ser el momento apropiado para incluirlo.

*Si los estudiantes tienen preguntas, lo mejor es que las escriban para que usted tenga tiempo para buscarlas en un sitio web que tenga información médicamente exacta como cdc.gov, y para que tenga la oportunidad de preparar una respuesta apropiada para el grupo de edad al cual le está dando clases.

*Este plan de clases requiere que hable sobre los métodos de transmisión sexual. Éstos están definidos y deberían ser comunicados a los estudiantes de la siguiente manera:

- El sexo vaginal es la inserción de un pene en la vagina.
- El sexo anal es la inserción de un pene en el recto de alguien más.
- El sexo oral es cuando la boca de alguien está en los genitales o ano de alguien más.

Instrucciones para ponerse un condón externo

1. Revisar la fecha de expiración. ¡Los condones que han expirado tienen más probabilidades de romperse!
2. La “prueba de la burbuja” - Revisar si hay agujeros o rasgaduras, apretando la mitad del paquete del condón con el pulgar y el índice. Si puedes sentir la burbuja de aire y no se está saliendo el aire, el paquete no se ha dañado.
3. Abre el condón cuidadosamente. No uses tus dientes o tijeras, ya que puedes romper el condón.
4. Asegúrate de que el condón no esté al revés antes de intentar desenrollarlo. El borde debería estar en la parte de afuera y el condón debería verse parecido a un pequeño sombrero. Puedes probar esto soplando en el condón o desenrollándolo un poquito en dirección contraria al pene antes de poner el condón. Si desenrollas el condón accidentalmente en la dirección equivocada, lo mejor es empezar de nuevo con otro condón.
5. Puedes poner unas gotas de lubricante a base de agua dentro de la punta del condón antes de desenrollarlo, o en la parte de afuera del condón cuando ya haya sido puesto en el pene (usa solo lubricante a base de agua o silicón. El lubricante a base de aceite puede aumentar las probabilidades de que el condón se rompa).
6. Aprieta la punta del condón y ponla en la cabeza del pene. Deja un poco de espacio en la punta para recoger el semen.
7. Sostén la punta del condón para remover el aire y luego desenróllalo hacia la base del pene erecto con la otra mano.
8. Después del sexo y la eyaculación, sostén el borde del condón removiendo el pene del cuerpo de tu pareja. Haz esto antes de que el pene se ponga suave, ya que el condón puede deslizarse y el semen se puede salir. Aleja cuidadosamente el condón de tu pareja para que no caiga semen sobre ella.
9. Ata el extremo del condón usado (como un globo) para prevenir que se derrame. Tira el condón usado a la basura. No tires los condones en el sanitario ya que pueden tapar la tubería.

*** Por favor, vea nuestra sección de herramientas en www.centerstone.org/teen/toolkits para ver un video con instrucciones para ponerse un condón externo.**

Plan de clases rápidas y fáciles – Conjunto de habilidades

Objetivo: Los estudiantes formularán un plan de habilidades de autoprotección e identificarán recursos de ayuda apropiados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para lidiar de forma asertiva con la presión de sus compañeros.

Diga: *Hoy vamos a discutir cómo decir que NO al sexo o NO a tener relaciones sin condón o sin una barrera bucal. Hablar sobre por qué no quieren tener relaciones sexuales sin protección (o por qué no quieren tener relaciones sexuales) puede ser incómodo, pero es muy importante ser honestos con sus parejas. Para poder practicar, vamos a usar un acrónimo que se llama SWAG.*

Muestre la **presentación completa sobre SWAG**, ubicada en www.centerstone.org/teen/toolkits

***Una versión en video de esta presentación también está disponible en nuestra sección de herramientas en www.centerstone.org/teen/toolkit.**

Diga: *¿Alguien tiene alguna pregunta sobre SWAG?*

Después de responder las preguntas, haga la actividad **“Consejos por Twitter”** y la actividad **“Consejos por mensaje de texto”** (páginas 32-46).

Si aún le queda tiempo, puede hacer la actividad **“Mesa de conversación SWAG”** (página 47) para que los estudiantes piensen en sus propias ideas sobre los pasos de SWAG (NO ES NECESARIO HACER MODIFICACIONES).

SWAG

S – DETÉNGANSE, respiren y DIGAN lo que sienten.

Si detienen lo que están haciendo y respiran profundo, tendrán la oportunidad de pensar en lo que realmente desean obtener de la situación.

Digan cómo se sienten acerca de la situación y demanden respeto por lo que desean. Si dicen que no, sus parejas necesitan dejar de presionarlos en ese preciso momento. Ustedes también deben respetar sus sentimientos sobre la situación y nunca deben presionarlos después de que hayan dicho que no.

Ej.: “¿Podemos hablar de esto por unos minutos?” “Me siento incómodo y creo que estamos moviéndonos demasiado rápido”. “Quiero esperar para tener relaciones sexuales”. “Sabes lo que pienso sobre la protección”.

W – Den razones POR QUÉ quieren ESPERAR para estar seguros.

Hablen con su pareja sobre por qué no quieren tener relaciones sexuales o porqué quieren usar un condón o una barrera bucal. Recuerden que siempre está bien decir simplemente: “No quiero tener relaciones sexuales” o “No voy a tener relaciones sin un condón (barrera bucal)”. No están obligados a ofrecer ninguna otra explicación a menos que deseen hacerlo. ¡Su consentimiento es necesario para que cualquier cosa continúe! El consentimiento de su pareja también es necesario. Si su pareja dice: “No quiero tener sexo” o cualquier otra razón, deben detenerse y aceptarlo. No continúen molestando a su pareja para que haga nada físico ni para que les dé más razones. Si ustedes y su pareja no pueden llegar a un acuerdo sobre los límites, seguridad o actividad física, entonces ninguno de ustedes debería proceder hasta que se haya dado consentimiento y que se haya establecido la seguridad.

Ej.: “No quiero tener un bebé ahora mismo”. “Te amo mucho, pero creo que deberíamos esperar hasta que seamos mayores”. “Me gustas mucho, pero no tengo un condón ahorita. ¡Intentemos de nuevo cuando ambos podamos estar seguros!”.

A – EVITEN la situación y ofrezcan ALTERNATIVAS.

Si no están listos para participar en una actividad sexual, lo mejor es evitar la situación estableciendo límites. Eviten lugares apartados o lugares en donde se sientan incómodos, planeen estar afuera de la habitación o en grupos de amigos. Si no se sienten cómodos estando solos en el automóvil con la otra persona durante o después de una cita, tal vez podrían conducir de forma separada. Evitar las situaciones que los hacen sentir incómodos podría mantenerlos más seguros y podría prevenir que tengan una conversación, interacción (o posible confrontación) que no querían tener o para la cual no estaban listos en primer lugar.

Si se encuentran en una situación de alta presión, es una buena idea ofrecer alternativas a las relaciones sexuales / sexo sin protección. Esto le demuestra a su pareja que están interesados en pasar tiempo con ellos y en divertirse de formas que no sean sexuales.

Ej.: “¡Veamos una película con nuestros amigos!” “¿Por qué no vamos a caminar y a hablar afuera?” “Tal vez deberías irte a casa, pero te voy a mandar un mensaje más tarde para que podamos hablar”. “Me siento bien besándonos, pero no estoy listo para tener relaciones aún”.

G – VAYAN a hacer algo divertido o ESCAPEN de la relación/situación si no es segura.

Después de una conversación incómoda como ésta, es una buena idea que ustedes y sus parejas vayan a hacer algo divertido y ligero para consolidar el hecho de que se quieren y que aprecian su disposición de respetar sus elecciones.

Si ellos continúan presionándolos o si sienten que no están seguros en la situación en la cual están, tienen derecho a irse por cualquier medio que sea necesario. Si ellos no toman un no como respuesta, incluso podrían necesitar terminar la relación para protegerse. Recuerden que alguien que en verdad los ama nunca les pedirá que hagan algo que no desean o que no están listos para hacer.

Ej.: – “Gracias por hablar conmigo sobre esto. Sé que fue bastante incómodo. ¿Quieres ir a comer un helado?”
“Siento que me respetas porque no me presionas. ¡Tengamos una cita y hablemos sobre otra cosa por un tiempo!”

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

¡Consejos por mensaje de texto!

Objetivo: Los estudiantes formularán un plan de habilidades de autoprotección e identificarán recursos de ayuda apropiados. Los estudiantes también demostrarán técnicas para lidiar de forma asertiva con la presión de sus compañeros.

Suministros necesarios:

- Plantillas en blanco de iPhone

Instrucciones:

Para poder practicar el SWAG, los estudiantes llenan una plantilla de mensajes en iPhone usando los pasos para hablar con su pareja.

Antes de empezar, ponga el ejemplo de conversación por mensaje de texto en el proyector o dele una copia a cada estudiante. Pida a dos estudiantes que lo lean en voz alta si están dispuestos. Si no lo están, usted puede leer ambas partes. Hable sobre cómo se usó cada paso del SWAG.

Imprima las plantillas antes y divida a los estudiantes en grupos de dos o tres. Dele a cada grupo un escenario y una plantilla. Deles de 5 a 7 minutos para escribir una conversación por mensaje de texto basada en su escenario usando el SWAG. Puede dejar el ejemplo puesto en el proyector o puede poner la página de ejemplos de la presentación SWAG.

Los estudiantes que deseen leer su conversación en voz alta pueden hacerlo cuando se termine el tiempo.

Escenarios:

- 1) Jessie y Chris van a tener su primera cita mañana. Jessie ha tenido relaciones sexuales antes y espera acostarse con Chris al final de la noche si la cita va bien. A Chris le ha gustado Jessie por mucho tiempo y no quiere decepcionarla, pero Chris quiere esperar para tener relaciones. Escribe la conversación que Chris y Jessie tuvieron la noche antes de su primera cita. Ayuda a Chris a usar SWAG para evitar ceder ante Jessie.
- 2) Alex y Riley han estado saliendo por un año. Alex tiene un buen trabajo y usa su dinero para invitar a Riley a salir, y para comprarle regalos a Riley. Riley quiere esperar a tener relaciones sexuales y le ha dicho eso a Alex repetidamente, pero ahora Alex cree que Riley le debe sexo por todo el dinero que ha gastado en Riley. Ayúdale a Riley a usar el SWAG para resistirse cuando Alex le envía mensajes para presionarla para tener relaciones sexuales otra vez.

- 3) Taylor acaba de descubrir que la muchacha que le gusta, Casey, va a estar en la fiesta más grande del año. Taylor espera que Casey quiera pasar tiempo con él en la fiesta y que se puedan conocer mejor. ¡Tal vez Taylor y Casey podrían incluso terminar saliendo! Cuando Taylor le envía un mensaje de texto a Casey para descubrir si pueden pasar tiempos juntos en la fiesta, Casey empieza a preguntarle a Taylor si quiere tener relaciones sexuales porque todos los demás en la fiesta estarán teniendo relaciones. Taylor quiere esperar, pero ¿qué pasa si Casey tiene relaciones con alguien más en la fiesta? Ayuda a Taylor a usar el SWAG para explicarle a Casey por qué no tendrán relaciones en la fiesta.
- 4) Devin y Payton están en la casa de Payton antes de que sus padres regresen de trabajar. Están viendo una película y empiezan a besarse en el sofá. Devin empieza a presionar a Payton para tener relaciones. Payton se da cuenta de que no tienen un condón, pero parece que Devin no puede esperar. Payton dice: “¡Tengo que ir al baño!”, y sale de la habitación para poder respirar profundamente. Mientras está en el baño, Payton le manda un mensaje a Devin para explicarle por qué no quiere tener relaciones sexuales. Escribe la conversación entre Payton y Devin, ayudándole a Payton a usar el SWAG para resistirse a la presión de Devin.
- 5) Bailey y Jordan han estado saliendo por un par de semanas. Parece que las cosas se han animado y Jordan quiere tener sexo. Sin embargo, Bailey y Jordan no han hablado sobre anticonceptivos o pruebas de ITS. Escribe una conversación por mensajes de texto entre Bailey y Jordan en donde le ayudas a Bailey a usar el SWAG para explicar por qué no quiere tener relaciones aún hasta que planeen hacerlo de forma segura.
- 6) Skyler y Jamie han estado saliendo por un tiempo y les encanta mandarse mensajes cuando no están juntos en persona. Un día, Skyler empieza a enviarle mensajes a Jamie pidiéndole fotos desnudo. A Jamie le da mucho miedo enviarle un mensaje sexual a Skyler porque Jamie sabe que podría meterse en problemas. Skyler promete que nadie más lo va a ver. Ayúdale a Jamie a usar el SWAG para enviarle un mensaje a Skyler y explicarle por qué no le va a enviar una foto desnudo.
- 7) A Haden le gusta mucho Charlie, alguien que se va en su mismo autobús. Haden está en 8vo grado y Charlie está en 10mo grado. Un día, Charlie le pide a Haden el número de teléfono de Haden. Haden está feliz porque Charlie quiere que se conozcan mejor. Conforme hablan y se empiezan a llevar bien, Charlie empieza a presionar a Haden para que pasen tiempo solos y tengan relaciones. Charlie dice: “Todos tienen relaciones en el bachillerato. Si quieres estar con alguien mayor como yo, tienes que hacerlo. Puedo encontrar a alguien más para tener relaciones cuando lo desee. ¡Tienes suerte de que quiera estar contigo!” Ayuda a Haden a usar el SWAG para enviarle un mensaje de texto a Haden y explicar por qué deberían esperar para tener relaciones sexuales.

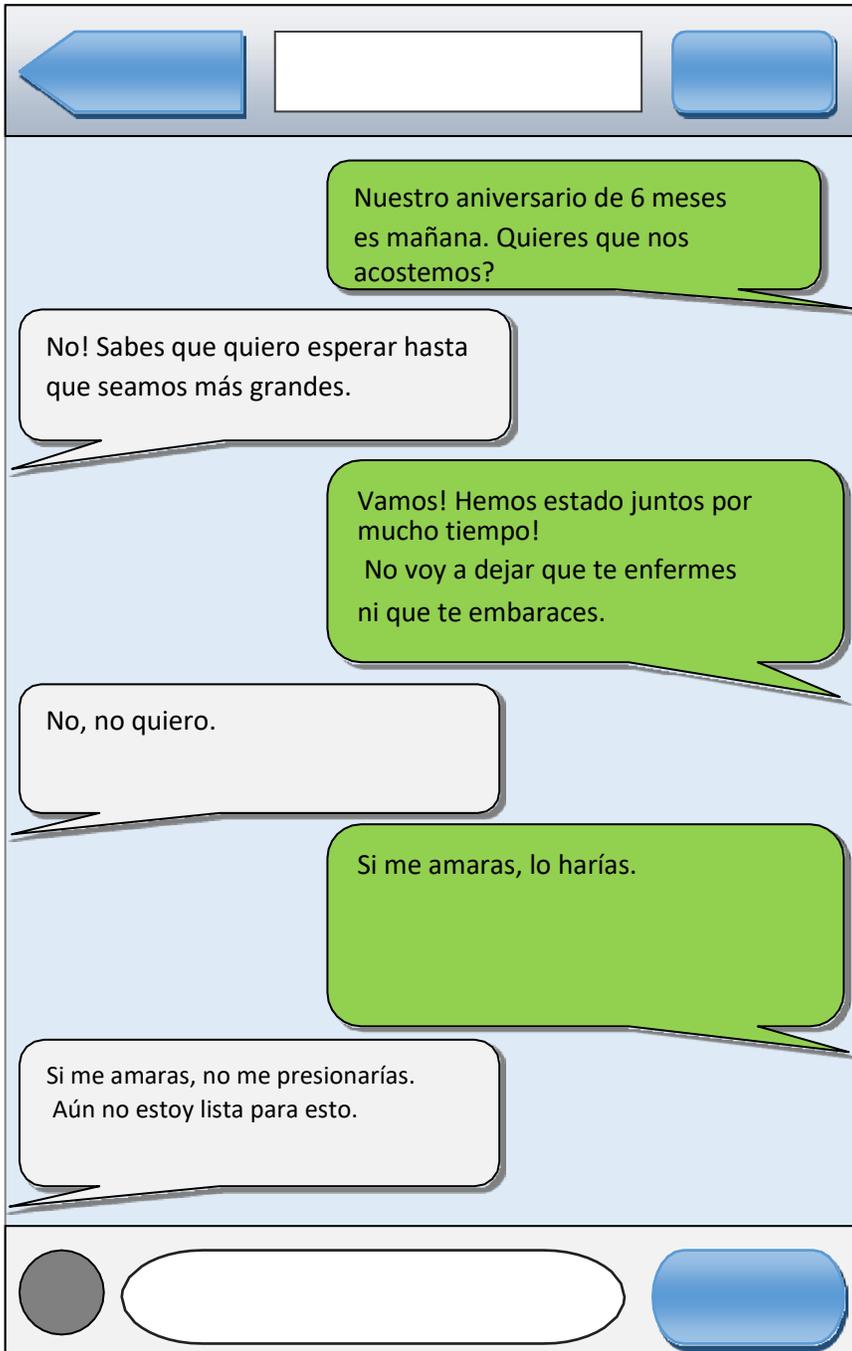
Escenarios no sexuales – Estos escenarios pretenden mostrarles a los estudiantes que el SWAG también puede ser usado en escenarios no sexuales.

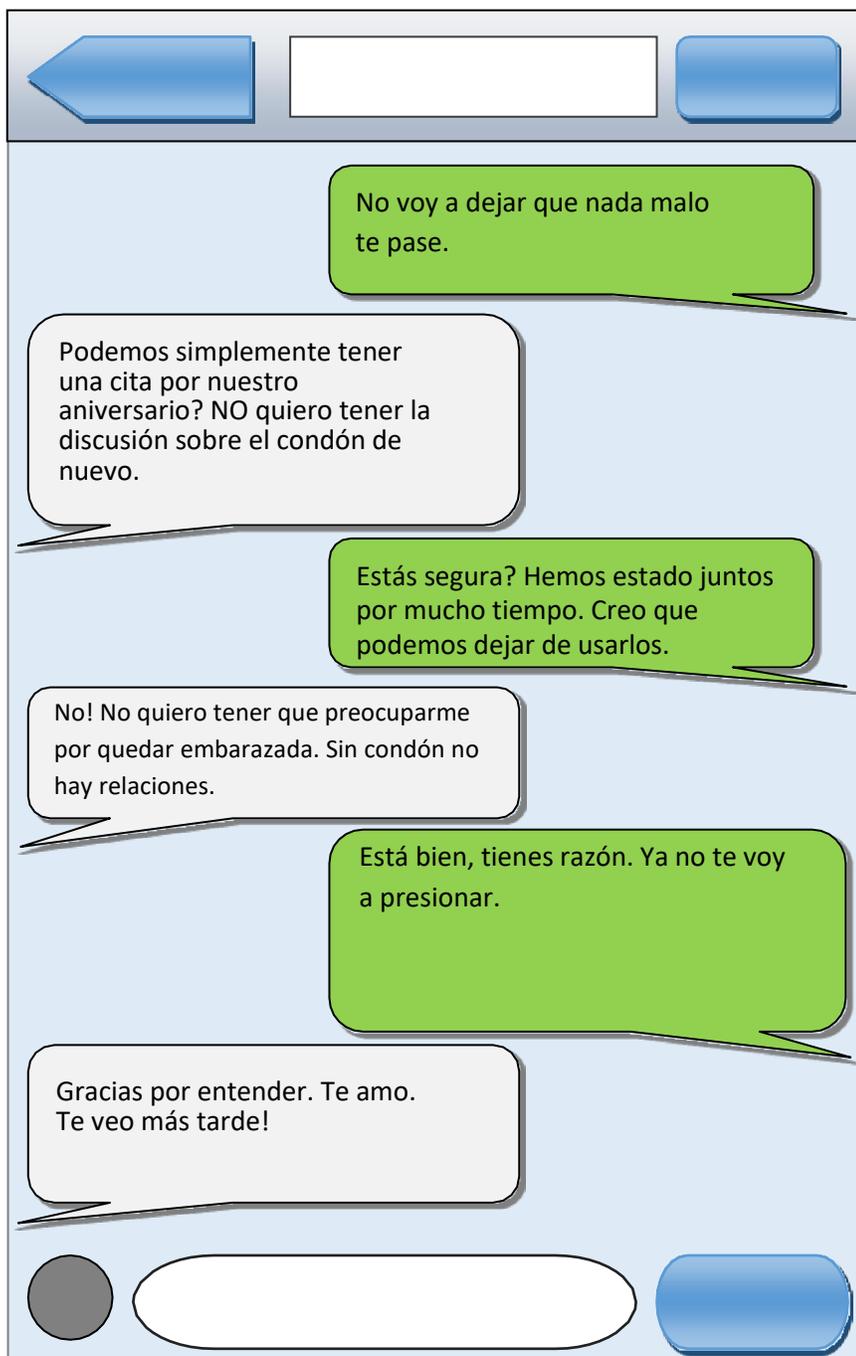
- 8) Blaire y Sam son mejores amigos. Sam quiere ver a Blaire después de la escuela, pero Sam sabe que Blaire le gusta fumar marihuana después de la escuela y que Blaire intentará presionar a Sam para fumar también.

Sam no quiere meterse en problemas o arruinar su futuro si descubren que está usando drogas. Ayúdale a Sam a usar el SWAG para decirle a Blaire que pueden pasar el rato pero que no deben usar drogas.

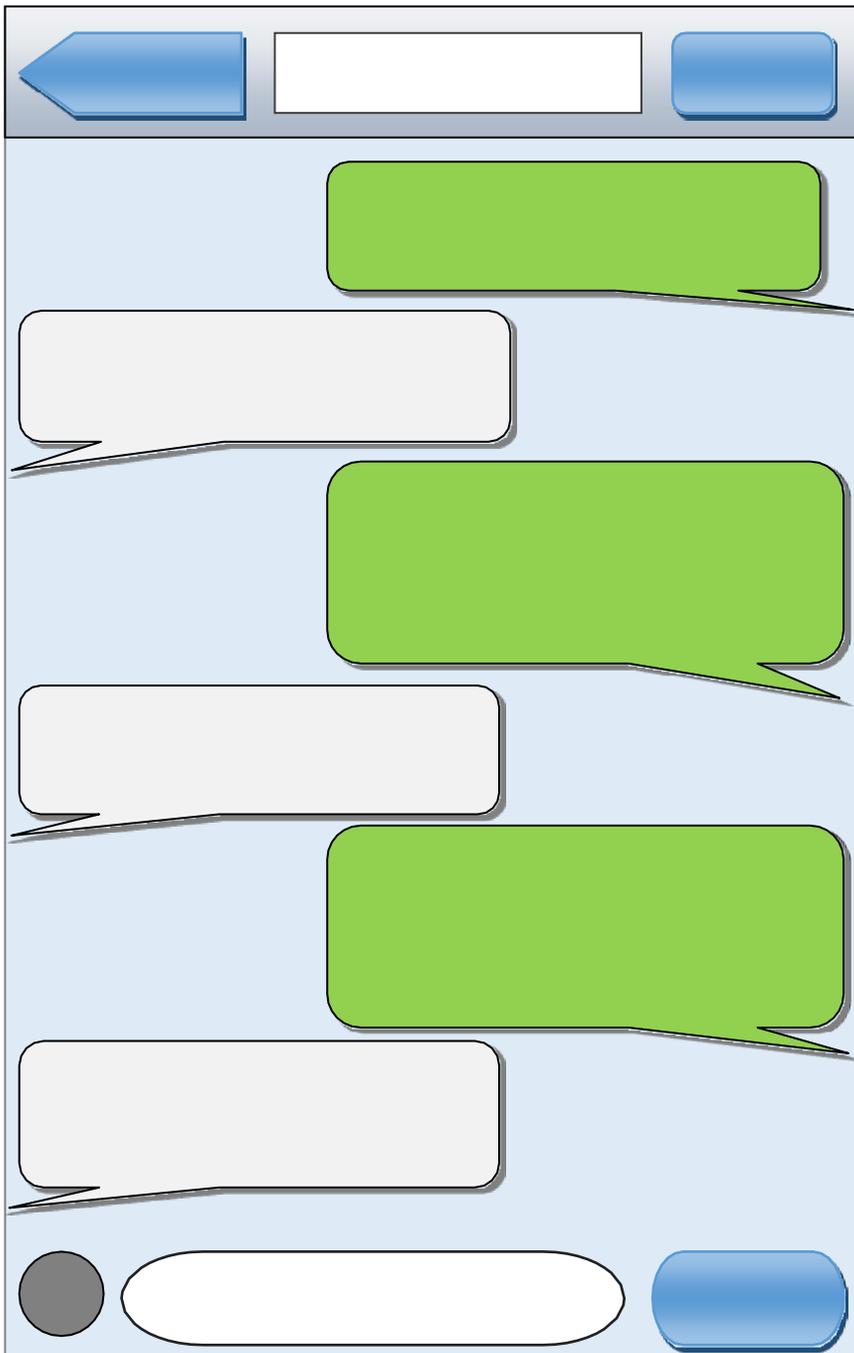
- 9) A Shiloh le aburre la escuela y quiere tomar un descanso a mitad de semana, por lo que Shiloh invita a la persona que le gusta, Avery, a ir al centro comercial local. Shiloh dice: “No vamos a hacer nada esta semana. Faltemos a clases. No nos van a descubrir”. A Avery le preocupa que se metan en problemas y no quiere arriesgarse, pero Shiloh sigue presionando a Avery. Ayuda a Avery a usar el SWAG para decirle a Shiloh que no van a faltar a la escuela.
- 10) Dakota y Sidney están en una fiesta para el equipo de básquetbol. Ambas son titulares en el equipo y son muy populares. Dakota lleva una botella de licor escondida a la fiesta y empieza a ofrecerle tragos a las personas. Dakota dice: “¡Trabajamos mucho esta temporada! Deberíamos desatarnos y divertirnos”. Sidney no quiere beber y está preocupada por que el entrenador las descubra y las saque del equipo. Sidney quiere ir a la universidad y tener una beca para jugar básquetbol. Dakota sigue presionando a Sidney, por lo que Sidney sale de la casa para respirar aire fresco. Ayuda a Sidney a usar el SWAG para escribir los mensajes de texto que le enviará a Dakota para explicar por qué Sidney no desea beber.

Ejemplo de plantilla de teléfono





Plantilla en blanco de teléfono



Plan de clases rápidas y fáciles – Seguridad en los medios

Objetivo: Los estudiantes aprenderán el uso seguro y responsable de la tecnología, identificarán posibles peligros asociados con la tecnología, identificarán situaciones que deberían ser reportadas a un adulto en quien pueden confiar y evaluarán el efecto de los medios y la tecnología en la salud individual, familiar y comunitaria.

Diga: *¿Que son los medios? (Respuesta: internet, libros, televisión, revistas, música, películas, videojuegos, etc.). ¿Creen que los medios influyen en las elecciones que hacen los adolescentes? (Deje que los estudiantes respondan.) Levanten la mano si tienen acceso a internet en su casa. Levanten la mano si tienen acceso aquí en la escuela. Todos estamos expuestos a los medios todo el tiempo. Pueden ser usados para el bien o, en algunos casos, pueden ser dañinos. Vemos una presentación sobre la seguridad al usar el internet y otras formas de medios.*

Muestre la **presentación “Los medios y la seguridad en internet”**, ubicada en https://centerstone.org/wp-content/uploads/Social_Media_Safety.pdf

***Una versión en video de esta presentación también 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 al consumir medios, hagamos una actividad sobre cómo nuestros perfiles en las redes sociales pueden influir en los trabajos que obtenemos.*

Haga la actividad **¿A quién contratarías?** (página 51).

Diga: *Ahora recibamos una clase sobre confiar en las personas en internet.*

Haga la actividad **“Catfish”** (página 58).

***Si el tiempo lo permite, haga la actividad “Atrapados en la red”. ¡El mejor lugar sería después de la presentación sobre la seguridad en las redes sociales o incluso durante la presentación!* (página 63).**

Plan de clases rápidas y fáciles sobre las relaciones sanas

Objetivo: Los estudiantes analizarán los componentes de las relaciones sanas y enfermizas, e identificarán formas de mantener relaciones sanas. Los estudiantes serán instruidos sobre el consentimiento, recursos para escapar de relaciones enfermizas y cómo identificar situaciones que deberían ser reportadas a un adulto en quien se pueda confiar.

Instrucciones:

Empiece diciendo:

¿De qué formas podemos trabajar para mantener sanos nuestros cuerpos? (Permita que los participantes respondan con “comer bien, ejercitarse, no fumar, ir al doctor”). Al igual que debemos esforzarnos para mantener sanos a nuestros cuerpos, también debemos esforzarnos para mantener sanas nuestras relaciones. El punto de esta clase es ayudarnos a aprender qué es lo que 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 qué distingue a una relación sana de una enfermiza.

Haga la actividad **“Sana vs. enfermiza”** (página 71).

Diga: *¿Por qué te debería importar esto? Bueno, de acuerdo con loveisrespect.org, 1 de cada 3 adolescentes en los Estados Unidos sufre de violencia de parte de su pareja en forma de abuso físico, sexual o verbal. El 69% de los estudiantes de bachillerato reportaron que salieron con alguien durante los últimos 12 meses (Encuesta sobre comportamientos arriesgados de los jóvenes, 2017). Eso significa que las personas de su edad están saliendo con personas y están sufriendo de violencia. Algunas veces, esto sucede 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 el consentimiento”**, ubicada en https://centerstone.org/wp-content/uploads/Healthy_Relationships_Consent_Comprehensive.pdf

***Una versión en video de esta presentación también está disponible en nuestra sección de herramientas en www.centerstone.org/teen/toolkits.**

Diga: *Espero que ahora entienden mejor lo que es el consentimiento y lo importante que es estar en una relación respetuosa. Ahora vamos a hablar sobre las diferencias entre el amor y el encaprichamiento.*

Haga la actividad **“Amor vs. encaprichamiento”** (página 73).

Diga: *Ahora que sabemos la diferencia entre estar enamorado y que alguien nos guste, hablemos más sobre las diferencias entre las relaciones sanas y enfermizas. Muchas veces, si alguien a quien ustedes conocen está en una relación peligrosa, habrá señales de advertencia que les dirán que algo anda mal. Esta próxima actividad nos ayudará a reconocer algunas de esas señales de advertencia.*

Haga la actividad **“Relación o señal de advertencia”** si el tiempo lo permite (página 75).

Termine diciendo:

Todos merecen estar en una relación segura, consensual, respetuosa y sana. NADIE merece estar asustado o ser víctima de abuso físico, verbal o emocional. Si ustedes o alguien a quien ustedes conocen están en una relación enfermiza, pueden llamar al (866) 331-9474 o visitar loveisrespect.org para hablar con alguien las 24 horas al día. Deben hablar con un adulto en quien puedan confiar tan pronto como sea posible.