

# Sexualidad Humana y Responsabilidad

¿Qué significa todo esto y por qué es importante?

## ***Clic***

En esta primera lección de la unidad de Sexualidad Humana y Responsabilidad, vamos a empezar por definir la sexualidad humana y discutir su importancia.

## OBJETIVOS DE HOY

- Establecer las pautas de la clase para mantener discusiones respetuosas
- Definir la sexualidad humana
- Analizar los mensajes sobre la sexualidad

Repasar los objetivos

Hablar de sexo y sexualidad puede sentirse...



vector created by rawpixel.com - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

### Hablar de sexo y sexualidad puede sentirse...

El sexo y la sexualidad no son temas de los que normalmente hablemos libremente en nuestras escuelas y comunidades. Por eso, ¿qué se sentiría si se te pide que hables de esto ahora? Tome algunas respuestas, luego **haga clic** para mostrar la imagen. Hable de que se puede sentir extraño o incómodo, emocionante o ridículo, o cualquier otro tipo de sentimiento. Sin embargo, es realmente importante poder aprender sobre estos temas porque forman parte de cada ser humano.

### Image:

[https://www.freepik.com/free-vector/emoji-emoticons-set-face-expression-feelings-collection\\_2610009.htm#query=feelings&position=3&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-vector/emoji-emoticons-set-face-expression-feelings-collection_2610009.htm#query=feelings&position=3&from_view=search)

<a href='https://www.freepik.com/vectors/icon'>Icon vector created by rawpixel.com - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>

## Pautas de la clase

Normas existentes

¿Qué queremos agregar?

Para que todos se sientan lo más cómodo posible con estas discusiones, tenemos que revisar las pautas de la clase.

Ya tenemos **haga clic** normas existentes en la clase. ¿Cuáles son algunas de las expectativas que ya están vigentes?

Tome algunas respuestas y señale que, ¡definitivamente estas expectativas siguen vigentes!

### **Clic**

A continuación pida a los estudiantes que piensen en cualquier cosa que quieran agregar.

***\*Nota para el maestro: lo mejor es elaborar una lista única de pautas para esta unidad elaborada por los estudiantes. Esto ayudará a la aceptación y, por lo tanto, al manejo de la clase. Estas pautas deben estar colocadas en cada clase para cada lección.\****

Asegúrese de que los siguientes puntos estén representado de alguna manera:

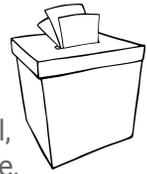
- **Tratar el tema con seriedad.** Este tema a veces nos hace sentir nerviosos o avergonzados y esto puede provocarnos risitas nerviosas o risa. Está bien sentirse así, siempre que no se interrumpa la clase o se utilice para burlarse de alguien.
- **Usar los términos correctos para las partes del cuerpo y las funciones.**

- Aprenderemos las términos correctos y practicaremos a decirlos.
- **Poner en claro la información.** Hay muchos mitos y malentendidos por ahí en cuanto a la sexualidad humana. Es importante evitar su divulgación y conocer la información verdadera.
- **Respetar a los demás y sus ideas.** No burlarse o reírse de los demás, ni menospreciar a otras personas. Evitar el chismorreó al no repetir lo que otras personas han dicho o compartido. Está bien que hablen de lo que aprendan con sus padres y otros adultos de confianza.
- **Evitar preguntas e historias personales.** No les pediré que compartan cosas personales y no responderé preguntas personales acerca de mí. Es importante NO contar historias personales ni utilizar nombres de personas al hacer preguntas. En vez de usar el nombre de alguien, di “alguien que conozco”.
- **Derecho a no comentar.** Algunos temas pueden ser difíciles de tratar y pueden provocar sentimientos incómodos e intensos. Si tú te sientes incómodo para compartir, tienes el derecho a no comentar.
- **Confidencialidad.** No compartas lo que otros dicen en esta clase. Como adulto, el maestro podría tener que romper esta norma si escucha que alguien se está haciendo daño, está pensando en hacerse daño o en hacer daño a otra persona.
- **Proteger el espacio al animar a los compañeros a seguir estas pautas.** De este modo todos se sentirán cómodos aprendiendo esta información.
- **Hacer preguntas, las preguntas son buenas.** Si tienes una pregunta, probablemente hay otros estudiantes que también la tengan.

Haga la transición diciendo algo como: Hablando de preguntas...

## Buzón de preguntas

¿Tienes alguna pregunta sobre algo?



Escríbela en una hoja de papel, nota adhesiva, tarjeta de índice, etc., y ponla en el buzón.

Responderemos ANÓNIMAMENTE cualquier pregunta al final, o al inicio de la siguiente lección.

**¿Quiénes son tus adultos de confianza?**

Para cualquier pregunta que puedan tener y que no quieran decir en voz alta, utilizaremos un buzón de preguntas anónimas.

**Explique** el proceso para poner las preguntas en el buzón y que usted responderá todas las preguntas ya sea al final de la lección actual o al inicio de la siguiente.

Si tienen una pregunta o preocupación personal, siempre pueden acudir a un adulto de confianza, como su madre, su padre, otro miembro de la familia, un maestro, un consejero, o un amigo adulto.

**Haga clic** y pida a los estudiantes que PIENSEN sobre quiénes son los adultos de confianza en su vida a los que puedan acudir para preguntas personales. Pregunte si alguien quiere compartir al respecto.

## MOSAICO DE PALABRAS: Sexualidad humana

embarazo

límites

pubertad

relaciones

salud

anatomía

seguridad

reproducción

### **Mosaico de Palabras: Sexualidad Humana**

Pida a los estudiantes que vean el mosaico de palabras y piensen qué tema podría considerarse parte de la “sexualidad humana”.

Pida a los estudiantes que escriban sus respuestas y las muestren en las pizarras blancas.

**Haga clic** para mostrar los temas de la diapositiva.

## Lecciones de esta unidad

1. Introducción y relaciones personales
2. Relaciones no saludables y abuso
3. Trata y explotación
4. Anatomía reproductora
5. Sexo, abstinencia y toma de decisiones saludables
6. Pubertad, desarrollo en la adolescencia y el cerebro
7. Embarazo
8. Infecciones transmitidas sexualmente
9. Establecer metas, límites y relaciones saludables

***Haga clic*** en el título de cada lección y comente al respecto.

## Mensajes sobre la sexualidad humana



Adultos

Compañeros

Medios de comunicación

Hablemos de algunos de los mensajes que escuchamos sobre estos temas.

**(Clic)**

¿Cuáles son algunas de las cosas que los **adultos** dicen sobre estos temas?

**(Clic)**

¿Cuáles son algunas de las cosas que tus **compañeros** dicen sobre estos temas?

**(Clic)**

¿Cuáles son algunas de las cosas que escuchas en los **medios de comunicación** sobre estos temas?

***\*Nota para el maestro: Esto se puede hacer como una discusión en un grupo grande, en 3 grupos en los que a cada grupo se le asigna una categoría, o como trabajo cooperativo en pareja (think-pair-share). Haga una lista de cada una y comente las diferencias y semejanzas.\****

Image: <https://pixabay.com/photos/social-media-communication-network-6557345/>

## Sexualidad Humana

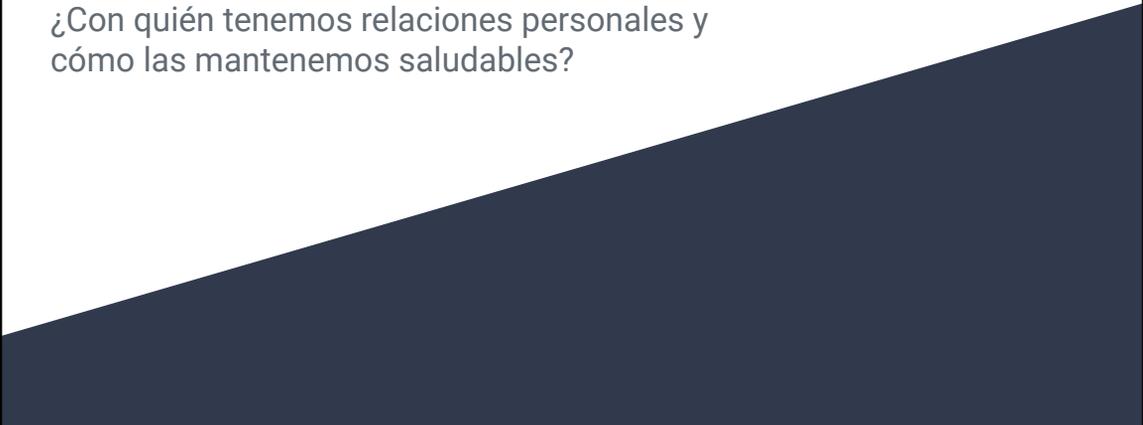
¿Cuáles son algunas de las cosas que esperas aprender en esta unidad?

¿Por qué crees que es importante aprender sobre estos temas?

Antes de pasar al siguiente tema (Relaciones saludables), pida a los estudiantes que respondan las dos preguntas de la diapositiva. Esto se puede hacer de manera independiente, en el diario del estudiante, o en parejas. Pida algunos voluntarios para que compartan con el grupo.

# Relaciones Saludables

¿Con quién tenemos relaciones personales y cómo las mantenemos saludables?



## TEKS:

6.20(A) definir y distinguir entre amistad, enamoramiento, relaciones de noviazgo/románticas y matrimonio;

6.20(B) describir cómo las amistades ofrecen una base para las relaciones de noviazgo/románticas saludables;

6.20(C) enumerar formas saludables de expresar la amistad, el afecto y el amor;

6.20(D) describir las características de las relaciones saludables de noviazgo/románticas y del matrimonio, incluyendo el compartir, la amabilidad, la honestidad, el respeto, la confianza, la paciencia, la comunicación y la compatibilidad;

6.20(E) explicar que cada persona en una relación de noviazgo/romántica debe ser tratada con dignidad y respeto.

## NSES:

CHR.8.CC.1: Comparar y contrastar las características de las relaciones saludables y no saludables.

CHR.8.CC.3: Analizar las similitudes y diferencias entre las amistades, las relaciones románticas y las relaciones sexuales.

## Objetivos de hoy

- Definir qué es relación.
- Describir los tipos de relaciones que hay en tu vida.
- Describir las características de las relaciones saludables.
- Explicar cómo la amistad puede proporcionar una base para las relaciones románticas y de noviazgo saludables.

Repasar los objetivos.

## Definición de “Relación”

La forma en que dos personas o cosas tienen una conexión.

- Familia
- Amigos
- Conocidos
- Románticas/Noviazgo
- Matrimonio

**Pida** a los estudiantes que le digan cómo definirían la palabra “Relación”.

A veces ayuda decir: “si tú buscaras la palabra en el diccionario, ¿qué diría?”

Tome unas cuantas respuestas, luego **haga clic** para mostrar la definición básica: *La forma en que dos personas o cosas tienen una conexión.*

**Pida** a los estudiantes que enumeren los diferentes tipos de relaciones que le gente pueden tener entre sí.

**Haga clic** para mostrar y discutir cada ejemplo. Señale que en cada ejemplo hay incluso diferentes tipos. Por ejemplo, en una familia tienes un tipo de relación diferente con tus padres que la que tienes con tus hermanos o con tus primos, etc.

**Explique** que en esta lección, empezaremos por hablar acerca de (**clic**) Amistades.

## ¿Qué características buscas en un amigo?

Lanzar la pelota



### Actividad:

- Los estudiantes se paran en círculo a una distancia equivalente a la de un brazo.
- Los estudiantes lanzan una pelota o un objeto pequeño alrededor del círculo de uno a otro para establecer un patrón. Repetir el patrón durante 2 o 3 vueltas.
- Luego, pida a los estudiantes que traten de decir el nombre de la persona a la que le lanzan la pelota.
- Luego, pida a los estudiantes que digan las características que buscan en un amigo.
- Ahora, repita el patrón diciendo esa característica antes de lanzar la pelota.
- Trate de invertir el patrón o agregar más pelotas.

Después de unas cuantas vueltas, pida a los estudiantes que regresen a su lugar.

### Images:

Person throwing ball:

[https://www.freepik.com/free-vector/girl-throwing-ball-cartoon-character-sticker\\_18681916.htm](https://www.freepik.com/free-vector/girl-throwing-ball-cartoon-character-sticker_18681916.htm)

[Pattern vector created by brgfx -  
www.freepik.com](https://www.freepik.com/vectors/pattern)

Person catching ball:

[https://www.freepik.com/free-vector/boy-throwing-ball-cartoon-character-sticker\\_18607455.htm](https://www.freepik.com/free-vector/boy-throwing-ball-cartoon-character-sticker_18607455.htm)

[Pattern vector created by brgfx -  
www.freepik.com](https://www.freepik.com/vectors/pattern)

## Características de un buen amigo

- No ser egoísta
- Amable
- Respetuoso
- Honesto
- Paciente
- Confiable
- Se comunica bien
- Le gustan las mismas cosas

### ***\*Opciones del maestro para esta parte de la lección:***

#### **Opción 1:**

Utilice la lista de características de esta diapositiva (y de la siguiente) y anote cualquier característica adicional que se haya indicado en la actividad del lanzamiento de pelota que no esté incluida en ninguna de estas categorías. A continuación, comente las relaciones románticas y de noviazgo saludables utilizando la siguiente diapositiva.

#### **Opción 2:**

Una vez que los estudiantes hayan regresado a su lugar, después de la actividad del lanzamiento de la pelota, pídeles que vuelvan a expresar las características en las que pensaron y que las escriban en una hoja de papel grande o en la pizarra blanca bajo el título **Características de un buen amigo**. Luego, que pongan una segunda columna junto a esa lista con el título **Características de relaciones románticas o de noviazgo saludables**. Pregunte a los estudiantes lo que sería igual o diferente. Escriba esa lista y comente al respecto.

De cualquier manera, concluya con una discusión acerca de cómo las amistades pueden ser una buena base para las relaciones románticas o de noviazgo saludables porque a menudo las características son similares.

## Características de una relación saludable

### Amistad:

- No ser egoísta
- Amable
- Respetuoso
- Honesto
- Paciente
- Confiable
- Se comunica bien
- Le gustan las mismas cosas

¿Relaciones románticas y de noviazgo?

### ***\*Opciones del maestro para esta parte de la lección:***

#### **Opción 1:**

Utilice la lista de características de esta diapositiva (y de la siguiente) y anote cualquier característica adicional que se haya indicado en la actividad del lanzamiento de pelota que no esté incluida en ninguna de estas categorías. A continuación, comente las relaciones románticas y de noviazgo saludables utilizando la siguiente diapositiva.

#### **Opción 2:**

Una vez que los estudiantes hayan regresado a su lugar, después de la actividad del lanzamiento de la pelota, pídeles que vuelvan a expresar las características en las que pensaron y que las escriban en una hoja de papel grande o en la pizarra blanca bajo el título **Características de un buen amigo**. Luego, que pongan una segunda columna junto a esa lista con el título **Características de relaciones saludables románticas o de noviazgo**. Pregunte a los estudiantes lo que sería igual o diferente. Escriba esa lista y comente al respecto.

De cualquier manera, concluya con una discusión acerca de cómo las amistades pueden ser una buena base para las relaciones románticas o de noviazgo saludables porque a menudo las características son similares.

## De qué se trata el...

### Encaprichamiento

*Una pasión o admiración intensa de corta duración por alguien o por algo.*

### Amor

*Un sentimiento de afecto intenso o constante por una persona.*

Una vez que haya discutido las diferencias entre la amistad y las relaciones románticas y de noviazgo, pida a los estudiantes que consideren (**haga clic**) el encaprichamiento y el amor.

**Pregunte:** ¿quién me puede decir que es el “encaprichamiento”?

**Haga clic** para mostrar la definición

**Ask:** ¿En qué se diferencia del amor?

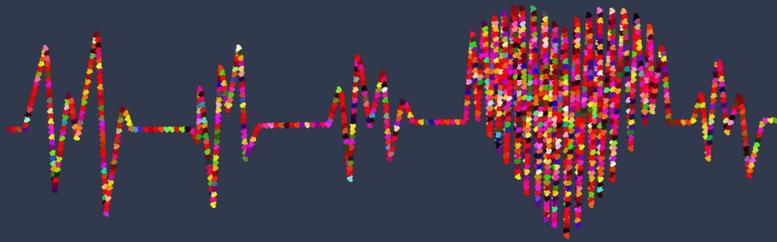
**Haga clic** para mostrar la definición

*Asegúrese de hablar de:*

*Los conceptos de la cultura pop como “amor a primera vista” y “cuando lo sabes, lo sabes” pueden sonar muy románticos, pero en realidad, el encaprichamiento y el amor son dos sentimientos muy distintos que se confunden con frecuencia.*

# Encaprichamiento vs. Amor

## Clasificación de tarjetas



### **2 opciones para esta actividad**

#### *Opción 1: Los estudiantes trabajan en grupos pequeños*

- Imprima varios juegos de las **Tarjetas sobre el amor y el encaprichamiento**, utilizando papel de diferente color para cada juego a fin de mantenerlos separados.
- Dele un juego de tarjetas a cada grupo de estudiantes.
- Pida a los estudiantes que clasifiquen las tarjetas en dos categorías diferentes.
- Después de que todos hayan tenido el tiempo para clasificarlas, pida a un voluntario que presente.

#### *Opción 2: Actividad con toda la clase*

- Imprima un juego de las **Tarjetas sobre el amor y el encaprichamiento**, en un tamaño lo suficientemente grande como para que todos los estudiantes puedan verlas cuando las coloque en la pared.
- Divida la pizarra/pared de la parte de enfrente del salón en dos columnas: una para el *Amor* y otra para el *Encaprichamiento*.
- Distribuya 10 tarjetas.
- Trabajando individualmente o en parejas, pida a los estudiantes que pasen al frente del salón, lean la tarjeta que se les dio, decidan cuál se

- favorece de esa manera y pegue la tarjeta en la columna correspondiente.

Después de cualquiera de las dos opciones, comente y responda las preguntas.

**Image:**

<https://pixabay.com/vectors/electrocardiogram-blood-pressure-ekg-2858693/>



Pregunte a la clase y comente cómo la amistad puede proporcionar una base para relaciones románticas saludables.

Mientras hace **clic** para mostrar cada imagen, repita la importancia de las relaciones saludables, independientemente del tipo de relación que se tenga: amistad, romántica, o algo a largo plazo, como el matrimonio.

**Images:**

Friendship:

[https://www.freepik.com/free-vector/group-young-people-posing-photo\\_5230715.htm#query=friends&position=14&from\\_view=author](https://www.freepik.com/free-vector/group-young-people-posing-photo_5230715.htm#query=friends&position=14&from_view=author)

<a href="https://www.freepik.com/vectors/people">People vector created by pikisuperstar - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>

Dating/Romance:

[https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-couples-kissing-illustration\\_12811799.htm#query=couple&position=25&from\\_view=author](https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-couples-kissing-illustration_12811799.htm#query=couple&position=25&from_view=author)

<a href='https://www.freepik.com/vectors/love'>Love vector created by pikisuperstar - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>

Long-term (like marriage):

[https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-wedding-couples\\_6528196.htm#query=wedding%20gay&position=0&from\\_view=author](https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-wedding-couples_6528196.htm#query=wedding%20gay&position=0&from_view=author)

<a href='https://www.freepik.com/vectors/wedding'>Wedding vector created by pikisuperstar - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>

## Conclusión – Relaciones saludables

1. ¿Qué tienen en común todas las relaciones saludables?
2. ¿En qué consiste el respeto en una relación romántica o de noviazgo?
3. ¿Qué tipo de relaciones esperas tener en el futuro?

**Recordatorio:**

Escribe las preguntas que no se hayan contestado y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al inicio de la siguiente lección.



Pida a los estudiantes que respondan estas preguntas haciendo una anotación en el diario que llevan en su cuaderno, una actividad de trabajo cooperativo en pareja (*think-pair-share*) o un boleto de salida.

Recuerde a los estudiantes que pongan las preguntas que no se contestaron en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Acepta las fallas                                    | Estable                  |
| Un sube y baja de emociones                          | Crece de manera gradual  |
| Se centra en la apariencia o en las cosas materiales | Sólo busca la perfección |

|                     |   |
|---------------------|---|
| <p>Obsesivo</p>     | <p>Impulsivo</p>  |
| <p>Lleva tiempo</p> | <p>Considera la persona en su totalidad, no sólo lo superficial</p> |

Clasificación de tarjetas sobre el amor y el encaprichamiento  
Clave de respuestas

**Encaprichamiento:**

Obsesivo

Impulsivo

Se centra en la apariencia o en las cosas materiales

Busca la perfección

Un sube y baja de emociones

**Amor:**

Crece de manera gradual

Lleva tiempo

Considera la persona en su totalidad, no sólo lo superficial

Reconoce las fallas

Estable

## Relaciones no saludables y abuso

¿Cuáles son las características de las relaciones personales dañinas y cómo puedo mantenerme seguro?

### TEKS:

6.21.(A) identificar que el abuso y la explotación física, emocional y sexual son todas formas de abuso;

6.21.(B) identificar los impactos sociales y emocionales del acoso sexual, el abuso sexual, la agresión sexual y el tráfico sexual;

6.21.(C) enumerar las características de las relaciones no saludables o perjudiciales, como la ira, el comportamiento controlador, los celos, la manipulación y el aislamiento

6.21.(D) identificar las formas de denunciar las sospechas de abuso sexual que implican a uno mismo o a otros, como por ejemplo contárselo a uno de los padres o a otro adulto de confianza;

6.23.(I) explicar cómo las leyes protegen a las víctimas de acoso sexual, abuso sexual y ataque sexual.

## LOS OBJETIVOS DE HOY

- Enumerar las características de las relaciones saludables o dañinas
- Identificar los tipos de abuso, incluyendo el acoso y abuso digital
- Explorar las consecuencias del abuso
- Describir las formas de obtener ayuda

Review the lesson objectives

## Saludable vs. No saludable

### Saludable

Sin egoísmo  
Amable  
Respetuoso  
Honesto  
Paciente  
Confiable  
Se comunica bien  
Le gustan las mismas cosas

### No saludable

Egoísta  
Controlador  
Manipulador  
Mentiroso  
Exigente  
Engañar  
Menospreciar

Recuerde a los estudiantes la lección anterior sobre los tipos de relaciones y las características de las relaciones saludables. Si esta es la lista de cosas que son importantes para una relación saludable, ¿cuáles son algunas características que podrían constituir una relación no saludable? Tome las respuestas del grupo y luego haga clic para revelar algunos ejemplos de características no saludables.

***\*Nota para el maestro:*** Los sentimientos de ira o de celos son sentimientos válidos. Sentirse así a menudo o mostrar comportamientos hirientes a causa de esos sentimientos es cuando se convierte en algo no saludable o incluso abusivo.

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Participa en actividades que te gustan pero que no son sus favoritas. | Llega a conocerte.   | Respetar tus deseos y tu independencia.                     | Respetar las normas de tu padre/tutor.                       |
| Puede hablar de las diferencias sin ponerse a la defensiva.           | Respetar sus decisiones y límites.                                       | Preguntar sobre tus pensamientos, sentimientos y opiniones. | Te convence de cosas que no debes hacer.                     |
| Insiste en ser el que decide qué se va a hacer.                       | Se centra en si eres bien parecido o popular.                            | Cree que lo sabe todo (arrogante).                          | Va en contra de las normas de tus padres o tutores.          |
| Te insulta y luego dice que solo estaba bromeando.                    | Te pone las manos encima de forma inapropiada o te hace sentir incómodo. | Habla a tus espaldas.                                       | Pierde su temperamento si las cosas no salen como él quiere. |

Pida a los estudiantes que clasifiquen las tarjetas en 2 categorías.  
 Los estudiantes crean una gráfica T para anotar sus respuestas.

## Relaciones saludables vs. Relaciones no saludables

### Características de una relación saludable

Respeto tus deseos y independencia.

### Características de una relación no saludable

Manipulador o arrogante

## ¿Qué es el abuso?

- Físico
- Emocional
- Sexual
- Explotación

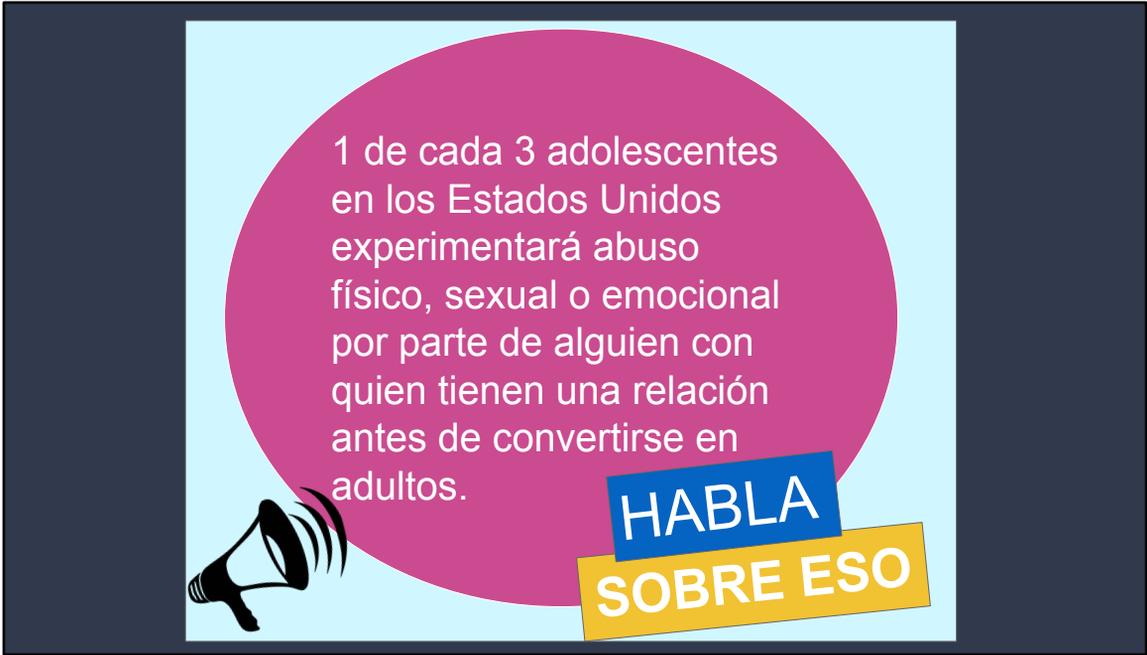
bosses you around  
"spend more more time with me" normalizing violence  
humiliation "where are you going?" guilt trips  
intimidating looks dating violence  
sexual assault "this is your fault"  
**power-based**  
stalking **abuse** blame  
"you are a horrible parent" domestic abuse  
extreme possessiveness denial of wrongdoing  
frequently fights friends abusive to pets  
insults "who are you with?" embarrassment  
threatens suicide

**Diga:** Ser no saludable es lo mismo que ser abusivo. Así que veamos los diferentes tipos de abuso:

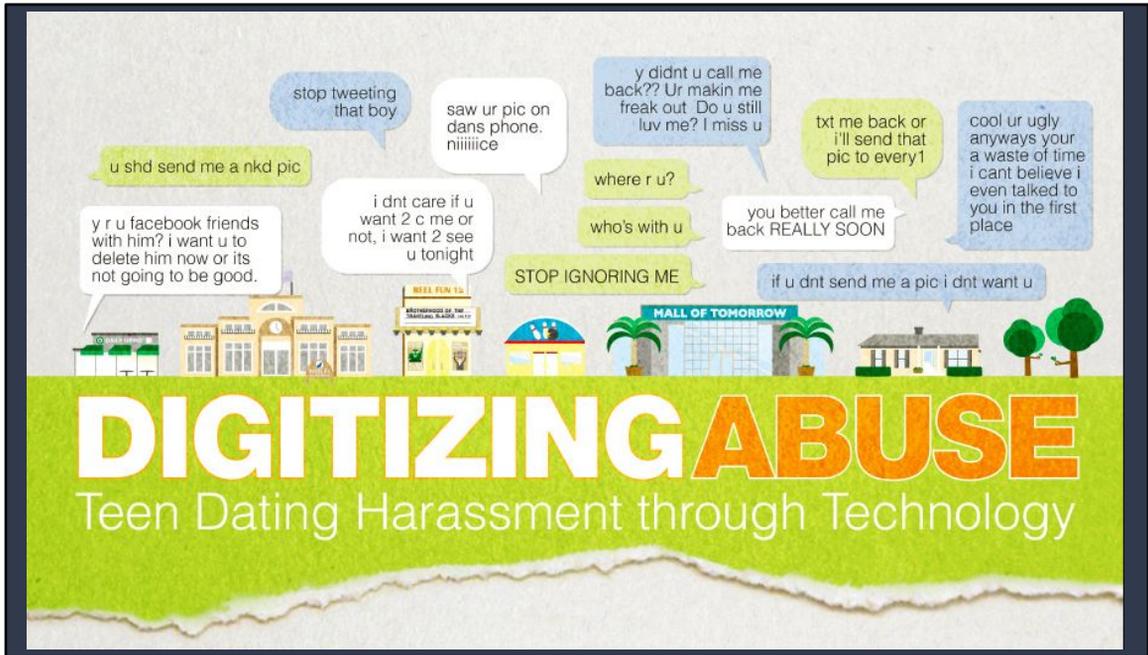
**Haga clic** para revelar y comentar cada tipo de abuso, repasando los siguientes ejemplos o definiciones:

- **Físico** - golpes, empujones, empujones
- **Emocional** - menospreciar, avergonzar, culpar
- **Sexual** - actividad sexual no deseada, uso de la fuerza, amenazas o aprovechamiento de alguien que no es capaz de dar su consentimiento.
- **Explotación** - tratar a alguien injustamente para obtener beneficios para uno mismo.

**Imagen:** <https://www.texasadvocacyproject.org/power-based-abuse/steps-freedom>



**Imagen:** Loveisrespect.org Teen Dating Violence Awareness Month 2022 Graphic



Explique que los abusos pueden producirse, y a menudo se producen, de manera digital.

Dale tiempo a los estudiantes para que lean las burbujas de conversación.

**Pregunte** qué tipo de abuso ven. Señale que muchos de ellos están relacionados con el abuso emocional en forma de acoso sexual.

**Imagen:**

[https://www.urban.org/sites/default/files/2018/01/16/digitizingabuse\\_1\\_0.jpg](https://www.urban.org/sites/default/files/2018/01/16/digitizingabuse_1_0.jpg)

## Acoso sexual

- hacer bromas, comentarios o gestos de carácter sexual
- difundir rumores sexuales (en persona, por texto o en las redes sociales)
- publicar comentarios, imágenes o videos de carácter sexual
- hacer o enviar fotos o videos de carácter sexual
- pedir a alguien fotos de sí mismo desnudo ("nudes") pedir sexo u ofrecer sexo

**Pregunte** a los estudiantes qué creen que significa "acoso sexual".

Tome algunas respuestas y luego explique lo siguiente: El acoso y la intimidación son formas abusivas de tratar a los demás. Las personas que acosan o intimidan utilizan comentarios, gestos, amenazas o acciones crueles. Intentan insultar, degradar, excluir, avergonzar o herir a los demás. A veces, las personas que acosan e intimidan lo hacen con comentarios o acciones sexuales. Esto se llama acoso sexual o intimidación sexual.

**Haga clic** para ver los ejemplos.

El acoso sexual y la intimidación incluyen cosas como estas::

- bromas, comentarios o gestos de carácter sexual
- difundir rumores sexuales (en persona, por texto o en las redes sociales)
- publicar comentarios, imágenes o videos de carácter sexual
- hacer o enviar fotos o videos de carácter sexual
- pedir a alguien fotos de sí mismo desnudo ("nudes") pedir sexo u ofrecer sexo

**El acoso sexual y la intimidación** pueden ocurrir en persona o en línea. Pero no importa dónde ocurran, el acoso sexual y la intimidación no están bien. No hay excusa

para este tipo de comportamientos. Y no son culpa de la persona que está siendo acosada o intimidada.

Si tú o alguien que conoces está pasando por esto, díselo a un adulto de confianza. Cuando hablas, y consigues que los adultos adecuados se involucren, puedes ayudar a detener el acoso y la intimidación. Si el primer adulto al que se lo cuentas no detiene el acoso y la intimidación, sigue contándoselo a otros adultos hasta que se detenga.

**Tomado de** <https://kidshealth.org/en/teens/harassment.html#catcontraception>

## El acoso sexual resulta doloroso

Especialmente si:

- ocurre más de una vez
- el acosador tiene más poder
- otras tensiones de la vida



vector created by freepik - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Being the target of these behaviors is hurtful. How much they affect a person can depend. Most people can cope with a one-time rude comment. That doesn't mean it's OK. It just means it may cause less stress.

But these behaviors can be harder to cope with if: (**Click** through and discuss each)

- They happen more than once.
- It feels like the bully has more power (they're older or stronger, for example).
- The person being bullied or harassed has other stress in their lives.

**Ask** students to share how it might affect the person being harassed. How might they act? How might they feel?

If this is the case, a person being harassed may feel unsafe or attacked. They may avoid going to places where it happens, such as school or their job. They may feel sad, scared, or angry — or all of these. The stress of being harassed can lead to poor sleep, worry, depression, or lower grades.

**Ask** students to think about how it might also hurt the person who is doing the harassing.

Sexual harassment and sexual bullying can cause problems for the bully too. Some of these behaviors are against the law. A sexual bully may not realize how these behaviors could affect their lives.

**Talking points** from

<https://kidshealth.org/en/teens/harassment.html#catcontraception>

**Image:**

[https://www.freepik.com/free-vector/gender-violence-concept\\_9009668.htm#query=harassment&position=20&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-vector/gender-violence-concept_9009668.htm#query=harassment&position=20&from_view=search)

<a href='https://www.freepik.com/vectors/illustration'>Illustration vector created by freepik - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>

## Cuando el acoso se vuelve físico

Forzar a otra persona a hacer cosas sexuales es agresión sexual o violación.



vector created by freepik - www.freepik.com

**Explique:** Si las cosas se vuelven físicas, va más allá del acoso sexual y la intimidación. Obligar a otra persona a hacer cosas sexuales es una agresión sexual o una violación. Se trata de un delito grave. También es un delito si un adulto (o un adolescente mucho mayor) pide a un menor de edad que pose para fotos sexuales o que participe en actos sexuales a través de una cámara web o un teléfono inteligente. Esto se llama abuso sexual infantil en línea.

Si alguien te obliga, engaña o te pide que hagas algo así, díselo inmediatamente a un adulto de confianza. O denuncia a la policía. No te quedes a solas con esa persona.

**Tomado de** <https://kidshealth.org/en/teens/harassment.html#catcontraception>

**Imagen:**

[https://www.freepik.com/free-vector/stop-gender-violence-illustration\\_8851852.htm?query=assault](https://www.freepik.com/free-vector/stop-gender-violence-illustration_8851852.htm?query=assault)

<a href='https://www.freepik.com/vectors/battery'>Battery vector created by freepik - www.freepik.com</a>

# Las leyes en Texas

**Acoso criminal:** cuando alguien pretende "acosar, molestar, alarmar, abusar, atormentar o avergonzar" a otra persona

- Delito menor de clase B: pena de 6 meses de cárcel y 2,000 dólares de multa.

**Agresión:** contacto físico "ofensivo" o "provocador" que causa a alguien "dolor"

- Delito menor de clase A: un año de cárcel y una multa de 4,000 dólares.

**Agresión sexual:** cualquier tipo de sexo sin consentimiento.

- Delito grave de segundo grado: de dos a 20 años de cárcel y multas de hasta 10,000 dólares.

**En última instancia, no significa no.**



## ***El acoso como delito sexual en Texas***

Los casos de acoso sexual llevados a través del sistema judicial penal de Texas son típicamente delitos menores, pero en casos más graves, podrías estar enfrentando un delito mayor. Estos son los tres cargos criminales más comunes:

### ***Haga clic:***

#### **Acoso Criminal**

Cuando alguien tiene la intención de "acosar, molestar, alarmar, abusar, atormentar o avergonzar" a otra persona haciendo un comentario o propuesta obscena, puede enfrentarse a este cargo de delito menor de clase B, que conlleva una sentencia de seis meses de cárcel y una multa de 2,000 dólares.

### ***Haga clic:***

#### **Agresión**

Cualquier contacto clasificado como "inapropiado" en el marco del acoso sexual civil puede convertirse rápidamente en un cargo de agresión penal cuando se sabe razonablemente que podría considerarse ofensivo o provocativo. Este delito menor de clase C conlleva una multa de 500 dólares, a menos que el contacto haya causado "dolor" a alguien. Entonces es un año de cárcel y una multa de 4,000 dólares (delito

menor de clase A).

***Haga clic:***

### **Agresión sexual**

Los cargos de agresión sexual siempre requieren evidencia de penetración - sin consentimiento. Este es un delito grave de segundo grado que conlleva de dos a 20 años de prisión y multas que llegan a los 10,000 dólares.

***Haga clic:***

**En última instancia, no significa no, independientemente de la intención.** Aparte de la sentencia general, a menudo los condenados por estos delitos se enfrentan a una serie de consecuencias colaterales que pueden afectar a la vida mucho más allá de cumplir la condena y pagar las multas.

**Fuente:** [Hampton Law Firm](#).

**Imagen:** [Law vector created by studiogstock - \[www.freepik.com\]\(http://www.freepik.com\)](https://www.freepik.com/vectors/law)

## Qué puedo hacer si...

### *Me acosan o me agreden:*

- **ten en cuenta que no es tu culpa**
- **dile al acosador que se detenga y aléjate**
- **habla con un adulto de confianza**
- **denuncia el hecho**
- **busca apoyo**

### *Alguien está siendo acosado:*

- **hablar para ayudar**
- **denunciarlo**
- **ofrecer apoyo**



## ¿Qué debo hacer si...

### **Haga clic**

#### **...me acosan o me agreden?**

No hay una forma correcta de responder. Cada situación es diferente. Por eso lo mejor es hablar con un adulto de confianza. Ellos pueden ayudarte a saber qué hacer. Aquí tienes algunas cosas que pueden ayudar en la mayoría de las situaciones: (haga clic para ver cada una de ellas y comentarlas)

- **Conozca la verdad. Recuerda que no es tu culpa.** No importa lo que diga el acosador, no existe tal cosa como "pedirlo". Tienes derecho a sentirte segura.
- **Dile a la persona que se detenga.** Cuando ocurra la primera vez, hazle saber que ese comportamiento no te parece bien. Sé breve, tranquila y clara. Luego aléjate. En algunos casos, eso será suficiente, pero no siempre. Puede que no dejen de hacerlo. Puede que incluso se rían de ti, se burlen de ti o te molesten aún más.
- **Díselo a un adulto.** Esto no es algo que debas tratar de manejar por tu cuenta. Habla con tus padres, los padres de un amigo, un pariente, un entrenador, un maestro, un consejero escolar o un médico. Puede que al principio te resulte

- incómodo sacar el tema. Pero no dejes que eso te detenga. Si el adulto con el que hablas no te escucha ni te ayuda, busca a otro que sí lo haga.
- **Denunciarlo.** Si esto ocurre en la escuela o en tu trabajo, informa a un adulto a cargo. La mayoría de las escuelas y lugares de trabajo tienen una política de acoso sexual o de intimidación para protegerte. Tienen que saberlo para poder ayudarte. Y para evitar que les ocurra a otros.
- **Buscar apoyo.** Si estás estresado, te sientes deprimido, ansioso o pierdes el sueño, habla con un terapeuta o consejero. Ellos pueden ayudarte a encontrar formas de afrontar el estrés y recuperarte de él.

### ***Haga clic***

#### **...Alguien está siendo acosado?**

Los observadores pueden desempeñar un papel importante a la hora de frenar el acoso y la intimidación. Cuando la gente no hace nada, se encoge de hombros o mira para otro lado, envía el mensaje de que no es gran cosa acosar. Si la gente dice algo, envía un mensaje social de que no está bien.

Si ves que alguien está siendo acosado, puedes ayudar haciendo estas cosas: (haga clic para revelar cada una de ellas y comentarlas)

- **Hablar para ayudar.** Si te sientes seguro y natural al hablar, di: "Vamos, salgamos de aquí" a la persona que ves que está siendo acosada o molestada. Probablemente no deberías intentar cambiar el comportamiento del acosador por ti mismo. Pero está bien que le hagas saber al acosador que la gente está mirando y que se va a implicar.
- **Denunciarlo.** Informa a un adulto de confianza de lo que has presenciado. Esto no es un chisme. Es defender lo que es correcto. Nadie merece ser acosado. Los adultos deben saberlo para poder ayudar.
- **Ofrecer apoyo.** Verifica con la persona que fue acosada. Pregúntale cómo está. Dile que crees que lo que ha pasado no está bien. Escuche y demuestre que le importa. Anímale a denunciar lo ocurrido a un adulto de confianza. Recuérdale que el acoso no es culpa suya.

Tomado de <https://kidshealth.org/en/teens/harassment.html#catcontraception>

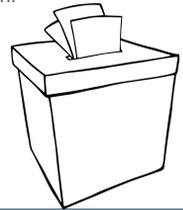
Imagen: <a href='https://www.freepik.com/vectors/people'>People vector created by pikisuperstar - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>

## Relaciones, conclusión

- ¿Qué es lo que me ha llamado la atención sobre las relaciones no saludables y el abuso?
- ¿Cómo afectan las conversaciones abusivas en línea a mí y a mis compañeros?
- ¿Qué puedo hacer si me acosan o abusan de mí?
- ¿Qué puedo hacer por un amigo que está siendo acosado o abusado?

**Recuerda:**

Anota las preguntas que no hayan sido contestadas y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al principio de la siguiente lección.



Pida a los estudiantes que respondan a las preguntas de conclusión. Recuérdales que pongan las preguntas que no hayan contestado en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Participa en actividades que te gustan pero que no son sus favoritas. | Llega a conocerte.   | Respetar tus deseos y tu independencia.                     | Respetar las normas de tu padre/tutor.                       |
| Puede hablar de las diferencias sin ponerse a la defensiva.           | Respetar sus decisiones y límites.                                       | Preguntar sobre tus pensamientos, sentimientos y opiniones. | Te convence de cosas que no debes hacer.                     |
| Insiste en ser el que decide qué se va a hacer.                       | Se centra en si eres bien parecido o popular.                            | Cree que lo sabe todo (arrogante).                          | Va en contra de las normas de tus padres o tutores.          |
| Te insulta y luego dice que solo estaba bromeando.                    | Te pone las manos encima de forma inapropiada o te hace sentir incómodo. | Habla a tus espaldas.                                       | Pierde su temperamento si las cosas no salen como él quiere. |

Imprima varios juegos (en papel de diferentes colores para ayudar a mantener los juegos organizados).

Recorta y entrega un juego a cada grupo de estudiantes, pidiéndoles que lo clasifiquen en categorías saludables y no saludables.

## Trata y Explotación

¿Qué es y cómo se usa la tecnología para manipular a las personas?

### TEKS:

6.12.(A) discutir y demostrar estrategias para evitar la violencia, las pandillas, las armas y la trata de personas;

6.13.(B) develop strategies to resist inappropriate digital and online communication such as social media posts, sending and receiving photos, sextear, and pornography;

6.13.(C) discutir desarrollar estrategias para resistir la comunicación digital y en línea inapropiada, como publicaciones en redes sociales, envío y recepción de fotos, sexting y pornografía; y analizar las consecuencias que resultan de la comunicación digital y en línea inapropiada, como publicaciones en redes sociales, envío y recepción de fotos, sexteo y pornografía;

6.13.(E) identificar cómo se usa la tecnología para reclutar o manipular a las posibles víctimas del tráfico sexual; y

6.21.(A) identificar que el abuso y la explotación física, emocional y sexual son todas formas de abuso;

6.21.(B) identificar los impactos sociales y emocionales del acoso sexual, el abuso sexual, la agresión sexual y el tráfico sexual;

## OBJETIVOS DE HOY

- Definir Trata y Explotación
- Explore cómo se usa la tecnología para encontrar víctimas
- Examinar escenarios y formas de obtener ayuda.

Revise los objetivos de la lección

## Recordatorio: ¿Qué es el abuso?

- Físico
- Emocional
- Sexual
- Explotación
- Trata de personas

bosses you around  
"spend more more time with me" normalizing violence  
humiliation "where are you going?" guilt trips  
intimidating looks dating violence  
sexual assault "this is your fault"  
**power-based abuse** blame  
stalking domestic abuse  
"you are a horrible parent"  
extreme possessiveness denial of wrongdoing  
frequently fights friends abusive to pets  
insults "who are you with?" embarrassment  
threatens suicide

**Recuerde** a los estudiantes que en la última lección aprendimos que el abuso puede ser:

- **Físico:** golpear, empujar, empujar
- **Emocional:** rebajar, avergonzar, culpar
- **Sexual:** actividad sexual no deseada, usar la fuerza, hacer amenazas o aprovecharse de alguien que no puede dar su consentimiento.
- **Explotación:** tratar a alguien injustamente para obtener beneficios para usted

**Explique** que otra forma de explotación es (*haga clic*) el tráfico.

**Imagen:** <https://www.texasadvocacyproject.org/power-based-abuse/steps-freedom>

## ¿Qué es la trata?

### Trata de personas

Un crimen que  *explota*  o usa a alguien para el beneficio personal de otra persona.

**Trata laboral:** hacer que alguien trabaje por poco o nada de dinero

**Tráfico sexual:** cuando alguien es obligado a realizar actividades sexuales a cambio de algo de valor.

**Pregunte:** ¿Cuántos de ustedes han escuchado el término ( **clic** ) trata de personas? (Levantar las manos)

**Pregunte:** ¿Qué cree que es la trata de personas? (Obtener varias respuestas)

**Haga clic** para revelar la definición y pida a un voluntario que la lea en voz alta.

**Diga:** Hay dos tipos de trata de personas. (**Haga clic** para revelar cada uno)

- **Trata laboral:** hacer que alguien trabaje por poco o nada de dinero
- **Tráfico sexual:** cuando alguien es forzado a realizar actividades sexuales a cambio de algo de valor.

## ¿Qué es el tráfico sexual?



reproducir el video

## ¿Qué es el tráfico sexual?

¿Cómo define el video el tráfico sexual?

¿Quién decía el video que podría ser un traficante?

¿Cuáles son algunas cosas a buscar que podrían ser señales de que algo anda mal?

Si algo no se siente bien o está preocupado, ¿qué puede hacer?

Procese el video haciendo las siguientes preguntas:

- *¿Cómo define el video el tráfico sexual?* (cuando una persona hace que otra participe en una actividad sexual para obtener algo de valor a cambio)
- *¿Quién decía el video que podría ser un traficante?*(puede ser cualquiera; podría ser alguien que la víctima conozca y en quien confíe, como un miembro de la familia o alguien que actúe de manera amistosa o romántica).
- *¿Cuáles fueron algunas de las cosas a buscar que podrían ser señales de que algo anda mal?*(lesiones que no tienen sentido, estar mucho tiempo fuera de la escuela, mantenerse apartados o parecer más cansados de lo normal).
- *Si algo no se siente bien o está preocupado, ¿qué puede hacer?* (consulte con la persona que le preocupa y dígaselo a un adulto de confianza).

## ¿Cómo se involucran los adolescentes?

### La tentación en línea

Cuando alguien utiliza Internet para hacerse amigo de un joven con el fin de explotarlo.

Puede prometer:

- afecto
- dinero
- regalos
- drogas

### Sextear

Enviar mensajes o imágenes sexualmente explícitos a alguien a través de la tecnología digital.

Sextear es contra la ley para menores.

**Diga:** Una de las formas más comunes en que los adolescentes se involucran en la trata de personas es a través de la tentación en línea (**haga clic**).

### Hacer clic

**Explique** que la **tentación en línea** es cuando un depredador, alguien que se aprovecha de otros para beneficio personal, usa Internet para hacerse amigo de un joven con el fin de explotarlo.

### Hacer clic

El depredador puede prometer afecto, dinero, regalos o drogas para ganarse su confianza. Intentan engañar a un joven para que comparta imágenes, videos o palabras inapropiadas por mensaje de texto, correo electrónico, aplicaciones de mensajería o incluso a través de sitios de juegos. Compartir estas imágenes y palabras se llama (**clic**) **sextear**.

**Pregunte:** ¿Cuántos de ustedes han escuchado el término sexting? (Levantar las manos)

**Pregunte:** ¿Qué crees que es sexting? (Obtener varias respuestas)

### ***Hacer clic***

**Diga:** Sextear implica enviar mensajes o imágenes sexualmente explícitos a alguien a través de la tecnología digital. Muchas personas envían estos mensajes explícitos pensando que sus imágenes se mantendrían privadas. Pero las imágenes y los textos se pueden reenviar y enviar a muchas personas, y también se pueden poner en línea para que todos los vean.

### **Hacer clic**

**Diga:** Sextear es contra la ley para menores

Explique acerca de la ley en sus propias palabras.

Sextear es un delito en Texas incluso si no hay un adulto involucrado. Según la Sección 43.261 del Código Penal de Texas, es un delito que un menor envíe "intencionalmente o a sabiendas" a otro menor una foto/video obsceno o una foto/video de un menor participando en una conducta sexual, si saben que era un menor.

Todo esto puede ser parte de un proceso llamado **preparación**.

## ¿Qué es el la preparación?

*también conocido como acondicionamiento*

Cuando alguien construye una relación, confianza y vínculos afectivos con un niño o joven para manipularlo, explotarlo y abusarlo.

### ¿Qué es la preparación?

La preparación, también conocido como condicionamiento, es cuando alguien construye una relación, confianza y conexión emocional con un niño o joven para poder manipularlo, explotarlo y abusar de él. Este es un proceso gradual y por etapas que puede tener lugar en diferentes períodos de tiempo, desde unos pocos días hasta varios años. También puede tomar diferentes formas y ser más o menos violenta. Aunque el proceso de preparar a alguien puede venir en etapas, cada caso es único en su desarrollo.

## Etapas de preparación

1. Apuntando a la víctima
2. Ganarse la confianza
3. Llenar una necesidad
4. Aislamiento
5. Haz que la relación sea sexual
6. Mantén control

*Haga clic para revelar cada etapa y dar una breve descripción.*

**Etapa 1: Apuntar a la víctima.** En esta fase, el agresor "evaluará" a una posible víctima. Buscarán a alguien con baja autoestima, aislado, necesitado o contacto limitado con los padres y cuidadores.

**Etapa 2: ganar confianza.** Los delincuentes intentarán entonces crear una relación de confianza. Por ejemplo, pasarán tiempo con un niño y le prestarán atención adicional. Pueden tratar al niño como "especial" y darle regalos y cumplidos. Los delincuentes también usan regalos para manipular y silenciar al niño para que guarde secretos. Este tratamiento puede aislar al niño de sus hermanos, amigos o padres.

**Etapa 3: Satisfacer una necesidad.** Una vez que un delincuente obtiene acceso a un niño, puede buscar brechas en la supervisión para explotar y "estar allí" para el niño cuando el padre no puede (por ejemplo, llevar al niño a casa).

**Etapa 4: Aislamiento.** Ahora que el delincuente ha encontrado una manera de mantener una relación de rutina con la víctima (y los padres/cuidadores), buscará formas de pasar tiempo a solas con el niño (por ejemplo, cuidando niños o haciendo viajes especiales).

**Etapa 5: Haz que la relación sea sexual.** El agresor ataca a su víctima cuando es capaz de aislarla y lo hace aprovechando la curiosidad natural del niño.

**Etapa 6: Mantener el control.** Una vez que ocurre el abuso, el agresor hará todo lo

posible para mantener a la víctima en silencio y disponible para el abuso continuo. Este control puede venir en forma de amenazas verbales (por ejemplo, pueden decir “nadie te creerá” o “le enviaré fotos a todos tus amigos”), o amenazas físicas (por ejemplo, pueden decir: “te lastimaré”. o matarte a ti y a tu familia si lo cuentas”). Los delincuentes cuentan con la creencia de la víctima de que sucederá algo catastrófico o que se sentirán humillados y avergonzados si buscan ayuda.

fuentes Dr. Michael Welner

## Los preparadores usan trucos

|                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| Confiabilidad falsa          | Rompiendo las reglas   |
| Límites de prueba            | Drogas y alcohol       |
| Toque                        | comunicarse en secreto |
| Intimidación                 | Culpar y confundir     |
| Compartiendo material sexual |                        |

Los preparadores usan trucos. La preparación es un proceso sutil (difícil de notar), gradual (lento) y creciente (más y peor con el tiempo) de generar "confianza" con un niño y, a menudo, con el padre del niño u otro cuidador. Los trucos de aseo incluyen: **(Haga clic para revelar y discutir cada uno)**

- Confiabilidad falsa: fingir ser el amigo del niño para ganar su confianza
- Límites de prueba: bromas, juegos bruscos, masajes en la espalda, cosquillas o juegos sexualizados (pantalones, verdad o reto, juegos de striptease, etc.)
- Toque: desde el contacto no sexual regular, en su mayoría cómodo, hasta el contacto "accidental" de partes privadas, a menudo con el tiempo.
- Intimidación: usar el miedo, la vergüenza o la culpa para evitar que un niño cuente
- Compartir material sexual: aprovechar la curiosidad natural de un niño para normalizar el comportamiento sexual al mostrar imágenes, videos, mensajes de texto, fotos, sitios web, notas, etc. de naturaleza sexual.
- Romper las reglas: alentar a un niño a romper las reglas, lo que establece el secreto como parte de la relación y puede usarse como chantaje en el futuro.
- Drogas y alcohol: romper las reglas (ver arriba) y/o hacer que los niños sean menos capaces de detener el abuso porque están bajo la influencia de la

- sustancia
- Comunicarse en secreto: enviar mensajes de texto, correos electrónicos o llamar de una manera inesperada (los padres no lo saben, sucede mucho, se le dice al niño que lo mantenga en secreto)
- Culpar y confundir: hacer que el niño se sienta responsable del abuso o de lo que le podría pasar al niño, a su familia o al abusador si el niño cuenta

## 5 Reglas de Seguridad

1. Saber lo que pasa
2. Detectar banderas rojas
3. Hacer un movimiento
4. Háblalo
5. Sin culpa | Sin vergüenza

Estas Reglas de seguridad son estrategias para ayudar a identificar y responder a todo tipo de abuso. **(Haga clic para revelar cada uno y discutir los puntos de conversación)**

**La regla de seguridad n.º 1 es saber qué pasa.** Saber lo que pasa significa:

- Ser consciente de lo que es la trata de personas y cómo se puede engañar y chantajear a los adolescentes para que sean víctimas de la trata.
- Saber que si comparte una imagen reveladora de usted mismo, podría hacerse pública o podría usarse para chantajearlo para que haga algo que no quiere hacer. Una vez que compartes algo, corres el riesgo de que se vuelva público y permanente.
- Si comparte una imagen reveladora de otra persona, será hiriente y podría ser ilegal.
- Saber que no todas las personas que conoces en línea son quienes dicen ser. Muchos depredadores buscan víctimas en línea.
- Sabiendo que no es seguro compartir información personal en línea: su nombre completo, a dónde va a la escuela, dónde vive, dónde trabaja usted o su familia y tenga cuidado de publicar fotos que puedan compartir esa información sin darse cuenta.
- Como precaución, no publique, registre ni etiquete su ubicación en aplicaciones de redes sociales. Como configuración de privacidad adicional, desactive los servicios de ubicación cuando no los esté utilizando.

**La regla de seguridad n.º 2 es Detectar banderas rojas.** Detectar señales de alerta

significa saber si el comportamiento de alguien o algo que sucede en línea no es seguro. Por ejemplo, si alguien le pide que haga algo incorrecto, inapropiado o inseguro, esto lo pone a usted o a otros en peligro.

**Pregunte:** ¿Cuáles son algunos ejemplos de señales de alerta cuando usa tecnología? (Obtenga respuestas, pero asegúrese de que incluyan:)

- Acoso cibernético: alguien que es un acosador en línea u otro comportamiento inapropiado en línea y fuera de línea.
- Adultos u otros estudiantes que intentan engañarte o forzarte a tener conductas o situaciones inseguras o inapropiadas.
- Alguien que no conoces que te pide información sobre ti, p. tu nombre, donde vas a la escuela, donde vives.
- Alguien que envía imágenes inapropiadas, como imágenes, dibujos o caricaturas (Memes/GIFS/anime) de personas sin ropa.
- Alguien te pide que envíes imágenes inapropiadas.
- Alguien en línea que no conoces que te pide que guardes secretos.

**La regla de seguridad n.º 3 es hacer un movimiento.** Si ve una bandera roja, puede hacer un movimiento y ALEJARSE o MANTENERSE ALEJADO de una situación o persona insegura.

- En línea, puede eliminar o bloquear a una persona que le pide información sobre usted.
- Cambie sus contraseñas si las ha compartido o cree que alguien podría conocerlas. Es posible que deba desactivar la cuenta por un tiempo.
- Si alguien le envía una imagen inapropiada, NO la transmita. Pídele ayuda a un adulto seguro.
- Asegúrate de que todas tus cuentas estén configuradas como privadas.

**La regla de seguridad n.º 4 es Háblalo.** Talking It Up significa usar una voz asertiva para hablar o decir NO si usted u otras personas se encuentran en una situación insegura.

- Si se le pide que comparta información personal o fotografías, o que haga algo inseguro o que lo haga sentir incómodo, tiene derecho a decir ¡No!
- Recuerda que los depredadores cuentan con el silencio de sus víctimas. ¡No permitas que te silencien!
- Y, si ve alguna señal de alerta en línea, siempre debe hablar con un *adulto seguro*.
  - Hablemos de adultos seguros por un minuto. ¿Qué entendemos por Adulto Seguro? (Obtener respuestas)
  - Un adulto seguro es alguien a quien conoces y en quien confías para mantenerte a salvo, alguien con quien puedes hablar sobre situaciones

- o personas inseguras. Ejemplos de adultos seguros podrían ser un padre, un maestro, un consejero escolar o un entrenador.
- **Pregunte:** ¿Qué características le gustaría tener a un Adulto Seguro? (Obtenga respuestas como alguien que sepa escuchar, alguien con quien puedan hablar sobre temas difíciles, alguien que siga las reglas y no los aliente a romperlas, y alguien en quien confíen para que los cuide).
- Debe tratar de elegir al menos dos Adultos Seguros, uno en su hogar y otro fuera de su hogar.
- **Pregunte:** ¿A quién le gustaría compartir uno de sus Adultos Seguros? (Las respuestas variarán, pero aliente a los estudiantes a pensar en alguien en su hogar y alguien fuera de su hogar, en caso de que no haya un Adulto seguro en el hogar).
- También puedes hablar con un Amigo Seguro, alguien en quien confíes, que te apoyará y te ayudará a hablar con un Adulto Seguro. *Un Amigo Seguro es alguien que puede ayudarlo a hablar con un Adulto Seguro, no un reemplazo para un Adulto Seguro.* Siempre debe informar a un adulto seguro sobre situaciones o personas inseguras o inapropiadas.

**La regla de seguridad n.º 5 no es culpable | Sin vergüenza.** Si alguna vez te lastiman o abusan, nunca tienes la culpa y nunca debes avergonzarte de hablar con un adulto seguro.

- Culpa al depredador, no a ti mismo. Si alguien rompió tu confianza, no es tu culpa.
- Si algo sucede, puede sentirse abrumador y devastador, pero hay ayuda. Es posible que se sorprenda con el apoyo de su familia y amigos.
- No importa lo que alguien te haga o te diga, incluso si te dicen que te meterás en problemas si lo cuentas, nunca tienes la culpa y nunca es demasiado tarde para decirlo.

\*Contenido del programa [La seguridad de los adolescentes de MBF es importante™](#), [Plan de lección del mes de prevención del abuso infantil \(grados 6-8\)](#).

# Actividad de grupo: Escenarios

Divida la clase en pequeños grupos de 4-5 personas. Distribuya un folleto de escenario a cada grupo. (Nota: hay 4 escenarios, así que dependiendo del tamaño de la clase, un par de grupos pueden tener el mismo escenario. Asegúrese de hacer suficientes copias).

## **Instrucciones**

Cada grupo debe leer su escenario asignado en voz alta para que el grupo lo escuche, luego responder las preguntas juntos.

Permita de 5 a 10 minutos para que los grupos revisen/discutan su escenario asignado.

Pida a cada grupo que lea su escenario en voz alta a la clase y discuta las respuestas que se les ocurrieron. (Si más de un grupo tuvo el escenario, alterne entre grupos para cada pregunta).

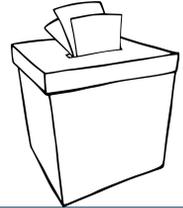
*\*Escenarios del programa [La seguridad de los adolescentes de MBF es importante™](#), [Plan de Lección del Mes de Prevención del Abuso Infantil \(Grados 6-8\)](#)*

## Resumen de Trata y Explotación

- ¿Qué es lo que más me llamó la atención de la lección de hoy?
- ¿Quiénes son mis dos Adultos Seguros (uno en casa y otro fuera de casa)?
- ¿Por qué los traficantes suelen utilizar las redes sociales para acicalarse?
- ¿Cómo usaré las reglas de seguridad para protegerme a mí y a mis amigos?

### **Recordatorio:**

Anote las preguntas sin respuesta y colóquelas en el cuadro de preguntas para responder al comienzo de la próxima lección.



Pida a los estudiantes que respondan a las preguntas de cierre.

Recuerde a los estudiantes que pongan cualquier pregunta sin respuesta en el cuadro de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.



## **Escenario #2**

Khalil usa una aplicación de mensajería para mantenerse en contacto con sus amigos. Incluso envía mensajes a algunos adultos que son amigos de sus padres. Uno de los adultos siempre le envía mensajes agradables sobre lo inteligente y guapo que es. Le dice a Khalil que son "mejores amigos". Le ha comprado a Khalil algunos obsequios realmente geniales, pero le pidió que se los quedara "solo entre nosotros". Dice que sabe que los padres de Khalil "no lo entienden". Le envió un mensaje a Khalil para pedirle que se escape una noche para que puedan "pasar el rato".

**1. La Regla de Seguridad n.º 1 es Saber qué pasa: ¿qué crees que está pasando aquí?**

**2. La Regla de Seguridad n.º 2 es Detectar banderas rojas: ¿cuáles son algunas de las banderas rojas en este escenario?**

**3. La Regla de Seguridad n.º 3 es hacer un movimiento: ¿cómo podría Khalil hacer un movimiento?**

**4. La Regla de Seguridad n.º 4 es Háblalo. ¿Cómo podría Khalil hablarlo?**

**5. La Regla de Seguridad n.º 5 no es culpable | Sin vergüenza: ¿tiene la culpa Khalil?**

### **Escenario #3**

Sophia ha estado chateando en línea con alguien que no conoce. Él amenaza con hacerle daño a ella y a sus seres queridos si no le envía una foto reveladora. Ella responde que no le tiene miedo y que él ni siquiera sabe dónde vive. Él le envía capturas de pantalla de su ubicación exacta, incluidas imágenes de su casa..

- 1. La regla de seguridad n.º 1 es Saber qué pasa: ¿qué crees que está pasando aquí?**
- 2. La regla de seguridad n.º 2 es Detectar banderas rojas: ¿cuáles son algunas de las banderas rojas en este escenario?**
- 3. La regla de seguridad n.º 3 es hacer un movimiento: ¿cómo podría Sophia hacer un movimiento?**
- 4. La regla de seguridad n.º 4 es Háblalo. ¿Cómo podría hablarlo Sophia?**
- 5. La regla de seguridad n.º 5 no es culpable | Sin vergüenza: ¿tiene la culpa Sophia?**

#### **Escenario #4**

Los padres de Tiana han tenido a la misma niñera viniendo a la casa y "pasando el rato" con ella y sus hermanos y hermanas menores durante un par de años. La niñera y Tiana son muy unidas, ella siempre le dice cosas lindas y alentadoras. A medida que Tiana ha crecido, le dice que piense en ella menos como una niñera y más como una "mejor amiga". Hablan mucho de imagen corporal y autoestima. Cuando los niños más pequeños se van a la cama una noche, la niñera de Tiana le pide que se ponga un traje de baño y le permita tomar fotografías para publicarlas en línea para ayudarla con su autoestima.

**1. La regla de seguridad n.º 1 es Saber qué pasa: ¿qué crees que está pasando aquí?**

**2. La regla de seguridad n.º 2 es Detectar banderas rojas: ¿cuáles son algunas de las banderas rojas en este escenario?**

**3. La regla de seguridad n.º 3 es Hacer un movimiento. ¿Cómo podría Tiana hacer un movimiento?**

**4. La regla de seguridad n.º 4 es Háblalo. ¿Cómo podría Tiana hablarlo?**

**5. La regla de seguridad n.º 5 no es culpable | Sin vergüenza: ¿Tiana tiene la culpa?**

Guía de discusión de escenarios:

### **Escenario 1**

Algunos amigos de la escuela invitaron a Gabriel a unirse a un grupo de juegos en línea. El sitio tiene mensajes en vivo y Gabriel les ha dicho a otros jugadores su nombre completo, su edad y a dónde va a la escuela. Un jugador que no conoce le da consejos sobre cómo jugar mejor. El jugador dice que tiene la misma edad que Gabriel y asiste a otra escuela cercana. Le ha pedido a Gabriel que se reúna con él en un parque local para que puedan hablar más sobre el juego, pero le dice a Gabriel que no se lo cuente a sus padres.

- 1. La regla de seguridad n.º 1 es Saber qué pasa: ¿qué crees que está pasando aquí?**
  - Obtenga respuestas asegurándose de cubrir: No todos los que están en línea son quienes dicen ser. Este podría ser un depredador, y Gabriel no debería encontrarse con él.
  
- 2. La regla de seguridad n.º 2 es Detectar banderas rojas: ¿cuáles son algunas de las banderas rojas en este escenario?**
  - Gabriel ha compartido información personal en línea.
  - Alguien que Gabriel no conoce se acerca a él.
  - Le ha pedido a Gabriel que se reúna con él.
  - Le ha pedido a Gabriel que no se lo cuente a sus padres.
  
- 3. La regla de seguridad n.º 3 es Hacer un movimiento. ¿Cómo podría Gabriel hacer un movimiento?**
  - Él podría bloquear o dejar de ser amigo de esta persona.
  - Podría dejar el sitio de juego.
  
- 4. La regla de seguridad n.º 4 es Háblalo. ¿Cómo podría Gabriel hablarlo?**
  - Él podría decirle a esta persona, "¡NO!"
  - Podría decirle a un Adulto Seguro.
  - Podría hablar con un Amigo seguro que luego podría ir con él a hablar con un Adulto seguro.
  
- 5. La regla de seguridad n.º 5 no es culpable | Sin vergüenza: ¿Gabriel tiene la culpa?**
  - No. Si bien no debería haber compartido su información personal en línea, no tiene la culpa.
  - Se supone que los adultos deben mantener a los niños seguros. El depredador está tratando de engañarlo y tiene la culpa.

## **Escenario #2**

Khalil usa una aplicación de mensajería para mantenerse en contacto con sus amigos. Incluso envía mensajes a algunos adultos que son amigos de sus padres. Uno de los adultos siempre le envía mensajes agradables sobre lo inteligente y guapo que es. Le dice a Khalil que son "mejores amigos". Le ha comprado a Khalil algunos obsequios realmente geniales, pero le pidió que se los quedara "solo entre nosotros". Dice que sabe que los padres de Khalil "no lo entienden". Le envió un mensaje a Khalil para pedirle que se escape una noche para que puedan "pasar el rato".

**1. La regla de seguridad n.º 1 es Saber qué pasa: ¿qué crees que está pasando aquí?**

- Obtenga respuestas asegurándose de cubrir: Un adulto que los padres de Khalil conocen lo hace sentir incómodo y recordar que un depredador puede ser un extraño, pero también puede ser alguien que usted o sus padres conocen.

**2. La regla de seguridad n.º 2 es Detectar banderas rojas: ¿cuáles son algunas de las banderas rojas en este escenario?**

- Un adulto le dice a Khalil que son "mejores amigos".
- Un adulto le pide a Khalil que guarde secretos.
- Un adulto le dice a Khalil que sus padres "no lo entienden".
- Le ha pedido a Khalil que se escape.

**3. La regla de seguridad n.º 3 es hacer un movimiento: ¿cómo podría Khalil hacer un movimiento?**

- Él podría bloquear o dejar de ser amigo de esta persona.
- Podía ignorar sus mensajes y dejar de responder.

**4. La regla de seguridad n.º 4 es Háblalo. ¿Cómo podría Khalil hablarlo?**

- La regla de seguridad n.º 4 es Háblalo. ¿Cómo podría Khalil hablarlo?

**5. La regla de seguridad n.º 5 no es culpable | Sin vergüenza: ¿tiene la culpa Khalil?**

- No. Los adultos son responsables de mantener seguros a los niños. El depredador tiene la culpa. Incluso si el adulto le dice a Khalil que él tiene la culpa, o que se meterá en problemas si lo dice, no es su culpa y debe decírselo a un Adulto seguro. El depredador está tratando de engañarlo y tiene la culpa.

### **Escenario #3**

Sophia ha estado chateando en línea con alguien que no conoce. Él amenaza con hacerle daño a ella y a sus seres queridos si no le envía una foto reveladora. Ella responde que no le tiene miedo y que él ni siquiera sabe dónde vive. Él le envía capturas de pantalla de su ubicación exacta, incluidas imágenes de su casa.

- 1. La regla de seguridad n.º 1 es Saber qué pasa: ¿qué crees que está pasando aquí?**
  - Obtenga respuestas asegurándose de cubrir: No todos los que están en línea son quienes dicen ser. Este podría ser un depredador, y Sophia no debería enviarle una foto de sí misma ni compartir más información personal con él..
  
- 2. La regla de seguridad n.º 2 es Detectar banderas rojas: ¿cuáles son algunas de las banderas rojas en este escenario?**
  - Sophia se está comunicando con alguien que no conoce.
  - Sophia ha compartido información personal con alguien que no conoce.
  - Alguien que Sophia no conoce la está amenazando.
  
- 3. La regla de seguridad n.º 3 es hacer un movimiento: ¿cómo podría Sophia hacer un movimiento?**
  - Ella podría bloquear o eliminar a esta persona.
  - Ella podría ignorar sus mensajes y dejar de responder.
  
- 4. La regla de seguridad n.º 4 es Háblalo. ¿Cómo podría hablarlo Sophia?**
  - Ella podría decirle a esta persona "¡NO!"
  - Podía decirle a un Adulto Seguro.
  - Ella podría hablar con un Amigo Seguro que luego podría ir con él a hablar con un Adulto Seguro.
  
- 5. La regla de seguridad n.º 5 no es culpable | Sin vergüenza: ¿tiene la culpa Sophia?**
  - No. Si bien no debería haberse comunicado con alguien que no conoce, no tiene la culpa.
  - Se supone que los adultos deben mantener a los niños seguros. El depredador está tratando de engañarla y tiene la culpa.

## **Escenario #4**

Los padres de Tiana han tenido a la misma niñera viniendo a la casa y "pasando el rato" con ella y sus hermanos y hermanas menores durante un par de años. La niñera y Tiana son muy unidas, ella siempre le dice cosas lindas y alentadoras. A medida que Tiana ha crecido, le dice que piense en ella menos como una niñera y más como una "mejor amiga". Hablan mucho de imagen corporal y autoestima. Cuando los niños más pequeños se van a la cama una noche, la niñera de Tiana le pide que se ponga un traje de baño y le permita tomar fotografías para publicarlas en línea para ayudarla con su autoestima.

**1. La regla de seguridad n.º 1 es Saber qué pasa: ¿qué crees que está pasando aquí?**

- Obtenga respuestas asegurándose de cubrir: Un adulto joven que los padres de Tiana saben que la está haciendo sentir incómoda. (Recuerda que un depredador puede ser un extraño, pero también puede ser alguien que tú o tus padres conozcan).

**2. La regla de seguridad n.º 2 es Detectar banderas rojas: ¿cuáles son algunas de las banderas rojas en este escenario?**

- Un adulto dice que pienses en ella como una "mejor amiga".
- El adulto está pidiendo tomar fotos de ella.

**3. La regla de seguridad n.º 3 es Hacer un movimiento. ¿Cómo podría Tiana hacer un movimiento?**

- Podría inventar una excusa o sugerir hacer otra cosa.

**4. La regla de seguridad n.º 4 es Háblalo. ¿Cómo podría Tiana hablarlo?**

- Ella podría decirle a esta persona "¡NO!"
- Podría decirle a esta persona que se siente incómoda.
- Podría decirle a un Adulto Seguro.
- Ella podría hablar con un Amigo Seguro que luego podría ir con ella a hablar con un Adulto Seguro.

**5. La regla de seguridad n.º 5 no es culpable | Sin vergüenza: ¿Tiana tiene la culpa?**

- No. Los adultos son responsables de mantener seguros a los niños. El depredador tiene la culpa. Incluso si el adulto le dice a Tiana que ella tiene la culpa, o que se meterá en problemas si lo dice, no es su culpa y debe decírselo a un Adulto Seguro.

# Anatomía reproductora

¿Cuáles son las partes reproductoras de mi cuerpo y cómo las mantengo saludables?

TEKS:

6.22.(B) describir el proceso, las características y las variaciones del ciclo menstrual;

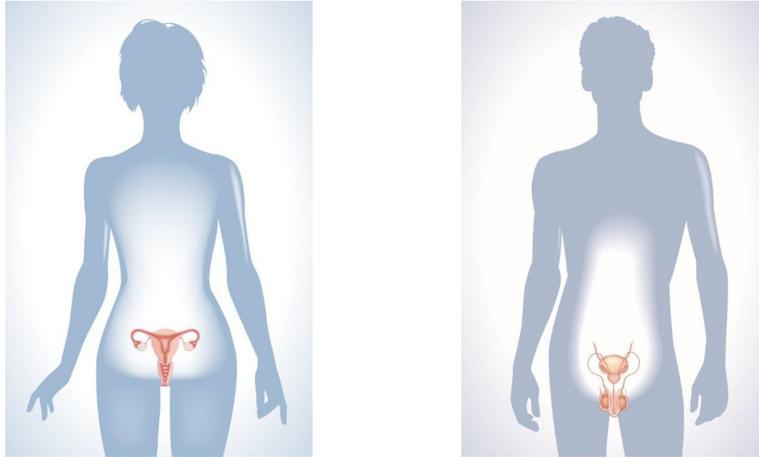
NSES:

AP.8.CC.1 Describir los sistemas reproductivos humanos, incluyendo las partes externas e internas del cuerpo y sus funciones, y que existen variaciones naturales en los cuerpos humanos (por ejemplo, intersexuales, vulvas, penes circuncidados e intactos)

## Objetivos de hoy

- Describir las partes del sistema reproductor humano

## Anatomía reproductora – Hojas de trabajo



Utilice esta diapositiva para ayudar a los estudiantes a comprender la relación de los órganos reproductores con el resto del cuerpo. Comente la diferencia entre **interno** y **externo**. Luego, presente la diferencia entre las **vistas frontales** y las **vistas laterales** del cuerpo. Los órganos reproductores que producen óvulos se muestran principalmente mediante la vista frontal, mientras que los órganos reproductores que producen espermatozoides se muestran principalmente mediante la vista lateral.

**Explique:** En esta lección, podemos utilizar los términos "masculino" y "femenino" al hablar de la anatomía reproductora, refiriéndonos al sexo que se le asignó a alguien al nacer. El aparato reproductor de una persona puede ser masculino, femenino o intersexual (no está claramente definido como masculino o femenino).

A las personas se les asigna un sexo al nacer en función de su anatomía reproductora. El sexo asignado al nacer es independiente de la identidad de género. La identidad de género es el sentido interno de identidad de una persona como mujer, hombre, ambos o ninguno, independientemente de su sexo biológico asignado al nacer.

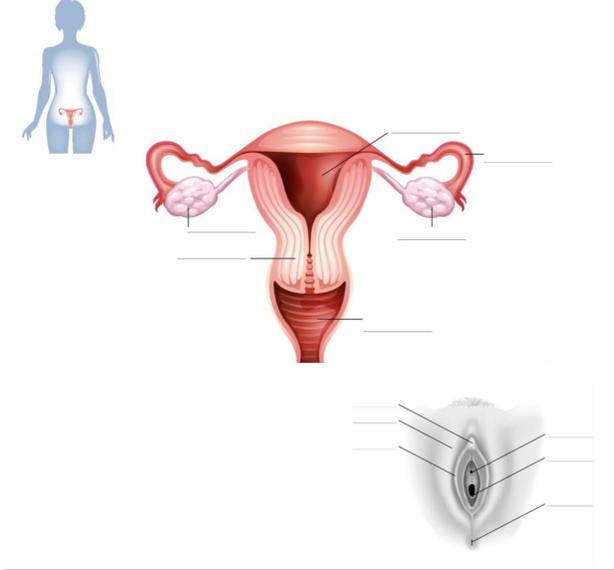
**ACTIVIDAD:**

1. Distribuya los folletos de los diagramas del aparato reproductor **Reproductive System Diagrams** . Explique la relación entre las vistas externas e internas del aparato reproductor.
2. Pida a los estudiantes que completen todos los espacios en blanco que puedan. Puede pedir a los estudiantes que trabajen individualmente, en parejas o en pequeños grupos. Haga hincapié en que no sabrán todas las respuestas y que eso está bien.
3. Muestre las respuestas correctas para que todos los estudiantes puedan evaluar y corregir sus diagramas y discutirlos.

***Para ayudar a los estudiantes a comprender la diversidad corporal y genital, es importante tener en cuenta que no todos los genitales tienen el mismo aspecto, ni se parecen a lo que se muestra en los diagramas y las fotografías. La variación de tamaño, forma y color es normal.***

**Imágenes:**

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr5-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pdf>



**Banco de palabras**

- Trompas de Falopio
- Cuello uterino
- Ovario
- Útero
- Clítoris
- Uretra
- Ano
- Orificio vaginal
- Labios mayores
- Labios menores

1. Distribuya los folletos de los diagramas del aparato reproductor **Reproductive System Diagrams** . Explique la relación entre las vistas externas e internas del aparato reproductor.
2. Pida a los estudiantes que completen todos los espacios en blanco que puedan. Puede pedir a los estudiantes que trabajen individualmente, en parejas o en pequeños grupos. Haga hincapié en que no sabrán todas las respuestas y que eso está bien.
3. Muestre las respuestas correctas para que todos los estudiantes puedan evaluar y corregir sus diagramas y discutirlos.

***Para ayudar a los estudiantes a comprender la diversidad corporal y genital, es importante tener en cuenta que no todos los genitales tienen el mismo aspecto, ni se parecen a lo que se muestra en los diagramas y las fotografías. La variación de tamaño, forma y color es normal.***

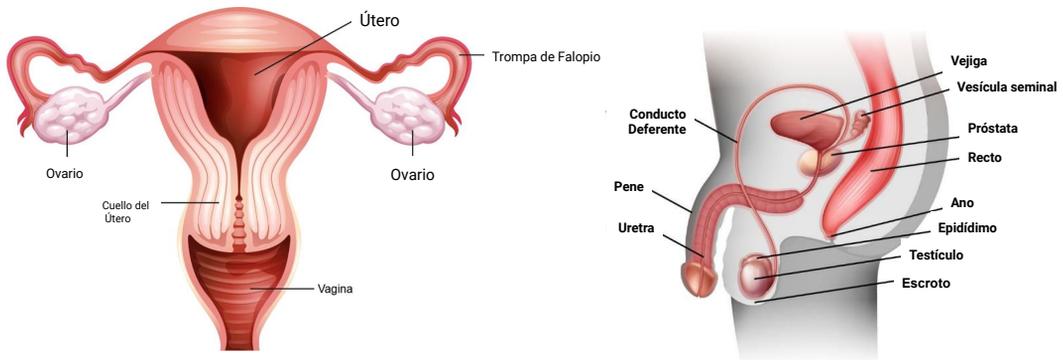
**Banco de palabras**

- Escroto
- Pene
- Uretra
- Vejiga
- Próstata
- Recto
- Testículo
- Conducto deferente
- Ano
- Vesícula seminal

1. Distribuya los folletos de los diagramas del aparato reproductor **Reproductive System Diagrams** . Explique la relación entre las vistas externas e internas del aparato reproductor.
2. Pida a los estudiantes que completen todos los espacios en blanco que puedan. Puede pedir a los estudiantes que trabajen individualmente, en parejas o en pequeños grupos. Haga hincapié en que no sabrán todas las respuestas y que eso está bien.
3. Muestre las respuestas correctas para que todos los estudiantes puedan evaluar y corregir sus diagramas y discutirlos.

***Para ayudar a los estudiantes a comprender la diversidad corporal y genital, es importante tener en cuenta que no todos los genitales tienen el mismo aspecto, ni se parecen a lo que se muestra en los diagramas y las fotografías. La variación de tamaño, forma y color es normal.***

# Anatomía interna

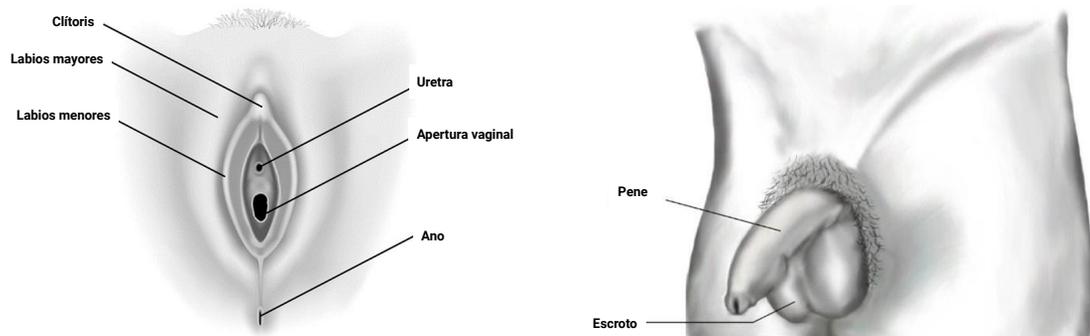


Después de dar a los estudiantes unos 5 minutos para completar sus hojas de trabajo, muestre las respuestas correctas a la anatomía interna y coméntelas. Comience con el sistema de producción de óvulos, luego haga clic y comente el sistema de producción de espermatozoides.

**Imagen:**

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>

## Anatomía externa

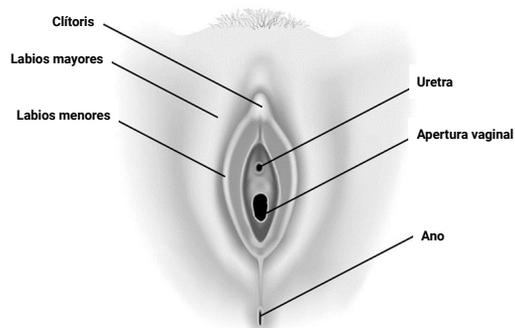


Primero revisa la anatomía externa de la vulva, luego haga clic y revise la anatomía externa del pene.

**Imagen:**

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>

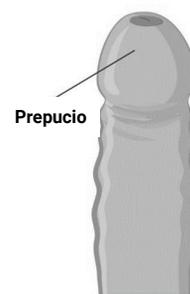
# Anatomía externa



Pene Circuncidado



Pene no circuncidado

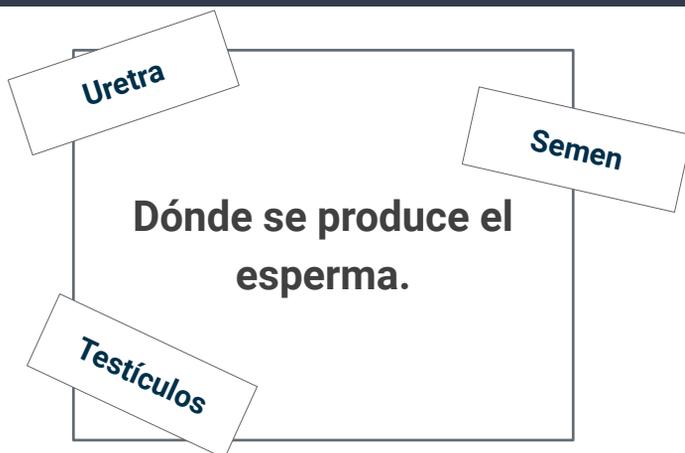


Observe que, aunque la hoja de trabajo muestra un pene no circuncidado, muchas personas son circuncidadas cuando son niños y, sin el prepucio (que se retira durante el procedimiento), el glande del pene queda expuesto.

**Image:**

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>

## Juego de vocabulario

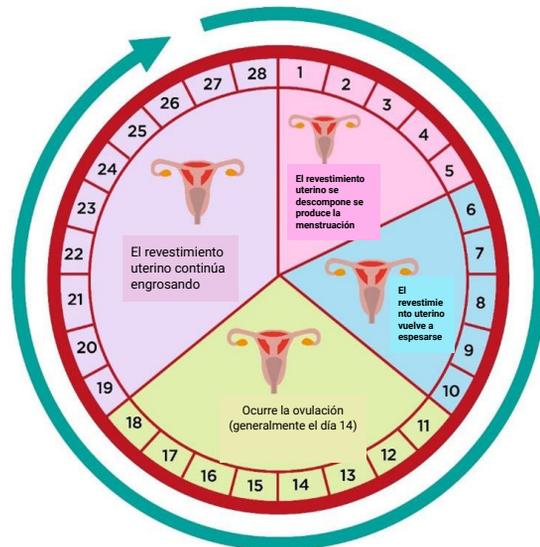


### ACTIVIDAD:

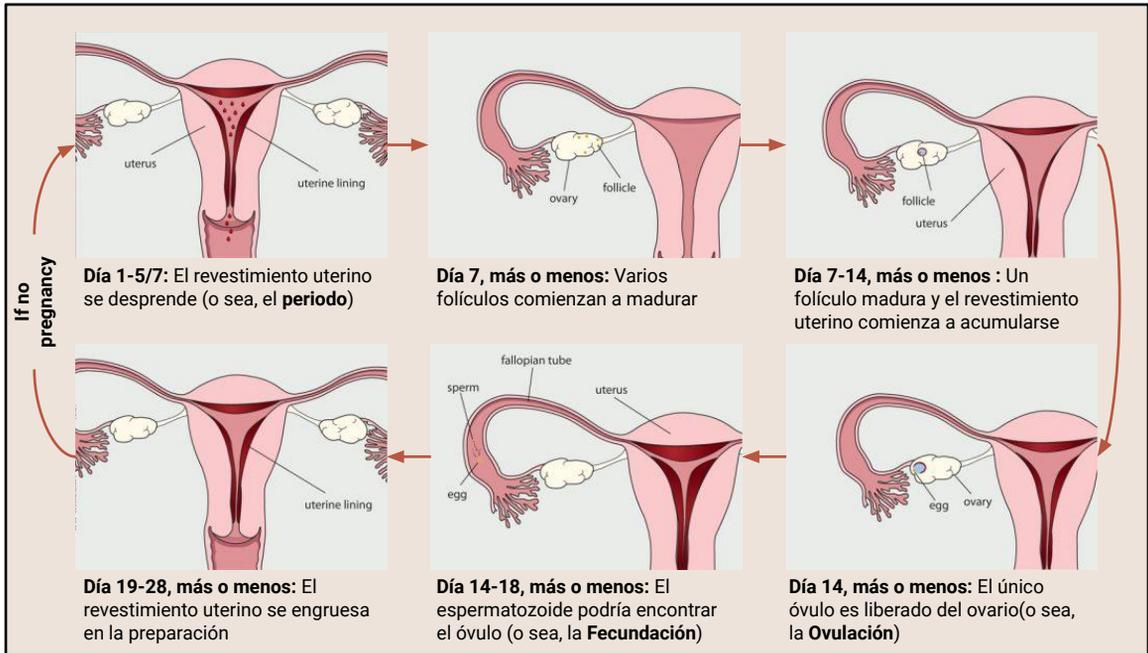
Para este juego, combina las palabras de vocabulario masculino y femenino en un solo juego y elimina las repetitivas.

1. Coloque los letreros de **Anatomy Definitions** (definiciones de anatomía) en el salón.
2. Divida a los estudiantes en equipos de 3-4 estudiantes.
3. Distribuya las tarjetas de **Anatomy Vocabulary** (vocabulario de anatomía) a cada equipo.
4. Haga que los equipos decidan qué palabra de vocabulario corresponde a cada definición. Luego colocan su palabra en el póster correspondiente. Anime a los grupos a decidir cada correspondencia por sí mismos y a no preocuparse si hacen una elección diferente a la de otro grupo.
5. Revisa en clase las correspondencias entre las definiciones y las palabras correctas y mueve las palabras del vocabulario a la definición correcta según sea necesario.

# El ciclo menstrual



**Explique:** El "ciclo menstrual" es la manera en que el cuerpo se prepara para un embarazo cada mes (aproximadamente 28 días). A lo largo del mes, suceden diferentes cosas en el aparato reproductor con el fin de prepararse para la fecundación de un óvulo y el crecimiento del feto en el útero. Veamos un poco más de cerca lo que ocurre.



El comienzo del ciclo (Día 1) es en realidad el primer día de la hemorragia o periodo. El útero es el lugar donde crecería un bebé durante el embarazo y el revestimiento del útero es lo que se necesita para proteger y alimentar al bebé durante el embarazo. Cuando no hay embarazo, el revestimiento extra grueso no es necesario y por lo tanto se desprende y sale por la vagina. Este sangrado/desprendimiento dura unos 5-7 días.

**(Haga clic)**

Alrededor del séptimo día, varios óvulos, llamados folículos, inician la carrera para ver cuál de ellos va a madurar lo suficiente para ser liberado del ovario.

**(Haga clic)**

Normalmente, sólo uno de los óvulos es capaz de desarrollarse lo suficiente como para ser liberado, y comienza a desplazarse hacia el borde del ovario mientras los demás son absorbidos de nuevo por el cuerpo. Mientras tanto, el revestimiento del útero comienza a formarse de nuevo en preparación para un embarazo.

**(Haga clic)**

Alrededor del día 14, el óvulo maduro se libera del ovario y se desplaza hacia la trompa de Falopio. Esto se llama ovulación.

**(Haga clic)**

El óvulo liberado sólo es estable durante un breve periodo de tiempo y es entonces cuando los espermatozoides tienen que encontrar el óvulo si se va a producir un embarazo. La unión del espermatozoide con el óvulo se denomina fecundación.

**(Haga clic)**

Si el óvulo es fecundado, continuará el viaje a través de la trompa de Falopio hasta llegar al útero para implantarse en el revestimiento, pero hablaremos más de ello en la próxima lección.(Haga clic)

Si no es fecundado, entonces es absorbido por el cuerpo, y el ciclo continúa desprendiéndose una vez más del revestimiento extra del útero.

**Imágenes:**

<https://mihp.utah.gov/before-pregnancy/the-menstrual-cycle>

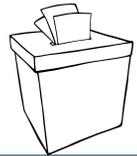
# Anatomía reproductora

## Conclusión

1. ¿Qué has aprendido hoy sobre el cuerpo?
2. ¿Por qué es importante aprender los nombres correctos de todas las partes de nuestro cuerpo?
3. ¿Qué puedes hacer para cuidar tu cuerpo?

### Recuerda:

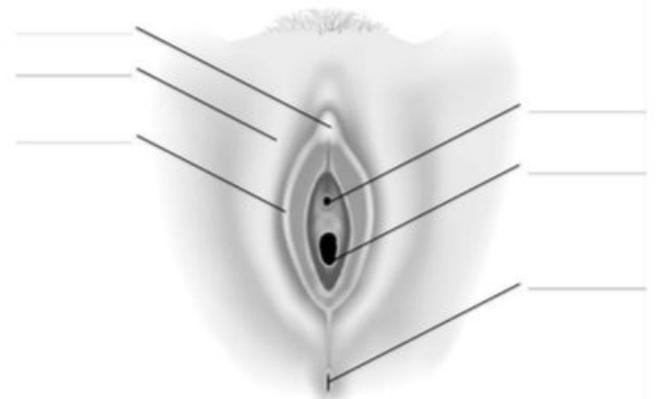
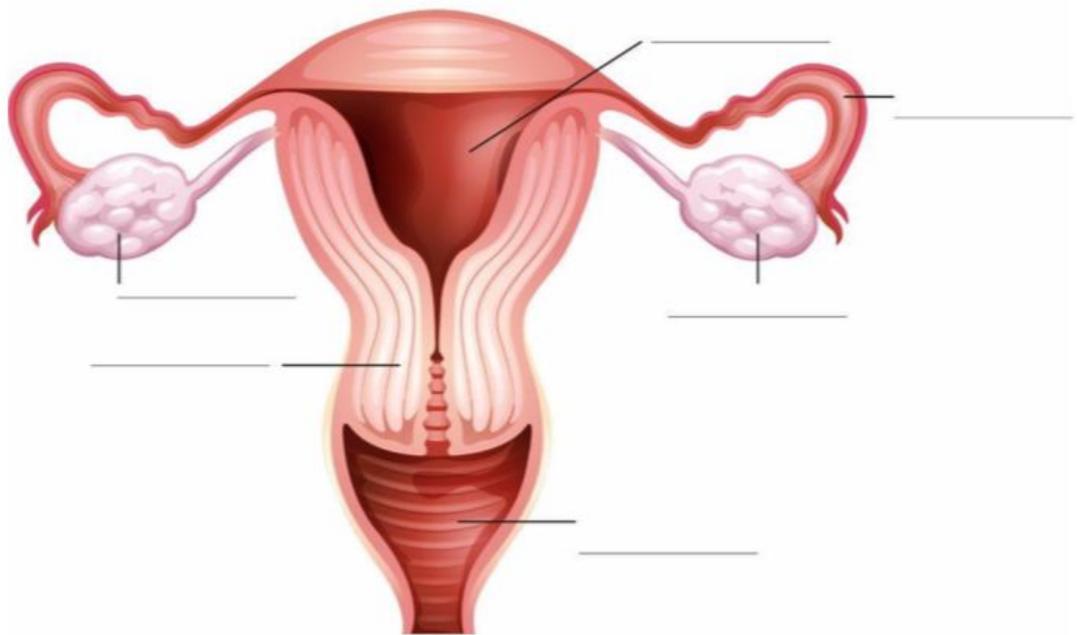
Anota las preguntas que no hayan sido contestadas y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al principio de la siguiente lección.



**Pida** a los estudiantes que respondan a las preguntas de forma individual, en pequeños grupos o en toda la clase. Tenga en cuenta que la próxima lección se centrará en los casos en que se produce un embarazo. Recuerde a los estudiantes que pongan las preguntas sin respuesta en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

## Diagrama del sistema reproductor - Asignado como mujer

**Instrucciones:** Utilizando el banco de palabras que aparece abajo, rotula las partes de la anatomía de una persona asignada como mujer al nacer. Las palabras pueden utilizarse más de una vez.



### Banco de palabras

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Trompas de Falopio | <input type="checkbox"/> Clítoris         |
| <input type="checkbox"/> Cuello uterino     | <input type="checkbox"/> Uretra           |
| <input type="checkbox"/> Ovario             | <input type="checkbox"/> Ano              |
| <input type="checkbox"/> Útero              | <input type="checkbox"/> Orificio vaginal |
| <input type="checkbox"/> Vagina             | <input type="checkbox"/> Labios mayores   |
|   | <input type="checkbox"/> Labios menores   |



# Pubertad, desarrollo en la adolescencia y el cerebro

¿Qué hace mi cuerpo y por qué?

## **Nota para el maestro:**

*La comprensión del género está evolucionando rápidamente, y los jóvenes de hoy forman parte de una generación que considera la complejidad del género como un hecho de la vida. En esta lección sobre la pubertad se utilizará un lenguaje que incluya el género y se le anima a hacer lo mismo. La educación sobre la pubertad incluyente en cuanto al género beneficia a todos los jóvenes porque reconoce y ratifica a todos los estudiantes.*

**Cómo es esto:** *Al hablar de los procesos de la pubertad, utilice términos como "puede", "podrá" o "podría" para evitar excluir a determinados estudiantes, como los intersexuales, los transexuales o los que no responden al género. Por ejemplo, "a las personas con pene les puede crecer vello en la cara" o "algunas personas con vagina pueden desarrollar senos". Puede ser útil explicar a los estudiantes que ser un chico, una chica o algo intermedio tiene que ver sobre todo con cómo se siente alguien, no con sus partes del cuerpo.*

*Cuando se habla de sentimientos sexuales, es importante no ser específico sobre el género por el que se puede sentir atracción. Esto permite incluir a cualquier persona que pueda sentirse atraída por niños, niñas, géneros no binarios o más de uno de ellos. De nuevo, es bueno utilizar "puede", "podrá" o "podría" cuando se habla de personas que desarrollan sentimientos románticos y/o sexuales.*

*Para más información sobre el lenguaje incluyente, consulte [Inclusive Language Resource](https://www.teachingsexualhealth.ca) de [TeachingSexualHealth.ca](https://www.teachingsexualhealth.ca).*

TEKS:

6.22.(A) describir los cambios en la anatomía y fisiología masculina y femenina durante la pubertad y cómo los índices y patrones de desarrollo pueden variar entre individuos;

6.22.(C) analizar el papel de las hormonas en relación al crecimiento y desarrollo y a la salud personal;

## El objetivo de hoy

- Definir la pubertad
- Describir los cambios físicos y emocionales que pueden producirse durante la pubertad
- Analizar el papel de las hormonas relacionadas con el crecimiento y el desarrollo

Review the objectives with the class.

## Lluvia de ideas en grupo

Haga una lista de cosas que...

- *Cambian* durante la pubertad
- *Permanecen* igual durante la pubertad

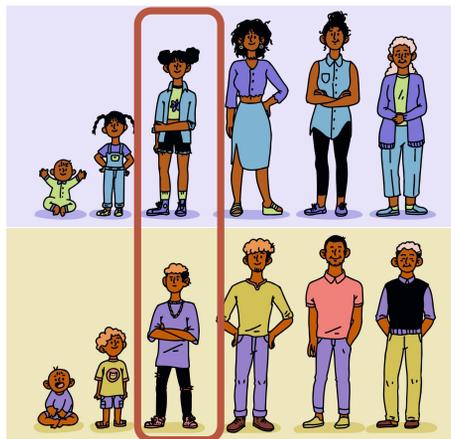


**Pida** a los estudiantes que se dividan en grupos de dos o tres personas. Dentro de su grupo, pídales que elaboren una lista de cosas que cambian durante la pubertad y de cosas que permanecen igual. Esta actividad introductoria puede ayudarle a calibrar lo que los estudiantes ya saben y a disipar cualquier mito que puedan creer.

**Imágenes:** <a href='https://www.freepik.com/vectors/people'>People vector created by freepik - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)</a>

## ¿Qué significa la pubertad?

*La pubertad es el periodo de tiempo en el que tu cuerpo comienza a desarrollarse y a cambiar a medida que pasas de niño a adulto.*



**Pregunta:** ¿Qué significa la pubertad? Escriba algunas de las respuestas en la pizarra. Crea una definición con la que la clase esté de acuerdo.

**Haga clic** para ver la definición oficial y las imágenes del ciclo de vida: "La pubertad es el período de tiempo en el que tu cuerpo comienza a desarrollarse y a cambiar a medida que pasas de niño a adulto".

**Pida** a los estudiantes que señalen en qué parte de las imágenes del ciclo de vida podría estar representado el período de la pubertad.

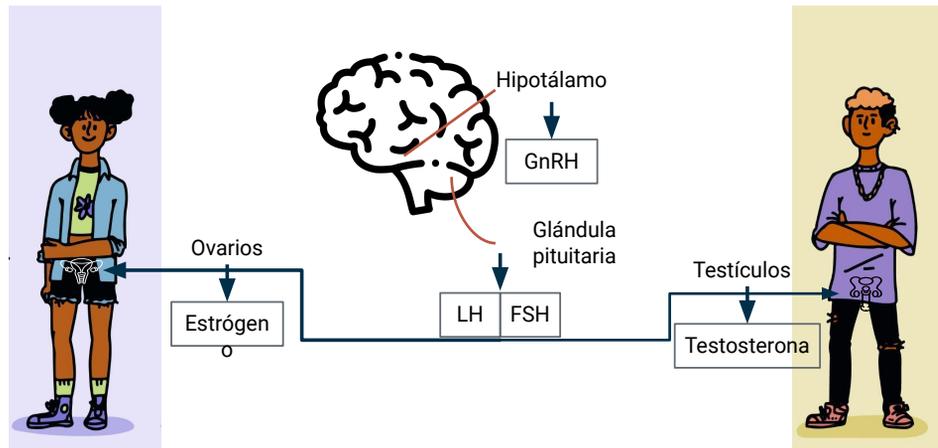
**Haga clic** para destacar la tercera persona sobre el lugar en el que se encuentran los estudiantes en este momento de sus vidas.

**Haga la transición** señalando que hay varias hormonas producidas por el cuerpo que ponen en marcha este proceso de cambio.

**Imágenes:**

<a href='https://www.freepik.com/vectors/hand-drawn'>Hand drawn vector created by freepik - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)</a>

# Hormonas



**Pregunte:** ¿Qué han oído sobre las hormonas que se producen en nuestro cuerpo?

**Explica lo siguiente:**

**Haga clic:** Cuando el cuerpo llega a una determinada edad, el cerebro le indica al cuerpo que empiece a producir las **hormonas** responsables de los cambios de la pubertad. **Haga clic:** Esto comienza específicamente en una región del cerebro llamada **hipotálamo**.

**Haga clic:** El hipotálamo libera una hormona llamada hormona liberadora de gonadotropina, o **GnRH** para abreviar.

**Haga clic:** Cuando la GnRH llega a la **glándula pituitaria** (una glándula con forma de guisante que se encuentra justo debajo del cerebro), esta glándula libera en el torrente sanguíneo otras dos hormonas de la pubertad:

**Haga clic:** La hormona luteinizante (**LH**) y la hormona folículo estimulante (**FSH**).

**Haga clic:** En el caso de las personas con pene y testículos, estas hormonas viajan por la sangre y dan a los **testículos** la señal para iniciar la producción de

**Haga clic: testosterona y esperma.** La testosterona es la hormona que provoca la mayoría de los cambios en un cuerpo con pene durante la pubertad. Los espermatozoides se producen para la reproducción.

**Haga clic:** En las personas con útero, la FSH y la LH se dirigen a los **ovarios**, que contienen óvulos que han estado allí desde el nacimiento. Las hormonas estimulan

los ovarios para que empiecen a producir otra hormona llamada

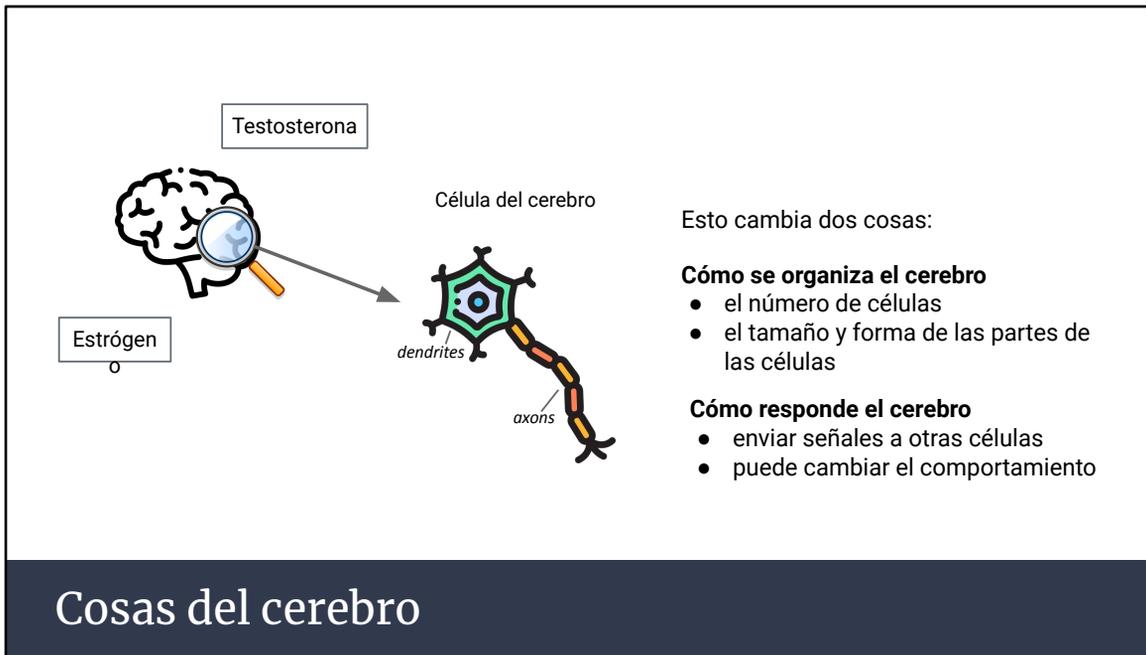
**Haga clic: estrógeno.** El estrógeno, junto con la FSH y la LH, hace que el cuerpo con útero madure y se prepare para el embarazo.

Así que eso es lo que realmente ocurre durante la pubertad: son todas estas nuevas sustancias químicas moviéndose dentro de tu cuerpo, convirtiéndote de adolescente a adulto con niveles adultos de hormonas.

(fuente: <https://kidshealth.org/en/teens/puberty.html#catcontraception>)

**Imágenes:**

Brain, ovary/uterus, penis/tesicles: flaticon.com



Hormonas como la testosterona y el estrógeno pueden adherirse a tus células cerebrales (**haga clic**).

**Haga clic:**

Hay dos formas principales en que las hormonas pueden influir en las células del cerebro.

Haga clic: En primer lugar, las hormonas pueden influir en **la organización del cerebro**. Los cambios en la organización del cerebro pueden incluir cambios en el número de células, o cambios en el tamaño y la forma de las dendritas o los axones. La testosterona, por ejemplo, influye en el desarrollo de nuevas células en una región del cerebro llamada **amígdala medial** (una pequeña región cerca del fondo del cerebro que es importante para procesar emociones como el miedo). Esta región del cerebro puede aumentar físicamente en las personas que tienen más testosterona que en las que no la tienen. Esto se descubrió en la investigación con animales, pero los estudios en humanos que observaron los niveles hormonales y el tamaño de la amígdala sugieren que funciona igual en los humanos.

**Haga clic:**

En segundo lugar, una hormona puede influir en la **forma en que las células cerebrales se activan en respuesta a una situación o entorno**. Las hormonas pueden

ayudar o impedir que una célula intercambie señales con otras. Esto puede provocar cambios a largo plazo en las células cerebrales. Por ejemplo, los niveles de testosterona en los ratones (y en los humanos) aumentan durante una competencia o pelea. Un estudio demostró que los ratones que ganan una pelea desarrollan más receptores para la testosterona en regiones del cerebro que son importantes para la recompensa y el comportamiento social. Estos nuevos receptores también podrían cambiar el comportamiento del ratón en la siguiente pelea. Esto muestra un proceso en el que las experiencias, como ganar una pelea, y las hormonas trabajan juntas para dar forma al desarrollo del cerebro. Este proceso es especialmente importante durante la pubertad, cuando los niveles hormonales son más elevados que durante la infancia y el cerebro sigue desarrollándose.

Todavía hay mucho que no sabemos sobre cómo influyen las hormonas en la organización y las acciones de las células cerebrales en los seres humanos. Sí sabemos que estos efectos son diferentes en algunos aspectos entre las personas que producen más testosterona y las que producen más estrógeno, y entre las regiones del cerebro. Los investigadores están empezando a averiguar cómo los cambios relacionados con las hormonas en el cerebro son importantes para el comportamiento y el aprendizaje, por lo que hay muchas preguntas sin respuesta.

*Recursos para el maestro:* Para más información sobre el cerebro adolescente:  
<https://youtu.be/001u50Ec5eY>

**Fuente:** Barendse M, Cheng T and Pfeifer J (2020) Your Brain on Puberty. *Front. Young Minds.* 8:53. doi: 10.3389/frym.2020.00053  
(<https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2020.00053>)

**Imágenes:** flaticon.com



## Desarrollo de la adolescencia - El arte de crecer



Mira el video y pida a los estudiantes que presten atención a las formas de afrontar todos los cambios de la pubertad.

Module 2.1s Adolescent Development: The Art of Growing up-YouTube, MindMattersAustralia- YouTube, 26 Mar. 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=0BJFoGK5GIY&feature=youtu.be>. (Accessed October 8, 2019)

## Afrontar todos los cambios

|                                  |                                     |                                 |
|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| Higiene dental                   | Actividad física                    | Navajas y crema de afeitar      |
| Jabón para lavar                 |                                     |                                 |
|                                  | Antitranspirante/Desodorante        | Crema para el acné              |
| Jabón/limpiador facial           |                                     |                                 |
| Suministros para la menstruación |                                     | Alimentación saludable          |
| Compresa caliente                |                                     | Meditación/respiración profunda |
|                                  | Soporte atlético (copa o sujetador) | Champú                          |
| Jabón/gel del baño               | Ducha/baño diario                   | Beber agua                      |

**Pregunte:** ¿qué escucharon en el video sobre cómo afrontar los cambios? Toma algunas respuestas y luego señala que el video les animó a hablar con alguien: un amigo, un profesor u otro adulto de confianza.

**Pregunte:** ¿Qué otras herramientas podemos utilizar para afrontar los cambios? Sobre todo los cambios físicos.

Dedique varios minutos a comentar las respuestas de los estudiantes. Después de abarcar varias, haga clic para revelar las opciones y comente lo que no hayan sugerido los estudiantes.

Algunos ejemplos podrían ser:

- **Crema para el acné:** Algunas lociones y cremas contienen ingredientes/medicamentos que ayudan a prevenir y eliminar el acné leve, como los granos y las espinillas. Asegúrate de seguir las instrucciones al pie de la letra. Algunas personas experimentan un acné grave y pueden obtener ayuda de un médico que les recete una medicación o crema más fuerte.
- **Jabón/limpiador facial:** Utilizar un jabón o limpiador facial suave dos veces al

- día para ayudar a prevenir el acné.
- **Vida activa:** Las actividades físicas y recreativas como los deportes, los paseos y la diversión con los amigos al aire libre pueden mejorar la energía y el bienestar físico y mental.
- **Antitranspirante y/o desodorante:** Pueden utilizarse además del lavado diario de las axilas. El antitranspirante impide la formación de sudor y el desodorante es un eliminador de olores absorbente. Compruebe la lista de ingredientes para ver si hay alergias u otros problemas.
- **Soporte atlético:** Una copa de soporte atlético puede usarse como soporte o protección para los genitales durante los deportes de contacto (por ejemplo, hockey, fútbol). Las personas pueden llevar un sujetador para sentirse cómodas, modestas y para que les sirva de apoyo a medida que sus pechos se desarrollan.
- **Alimentación saludable:** La elección de alimentos saludables mejora la energía y el bienestar físico y mental. Trabaja para aumentar las frutas, las verduras y los cereales integrales y minimizar los alimentos y bebidas con alto contenido en grasa y azúcar. Puede reducir los síntomas menstruales como la hinchazón y los calambres.
- **Compresas calientes:** El ejercicio y el calor pueden ayudar con los cólicos menstruales. Es una buena alternativa a los medicamentos para el dolor.
- **Jabón de lavandería** Lleve calcetines y ropa interior limpios todos los días y lave la ropa con frecuencia. Si una persona ha tenido un sueño húmedo y se ha eyaculado semen en la ropa de cama y/o en el pijama, lave la ropa de cama y/o el pijama.
- **Suministros para la menstruación** (compresas, salvaslips, bragas de la regla, tampones, copas menstruales): Se utilizan para controlar el flujo menstrual. Puedes tener a mano suministros de menstruación adicionales en una taquilla o bolsa. Las compresas y, a veces, los tampones suelen estar disponibles en las oficinas de la escuela. Los artículos para la menstruación pueden comprarse en farmacias, tiendas de comestibles, tiendas de salud o en línea. Elige productos sin perfume. Tira siempre los productos menstruales usados a la basura, no al retrete.
- **Navajas de afeitar y espuma/gel para afeitar:** Algunas personas se depilan la cara y partes del cuerpo; otras no. Nunca compartas las navajas de afeitar, ya que las cuchillas usadas pueden propagar bacterias, hongos o un virus que podría causar una infección. El vello púbico (en los genitales) es normal y saludable. Algunas personas pueden optar por eliminar el vello púbico, si tienes dudas al respecto habla con un adulto de confianza. Afeitarse con humectante es mejor porque reduce la fricción. También disminuye el riesgo de quemaduras por afeitado o irritación de la piel. Algunas personas utilizan agua y jabón en lugar de espuma o gel de afeitar.

- **Champú:** Se utiliza para lavar el pelo y eliminar la grasa y la suciedad. Algunas personas se lavan el pelo cada uno o dos días; otras lo hacen con menos frecuencia. Un lavado excesivo puede aumentar la producción de grasa e irritar el cuero cabelludo.
- **Jabón/gel de ducha:** Se utiliza un jabón suave o sin perfume en forma de pastilla o líquido para ducharse o bañarse y para lavarse la cara dos veces al día. Si una persona no se ducha o baña a diario, es importante recordar que debe lavarse los pies, el cuello/las orejas, las axilas y la zona genital-anal a diario. Los jabones perfumados y desodorantes pueden provocar sequedad en la piel.
- **Higiene dental:** Cepillar los dientes y utilizar el hilo dental al menos dos veces al día. Cepille también la lengua y el interior de las mejillas. Visita al dentista una o dos veces al año para revisiones. No compartir los cepillos de dientes.
- **El uso de ropa de fibras naturales** como el algodón permite que la piel respire. La ropa de estos tejidos puede ser más cómoda de llevar. Es importante lavar la ropa con frecuencia. Elija ropa interior de algodón o de fibras naturales, ya que permiten que la piel "respire" y alejan la humedad del cuerpo. Es importante usar ropa interior limpia todos los días. La ropa interior sintética (por ejemplo, nylon, poliéster, rayón) y la ropa interior muy ajustada pueden aumentar el riesgo de infecciones por hongos. La ropa interior debe ser cómodamente holgada. Esto permite que el escroto se acerque o se aleje del cuerpo para ajustar la temperatura de los testículos, a fin de promover el crecimiento de esperma sano.
- **Lávese a diario:** Se puede utilizar una toalla o esponja limpia dos veces al día para lavar la cara con agua tibia y jabón suave. Por lo general, no es necesario utilizar otros productos para el cuidado de la piel, a menos que el médico o los padres lo aconsejen.
- **Es importante beber agua,** especialmente durante la actividad física y el tiempo caluroso. El agua corriente es la más fácil, la más barata y la que no provoca caries. Las bebidas con alto contenido en cafeína, azúcar o endulzadas artificialmente, como las gaseosas, las bebidas energéticas, el café, las bebidas deportivas y los zumos, no deben sustituir al agua.

### **Los estudiantes pueden tener preguntas sobre:**

Duchas vaginales: las duchas vaginales (chorros de agua u otro líquido) son innecesarias y no se recomiendan, ya que pueden provocar una infección. La vagina se limpia de forma natural con el flujo vaginal.

Desodorante femenino en aerosol: el uso de perfume o desodorante en la zona genital es innecesario y no se recomienda, ya que puede provocar una infección.

Basta con lavar la vulva, los labios y la zona vaginal con agua y un jabón suave a diario.

Infecciones por hongos: una infección por hongos es una infección de la vagina.

Siempre que haya picor, dolor o un flujo inusual de la vagina es importante hablar con

uno de los padres o con un adulto de confianza. Hay tratamientos disponibles.

¡¡¡¡No estás solo!!!



**Explique** los siguientes puntos de discusión con sus propias palabras:

Todas las personas son un poco diferentes entre sí, por lo que tiene sentido que no todas se desarrollen de la misma manera. Durante la pubertad, cada uno cambia a su propio ritmo. Puede que a algunas de tus amigas les venga la regla y a ti aún no te hayan salido los pechos. Quizá la voz de tu mejor amiga ha cambiado y tú crees que sigues sonando como una niña. O tal vez estés harto de ser la chica más alta de tu clase o el único chico que tiene que afeitarse.

En algunos casos, los niños que se desarrollan muy pronto o que empiezan muy tarde tienen un problema que puede ser necesario revisar o tratar. Si te preocupa esa posibilidad, habla con tus padres y programa una visita con tu médico. Tu médico lo sabe todo sobre la pubertad y puede ayudarte a determinar si te estás desarrollando con normalidad.

Pero casi todo el mundo se pone al día con el tiempo, y la mayoría de las diferencias entre tú y tus amigos se igualarán. Hasta entonces, aguanta. La pubertad puede ser un viaje frenético.

**Tomado de:** <https://kidshealth.org/en/kids/puberty.html#catbody-stuff>

**Imagen:** <a href='https://www.freepik.com/vectors/people'>People vector created by pikisuperstar - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)</a>

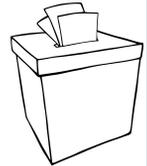
# Pubertad

## Conclusión

1. ¿Qué has aprendido hoy sobre la pubertad, el desarrollo de los adolescentes y el cerebro?
1. ¿Por qué es importante saber cómo está (o estará) cambiando tu cuerpo?
1. ¿Qué es lo que esperas de la edad adulta?

### Recuerda:

Anota las preguntas que no hayan sido contestadas y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al principio de la siguiente lección.



**Pida** a los estudiantes que respondan a las preguntas de forma individual, en pequeños grupos o en toda la clase. Tenga en cuenta que la próxima lección se centrará en los casos en que se produce un embarazo. Recuerde a los estudiantes que pongan las preguntas sin respuesta en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

NAME \_\_\_\_\_ DATE \_\_\_\_\_

### Ask an Adult!

Choose an adult you know and trust (for example: a parent, grandparent or family friend) and ask them the following questions about their own experience with puberty.

1. How was your experience with puberty and growing up?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. What are some things you think I should know about puberty and growing up?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Tarea

**TAREA:**

Los estudiantes seleccionarán un adulto que conozcan y en el que confíen, como un padre, un abuelo o un amigo de la familia, y entrevistarán a esa persona sobre sus experiencias con la pubertad (véase el folleto **HOMEWORK\_Puberty**)

Imagen: <https://pixabay.com/illustrations/homework-studying-family-child-6666003/>

# Cambios físicos

# Cambios sociales y emocionales

**Creecer más alto**

**La piel se  
engrasa**

**Acné  
(espinillas)**

# Cambios en la VOZ

El cabello se  
engrasa

El vello crece en  
las axilas

**El vello púbico  
crece en los  
genitales**

**Las glándulas  
sudoríparas se  
desarrollan**

**Los pechos se  
desarrollan**

**Comienza a  
producir  
hormonas  
sexuales**

**Cambios de  
humor**

**Pensamientos  
sexuales**

**Sentimientos  
sexuales**

Interesado en  
tener una pareja  
romántica

Las amistades se  
vuelven más  
importantes

A veces se  
siente solo y  
confundido

Sentimientos  
más fuertes de  
querer caer bien

Sentimientos  
más fuertes de  
querer encajar

Deseear más  
independencia

Pensar en el  
futuro

Preocupado por  
la apariencia  
(aspecto)

El vello aparece  
en la cara

Los hombros se  
ensanchan

Comienza a  
producir  
esperma

El pene  
aumenta de  
tamaño

**Los testículos  
aumentan de  
tamaño**

**Emisiones  
nocturnas  
(sueños  
húmedos)**

Erecciones (el  
pene se pone  
duro)

Eyacuación  
(liberación de  
esperma del  
pene)

**Las caderas se  
ensanchan**

**Ovulación  
(óvulos  
liberados por los  
ovarios)**

**Comienza la  
menstruación**

**Flujo vaginal**

NOMBRE \_\_\_\_\_

FECHA \_\_\_\_\_

## Pubertad: ¡Pregúntale a un adulto!

Elige a un adulto que conozcas y en el que confíes (por ejemplo: un padre, un abuelo o un amigo de la familia) y hazle las siguientes preguntas sobre su propia experiencia con la pubertad.

1. ¿Cómo fue tu experiencia con la pubertad y el crecimiento?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ¿Cuáles son algunas cosas que crees que yo debería saber sobre la pubertad y el crecimiento?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Sexo, abstinencia y toma de decisiones saludables

¿A qué se debe todo este alboroto y cómo puedo decidir qué es lo mejor para mí?

## TEKS:

6.23.(A) identificar el embarazo en la adolescencia como un posible resultado de la actividad sexual;i

6.23.(D) identificar qué riesgos emocionales están asociados con la actividad sexual entre personas no casadas en edad escolar;

6.23.(E) definir la abstinencia como el hecho de abstenerse de toda forma de actividad sexual y de contacto genital entre individuos y discutir la importancia de buscar el apoyo de los padres, de otros adultos de confianza y de los compañeros para ser abstinentes;

6.23.(F) explicar por qué la abstinencia es la opción de comportamiento preferida en relación con toda actividad sexual para las personas no casadas en edad escolar;

6.23.(H) enumerar los beneficios de la abstinencia de la actividad sexual, como el aumento de la autoestima, la confianza en sí mismo, el rendimiento académico de los estudiantes y la conformidad con las creencias y valores personales, familiares y morales o religiosos

## LOS OBJETIVOS DE HOY

- Definir la abstinencia y explorar los beneficios
- Identificar los posibles resultados de la actividad sexual
- Describir estrategias para tomar y comunicar decisiones relacionadas con la abstinencia

Repasar los objetivos.

## Definir la abstinencia

*la práctica de NO hacer o tener algo que se desea o podría ser agradable*

**Puede aplicarse a muchas cosas:**

- Televisión
- Videojuegos
- Azúcar
- Alcohol u otras drogas
- Sexo



**Pregunte** a los estudiantes cómo definirían la palabra "Abstinencia". Tome algunas respuestas y luego **haga clic** para revelar la definición.

Es probable que los estudiantes se centren en no tener relaciones sexuales, pero señale que abstenerse puede aplicarse a muchas cosas.

Pide algunos ejemplos y **haga clic** para ver la lista.

**Imagen:**

[https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-people-asking-questions-illustration\\_13559502.htm#query=question&position=27&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-people-asking-questions-illustration_13559502.htm#query=question&position=27&from_view=search)

<a href='https://www.freepik.com/vectors/people'>People vector created by freepik - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>

## Definición de la abstinencia sexual

Una decisión consciente de no participar en la *actividad sexual* y las habilidades necesarias para apoyar esa decisión.



**Pida** a los estudiantes que definan "Abstinencia sexual".

**Haga clic** para ver la definición.

**Explique** que si una persona ha decidido no participar en la actividad sexual, debe entender qué es la actividad sexual para comprender qué debe evitar.

**Imagen:**

[https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-people-asking-questions-illustration\\_13559502.htm#query=question&position=27&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-people-asking-questions-illustration_13559502.htm#query=question&position=27&from_view=search)

<a href='https://www.freepik.com/vectors/people'>People vector created by freepik - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>

## Definición de la actividad sexual

**"Sexo" puede significar diferentes cosas para diferentes personas.**

Tocar intencionadamente, directamente o a través de la ropa, los genitales, el ano, la ingle, los pechos, la cara interna del muslo o el trasero de cualquier persona con la intención de excitar o satisfacer el deseo sexual de cualquier persona.



### Términos comunes:

- coito
- masturbación
- sexo vaginal
- sexo oral
- sexo anal

### **Haga clic:**

**Explique** que "sexo" puede significar cosas diferentes para cada persona. Legalmente, el gobierno considera que el contacto sexual es el "contacto intencional, ya sea directamente o a través de la ropa, de los genitales, el ano, la ingle, el pecho, la parte interna del muslo o el trasero de cualquier persona con la intención de ... excitar o gratificar el deseo sexual de cualquier persona".

[https://www.justice.gov/archives/jm/criminal-resource-manual-1987-definitions-18-usc-2241-2245#:~:text=Paragraph%20\(3\)%20defines%20the%20term,sexual%20desire%20of%20any%20person.](https://www.justice.gov/archives/jm/criminal-resource-manual-1987-definitions-18-usc-2241-2245#:~:text=Paragraph%20(3)%20defines%20the%20term,sexual%20desire%20of%20any%20person.)

### **Haga clic:**

Algunos términos comunes asociados a la actividad sexual son: (**haga clic** para revelar y definir cada uno)

- **coito:** algunas personas se refieren al "coito" como el proceso reproductor en el que el pene se introduce en la vagina y a través del cual puede comenzar una nueva vida humana.
- **masturbación:** se refiere a tocarse a uno mismo con el fin de excitarse sexualmente o sentir placer.

- **sexo vaginal:** suele referirse a la introducción del pene en la vagina
- **sexo oral:** suele referirse al uso de la boca o la lengua para estimular los genitales de otra persona (ya sea el pene/los testículos o la vulva)
- **sexo anal:** normalmente se refiere a la introducción de un pene en el ano

- **Imagen:**

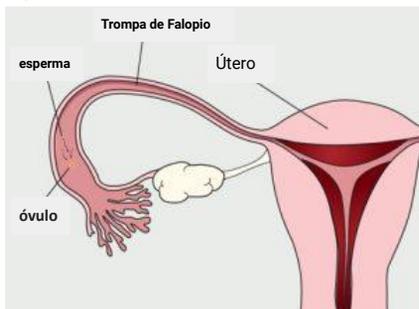
[https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-people-asking-questions-illustration\\_13559502.htm#query=question&position=27&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-people-asking-questions-illustration_13559502.htm#query=question&position=27&from_view=search)

<a href='https://www.freepik.com/vectors/people'>People vector created by freepik - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)</a>

# Posibles resultados

## Embarazo

Los espermatozoides entran en la vagina, viajan a la trompa de Falopio y se encuentran con un óvulo. Se unen y se implantan en el útero.

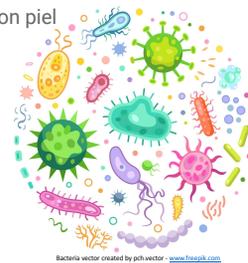


<https://mhp.utah.gov/before-pregnancy/the-menstrual-cycle>

## Infecciones transmitidas sexualmente

Infecciones que pueden transmitirse de una persona a otra a través del contacto sexual.

- compartir fluidos sexuales
- el contacto piel con piel



Bacteria vector created by pch.vector - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

**Es importante señalar que no todos los resultados de la actividad sexual son negativos.**

Vamos a centrarnos en dos posibles resultados: el embarazo y las infecciones transmitidas sexualmente.

**Haga clic** para explicar brevemente cómo puede producirse un embarazo:

Si los espermatozoides entran en la vagina (normalmente a través del sexo vaginal), se abren paso a través del útero y llegan a la trompa de Falopio. Si un óvulo ha sido ovulado/liberado del ovario, los espermatozoides pueden "fertilizar" el óvulo. Eso puede dar lugar a un embarazo, que es cuando las células unidas empiezan a multiplicarse y a implantarse/adherirse al útero.

**Haga clic** para explicar brevemente cómo se transmiten las infecciones transmitidas sexualmente:

Las infecciones transmitidas sexualmente, o ITS, son infecciones que pueden transmitirse de una persona a otra mediante el contacto sexual. Esto puede ocurrir con el intercambio de fluidos o con el contacto piel con piel. Explique que en las próximas lecciones se hablará con más detalle de cada una de ellas.

**Pregunte:** ¿Cuál es la única forma en que podemos estar 100% seguros de que no nos quedaremos embarazados ni contraeremos una ITS? La abstinencia.

**Imágenes:**

Pregnancy: <https://mihp.utah.gov/before-pregnancy/the-menstrual-cycle>

STI: <https://www.freepik.com/vectors/bacteria>>Bacteria vector created by pch.vector - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>

## Beneficios de optar por la abstinencia

### No hay infecciones transmitidas sexualmente ni embarazo

¿Qué más?

- La libertad de buscar una variedad de amistades
- Relaciones menos complicadas
- La capacidad de centrarse en los aspectos interpersonales de las relaciones
- Evitar ser manipulado o utilizado por otros

**Diga:** No tener relaciones sexuales ni participar en actividades sexuales de ningún tipo significa que no hay infecciones transmitidas sexualmente ni posibilidades de embarazo.

**Haga clic**

**Pregunte:** ¿Cuáles son otros beneficios? Tome las respuestas de los estudiantes. Señale que hay muchos beneficios y que **cualquier razón para optar por la abstinencia es una razón buena y válida.**

**Haga clic** para revelar y comentar algunos temas comunes relacionados con las razones por las que la gente puede querer optar por la abstinencia.

*Nota para el maestro:* evite cualquier discusión que pueda llevar a avergonzar o estigmatizar a los estudiantes que ya hayan tenido relaciones sexuales. Por ejemplo, hablar de cómo tener relaciones sexuales puede dañar la reputación de alguien tiende a fomentar la creencia de que tener relaciones sexuales convierte a alguien en "sucio" o "malo" o "menos que" de alguna manera. En esta conversación, céntrese en que los beneficios van a variar de una persona a otra, pero que, en última instancia, cualquiera puede beneficiarse de tener menos estrés o preocupación por resultados como el embarazo o las ITS.

**Transición:**

Estamos hablando de optar por la abstinencia. Eso significa que estamos hablando de tomar una decisión. Analicemos más detenidamente lo que supone tomar una decisión y cómo podemos tomar decisiones que nos mantengan saludables.

# Toma de decisiones

¿Cuáles son las cosas sobre las que tenemos que tomar decisiones cada día?



**Pida** a los estudiantes que piensen en algunas de las decisiones que toman cada día. Tome algunas respuestas y luego señale que cada día decidimos:

***haga clic***

levantarnos por la mañana

***haga clic***

ir a la escuela y hacer nuestro trabajo (si es un día escolar)

***haga clic***

y decidimos cómo comunicarnos con las personas de nuestra vida.

**Diga:** puede que estas cosas se decidan por nosotros (en el caso de despertarse e ir a la escuela) o puede parecer que surgen de forma natural (cómo nos comunicamos), pero nuestro cerebro está tomando decisiones sobre cómo pasamos por todas y cada una de las partes de nuestro día. Y el proceso es prácticamente el mismo, independientemente de la decisión que haya que tomar.

**Imágenes:**

Alarm clock: <a href='https://www.freepik.com/vectors/background'>Background vector created by photoroyalty - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)</a>

Studying: <a href='https://www.freepik.com/vectors/school'>School vector created by storyset - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)</a>

Friends: <a href='https://www.freepik.com/vectors/people'>People vector created by pikisuperstar - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)</a>

## La toma de decisiones

1. Identificar la decisión
2. Hacer una lluvia de ideas sobre las opciones
3. Enumerar los posibles resultados
4. Tomar una decisión
5. Reflexionar (y cambiar de curso, si es necesario)



## Practiquemos

**Para tomar cualquier decisión:**

***Haga clic***

Empezamos por identificar la decisión a tomar.

***Haga clic***

Hacemos una lluvia de ideas sobre las opciones.

***Haga clic***

Hacemos una lista de los posibles resultados.

***Haga clic***

Tomamos una decisión basada en lo que sentimos sobre esos posibles resultados.

***Haga clic***

Luego reflexionamos sobre cómo nos fue y hacemos cambios, si es necesario, la próxima vez que surja esa decisión.

***Haga clic***

Ahora, vamos a practicar

**Imágenes:**

Identify the decision:

<https://pixabay.com/vectors/thinker-thinking-person-idea-28741/>

Possible options: <https://pixabay.com/vectors/hand-draw-vector-arrows-4758776/>

List outcomes: <https://pixabay.com/vectors/list-checklist-paper-to-do-1778593/>

Make a decision:

<https://pixabay.com/vectors/hook-check-mark-check-completed-1727484/>

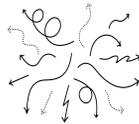
Reflect:

<https://pixabay.com/vectors/comic-bubbles-speech-bubble-sounds-4963860/>

## La toma de decisiones



1. Despertarse para ir a la escuela



2. Posibles opciones



3. Lista de resultados



4. Tomar una decisión



5. Reflexionar

Practiquemos pensando en el **despertar para ir a la escuela**.

Recorrer cada uno de los pasos. Esto puede hacerse como clase entera, en pequeños grupos/parejas o individualmente.

### Imágenes:

Identify the decision:

<https://pixabay.com/vectors/thinker-thinking-person-idea-28741/>

Possible options: <https://pixabay.com/vectors/hand-draw-vector-arrows-4758776/>

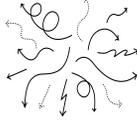
List outcomes: <https://pixabay.com/vectors/list-checklist-paper-to-do-1778593/>

Make a decision:

<https://pixabay.com/vectors/hook-check-mark-check-completed-1727484/>

Reflect:

<https://pixabay.com/vectors/comic-bubbles-speech-bubble-sounds-4963860/>

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Más práctica</b></p>  <p>1. Identificar otra decisión</p> |  <p>2. Posibles opciones</p>  <p>3. Lista de resultados</p>  <p>4. Tomar una decisión</p>  <p>5. Reflexionar</p> |
|--|--|

**ACTIVIDAD:**

Pida a los estudiantes que utilicen la hoja de decisiones para trabajar con otra decisión. Puede optar por utilizar la misma decisión para que la trabaje toda la clase o dejar que la elijan individualmente. Esta decisión puede ser sobre la actividad sexual o no.

Dale a los estudiantes unos 20 minutos. Una vez que todos hayan completado la actividad de toma de decisiones, pida a algunos individuos o grupos que compartan. Tómese unos minutos para comentar y luego concluya.

**Imágenes:**

Identify the decision:

<https://pixabay.com/vectors/thinker-thinking-person-idea-28741/>

Possible options: <https://pixabay.com/vectors/hand-draw-vector-arrows-4758776/>

List outcomes: <https://pixabay.com/vectors/list-checklist-paper-to-do-1778593/>

Make a decision:

<https://pixabay.com/vectors/hook-check-mark-check-completed-1727484/>

Reflect:

<https://pixabay.com/vectors/comic-bubbles-speech-bubble-sounds-4963860/>

## Toma de decisiones y abstinencia

La abstinencia es la opción más segura y saludable para ti y tus compañeros.



People vector created by pikisuperstar - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)

**Diga:** A esta edad, la abstinencia es la opción más segura y saludable para ti y tus compañeros. Un día, estarás preparado para considerar la posibilidad de tener relaciones sexuales y cuanto más practiques el proceso de tomar decisiones saludables, más probable será que te sientas bien con las opciones que tomes a lo largo de tu vida.

**Imagen:** <https://www.freepik.com/vectors/people> People vector created by pikisuperstar - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)

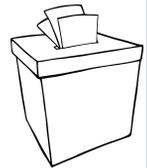
# Sexo, abstinencia y toma de decisiones saludables

## Conclusión

1. ¿Qué he aprendido sobre el sexo y la abstinencia?
1. ¿Por qué es importante practicar el proceso de tomar decisiones saludables?
1. ¿Cómo sabrá alguien si está preparado para el sexo cuando sea mayor?

**Recuerda:**

Anota las preguntas que no hayan sido contestadas y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al principio de la siguiente lección.



Haga que los estudiantes respondan a estas preguntas individualmente o en pequeños grupos o parejas.  
Recuerde a los estudiantes que pongan las preguntas sin respuesta en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

## Práctica de la toma de decisiones

Utiliza los 5 pasos para practicar la toma de decisiones.



1. Identificar la decisión a tomar.



2. Lluvia de ideas sobre las posibles opciones



3. Enumere los posibles resultados de cada opción



4. Tomar una decisión



5. Reflexionar

# Embarazo

¿De dónde vienen los bebés?



**TEKS:**

- 6.22.(B) describir el proceso, las características y las variaciones del ciclo menstrual;
- 6.22.(D) describir el proceso celular de la fecundación en la reproducción humana; y
- 6.22.(E) explicar [identificar] los momentos importantes del desarrollo fetal.
- 6.23.(A) identificar el embarazo en la adolescencia como un posible resultado de la actividad sexual;

## Objetivos de hoy

- Repasar el ciclo menstrual
- Describir el proceso de fecundación y reproducción humana, o embarazo
- Explicar el proceso del desarrollo del feto

Repasar los objetivos con la clase.

## Reproducción

La acción o proceso de hacer una copia de algo

En los humanos...



**Pregunte:** ¿Qué significa “reproducir”?

**Haga clic:** para mostrar la definición.

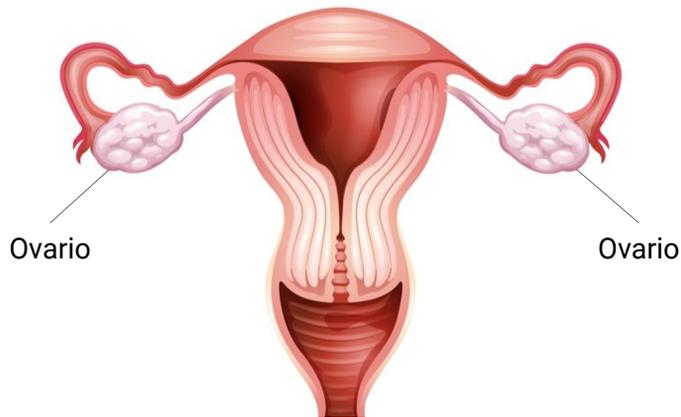
**Haga clic:**

En los seres humanos, necesitamos **(clic)** un óvulo humano y **(clic)** algunos espermatozoides humanos.

**Haga clic:**

Empecemos por ver el trayecto del óvulo.

**Image:** <https://pixabay.com/vectors/fertilization-sperm-medical-6918867/>



¿Dónde se almacenan los óvulos?

**Pregunte:** ¿Quién me puede decir lo que recuerda de la lección de anatomía previa acerca de dónde se almacenan los óvulos?

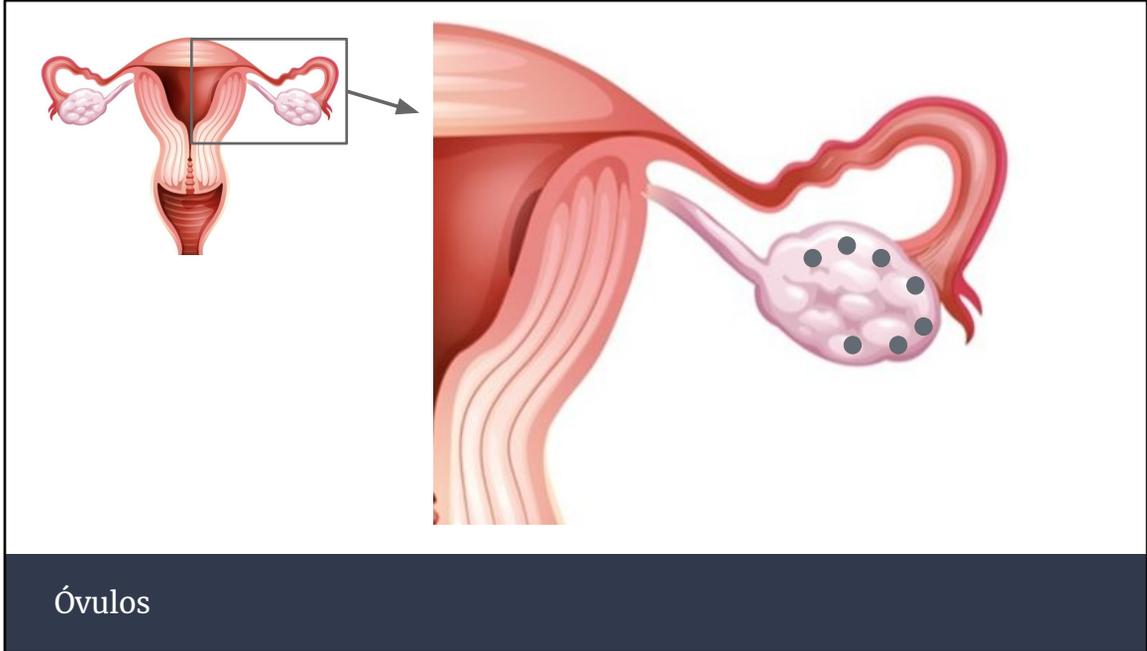
**Haga clic:**

En los ovarios.

Las personas que nacen con ovarios también nacen con todos los óvulos que tendrán durante toda su vida: ¡alrededor de 7 millones!

**Image:**

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>



Entonces ¿Qué pasa con todos esos millones de óvulos?

**Haga clic:**

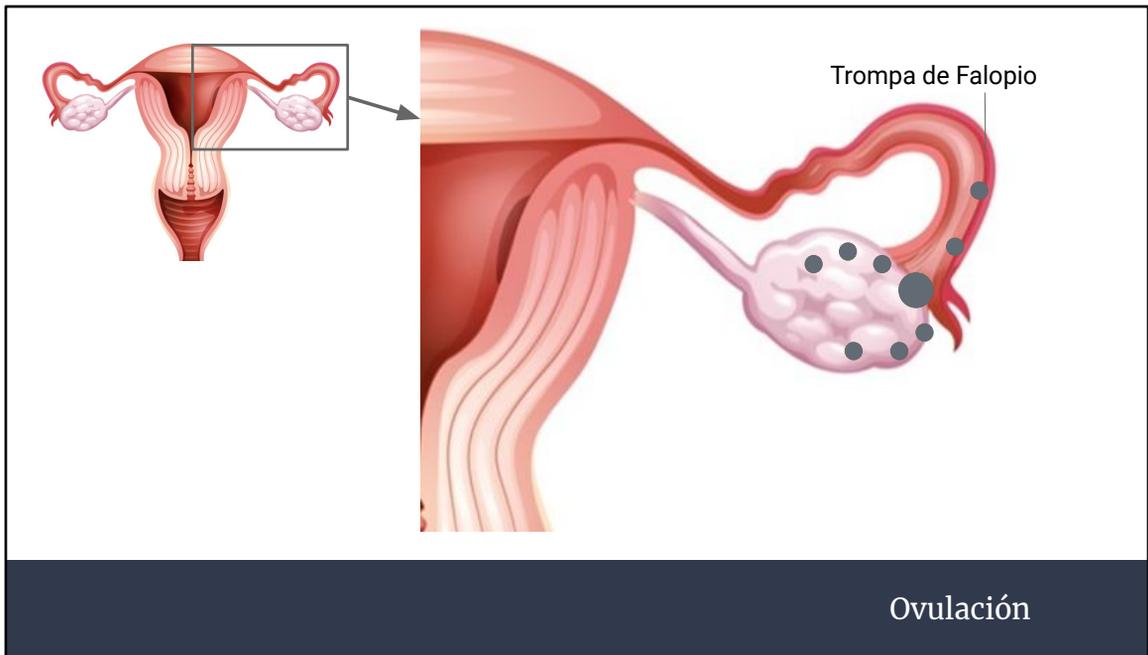
Veamos más de cerca el trabajo del ovario.

**Haga clic:**

Cada mes, varios óvulos compiten para ver cuál de ellos madurará lo suficiente para ser liberado del ovario.

**Imagen:**

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>



Normalmente, solo un óvulo es capaz de desarrollarse lo suficiente para ser liberado.

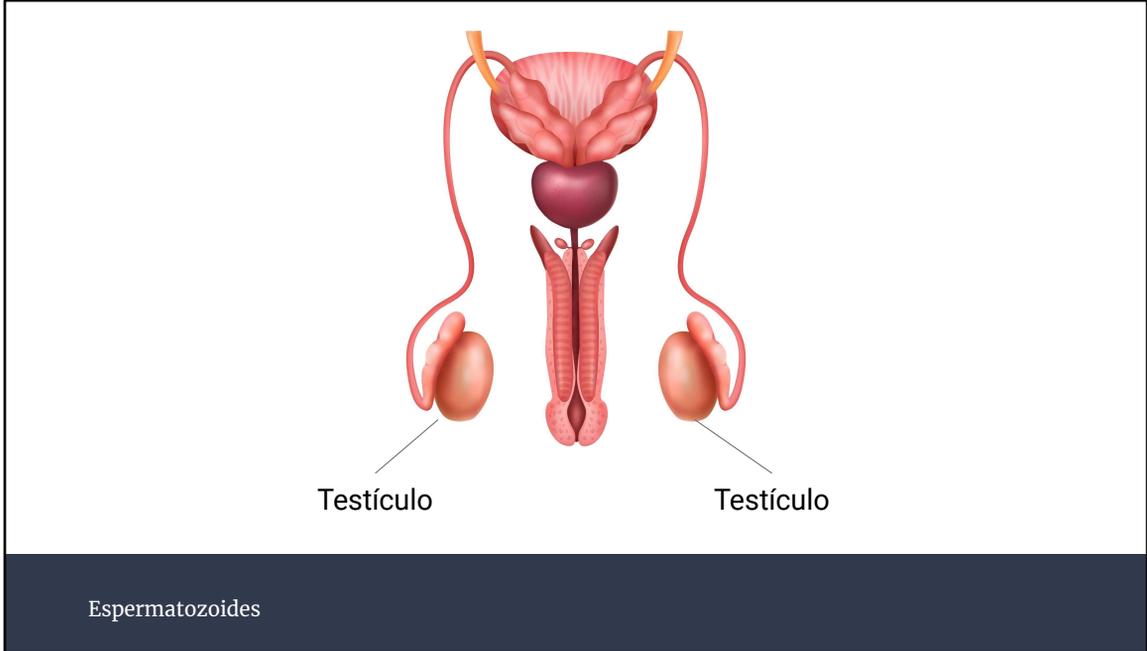
A medida que se desplaza al borde del ovario para ser liberado (***clíc***) los otros que estaban en la carrera se absorben de nuevo en el cuerpo.

***Haga clic:***

Entonces, el óvulo maduro se libera fuera del ovario, a esto se le llama ovulación, y se desplaza hacia la trompa de Falopio..

**Imagen:**

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>



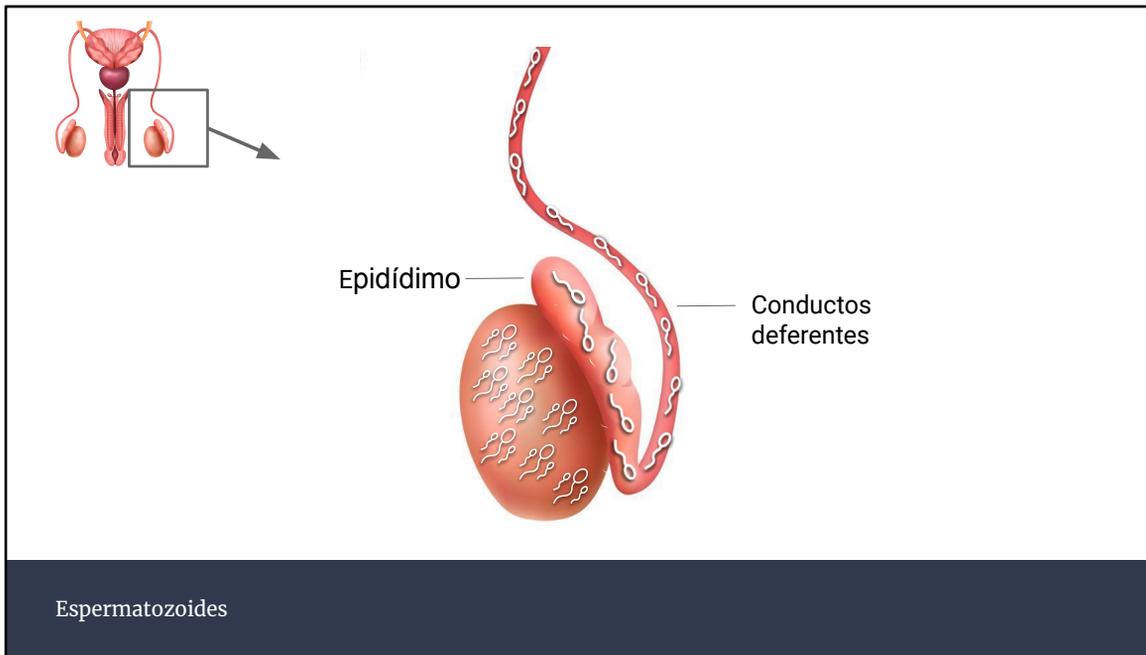
Recuerden que en los seres humanos necesitamos ambos, un óvulo humano y algunos espermatozoides humanos para reproducirnos. Así que veamos lo relacionado con los espermatozoides.

**Pregunte:** ¿Quién recuerda qué parte del cuerpo produce los espermatozoides?

**Haga clic:**

Los testículos.

**Imagen:** <https://www.freepik.com/vectors/anatomy>>Anatomy vector created by macrovector - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>

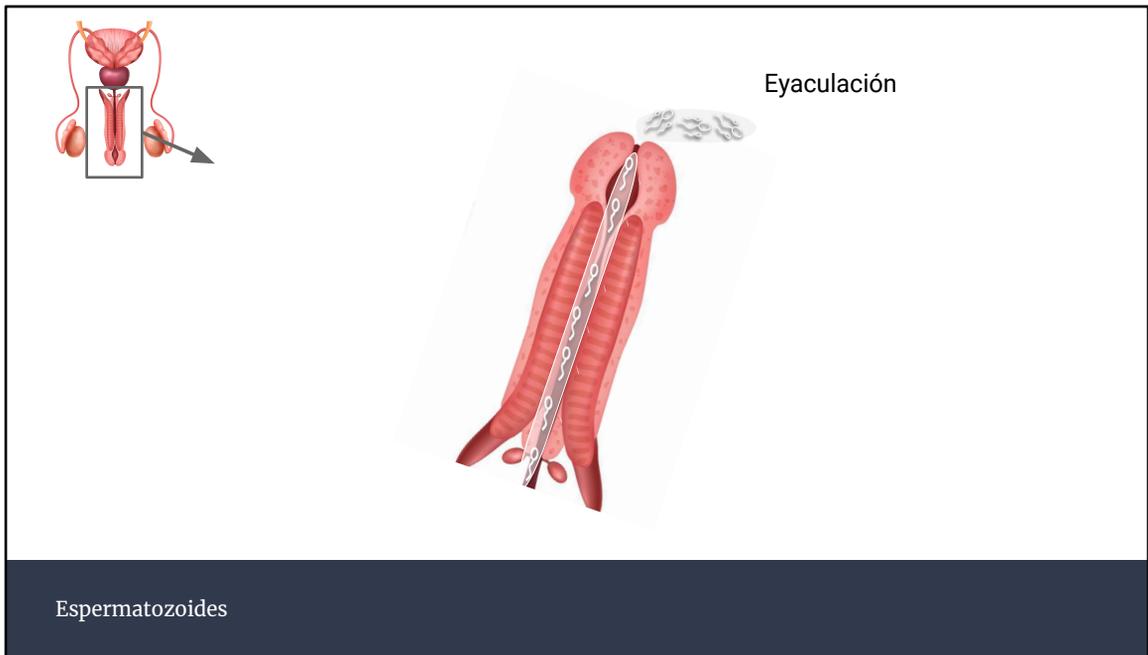


A partir de la pubertad, la testosterona actúa en los testículos para **(clic)** producir millones de espermatozoides cada día. Los espermatozoides se asemejan a renacuajos con una cabeza y una cola corta, en total miden alrededor de 0.002 de pulgada (0.05 milímetros).

Las colas empujan los espermatozoides hacia un conducto situado detrás de los testículos que se llama **(clic)** epidídimo. Durante unas cinco semanas, los espermatozoides se desplazan a través del epidídimo, completando su desarrollo.

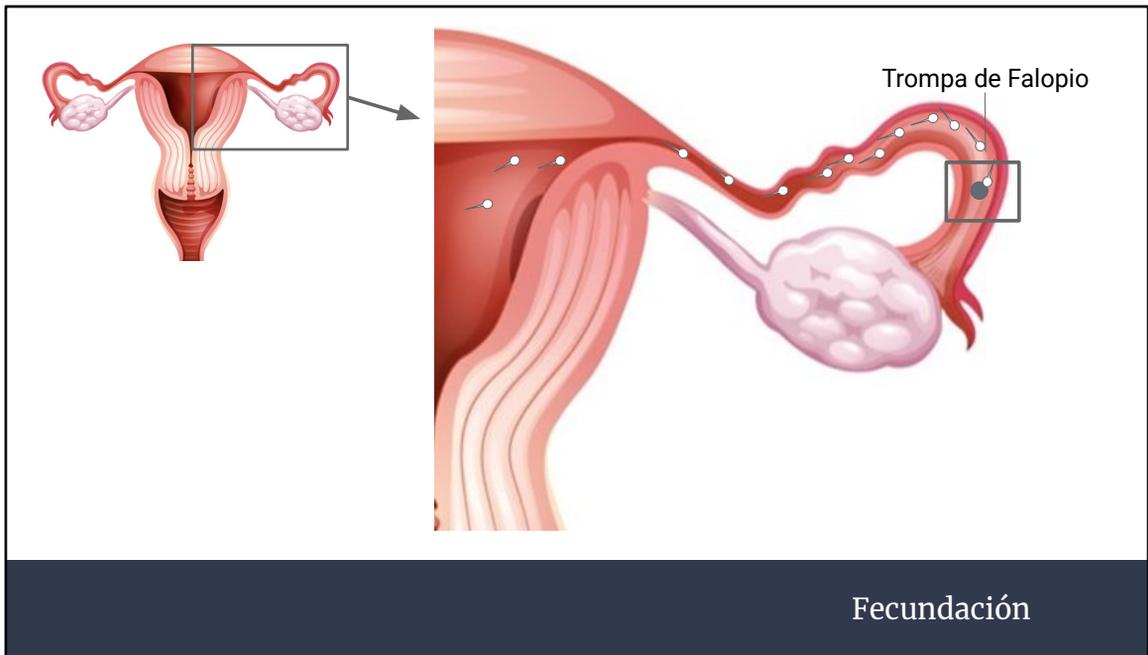
Una vez fuera del epidídimo **(clic)** los espermatozoides se desplazan a los **conductos deferentes**.

**Imagen:** <a href='https://www.freepik.com/vectors/anatomy'>Anatomy vector created by macrovector - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>



Cuando una persona con un pene es estimulada para la actividad sexual, los espermatozoides se mezclan con el líquido seminal, un líquido blancuzco producido por las vesículas seminales y la glándula prostática, para formar el semen. Como resultado de la estimulación, el semen, que contiene hasta 500 millones de espermatozoides, es expulsado del pene a través de la uretra. **Haga clic** A esto se le llama **eyaculación**.

**Imagen:** <a href='https://www.freepik.com/vectors/anatomy'>Anatomy vector created by macrovector - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)</a>



Si hay espermatozoides en el cuerpo...

**Pregunte:** ¿Cómo podría haber espermatozoides en el cuerpo de una persona con útero? Lo más probable es que sea a través del sexo vaginal (metiendo el pene en la vagina y eyaculando).

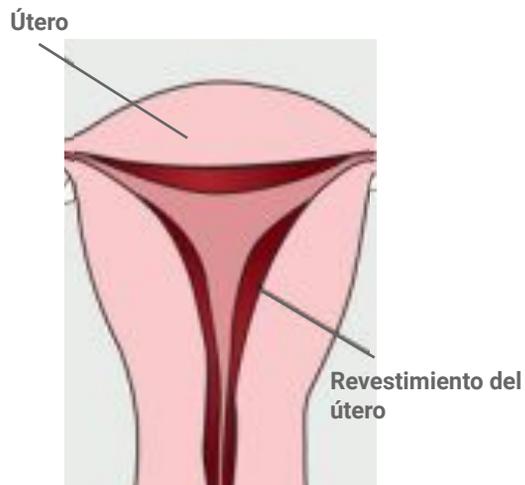
Los espermatozoides suben por la vagina, atraviesan el cuello uterino y llegan a las trompas de Falopio, en donde, si se ha producido la ovulación, encontrarán un óvulo. Aquí es donde 1 espermatozoide afortunado sería capaz de unirse al óvulo.

**Haga clic:**

A esto se le llama **fecundación**.

**Imagen:**

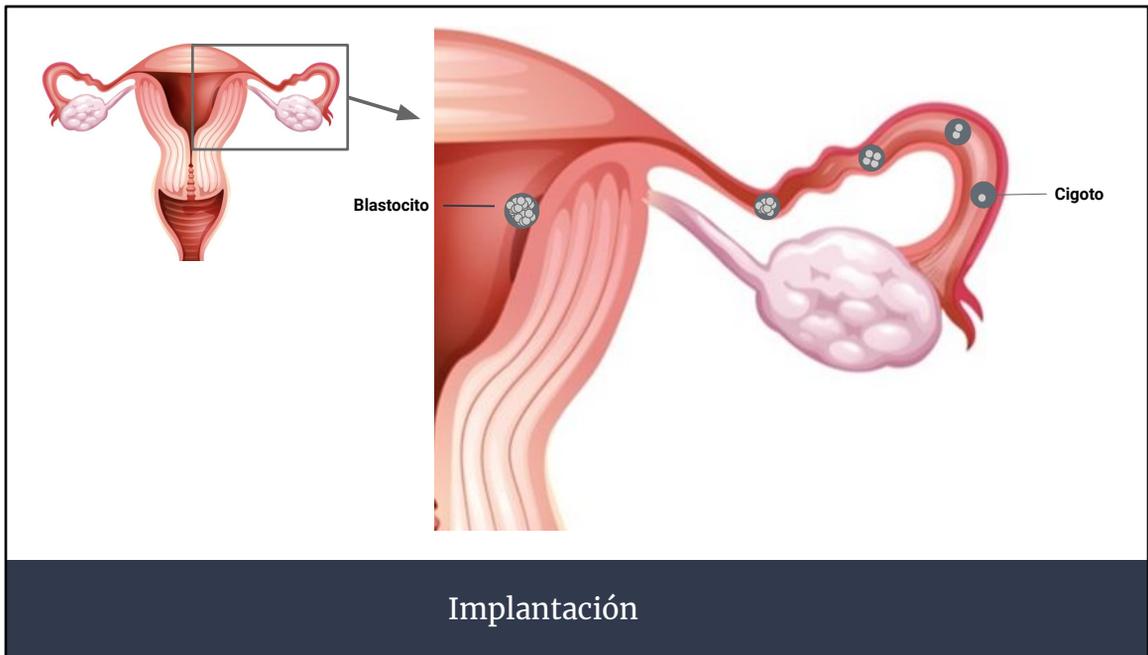
<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>



Preparándose para ...

Mientras tanto, (*clíc*) el revestimiento del útero se está formando con los nutrientes y una superficie blanda y protectora que se necesita para apoyar el crecimiento y desarrollo de un bebé.

Imagen: <https://mihp.utah.gov/before-pregnancy/the-menstrual-cycle>



La unión de un óvulo y un espermatozoide forma un **cigoto**.

***Haga clic:***

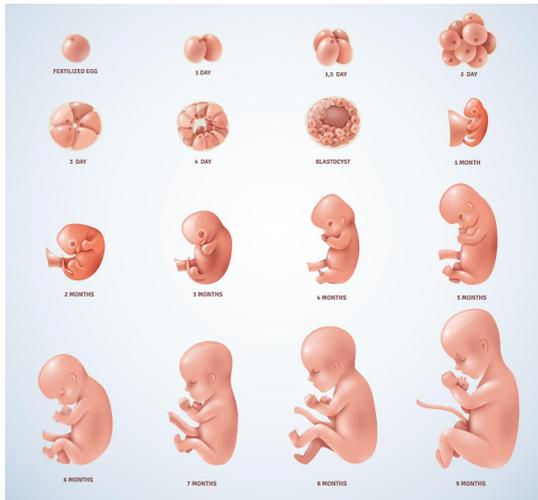
Luego el cigoto se desplaza hacia abajo por la trompa de Falopio.

Una vez que llega al útero, se convierte en un (***clic***) **blastocito**. A continuación, el blastocito se implanta en el revestimiento uterino, un proceso llamado (***clic***) **implantación**.

La implantación se produce unos 8-9 días después de la fecundación y es el inicio del embarazo.

**Imagen:**

<https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Gr6-Diagrams-ENGLISH-FINAL.pptx>



## 9-10 Meses (40 semanas)

- **1.º Trimestre** incluye los primeros tres meses (0-13 semanas).
- **2.º Trimestre** incluye los meses 4-6 (semanas 13-26).
- **3.º Trimestre** incluye los meses 7-9 (semanas 26-40).

## Etapas del desarrollo del feto- ACTIVIDAD

### Instrucciones para la actividad:

*\*Preparación:* Imprima las **Tarjetas del Desarrollo del feto** en hojas de papel separadas. (Considere laminar las páginas).

- 1. Explique** que el embarazo dura aproximadamente nueve meses, y que se divide en tres etapas, llamadas trimestres.
  - El primer trimestres incluye los tres primeros meses (0-13 semanas).
  - El segundo trimestre incluye los meses 4-6 (semanas13-26).
  - El tercer trimestre incluye los meses 7-9 (semanas 26-40).
- 1. Reparta sólo las imágenes** a los estudiantes, y pídale que trabajen juntos para que relacionen la imagen con el rubro correcto del trimestre. Si la clase es grande, puede imprimir varios juegos de imágenes y dar un juego a cada grupo para que lo ordene.
- 2. Reparta las tarjetas con la descripción** y pida a los estudiantes que coloquen cada tarjeta en el trimestre correcto.

Ver **Introducción al desarrollo del feto** – Recursos del maestro, para ver la clave de respuestas.

**Imagen:**

[https://www.freepik.com/free-vector/stages-human-embryonic-development\\_4279318.htm#query=embryo&position=25&from\\_view=search](https://www.freepik.com/free-vector/stages-human-embryonic-development_4279318.htm#query=embryo&position=25&from_view=search)

<a href='https://www.freepik.com/vectors/abstract'>Abstract vector created by macrovector - www.freepik.com</a>

# Exploración del desarrollo del feto

Proyecto de grupo

## Exploring Fetal Development

| Role      | Name(s) |
|-----------|---------|
| Leader    |         |
| Reader    |         |
| Recorder  |         |
| Presenter |         |

1. The leader makes sure recorder, or presenter, if role.
2. The reader will read out.
3. The recorder will write down.
4. The recorder will place research.
5. As a group, research that have been assigned.
6. Answer the questions the recorder will write down.
7. Work together to help the presentation includes your.
8. The presenter will present.

Our group is researching:  
 First Trimester (months 1-3)  
 Second Trimester (months 4-6)  
 Third Trimester (months 7-9)

This is a group research project. Together your group must learn about one of the stages of fetal development. Research the stage you have been assigned. Everyone must share in the research.

Answer the following questions using complete sentences.

1. What is the developing baby called during this part of the pregnancy?
2. How big is the developing baby during this trimester?
3. What are the major changes the developing baby undergoes during this trimester?
4. What are the changes the mother experiences during this trimester?

Los estudiantes investigan las etapas del desarrollo del feto y comparten sus resultados con la clase. Puede tener material de investigación ya preparado o dejar que los grupos hagan su propia investigación, dependiendo de las habilidades de la clase.

*\*\*Tome en cuenta que las búsquedas en Internet sobre el desarrollo del feto pueden dar acceso a sitios a favor de la vida y del aborto. Esté preparado para utilizar sus habilidades de respuestas a preguntas difíciles respondiendo a los hechos y evitando expresar sus opiniones.\*\**

1. Divida a los estudiantes en 4 grupos.
2. Explique que a cada grupo se le asignará una etapa del desarrollo del feto para que la investigue y que deberá informar a la clase sobre sus resultados. Puede haber más de un grupo que investigue cada etapa.
3. Pida a los estudiantes que elijan un rol dentro del grupo: líder, lector, anotador o presentado. En grupos con más de cuatro estudiantes, puede haber dos de cualquier rol.
4. Entregue a cada grupo una copia de la hoja de **trabajo Explorando el desarrollo del feto** y explique que el líder de cada grupo necesita ayudar al grupo a seguir las tareas en orden.

5. Permita que los grupos investiguen la etapa del desarrollo del feto que se les haya asignado. La investigación se puede hacer usando materiales de investigación de la biblioteca de la escuela o de Internet.

6. Pida al presentador de cada grupo que presente los resultados del grupo. Esto debe hacerse en orden, de modo que los estudiantes que han investigado el primer trimestre presenten primero, el segundo trimestre presenten en segundo lugar y el tercer trimestre presenten en tercer lugar.

# Embarazo

## Conclusión

1. ¿Qué es una cosa que has aprendido sobre la reproducción humana y el desarrollo del feto?
2. ¿Por qué crees que es importante que todas las personas conozcan y comprendan el ciclo menstrual?
3. ¿Por qué es importante que el feto pase el mayor tiempo posible de los nueve meses dentro del útero?

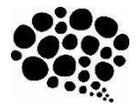
**Recordatorio:**

Escribe las preguntas que no se hayan contestado y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al inicio de la siguiente lección.



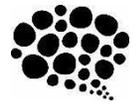
Haga un repaso de esta lección pidiendo a los estudiantes que respondan las preguntas individualmente o en pequeños grupos. Pida voluntarios para que compartan al respecto.

Recuerde a los estudiantes que pongan las preguntas que no se contestaron en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.



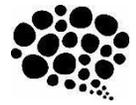
# Primer

# Trimestre



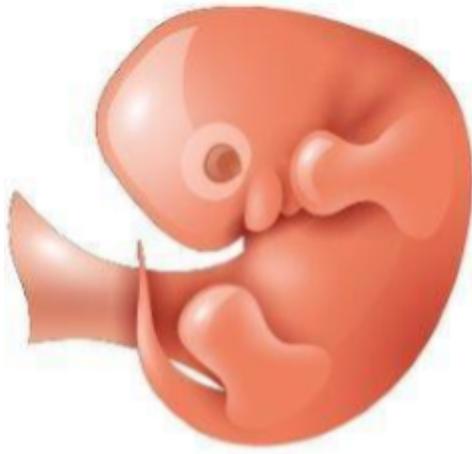
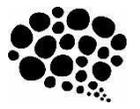
# Segundo

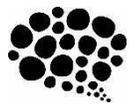
# Trimestre

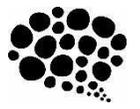


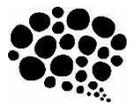
# Tercer

# Trimestre

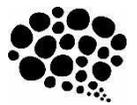




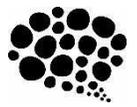




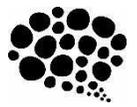
**Al bebé se le llama  
embrión, mide unos  
6 mm.**



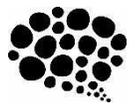
**Los brotes de los  
brazos y de las  
piernas empiezan a  
crecer. El bebé mide  
2.5 cm.**



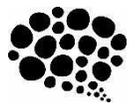
**Al bebé se le llama  
feto, los ojos, orejas y  
nariz están formados.  
El bebé se chupa el  
dedo.**



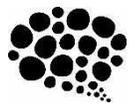
**El bebé tiene las  
uñas de los dedos de  
las manos y de los  
pies. El bebé puede  
percibir sabores y  
escuchar sonidos.**



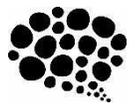
**El bebé dará  
patadas, se  
retorcerá y girará en  
el útero. El bebé  
mide unos 25 cm.**



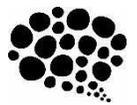
**El bebé puede  
tener hipo y abrir  
y cerrar los ojos.  
Pesa alrededor  
de 1 kg.**



**El bebé tiene  
pestañas y cejas.  
Sus patadas pueden  
verlas los demás.**



**El bebé está  
formando capas de  
grasa para  
mantenerse caliente  
después del  
nacimiento. Mide  
unos 46 cm.**



**La piel del bebé es  
más rosada y  
menos arrugada.  
El bebé pesa  
alrededor de 3-4  
kg.**

# Exploración del desarrollo del feto

| Rol         | Nombre(s) |
|-------------|-----------|
| Líder       |           |
| Lector      |           |
| Anotador    |           |
| Presentador |           |

1. El **líder** se asegura de que todos los miembros del grupo tienen un trabajo asignado: líder, lector, anotador, presentador. En grupos de más de cuatro estudiantes, puede haber dos de cualquier rol.
2. El **lector** leerá en voz alta las instrucciones y las preguntas.
3. El **anotador** escribirá el nombre de todos en el lugar correcto en la hoja de trabajo.
4. El **anotador** pondrá una marca de verificación (palomita) al lado del trimestre que su grupo tiene asignado para investigar.
5. En **grupo**, investiguen el desarrollo que se produce durante el trimestre que les han asignado.
6. Respondan juntos las preguntas que aparecen a continuación. El **lector** leerá cada pregunta, y el anotador escribirá las ideas de todos.
7. Trabajen juntos para ayudar al **presentador** a practicar su presentación ante la clase. La presentación incluye las respuestas de su grupo a cada pregunta.
8. El **presentador** presentará los resultados de su grupo ante la clase cuando les toque su turno.

## Nuestro grupo está investigando:

- Primer trimestre (meses 1-3)
- Segundo trimestre (meses 4-6)
- Tercer trimestre (meses 7-9)



## Desarrollo del feto – Recursos del maestro

## Clave de respuestas

| Ilustración   | Cronograma  | Tarjeta  |
|---|-------------|--|
| <b>Primer trimestre</b>   |             |  |
|  <p>2 Months</p>   | Primer mes  | Al bebé se le llama embrión, mide unos 6 mm.   |
|   | Segundo mes | Los brotes de los brazos y de las piernas empiezan a crecer. El bebé mide unos 2.5 cm.                             |
|   | Tercer mes  | Al bebé se le llama feto, los ojos, orejas y nariz están formados. El bebé se chupa el dedo.                       |
| <b>Segundo trimestre</b>  |             |  |
|  <p>6 Months</p> | Cuarto mes  | El bebé tiene las uñas de los dedos de las manos y de los pies. El bebé puede percibir sabores y escuchar sonidos. |
|   | Quinto mes  | El bebé dará patadas, se retorcerá y girará en el útero. El bebé mide unos 25 cm.                                  |
|   | Sexto mes   | El bebé puede tener hipo y abrir y cerrar los ojos. Pesa alrededor de 1 kg.  |
| <b>Tercer trimestre</b>   |             |  |
|  <p>9 Months</p> | Séptimo mes | El bebé tiene pestañas y cejas. Sus patadas pueden verlas los demás.   |
|   | Octavo mes  | El bebé está formando capas de grasa para mantenerse caliente después del nacimiento. Mide unos 46 cm.             |
|   | Noveno mes  | La piel del bebé es más rosada y menos arrugada. El bebé pesa alrededor de 3-4 kg.                                 |

# Infecciones transmitidas sexualmente (ITS) (*aka: STDs*)

¿Qué son y cómo se transmiten?

TEKS:

6.23.(C) definir las infecciones de transmisión sexual (ITS) y las enfermedades de transmisión sexual (ETS) como infecciones o enfermedades que se contagian a través del sexo o la actividad sexual;

6.23.(G) identificar por qué la abstinencia de la actividad sexual es el único método 100% efectivo para prevenir el embarazo; las ETS/ITS , incluyendo el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA); y los riesgos emocionales asociados con la actividad sexual en la adolescencia;

NSES:

SH.8.CC.5 Explicar las ETS (incluyendo el VIH), lo común que son las ETS y cómo se transmiten y no se transmiten

SH.8.CC.6 Describir los signos, los síntomas, o la falta de ellos, y las posibles repercusiones de las ETS (incluyendo el VIH)

SH.8.CC.7 Comparar y contrastar comportamientos, incluyendo la abstinencia, para determinar el posible riesgo de embarazo y/o transmisión de ETS (incluyendo el VIH)

## EL OBJETIVO DE HOY

- Definir infección/enfermedad transmitida sexualmente .
- Describir los tipos de ITS y cómo se transmiten.
- Desarrollar un plan para evitar el contagio de las ITS.

## Definiciones... vamos a desglosarlo

Sexualmente



**contacto sexual:** fluidos genitales (flujos vaginales, semen) o piel con piel

Transmitida



transferir, pasar o contagiar de una persona a otra

Infección



cuando un **germen** entra y crece dentro o sobre el cuerpo; virus, bacteria y parásito

Enfermedad



cuando las células del cuerpo están dañadas -como resultado de la infección- y aparecen los signos y síntomas de una enfermedad

**Diga:** Vamos a desglosar y definir cada palabra, empezando por (haga clic) **Transmitida.**

**Pida** que alguien explique qué significa transmitir algo.

Tome algunas respuestas y luego haga clic para revelar la definición "transferir, pasar o propagar de una persona a otra"

**Haga clic:**

**Pregunte:** entonces, si estamos hablando de algo que se transmite de una persona a otra **sexualmente**, ¿de qué estamos hablando?

Tome algunas respuestas y luego haga clic para revelar la explicación y Recuerde a los estudiantes sobre la discusión en la Lección 6 acerca de cómo definimos el contacto sexual como varias cosas, pero en este caso estamos hablando de cualquier cosa que intercambie fluidos genitales (es decir, fluidos vaginales y semen) o cualquier cosa que involucre el contacto directo de piel a piel. Resumir: Así que estamos hablando de algo que se transmite de una persona a otra por medio del contacto sexual.

**Resumir:** Así que estamos hablando de algo que se transmite de una persona a otra por medio del contacto sexual.

**Pregunte:** (*haga clic*) ¿Qué es una infección?

Tome algunas respuestas y luego haga clic para revelar la definición de "cuando un germen entra y crece en o sobre el cuerpo". Tenga en cuenta que, en el caso de las infecciones de transmisión sexual, se trata principalmente de bacterias, virus y parásitos.

**Pregunte:** ¿Por qué a veces oímos que se llama "enfermedad transmitida sexualmente" y otras veces "infecciones transmitidas sexualmente"?

**Haga clic:** ¿Cuál es la diferencia entre infección y enfermedad?

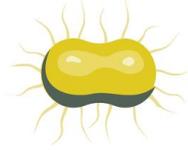
Responde a algunas preguntas y luego haga clic y explica. La infección es el primer paso, cuando entra y crece en el cuerpo. La enfermedad se produce cuando las células del cuerpo se dañan -como resultado de la infección- y aparecen los signos y síntomas de una enfermedad.

**Resumir:**

Así pues, los gérmenes que se transmiten de una persona a otra por contacto sexual son las infecciones que pueden causar enfermedades. Ahora veamos los detalles de esas infecciones, cómo se transmiten y qué tipo de enfermedad pueden causar.



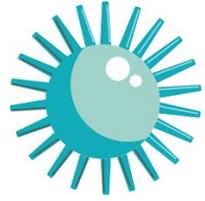
**Clamidia**



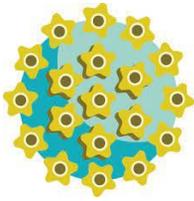
**Gonorrea**



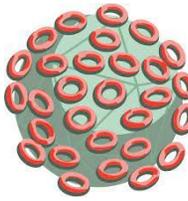
**Sífilis**



**Herpes**



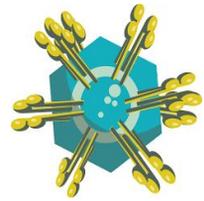
**VPH**



**VIH**



**Tricomoniasis**



**Hepatitis B**

## Infecciones transmitidas sexualmente

**Pregunte a los estudiantes de qué ITS/ETS han oído hablar.**

Explique que vamos a dedicar algún tiempo a ver 8 infecciones diferentes: **Haga clic** para ver cada una de ellas

1. Clamidia
2. Gonorrea
3. Sífilis
4. Herpes
5. VPH
6. VIH
7. Tricomoniasis
8. Hepatitis B

Repase lo siguiente sobre las infecciones transmitidas sexualmente:

Algunas ITS se pueden curar y otras no. Para las ITS que no se pueden curar, existen medicamentos para controlar los síntomas.

Casi 20 millones de personas en estados Unidos contraen una ITS cada año. estas infecciones afectan a personas de todos los orígenes y niveles económicos. Pero la **mitad de las nuevas infecciones se producen entre los jóvenes de 15 a 24 años.**

**Recursos:**

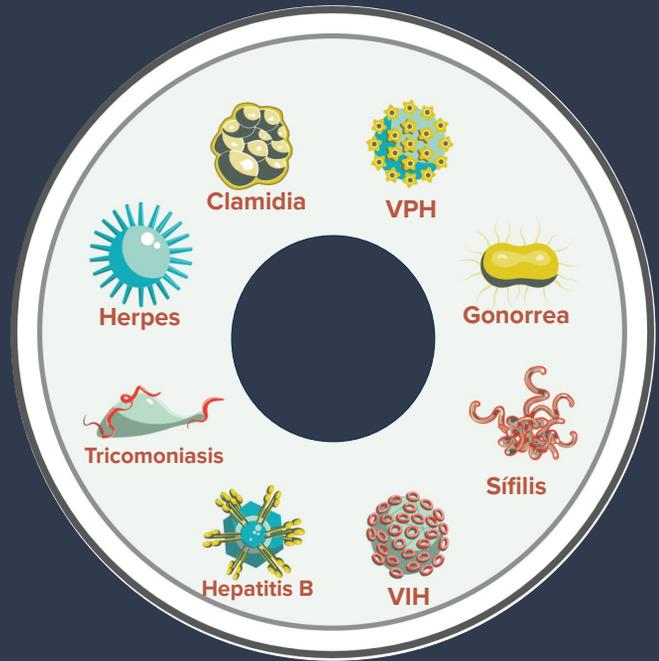
<https://teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/stis/>

<https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/sexually-transmitted-infections>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/infectious-diseases/in-depth/germs/art-20045289#:~:text=Infection%2C%20often%20the%20first%20step,symptoms%20of%20an%20illness%20appear>

# Estaciones de información de ITS

Veamos algunos detalles



**Prepare 5 estaciones** (vea el ejemplo del póster):

1. Tipo de infección (bacteria, virus, otros)
2. Vacuna
3. Transmisión
4. Curable
5. Síntomas

## Instrucciones para la actividad de la estación

- Distribuya el folleto sobre las infecciones de transmisión sexual
- Divida la clase en 5 grupos, uno por cada estación.
- Dale a los estudiantes 5 minutos para que comenten y hagan una lista de las ITS en las categorías apropiadas para sus respectivas estaciones.
- Luego, pida a los grupos que se turnen por las estaciones para revisarlas y hacer los comentarios o cambios que sean necesarios.
- Una vez que todos los grupos hayan visitado todas las estaciones, pida a los estudiantes que vuelvan a sus asientos y revisen.

# Prevención

¿100% efectivo?

## Abstinencia

Intercambio de fluidos corporales:

- vaginal fluid flujo vaginal
- Semen
- sangre

Contacto sexual piel con piel

Reducir el riesgo

- Retrasar la edad del primer contacto sexual.
- Limitar el número de parejas sexuales.
- Utilizar condones.
- Evitar compartir agujas y otros materiales para inyectarse drogas, perforarse el cuerpo o hacerse tatuajes.
- Hágase la prueba de las ITS.

**Pregunte:** ¿Cuál es la única forma 100% eficaz de evitar el contagio de una infección sexualmente transmitida?

Tome algunas respuestas y luego ***haga clic*** para revelar la **Abstinencia**.

**Pregunte:** Pensando en cómo se transmiten estos diferentes gérmenes, ¿de qué tendría que abstenerse alguien para prevenir la infección?

### ***Haga clic***

**Explique** que un fluido portador de gérmenes debe llegar al cuerpo de otra persona para que se produzca la transmisión. Eso significa que si la sangre de otra persona, por ejemplo, entra en contacto con tu piel sana, no se producirá la transmisión de los gérmenes. La piel es capaz de mantener esa infección fuera.

Del mismo modo, el contacto piel con piel significa entrar en contacto directo con una piel infectada por un germen. Los gérmenes de las ITS no viven en las manos, por ejemplo. Por tanto, algo como darse la mano se considera seguro. Las ITS pueden vivir en la boca, como el herpes, y en las zonas genitales: la vulva, dentro de la vagina, o en el pene o alrededor de él.

### ***Haga clic***

**Pregunte:** ¿Qué pasa cuando alguien decide ser sexualmente activo? ¿Qué puede hacer para reducir el riesgo de infectarse con una ITS?

Tome algunas respuestas y luego haga clic para revelar y comentar los conceptos.

- **Retrasar la edad del primer contacto sexual.** Esperar a tener relaciones sexuales hasta que una persona sea mayor hace más probable que tenga menos parejas a lo largo de su vida. También ayuda a garantizar que el sistema reproductor esté completamente desarrollado y sano.
- **Limitar el número de parejas sexuales.** Menos parejas significa menos exposiciones posibles.
- **Utilizar condones.** Un condón es una barrera, normalmente de látex, que se coloca en el pene antes de iniciar el contacto sexual. Esto disminuye la posibilidad de intercambio de fluidos y cubre la piel para reducir el contacto piel con piel durante el sexo.
- **Evite compartir agujas y otros materiales para inyectarse drogas, perforarse el cuerpo o hacerse tatuajes.**
- **Hazte la prueba de ITS.** Hacerse las pruebas no evitará que una persona se contagie, pero sí puede evitar que la transmita a otra. Y como la mayoría de las ITS pueden no presentar ningún síntoma, la única manera de saber con seguridad si alguien tiene una ITS es hacerse la prueba.

\*Nota para los maestros: Comparar estos pasos con las formas en que hemos trabajado para prevenir la propagación del COVID podría ser una buena manera de ayudar a los estudiantes a entender los conceptos.



Obtenga más información sobre el SIDA, la enfermedad causada por el VIH

**Opcional:**

Los estudiantes ven el video sobre el SIDA y luego crean un mapa mental para organizar la información.

Capturas de pantalla del sitio web de BrainPop

# Infecciones Transmitidas Sexualmente

## 3-2-1 Conclusión

- ¿Qué 3 cosas has aprendido hoy sobre las infecciones transmitidas sexualmente?
- ¿Cuáles son las 2 maneras en que alguien puede reducir el riesgo de contraer una ITS?
- ¿Cuál es la única forma de evitar completamente la infección por una ITS?

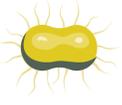
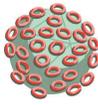
### Recuerda:

Anota las preguntas que no hayan sido contestadas y ponlas en el buzón de preguntas para responderlas al principio de la siguiente lección.



Pida a los estudiantes que respondan a las preguntas 3-2-1 individualmente o en pequeños grupos. Pida voluntarios para que compartan sus respuestas. Recuerde a los estudiantes que pongan las preguntas sin respuesta en el buzón de preguntas o que hablen con un adulto de confianza.

## Folleto de infecciones transmitidas sexualmente

| Infección   | Tipo     | Qué tan común | Síntomas   | Tratamiento                                | Transmisión                                  | Vacuna |
|---|----------|---------------|--|--|--|--------|
| <b>Clamidia</b><br>                                  | Bacteria | Muy común     | A menudo, ninguna; flujo; ardor al orinar; dolor al tener sexo                               | Antibiótico                                | Fluidos genitales                            | No     |
| <b>Gonorrea</b><br>                                  | Bacteria | Muy común     | A menudo, ninguna; descarga del pene; dolor en la barriga/pelvis; ardor al orinar            | Antibiótico                                | Fluidos genitales                            | No     |
| <b>Herpes</b><br>                                    | Virus    | Muy común     | A menudo ninguno; dolor, comezón, ampollas   | Se pueden tratar los síntomas              | Contacto de piel con piel; fluidos genitales | No     |
| <b>Papiloma humano (HPV)</b><br>                    | Virus    | Muy común     | A menudo ninguno; verrugas   | Se pueden tratar los síntomas *            | Contacto de piel con piel                    | Sí     |
| <b>Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)</b><br> | Virus    | Menos común   | A menudo ninguno; síntomas parecidos a los de la gripe al inicio de la infección             | Terapia Anti retroviral (ART) <sup>o</sup> | Sangre, fluidos genitales, breast milk       | No     |
| <b>Tricomoniasis</b><br>                           | Parásito | Muy común     | A menudo, ninguna; descarga maloliente; picazón genital; dolor al orinar                     | Antibiótico                                | Fluidos genitales                            | No     |
| <b>Sífilis</b><br>                                 | Bacteria | Menos común   | A menudo, ninguna; pequeña llaga sin dolor; sarpullido; síntomas parecidos a los de la gripe | Antibiótico                                | Sangre, fluidos genitales, contacto directo  | No     |

## Folleto de infecciones transmitidas sexualmente

|   |       |             |  |                          |                           |    |
|---|-------|-------------|--|--------------------------|---------------------------|----|
| <b>Hepatitis B</b><br> | Virus | Menos común | A menudo ninguno; fatiga; dolor de estómago; ictericia | Depende de la gravedad * | Sangre, fluidos genitales | Sí |
|---|-------|-------------|--|--------------------------|---------------------------|----|

\* Aunque no existe una cura específica para el VPH o la hepatitis B, ambos virus suelen ser eliminados por el sistema inmunológico sin necesidad de tratamiento. Pueden surgir síntomas o complicaciones a largo plazo.

° No hay cura para el VIH, pero la terapia anti retroviral puede reducir la cantidad de virus en el cuerpo, haciendo menos probable la transmisión del virus a otra persona.

# Tipo de infección

| Bacteria | Virus | Otro |
|----------|-------|------|
|          |       |      |

## RECURSO DEL MAESTRO

### Tipo de infección

| Bacteria                        | Virus                         | Otro          |
|---------------------------------|-------------------------------|---------------|
| Clamidia<br>Gonorrea<br>Sífilis | Hep B<br>VIH<br>Herpes<br>VPH | Tricomoniasis |

**Curable**

**Tratable, no curable**

**Puede desaparecer solo**

## RECURSO DEL MAESTRO

| Curable   | Tratable, no curable | Puede desaparecer solo |
|---|----------------------|------------------------|
| Clamidia<br>Gonorrea<br>Sífilis<br>Trichomoniasis | VIH<br>Herpes        | Hep B<br>VPH           |

Hay vacuna

No hay vacuna

## RECURSO DEL MAESTRO

| Hay vacuna   | No hay vacuna   |
|--------------|---|
| Hep B<br>VPH | Clamidia<br>Gonorrea<br>Sífilis<br>Herpes<br>VIH<br>Tricomoniasis |

# Transmisión

| Fluidos (cuáles) | Contacto directo |
|------------------|------------------|
|                  |                  |

## RECURSO DEL MAESTRO

# Transmisión

| Fluidos (cuáles)                               | Contacto directo |
|--|------------------|
| Clamidia - fluidos genitales                   | VPH              |
| Gonorrea - fluidos genitales                   | Herpes           |
| Herpes - fluidos genitales                     | Sífilis          |
| Sífilis - sangre, fluidos genitales            |                  |
| VIH - sangre, fluidos genitales, leche materna |                  |
| Tricomoniasis - fluidos genitales              |                  |
| Hep B - sangre, fluidos genitales              |                  |

Siempre presenta  
síntomas

A menudo no presenta  
síntomas

## RECURSO DEL MAESTRO

| <b>Siempre presenta síntomas</b> | <b>A menudo no presenta síntomas</b> |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| <b>¡Ninguna!</b>                 | <b>¡Todas!</b>                       |

# Metas, límites y relaciones saludables

¿Qué quiero en la vida y cómo me ayudan los límites a conseguirlo?

## TEKS:

6.21.(E) explicar cómo un sentido saludable de sí mismo y la toma y el respeto de las decisiones sobre límites y barreras seguras promueven relaciones románticas y de noviazgo saludables;

6.21.(F) identificar las habilidades de comunicación y de rechazo y cómo se pueden aplicar en las relaciones románticas/de pareja; y

6.21.(G) explicar la importancia de comunicar claramente y respetar los límites personales y utilizar las habilidades de rechazo relacionadas con la intimidad física, como tomarse de las manos, abrazarse y besarse.

6.23.(B) identificar los objetivos de la vida que uno desea alcanzar antes de convertirse en padre o madre;

## NSES:

CHR.8.IC.2 Demostrar estrategias para comunicar los límites personales y cómo mostrar respeto por los límites de los demás

## OBJETIVO DE HOY

- Explicar cómo el hecho de establecer y alcanzar metas puede aumentar un sentido saludable de sí mismo
- Definir los límites personales
- Describir cómo el respeto de los límites de los demás fomenta las relaciones saludables

# ¿Qué es el "¿Sentido de sí mismo?"

El sentimiento de identidad,  
singularidad y autodirección de  
un individuo.



**Pregunte** si alguien puede explicar qué significa la frase "sentido de sí mismo".  
Tome algunas respuestas y luego haga clic para revelar la definición: el  
sentimiento de identidad, singularidad y autodirección de un individuo.

## Sentido saludable de sí mismo

Identifica tus emociones.

Mírate a ti mismo con honestidad.

Reconoce tus puntos fuertes y débiles.

Trabaja para crecer.

Tener un sentido saludable de sí mismo significa ser capaz de: (**Haga clic** para revelar y comentar cada uno de los conceptos)

**Identificar tus emociones.** Aprender la diferencia entre la frustración y la ira, por ejemplo, puede ayudar a las personas a manejar sus emociones. Al reconocer el vínculo entre los sentimientos, los pensamientos y las acciones, podemos abordar los sentimientos y reaccionar adecuadamente.

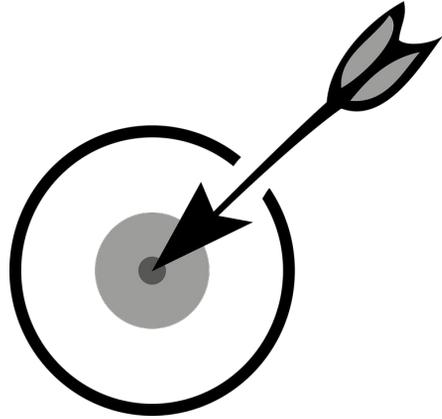
**Verse a sí mismo con honestidad.** Aceptar los halagos, los comentarios y las críticas de forma abierta y sincera. Esto nos ayuda a ver y reconocer tanto las cosas positivas como las negativas de nuestra naturaleza.

**Reconocer tus puntos fuertes y débiles.** Reconocer nuestros defectos y aceptar nuestros puntos fuertes es un gran estímulo para la confianza. Saber que está bien admitir que nos equivocamos o que no entendemos algo nos prepara para crecer.

**Trabajar para crecer.** Todas estas habilidades nos llevan a la autoeficacia, que es la sensación de que PODEMOS lograr las cosas que queremos lograr.

¿Cuáles son las cosas que queremos lograr?

## Metas y sueños



**Pida** a los estudiantes que nombren algunas metas que tienen para sus vidas. Si los estudiantes tienen dificultades para encontrar metas personales, anímelos a que enumeren las metas que pueden tener **ALGUNAS PERSONAS**, aunque no sean ellos.

## Obstáculos para alcanzar nuestras metas

| Embarazo no previsto | Infección sexualmente transmitida |
|----------------------|-----------------------------------|
|                      |                                   |

***La abstinencia** es la forma más eficaz de prevenir los embarazos no previstos o las infecciones sexualmente transmitidas.*

Prepare una Gráfica en forma de T con **Embarazo no previsto** en un lado e **Infección sexualmente transmitida** en el otro.

**Pida** a los estudiantes que piensen en las dos últimas lecciones en las que ha hablado sobre el embarazo y las ITS.

**Pregunte:** ¿Cómo puede dificultar a una persona alcanzar sus metas el hecho de tener un bebé antes de estar preparada?

¿Cómo puede afectar a la vida de una persona el hecho de contraer una infección sexualmente transmitida para alcanzar sus metas?

Haga una lista de las cosas que se les ocurran a los estudiantes y discútalas.

Algunas respuestas podrían ser

### **Embarazo no previsto**

tener un bebé podría dificultar la concentración en los estudios para rendir bien/terminar la escuela

el coste de criar a un niño, como los pañales, la guardería, el cuidado de la salud, etc.

no tener tiempo para estar con los amigos o perderse eventos sociales.

el estrés añadido de ser responsable de otro ser humano

### **Infecciones sexualmente transmitidas**

tener un problema de salud de por vida  
el coste del tratamiento  
estrés añadido por la preocupación de transmitir la infección a la pareja

**Recuerde** a los estudiantes que la **abstinencia** es la forma más eficaz de prevenir los embarazos no previstos o las infecciones sexualmente transmitidas. Indique que establecer **límites sobre la abstinencia** puede ayudarnos a evitar las consecuencias no deseadas de la actividad sexual y, por tanto, a alcanzar nuestras metas.

## Establecer límites nos ayuda a alcanzar nuestras metas

*Los límites personales son los límites o normas que nos imponemos a nosotros mismos en cuanto a nuestro nivel de comodidad con los demás.*

- Contacto físico
- Interacciones verbales
- Espacio personal

**Pregunte:** ¿Quién ha oído el término "límite personal"? Es probable que varios estudiantes lo hayan oído, ya que se trata de un tema que se aborda en las lecciones de SEL/Counseling en la escuela primaria.

A continuación, pida a un voluntario que dé una definición de lo que es un límite.

Toma algunas respuestas y luego haga clic para revelar la definición: *Los límites personales son los límites y las normas que nos imponemos a nosotros mismos en cuanto a nuestro nivel de comodidad con los demás.*

Estos límites pueden tener que ver con

el contacto físico: como no sentirse cómodo abrazando a una persona que acabas de conocer

interacciones verbales: como no querer que un amigo o un familiar te hable con desprecio

tu propio espacio personal: como elegir que no haya otras personas en tu habitación cuando no estés allí

# Escenarios de los límites

- Contacto físico
- Interacciones verbales
- Espacio personal

Divida la clase en pequeños grupos, de no más de 3 a 4 estudiantes cada uno. Entregue a cada grupo uno de los tres escenarios para que lo lean, lo comenten y respondan, en grupo, a las preguntas sobre la forma en que los personajes manejaron la situación.

Recuerda a los grupos que deben tener en cuenta los tres tipos de límites mientras comentan las situaciones.

Véase el folleto **Boundaries Scenarios Handout** (los escenarios de límites).

Después de unos 10 minutos de discusión en grupo, lee en voz alta y comente cada escenario.

## Límites y relaciones saludables

Sin egoísmos

Amable

Respetuoso

Honesto

Paciente

Confiante

Se comunica bien

Le gustan las mismas cosas



**Pida** a la clase que recuerde la primera lección de esta unidad sobre la sexualidad humana. Pida voluntarios que recuerden a la clase las características de las relaciones saludables.

Tome algunas respuestas y luego haga clic para revelar la lista que se utilizó en la Lección 1.

**Pregunte:** ¿Cuáles de estas características faltaron en los escenarios?

Comente cómo el hecho de establecer y respetar los límites forma parte de la conformación y el mantenimiento de relaciones saludables.

**Imagen:**

<a href='https://www.freepik.com/vectors/couple-illustration'>Couple illustration vector created by freepik - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)</a>

# Metas, límites y relaciones saludables

Conclusión

1. ¿Qué dos cosas has aprendido sobre los límites y las relaciones?
2. ¿Cómo puede un sentido saludable de sí mismo ayudar a establecer y respetar los límites?
3. ¿Qué límites son importantes para ti para ayudarte a alcanzar tus metas?

# Sexualidad humana y responsabilidad

Conclusión

## Los cambios en nuestros cuerpos y cerebros

1. Relaciones saludables
2. Relaciones no saludables y abusos
3. La Trata y la explotación
4. Anatomía reproductiva
5. Sexo, abstinencia y toma de decisiones saludables
6. La pubertad, el desarrollo de la adolescencia y el cerebro
7. El embarazo
8. Infecciones sexualmente transmitidas
9. Establecer metas, límites y relaciones saludables

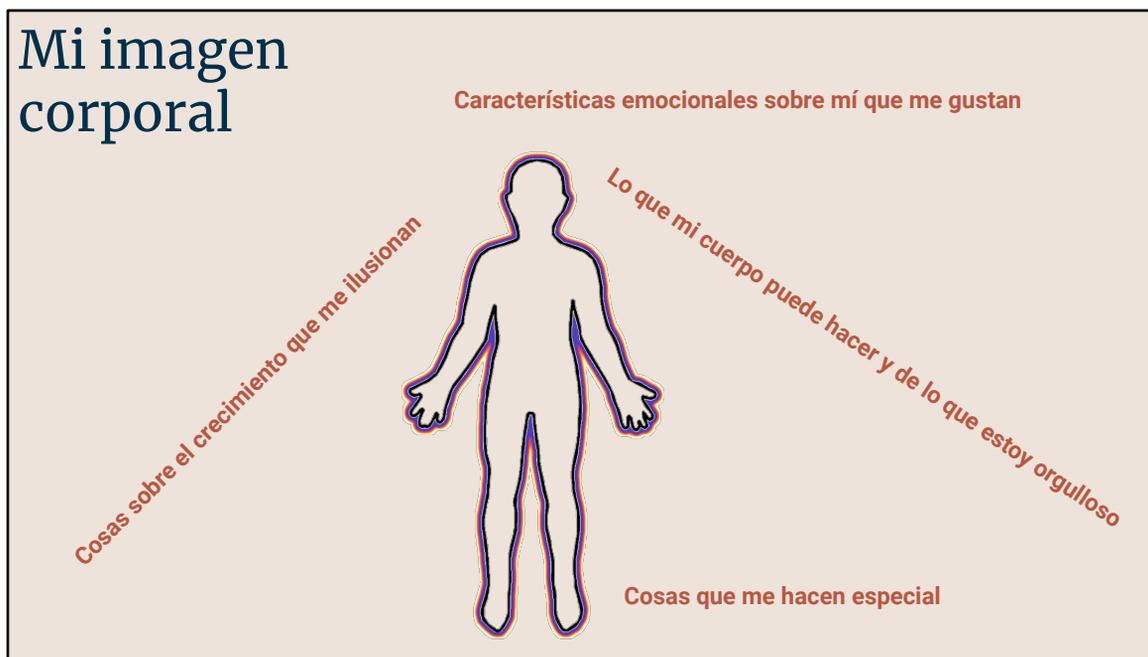
**Pida** a los estudiantes que recuerden todos los temas de los que ha hablado a lo largo de esta unidad sobre la sexualidad y la responsabilidad humanas.

### **Haga clic**

Señale que, aunque la "pubertad" era solo el título de una lección, todas ellas estaban relacionadas con el desarrollo de los cuerpos y cerebros de los adolescentes.

**Pida** a los estudiantes que compartan cuáles fueron algunos de esos cambios. Escríbalos en la pizarra. Haga una lista de los cambios físicos y emocionales.

# Mi imagen corporal



Diga a los estudiantes que los cambios físicos y emocionales que pueden producirse durante la pubertad pueden hacer que sea más difícil sentirse bien con nuestro cuerpo y, a veces, con nuestro sentido de sí mismo en general. Pensar en las cosas que te gustan de tu cuerpo, en lo que puedes hacer con tu cuerpo y en las cosas que te gustan de ti mismo en general puede ayudarte a sentirte mejor al pasar por la pubertad.

**Divida** a los estudiantes en parejas y entregue a cada uno una hoja de papel grande. Haga que los estudiantes trabajen en parejas y tracen la silueta de su compañero en el papel con un rotulador. Si esto no es posible, utilice en su lugar la hoja de trabajo **My Body Image Worksheet** (mi imagen corporal).

## **Haga clic**

**Pide** a los estudiantes que utilicen marcadores para dibujar o escribir las características positivas que tienen. Explique que pueden ser características tanto físicas como emocionales de las que estén orgullosos o que les hagan sentir bien. Los estudiantes también pueden incluir las cosas que pueden hacer con su cuerpo y de las que están orgullosos. Anima a los estudiantes a que incluyan características relacionadas con la pubertad y el crecimiento que puedan estar esperando, pero asegúrate de hacerles saber que no tienen que incluir nada con lo que se sientan

incómodos o que sea privado.

Coloca los dibujos en una galería de "Mi imagen corporal" e invita a los estudiantes a presentar brevemente por qué son especiales y de qué están orgullosos.



Todos los cuerpos son buenos cuerpos

Concluya que los cambios corporales y emocionales son una parte natural de la pubertad. Estos cambios son representativos de nuestro crecimiento para convertirnos en adultos. Sentirse orgulloso de estos cambios puede ayudarnos a apreciar nuestro cuerpo, a sentirnos seguros de nosotros mismos y a celebrar nuestra singularidad. Es importante respetar y apreciar todos los tipos de cuerpo.

**Imagen:** <a href='https://www.freepik.com/vectors/success'>Success vector created by pikisuperstar - [www.freepik.com](https://www.freepik.com)</a>

## Escenarios de los límites

*Lee el escenario y responde a las preguntas sobre la forma en que los personajes han manejado la situación.*

Amy y Jesse son una de las primeras parejas del Grado 7. A Amy le encanta que todo el mundo sepa que son pareja, y siempre coge a Jesse de la mano en el pasillo o pone su brazo alrededor de Jesse. A Jesse le gusta mucho Amy, pero nunca ha sido una persona realmente física y no le gusta el contacto público. La siguiente vez que Amy ve a Jesse en la escuela, rodea la cintura de Jesse con su brazo, le da un suave apretón y le dice: "¡Hola!". Jesse, avergonzado, dice: "No tienes que hacer eso cada vez que nos vemos". Amy se retira inmediatamente, dice "bien" y se aleja.

**→ ¿Cómo crees que Jesse manejó esto? Qué podría/debería haber hecho Jesse de manera diferente?**

---

---

---

---

**→ ¿Cómo crees que Amy manejó esto? Qué podría/debería haber hecho Amy de manera diferente?**

---

---

---

---

## Escenarios de los límites

*Lee el escenario y responde a las preguntas sobre la forma en que los personajes han manejado la situación.*

Max y Julia pasan mucho tiempo juntos ahora que son pareja. Cuando encuentran algún momento privado a solas, les gusta besarse mucho. Max quiere hacer algo más, así que la próxima vez que están solos, intenta subirle la camiseta a Julia y alcanzar uno de sus pechos. Ella se la baja y le dice que no, pero sigue besando a Max. Él lo intenta de nuevo y ella le dice: "Max, no". Max recuerda haber visto en una película que si sigues intentándolo, a veces la otra persona cede, así que lo vuelve a intentar. Julia lo empuja, deja de besarlo y dice: "Me voy a casa" y se va.

**→ ¿Cómo crees que Max manejó esto? Qué podría/debería haber hecho Max de manera diferente?**

---

---

---

---

**→ ¿Cómo crees que Julia manejó esto? Qué podría/debería haber hecho Julia de manera diferente?**

---

---

---

---

## Escenarios de los límites

*Lee el escenario y responde a las preguntas sobre la forma en que los personajes han manejado la situación.*

Tarrin y Robin llevan tres meses saliendo. Tarrin ha empezado a enviar mensajes de texto a Robin constantemente para ver dónde está y con quién está. Robin piensa que es molesto, pero no sabe cómo pedirle a Tarrin que se calme. Entonces Tarrin empieza a mirar mucho la página de las redes sociales de Robin y le pregunta qué pasa cuando alguien publica en la página de Robin. Tarrin sugiere que se sentiría más cómodo si tuviera la contraseña de la cuenta social de Robin, sólo para poder asegurarse de que ninguna de las personas que publican en la página de Robin está coqueteando. Robin no se siente cómoda con esto y simplemente ignora la petición.

**→ ¿Cómo crees que Tarrin manejó esto? Qué podría/debería haber hecho Tarrin de manera diferente?**

---

---

---

---

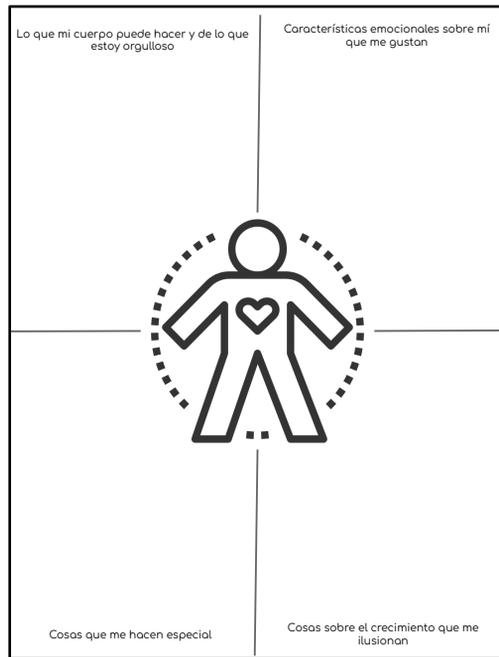
**→ ¿Cómo crees que Robin manejó esto? Qué podría/debería haber hecho Robin de manera diferente?**

---

---

---

---



**Imagen:** <a href="https://www.flaticon.com/free-icons/wellness" title="wellness icons">Wellness icons created by Becris - Flaticon</a>