



CHECK THE FACTS

Currículo de la Preparatoria



Vista Previa para Padres 2024-2025 v5.1



Descripción General Del Plan De Estudio y Guía Para La Instrucción

Check the Facts contiene diez planes de lecciones diseñados para presentar un plan de estudio equilibrado que cumple con la Ley de Juventud Saludable de California (AB 329) y los Estándares de Salud Nacionales y Estatales, sin capas de contenido e imágenes sobresexualizados que son comunes entre otros programas. La misión de *Check the Facts* es educar, equipar y capacitar a los estudiantes para que tomen decisiones que afirmen su vida para su salud y bienestar óptimos en general al proporcionar instrucción basada en evidencia, basada en la ciencia, médicamente precisa, imparcial y apropiada para su edad.

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

La audiencia a la que se dirige *Check the Facts* incluye estudiantes de secundaria y preparatoria. La instrucción y los materiales son para uso con alumnos de todas las razas, géneros, orientaciones sexuales y orígenes étnicos y culturales, alumnos con discapacidades y estudiantes del idioma inglés.

Uso No Autorizado de Check the Facts

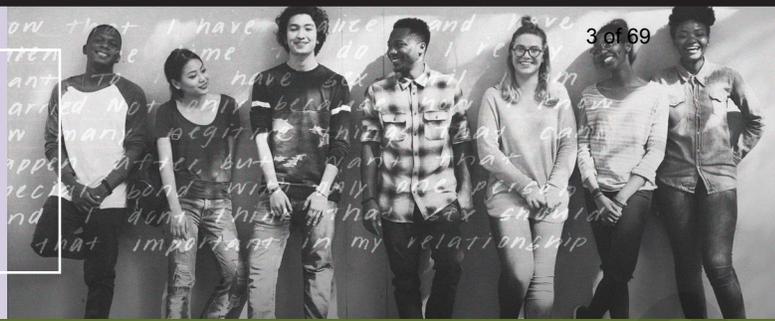
Todo el contenido debe presentarse tal como está escrito para cumplir con la ley. Cualquier exclusión o modificación se consideraría un uso no autorizado del plan de estudios de *Check the Facts*.

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

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

La duplicación, distribución y/o instrucción del *Check the Facts* currículo está prohibido sin el consentimiento previo por escrito, contrato o un acuerdo de licencia actualizado autorizado por el programa *Check the Facts*.

DATOS: CHYA & CTF



Una solución para la educación sexual

En Enero de 2016, California adoptó una nueva ley que cubre la educación integral sobre salud sexual y educación sobre prevención del VIH en las escuelas públicas. Esta ley se conoce como AB329 o Ley de Juventud Saludable de California. Anteriormente, a los distritos escolares sólo se les exigía que brindaran educación sobre la prevención del VIH una vez en la escuela intermedia y una vez en la escuela secundaria. Si los distritos optaban la educación sobre salud sexual, podían elegir qué temas querían ofrecer a sus estudiantes; sin embargo, en ese momento la ley no lo exigía. Con la ley de AB329, la educación sexual se volvió obligatoria para todos los estudiantes de las escuelas públicas y quitó a los distritos escolares locales el poder de elegir qué información era adecuada para sus estudiantes.

SECCIÓN DEL CÓDIGO DE EDUCACIÓN DE CA 51930-51939

Actualmente, los requisitos básicos para la educación sobre la salud sexual y la prevención del VIH incluyen que toda la instrucción en todos los grados (incluida la primaria) debe ser apropiada para la edad (según lo determine el estado), médicamente precisa y apropiada para estudiantes con discapacidades, estudiantes que no hablan inglés, y para estudiantes de todas las razas, orígenes étnicos y culturales, géneros y orientaciones sexuales.

La instrucción no puede promover la doctrina religiosa y debe reconocer afirmativamente diferentes orientaciones sexuales, e incluir relaciones entre personas del mismo sexo al brindar ejemplos de parejas o relaciones. Exige instrucción sobre género, expresión de género e identidad de género y explora el daño de los estereotipos de género negativos.

La educación integral sobre salud sexual debe enseñar a los estudiantes a comunicarse con sus padres u otros adultos de confianza y debe brindarles el conocimiento y las habilidades para desarrollar relaciones saludables y tomar decisiones saludables sobre su sexualidad.

Los requisitos de contenido adicionales incluyen:

- Información sobre la naturaleza y transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Información sobre todos los métodos aprobados por la FDA para reducir el riesgo de transmisión del VIH y otras ITS, incluido el tratamiento antiviral, e información sobre el tratamiento del VIH y las ITS
- Información sobre cómo reducir el riesgo de transmisión del VIH como resultado del uso de drogas inyectables mediante la disminución del uso y el uso compartido de agujas
- Discusión sobre las opiniones sociales sobre el VIH y el SIDA, enfatizando que todas las personas corren algún riesgo de contraer el VIH y que la única manera de conocer su estado serológico es haciéndose la prueba
- Información sobre el acceso a recursos para la atención de la salud sexual y reproductiva y asistencia en caso de agresión sexual y violencia de pareja, así como los derechos legales de los estudiantes par
- Información sobre la eficacia y seguridad de todos los métodos anticonceptivos aprobados por la FDA para prevenir el embarazo (incluida la anticoncepción de emergencia)
- Información sobre el embarazo, incluyendo 1) la importancia de la atención prenatal; 2) todos los resultados del embarazo legalmente disponibles, incluida la paternidad, la adopción y el aborto; y 3) la ley de entrega segura de recién nacidos de California
- Información sobre el embarazo, incluyendo 1) la importancia de la atención prenatal; 2) todos los resultados del embarazo legalmente disponibles, incluida la paternidad, la adopción y el aborto; y 3) la ley de entrega segura de recién nacidos de California
- Información sobre acoso sexual, agresión sexual, abuso en las relaciones de adolescentes, violencia de pareja y tráfico sexual



UNA OPCIÓN DE CURRÍCULO EQUILIBRADO



El "Check the Facts" cumple al 100% con la Ley de Juventud Saludable de California (AB329) y los Estándares de Salud Nacionales y Estatales sin las capas de contenido e imágenes sobresexualizadas que son comunes entre otros programas. Check the Facts también adopta un enfoque informativo en lugar de un enfoque instructivo, también común entre otros programas.

NUESTRA MISIÓN

El "Check the Facts" fue desarrollado para educar, equipar y capacitar a los estudiantes para que tomen decisiones que afirmen la vida para su salud y bienestar óptimos en general, brindándoles instrucción basada en evidencia, basada en ciencia, médicamente precisa, imparcial y apropiada para la edad, como considerado por el estado de California. Nuestro objetivo es proporcionar este contenido requerido de la manera más respetuosa posible a todos nuestros estudiantes.

El plan de estudio completo de 10 días incluye información y habilidades relacionadas con:

- Tomar decisiones
- El establecimiento de metas
- Valores
- Cómo acceder a la información
- La importancia de los adultos de confianza
- Habilidades de comunicación
- El desarrollo fetal
- Embarazo adolescente
- ITS
- VIH
- Abstinencia
- Anticoncepción
- Habilidades de negociación y rechazo.
- Consentimineto
- Datos sobre relaciones sanas y no saludables

Check the Facts utiliza actividades de aprendizaje práctico, como juegos, juegos de roles y debates para desarrollar conocimientos, habilidades y conciencia que ayuden a los estudiantes a reducir los riesgos de embarazos no planificados, VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

AB329 brinda a los padres/cuidadores el derecho de elegir lo que es mejor para sus estudiantes. Si un padre/cuidador siente que este contenido no es adecuado para su familia y/o estudiante, en *Check the Facts* queremos empoderarlo para que excluya a su estudiante de este programa. Sin embargo, lo alentamos a hablar con su estudiante sobre estos temas, ya que aún se abordarán con los compañeros de sus estudiantes.



ESCANEAR AQUI PARA APRENDER MAS Y DONAR



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

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

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

Fecha: _____

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

• Firma del Padre o Tutor:

• Estudiante(s):

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

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

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

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

Lección 1

Determinar y evaluar mis valores personales

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección, se presentará a los estudiantes el programa Check the Facts. Los temas de esta lección incluirán: reglas básicas, comunicación e informes. Los estudiantes comprenderán el concepto de formación de identidad y cómo sus valores se relacionan con este proceso. Los estudiantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus valores personales y reconocer que no todos tienen los mismos valores.

Objetivos:

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

Temas abordados:

1. Objetivos y procedimientos del programa
2. Creencias y valores personales
3. La importancia de comunicarse con un Adulto de Confianza
4. Cómo iniciar conversaciones con un adulto de confianza
5. Localización de recursos

Esquema del plan de lección:

- | | |
|---|--|
| A. Introducción | D. Derechos y recursos de salud sexual |
| B. Establecer reglas básicas | E. Tarea |
| C. La importancia de un adulto de confianza | F. Actividad: Conclusión |

Preguntas de tarea "Continuando la Conversación":

1. ¿Cómo fue la educación sexual para ti cuando tenías mi edad?
2. Comparta tus metas a corto y largo plazo con tu padre o guardián. Tenga una discusión sobre cómo puedes alcanzar esas metas como individuo y cómo tu padre o guardian puede ayudarte a lograr esas metas.
3. Hoy aprendí que tengo "Derechos de Salud Sexual." ¿Qué quieres que sepa sobre estos derechos?



Determinar y Evaluar Mis Valores Personales

1. Reglas Básicas:

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

2. **Reportar:** Todo lo que hable con nosotros es _____ a menos que alguien lo _____, se _____ a sí mismo o a los demás, o si tiene relaciones sexuales con alguien mucho mas _____ o _____ que usted, de acuerdo con la ley.

3. Decidir qué es importante para ti o qué valores es una parte esencial de la formación de tu _____.

4. Los _____ son los principios de una persona; lo que uno decide es importante en la vida.



Gira y Comparte: ¿Cómo sabes cuándo valoras algo o a alguien?

- ▶ **Encierra en un círculo todas las palabras que tengan valor para ti.**
- ▶ **Si no ve algo, puede escribirlo en los espacios proveídos.**
- ▶ **Ahora elige tu top 5 y ponlos en orden de importancia. (#1 siendo el más importante para ti.)**

Sabiduría	Felicidad	Familia	Amabilidad
Dinero	Apariencia Física	Naturaleza	Compasión
Honestidad	Moralidad	Educación	Artículos Materiales
Habilidades	Lealtad	Justicia	Aventura
Amistades	Amor	Libertad	_____
Fe o Religión	Conocimiento	Trabajo	_____
Aceptación	Salud	Auto-resiliencia	_____
Poder	Creatividad	Integridad	_____

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Gira y Comparte: ¿Quiénes son los adultos de confianza en tu vida?

5. _____ significa dar permiso para que suceda algo o aceptar hacer algo.

Lección 1.5

Revisión de sistemas reproductivos

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

Esta lección explica los sistemas reproductivos de los cuerpos masculino y femenino (sexo biológico). Es importante que los adolescentes comprendan cómo funciona su cuerpo y las definiciones médicas precisas de cada parte del cuerpo. Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán identificar, describir y resumir las partes, la función y la ubicación sexual y reproductiva, así como el camino de un óvulo durante la ovulación y el camino de los espermatozoides durante la eyaculación.

Objetivos:

1. Explica la diferencia entre sexo biológico y género.
2. Identificar partes de los sistemas reproductivos.
3. Describir los sistemas reproductivos, incluidas las partes del cuerpo y sus funciones.
4. Resumir los sistemas reproductivos y sus funciones, incluido el recorrido de un óvulo durante la ovulación y el recorrido de los espermatozoides durante la eyaculación.

Temas abordados:

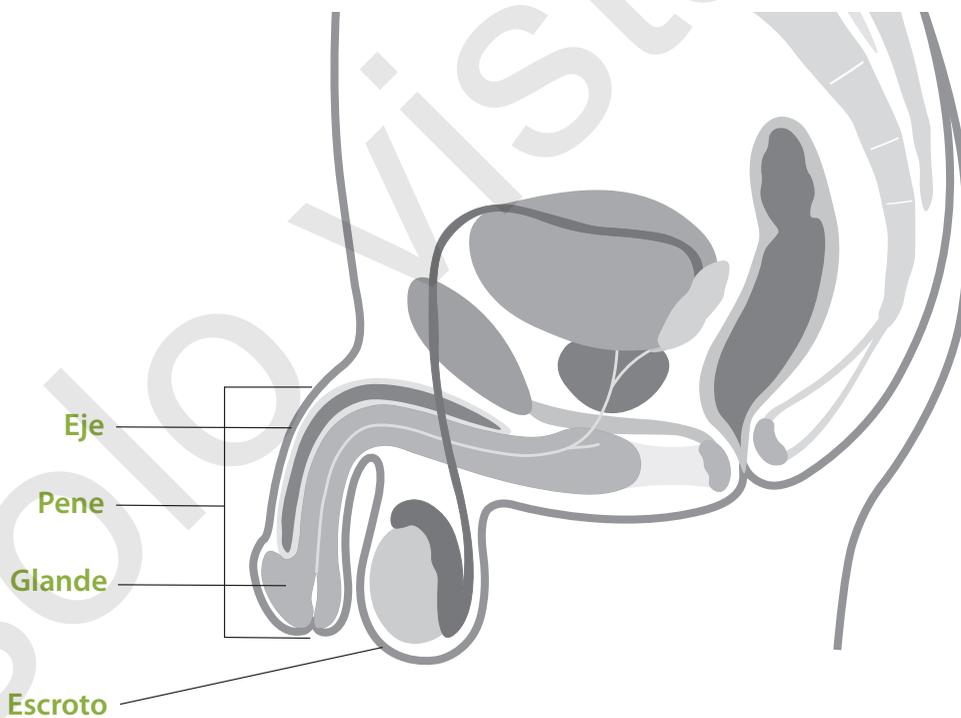
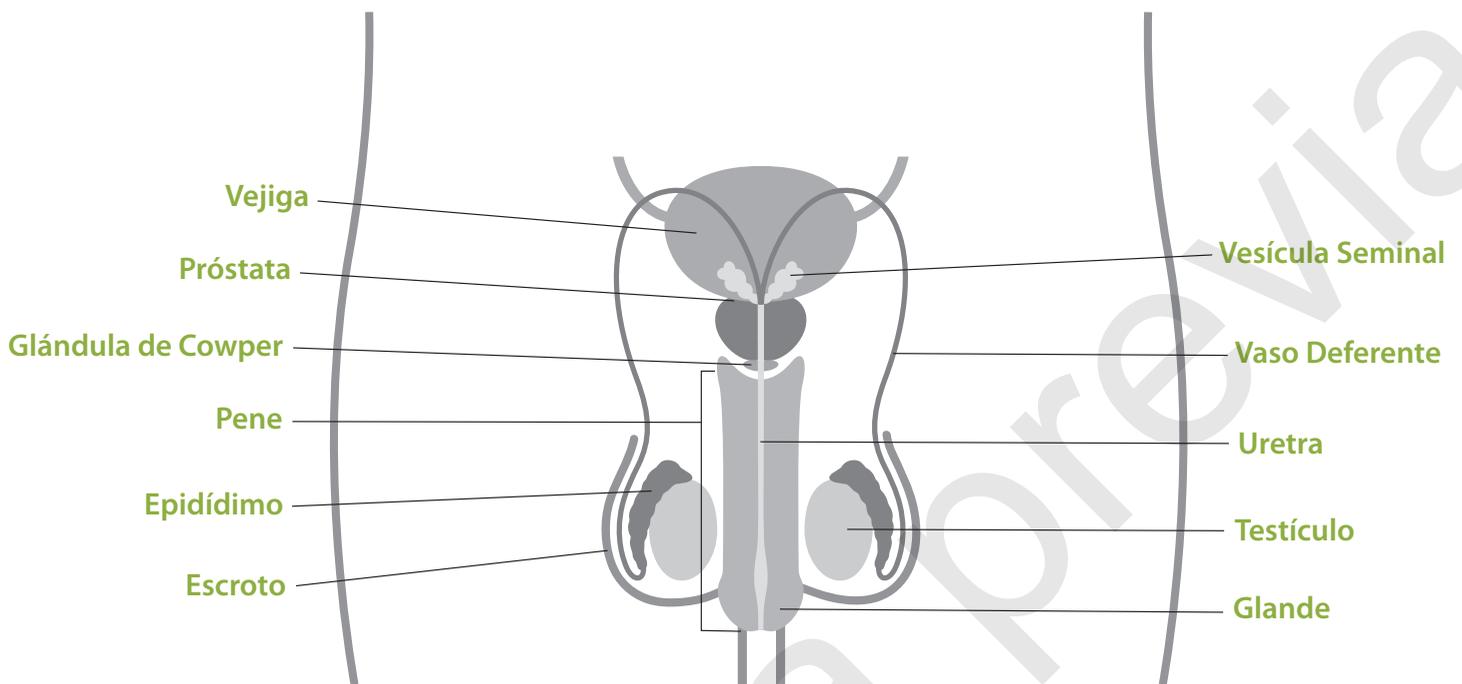
1. Sexo biológico versus género
2. Anatomía del sistema reproductivo
3. Ciclo menstrual

Esquema del plan de lección:

- A. Introducción
- B. Sexo biológico, intersexualidad e identidad de género
- C. Sistemas reproductivos
- D. Terminología biológica del sistema reproductor masculino
- E. Revisión de la anatomía biológica masculina
- F. Terminología biológica del sistema reproductor femenino
- G. Revisión de la anatomía biológica femenina
- H. Actividad: Boletos de cierre y salida

Solo Vista previa

SISTEMA REPRODUCTIVO DEL HOMBRE BIOLÓGICO



Sistema Reproductivo del Hombre Biológico

Testículo: La esperma se produce en los testículos. Los testículos son glándulas que producen células sexuales llamadas espermatozoides y la hormona testosterona. La esperma no se puede hacer sin testosterona.

Escroto: Los testículos están protegidos por una bolsa de piel llamada escroto. El escroto, que está fuera del cuerpo del hombre biológico, mantiene los testículos más fríos que la temperatura dentro del cuerpo.

Epidídimo: El epidídimo es un conjunto de tubos (uno para cada testículo) que se conecta a los vasos deferentes. Aquí es donde los espermatozoides terminan de madurar y están allí hasta que puedan viajar por los vasos deferentes y salir por el pene.

Vaso Deferente: El deferente es un tubo muscular que pasa hacia arriba junto a los testículos y transporta el fluido que contiene espermatozoides llamado semen.

Vesícula Seminal: Estas glándulas producen un líquido espeso que fluye a través de los tubos y ayuda a los espermatozoides a moverse desde el epidídimo a través del pene. También mantiene la esperma sano.

Próstata: La esperma en los tubos pasa a través de la próstata. Esta glándula produce un líquido delgado y lechoso que se mezcla con los espermatozoides. Este líquido ayuda a los espermatozoides a moverse y los mantiene sanos.

Vejiga: El órgano que está conectado a los riñones y retiene la orina antes de que se libere a través de la uretra.

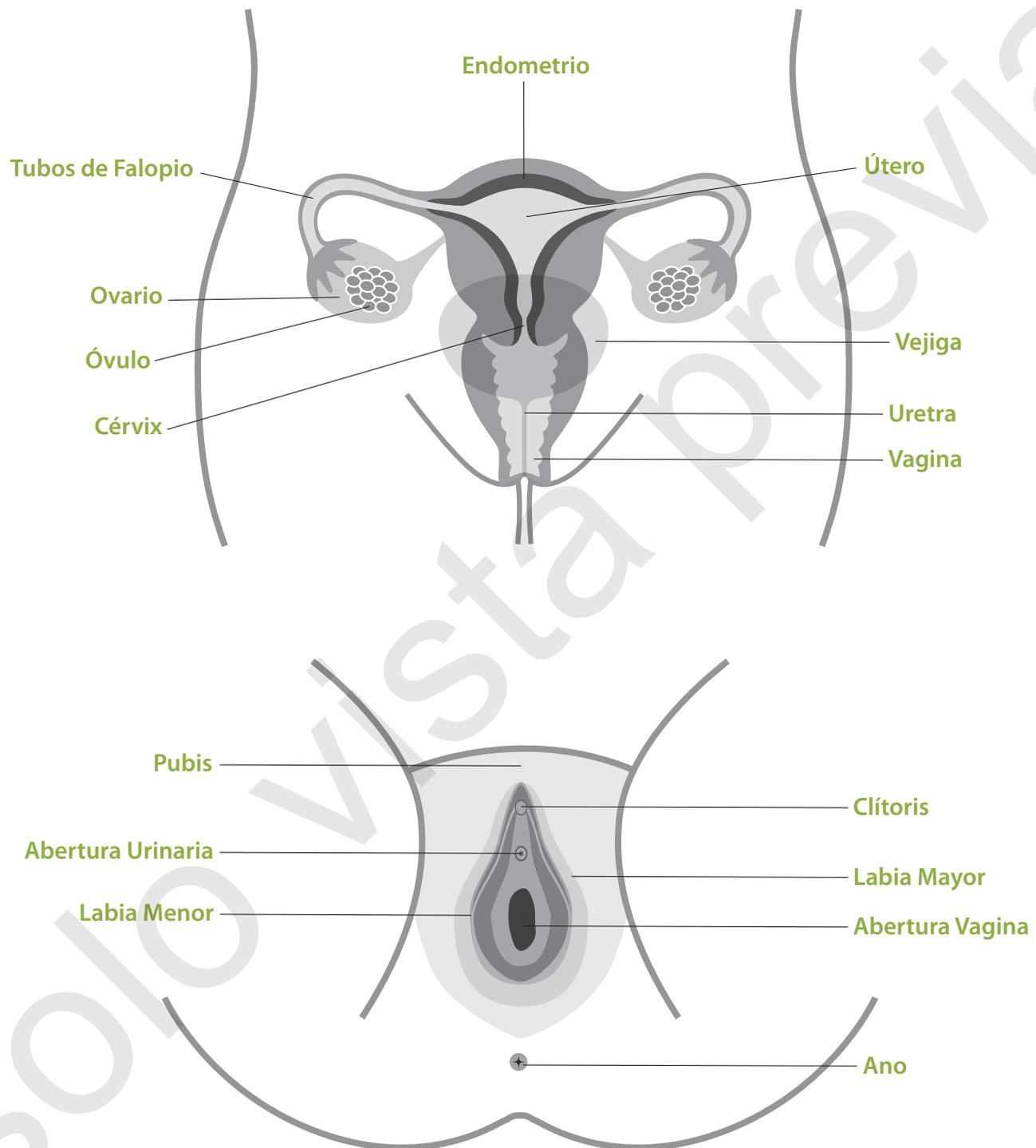
Uretra: La uretra es un tubo delgado que baja por el centro del pene. Aunque la uretra ayuda a que la orina salga del cuerpo, también tiene una función reproductiva en los cuerpos biológicos de los hombres. Una vez que los espermatozoides viajan a través de la próstata, se mueven hacia la uretra.

Glándula de Cowper: Al igual que las otras glándulas, estas glándulas producen un líquido. Este líquido, llamado pre-venoso o fluido pre-eyaculatorio, fluye hacia la uretra y prepara el camino para la esperma. Este líquido es importante porque ayuda a los espermatozoides a mantenerse sanos.

Pene: El pene es el órgano sexual del varón biológico. El pene se compone de tres partes: la raíz, el eje y el glande. La **raíz** es parte del pene que se adhiere a la pared del abdomen. El **eje** es la parte principal del pene y el **glande** es la punta (a veces llamada cabeza). Al final del glande hay una pequeña hendidura o abertura, que es por donde el semen y la orina salen del cuerpo a través de la uretra.



SISTEMA REPRODUCTIVO DE LA MUJER BIOLÓGICA



Sistema Reproductivo de la Mujer Biológica

Útero: El útero, también llamado matriz. El útero tiene forma de pera boca abajo, con un revestimiento grueso y paredes musculares.

Vagina: La vagina es un tubo muscular y hueco que se extiende desde la abertura vaginal hasta el útero.

Uretra: La uretra transporta la orina que está en la vejiga fuera del cuerpo. La entrada uretral se encuentra justo en frente de la entrada vaginal.

Vejiga: El órgano que está conectado a los riñones y retiene la orina antes de que salga a través de la uretra.

Cérvix: El cérvix es la parte inferior del útero, el lugar donde crece un bebé durante el embarazo. También permite que la sangre menstrual salga del cuerpo de la mujer biológica.

Endometrio: El endometrio es el revestimiento del útero. Nutre un óvulo fertilizado cuando una mujer biológica está embarazada.

Ovario: Los ovarios son dos órganos, cada uno con miles de óvulos. Producen, conservan y emiten óvulos en los tubos de Falopio en el proceso llamado ovulación.

Tubos de Falopio: Una mujer biológica tiene dos tubos de falopio. Dentro de cada tubo hay un pequeño pasadizo. Cuando un óvulo sale de un ovario, viaja a través de unos de los tubos.

Óvulo: La célula sexual de la mujer biológica.

Vulva: La vulva cubre la entrada a la vagina.

Pubis: El pubis es el montículo de tejido y piel que se encuentra sobre la articulación del hueso púbico. Esta área se cubre de vello cuando una mujer biológica pasa por la pubertad.

Labial: Los labios son los dos conjuntos de pliegues de piel (a menudo llamados labios) a cada lado de la abertura de la vagina.

- **Labia Mayor:** Los pliegues externos de piel y tejido que en su mayoría cubren la vulva.
- **Labia Menor:** Los pliegues internos de tejido esponjoso que cubren las aberturas de la uretra y la vagina.

Clítoris: Un haz de nervios que es la parte más sensible del cuerpo femenino. Se encuentra en la parte superior de la vulva, donde se unen los suaves pliegues de los labios.

Abertura Urinaria: Debajo del clítoris, donde la orina sale del cuerpo.

Abertura Vaginal: La entrada a la vagina, que se encuentra debajo de la abertura urinaria.



Lección 2

Anatomía, concepción y desarrollo fetal

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

Esta lección describe las etapas del embarazo a través de una discusión sobre el desarrollo fetal. Esta lección cubre la concepción hasta el nacimiento y el parto y todas las etapas intermedias. Esta lección también analiza la importancia del cuidado prenatal tanto para la madre biológica como para el feto en desarrollo. Al completar esta lección, los estudiantes también podrán identificar todas las opciones legales para el embarazo.

Objetivos:

1. Describir el proceso de reproducción humana identificando el orden correcto de los pasos involucrados en la concepción.
2. Describir el proceso de desarrollo fetal.
3. Destacar la importancia de la atención prenatal.
4. Identifique todas las opciones legales para el embarazo y analice las posibles consecuencias de cada opción.

Temas abordados:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Fertilización | 5. Aborto |
| 2. Concepción | 6. Crianza de los hijos |
| 3. El desarrollo fetal | 7. Entrega segura |
| 4. Cuidado prenatal | 8. Adopción |

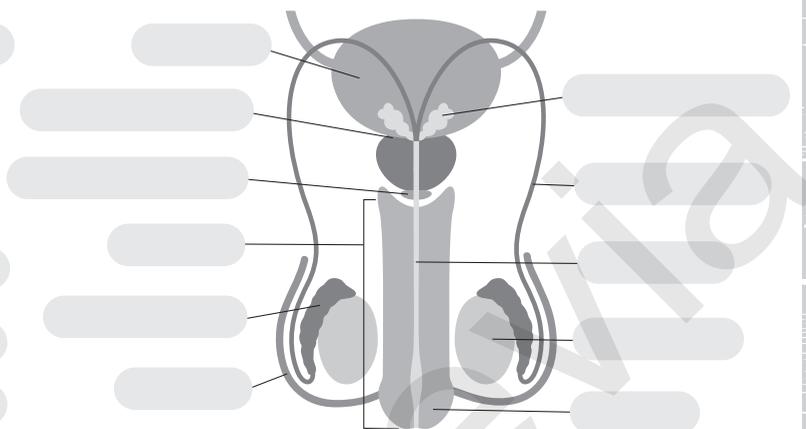
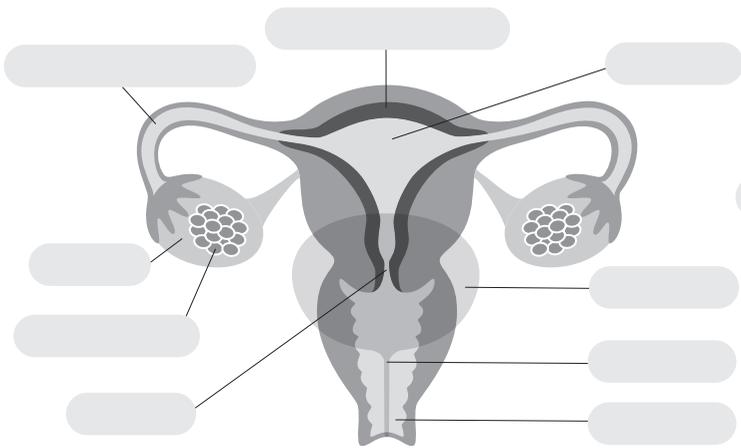
Esquema del plan de lección:

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

Preguntas de tarea "Continuando la Conversación":

1. ¿Te sentías cómodo hablando de sexo con tu propio padre/guardián? ¿Porqué o porqué no? ¿Qué es algo que desearías que pudieras haberle preguntado, o algo que te gustaría que pudieras haber hablado con ellos?
2. Cuando tenías mi edad, ¿sabías de alguna adolescente que se embarazó o de algún adolescente que haya embarazado a otra persona? Si es así, ¿qué decisiones tomaron (si no, tengan una discusión hipotética al respecto)? Discuta qué opciones tenían como padres adolescentes, qué desafíos podrían haber enfrentado, etc.

LECCIÓN 2



Anatomía, Concepción, y Desarrollo Fetal

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

Un cromosoma está formado por proteínas y ADN, organizados en genes.

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

1. Los nuevos individuos se crean cuando dos células especiales llamadas _____ se combinan.
2. ¿Quién contribuye con el esperma? _____
3. ¿Qué es un "ovum"? _____
4. ¿Quién contribuye con el óvulo? _____
5. Si el espermatozoide y el óvulo se unen en el Falopio, entonces el proceso de _____ ha sucedido.



Gira y Comparte: ¿Cuál es otra palabra para fertilización?
¿Qué sucede en este momento?



6. La _____ es cuando el óvulo fertilizado (blastocisto) se pega a la pared del útero al inicio del embarazo.
7. La _____ se adhiere a la pared del útero (matriz) y suministra al feto alimento y oxígeno a través del cordón umbilical.
8. Un _____ es una pérdida espontánea del embarazo.
9. El embarazo se divide en tres _____ o tres períodos de tres meses.
10. Solo _____ días después de la concepción, el corazón del embrión está palpitando.
11. Después de 8 semanas, el embrión ahora se conoce como _____.
12. El _____ es atención médica para la persona embarazada.
13. _____ es cuando se termina un embarazo para que no resulte en el nacimiento de un niño. Algunas veces se llama "terminación del embarazo."
14. _____ es el proceso de criar a los niños hasta que tengan la edad suficiente para cuidarse a sí mismos.
15. La _____ es un proceso legal que da permanentemente los derechos de los padres a los padres adoptivos.
16. La ley de _____ permite que el bebé sea llevado a un hospital público o privado, una estación de bomberos designada u otro lugar seguro de entrega dentro de las 72 horas de su nacimiento.
17. La edad a la que un bebé prematuro puede sobrevivir fuera del útero se llama _____.
18. Una _____ es cuando los músculos del útero se ponen en un puño y luego se relajan.
19. Una _____ es una cirugía en el que se hacen incisiones a través del abdomen y el útero de una mujer para dar a luz a su bebé.

Opciones de Embarazo

Supongamos que alguien que usted conoce se le acerca y le dice que se hizo una prueba de embarazo y confirmó que estaba embarazada. Se sienten un poco abrumados y tal vez incluso asustados. Acuden a usted en busca de consejo y quieren saber qué opciones tienen.

¿Cuáles son las opciones para esta persona?

¿Por qué podrían no elegir ciertas opciones?

¿A quién podría elegir esta persona para obtener más apoyo con esta decisión?

Lección 3

Identidad y exploración de estereotipos

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección describiremos términos relacionados con la identidad de género. Definiremos LGBTQ+ y orientación sexual. Esta lección señala los efectos dañinos de los estereotipos y enfatiza la importancia de ser inclusivo y respetuoso con todas las personas.

Objetivos:

1. Describir términos relacionados con la identidad de género.
2. Definir términos clave relacionados con LGBTQ+ y orientaciones sexuales.
3. Enfatice la importancia de ser inclusivo y respetuoso con todas las personas.

Temas abordados:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1. Identidad de género | 4. orientación sexual |
| 2. Roles/estereotipos de género | 5. Aliado |
| 3. Expresión de género | 6. Acoso |

Esquema del plan de lección:

- | | |
|---|---|
| A. Introducción | E. Cómo ser un aliado y enfrentar el acoso verbal |
| B. Vocabulario básico LGBTQ+ | F. Recursos |
| C. Discriminación, roles de género y estereotipos | G. Actividad: Boletos de cierre y salida |
| D. Acoso verbal y alianza | |

Preguntas de tarea "Continuando la Conversación":

1. ¿Conociste a alguien que se identifica como LGBTQ + cuando tenías mi edad? ¿Cómo les trataron las personas a su alrededor? ¿Cómo deben ser tratados aquellos que se identifican como parte de la comunidad LGBTQ +?
2. ¿Qué aspecto tiene un Aliado para ti? ¿Recuerdas una vez que viste a alguien siendo intimidado o alguna vez te han intimidado? ¿Qué hiciste? ¿Qué deseabas que hubieras podido hacer?

Solo Vista previa

LECCIÓN 3

Identidad y Estereotipos

Coincidencia de Palabras

- ___ Aliado
- ___ Asexual
- ___ Bisexual
- ___ Cisgénero
- ___ Saliendo
- ___ Gay
- ___ Género no-binario
- ___ Homosexual
- ___ Lesbiana
- ___ LGBTQ+
- ___ Pansexual
- ___ Queer
- ___ Cuestionando
- ___ Excursión
- ___ Derecho
- ___ Trans o Transgénero
- ___ Género queer

- A.** Una etiqueta de identidad de género utilizada para personas que no se identifican con el binario de hombre/mujer; o como un término general para muchas identidades no binarias o no conformes con el género (por ejemplo, agénero, bigénero, género fluido).
- B.** Una persona atraída principalmente emocional, física y/o sexualmente por personas que no son de su mismo sexo/género.
- C.** Siglas utilizadas como abreviaturas o términos genéricos para todos los que tienen un género o una sexualidad no normativos (o queer).
- D.** Una persona cuya identidad de género y sexo biológico determinados en la concepción se alinean.
- E.** Tener falta de (o bajo nivel de) atracción sexual hacia otros y/o falta de interés o deseo por el sexo o las parejas sexuales.
- F.** Una persona atraída emocionalmente, físicamente y/o sexualmente a hombres, mujeres, y otros géneros.
- G.** Exponer la identidad lesbiana, gay, transgénero bisexual o de género no binario de alguien a otros sin su permiso.
- H.** Una persona que respeta a los miembros de la comunidad LGBTQ+.
- I.** El proceso por el cual uno acepta y/o llega a identificar su propia sexualidad o identidad de género. El proceso por el cual uno comparte su sexualidad o identidad de género con otros.
- J.** Una persona que no está segura o está explorando su propia orientación sexual o identidad de género.
- K.** Término utilizado para describir a las personas que se sienten atraídas principalmente emocional, física y/o sexualmente por miembros del mismo sexo y/o género.
- L.** Individuos que no identifican su género como hombre o mujer.
- M.** Un término médico utilizado para describir a una persona principalmente atraída emocional, física y/o sexualmente por miembros del mismo sexo/género.
- N.** Una persona que experimenta atracción sexual, romántica y física por miembros de todas las identidades/expresiones de género.
- O.** Se usa como un término general para describir a las personas que no se identifican como heterosexuales.
- P.** Una persona que vive como miembro de un género diferente al esperado con base en el sexo anatómico.
- Q.** Término utilizado para describir mujeres/personas identificadas como mujeres atraídas romántica y/o emocionalmente por otras mujeres/personas identificadas como mujeres.

Cómo ser un ALIADO

- ✓ **No te rías.** Las bromas y los comentarios basados en raza, religión, orientación sexual, género, etc. no son chistosos.
- ✓ **Hablar por ti mismo.** Si te sientes seguro al hacerlo, deja que aquellos que se comportan irrespetuosamente sepan que no lo aprecias.
- ✓ **Hable a los espectadores.** Si te sientes seguro al hacerlo, hazle saber a otros espectadores que no están ayudando.
- ✓ **No respondas.** Responder al bullying con bullying no ayudará, y con frecuencia empeorará la situación.
- ✓ **Sé un amigo.** Muestre amabilidad y apoyo a las víctimas de bullying.
- ✓ **Involucra a adultos de confianza.** Informe a un maestro o consejero sobre los incidentes y obtenga apoyo en el hogar de los padres y miembros de la familia.
- ✓ **No juzgues.** Demuestre a los demás que estás dispuesto a escuchar y hablar con una mente abierta.
- ✓ **Sé inclusivo.** Asegúrese de que su lenguaje y comportamiento sean respetuosos con todas las personas.
- ✓ **Reflexiona sobre ti mismo.** Sé consciente de tus propios prejuicios y trabaja para cambiarlos.
- ✓ **¡Toma acción!** Habla en contra de los prejuicios en su comunidad y en las redes sociales.

Reflexión sobre uno mismo: Escribe cinco formas en la que puedes ser un aliado.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lección 4

ITS – Infecciones de transmisión sexual

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

Cada año en los Estados Unidos hay 26 millones de nuevos casos de ITS y la mitad de ellos o 13 MILLONES se encuentran entre nuestros jóvenes de 15 a 24 años. Esta lección informativa define qué es una ITS/ETS y educa a los estudiantes sobre sus modos de transmisión, síntomas, tratamiento y las posibles consecuencias a largo plazo. Esta lección educa y capacita a los estudiantes sobre cómo prevenir una exposición a una ITS.

Objetivos:

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

Temas abordados:

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

Esquema del plan de lección:

- | | |
|--|---|
| A. Por qué estudiar las ITS/ETS y el VIH | F. Parásito |
| B. ITS versus ETS | G. Bacteriano |
| C. Adolescentes e ITS | H. Viral |
| D. ¿Cómo contraen las personas las ITS? | I. VIH: pruebas, tratamiento, prevención y vivir con el VIH |
| E. Tipos de ITS más comunes | J. ITS y embarazo |

- K. Protección de ITS y reducción de riesgos
- L. Un viaje a la clínica: lo que puede esperar.

- M. Actividad: Boletos de cierre y salida
- N. Instrucciones para la tarea

Preguntas de tarea "Continuando la Conversación":

1. ¿Qué sabes sobre las ITS?
2. ¿Qué sabías de las ITS cuando tenías mi edad? ¿Hay algo que creas que debería saber sobre las ITS?

Solo Vista previa

LECCIÓN 4

ITS

1. ITS significa _____.
2. Los adolescentes están en _____ riesgo de contraer ITS.
3. Los ITS no siempre causan _____.
4. Los tres tipos más comunes de ITS son las _____, _____ y _____.
5. _____ y _____ se pueden tratar y curar.
6. Las ITS causadas por _____ no se pueden curar, pero son tratables.
7. _____ (VIH) ataca su sistema inmunológico.
8. _____ (SIDA) causa que un sistema inmunológico no funcione.
9. El virus también puede transmitirse a través de _____ contaminadas.
10. Hay _____ diferentes tipos de pruebas para el VIH.
11. El _____ temprano es importante, porque a menudo puede conducir al diagnóstico de ITS.



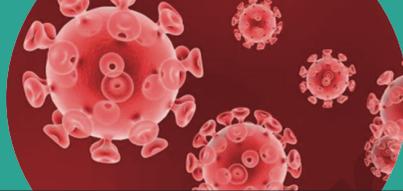
Gira a otro alumno y comparte: ¿Qué puede hacer para prevenir y protegerse de contraer ITS?

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

Infecciones de Transmisión Sexual

ITS BACTERIANAS Curables con Antibióticos	CLAMIDIA	GONORREA	SÍFILIS
			
COMO SE TRANSMITE	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene clamidia.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un bebe.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene gonorrea.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un bebe.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene una llaga de sífilis.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un bebe.</p>
SIGNOS Y SÍNTOMAS	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Sensación de ardor al orinar.</p> <p>Secreción amarilla/verdosa del pene o la vagina.</p> <p>Dolor e hinchazón en los testículos.</p> <p>Dolor rectal.</p> <p>Sangrado.</p> <p>*Puede causar un trastorno inflamatorio pélvico que puede causar la infertilidad.</p>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Sensación de ardor al orinar.</p> <p>Secreción o goteo del pene (blanco, amarillo, beige o verdoso).</p> <p>Dolor e hinchazón en los testículos.</p> <p>Dolor rectal y sangrado.</p> <p>Movimiento intestinal doloroso.</p> <p>*Puede causar un trastorno inflamatorio pélvico que puede causar la infertilidad.</p>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Los síntomas vienen en etapas.</p> <p>La primera etapa puede incluir llagas en el pene o la vagina.</p> <p>La segunda etapa puede incluir erupción cutánea, ganglios linfáticos inflamados y fiebre.</p> <p>La 3ra etapa puede no mostrar signos.</p> <p>La cuarta etapa, si no se trata, puede causar daño al sistema nervioso, enfermedad cardíaca, daño cerebral y muerte.</p>
PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>

Infecciones de Transmisión Sexual

ITS VIRALES Incurable Pero Prevenible y Tratable	HERPES GENITAL 	VIH 	VPH 
COMO SE TRANSMITE	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene herpes.</p> <p>Si no tiene herpes, puede infectarse si entra en contacto con el virus del herpes: a través de una llaga de herpes; saliva (si su pareja tiene una infección de herpes oral) o secreciones genitales.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un niño.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene VIH.</p> <p>Líquidos: Sangre, líquido preeyaculatorio, semen, líquido vaginal, líquido rectal, leche materna.</p> <p>Agujas o jeringas utilizadas para drogas intravenosas ilegales, tatuajes y/o perforaciones en el cuerpo.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un niño.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene VPH.</p> <p>Contacto de piel con piel.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un niño.</p>
SIGNOS Y SÍNTOMAS	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Ampollas en o alrededor de los genitales, el recto o la boca.</p> <p>La primera vez que alguien tiene un "brote", también puede tener síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, dolores corporales o glándulas inflamadas.</p> <p>*Los condones no cubren todas las áreas donde el virus puede vivir. Tener herpes puede aumentar el riesgo de contraer el VIH.</p>	<p>Sistema inmunitario debilitado y enfermarse gravemente por infecciones o cánceres.</p> <p>Los síntomas comunes del SIDA incluyen escalofríos, fiebre, sudores, glándulas linfáticas inflamadas, debilidad y pérdida de peso. Estos síntomas pueden durar desde unos pocos días hasta varias semanas.</p> <p>*Las personas con VIH pueden tener una esperanza de vida normal si se detectan a tiempo y siguen tomando medicamentos antirretrovirales.</p>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Verrugas genitales.</p> <p>Puede conducir al cáncer de cuello uterino.</p> <p>Vinculado a cánceres orales, anales y de pene.</p> <p>*Los condones no cubren todas las áreas donde el virus puede vivir.</p>
PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p> <p>No usar drogas intravenosas, y no compartir agujas/otro equipo.</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Vacunarse.</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>

Localización de Recursos

Encuentre una Clínica

1. Vaya a <https://gettested.cdc.gov>
2. Escriba su código postal.

Escriba el nombre y la dirección de las dos clínicas más cercanas de usted.

Nombre: _____

Dirección: _____

Horas de operación: _____

Nombre: _____

Dirección: _____

Horas de operación: _____

¿Necesita permiso de su padre o adulto de confianza para hacerse exámenes para las ITS y el VIH?

Lección 5

Prevención y protección: ¡conozca los hechos!

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

Esta lección identificará formas de protegerse contra las ITS/ETS, incluido el VIH/SIDA, y explicará el uso y la eficacia de todas las formas de anticonceptivos aprobadas por la FDA. Esta lección educa a los estudiantes sobre sus opciones y explica los posibles riesgos y/o efectos secundarios de cada uno de los diferentes métodos. Se recuerda a los estudiantes que tienen derechos de salud sexual y adultos de confianza en sus vidas que pueden ayudarlos con su salud óptima en general.

Objetivos:

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

Temas abordados:

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Definiciones de anticoncepción 2. Tipos de anticoncepción 3. uso de anticonceptivos | <ol style="list-style-type: none"> 4. Efectividad anticonceptiva 5. Posibles riesgos anticonceptivos |
|--|--|

Esquema del plan de lección:

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> A. Revisión de recursos B. Anticoncepción/Control de natalidad C. Revisión de fertilización | <ol style="list-style-type: none"> D. Descripción general de los formularios anticonceptivos (también conocidos como BCM) |
|---|--|

- E. Revisión del método anticonceptivo
- F. Abstinencia (No tener relaciones sexuales)
- G. Efectos secundarios
- H. Métodos de barrera
- I. Métodos hormonales
- J. Métodos permanentes
- K. Métodos Naturales
- L. Conclusión
- M. Actividad: Boletos de cierre y salida

Preguntas de tarea "Continuando la Conversación":

1. ¿Qué sabes acerca de la anticoncepción? ¿Cómo te sientes sobre el uso de anticonceptivos?
2. En tu opinión, ¿cuál es la forma más eficaz de anticoncepción?



Prevención y Protección: ¡Conozca los Hechos!

¿Qué es?

¿Cómo funciona?

¿Eficacia?

¿Adónde se obtiene?

¿Se necesita una prescripción de un médico?

¿Posibles efectos o riesgos?

¿Reduce riesgo de ITS?

Lección 6

¿Qué es lo correcto para mí?

Una discusión sobre abstinencia, sexo y toma de decisiones

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes aprenderán sobre la toma de decisiones en relación con su salud óptima general. Es importante que los estudiantes estén informados y equipados para tomar estas decisiones a fin de protegerse de posibles consecuencias. Estar informados con esta información les permitirá tomar una decisión informada sobre lo que es mejor para ellos y les ayudará a protegerse del riesgo.

Objetivos:

1. Definir y discutir los beneficios de la abstinencia.
2. Definir médicamente sexo oral, sexo anal y sexo vaginal.
3. Discuta los posibles riesgos asociados con cada tipo de actividad sexual.
4. Explore las razones por las que los estudiantes se sienten presionados a tener relaciones sexuales.
5. Analice formas de afrontar y evitar las presiones para tener relaciones sexuales.

Tópicos cubiertos:

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

Esquema del plan de lección:

- | | |
|---|--|
| A. Toma de decisiones | E. Toma de decisiones, continuación |
| B. Tipos de actividad sexual | F. Decisión personal |
| C. Posibles consecuencias del contacto sexual | G. Actividad: Boletos de cierre y salida |
| D. Piénsalo | |

Preguntas de tarea "Continuando la Conversación":

1. Cuando tu estabas creciendo, cuáles eran las reglas de "casa" sobre tener un toque de queda, citas, sexo, etc.? ¿Estabas de acuerdo con ellas?
2. Cuando tenías mi edad, ¿alguna vez pensaste que estabas "enamorado"? ¿Pueden las personas de mi edad enamorarse?
3. ¿Con qué tipo de persona crees que alguien de mi edad debería estar en una relación? Tenga una discusión sobre tu relación ideal contra la relación ideal de tus padres .
4. ¿Cuándo crees que está bien tener relaciones sexuales?
5. ¿Qué tipo de presión experimentó a mi edad? ¿Cómo lidiaste con esa presión? ¿Cómo se debe tratar esa presión?

LECCIÓN 6

Tomar Decisiones Sabias y Elegir Evitar el Riesgo

- Nombra los diferentes tipos de relaciones sexuales, luego marque SÍ o NO si existe riesgo de embarazo y ITS.
 - _____

Riesgo de embarazo SÍ / NO

Riesgo de ITS SÍ / NO
 - _____

Riesgo de embarazo SÍ / NO

Riesgo de ITS SÍ / NO
 - _____

Riesgo de embarazo SÍ / NO

Riesgo de ITS SÍ / NO
 - _____

Riesgo de embarazo SÍ / NO

Riesgo de ITS SÍ / NO
- La _____ es elegir no participar en ninguna actividad sexual, y es 100% efectivo para prevenir las ITS y el embarazo.

Dos Mensajes Sobre el Sexo



Gira y comparte: ¿Por qué un adolescente podría elegir tener relaciones sexuales ahora? ¿Por qué un adolescente podría decidir no tener relaciones sexuales?



Cómo Evitar la Presión de los Compañeros

Si quiere evitar la presión de los compañeros cuando se trata de sexo, aquí hay algunas cosas que usted puede hacer.

- ✓ Pase tiempo con amigos que también sienten que está bien no estar listo para tener relaciones sexuales.
- ✓ Salir en grupo con amigos en vez de salir solos.
- ✓ Invita a tus amigos a tu casa para que puedan conocer a tus padres.
- ✓ No seas espectador. Si tus amigos están siendo presionados, habla por ellos.
- ✓ Planee de antemano lo que diría si alguien intentara presionarlo para que tenga relaciones sexuales.
- ✓ Llame a su adulto de confianza o a un amigo para que lo recoja si necesita dejar una cita. Tenga un plan X.
- ✓ No está obligado a devolverle a alguien con sexo a cambio de un regalo o una cita.
- ✓ Diga no, si es lo que siente.

Maneras Divertidas de Mostrar Cariño sin Tener Sexo

D.E.C.I.D.E. Modelo De Cómo Tomar Decisiones

- D** – Definir el _____
- E** – Establecer los _____
- C** – Considere todos las _____
- I** – Identifique la mejor _____
- D** – Desarrollar e implementar un _____
- E** – Evaluar y _____

Uso del Modelo de Toma de Decisiones

DECIDE Escenario #1: Tu pareja está cuidando perros para un amigo de la familia. Te piden que vayas con ellos para ayudar a alimentar a los perros. Usted está de acuerdo. Después de dar comida a los perros, tu pareja te mira y dice: "Finalmente estamos solos, ¿quieres ir a una de las habitaciones?"

DECIDE Escenario #2: Has estado saliendo con tu pareja durante seis meses, pero el tema del sexo nunca ha surgido antes. Realmente se gustan y ambos piensan que sería un buen momento para discutir sus límites personales. Ninguno de ustedes ha tenido relaciones sexuales antes. No estás interesado en llevar tu relación a este nivel, pero tu pareja sí. De hecho, dicen: "¿Cómo sabes que no quieres a menos que lo intentes? ¡Solo lo haremos una vez, solo para ver si nos gusta! ¡No hay daño en una sola vez!"

DECIDE Escenario #3: Tú y la persona que te gusta están pasando el rato en tu casa estudiando. Tu familia se va para ir a comprar una pizza. Empiezan a tocarte la espalda y te ponen la mano en la pierna. Apenas lo conoces pero te gusta mucho.

MI FUTURO

Con metas familiares, educativas y laborales en mente, ¿dónde me veo en:



1. _____ es un adulto en el que puedo confiar y hablar sobre sexo.
2. Si quiero hijos, ¿creo que sería una buena edad para tener mi primer (o próximo) hijo? _____
3. ¿Cuáles son algunas formas de prevenir el embarazo hasta que esté lista para tener un hijo? _____

4. Razones por las que ser un padre adolescente puede ser difícil: _____

Lección 7

Navegar por las redes sociales de forma segura

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

Esta lección aborda la seguridad de las redes sociales. Los temas incluyen los pros y los contras de las redes sociales, su huella digital, el sexting, la creación de una comunidad en línea segura y el ciberacoso. En esta lección, el programa Check the Facts también analizará la prevención y la concientización sobre el suicidio. Muchas veces, los medios de comunicación tienden a vincular el ciberacoso con el suicidio, lo que significa que el ciberacoso sería la causa de por qué alguien puede optar por suicidarse. Sin embargo, es importante que los estudiantes comprendan que el suicidio es multifacético y que no existe una única razón por la que una persona elegiría el suicidio. La lección explica que el acoso cibernético puede agravar lo que una persona ya está experimentando y que es importante que las personas sean siempre amables en general (así como en todas las plataformas de redes sociales) porque todos estamos librando una batalla de la que otros no saben nada.

Objetivos:

1. Identificar los impactos positivos y negativos de las redes sociales.
2. Identifique actividades en las redes sociales que puedan dañar su imagen pública.
3. Discuta la importancia de mantener una imagen pública adecuada a través de las redes sociales.
4. Comprender los peligros y las consecuencias de tomar fotografías personales y compartirlas en línea o mediante mensajes de texto.
5. Desarrollar habilidades para ayudar a prevenir el ciberacoso y/o cómo responder y ayudar si alguien que conocen está siendo acosado.

6. Revise los desafíos que los adolescentes pueden enfrentar hoy en día en materia de salud mental y dónde encontrar apoyo.

Temas abordados:

1. Los pros y los contras de las redes sociales
2. Definición de comportamiento riesgoso y contenido inapropiado
3. Huellas digitales
4. Sextear
5. Ciberacoso
6. Prevención y concientización sobre el suicidio
7. Depresión adolescente

Esquema del plan de lección:

- A. Introducción
- B. Riesgos y beneficios de Internet/tecnología
- C. Huellas digitales
- D. Sextear
- E. Ciberacoso
- F. Cómo responder al ciberacoso
- G. Prevención y concientización sobre el suicidio
- H. Depresión adolescente
- I. ¿Qué puedes hacer para ayudar?
- J. ¿Qué pasa si eres el acosador?
- K. PENSAR
- L. Actividad: Boletos de cierre y salida

Preguntas de tarea "Continuando la Conversación":

1. ¿Cuáles son los pros y los contras de las redes sociales?
2. ¿Qué querrías que hiciera si estaba siendo ciber intimidado?
3. ¿Qué piensas acerca de citas en línea?

LECCIÓN 7

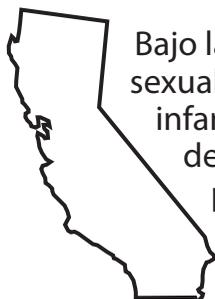
Navegar Por Las Redes Sociales de Forma Segura



Gira y comparte: ¿Cuáles son algunas cosas positivas de estar en línea?
¿Cuáles son algunas cosas negativas de estar en línea?

1. No importa lo que te guste hacer en línea, hay una regla que se aplica a cualquier situación: ¡_____!
2. Una _____ es la información sobre una persona en particular que existe en la Internet por el resultado de su actividad en línea.
3. _____ es enviar o recibir fotografías o mensajes sexualmente explícitos a través del teléfono.

Leyes de Sexting en California



Bajo la ley de California, las personas que distribuyen, posean o produzcan una imagen sexualmente explícita de un menor podrían ser acusadas bajo las estatutas de pornografía infantil del Estado y si es declarado culpable, tendría que registrarse como un delincuente sexual. Los legisladores de California han propuesto recientemente un proyecto de ley que reduciría el castigo para los delincuentes sexuales por primera vez que son menores de edad. Este tipo de castigo incluiría el servicio comunitario y terapia obligatoria (a ser pagado por los padres del menor).

4. _____ es la práctica de extorsionar dinero o favores sexuales de alguien amenazando con revelar evidencia de su actividad sexual.

Consejos Para Mantenerse Bien

1. No sextear. No sextear es la única manera segura de evitar las consecuencias de esta actividad criminal al 100%.
2. Si alguien le envía un mensaje de texto desnudo de sí mismo o de cualquier otra persona, elimínala. NO reenvíe estas imágenes y asegúrese de decirle a su adulto de confianza.
3. No pidas ni presiones a otra persona para que te envíe fotos desnudas de sí mismos. Esto se consideraría una solicitud sexual y en realidad es un ejemplo de acoso sexual.
4. ¡No creas que si usas Snapchat la ley no es un problema! Las fotos compartidas en Snapchat se pueden guardar, y todavía se aplican las mismas leyes.

Escenarios de Sexting

Escenario #1: Una persona desconocida te está enviando mensajes de texto. Están intercambiando mensajes de "¿quién eres?" cuando, de repente, la persona te envía una foto desnuda. ¿Qué harías?

Escenario #2: Estás en una relación con alguien y han estado saliendo durante unos seis meses. Han discutido sus límites y ambos han acordado que no tener relaciones sexuales es lo mejor para cada uno de ustedes y para su relación. PERO últimamente, tu pareja ha estado presionándote para que envíes fotos desnudas. Insiste en decir: "¡No es sexo!" Después de un tiempo, finalmente aceptas y envías la foto. A la mañana siguiente, encuentras esa misma foto en su historia de Snapchat. ¿Qué harías?

Escenario #3: Una estudiante de una escuela vecina envió una foto desnuda y literalmente se volvió viral. Todo el mundo en el pueblo lo ha visto. De hecho, alguien incluso te lo reenvió. Más tarde en el día, alguien te pregunta si ya lo has visto y tú respondes: "Sí". Te piden que se lo envíes. ¿Qué harías tú?

Escenario #4: Una amiga, pero no una amiga cercana, está enviando mensajes sexuales a su pareja. Todos lo saben y están hablando de ello. La foto desnuda ha sido enviada prácticamente a todos en la escuela. Sin embargo, tu "amiga" parece no darse cuenta, como si no supiera lo que está pasando. ¿Qué harías?

5. El _____ es el uso de la tecnología para intimidar a alguien.
6. ¿Qué puedes hacer con este problema?
- No _____
 - _____ el que está haciendo el mal
 - Crea nueva _____
 - Comprueba tu configuración de _____
 - Hacer un _____
 - Habla con un _____
7. El suicidio es _____. ¡Hay _____!
¡Hay _____!
8. La _____ es una condición grave de salud mental que provoca sentimientos de tristeza y pérdida de interés en las actividades.
9. Un _____ es cualquier persona que vea suceder el acoso, ya sea en persona o en formas digitales, como redes sociales, sitios web, mensajes, juegos y aplicaciones.

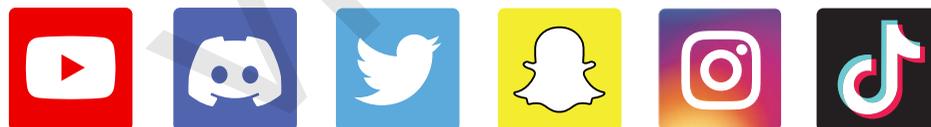
LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS

Envía "HELLO" al 741741

Gratis, 24/7, Confidencial



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



Lección 8

Una investigación de los medios y sus expectativas poco realistas

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

Esta lección analiza cómo los medios pueden afectar el cerebro adolescente en desarrollo. Los estudiantes aprenden que su cerebro (corteza prefrontal) todavía se está desarrollando y no está completamente desarrollado hasta mediados o finales de los 20 años. Esta lección también analizará los mensajes que reciben de los medios y cómo esos mensajes pueden afectar el desarrollo de su cerebro y posiblemente cambiar la forma en que ven las cosas.

Objetivos:

1. Identificar formas en que los medios establecen expectativas poco realistas o confirmatorias sobre los cuerpos, la cultura, el género y la sexualidad.
2. Identifica la diferencia entre amor, lujuria y enamoramiento.

Temas abordados:

1. Desarrollo del cerebro adolescente
2. Mensajes de los medios
 - a. Sexo
 - b. Relaciones
 - c. Imagen corporal
3. Reconocer el amor, la lujuria y el enamoramiento

Esquema del plan de lección:

- A. Desarrollo cerebral
- B. El sexo vende – Anuncios
- C. Medios e imagen corporal
- D. Pornografía
- E. Amor, lujuria, enamoramiento
- F. Actividad: Boleto de cierre y salida

Preguntas de tarea "Continuando la Conversación":

1. ¿Qué piensas de cómo los medios retratan a la gente?
2. ¿Qué buenos mensajes has visto? ¿Qué malos?
3. ¿Qué mensajes muestran los medios sobre el amor y las relaciones?
4. ¿Cuáles son las diferencias entre amor, lujuria y la infatuación?

LECCIÓN 8

Una Investigación de Las Redes Sociales y Sus Expectativas Poco Realistas

Televisión	Películas	Música	Redes Sociales

¿Estás bajo la influencia de la música?

Nombre de la canción: _____

¿De quién es? _____ Describe el significado detrás de esta canción:

¿Qué dice la canción sobre estos conceptos?

Sexo:	Amor:	Relaciones:	Hombres y Mujeres:	Otro:

¿Cómo podrían estos mensajes afectar a los adolescentes que escuchan este tipo de música?

¿Real o Falso?

Un Examen de Cómo Los Medios Retratan Expectativas Poco Realistas

Imagen Corporal _____

Ámate a ti mismo primero y todo lo demás caerá en su lugar.

_____ es la representación de actos sexuales únicamente con el propósito de excitación sexual.



Gira y Comparte: ¿Cómo crees que la pornografía podría afectar las relaciones románticas y sexuales?

¿Que es el amor? ¿Sabe usted la diferencia?

Amor: _____

Lujuria: _____

Infatuación: _____



Lección 9

Establecer estándares de relación y

Mantener relaciones saludables

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

Las estadísticas indican que 1 de cada 3 adolescentes se encuentra en algún tipo de situación de abuso en el noviazgo. El objetivo de esta lección es asegurarse de que los estudiantes puedan reconocer la diferencia entre una relación sana y una relación no saludable o abusiva. La lección también ofrece una hoja de consejos para ayudar a los estudiantes a determinar si ellos o alguien que conocen tienen una relación sana o no, e información y recursos para todos los involucrados.

Objetivos:

1. Discuta cómo y por qué establecer estándares para usted mismo.
2. Identificar signos de una relación sana.
3. Identificar signos de una relación poco saludable.
4. Analice formas de apoyar a sus compañeros en una relación abusiva o violenta.
5. Reconocer y aplicar habilidades de comunicación saludables en una relación.

Temas abordados:

1. Estándares
2. Respeto
3. Espectro de relaciones
4. Rueda de potencia y control
 - a. Ciclo de violencia

5. Tipos de abuso relacional
6. Comunicación Saludable

Esquema del plan de lección:

- | | |
|---|--|
| A. Estándares | F. Comunicación Saludable |
| B. Respeto | G. Consejos para comunicarse eficazmente |
| C. Las relaciones existen en un espectro | H. Cómo comunicarte cuando estás enojado |
| D. Formas de abuso en el noviazgo | I. Conclusión |
| E. Pasos para mantener una relación saludable | J. Actividad: Conclusión |

Preguntas de tarea "Continuando la Conversación":

1. ¿Qué estándares de relación tienes para ti mismo? ¿Qué estándares de relación crees que debo tener para mí?
2. ¿Cómo se ve una relación saludable? ¿Cómo se ve una relación insalubre?
3. ¿Cuáles son tus consejos para una buena comunicación?

LECCIÓN 9

Establecer Estándares y Mantener Relaciones Saludables

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

Estándares

2. _____ es un sentimiento o actitud de profunda admiración por alguien o algo que surge de sus habilidades, cualidades, o logros.

Rueda de Poder y Control Adolescente



3. ¿Cuáles son los tipos de abuso en las relaciones?

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____
- g. _____

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

- a. Encuentra el _____ adecuado
- b. Habla _____
- c. No _____
- d. Se _____
- e. Revisa tu _____
- f. Usa la regla de las _____

Notas:

Las Relaciones Existen en un Espectro

Todas las relaciones existen en un espectro, desde saludables hasta abusivas y en algún punto intermedio. A continuación, describimos comportamientos que ocurren en relaciones saludables, no saludables y abusivas.

SALUDABLE

Una **RELACIÓN SALUDABLE** significa que tanto usted como su pareja tengan:

Comunicación: Hablan abiertamente sobre los problemas, se escuchan y respetan las opiniones de los demás.

Respeto: Se valoran como son. Respetan los límites emocionales, digitales y sexuales del otro.

Confianza: Creer lo que tu pareja tiene que decir. No sienten la necesidad de "probar" la confiabilidad del otro.

Honestidad: Son honestos el uno con el otro, pero aún pueden mantener algunas cosas en privado.

Igualdad: Toman decisiones juntos y se someten mutuamente a los mismos estándares.

Disfrutan del tiempo personal: Ambos pueden disfrutar tiempo separados, solos o con otros. Respetan la necesidad del otro de tener tiempo separados.

Tomar decisiones sexuales consensuales: Hablan abiertamente sobre decisiones sexuales juntos y respetan los límites del otro.

MALSANA

Una **RELACIÓN NO SALUDABLE** significa que uno o ambos:

No se comunican: Cuando surgen problemas o peleas no los discuten.

Falta de respeto: Uno o ambos miembros de la pareja no son considerados con los sentimientos y/o límites personales del otro.

No confían: Uno de los miembros de la pareja no cree lo que dice el otro o se siente con derecho a invadir su privacidad.

Son deshonestos: Uno o ambos miembros de la pareja dicen mentiras.

Tratan de tomar el control: Uno de los miembros de la pareja sienten que sus deseos y elecciones son más importantes.

Solo pasar tiempo con tu pareja: La comunidad de tu pareja es la única en la que socializas.

Presionar al otro a la actividad sexual o ignorar las consecuencias: La pareja puede tratar de convencer al otro para que se vuelva más sexual. O ambos miembros de la pareja son sexualmente activos juntos de forma consensuada, pero no piensan en las posibles consecuencias de sus acciones.

ABUSIVO

ABUSO está ocurriendo en una relación cuando uno de los miembros de la pareja:

Se comunica de una manera que es hiriente, amenazante, insultante o degradante.

Falta el respeto a los sentimientos, pensamientos, decisiones, opiniones o la seguridad física del otro.

Lastima o lastima físicamente a la otra pareja al golpear, abofetear, asfixiar, o empujar.

Culpa al otro compañero por sus acciones dañinas, pone excusas por acciones abusivas y/o minimiza el comportamiento abusivo.

Controla y aísla al otro compañero diciéndole qué ponerse, con quién puede salir, adónde puede ir y/o qué puede hacer.

Presiona y obliga a la otra parte a hacer cosas que no quiere hacer; amenaza, lastima o chantajea a su pareja si se resiste o dice que no.

Hoja de la Guía de Relaciones Malsanas

¿Qué puedes hacer si estás en una relación poco saludable?

Si estás en una relación malsana o abusiva, averiguar cuáles son los siguientes pasos puede ser muy difícil. Tienes sentimientos por esta persona y has desarrollado una historia con ellos. Sin embargo, es el futuro, no el pasado lo que debes considerar.

Consejos para dejar una relación poco saludable o abusiva:

1. Si no te sientes seguro, no pares la relación en persona. Puede parecer cruel hacerlo por teléfono o por un mensaje de texto, pero esta es la forma más segura.
2. Si terminas la relación en persona, háganlo en un lugar público. Haga que un amigo o adulto de confianza esté allí cerca, esperando. Lleva contigo un teléfono.
3. No tienes que explicar tus razones para terminar la relación más de una vez. No hay nada que puedas decir que haga feliz a tu ex.
4. Hable con sus amigos y familiares para que puedan apoyarlo. Si puedes, dile a tu padres o adulto de confianza lo que está pasando, especialmente si tu ex puede venir a tu hogar.
5. Habla con un consejero escolar o un maestro en quien confíes. Juntos, pueden alertar a la seguridad, acomodar tu horario de clases o encontrar otras formas de ayudarte a sentirte seguro.

¿Qué puedes hacer si eres el abusador en una relación?

Si estás siendo abusivo con tu pareja, el primer y más difícil paso para cambiar es admitir que tu comportamiento es incorrecto. Es muy importante tomar la responsabilidad de tus acciones para solucionar el problema y obtener ayuda. Si ya has dado este paso, estás en el camino correcto.

Consejos para cambiar su propio comportamiento abusivo:

1. Recuerde, la violencia es siempre una opción que se escoge. No hay excusas y nadie más debe culpa por su comportamiento abusivo.

Relación saludable: kit de herramientas para educadores de secundaria [PDF]. (n.d.)
Loveisrespect. <http://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/high-school-educators-toolkit.pdf>

2. Concéntrese en cómo su abuso afecta a su pareja, familia y/o hijos. Aceptar completamente cuán gravemente has lastimado a las personas que te importan.
3. Acepte las consecuencias de sus acciones.
4. Recuerda que no estás solo. Tus amigos, familiares o adultos de confianza pueden apoyarlo a través del difícil proceso de cambio.
5. Habla con tus padres, un consejero escolar u otro adulto de confianza para obtener ayuda de un programa que se enfoca en las relaciones abusivas.

¿Qué puedes hacer si tienes un amigo en una relación abusiva?

Ver a un amigo pasar por una relación abusiva puede ser miedo y puede sentirse difícil encontrar la manera de ayudarlos. La decisión de irse puede ser tomada por la persona que sufre el abuso, pero hay muchas cosas que alguien puede hacer para ayudar a un amigo a mantenerse a salvo.

Consejos para ayudar a un amigo en una relación abusiva:

1. No tengas miedo de comunicarte con un amigo que creas que necesita ayuda. Diles que estás preocupado por su seguridad y quieres ayudarlos.
2. De apoyo y escucha con paciencia. Reconozca sus sentimientos y sea respetuoso con sus decisiones, ya que es de ellos para hacer.
3. Ayude a su amigo a reconocer que el abuso no es “normal” y que el abuso NO es su culpa. Todo el mundo merece una relación sana y no violenta.
4. Concéntrate en tu amigo, no en la pareja abusiva. Incluso si tu amigo se queda con su pareja, es importante que todavía se sientan cómodos hablando contigo sobre su relación.
5. Involucre a un adulto de confianza. No tienes que pasar por esto solo.

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

Lección 10

Creando mis límites personales:

Comprender la violencia sexual y el consentimiento

Esquema del maestro

Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes desarrollarán su conciencia sobre los delitos sexualmente violentos y comprenderán la importancia del consentimiento afirmativo. El consentimiento se define como el permiso para que algo suceda o un acuerdo para hacer algo. Los estudiantes aprenden que el consentimiento incluye palabras y acciones que muestran que alguien realmente quiere hacer lo que está a punto de hacer. Los estudiantes también reconocerán que las personas tienen derecho a sus propios cuerpos a través de una conversación sobre el establecimiento de límites. Esta lección enseña a los estudiantes formas de prevenir y protegerse de este riesgo. Al finalizar esta lección, los estudiantes desarrollarán un plan SMART para continuar comunicando y manteniendo sus límites y valores personales.

Objetivos:

1. Discuta los límites y explique los derechos de las personas sobre sus propios cuerpos.
2. Definir qué es el consentimiento e identificar formas en que se puede comunicar y aceptar el consentimiento afirmativo.
3. Crear conciencia sobre los delitos sexualmente violentos.
4. Identificar la prevalencia, naturaleza y estrategias para reducir el riesgo de trata de personas.
5. Desarrollar un plan INTELIGENTE para comunicar y mantener límites y valores personales.
6. Practique la aplicación de los conceptos aprendidos a escenarios de la vida real.

Temas:

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

Esquema del plan de lección:

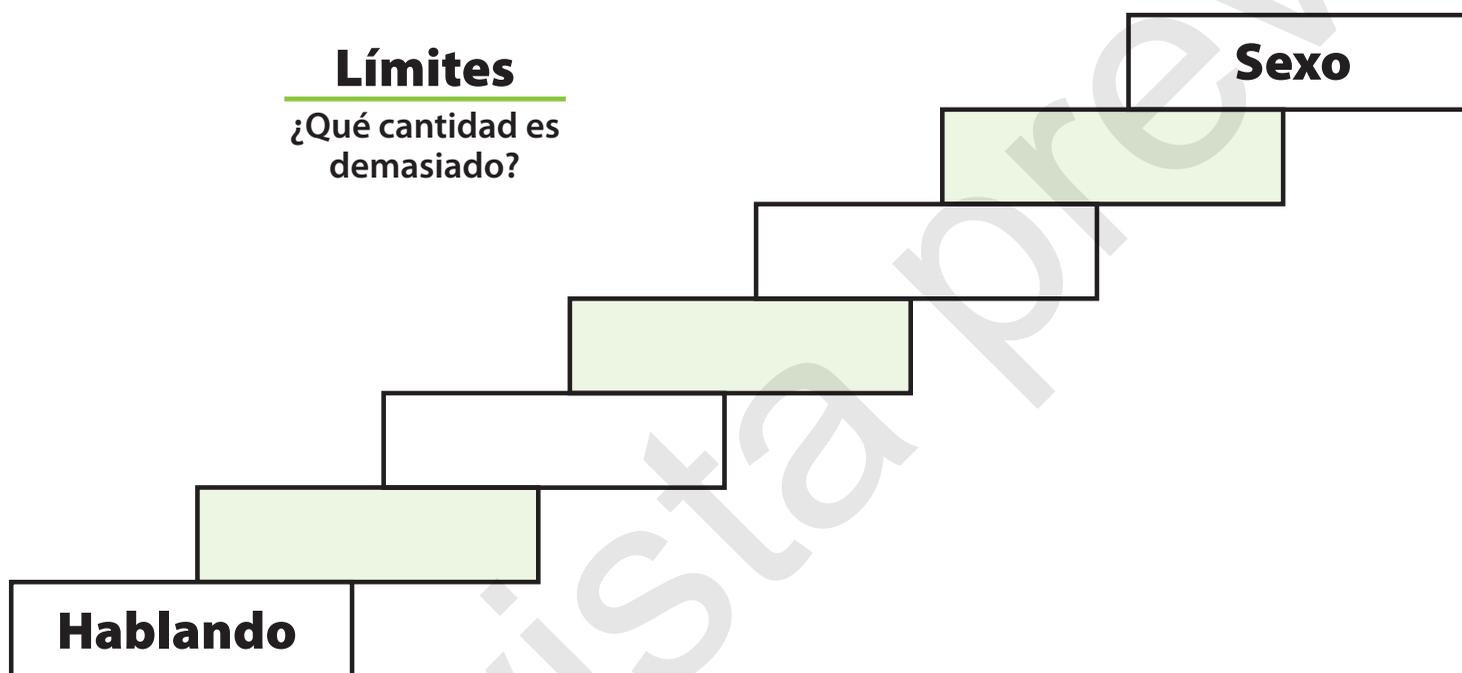
- | | |
|---|--|
| A. ¿Qué son los límites? | G. Responsabilidad y Consentimiento |
| B. Estableciendo sus líneas límite | H. Piensa inteligente |
| C. Agresión sexual | I. Actividad: Riesgo de revisión acumulativa |
| D. Trata de personas | J. Actividad; Resumen y prueba posterior |
| E. ¿Qué puedes hacer? Maneras en las que puede ayudar a prevenir la trata | |
| F. Consentir | |

Preguntas de tarea "Continuando la Conversación":

1. ¿Cuáles son los buenos límites?
2. ¿Sabes lo que es el tráfico de personas? ¿Dónde ocurre? Discuta lo que aprendiste sobre el tráfico de personas si tu padre/guardián no lo sabe.
3. ¿Cómo se deben evitar situaciones peligrosas? ¿Qué debo hacer si me encuentro en una situación peligrosa? Discuten un plan de salida!
4. ¿Cómo puedo buscar ayuda de ti si me encuentro en una situación peligrosa?
5. Explique el plan SEGURO y discútelo.

LECCIÓN 10

Creando Mis Límites Personales: Entendiendo la Violencia Sexual y el Consentimiento



1. La agresión sexual es el comportamiento _____ o contacto con usted sin su consentimiento.
 - a. _____ es tu culpa.

Indicadores / Señales de Trata de Persona

¿La persona...	• ¿De repente tiene más o cosas nuevas?
	• ¿Dejó de asistir a la escuela?
	• ¿Permite que otra persona hable por ellos?
	• ¿De repente se vuelve extremadamente callado, poco sociable y/o evita el contacto visual?
	• ¿Parece estar deprivado de alimentos, agua, sueño, atención médica u otras necesidades?
	• ¿Tiene moretones u otros signos (como un tatuaje de marca) de trauma físico?
	• ¿Tiene una pareja romántica que es notablemente mayor?
	• ¿Participa en comportamientos malos (es decir, uso de drogas o alcohol, etc.)?
	• ¿Parece tener restricciones para comunicarse con familiares o amigos?
	• ¿No parece tener el control de su propio dinero?
• ¿Le falta control sobre su horario personal y/o documentos de identificación o de viaje?	

2. Tráfico de humanos es el comercio ilegal de seres humanos. Es el acto de utilizar a una persona con fines lucrativos mediante la _____,

_____, y _____.

Es conocido como la _____ moderna.

3. Hay dos formas de tráfico de humanos:

1. Tráfico _____: Obligar, engañar o coaccionar a una persona a realizar un acto sexual comercial.

2. _____ Forzoso: Obligar a una persona a trabajar en cautiverio por poco o ningún salario. También conocida como servidumbre involuntaria.

4. El _____ es el permiso para que algo suceda, o un acuerdo para hacer algo.

5. _____ actividad debe contar con el consentimiento _____, informado, libre, y _____ de _____ las personas involucradas, en _____ momento.

6. El _____ es un comportamiento verbal o físico no invitado y no deseado de naturaleza sexual.

7. ¿De quién es la responsabilidad de asegurarse de tener el consentimiento de la otra persona? _____

8. ¿De quién es la responsabilidad de establecer sus límites? _____

Reclutamiento
Albergar
Fraude
Fuerza
Servidumbre
Coerción
Explotación
Esclavitud
Transportar
Proporcionar
Obtener

Piense S.M.A.R.T.

S

M

A

R

T



Prevención y Protección: ¡Conozca los Hechos!

Métodos de Barrera

ABSTINENCIA		CONDÓN EXTERNO		CONDÓN INTERNO	
¿QUÉ?	¿CÓMO? Habla con tu pareja y evita el contacto sexual	¿QUÉ?	¿CÓMO? Se coloca en un pene erecto justo antes del sexo	¿QUÉ?	¿CÓMO? Se coloca en la vagina antes del sexo
¿DÓNDE? Tú mismo	¿Eficacia? [] % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No	¿DÓNDE? Sin receta, en línea o en una clínica	¿Eficacia? [] % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No	¿DÓNDE? Sin receta, en línea o en una clínica	¿Eficacia? [] % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No
Prescripción: Si / No	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Algunas personas lo encuentran difícil abstenerse y puede terminar su abstinencia sin estar preparado para prevenir ITS o embarazo	Prescripción: Si / No	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Irritación o reacción alérgica al látex	Prescripción: Si / No	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Malestar o dolor durante la inserción o el sexo, sensación de ardor, sarpullido o picazón
DIAFRAGMA Y TAPA CERVICAL		ESPERMICIDA		ESPONJA	
¿QUÉ?	¿CÓMO? Se aplica espermicida, se coloca en la vagina y se deja en el lugar por lo menos 6 h después del sexo	¿QUÉ?	¿CÓMO? Se coloca en la vagina de 5 a 90 minutos antes del sexo y se deja de 6-8h después del sexo	¿QUÉ?	¿CÓMO? Se coloca en la vagina antes del sexo, se deja al menos 6 h después del sexo y se desecha
¿DÓNDE? Doctor	¿Eficacia? [] % / [] % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No	¿DÓNDE? Sin receta, en línea o en una clínica	¿Eficacia? [] % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No	¿DÓNDE? Sin receta, en línea o en una clínica	¿Eficacia? [] % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No
Prescripción: Si / No	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Irritación, reacción alérgica, infección del tracto urinario, y síndrome de shock tóxico	Prescripción: Si / No	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Irritación, reacción alérgica, infección del tracto urinario y pueden aumentar el riesgo de transmisión de ITS, incluido el VIH	Prescripción: Si / No	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Irritación, riesgo de Síndrome de Shock Tóxico

Métodos de Barrera

Métodos de Hormonales

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)		PASTILLA DE NATALIDAD		EL PARCHÉ	
¿QUÉ? ARAP Insertar y quitar por un médico	¿CÓMO? Insertar y quitar por un médico	¿QUÉ?	¿CÓMO? Tragar una pastilla a la misma hora todos los días	¿QUÉ?	¿CÓMO? Parche nuevo y quitarlo una vez por semana durante tres semanas
¿DÓNDE? Doctor	¿Eficacia? <input type="text"/> % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Calambres, períodos más prolongados, dolor abdominal y pélvico, enfermedad inflamatoria pélvica, embarazo ectópico	¿DÓNDE? Sin receta, en línea, en una clínica o en un médico	¿Eficacia? <input type="text"/> % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Manchado o sangrado entre períodos, náuseas, sensibilidad en los senos, presión arterial alta, coágulo de sangre, ataque al corazón	¿DÓNDE? Doctor	¿Eficacia? <input type="text"/> % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Manchado o sangrado entre períodos, náuseas, dolor de estómago, sensibilidad en los senos, dolor de cabeza, irritación de la piel
Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No	
IMPLANTE		LA INYECCIÓN		ANILLO VAGINAL	
¿QUÉ? ARAP Insertado por un doctor en la parte superior del brazo	¿CÓMO? Insertado por un doctor en la parte superior del brazo	¿QUÉ?	¿CÓMO? Una nueva inyección de un médico cada tres meses	¿QUÉ?	¿CÓMO? El anillo se coloca en la vagina y se reemplaza cada tres semanas
¿DÓNDE? El doctor insertará con una aguja	¿Eficacia? <input type="text"/> % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Cambios en el sangrado menstrual, aumento de peso, dolor de cabeza, acné, complicaciones con la inserción, movimiento del implante	¿DÓNDE? Doctor	¿Eficacia? <input type="text"/> % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Pérdida de densidad de huesos, dolor de cabeza, aumento de peso, nerviosismo, mareos, malestar abdominal, embarazo ectópico, coágulos de sangre	¿DÓNDE? Doctor	¿Eficacia? <input type="text"/> % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Secreción vaginal, irritación, dolor de cabeza, náuseas, sensibilidad en los senos, presión arterial alta, coágulo de sangre/ataque cardíaco
Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No	

Métodos de Hormonales

Métodos de Hormonales

Métodos Permanentes

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA		VASECTOMIA		LIGADURA DE TROMPAS	
¿QUÉ?	¿CÓMO? Se toma la pastilla dentro de las 72 horas después de la relación sexual sin protección	¿QUÉ?	¿CÓMO? La cirugía bloquea el Vas Deferens de un hombre biológico, después de la cirugía, el semen no tiene esperma	¿QUÉ?	¿CÓMO? El doctor encuentra y sella cada trompa de Falopio
¿DÓNDE? Sin receta	¿Eficacia? <input type="text"/> % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No	¿DÓNDE? Doctor	¿Eficacia? <input type="text"/> % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No	¿DÓNDE? Doctor	¿Eficacia? <input type="text"/> % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No
POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Cambios menstruales, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos, dolor abdominal, cansancio	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía
Prescripción: Si / No	Prescripción: Si / No	Prescripción: Si / No	Prescripción: Si / No	Prescripción: Si / No	Prescripción: Si / No
RETIRO		MÉTODO DE CONOCIMIENTO DE FERTILIDAD		<p>La efectividad de todos los métodos se basa en el uso típico.</p>	
¿QUÉ?	¿CÓMO? La persona debe ser consciente del tiempo y el control	¿QUÉ?	¿CÓMO? No tener relaciones sexuales en los días en que la mujer biológica está ovulando		
¿DÓNDE? Tu mismo	¿Eficacia? <input type="text"/> % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No	¿DÓNDE? Hable con un médico, compre un kit de prueba de hormonas	¿Eficacia? <input type="text"/> % ¿Reduce el riesgo de ITS? Si / No		
POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Fácil de hacer incorrectamente, mayor riesgo	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Mayor riesgo, lleva tiempo de aprender, puede ser difícil recordar los días de fertilidad	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Mayor riesgo, lleva tiempo de aprender, puede ser difícil recordar los días de fertilidad	POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Mayor riesgo, lleva tiempo de aprender, puede ser difícil recordar los días de fertilidad		
Prescripción: Si / No	Prescripción: Si / No	Prescripción: Si / No	Prescripción: Si / No		

Métodos Naturales



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

¿Preguntas sobre su SALUD?

Su doctor primaria

Centros de Salud de Golden Valley

Localizado en Turlock, Patterson, Newman

• Contactar para citas (209) 722-GVHC (4842)

• Consultorio Médico McHenry (209) 558-5312

• Agencia de Servicios de Salud del Condado de Stanislaus (209) 558-7000

• Centros de Salud Comunitarios de Livingston (833) 850-3500

Localizado en Hughson, Waterford, Delhi, Hilmar, Livingston, Turlock, Modesto, y Merced

Infecciones de Transmisión Sexual

• Centro de Salud y Embarazo en Turlock (209) 656-9898

• Servicios de Salud del Condado de Stanislaus (209) 558-7700

• Línea Nacional de Atención de ITSNIH (800) 232-4636

• Línea de VIH/CIDAS en California (916) 449-5900

• Departamento de Salud Pública de California (916) 558-1784 / cdph.ca.gov

¿Preguntas sobre ABUSO o SEGURIDAD EN LAS RELACIONES?

Si esta en peligro, / llame al 911

• Línea Nacional de Asalto Sexual (800) 656-HOPE (4673) / rainn.org

• Línea Nacional de Violencia Doméstica (800) 799-SAFE (7233)

• Línea Directa Nacional de Abuso Infantil (800) 422-4453

• Línea Directa de Tráfico de Personas (888) 373-7888 / humantraffickinghotline.org

• Línea Directa Nacional de Abuso en el Noviazgo (866) 331-9474 / loveisrespect.org

Haven-Centro de Mujeres

• Línea de Crisis de 24 horas (209) 557-5980

• Oficina de Modesto (209) 524-4331

• Línea de Crisis de 24 horas en Stanislaus (209) 558-4600

• Centro de Justicia para Familias en Stanislaus (209) 525-5130 / stanislausfamilyjustice.org

• Centro de Crisis en el Valle (Merced) (209) 725-7900

• Línea de crisis de 24 horas del Centro de Crisis del Valle (209) 722-4357

¿Preguntas sobre SEXUALIDAD?

• Línea Directa de Transexual (877) 565-8860 / translifeline.org

• El Centro de Bienestar (Modesto) (209) 558-4610

• Línea Directa de Trevor (866) 488-7386 / thetrevorproject.org

¿Estás siendo INTIMIDADO?

Para la explotación de los niños

(800) 843-5678 / cybertipline.com

Oetenga el Acoso

stopbullying.gov

¿Necesitas RECURSOS PARA EL EMBARAZO?

Todas las Opciones (888) 493-0092 / all-options.org ^{66 of 69}

Centro de Embarazo y Salud de Turlock (209) 656-9898 / turlockphc.com

Adopciones Americanas (800) 236-7846

Servicios de Adopción del Condado de Stanislaus (209) 558-2292

Planificación familiar - Merced (209) 723-7751

Planificación familiar - Modesto (209) 579-2300

Centro de Embarazo en Modesto (209) 526-1734

Alpha Entrega Segura (877) 222-9723 / Marque 2-1-1

Alpha Centro de Ayuda de Embarazo (Merced) (209) 383-4700

¿Tu o un amigo está sufriendo de DEPRESIÓN o pensamientos de SUICIDIO?

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio 988 / 988lifeline.org

Condado de Stanislaus 24 horas Crisis y Prevención (209) 558-4600

Línea de texto de crisis Mande "HOME" a 741-741

¿Necesitas ayuda con ADICCIONES u otras LUCHAS?

Abuso de Sustancias y de Salud Mental (800) 662-4357

Narcóticos Anónimos (209) 464-9262

Agenda de Servicios de Salud (209) 558-5657

Hijos e hijas Pródigos (209) 634-3538

Centro de Servicios Humanos (209) 526-1476

Centro de Recursos para la Adicción 24/7 (877) 574-0458

Línea de Crisis de 24-horas en Stanislaus (209) 558-4600

Grupos de Narcóticos Anónimos en Stanislaus (888) 942-9922

Problemas en Comer

Prevención de los trastornos alimentarios (800) 931-2237

Centro de Servicios Humanos (209) 526-1476

Línea de Crisis de 24-horas en Stanislaus (209) 558-4600

Apoyo de Duelo

Casa de Jessica (209) 250-5395

Hospicio Comunitario (209) 578-6300

Falta de Hogar y Fugitivos

Casa de Hutton (Centro de Servicios Humanos) (209) 526-1441

Línea de Crisis de 24-horas en Stanislaus (209) 558-4600

Servicios Comunitarios de Vivienda y Refugio (209) 527-0444

Centro de Navegación Juvenil en Stanislaus (209) 526-1441

Línea Nacional de Seguridad para Fugitivos (800) 786-2929

Recursos Varios

Agenda de Servicios Comunitarios

Servicios Sociales del Condado de Stanislaus (877) 652-0734

Transporte Público

Transito de Turlock (209) 668-5600

Apoyo para Padres

Centro de Recursos para Familias de Turlock (209) 668-6118

hechos. Reservados todos los derechos.





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

Questions about your HEALTH?

Your primary care physician

Golden Valley Health Centers

Serves Turlock, Patterson, Newman

• Appointments for all Central Valley GVHC (209) 722-GVHC (4842)

McHenry Medical Office (209) 558-5312

Stanislaus County Health Services Agency (209) 558-7000

Livingston Community Health Centers (833) 850-3500

Serves Hughson, Waterford, Delhi, Hilmar, Livingston, Turlock, Modesto, Merced

Sexually Transmitted Infections

• Turlock Pregnancy and Health Center (209) 656-9898

• Stanislaus County Health Services (209) 558-7700

• National STI/HIV Hotline (CDC) (800) 232-4636

• California HIV/AIDS Hotline (916) 449-5900

• California Department of Public Health (916) 558-1784 / cdph.ca.gov

Questions about RELATIONSHIP SAFETY or ABUSE?

If you are in danger, call 911

National Sexual Assault Hotline (800) 656-HOPE (4673) / rann.org

National Domestic Violence Hotline (800) 799-SAFE (7233)

National Child Abuse Hotline (800) 422-4453

National Human Trafficking Hotline (888) 373-7888 / humantraffickinghotline.org

National Dating Abuse Hotline (866) 331-9474 / loveisrespect.org

Haven's Women Center of Stanislaus

• Haven's 24-Hour Crisis Line (209) 577-5980

• Modesto Main Office (209) 524-4331

Stanislaus County 24-Hour Crisis Line (209) 558-4600

Stanislaus Family Justice Center (209) 525-5130 / stanislausfamilyjustice.org

Valley Crisis Center (Merced) (209) 725-7900

• Valley Crisis Center 24-Hour Crisis Line (209) 722-4357

Questions about SEXUALITY?

Trans Lifeline (877) 565-8860 / translifeline.org

The Wellness Center (Modesto) (209) 558-4610

Trevor Lifeline (24/7 hotline) (866) 488-7386 / thetrevorproject.org /Text START to (678-678)

Are you being BULLIED?

For Exploitation of Children Stop Bullying (800) THE-LOST (843-5678) / cybertipline.com
stopbullying.gov

Do you need PREGNANCY RESOURCES?

All Options

(888) 493-0092 / all-options.org ^{67 of 69}

Turlock Pregnancy and Health Center

(209) 656-9898 / turlockphc.com

American Adoptions

(800) ADOPTION (236-7846)

Stanislaus County Adoption Services

(209) 558-2292

Planned Parenthood - Merced

(209) 723-7751

Planned Parenthood - Modesto

(209) 579-2300

Modesto Pregnancy Center

(209) 526-1734

Alpha Safe Surrender

(877) BABY.SAFE (222-9723) / Dial 2-1-1

Alpha Pregnancy Help Center (Merced)

(209) 383-4700

Are you or a friend feeling DEPRESSED or SUICIDAL?

National Suicide Prevention Lifeline

988 / 988lifeline.org

Stanislaus County 24-Hour Crisis and Prevention

(209) 558-4600

Crisis Text Line

Text "HOME" to 741741

Do you need help with ADDICTION or other STRUGGLES?

Substance Abuse & Mental Health Services

(800) 662-HELP (4357)

Narcotics Anonymous

(209) 464-9262

Stanislaus County Health Services Agency

(209) 558-5657

Prodigal Sons & Daughters

(209) 634-3538

Center for Human Services

(209) 526-1476

24/7 American Addiction Resource Center

(877) 574-0458

Stanislaus County 24-Hour Crisis Line

(209) 558-4600

Stanislaus Valley Groups of Narcotics Anonymous (888) 942-9922

Eating Disorders

Eating Disorder Awareness and Prevention

(800) 931-2237

Center for Human Services

(209) 526-1476

Stanislaus County 24-Hour Crisis Line

(209) 558-4600

Grief Support

Jessica's House

(209) 250-5395

Community Hospice

(209) 578-6300

Homelessness and Runaways

Hutton House (Center for Human Services)

(209) 526-1441

Stanislaus County 24-Hour Crisis Line

(209) 558-4600

Community Housing and Shelter Services

(209) 527-0444

Youth Navigation Center of Stanislaus County (209) 526-1441

National Runaway Safe Line (800) RUNAWAY (786-2929)

Miscellaneous RESOURCES

Community Service Agency

Stanislaus County Social Services (877) 652-0734

Public Transportation

Turlock Transit (209) 668-5600

Parenting Support

Turlock Family Resource Center (209) 668-6118



Si desea más información, contacte al maestro de su estudiante o a la administración de la escuela.



Check-thefacts.com
Copyright © 2024 Check the Facts

Reservado todos los derechos. Ninguna parte de este plan de estudios puede reproducirse o usarse de ninguna manera sin el permiso previo por escrito del propietario de los derechos del autor.

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

Solo Vista previa

