

# El Camino

Un currículo para establecer metas y  
prevenir de embarazos en los adolescentes

*Planes de Lección*





# Lección 1

## Pon Tu Meta: Introducción a *El Camino*

### Sinopsis

#### Metas de Lección 1




En la Lección 1: Pon Tu Meta: Introducción a El Camino, los estudiantes:

- Aprenderán sobre El Camino y cómo el modelo de vida visto como un camino puede ayudarles a establecer y alcanzar sus metas;
- Revisarán y aprobarán una serie de acuerdos de grupo;
- Aprenderán sobre los cuatro pasos de **PARA**, del Mapa de Metas de El Camino;
- Identificarán una meta para sí mismos a la edad de 25 años; y
- Escucharán una novela sobre Sofía y Santiago, y usarán el esquema de trabajo **PARA**, con el fin de describir las metas de Sofía y Santiago y los pasos para alcanzar dichas metas.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA**: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu camino; Alcanza tu meta.
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
- **Lección 1**
  - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (Tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A LA LECCIÓN

1A. Descripción General del Programa El Camino y Acuerdos de Grupo (2 min)

1B. Vota con Tus Pies (10 min)

1C. Introducción a El Camino y Acuerdos de Grupo (5 min)

1D. **PARA**: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu camino; Alcanza tu meta. (5 min)

1E. Novela de Sofía y Santiago (14 min)

1F. **PARA**: Pon Tu Meta (5 min)

1G. Cierre y Eslogan de Mensaje Clave (4 min)



# Procedimientos Lección 1



## Actividad 1A: ¡Bienvenidos a la Lección 1 del Programa El Camino!

(2 minutos)

### BIENVENIDA Y BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA (2 minutos)

#### 1. Comparta con los estudiantes la siguiente información sobre el programa:

##### a. Definición de “camino”

- ¿Qué creen que significa “camino”?
- Tome algunas respuestas.
- Si los estudiantes no saben lo que significa la palabra, explíqueles que camino significa “ruta.”

##### b. Meta del Programa El Camino

- *La meta del programa El Camino es que ustedes establezcan, rastreen, y alcancen metas positivas en sus vidas, especialmente en relación con graduarse de la escuela secundaria y obtener un buen trabajo – es decir, un trabajo que les permita tener el estilo de vida que ustedes quieran para ustedes y su familia.*
- *Para alcanzar cualquier meta, deben tomar una serie de pasos –similar a cuando ustedes siguen una “ruta” para llegar a su destino.*
- *Vamos a ayudarles a descubrir cuál es la ruta para alcanzar sus metas de vida, los pasos que necesitarán tomar, y cómo evitar y manejar desafíos que pueden impedir el desarrollo de relaciones saludables y planificación de la educación, del trabajo y de la familia. Durante este proceso veremos información importante sobre sexo, métodos anticonceptivos y embarazo.*
- *¡Te darás cuenta del poder que tú tienes para determinar tu futuro y cómo verdaderamente puedes hacer realidad tus sueños futuros!*



## Actividad 1B: Vota con Tus Pies (10 minutos)

**Nota para el(la) Maestro(a):** Recuerde que El Camino es sobre lo que los estudiantes piensan, creen, hacen y experimentan. En esta actividad y a lo largo del programa, necesitan tener la oportunidad de expresar y discutir sus opiniones. Los maestros no deben influir en las opiniones de los estudiantes.

### INTRODUCCIÓN (1 minuto)

#### 1. Explique a los estudiantes:

- *El objetivo de la siguiente actividad es ayudarles a seguir explorando la definición de metas y trabajar en su “camino.”*

#### 2. Muestre a los estudiantes los letreros colgados en la pared que dicen: “De Acuerdo” o “No Estoy de Acuerdo”.

#### 3. Explique a los estudiantes que les leerá cuatro declaraciones – una a la vez.

**Nota para el(la) Maestro(a):** Las declaraciones están disponibles en el **Recurso del Profesor 1.1**. En caso de utilizar papelógrafo, doble la parte inferior del **Papelógrafo 1.1** hacia arriba para que cubra las declaraciones. Muéstrelas una a la vez. Enlístelas en el papelógrafo en el orden en que quiera discutir las.

#### 4. Explique a los estudiantes:

- *Después de leer cada declaración, quiero que cada uno de ustedes decida cuál de los letreros de Vota con Tus Pies encaja mejor con su posición sobre la declaración y luego vayan a pararse al lado de ese letrero (es decir, vota con tus pies). Si no están seguros, se pueden quedar de pie en el centro del salón.*
- *Después de que todos hayan escogido una postura, voy a pedirle a algunos voluntarios que estén ubicados debajo de los distintos letreros que expliquen por qué eligieron el lugar donde están parados.*
- *En cualquier momento de la discusión, pueden cambiar de opinión y en silencio, tomar una nueva posición.*

#### 5. Pregunte a los estudiantes si tienen alguna pregunta sobre la actividad.

### MATERIALES

- ☐ **Recurso del Profesor 1.1:**  
Declaraciones para Vota con Tus Pies
- ☐ **Papelógrafo 1.1:**  
Declaraciones para Vota con Tus Pies
- ☐ Letreros **DE ACUERDO/NO ESTOY DE ACUERDO**

### **VOTA CON TUS PIES (9 minutos)**

1. **Lleve a cabo la actividad Vota con Tus Pies** como se describe arriba.
2. **Sondee al grupo** para explorar las razones de sus acuerdos o desacuerdos con cada una de las preguntas.
3. **Pregunte a aquellos que votaron diferente** cuáles fueron sus motivos y cómo se sienten acerca de las razones que dieron los demás.
4. **Permita que los estudiantes** cambien su voto libremente.



## Actividad 1C: Introducción a El Camino y Acuerdos de Grupo (5 minutos)

### INTRODUCCIÓN (2 minutos)

1. **Distribuya los cuadernos de trabajo** y pida a los estudiantes que escriban su nombre en los cuadernos.
2. **Diga a los estudiantes:**
  - *Los cuadernos les ayudarán a organizarse mejor y es un recurso para revisar información aprendida en el programa de El Camino.*
3. **Pida a los estudiantes** que vayan a la introducción de la **Lección 1 – Mensajes Clave en la página 1.**
4. **Pida estudiantes voluntarios** que lean los mensajes clave.

### ACUERDOS DE GRUPO (3 minutos)

1. **Diga a los estudiantes:**
  - *Para sacarle mejor provecho a El Camino es importante que todos se sientan cómodos durante el programa y eviten cosas que pudieran ofender o incomodar a los otros estudiantes.*
  - *Los Acuerdos de Grupo son una lista de maneras de actuar y no actuar durante el programa de El Camino.*
2. **Presente una lista** de acuerdos de grupo a los estudiantes en el **Papelógrafo 1.2: Acuerdos de Grupo de El Camino.** Estas son algunas sugerencias y se pueden agregar más dependiendo de las aportaciones de maestros y estudiantes.
3. **Pida a algún estudiante voluntario o voluntarios** que lean los acuerdos de grupo en voz alta.
4. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas acerca de los acuerdos de grupo.
5. **Pregunte a los estudiantes** si les gustaría añadir a la lista algún otro acuerdo de grupo.

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.2:** Acuerdos de Grupo de El Camino

### FOLLETOS DE ESTUDIANTE

- ☐ **Lección 1:** Mensajes Clave

6. **Añada las aportaciones** que sean pertinentes en el papelógrafo.
7. **Pida a los estudiantes** que asienten con la cabeza o que levanten la mano si están de acuerdo con la lista de acuerdos de grupo.
8. **Verifique** si todos los estudiantes están de acuerdo.
9. **Diga a los estudiantes:**
  - *La lista de los acuerdos de grupo estará visible durante cada clase. Podremos dirigirnos a la lista de acuerdos cuando sea necesario. Incluso podemos añadir cosas a la lista si nos parece necesario.*





## Actividad 1D: PARA: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu Camino; Alcanza tu meta (5 minutos)

**Nota para el(la) Maestro(a):** El Modelo PARA hará énfasis en un paso distinto durante el Arco 1. Lección 1: Pon tu meta (P); Lección 2: Analiza los pasos (A); Lección 3: Reafirma tu Camino (R); y Lección 4: Alcanza tu meta (A).

### REPASO DE PARA (5 minutos)

#### 1. Explique a los estudiantes:

- *Para alcanzar cualquier meta, necesitamos tener un mapa del camino que vamos a tomar para lograr esa meta. Los mapas son herramientas visuales que nos ayudan a descifrar la manera de llegar del lugar en donde estamos al lugar a dónde queremos ir. Si miramos un mapa, podríamos encontrar un camino para llegar a un destino cercano, por ejemplo, desde (NOMBRE DE LA ESCUELA SECUNDARIA) hasta un centro de salud comunitario. ¡O a un destino lejano, por ejemplo, desde (NOMBRE DE LA ESCUELA SECUNDARIA) hasta (UN LUGAR EN OTRO ESTADO)!*

#### 2. Pregunte a los estudiantes:

- *¿Qué tipo de mapas han utilizado – quizás un mapa de papel o un mapa en sus teléfonos celulares?*
- *¿En qué tipo de situaciones utilizarían un mapa?*
- *¿Qué te hace decidir el querer o necesitar usar un mapa?*
- *¿Cómo te ayudan los mapas?*

#### 3. Pida a los estudiantes que abran sus cuadernos de trabajo al **Folleto 1.1: Mapa de El Camino con Definición de PARA** en la **página 3** y refieran al **Papelógrafo 1.3: Mapa de El Camino con Definición de PARA** que está en la pared.

#### 4. Diga a los estudiantes:

- *Hoy aprenderemos sobre otro tipo de mapa. Recuerden que dijimos que la palabra “camino” quiere decir “ruta” también. El mapa del que hablaremos hoy les ayudará a seguir una ruta (camino) para alcanzar su meta a futuro. El mapa se llama El Camino. Para definir una ruta hacia su meta, utilizarán **PARA**.*

### MATERIALES

- **Papelógrafo 1.3:** Mapa de El Camino con Definición de **PARA**

### FOLLETOS DE ESTUDIANTE

- **Folleto 1.1:** Mapa de El Camino con Definición de **PARA**

5. **Pida estudiantes voluntarios** para leer las definiciones de las cuatro partes del modelo **PARA**. Otra opción es que los estudiantes lean las cuatro partes del modelo **PARA** (en negrillas) y el maestro lee la definición.
- **Pon tu meta**—Esta es una meta que quisieras alcanzar cuando cumplas 25 años.
  - **Analiza los pasos que tienes que tomar para alcanzar esa meta.** Hay muchos pasos que una persona debe tomar para alcanzar su meta. Piensa en lo que tienes que hacer ahorita, lo que tienes que hacer a lo largo de la escuela secundaria, y lo que tienes que hacer después de la escuela secundaria para alcanzar tu meta.
    - Algunos ejemplos son asistir a clases regularmente, cumplir con las tareas, tomar exámenes como PSAT/SAT, llenar solicitudes para universidades/escuelas de capacitación, y obtener experiencia en tu área de interés (p.ej. trabajar o ser voluntario los veranos durante la escuela secundaria).
  - **Reafirma tu “camino”.** Es importante tener en la mente tu meta y hacerle saber tu meta a otros. Todos sabemos que a veces pueden surgir otras cosas. Aun cuando algunos “viajes por carretera” pueden ayudarnos a alcanzar nuestras metas, otros “viajes por carretera” pueden desviarnos del camino.
    - ¿Cuáles podrían ser viajes por carretera que te ayuden a alcanzar tus metas? ¿Cuáles serían algunos viajes por carretera que hagan más difícil que alcances tu meta?
  - **Alcanza tu meta.** Aprende a identificar “señales de advertencia” que pueden desviarte de tu meta. Piensa en ¿cómo sabrás que has alcanzado tu meta? ¿Y que se sentirá alcanzar tu meta?



## Actividad 1E: Novelas de Sofía y Santiago (14 minutos)

**Nota para el(la) Maestro(a):** Recomendamos que la clase cubra tanto el Camino de Sofía como el de Santiago como parte de sus ejercicios. **Si el tiempo no lo permite, enfóquese en el camino de Sofía.**

### INTRODUCCIÓN (1 minuto)

1. **Pida a los estudiantes** que abran su cuaderno de trabajo en el **Folleto 1.2: Novela de Sofía y Santiago en la página 5.**
2. **Diga a los estudiantes:**
  - *Vamos a leer una novela sobre Sofía y su primo Santiago. Después de leer la novela, vamos a utilizar el mapa de **PARA** con el fin de planear un futuro para ellos.*
3. **Pida a un estudiante voluntario** que lea la novela.
4. Después de que se lea la historia, **lidere una discusión** en grupo usando las preguntas listadas debajo de la novela.

### NOVELA DE SOFÍA Y SANTIAGO (5 minutos)

Hace dos años, Sofía llegó a los Estados Unidos a vivir con su tía Camila. Sofía cursa el 9º. grado. La hija mayor de tía Camila, Ángela, cursa el 11º. Grado y es dos años mayor que Sofía. A Ángela y a Sofía les gusta ir de compras los sábados. A veces Ángela y Sofía se quedan despiertas en las noches para hablar. Sofía se siente cómoda hablando con Ángela. Ángela quiere ser ingeniera y espera poder ir a una buena universidad. Escucharemos más sobre Ángela y su novio Carlos al final del programa.

Cuando Sofía recién llegó a casa de su tía, Sofía conoció a su primo Santiago. Santiago le ha ayudado a Sofía a mejorar su inglés y le presentó a algunos de sus amigos. Santiago vive con sus padres y cuatro hermanos y hermanas. A Santiago le gusta escuchar música y se está enseñando a sí mismo a tocar la guitarra.

Santiago trabaja después de la escuela y los fines de semana en la tienda de sus padres. Estudia duro y saca buenas calificaciones, pero a veces falta a la escuela para ayudar a sus padres en la tienda.

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.4a and 1.4b:**  
Los “Caminos” de Sofía y Santiago
- ☐ **Recurso del Profesor 1.2:**  
Los “Caminos” de Sofía y Santiago (Ejemplo)

### FOLLETOS DE ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 1.2:** Novela de Sofía y Santiago

A Santiago le gustaría ir a facultad de negocios y abrir su propio negocio. Sin embargo, le preocupa que sus padres no puedan pagar para que él vaya a la universidad.

Sofía podría obtener calificaciones más altas, pero en realidad no le gusta estudiar. Sofía pasa mucho tiempo jugando videojuegos y con sus amigos. Debido a que su tía Camila tiene dos trabajos, Sofía pasa mucho tiempo sola en casa.

Hay un chico llamado David en su clase de ciencia con el cual quisiera pasar más tiempo después de la escuela. Sin embargo, David se junta con chicos más grandes y ella casi nunca lo ve fuera de la clase.

Sofía se unió al equipo de soccer de la escuela secundaria y es jugadora del primer equipo. A Sofía le gustaría hacer algo relacionado con deportes cuando sea grande – quizás fisioterapeuta trabajando con atletas o entrenadora en escuela secundaria. Por el momento piensa que le gustaría más ser fisioterapeuta.

### DISCUSIÓN (8 minutos)

1. Conforme vaya liderando la discusión, **dibuje el mapa** de los caminos de Sofía y Santiago en los **Papelógrafos 1.4a y 1.4b**. Un ejemplo de cómo podría ser este mapa se encuentra en el **Recurso del Profesor 1.2: Los Caminos de Sofía y Santiago (Ejemplo)**.

### “CAMINO” DE SOFIA

1. **PON** cuál crees que es la meta a largo plazo de Sofía.
  - a. ¿Cómo podría influir la familia y amistades de Sofía en su decisión sobre una meta a largo plazo?
2. **ANALIZA** cuáles son los pasos que Sofía necesita tomar para alcanzar esta meta a largo plazo.
  - a. ¿Qué tiene que hacer ahora (inmediatamente)?
  - b. ¿Qué tiene que hacer en los próximos 3 a 6 meses?
  - c. ¿Qué tiene que hacer cuando esté cursando el 12º. Grado?
  - d. ¿Qué tiene que hacer al graduarse de la escuela secundaria?
  - e. ¿Qué tiene que hacer cuando entre a sus años 20's?
3. ¿Cómo **REAFIRMA** Sofía su camino?

- a. ¿Cuáles son algunos “viajes por carretera” que podrían ayudar a que Sofía siga en su camino?
  - b. ¿Cuáles son algunos “viajes por carretera” que podrían desviar a Sofía y afectar que alcance su meta?
4. ¿Cómo sabrá Sofía cuando **ALCANCE** su meta?
    - a. ¿Cómo crees que se sentirá Sofía cuando alcance su meta?

**Nota para el(la) Maestro(a):** Durante la discusión sobre obstáculos o viajes por carretera – ayude a los estudiantes a explorar cómo ciertas acciones o situaciones que pueden ser tanto positivas como negativas. Por ejemplo, jugar videojuegos puede ser educativo – pero si alguien pasa mucho tiempo con los videojuegos, puede estar descuidando otras responsabilidades, como la tarea de la escuela. Así mismo, tener una pareja puede ser positivo si él/ella te apoya a ti y tus metas. Sin embargo, tener una pareja que espera que pases mucho tiempo con él/ella puede alejarte de las cosas que tienes que hacer para alcanzar tus metas.

## “CAMINO” DE SANTIAGO

1. **PON** cuál crees que es la meta a largo plazo de Santiago.
  - a. ¿Cómo podría influir la familia de Santiago en su decisión sobre una meta a largo plazo?
2. **ANALIZA** cuáles son los pasos que Sofía necesita tomar para alcanzar esta meta a largo plazo.
  - a. ¿Qué tiene que hacer ahora (inmediatamente)?
  - b. ¿Qué tiene que hacer en los próximos 3 a 6 meses?
  - c. ¿Qué tiene que hacer cuando esté cursando el 12º. grado?
  - d. ¿Qué tiene que hacer al graduarse de la escuela secundaria?
  - e. ¿Qué tiene que hacer cuando entre a sus años 20’s?
3. ¿Cómo **REAFIRMA** Santiago su camino?
  - a. ¿Cuáles son algunos “viajes por carretera” que podrían ayudar a que Santiago siga en su camino?
  - b. ¿Cuáles son algunos “viajes por carretera” que podrían desviar a Santiago y afectar que alcance su meta?
4. ¿Cómo sabrá Santiago cuando **ALCANCE** su meta?
  - a. ¿Cómo crees que se sentirá Santiago cuando alcance su meta?

5. Después de la discusión, **diga a los estudiantes:**

- *Seguiremos aprendiendo más sobre Sofía y Santiago y sus familiares y amigos a lo largo del programa. La próxima vez*

*discutiremos a Sofía tomando decisiones sobre ir a una fiesta y qué sucede cuando Sofía se encuentra con David en la fiesta. David es el chico en la clase de ciencia de Sofía y a Sofía le gustaría pasar más tiempo con David.*



## Actividad 1F: PARA: Pon tu Meta (5 minutos)

### INTRODUCCIÓN (1 minuto)

1. **Pida a los estudiantes** que consulten el **Folleto 1.1 Mapa de El Camino con Definición de PARA en la página 3** en sus cuadernos de trabajo.



2. **Diga a los estudiantes:**

- *Piensen cuando tengan 25 años. Piensen dónde quisieran estar en términos de un trabajo o continuando con su educación.*

3. Los estudiantes deben ser lo más específicos posible, pero la meta que elijan debe ser emocionante para ellos. En lugar de decir que su meta es “tener un trabajo,” los estudiantes deben pensar en el tipo de trabajo que quieren tener, por ejemplo, ser profesor, programador de computadoras, estilista. Algunos estudiantes podrían pensar en estar en la escuela, por ejemplo, si quieren ser médicos.
4. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas sobre su tarea.

### TRABAJO INDIVIDUAL (3 minutos)

1. **Invite a los estudiantes** a que empiecen su trabajo. Los estudiantes deberán escribir su meta dentro de la estrella en la esquina superior derecho de su mapa de El Camino.
2. **Anuncie pautas** de tiempo.

### DISCUSIÓN DEL GRUPO EN GENERAL (1 minuto)

1. **Pida a algunos estudiantes** que compartan lo que escribieron en su camino (tantos estudiantes como el tiempo permita).
2. Mientras compartan los estudiantes, el facilitador **puede preguntar** cómo decidieron cuál sería su meta.
3. **Recuerde a los estudiantes** que a lo largo del programa estaremos hablando sobre **PARA** y sus metas y cómo pueden alcanzar esas metas siguiendo su camino.

### MATERIALES

- ☐ Papelógrafo o pizarrón blanco

### FOLLETOS DE ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 1.1:** Mapa de El Camino con Definición de **PARA**

**Nota para el(la) Maestro(a):** Si algunos estudiantes no pueden pensar en alguna meta durante esta actividad, dígalos que tendrán la oportunidad de escribir su meta en el mapa durante la siguiente lección.





## Actividad 1G: Cierre y Eslogan (4 minutos)

### UN ESLOGAN PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (4 minutos)

1. **Explique a la clase** que un eslogan es un dicho corto y pegadizo que sintetiza una idea. Pida los estudiantes que den ejemplos de un eslogan.

**Nota para el(la) Maestro(a):** Si los estudiantes no están seguros de lo que significa un eslogan, el profesor puede dar un ejemplo, p.ej. “Toma lo bueno”, eslogan creado por Coca Cola.

2. **Diga a los estudiantes** que nos tomaremos un minuto para idear algunos eslóganes sobre la lección de hoy.
3. **Recuerde a los estudiantes** los mensajes clave de la Lección 1.
4. En el papelógrafo, **anote los eslóganes** de los estudiantes.
5. **Diga a los estudiantes** que, en la siguiente lección, continuarán usando **PARA** con el fin de trabajar en su camino.

# Papelógrafo 1.1

## *Declaraciones de Vota con Tus Ples*

1. Tener una buena educación y trabajo es más importante para los hombres que para las mujeres.
2. Conozco a un adulto de confianza con quien puedo hablar sobre mi futuro.
3. Puedo divertirme ahora y dejar que el futuro se encargue de sí mismo.
4. Me gusta tomar decisiones en el momento.
5. Para consejos de vida, confío más en mis amigos que en mi familia.

## **Papelógrafo 1.2**

### ***Acuerdos de Grupo de El Camino***

1. Ustedes sólo tienen que compartir lo que quieran compartir.
2. No hagan comentarios que puedan insultar a alguien.
3. Sólo una persona habla a la vez – no interrumpen.
4. Está BIEN no estar de acuerdo, pero háganlo de una manera respetuosa.
5. Traten a los demás como a ustedes les gusta que los traten.
6. ¡Diviértanse!

**Letreros para Vota con Tus Pies**



-----

**Acuerdo**



-----

**De Acuerdo**



-----

# Papelógrafo 1.3

## El Camino y PARA



**¡Pon tu meta!** 1) Piensa en una **meta a futuro** que signifique mucho para ti. 2) La meta debe ser clara, realista y que te ayude a crecer para ser una persona aún mejor.

**¡Analiza los pasos!** 1) Piensa en **los pasos a largo y corto plazo** que tendrás que tomar para alcanzar tu meta. 2) En tu camino, **crea un calendario** con tus pasos a seguir.

**¡Reafirma tu camino!** 1) Piensa en al menos un posible “viaje por carretera” que podría desviarte del camino para completar los pasos hacia tu meta. 2) Piensa en tres **personas, cosas u otros recursos** que podrán ayudarte a vencer obstáculos y ayudarte a completar tus pasos. Ejemplos de recursos son personas en tu familia, un profesor o profesora, consejero escolar, información de un sitio web confiable. 3) En caso de haberte desviado, ¿qué crees que podrías hacer para **regresar al camino**?

**¡Alcanza tu meta!** 1) **Revisa tu meta y los pasos frecuentemente.** Para una meta a corto plazo, podría ser cada semana o incluso todos los días. Para una meta a largo plazo podría ser cada mes, cada 3 meses, o una vez al año. 2) **Crea un recordatorio para ti mismo.** Por ejemplo, utiliza un calendario para marcar tus fechas límite o un teléfono celular para que te envíe mensajes con tus fechas límite. También puedes pedirle a un familiar o amigo que ayude a recordarte. 3) Si has dado seguimiento completando los pasos, **continúa con los siguientes pasos de tu plan.** 4) **Si te das cuenta de que has perdido el rumbo, ¡no te desanimes!** ¡Casi siempre puedes encontrar la manera de volver al camino!

# Papelógrafo 1.4a

## “Camino” de Sofía



**¡Pon tu meta!** 1) Piensa en una **meta a futuro** que signifique mucho para ti. 2) La meta debe ser clara, realista y que te ayude a crecer para ser una persona aún mejor.

**¡Analiza los pasos!** 1) Piensa en **los pasos a largo y corto plazo** que tendrás que tomar para alcanzar tu meta. 2) En tu camino, **crea un calendario** con tus pasos a seguir.

**¡Reafirma tu camino!** 1) Piensa en al menos un posible “viaje por carretera” que podría desviarte del camino para completar los pasos hacia tu meta. 2) Piensa en tres **personas, cosas u otros recursos** que podrán ayudarte a vencer obstáculos y ayudarte a completar tus pasos. Ejemplos de recursos son personas en tu familia, un profesor o profesora, consejero escolar, información de un sitio web confiable. 3) En caso de haberte desviado, ¿qué crees que podrías hacer para **regresar al camino**?

**¡Alcanza tu meta!** 1) **Revisa tu meta y los pasos frecuentemente.** Para una meta a corto plazo, podría ser cada semana o incluso todos los días. Para una meta a largo plazo podría ser cada mes, cada 3 meses, o una vez al año. 2) **Crea un recordatorio para ti mismo.** Por ejemplo, utiliza un calendario para marcar tus fechas límite o un teléfono celular para que te envíe mensajes con tus fechas límite. También puedes pedirle a un familiar o amigo que ayude a recordarte. 3) Si has dado seguimiento completando los pasos, **continúa con los siguientes pasos de tu plan.** 4) **Si te das cuenta de que has perdido el rumbo, ¡no te desanimes!** ¡Casi siempre puedes encontrar la manera de volver al camino!

# Papelógrafo 1.4b

## “Camino” de Santiago



**¡Pon tu meta!** 1) Piensa en una **meta a futuro** que signifique mucho para ti. 2) La meta debe ser clara, realista y que te ayude a crecer para ser una persona aún mejor.

**¡Analiza los pasos!** 1) Piensa en **los pasos a largo y corto plazo** que tendrás que tomar para alcanzar tu meta. 2) En tu camino, **crea un calendario** con tus pasos a seguir.

**¡Reafirma tu camino!** 1) Piensa en al menos un posible “viaje por carretera” que podría desviarte del camino para completar los pasos hacia tu meta. 2) Piensa en tres **personas, cosas u otros recursos** que podrán ayudarte a vencer obstáculos y ayudarte a completar tus pasos. Ejemplos de recursos son personas en tu familia, un profesor o profesora, consejero escolar, información de un sitio web confiable. 3) En caso de haberte desviado, ¿qué crees que podrías hacer para **regresar al camino**?

**¡Alcanza tu meta!** 1) **Revisa tu meta y los pasos frecuentemente.** Para una meta a corto plazo, podría ser cada semana o incluso todos los días. Para una meta a largo plazo podría ser cada mes, cada 3 meses, o una vez al año. 2) **Crea un recordatorio para ti mismo.** Por ejemplo, utiliza un calendario para marcar tus fechas límite o un teléfono celular para que te envíe mensajes con tus fechas límite. También puedes pedirle a un familiar o amigo que ayude a recordarte. 3) Si has dado seguimiento completando los pasos, **continúa con los siguientes pasos de tu plan.** 4) **Si te das cuenta de que has perdido el rumbo, ¡no te desanimas!** ¡Casi siempre puedes encontrar la manera de volver al camino!

# El Camino

**P**on tu meta.  
**A**naliza los pasos.  
**R**eafirma tu camino.  
**A**lcanza tu meta.

## 1 Hoy

**Obstáculo:** Ir a fiestas

**Recurso:** Profesor que ayude con hábitos de estudio

## 2 Próximos 3 meses

**Obstáculo:** No estudiar

**Recurso:** Profesor/consejero

## 3 12o. grado

**Obstáculo:** Colegiatura costosa

**Recurso:** Consejero que ayude a conseguir beca

## 5 Edad 20 años

**Obstáculo:** Encontrar el siguiente paso en carrera

**Recurso:** Trabajo de verano en clínica u hospital

## 4 Después de graduación secundaria

**Obstáculo:** Jugar video juegos

**Recurso:** Amigos que van bien en la escuela

**Mi meta a los 25 años de edad:**

Fisioterapeuta

5

Trabajar para obtener un título universitario en fisioterapia.

4

Asistir universidad con buen programa de pre-fisioterapia.

3

Tomar el examen SAT con puntaje mínimo de 1200

2

Mejorar el promedio de calificaciones a arriba de 3.0

1

Asistir a clases regularmente, estudiar y prepararse para lecciones y exámenes.

**Recurso de Profesor 1.2**  
**“Camino” de Sofía**



## Recurso del Profesor 1.2

### “Camino” de Sofía y de Santiago (Ejemplo)

#### “Camino” de Sofía

**PON TU META:** Sofía quisiera ser fisioterapeuta que trate lesiones relacionadas con el deporte. A la edad de 25 años, Sofía quiere haber terminado sus estudios y tener un trabajo como fisioterapeuta.

**ANALIZA LOS PASOS:** 1) **Inmediatamente:** Asistir a clases regularmente, estudiar y prepararse para las lecciones en clase y exámenes. 2) **Próximos 3 a 6 meses:** Mejorar el promedio de calificaciones a arriba de 3.0; 3) **En 12º. grado:** Tomar el examen SAT con puntaje de al menos 1200; 4) **Después de graduarse de la escuela secundaria:** Asistir a una universidad que tenga un buen programa de pre-fisioterapia; 5) **En sus años 20's:** Trabajar para obtener un título universitario en fisioterapia.

**REAFIRMA TU CAMINO:** Un “Viaje por Carretera” para Sofía que podría ayudarle a alcanzar su meta es obtener un trabajo de verano como voluntario en una clínica u hospital. Un viaje por carretera que podría desviar a Sofía sería salir a fiestas y descuidar sus estudios. Los recursos podrían incluir maestros y consejeros en su escuela que le ayuden a mejorar sus habilidades de estudio. Un consejero en su escuela también puede ayudarle a encontrar fondos universitarios para los que ella pueda ser elegible a recibir, así como recomendar sitios en internet confiables con información sobre becas y subvenciones.

**ALCANZA TU META:** Sofía sabrá que ha alcanzado su meta cuando esté trabajando como fisioterapeuta en una clínica/centro deportivo. Antes de alcanzar su meta Sofía necesita tomar buenas decisiones y escuchar las “señales de advertencia” de posibles desvíos en el camino.

# El Camino

**Pon tu meta.**  
**Analiza los pasos.**  
**Reafirma tu camino.**  
**Alcanza tu meta.**

**1 Hoy**

**Obstáculo:** Trabajar y no estudiar

**Recurso:** Hablar con padres sobre las prioridades

**2 Próximos 3 meses**

**Obstáculo:** Finanzas

**Recurso:** Consejero escolar para ser pasante pagado durante el verano

**3 12o. grado**

**Obstáculo:** Pagar la universidad

**Recurso:** Ayuda financiera, becas

**5 Edad 20 años**

**Obstáculo:** Mantener las becas mientras trabaja

**Recurso:** Amigos para que cubran su puesto en la tienda de los padres

**Mi meta a los 25 años de edad:**

**4 Después de graduación secundaria**

**Obstáculo:**

**Recurso:**

Desarrollar plan para abrir negocio

Asistir universidad con buen programa de negocios o solicitar programa de entrenamiento/pasante en negocios

Trabajar como pasante voluntario en compañía local

Tomar tiempo para aprender más sobre el negocio de sus padres

Asistir a clases regularmente, estudiar y prepararse para lecciones y exámenes.

## Recurso del Profesor 1.2

### “Camino” de Sofía y de Santiago (Ejemplo)

#### “Camino” de Santiago

**PON TU META:** Santiago quisiera ser dueño de su propio negocio.

**ANALIZA LOS PASOS:** 1) **Inmediatamente:** Asistir a clases regularmente, estudiar y prepararse para lecciones en clase y exámenes. 2) **Próximos 3 a 6 meses:** Tomar tiempo para aprender más del negocio de sus padres; 3) **En 12º. grado:** Trabajar como pasante voluntario para una compañía local; 4) **Después de graduarse de la escuela secundaria:** Asistir a una universidad con un buen programa de negocios o solicitar un programa de entrenamiento/pasante en negocios; 5) **En sus años 20's:** Desarrollar un plan para abrir su propio negocio.

**REAFIRMA TU CAMINO:** Un “viaje por carretera” que podría ayudar a Santiago es la oportunidad de unirse a un programa extraescolar sobre el desarrollo de negocios. Un viaje por carretera que podría desviar a Santiago podría ser la necesidad de quedarse cerca de casa al terminar la escuela secundaria para ayudar en la tienda de sus padres. Los recursos podrían ser hablar con un consejero universitario para encontrar opciones de universidades locales a las que pueda asistir medio tiempo o programas de entrenamiento y pasantía en negocios.

**ALCANZA TU META:** Santiago sabrá que ha alcanzado su meta cuando trabaje de tiempo completo en su propio negocio. Antes de alcanzar su meta, Santiago debe tomar buenas decisiones y escuchar las “señales de advertencia” de posibles desvíos en el camino.

### **Materiales en Cuaderno de Trabajo:**

- Lección Uno: Mensajes Clave – p. 1
- Folleto 1.1: Mapa de El Camino con Definición de **PARA** – p. 3
- Folleto 1.2: Novela de Sofía y Santiago – p. 5

## Lección

# 2

## Analiza los Pasos: Mi vida a los 25 años

### Sinopsis

#### Metas de Lección 2




En la Lección 2: Analiza los Pasos: Mi vida a los 25 años, los estudiantes:

- Empezarán a “Analizar los pasos” que necesitan tomar para alcanzar su meta y herramientas y otros recursos que tienen disponibles.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta, utiliza **PARA: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu camino; Alcanza tu meta.**
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
- **Lección 2**
  - Analiza los pasos ahora para alcanzar tu meta.

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (Tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A LA LECCIÓN

2A. ¡Bienvenidos a la Lección 2! (3 min)

2B. Revisión: **PARA: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu Camino; Alcanza tu meta.** (5 min)

2C. “Pasa la Pelota”: Analiza los pasos para llegar a tu meta (8 min)

2D. Mi Mapa del Camino: “Analiza los Pasos” para alcanzar mi meta (20 min)

2E. Tarea Asignada #1: Una Pregunta para tu Padre/Madre/Guardián u Otro Adulto de Confianza (2 min)

2F. Eslogan y Cierre (4 min)



## Procedimientos Lección 2

### Actividad 2A: ¡Bienvenidos a la Lección 2! (3 minutos)

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a la Lección 2.
2. Pida a los estudiantes que consulten **Lección 2: Mensajes Clave** en la página 7.
3. Pida un voluntario que lea el nuevo **Mensaje Clave de la Lección 2**.

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.2:** Acuerdos de Grupo de El Camino

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Mensajes Clave:** Lección 2



## Actividad 2B: Revisión **PARA**: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu camino; Alcanza tu meta (5 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** que en la lección anterior aprendimos sobre el mapa de planeación de metas (El Camino) y **PARA**.
2. **Pregunte a los estudiantes:**
  - *¿Alguien recuerda cuál es el primer paso de **PARA**? ¿Y el segundo paso? ¿Y el tercer paso? ¿Y el cuarto paso?*
3. Exhiba el **Papelógrafo 1.3: Mapa de El Camino con Definición de **PARA****.
4. Repase cada paso de **PARA** según sea necesario (basado en lo que recuerden los estudiantes)

**Nota para el (la) Maestro(a):** Acuerda tener el **Papelógrafo 1.2 Acuerdos de Grupo de El Camino** en una pared para esta lección y todas las próximas.

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.2:** Acuerdos de Grupo de El Camino
- ☐ **Papelógrafo 1.3:** Mapa de El Camino con Definición de **PARA**

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 1.1:** Mapa de El Camino con Definición de **PARA**



## Actividad 2C: “Pasa la Pelota”: Analiza los pasos hacia tu meta (8 minutos)

### MATERIALES

- Una bola (u otro objeto para lanzar, p.ej., bola de estambre)

1. **Pida a los estudiantes** que se pongan de pie y formen un círculo.
  - a. Opción: Si hay dos facilitadores, se puede dividir a la clase en dos grupos para formar dos círculos.
2. **Diga a los estudiantes:**
  - *Ahora vamos a ‘analizar los pasos’ que ellos deben tomar para alcanzar su meta.*
3. Usando el **Papelógrafo 1.3: Mapa de El Camino con Definición de PARA** el maestro indicará los distintos cinco periodos en el tiempo.
4. Para cada periodo de tiempo listado en la figura del El Camino, el maestro iniciará la actividad dará un ejemplo de un ‘paso’. Algunos ejemplos podrían ser:
  - a. Ronda 1 (Hoy): “Asistir a clases regularmente”, “mejorar el promedio de calificaciones”
  - b. Ronda 2 (Próximos tres meses): “Averiguar sobre programas para ayuda de estudio para el PSAT”, “unirse a programa extraescolar que puede ayudarles a aprender habilidades relacionadas con su meta”
  - c. Ronda 3 (12º. grado): “Averiguar sobre programas de capacitación”, “tomar el SAT para ingresar a universidades”
  - d. Ronda 4 (Después de la graduación de escuela secundaria): “Tomar cursos en universidades comunitarias,” “participar en programas de aprendizaje”
  - e. Ronda 5 (A los 20 años): “Obtener un trabajo de nivel inicial en el área de interés”
5. Una vez que el maestro proporciona un ejemplo, el/ella lanza la bola a un estudiante. Quien reciba la bola debe anunciar un paso que debe tomar en el periodo de tiempo que el maestro especifique para esa ronda (p.ej. ‘hoy’, ‘próximos tres meses’).



6. Haga que los estudiantes continúen lanzando la bola unos a otros y también a diferentes periodos de tiempo, aproximadamente cada minuto.

7. Después de terminar la actividad, **diga a los estudiantes:**

- *Ahora tendrán la oportunidad de trabajar en los pasos que deben tomar para alcanzar la meta en sus caminos.*





## Actividad 2D: Mi Mapa del Camino: “Analiza los Pasos” para Alcanzar Mi Meta (20 minutos)

### INTRODUCCIÓN (5 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que localicen el **Folleto 1.1: Mapa de El Camino con Definición de PARA en la página 3** en sus cuadernos de trabajo.
2. **Explique a los estudiantes:**
  - *Hoy vamos a usar el Mapa del Camino para enfocarnos en nosotros (en vez de Sofía y Santiago) y en nuestras metas identificadas largo plazo – especialmente las relacionadas con la graduación de la escuela secundaria y conseguir un buen trabajo – es decir, un trabajo que nos permita vivir la vida que queramos para nosotros mismos y nuestras familias.*
3. **Recuerde a los estudiantes** que en la lección anterior escribieron su meta para cuando tengan 25 años. En caso de que no hayan escrito su meta en la lección pasada, pueden hacerlo durante esta lección.
4. **Recuerde a los estudiantes** que durante la actividad anterior tuvieron la oportunidad de hacer una lluvia de ideas sobre los ‘pasos’ que deben tomar para alcanzar sus metas.

### PARA “ANALIZA LOS PASOS”: TRABAJO INDIVIDUAL (15 minutos)

1. **Diga a los estudiantes:**
  - *Ustedes leerán algunas preguntas que les ayudarán a planear los pasos para cada uno de los marcadores de tiempo en El Camino. Las preguntas están diseñadas para ayudarles a imaginar cómo será su vida en los próximos diez años. Las preguntas estarán ligadas a periodos de tiempo específicos:*
    - a. Hoy (qué pasos pueden tomar inmediatamente)
    - b. Los próximos 3 a 6 meses
    - c. Durante el 12º. grado
    - d. Después de la graduación de la escuela secundaria

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.3:** Mapa de El Camino con Definición de **PARA**

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 1.1:** Mapa de El Camino con Definición de **PARA**

- e. Cuando tengan 20 años
- 2. *Después de cada pregunta, tendrán un par de minutos para pensar en los pasos que les ayudarán a alcanzar su meta y escribirán esos pasos en el espacio disponible en su camino (Folleto 1.1 en la página 3).*
- 3. *Después de trabajar en cada paso, tendrán la oportunidad de compartir sus pasos.*
- 4. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas sobre su tarea.

**Nota para el (la) Maestro(a):** Se proveerán sondeos que puedan ser utilizados en caso de que los estudiantes tengan dudas sobre los pasos para un periodo de tiempo específico. Recuerde a los estudiantes sobre los pasos mencionados durante la actividad de 'Pasa la Pelota'. Haga sondeos relevantes para los estudiantes en su grupo.

Recuerde que El Camino es sobre lo que los estudiantes piensan, creen, hacen, experimentan. Necesitan tener la oportunidad de expresar y discutir sus opiniones en esta actividad y a lo largo del programa. Los maestros no deben influir en la opinión de los estudiantes.

### **PARA: ANALIZA LOS PASOS**

1. **Analiza el momento presente.** *¿Qué necesitas hacer para asegurarte que apruebes tus clases?*
  - a. Sondeos: Asistir a clases regularmente; hablar con un adulto de confianza sobre tus metas.
  - b. Pida estudiantes voluntarios para compartir algunos de sus pasos. Ayude a los estudiantes a pensar sobre sus pasos de manera específica. Por ejemplo, si un estudiante dice hablar con un profesor, pregunte al estudiante ¿hay algún profesor en particular con quien quieras hablar? Sondee de ser necesario.
2. **Piensa en los próximos 3 a 6 meses.** *¿Qué necesitarás hacer para asegurarte que apruebes todas tus clases y pases al siguiente grado? ¿Qué puedes hacer en los próximos 3 a 6 meses que te ayude a alcanzar tus metas?*

- a. Sondeos: alcanzar un cierto promedio de calificaciones; hablar con un guía/consejero profesional;
  - b. Pida estudiantes voluntarios que compartan algunos de sus pasos.
3. **Piensa en el 12º grado.** *¿Qué necesitarás hacer para asegurarte que termines la escuela secundaria? ¿Y para ingresar a un programa de entrenamiento? ¿Y para ingresar a la universidad?*
- a. Sondeos: tomar los exámenes SAT/ACT; identificar oportunidades de entrenamiento en tu área de interés; identificar posibles universidades; hablar con un consejero profesional sobre posible financiamiento/becas.
  - b. Pida estudiantes voluntarios que compartan algunos de sus pasos.
4. **Piensa después de graduarte de la escuela secundaria.** *¿Qué necesitarás hacer para conseguir un buen trabajo? ¿Qué tendrás que hacer para tener éxito en la universidad?*
- a. Sondeos: trabajo de medio tiempo que te ayude a financiar tu entrenamiento/universidad; tomar cursos de en universidad comunitaria.
  - b. Pida estudiantes voluntarios que compartan algunos de sus pasos.
5. **Piensa en cuando empieces tus años veintes – alrededor de los 20 años.** *¿Tienes un trabajo? ¿Sigues estudiando en la universidad?*
- a. Sondeos: asistir a ferias de empleo; discutir oportunidades con tus consejeros profesionales en la universidad o escuela de entrenamiento.
  - b. Pida estudiantes voluntarios que compartan algunos de sus pasos
6. Al terminar la actividad, **enfátice a los estudiantes** que existen muchos tipos de herramientas o recursos que pueden utilizar para tomar los pasos necesarios para alcanzar su meta:
- a. Personal escolar (profesores, consejeros)
  - b. Adultos de su confianza (padres, guardianes, hermanos(as) mayores, otros parientes)

- c. Compañeros(as) (amistades con intereses similares, primos(as) u otros parientes de la misma edad)
- d. Internet/Sitios-web - Recuerde a los estudiantes – NO TODA LA INFORMACIÓN EN EL INTERNET ES PRECISA O CORRECTA.
- e. Personal médico (proveedores de servicios de salud, consejeros)

**Nota para el (la) Maestro(a):** Desarrolle una lista de recursos específicos con información de contacto que están disponibles en su escuela y comunidad. Esto les ayudara a los estudiantes a identificar y utilizar los recursos con mayor facilidad.



## Actividad 2E: Tarea Asignada #1: Una Pregunta para tu Padre o Madre u Otro Adulto de Confianza (2 minutos)

**Nota para el (la) Maestro(a):** Pruebas anteriores de este programa indican que los estudiantes probablemente no han tenido esta conversación anteriormente con su padre/madre/guardián – por lo tanto, esta es una oportunidad importante para que ellos inicien esta conversación.

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Tarea Asignada 1:** Una Pregunta para tu Padre/Madre/Guardián u Otro Adulto de Confianza

1. **Pida a los estudiantes** que vayan a la **Tarea Asignada #1 en la página 8** en sus cuadernos de trabajo.
2. Los estudiantes pueden enviar por mensaje de texto su pregunta a su padre/madre/guardián u otro adulto de confianza. También pueden llamarles o preguntarles en persona y escribir la respuesta en la hoja de la tarea.
3. **Diga a los estudiantes:**
  - *Es importante que hagan la tarea. Esto les dará la oportunidad de hablar con su padre/madre/guardián u otro adulto de confianza sobre sus metas y lo que están aprendiendo en El Camino.*
4. **Diga a los estudiantes** que deben estar preparados para hablar sobre su tarea durante la Lección 3.
5. **Recuerde a los estudiantes** que solo deben compartir lo que ellos quieran durante las discusiones.





## Actividad 2F: Cierre y Eslogan (4 minutos)

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 2.1:** Mensajes Clave

### UN ESLOGAN PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (4 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** que un eslogan es un dicho corto y pegadizo que sintetiza una idea.
2. **Diga a la clase** que tomaremos un minuto para escribir algunos eslóganes sobre la clase y hoy.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección 2.
4. En un papelógrafo, **escriba los eslóganes** de los estudiantes.
5. **Diga a los estudiantes** que en la siguiente lección continuarán usando **PARA** con el fin de trabajar en su camino.

### **Materiales en Cuaderno de Trabajo:**

- Tarea Asignada 1: Una Pregunta para tu Padre/Madre/Guardián u Otro Adulto de Confianza – p. 8



# Lección 3

## Reafirma tu Camino: RELACIONES Y DECISIONES

### Sinopsis

#### Metas de Lección 3




En la Lección 3: Reafirma Tu Camino: Relaciones y Decisiones, los estudiantes:

- Discutirán los viajes por carretera positivos y negativos que pueden afectar su camino;
- Aprenderán sobre señales de advertencia y cómo utilizarlas para permanecer en su camino; y
- Describirán posibles consecuencias de participar en comportamientos sexuales prematuros y como éstos puede afectar su éxito en la escuela y en la graduación de la escuela secundaria.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA: Pon** tu meta; **Analiza** los pasos; **Reafirma** tu camino; **Alcanza** tu meta.
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
- **Lección 3**
  - Aprende a identificar y a actuar ante “señales de advertencia”.

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (Tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A LA LECCIÓN

- 3A. ¡Bienvenidos a la Lección 3! (3 min)
- 3B. Vota con Tus Pies: Viajes por Carretera – ¿En Camino o Desvíos? (10 min)
- 3C. Señales de Advertencia (9 min)
- 3D. Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro (16 min)
- 3E. Tarea Asignada #1: Una Pregunta para tu Padre/Madre/Guardián U Otro Adulto de Confianza (3 min)
- 3F. Eslogan y Cierre (4 min)



## Procedimientos Lección 3

### Actividad 3A: ¡Bienvenidos a la Lección 3! (3 minutos)

1. **Dé la bienvenida** a los estudiantes a la Lección 3.
2. **Pida a los estudiantes** que consulten **Lección 3: Mensajes Clave** en la página 9.
3. **Pida un voluntario** que lea el nuevo Mensaje Clave de la Lección 3.

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.2:**  
Acuerdos de Grupo de El Camino

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Lección 3:** Mensajes Clave



## Actividad 3B: Vota con Tus Pies: Viajes por Carretera— ¿En Camino o Desvíos? (10 minutos)

### VIAJES POR CARRETERA: EN CAMINO O DESVÍO — DEFINICIONES (4 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** que durante las dos lecciones anteriores aprendimos sobre el mapa de planeación de metas (El Camino) y **PARA**.
2. **Consulte el Papelógrafo 1.3 (Mapa de El Camino con Definición de PARA).**
3. **Recuerde a los estudiantes:**
  - *En la primera lección, todos identificaron y **Pusieron** su meta.*
  - *En la segunda lección, todos **Analizaron** los pasos que tienen que tomar para alcanzar esa meta.*
4. **Diga a los estudiantes:**
  - *Hoy hablaremos de **Reafirmar** Su Camino. Vayan al **Folleto 3.1: Viajes por Carretera: En Camino o Desvíos en la página 10.***
5. **Repase el Folleto 3.1/Papelógrafo 3.1: Viajes por Carretera: En Camino o Desvíos en la página 10.**
6. **Diga a los estudiantes:**
  - *A veces es difícil permanecer en su camino. Sin embargo, para **Alcanzar** su meta, necesitan estar preparados para permanecer “en camino”. Y en caso de que sí hagan un Viaje por Carretera que los “desvíe”, necesitan los recursos para regresar a su camino.*
7. **Explique a los estudiantes:**
  - *Vamos a explorar cómo es que los recursos que tenemos – su propia inteligencia, experiencia, juicio, conocimiento, habilidades y resistencia, así como su familia, amistades y*

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 3.1:** Viajes por Carretera - ¿En Camino o Desvíos?
- ☐ **Papelógrafo 1.3:** Mapa de El Camino con Definición de **PARA**
- ☐ **Recurso del Profesor 3.1a and 3.1b:** Vota con Tus Pies - En Camino o Desvíos
- ☐ Letreros EN CAMINO/DESVÍO

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 3.1:** Viajes por Carretera: ¿En Camino o Desvíos?

*comunidad –pueden ayudarles a alcanzar sus metas.*

**Nota para el (la) Maestro(a):** Durante esta actividad sobre viajes por carretera, ayude a los estudiantes a explorar cómo ciertas acciones o situaciones pueden ser tanto positivas como negativas. Por ejemplo, jugar videojuegos puede ser educativo – pero, si alguien pasa mucho tiempo con jugando videojuegos, el/ella también puede estar descuidando otras responsabilidades, como la tarea escolar. De la misma manera, tener una pareja puede ser positivo cuando el/ella te apoya a ti y tus metas. Tener una pareja que espera que pases mucho tiempo con el/ella nuevamente puede alejarte de lo que necesitas hacer para alcanzar tus metas.

### **VOTA CON TUS PIES (6 minutos)**

**Nota para el (la) Maestro(a):** Para respetar los límites de tiempo, seleccione SOLO 3 o 4 de las declaraciones para discutirlos. Recuerde que El Camino es sobre lo que los estudiantes piensan, creen, hacen, experimentan. Necesitan tener la oportunidad de expresar y discutir sus opiniones en esta actividad y a lo largo del programa. Los maestros no deben influir en la opinión de los estudiantes.

1. **Recuerde a los estudiantes** que en la Lección 1 usamos “Vota con Tus Pies” para compartir sus opiniones sobre ciertas declaraciones.
2. **Explique a los estudiantes** que hoy “votaremos” si ciertas actividades los desvían de su camino.
3. **Recuerde a los estudiantes** que después de leer cada declaración, cada uno de ellos deberá dirigirse al letrero que va mejor con su opinión. Recuérdeles que si están inseguros o sienten que la declaración puede tener consecuencias positivas o negativas, pueden permanecer en el centro del salón.
4. En cualquier momento durante la discusión, los estudiantes pueden cambiar de opinión y moverse en silencio a una nueva posición.
5. **Seleccione 3-4 declaraciones del Recurso del Profesor 3.1b: Vota con Tus Pies - ¿En Camino o Desvíos?**
6. **Lea las declaraciones** que se encuentran en el **Recurso del Profesor 3.1b: Vota con Tus Pies - ¿En Camino o Desvíos?**

- a. **Sondee a los estudiantes** para explorar la razón por la que escogieron en camino o desvíos. Pregunte si la declaración podría “desviarlos” aun cuando se trate de una experiencia positiva.
- b. **Recuerde escuchar** a las ideas de los estudiantes y no sugiera contestaciones a las declaraciones.



## Actividad 3C: Señales de Advertencia (9 minutos)

### DEFINICION DE “SENALES DE ADVERTENCIA” (4 minutos)

#### 1. Explique a los estudiantes:

- *El propósito de esta actividad es que ustedes aprendan a reconocer “señales de advertencia” que les avisan que podrían estar tomando un Viaje por Carretera que puede desviarlos de su camino – Viajes por Carretera que pueden interponerse en su camino hacia el logro de sus metas a futuro, especialmente graduarse de la escuela secundaria y conseguir un buen trabajo.*

#### 2. Pregunte a los estudiantes:

- *¿Qué piensan que significan las “señales de advertencia”? Tome algunas respuestas.*

#### 3. Comparta esta definición y ejemplo con los estudiantes:

- *Las señales de advertencia nos dicen que algo podría salir mal o que algo está en riesgo, o no hay algo bien con situación en particular. Cuando experimentamos señales de advertencia, podemos usar nuestros sentimientos, nuestro cerebro y nuestros sentidos (esto es, la vista y el oído) para tomar buenas decisiones. Las señales de advertencia pueden ayudarnos a permanecer en nuestro camino.*

#### 4. Pida a los estudiantes que consulten el Folleto 3.2: Señales de Advertencia en la pagina 11 en sus cuadernos de trabajo.

#### 5. Explique a los estudiantes:

- *Los adolescentes y adultos que no ponen atención a las ‘señales de advertencia’, a menudo se arrepienten de sus decisiones. Las señales de advertencia indican que alguna situación te puede meter en problemas. Es muy importante **PENSAR** en lo que estás haciendo y en las consecuencias de tus actos. Estas situaciones pueden desviarnos de nuestro camino.*

### DECLARACIONES DE “SENALES DE ADVERTENCIA” (5 minutos)

#### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 3.2:** Señales de Advertencia: Situaciones

#### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 3.2:** Señales de Advertencia

1. Comparta el **Papelógrafo 3.2 Señales de Advertencia: Situaciones**

2. **Diga a los estudiantes:**

- *Voy a leerles algunas declaraciones, una a la vez, acerca de ciertas situaciones que podrían presentárseles a ustedes (vea la lista de declaraciones a continuación).*

3. Después de leer la declaración, los estudiantes considerarán las cuatro preguntas del **Papelógrafo 3.2**.

4. Después de leer cada declaración, **pida a un estudiante** que comparta sus respuestas a las cuatro preguntas del **Papelógrafo 3.2**. Por cuestiones de tiempo, sólo escoja a un voluntario por cada situación.

5. **Declaraciones de Señales de Advertencia:**

- Un amigo pide copiarte durante un examen.
- Un amigo te anima a que robes algunos zapatos de una tienda.
- Alguien que acabas de conocer ofrece llevarte a casa.

6. **Enfatice con los estudiantes:**

- *Es importante poner atención a las “señales de advertencia” y no ignorarlas. Nuestras “señales de advertencia” casi siempre nos ayudarán a tomar buenas decisiones para nosotros. Ser capaces de percibir señales de advertencia les ayudará a evitar desvíos en su camino.*



## Actividad 3D: Novela de Sofía y Santiago (16 minutos)

### REVISION DE LA NOVELA DE SOFIA Y SANTIAGO (3 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si recuerdan la novela de Sofía y Santiago.
2. **Pida a los estudiantes** que hablen sobre Sofía (sondeos: ¿Con quién vive Sofía? ¿Cuáles son las fortalezas de Sofía [lo que sabe hacer bien]?)
3. Ahora **pida que le digan** sobre Santiago (sondeos: ¿Con quién vive Santiago? ¿Cuáles son las fortalezas de Santiago [lo que sabe hacer bien]?)
4. **Diga a los estudiantes** que hoy conoceremos más sobre Sofía y Santiago, así como sus familias y amistades.

### NOVELA DE SOFIA Y SANTIAGO: LA FIESTA DE PEDRO (13 minutos)

1. Pida a los estudiantes que vayan al **Folleto 3.3: Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro en la página 12.**
2. **Diga a los estudiantes:**
  - *Mientras que leamos la historia, haremos pausas para discutir lo que hacen los personajes y cómo creen ustedes que ellos se sienten.*
  - *Cada vez que pausemos durante la novela, les preguntaré si creen que uno o más de los personajes están sintiendo señales de advertencia.*
    - a. **Nota:** Los estudiantes pueden alzar la mano, aplaudir, tronar los dedos para indicar que el personaje está sintiendo señales de advertencia.
3. **Pida un estudiante voluntario** que lea el primer párrafo de la novela. Tenga a más voluntarios que lean los párrafos siguientes. Otra opción es que el maestro lea la situación.

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.3:** Mapa de El Camino con Definición de **PARA**

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 3.3** Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro





Alicia, una amiga de Sofía, la ha invitado a una fiesta de cumpleaños para Pedro. Pedro cursa 12o. grado. Alicia le dice a Sofía que los padres de Pedro estarán fuera de la ciudad el fin de semana de la fiesta y que “todo mundo” estará allí, incluyendo David. David va en la clase de ciencias de Sofía y ella ha querido pasar más tiempo con él. Sofía sabe que su tía Camila no la dejará ir a la fiesta – su tía siempre le está diciendo a Sofía que debe vigilarla mucho ya que sus padres están fuera del país. Sin embargo, Sofía decide ir a la fiesta y le dice a su tía que va a pasar la noche en casa de su amiga Alicia.

Sofía le menciona la fiesta a Santiago. Por lo general, Santiago trabaja los fines de semana en la tienda de sus padres. Él sabe que, si va a la fiesta, sus padres tendrán que trabajar más en la tienda. De todos modos, Santiago decide ir a la fiesta y les dice a sus padres que necesita ir a ver a un amigo para trabajar en un proyecto de la escuela.

- ¿Sienten algunas “señales de advertencia” Sofía y Santiago? (en caso de “sí”, levanten la mano, aplaudan, truenen los dedos)
- ¿Por qué sienten “señales de advertencia”? ¿Cómo se sienten?

Cuando Alicia, Sofía y Santiago llegan a la fiesta la casa está llena. Conocen a algunos de la escuela, pero también hay amigos más grandes de Pedro. La música está muy alta y la gente está bailando. Santiago encuentra a un amigo y deja a Alicia y a Sofía. Mientras Alicia va a la cocina por unas bebidas, Sofía ve a David. GUAU – es tan atractivo. David sonríe y saluda a Sofía.

- ¿Siente Sofía alguna “señal de advertencia”? (en caso de “sí”, en caso de “si”, levanten la mano, aplaudan, truenen los dedos)
- ¿Cómo podría responder Sofía a esas “señales de advertencia”?

David se acerca, rodea con su brazo a Sofía y dice: “Esperaba verte aquí”. Sofía le dice a David que le encanta la música, y David sugiere

que bailen. David y Sofía bailan un rato. Alicia comienza a tomar fotos de Sofía y David bailando, subiéndolas a las redes sociales.

- ¿Siente Sofía alguna “señal de advertencia”? (en caso de “sí”, en caso de “no”, levanten la mano, aplaudan, truenen los dedos)
- ¿Por qué siente “señales de advertencia” Sofía?

Después de bailar un rato, Sofía siente calor y David le dice “Mira, vamos arriba, está mucho más fresco ahí”. Sofía no está segura de querer ir arriba y no sabe cómo ser firme y decir que no quiere hacerlo. David toma una botella de licor y un par de vasos, y le dice “ven” y Sofía lo sigue. Cuando llegan arriba, Sofía se da cuenta que son los únicos ahí.

- ¿Siente Sofía alguna “señal de advertencia”? (en caso de “sí”, en caso de “no”, levanten la mano, aplaudan, truenen los dedos)
- ¿Cuándo siente las “señales de advertencia” y cómo podría responder?
  - **Sondeos:** ¿Cuándo David sugiere que suban las escaleras? ¿Cuándo David toma la botella de licor? ¿Cuándo van arriba y no hay nadie más ahí?
- ¿Cómo puede ser firme Sofía y proteger su camino?

Sofía y David entran a uno de los dormitorios. David sirve un par de tragos de la botella de licor y le ofrece uno a ella. Sofía dice “no”, así que David se toma ambos tragos. David comienza a besarla. Sofía sabe que David quiere tener sexo con ella. A ella le gusta mucho, pero no está segura de estar lista.

- ¿Cómo se siente Sofía cuando David se toma los dos tragos? ¿Cómo se siente Sofía cuando David comienza a besarla?
- ¿Cómo puede ser firme Sofía y proteger su camino?

David se quita la camisa y comienza a quitarle la blusa a Sofía. Sofía aún se siente insegura con la situación. Parte de Sofía quiere tener sexo, pero otra parte de ella siente que no es una buena idea. Sofía no tiene condones y tampoco parece que David tenga.

- Sofía tomó muchas decisiones antes y durante la fiesta. ¿En qué momento hubiera hecho algo diferente para proteger mejor su camino?
- ¿Cómo puede ser firme Sofía en este momento y aún proteger su camino?
- ¿Cómo es afectado el camino de Sofía tras tomar esas decisiones?

**5. Diga a los estudiantes:**

- *Sabremos qué le pasa a Santiago en la fiesta en la Lección 4. También sabremos más de Sofía y David en futuras lecciones.*





### **Actividad 3E: Tarea Asignada #1: Una Pregunta para tu Padre/Madre/Guardián u Otro Adulto de Confianza (3 minutos)**

#### **MATERIALES**

- ☐ **Tarea Asignada 1:** Una Pregunta para tu Padre/Madre/Guardián u Otro Adulto de Confianza

1. **Pida a los estudiantes** que saquen la **Tarea Asignada #1 en página 8**.
2. **Pida voluntarios** que lean las respuestas que obtuvieron de su padre/madre/guardián.



3. **Pregunte a los estudiantes:**
  - *Si fue igual o diferente lo que su padre/madre/guardián dijeron sobre sus metas en cuanto a educación en relación a las tuyas. ¿Por qué creen que son las mismas? ¿O por qué creen que son diferentes?*



### Actividad 3F: Cierre y Eslogan (4 minutos)

#### UN ESLOGAN PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (4 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** que un eslogan es un dicho corto y pegadizo que sintetiza una idea.
2. **Diga a la clase** que tomaremos un minuto para escribir algunos eslóganes sobre la clase de hoy.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección 3.
4. En un papelógrafo, **escriba los eslóganes** de los estudiantes.
5. **Diga a los estudiantes** que en la siguiente lección continuarán usando **PARA** con el fin de trabajar en su camino.

# Recurso del Profesor 3.1a

## Vota con Tus Ples: Viajes por Carretera: En Camino o Desvíos

Viajes por Carretera son experiencias de la vida que pueden:

- Mantenerte en camino hacia el logro de tus metas (por ejemplo, hacer horas de servicio comunitario o participar en una pasantía), O
- Crear obstáculos que te puedan desviar de tu camino y hacer más difícil que alcances tus metas (por ejemplo, ir a fiestas y tomar alcohol).

Es muy probable que experimentes ambos tipos de viajes por carretera. Es importante saber cómo manejar tus viajes por carretera para que puedas regresar a tu camino.

Las experiencias En Camino son Viajes por Carretera que no te distraen mucho de tu camino y que inclusive, pueden AYUDARTE a alcanzar a tu meta.

- Un ejemplo de un viaje por carretera **en camino** puede ser unirse a un club fuera de la escuela (actividad extraescolar). Aun cuando unirse al club podría alejarte de tu camino por un tiempo, puede ser que adquieras nuevas habilidades, que conozcas nuevos amigos que te ayuden a alcanzar tu meta, o conozcas a un nuevo maestro que apoye tus metas.

Desvíos en Viajes por Carretera requieren que reescribas los pasos necesarios para alcanzar una meta (“trazar una nueva ruta”). Si te desvías, vas a necesitar más tiempo, energía y recursos para alcanzar tus metas. Los desvíos a veces causan un retraso hacia el logro de tus metas. A veces se trata de un corto retraso; pero en algunas ocasiones, desviarte puede hacer muy difícil que logres tus metas.

- Un **desvío** en viaje por carretera es si decides jugar videojuegos a tal grado que no estudias lo suficiente para poder obtener buenas calificaciones. Obtener una mala calificación en una clase podría ocasionar un desvío en tu camino y tendrías que trazar nuevos pasos que te ayuden a volver a tu ruta.

**NO MENCIONE** que tener relaciones sexuales sin protección y descubrir que usted/su pareja está embarazada podría dificultar el logro de sus objetivos. Permita que los estudiantes lo mencionen, si los estudiantes lo mencionan ellos mismos.

## Recurso del Profesor 3.1b

### *Vota con Tus Pies: Viajes por Carretera: En Camino o Desvíos*

**NOTA:** Para no salir del límite de tiempo de la actividad, seleccione **SOLAMENTE 3 o 4** declaraciones de la lista para ser discutidas.

#### **DECLARACIONES PARA VOTA CON TUS PIES (EN CAMINO O DESVÍOS):**

1. Unirse a un programa extraescolar
2. Jugar videojuegos
3. Tener un trabajo de medio tiempo durante el año escolar
4. Pasar tiempo con jóvenes que sabes que son parte de una pandilla violenta
5. Ser seleccionado para formar parte de un equipo deportivo de la escuela
6. Ir a casa de un amigo y tomar alcohol
7. Ser suspendido de la escuela después de hacer trampa en un examen

# Papelógrafo 3.1

## Viajes por Carretera: En camino o desvíos

- **VIAJES POR CARRETERA** son experiencias de vida que pueden: 1) mantenerte en el camino para alcanzar tus metas, o 2) crear obstáculos que pueden desviarte de tu camino y hacer más difícil que logres tus metas. Es muy probable que experimentes ambos tipos de viajes por carretera. Es importante saber cómo manejar tus viajes por carretera para que puedas regresar a tu camino.
- Las experiencias **EN CAMINO** son viajes por carretera que no nos distraen mucho de nuestro camino. De hecho, a veces las experiencias en camino, hasta pueden AYUDARTE a lograr tu meta.
- Las experiencias de **DESVÍOS** son Viajes por Carretera que requieren que reescribas los pasos para alcanzar una meta (“planear una nueva ruta”). Si te desvías, es muy probable que necesites más tiempo, energía y recursos para alcanzar tus metas. A veces se trata de un retraso corto, pero en algunas ocasiones los desvíos pueden hacer muy difícil que logres tus metas.



## **Papelógrafo 3.2**

### ***Situaciones de Señales de Advertencia***

- ¿Qué te dice tu señal de advertencia?
- ¿Cómo podrías sentirte en esa situación?
- ¿Cómo podría tu decisión en esa situación afectar tu camino?

### **Materiales en Cuaderno de Trabajo:**

- Folleto 3.1: Viajes por Carretera: En Camino o Desvíos – p. 10
- Folleto 3.2. Señales de Advertencia – p. 11
- Folleto 3.3. Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro – p. 12

# Lección 4

## Alcanza Tu Meta: Poniendo Límites para Permanecer En Camino

### Sinopsis

#### Metas de Lección 4




En la Lección 4: Alcanza tu Meta: Poniendo Límites para Permanecer en Camino, los estudiantes:

- Continuarán hablando de las señales de advertencia y cómo los viajes por carretera pueden afectar su camino;
- Reconocerán la presión interna e interiorizada que enfrentan los adolescentes para tener sexo no deseado y/o sexo sin protección;
- Reconocerán factores externos y situacionales que pueden conducir hacia el sexo no deseado o sin protección; y
- Describirán los retos asociados con ser padres jóvenes.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - Tú estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA**: Pon tu meta; **Analiza** los pasos; **Reafirma** tu camino; **Alcanza** tu meta.
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
- **Lección 4**

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (Tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A LA LECCIÓN

4A. ¡Bienvenidos a la Lección 4!! (1 min)

4B. Revisión de **PARA** (5 min)

4C. Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro (continuación) (10 min)

4D. Vota con Tus Pies: Evaluación Realista de la Paternidad Adolescente (25 min)

4E. Eslogan y Cierre (4 min)

- Experimenta los viajes por carretera de la vida e identifica los recursos que te ayuden a alcanzar tu camino.



## Procedimientos Lección 4

### Actividad 4A: ¡Bienvenidos a la Lección 4! (3 minutos)

1. **Dé la bienvenida** a los estudiantes a la Lección 4
2. Pida a los estudiantes que consulten **Lección 4: Mensajes Clave en la página 15.**
3. **Pida un voluntario** que lea el nuevo Mensaje Clave de la Lección 4.

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.2:** Acuerdos de Grupo de El Camino

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Lección 4:** Mensajes Clave



## Actividad 4B: Revisión de **PARA** (5 minutos)

### REVISIÓN DE LOS CUATRO PASOS (5 minutos)

#### 1. Diga a los estudiantes:

- *El propósito de la siguiente actividad es repasar brevemente los cuatro pasos de la técnica **PARA** que hemos discutido en las cuatro últimas lecciones. Recuerden que el propósito de la técnica **PARA** es que puedas poner una meta y permanecer en tu camino.*

#### 2. Exhiba el **Papelógrafo 1.3: El Camino y Definición de **PARA****.

#### 3. Diga a los estudiantes que usted leerá la definición y quiere que ellos den un ejemplo.

#### 4. Lea cada definición. En caso de ser necesario, anime a los estudiantes a pensar en posibles ejemplos.

- a. **PON** tu meta – (¿qué quieres estar haciendo cuando tengas 25 años?)
- b. **ANALIZA** los pasos – (obtener buenas calificaciones, graduarme de la escuela secundaria)
- c. **REAFIRMA** tu camino – (¿qué son las señales de advertencia y qué necesitas hacer para permanecer en tu camino?)
- d. **ALCANZA** tu meta – (¿cómo sabrás cuando alcances tu meta?)

#### 5. Diga a los estudiantes:

- *El enfoque de hoy será **ALCANZA TU META** y discutiremos maneras en que pueden sufrir desvíos y cuáles herramientas o recursos pueden usar para seguir en camino. Los desvíos no significan que no pueden alcanzar su meta, pero es posible que tome más tiempo.*

#### 6. Diga a los estudiantes:

- *Para permanecer en camino o regresar a su camino hay muchas herramientas o recursos disponibles para ustedes, incluyendo amigos de confianza, familia, maestros y consejeros escolares, clases extras como la preparación para el SAT, pasantías, becas.*

### MATERIALES

- **Papelógrafo 1.3:** Mapa de El Camino con Definición de **PARA**

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- **Folleto 1.1:** Mapa de El Camino con Definición de **PARA**

*También tienen herramientas dentro de ustedes mismos, como habilidades, conocimiento, experiencias. Continuaremos aprendiendo sobre herramientas o recursos disponibles para ustedes que los ayuden a permanecer en su camino.*

7. **Diga a los estudiantes** que continuaremos haciendo referencia a **PARA** a lo largo de las siguientes siete lecciones.



## **Actividad 4C: Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro (continuado)** **(10 minutos)**

### **FOLLETOS DEL ESTUDIANTE**

- ☐ **Folleto 4.1** Novela de Sofía y Santiago: Encuentro con Amanda/ Sebastián

### **REPASO DE LA LECCIÓN (2 minutos)**

1. **Pida a los estudiantes** que hablen sobre la experiencia de Sofía en la fiesta de Pedro. Recuerde a los estudiantes que en la lección anterior hablamos de ‘señales de advertencia’.
2. **Diga a los estudiantes** que hoy hablaremos de la experiencia de Santiago en la fiesta de Pedro
3. **Pida a los estudiantes** que abran sus cuadernos de trabajo en el **Folleto 4.1. Novela de Sofía y Santiago: Encuentro con Amanda y Sebastián en la página 16.**

### **ENCUENTRO CON SEBASTIÁN Y AMANDA (JUEGO DE ROLES) (8 minutos)**

1. **Pida cuatro estudiantes voluntarios** que jueguen los roles de Sebastián, Amanda, Santiago y el narrador.
2. **Dé un minuto a los voluntarios** para que revisen sus roles.

**Narrador:** Sofía invitó a Santiago a la fiesta de cumpleaños de Pedro. Santiago trabaja en la tienda de sus padres y espera poder ir a la escuela de negocios y tener su propio negocio en el futuro. Cuando Santiago llega a la fiesta, ve a Sebastián y a Amanda – dos de sus amigos de la escuela media a quienes no ve desde hace tiempo.

**Santiago:** Hola Sebastián y Amanda, ¿cómo han estado? Hace tiempo que no nos vemos.

**Amanda:** (Le da a Santiago un breve abrazo) Qué gusto verte aquí. Estoy viviendo con mi papá desde el año pasado, y solo he venido a visitar a mi mamá durante el fin de semana.

**Santiago:** ¡Qué buena fiesta, eh! Quiero presentarles a un par de amigos.

**Sebastián:** Sí, claro. Pero primero ven con nosotros al patio de atrás por unos minutos, para ponernos al día.

**Santiago:** (Encoge los hombros) Está bien.

**Narrador:** Santiago, Sebastián y Amanda salen al patio trasero de Pedro. Una vez afuera Sebastián saca un poco de marihuana y la enciende. Amanda fuma un poco y se la pasa a Santiago.

**Santiago:** (Dudoso) Bueno, está bien. (Santiago respira hondo).


**Amanda:** (Se acerca a Santiago). Esta fiesta está muy aburrida. ¿Por qué no tomamos una botella de algo bueno y vamos de regreso a casa de mi mamá? Mi novio llegará allí después del trabajo. Ella estará trabajando toda la noche. Y nada de autobús esta noche – tengo el auto (saca las llaves del auto).

**Santiago:** Bueno... pero necesito llegar a casa pronto para ayudar a cerrar el negocio.

**Sebastián:** Ándale. No te he visto en un año. Ellos pueden cerrar la tienda una noche sin tu ayuda.

**Narrador:** Amanda recoge la cajetilla de cigarros que está en la mesa del patio. Enciende uno para ella y le ofrece la cajetilla a Santiago. Mientras tanto, Sebastián entra a la casa rápidamente y regresa con una botella de licor. Amanda y Sebastián empiezan a caminar hacia la calle, mientras Santiago se queda detrás de ellos. Santiago está indeciso acerca de ir con Amanda y Sebastián.

### **PREGUNTAS PARA LA DISCUSIÓN (8 minutos)**

- 
1. ¿Cómo se siente Santiago cuando Amanda le pasa la marihuana? ¿Cómo podrían ser afectadas las decisiones que tome Santiago más tarde si fuma marihuana?
  2. Amanda, Sebastián y Santiago han estado tomando y fumando marihuana. ¿Cómo podría eso afectar lo que suceda cuando se vayan a la casa de Amanda?



3. ¿Siente Santiago algunas “señales de advertencia”?
4. ¿Cuáles herramientas personales (conocimiento, habilidades, experiencia) podría usar Santiago para tomar una decisión?
5. Piensen en la meta de Santiago. ¿Qué podría suceder esta noche que le cause un desvío a Santiago?
6. ¿Qué podría suceder esta noche que le cause un desvío a Amanda?

**Nota para el (la) Maestro(a):** Cuando se hable de recursos, recuerde a los estudiantes de los distintos tipos de recursos:

- Fortaleza, conocimiento, habilidades, experiencias personales
- Personal escolar (profesores, consejeros)
- Adultos de confianza (padres, guardianes, hermanos(as) mayores, otros parientes)
- Compañeros(as) (amistades con intereses similares, primos(as) u otros parientes de la misma edad)
- Internet/Sitios-web
- Personal médico (proveedores de servicios de salud, consejeros)



## Actividad 4D: Vota con Tus Pies: Evaluación Realista de la Paternidad Adolescente (25 minutos)

### INTRODUCCIÓN (3 minutos)

1. Algunos estudiantes comentan que convertirse en padre o madre se convierte en un reto para lograr sus metas
2. **Diga a los estudiantes:**
  - *Hoy hablaremos sobre algunos retos asociados con el embarazo y la paternidad en la adolescencia. En esta actividad queremos que piensen en cómo el tener un bebé afecta la vida de una persona joven.*
  - *Vamos a “Votar con Tus Pies” y discutir preguntas sobre los retos para padres jóvenes.*
  - *Después de que yo lea una pregunta, párense junto al letrero que representa de mejor manera su respuesta. Al igual que antes, si no están seguros, puede permanecer en el centro del salón. También pueden cambiar de opinión basado en lo que escuchen durante la discusión y moverse a una nueva posición.*



### MATERIALES

- ☐ **Recurso del Profesor 4.1:**  
Evaluación Realista de la Paternidad Adolescente
- ☐ Letreros “SI” y “NO”

### EVALUACIÓN REALISTA DE LA PATERNIDAD ADOLESCENTE Y DISCUSIÓN (22 minutos)

1. **Lea cada pregunta del Recurso del Profesor 4.1: Evaluación Realista de la Paternidad Adolescente.** Promueva una discusión para cada grupo (el grupo “SI” y el grupo “NO”) siguiendo las indicaciones después de las principales preguntas en el **Recurso del Profesor 4.1: Evaluación Realista de la Paternidad Adolescente.**
2. Después de la actividad, **repase los siguientes puntos:**
  - *Convertirse en padre o madre en la adolescencia no significa que no podrán graduarse de la escuela secundaria o que tendrán un buen trabajo en el futuro – solamente significa que se van a enfrentar más retos.*
  - *La única manera de prevenir al 100% un embarazo es no tener relaciones sexuales. Si decides tener sexo, debes usar anticonceptivos cada vez que tengas sexo para prevenir el*



*embarazo. Para evitar infecciones de transmisión sexual debes usar condón de manera consistente.*

- *Existen algunos métodos anticonceptivos muy efectivos para adolescentes. Durante las próximas sesiones de El Camino, vamos a aprender más acerca de estos métodos. Esta información sobre embarazo y métodos anticonceptivos te ayudarán a seguir en tu camino y a **ALCANZAR TU META**.*



## Actividad 4E: Eslogan y Cierre (4 minutos)

### UN ESLOGAN PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (4 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** que un eslogan es un dicho corto y pegadizo que sintetiza una idea.
2. **Diga a la clase** que tomaremos un minuto para escribir algunos eslóganes sobre la clase de hoy.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección 4.
4. En un papelógrafo, **escriba los eslóganes** de los estudiantes.
5. **Diga a los estudiantes** que en las próximas lecciones comenzaremos a hablar más sobre embarazo, sexo y anticonceptivos.

# Recurso del Profesor 4.1

## *Vota con Tus Pies: Evaluación Realista de la Paternidad Adolescente*

### Antecedentes

Durante este ejercicio, quiero que te imagines que eres el padre o madre de un bebé sano de 6 semanas de edad. Estás en décimo grado y obtienes buenas calificaciones. Todo está en orden para graduarte a tiempo y quieres ir a la universidad.

Si ya has tenido la experiencia de ser padre o madre, piensa en dicha experiencia. Si no has sido padre o madre, piensa en cómo tener un bebé podría afectar tu vida.

### Preguntas

1. ¿Vivirás en casa con tu familia?
  - **ENCUESTA PARA EL GRUPO SÍ:** ¿Tus padres/guardián permitirían que tu pareja viva en casa contigo? ¿Cómo te sientes al respecto?
  - **ENCUESTA PARA EL GRUPO NO:** ¿Dónde vives? ¿Cómo le harías para poder pagar un lugar para vivir fuera de casa?
2. ¿Sigues asistiendo a la escuela?
  - **ENCUESTA PARA EL GRUPO SÍ:** ¿Quién cuida a tu bebé durante el día? ¿Cuándo tendrás el tiempo para estudiar?
  - **ENCUESTA PARA EL GRUPO NO:** ¿Cómo crees que obtendrás un diploma de la escuela secundaria o un diploma en Educación General (GED) después?
3. ¿Tienes un trabajo?
  - **ENCUESTA PARA EL GRUPO SÍ:** ¿Quién cuida a tu bebé mientras vas a trabajar?
  - **ENCUESTA PARA EL GRUPO NO:** ¿Cómo pagas por pañales y ropa de bebé?
4. Cuando tu bebé se enferma, ¿faltas a la escuela y al trabajo?

- **ENCUESTA PARA EL GRUPO SÍ:** ¿Qué harías si tu bebé se enferma el día que tengas un examen importante?
  - **ENCUESTA PARA EL GRUPO NO:** ¿Quién cuida a tu bebé cuando se enferma?
5. ¿Pasas tiempo con tus amigos(as) los fines de semana?
- **ENCUESTA PARA EL GRUPO SÍ:** ¿Qué tipo de cosas hacen tus amigos(as) los fines de semana? ¿Estas actividades son adecuadas para un bebé de 6 meses?
  - **ENCUESTA PARA EL GRUPO NO:** ¿Qué haces entonces los fines de semana?

### **Materiales en Cuaderno de Trabajo:**

- Mensajes Clave Lección 4
- Folleto 4.1: Folleto 4.1. Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro – p. 16





# Lección 5

## El Embarazo en la Adolescencia y Comprendiendo Cómo Ocurre el Embarazo

### Sinopsis

#### Metas de Lección 5




En la Lección 5: El Embarazo en la Adolescencia y Comprendiendo Cómo Ocurre un Embarazo, los estudiantes:

- Aprenderán sobre los sistemas reproductores masculino y femenino;
- Explicarán cómo ocurre un embarazo;
- Aprenderán hechos importantes sobre el embarazo; y
- Discutirán los beneficios de retrasar el embarazo/paternidad hasta que terminen sus estudios y obtengan un buen trabajo.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA: Pon tu meta, Analiza los pasos, Reafirma tu camino, Alcanza tu meta.**
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
  - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo y/o ITS's. (**Nota:** Este es un nuevo mensaje clave para el programa).
- **Lección 5**
  - Para prevenir el embarazo, abstente de tener sexo o usa un método anticonceptivo eficaz en cada ocasión.

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (Tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A LA LECCIÓN

- 5A. ¡Bienvenidos a la Lección 5! (1 min)
- 5B. Cultura, Género y Embarazo (8 min)
- 5C. Cómo Ocurre un Embarazo (25 min)
- 5D. Más hechos sobre el embarazo y Caja de Preguntas (8 min)
- 5E. Eslogan y Cierre (3 min)

**Nota para el(la) Maestro(a):** Dos opciones para sesiones 5 y 6

1. Invitar a un experto de salud en la adolescencia o planificación familiar – actividades 5C y 5D y/o actividad 6C. Si invitan a un experto de fuera, el maestro deberá repasar el programa con esa persona y permanecer en el salón de clase para asegurarse que respete los límites de tiempo y haga énfasis en mensajes clave y otros componentes clave de El Camino. Consultar también Recurso del Profesor 5.3: Información sobre El Camino para Conferencistas Invitados. Este recurso está disponible al final de esta lección.

2. Agregar una sesión adicional al final de la lección 6. Mucha de la información que se presenta en Arco Dos es nueva para estudiantes. En base a nuestra experiencia implementando el programa, los estudiantes tienen muchas preguntas sobre salud reproductiva y anticonceptivos. La lección adicional sería planteada como una sesión de preguntas y respuestas. Los maestros también consideran invitar a un experto en salud en la adolescencia o planificación familiar a la sesión adicional que ayude a responder preguntas.

4. Los maestros deben responder a las preguntas que se le hagan, pero deberá regresar al material en discusión si los estudiantes se desvían del tema. Si los estudiantes hacen preguntas sobre condones o anticonceptivos, explique que esto será cubierto en las próximas lecciones.

4. Si se ha invitado a un experto de fuera para implementar actividades en las lecciones 5 y/o 6, rápidamente revise que el/ella cubra los puntos principales de una sección antes de continuar.

## Procedimientos Lección 5

### Actividad 5A: ¡Bienvenidos a la Lección 5! (1 minuto)

1. Dé la **bienvenida** a los estudiantes a la Lección 5.
2. Pida a los estudiantes que consulten **Lección 5: Mensajes Clave en la página 19**.
3. **Pida un voluntario** que lea el nuevo Mensaje Clave y mensajes del programa para la Lección 5.

#### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.2:** Acuerdos de Grupo de El Camino

#### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Lección 5:** Mensajes Clave



## Actividad 5B: Cultura, Género, y Embarazo (8 minutos)

### MATERIALES

- **Papelógrafo 5.1a, 5.1b, y 5.1c:** Cultura, Género, y Embarazo

### INTRODUCCIÓN (1 minuto)

#### 1. Pregunte a los estudiantes:

- *¿Cómo definen 'género'?*

#### 2. Después de tomar algunas respuestas, diga a los estudiantes:

- *Lo que llamamos género puede ser pensado como la combinación de tres elementos:*
  - Tu cuerpo (o apariencia física), tu experiencia de tu propio cuerpo, cómo interactúan otros contigo en base a tu cuerpo;
  - Tu identidad, o tu sentido de identidad personal como masculino, femenino, una mezcla de los dos, o ninguna;
  - Tu expresión de tu género hacia el mundo y la manera en que la cultura, tu comunidad y familia te ven e interactúan contigo
- *La cultura forma parte de todo lo que pensamos y hacemos, incluyendo lo que pensamos sobre el embarazo. Aprendemos muchos valores culturales de aquellas personas que nos rodean, como nuestros padres, abuelos, y amigos*
- *También obtenemos información de la 'cultura popular'.*

#### 3. Pida a los estudiantes:

- *¿Qué es la cultura popular?*

#### 4. Tome algunas respuestas y dígales que la cultura popular es transmitida a través de la televisión, música, internet y redes sociales.

#### 5. Explique que:

- *En ocasiones nuestras ideas y lo que pensamos del sexo, nuestras relaciones, nuestra familia, son aprendidos de la cultura popular. ¡A veces lo que escuchamos o aprendemos de*

*la cultura popular puede ser diferente o a veces igual a lo que aprendemos de la familia y amigos!*

### ACTIVIDAD EN GRUPO (7 minutos)

1. Exhiba **los Papelógrafos 5.1a, 5.1b, y 5.1c: Cultura, Género y Embarazo.**
2. **Diga a los estudiantes:**
  - *En esta actividad, explorarán las similitudes y diferencias entre los que aprendemos y escuchamos de amigos, familia, y cultura popular.*
3. **Indique a los estudiantes** que primero se dirijan a los papelógrafos y escriban respuestas a la primera pregunta: “¿Qué has escuchado sobre cuándo alguien debe tener sexo?”
4. **Dé a los estudiantes** un par de minutos para que escriban respuestas a esta pregunta
5. **Pida a los estudiantes** que comparen las respuestas entre las tres gráficas (familia, amigos, cultura popular).
  - a. **Haga un sondeo** de las diferencias en las respuestas en relación a roles de género y responsabilidades según los roles de ser hijos o hijas.
  - b. ¿Cómo podrían afectar estas diferencias a un joven o una joven en cuanto a tener sexo?
6. Ahora, **pida a los estudiantes** que respondan la segunda pregunta: *¿Cuál es la edad correcta para tener un hijo?*
7. **Dé a los estudiantes** un par de minutos para que escriban respuestas.
8. **Pida a los estudiantes** que comparen las respuestas entre las tres gráficas
9. **Haga un sondeo** de las diferencias en relación a roles de género y responsabilidades tales como los roles de madres y padres, esposos y esposas.

- a. ¿Cómo podrían estas diferencias impactar a una persona que queda embarazada o a una persona cuya pareja queda embarazada?

10. **Concluya la actividad** recordando a los estudiantes que ellos escuchan y aprenden mucha información sobre sexo y embarazo de distintas fuentes. Es importante que ellos descifren lo que tiene más sentido para ellos, para su camino y su futuro.

11. **Diga a los estudiantes:**

- *En lo que resta de la lección aprenderemos cómo ocurre un embarazo. En las próximas lecciones, aprenderemos información importante sobre cómo prevenir un embarazo y/o ITS's.*

**Nota para el(la) Maestro(a):** Antes de iniciar la actividad 5C, los maestros deberán recordar a los estudiantes la definición de los tres elementos del género presentados anteriormente en esta actividad. Tu cuerpo o apariencia física, tu experiencia con tu propio cuerpo, la manera en que otros interactúan contigo en base a tu cuerpo; Tu identidad, o sentido de identidad personal como masculino, femenino, una mezcla de ambos, o ninguno; y Tu expresión de tu género hacia el mundo y la manera en que la cultura, tu comunidad y familia te ven e interactúan contigo.

Diga a los estudiantes que cuando usamos los términos de sistemas reproductores 'masculino' y 'femenino', estamos hablando de la apariencia física y funcionamiento biológico. El género de una persona puede ser o no ser igual a su apariencia física.

En la Actividad 5C, los maestros pueden elegir sustituir 'masculino' por 'una persona con pene' y 'femenino' por 'persona con una vagina'. Está disponible una alternativa de la Actividad 5C en donde no se usan los términos 'masculino' y 'femenino' al describir la anatomía reproductiva.



## Actividad 5C: Cómo Ocurre un Embarazo (25 minutos)

### INTRODUCCIÓN (1 minuto)

#### 1. Explique a los estudiantes:

- *Es importante que todo mundo tenga la información de cómo ocurre un embarazo. Esta es información que puedes compartir con otros. Tener la información correcta te ayudará a saber si lo que lees o escuchas es verdadero.*

#### 2. Presente a los estudiantes la Caja de Preguntas y reparta tarjetas de 3 x 5.

#### 3. Diga a los estudiantes:

- *Pueden escribir preguntas o comentarios en las tarjetas. También puede hacer preguntas o comentarios al final de esta lección.*
- *Las preguntas y comentarios en la Caja de Preguntas serán discutidos al inicio de la siguiente lección.*
- *La Caja de Preguntas será estando disponible durante las tres próximas lecciones.*

#### 4. Pida a los estudiantes que vayan al **Folleto 5.1a y 5.1b: Sistema Reproductor Masculino en la página 20** en sus cuadernos.

#### 5. Exhiba los carteles de estas hojas de trabajo o preséntelas en proyector como diapositiva de PowerPoint mientras hace la presentación.

**Nota para el(la) Maestro(a):** La Caja de Preguntas en una parte importante de Arco 2. Habrá más oportunidades en las Lecciones 6, 7 y 8 para que los estudiantes agreguen preguntas y comentarios a la Caja de Preguntas. En las Lecciones 6, 7, 8 y 9, hay tiempo al inicio de la lección para que los maestros aborden preguntas y comentarios de la Caja de Preguntas.


Los **Folletos 5.1 and 5.2** incluyen tanto una versión completa de los sistemas reproductores (femenino y masculino) así como un diagrama que deberán completar durante la actividad.

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 5.1a y 5.1b:**  
Sistema Reproductor  
Masculino
- ☐ **Folleto 5.2a y 5.2b:**  
Sistema Reproductor  
Femenino

## PRESENTACIÓN DEL SISTEMA REPRODUCTOR MASCULINO (7 minutos)

### 1. Diga a los estudiantes:

- 
- *Primero, vamos a revisar el sistema reproductor masculino. Reconozca que para algunos de los estudiantes esto podría tratarse de una revisión.*
  - *Verán que el **Folleto 5.1b en la página 22** tiene un diagrama del sistema reproductor masculino con líneas enumeradas que apuntan a ciertas partes del cuerpo. También hay una lista de partes reproductoras del cuerpo masculino en la parte inferior del folleto. Conforme yo mencione dichas partes y las indico en el cartel, ustedes las escribirán en la línea adecuada en la hoja de trabajo.*
  - *Habrá tiempo para preguntas al final de la presentación.*

**Nota para el(la) Maestro(a):** Puede ser que algunos estudiantes necesiten ayuda para comprender un diagrama abstracto de la anatomía reproductora. Asegúrese de que comprendan qué partes del diagrama se encuentran por fuera del cuerpo y cuáles dentro del cuerpo. Utilice el cartel para ayudar a que los estudiantes localicen las partes, y eventos (p.ej. ovulación) al identificar dónde mirar en sus hojas de trabajo

- *Hay dos testículos localizados al lado del **pene**. El **esperma** se produce en los testículos. Los espermatozoides son la mitad de lo que necesitamos para la fecundación humana. La otra mitad viene de la mujer y estas células se conocen como **óvulos**. Cuando el esperma y el óvulo (huevo) se encuentran, tenemos la fecundación. Hablaremos de cómo se encuentran en unos minutos.*
- *Los hombres no producen esperma hasta que alcanzan la pubertad –alrededor de los 12 años.*
- *Ambos testículos están protegidos por un saco llamado **escroto**. El escroto también ayuda a regular la temperatura de los testículos – los testículos necesitan mantenerse a una*



*temperatura más baja que el resto del cuerpo para producir esperma.*

- *Cuando un hombre se excita sexualmente, o a veces sin razón alguna, puede tener una **erección**. Durante una erección, la sangre fluye hacia el pene y este crece en tamaño y se pone duro. Contrario a algunos mitos, no existe un "hueso" en el pene.*
- *Cuando un hombre tiene una erección y también un **orgasmo**, quiere decir que él va a eyacular. Un orgasmo es un sentimiento de intenso placer sexual que ocurre durante el sexo. Una **eyaculación** por lo general consiste de una cucharadita de fluido blanquizco que incluye esperma y **semen**. Semen es el fluido que ayuda a nutrir el esperma*
- *El pene de un hombre también pondrá firme y puede eyacular durante la masturbación. La masturbación se refiere cuando alguien toca sus propios genitales por placer sexual. La masturbación es normal y no tiene efectos nocivos.*
- *Existen aproximadamente 200 - 500 millones de espermatozoides en una eyaculación promedio. Se necesita solamente un espermatozoide para fecundar un óvulo (huevo).*
- *Antes de la eyaculación, hay una **pre-eyaculación** donde salen del pene unas gotas de líquido seminal. Este líquido especial limpia la **uretra** de cualquier cosa que pueda dañar el esperma (p.ej. la orina que es ácida). Este líquido pre-seminal también puede cargar con espermatozoides. Por esta razón, el método de retiro no es confiable como anticonceptivo.*
- *El **semen** es eyaculado a través de la uretra. El hombre también orina desde la uretra, pero no puede orinar y eyacular al mismo tiempo.*

**Nota para el(la) Maestro(a):** Los estudiantes tendrán muchas preguntas a lo largo de Arco Dos. Tome unas cuantas preguntas de manera ágil y diga a los estudiantes que se cubrirá más material en las siguientes lecciones. Así mismo, diga a los estudiantes que hay una 'caja de preguntas' disponible en el salón de clase. Ellos pueden escribir preguntas y ponerlas dentro de la caja para ser respondidas en sesiones siguientes.

## PREGUNTAS SOBRE EL SISTEMA REPRODUCTOR MASCULINO


(3 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** que si tienen preguntas acerca del sistema reproductor masculino.
2. **Responda a las preguntas** durante unos minutos. Si desconoce la respuesta, informe a los estudiantes que buscará la información y se los dirá en la próxima lección. También utilice el **Recurso del Profesor 5.2: Temas de Discusión (Embarazo)**
3. **Diga a los estudiantes** que al final de esta lección y en las próximas lecciones sobre anticonceptivos y condones, habrá más oportunidades de hacer preguntas.

## PRESENTACIÓN DEL SISTEMA REPRODUCTOR FEMENINO

(7 minutos)

1. **Diga a los estudiantes:**

- 
- *Ahora nos enfocaremos en el sistema reproductor femenino. Por favor localicen el **Folleto 5.2a y 5.2b: Sistema Reproductor Femenino** en la **página 21 y 23** antes de comenzar. Ahí verán una lista con las partes del cuerpo reproductoras femeninas en la parte inferior del folleto. Deberán completar esta hoja de trabajo de la misma manera que completaron el folleto del sistema reproductor masculino.*
  - *El exterior de la vagina se llama **vulva**. La vulva tiene varias partes incluyendo la **labia** and el **clítoris**.*
  - *El **clítoris** es un órgano sexual femenino que está lleno de terminaciones nerviosas. Cuando es estimulado durante el sexo, una mujer puede tener un **orgasmo** (un intenso sentimiento de placer sexual).*
  - *Como lo mencionamos antes, la masturbación es normal. Las mujeres también pueden tocar su propia área genital para experimentar excitación y orgasmo. La masturbación femenina no causa ningún efecto nocivo en la salud.*

- Durante el sexo pene-vaginal, un pene erecto penetra en la **vagina**. Si el hombre eyacula dentro de la vagina, el esperma (mezclado con semen) nadarán por **el canal vaginal**, a través del **cérvix** (la apertura hacia el útero), dentro del **útero** y arriba hacia las **trompas de Falopio**.
- Después de la pubertad (alrededor de los 12 años), una mujer ovula en promedio una vez al mes como parte de su ciclo menstrual. La **ovulación** ocurre cuando un óvulo (huevo) se desprende de uno de los **ovarios**. Una vez que se desprende el óvulo (huevo), las trompas de Falopio lo toman y lo transportan hacia el útero.
- Si un **espermatozoide** tiene éxito en alcanzar al óvulo (huevo) en la trompa de Falopio, hará el intento de penetrar y entrar en el óvulo (huevo). Si el espermatozoide penetra al óvulo (huevo) exitosamente, tenemos como resultado la **fecundación**.
- Es importante hacer notar que el esperma puede vivir entre 3-5 días dentro del sistema reproductor femenino. Así que, si una pareja tiene relaciones sexuales hoy, la fecundación puede ocurrir hasta 2 o 3 días después de hoy.
- Como preparación para recibir la llegada del óvulo (huevo) fecundado, el útero se recubre de un forro grueso hecho de sangre y tejido. Si el óvulo (huevo) fecundado no se adhiere a este forro, el útero se desprende de este forro a través de la vagina en lo que llamamos **menstruación** o "periodo o regla de una mujer".
- Una mujer no orina por la vagina. Ella orina por otra cavidad llamada uretra.
- Es difícil predecir cuando una mujer está ovulando, especialmente en mujeres adolescentes que pueden tener ciclos de ovulación irregulares (esto es normal para mujeres jóvenes en la pubertad). Los ciclos de ovulación también pueden ser afectados por la toma de medicamentos, dieta, viajes, estrés y ejercicio. Es por esto que el "método del ritmo",

*también conocido como "planificación familiar natural" no es una medida anticonceptiva confiable para jóvenes.*

- *Un **óvulo (huevo) fecundado** viajará por la trompa de Falopio y buscará adherirse a la pared del útero. Si el óvulo (huevo) fecundado tiene éxito en adherirse a la pared del útero, tenemos un **embarazo**. Si todo va bien, en aproximadamente 40 semanas (aproximadamente nueve meses) la mujer dará a luz a un bebé. Por lo general, la mujer embarazada no tendrá menstruación durante el embarazo ya que la sangre (que generalmente se desprende durante la menstruación) y la placenta alimenta de nutrientes al óvulo (huevo) fecundado para que pueda convertirse en **feto**.*
  - *Las **hormonas** son mensajeros químicos que viajan por nuestra sangre. Son críticas en lograr la ovulación, menstruación y el embarazo. Hay dos hormonas en particular llamadas **estrógeno** y **progesterona**, que juegan un papel importante en regular la ovulación. En la siguiente lección verás cómo hay varios métodos anticonceptivos que trabajan con las hormonas del cuerpo femenino para prevenir el embarazo.*
2. **Pregunte a los estudiantes** que si tienen preguntas acerca del sistema reproductor femenino o de cómo ocurre un embarazo.
  3. **Recuerde a los estudiantes** que completen la **Folleto 5.2: Sistema Reproductor Femenino en la página 21**.
  4. **Comunique a los estudiantes** que deberían hablar con sus padres o médicos si quieren información más detallada sobre sus sistemas reproductores.

## **PREGUNTAS SOBRE EL SISTEMA REPRODUCTOR FEMENINO** (3 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** que si tienen preguntas acerca del sistema reproductor femenino.
2. **Responda a las preguntas** durante unos minutos. Si desconoce la respuesta, informe a los estudiantes que buscará la información y

se los dirá en la próxima lección. También utilice el **Recurso del Profesor 5.2: Temas de Discusión (Embarazo)**.

3. **Diga a los estudiantes** que al final de esta lección y en las próximas lecciones sobre anticonceptivos y condones, habrá más oportunidades de hacer preguntas.
4. **Comunique a los estudiantes** que deberían hablar con sus padres o médicos si quieren información más detallada sobre sus sistemas reproductores.

### REPASO (4 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que se dirijan al **Folleto 5.1a y 5.1b: Sistema Reproductor Masculino** y **Folleto 5.2a y 5.2b: Sistema Reproductor Femenino** con las líneas apuntando a las partes anatómicas de manera correcta.
2. **Pregunte a los estudiantes:**
  - *Tomen un minuto para hacer una revisión rápida de sus folletos y asegúrense de que han llenado la información correctamente.*
  - *Tomen un minuto para escribir en sus propias palabras (en una frase o dos) cómo ocurre un embarazo en la parte inferior del Folleto 5.1b: Sistema Reproductor Masculino o Folleto 5.2b: Sistema Reproductor Femenino.*
3. **Pida a algunos estudiantes** que compartan sus respuestas.
4. **Muestre el siguiente video** que explica cómo ocurre un embarazo (2 minutos):  
<https://www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/how-pregnancy-happens>.



## Actividad 5D: Más Hechos sobre Embarazo y Caja de Preguntas (8 minutos)

Nota para el(la) Maestro(a): El propósito de esta actividad es asegurarnos que los estudiantes terminen esta lección comprendiendo hechos importantes sobre sexo y embarazo y que los estudiantes tengan suficiente tiempo para hacer preguntas. Si los estudiantes hacen preguntas y usted desconoce la respuesta, dígalos que buscará la información para presentarla en la próxima lección. También utilice el Recurso del Profesor 5.2: Temas de Discusión.

### MÁS HECHOS SOBRE SEXO Y EMBARAZO (4 minutos)

1. **Diga a los estudiantes** que vayan al **Folleto 5.3: Preguntas Más Frecuentes: Embarazo en la página 25** en sus cuadernos. Use el **Recurso del Profesor 5.1 Preguntas Más Frecuentes (Embarazo)** para seguir la lectura de los estudiantes.
2. **Informe a los estudiantes** que ahora nos enfocaremos en las preguntas más frecuentes sobre embarazo.
3. **Pida estudiantes voluntarios** que lean las preguntas y respuestas sobre embarazo. [NOTA: Dé un tiempo limitado, el maestro podría seleccionar 3 o 4 preguntas más frecuentes que los estudiantes lean en clase].

### PREGUNTAS SOBRE EMBARAZO Y CAJA DE PREGUNTAS (4 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen más preguntas sobre la información que aprendieron el día de hoy.
2. **Responda** a las preguntas y si es necesario dígalos que en la próxima lección tendrá información adicional para compartir con ellos. Los maestros también pueden usar el **Recurso del Profesor 5.2: Temas de Discusión (Embarazo)** para ayudarles a responder preguntas.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre la Caja de Preguntas. **Diga a los estudiantes** que pueden escribir sus preguntas o comentarios en

### MATERIALES

- ☐ **Recurso del Profesor 5.1:** Preguntas Más Frecuentes (Embarazo)
- ☐ **Recurso del Profesor 5.2:** Temas de Discusión (Embarazo)
- ☐ Caja para zapatos o caja de tamaño similar con ranura en la tapadera para insertar tarjetas
- ☐ Tarjetas de 3 x 5

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 5.3:** Preguntas Más Frecuentes (Embarazo)

las tarjetas y que usted responderá a sus preguntas y/o comentarios en la siguiente lección. Proporcione unos cuantos minutos a los estudiantes para que escriban preguntas/comentarios y las coloquen en la Caja de Preguntas.

4. **Diga a los estudiantes** que revisen el **Folleto 5.3: Preguntas Más Frecuentes: Embarazo en la página 25**. Habrá tiempo al inicio de la siguiente lección para hacer preguntas.
5. Al final de la actividad, **recuerde a los estudiantes**:
  - *Es importante comprender cómo funciona tu sistema reproductor –tanto masculino como femenino- para poder comprender como se previene un embarazo. En las próximas lecciones, hablaremos más sobre otras maneras de prevenir un embarazo.*
6. **Enfatice que**:
  - *La única manera de prevenir el embarazo al 100% es no teniendo relaciones sexuales. En caso de que decidan tener sexo, entonces deben usar anticonceptivos cada vez que tengan sexo para evitar un embarazo. Para evitar infecciones de transmisión sexual también deben usar condón de manera consistente.*



## Actividad 5E: Eslogan y Cierre (3 minutos)

### UN ESLOGAN PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (3 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** que un eslogan es un dicho corto y pegadizo que sintetiza una idea.
2. **Diga a la clase** que tomaremos un minuto para escribir algunos eslóganes sobre la clase de hoy.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección 5.
4. En un papelógrafo, **escriba los eslóganes** de los estudiantes.



## **Papelógrafo 5.1a**

**ESTO ES LO QUE HE ESCUCHADO EN LA TELEVISIÓN,  
MÚSICA, REDES SOCIALES**

*¿Cuándo deberías tener sexo?*

*¿Cuál es la edad correcta para tener un hijo?*

## **Papelógrafo 5.1b**

**ESTO ES LO QUE HE ESCUCHADO DE MI FAMILIA**

*¿Cuándo deberías tener sexo?*

*¿Cuál es la edad correcta para tener un hijo?*

## **Papelógrafo 5.1c**

**ESTO ES LO QUE HE ESCUCHADO DE MIS AMIGOS**

*¿Cuándo deberías tener sexo?*

*¿Cuál es la edad correcta para tener un hijo?*

# Recurso del Profesor 5.1

## Preguntas Más Frecuentes

### Embarazo

1. **¿Es la abstinencia la mejor manera de prevenir el embarazo?**

- **Si.** Si un hombre y una mujer no tienen sexo, la mujer no podrá embarazarse. Es importante recordar que cada vez que un hombre introduce su pene en la vagina de una mujer existe la posibilidad de embarazo aun cuando el hombre no tenga un orgasmo

2. **¿Puedes quedar embarazada si es la primera vez que tienes sexo?**

- **Si.** Tener sexo sin anticonceptivo es la manera más riesgosa en relación a un embarazo no deseado, aun cuando sea la primera vez que la persona tiene sexo.<sup>1</sup> “Así mismo, una mujer puede quedar embarazada antes de su primera menstruación. El embarazo está relacionado con la ovulación. Debido a que una mujer puede ovular antes de tener su primera menstruación, si es posible que quede embarazada”.<sup>2</sup>

3. **¿Una mujer puede quedar embarazada, aunque ella no tenga un orgasmo?**

- **Si.** Los orgasmos no afectan las probabilidades de quedar embarazada. Si un hombre y una mujer tienen sexo sin anticonceptivos existe la posibilidad de embarazo aun cuando la mujer no tenga un orgasmo.

4. **¿Una mujer puede quedar embarazada si el hombre se retira antes de eyacular?**

- **Si.** Aún antes de que el hombre eyacula, puede salir un poco de semen con esperma por su pene hacia la vagina de la mujer. Cuando esto sucede y no se usa un anticonceptivo, la mujer puede quedar embarazada

5. **Si la mujer tiene su menstruación, ¿puede quedar embarazada?**

- **Si.** Mucha gente cree que, si una mujer tiene sexo durante la menstruación, no puede quedar embarazada. Pero si es posible que una mujer se embarace aun cuando esté sangrando. Esto puede suceder por un par de razones:
  - a. No todo el sangrado vaginal es un periodo menstrual. A veces una mujer tiene un poco de sangrado vaginal durante la ovulación – el periodo de tiempo en que es más fértil. Las mujeres que están ovulando a veces tienen sangrado vaginal que puede ser confundido con la menstruación.

---

<sup>1</sup> National Health Service. (2015). 15 things you should know about sex. Retrieved from <http://www.nhs.uk/Livewell/Sexandyoungpeople/Pages/Sexmythsbusted.aspx>

<sup>2</sup> <http://kidshealth.org/en/teens/pre-period.html>

- b. *A veces la ovulación sucede antes de que el sangrado de la menstruación termine o en los días siguientes a cuando termina la menstruación. No todas las mujeres ovulan solamente una vez al mes. Y, todas las mujeres pueden ovular en distintos momentos de ciclo a ciclo, lo cual hace imposible saber exactamente cuándo es más fértil. Debido a que el esperma puede fertilizar a un óvulo por 72 horas (3 días) después de haber eyaculado, tener sexo durante la menstruación es riesgoso.”<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> <http://kidshealth.org/en/teens/sex-during-period.html>

# Recurso del Profesor 5.2

## Temas de Discusión: Embarazo

La mayoría de estas respuestas han sido tomadas directamente de KidsHealth.org y Bedsider.org. Las respuestas que no han sido editadas se encuentran entre comillas y tienen una nota a pie de página para dirigir al lector a la dirección exacta dónde fue encontrada la respuesta.

Las respuestas para más preguntas pueden encontrarse en: <https://bedsider.org/questions> y <http://kidshealth.org/en/teens/sexual-health/>.

### Embarazo

1. **Si una mujer no ha tenido su primera menstruación, ¿ella puede quedar embarazada?**
  - *“Si. una mujer puede quedar embarazada antes de su primera menstruación. El embarazo está relacionado con la ovulación. Debido a que una mujer puede ovular antes de tener su primera menstruación, si es posible que quede embarazada”.<sup>4</sup>*
2. **¿Puede quedar embarazada una mujer cuando tiene sexo anal?**
  - *“Es poco probable quedar embarazada a través del sexo anal. En teoría, es posible si se pasa semen del ano a la vagina. Con el sexo anal, las enfermedades de transmisión sexual (ETS's) son más preocupantes que el embarazo. **El riesgo de contraer una ETS como VIH<sup>5</sup> (el virus que causa el SIDA) es más alto mediante sexo anal que sexo vaginal.** Esto se debe a que el revestimiento del recto es muy delgado y puede rasgarse fácilmente, permitiendo que entre la infección al cuerpo.”<sup>6</sup>*
3. **¿Una mujer puede quedar embarazada si tiene sexo de pie?**
  - *Si. Una mujer se puede quedar embarazada si un hombre introduce el pene en su vagina; el esperma puede nadar hacia arriba, abajo y hacia los lados. Por lo tanto, no importa la posición en que la pareja tenga sexo.*
4. **¿Una mujer puede quedar embarazada si el hombre se retira antes de eyacular?**
  - *Si. Aún antes de que el hombre eyacula, puede salir un poco de semen con esperma por su pene hacia la vagina de la mujer. Cuando esto sucede y no se usa un anticonceptivo, la mujer puede quedar embarazada.*

<sup>4</sup> <http://kidshealth.org/en/teens/pre-period.html>

<sup>5</sup> <http://kidshealth.org/en/teens/aids.html>

<sup>6</sup> <http://kidshealth.org/en/teens/al-pregnancy.html>

**5. ¿Puede quedar embarazada una mujer si usa el método de retiro?**

- **Si.** Retirar o sacar, no es un método efectivo para prevenir embarazos no deseados. Mucha gente tiene dificultad para saber o controlar cuando han eyaculado y podría haber espermatozoides en las gotas de líquido pre-seminal, también conocido como “pre eyaculatorio”, que es liberado por la uretra cuando el hombre está excitado. Por lo general es difícil retirarse a tiempo.<sup>7</sup>

**6. ¿Una persona transgénero puede quedar embarazado(a)?**

- **Si.** Un hombre transgénero puede quedar embarazado si aún tiene útero. En los últimos años ha habido un par de casos de hombres transgénero que han dado a luz.

**7. ¿Cómo puedes quedar embarazada de gemelos?**

- Para formar gemelos idénticos (hermanos(as) que son físicamente idénticos), un óvulo fertilizado se divide y desarrolla dos bebés con exactamente la misma información genética. Para gemelos fraternos o mellizos (que no son físicamente iguales), dos óvulos son fertilizados por dos espermatozoides y producen dos bebés genéticamente únicos. Los mellizos son genéticamente relacionados tal como lo son dos hermanos o hermanas de los mismos padres.

**8. ¿Es verdad que la mujer no tiene menstruación después de los 60 años?**

- **No.** Todas las mujeres dejan de menstruar después de pasar por la menopausia. Las mujeres pasan por este proceso en distintas edades porque todos somos diferentes.

## **Sexo**

**1. ¿Cómo te ‘mojas’ y qué significa eso?**

- Una mujer se moja cuando está ‘excitada’. La lubricación vaginal es provocada por la sangre que fluye hacia los genitales durante la excitación. Esto forma parte normal de la anatomía.

**2. ¿Qué tanto se puede estirar la vagina?**

- La vagina puede expandirse hasta en un 200% cuando se excita sexualmente. Y la vagina puede estirarse lo necesario para poder parir a un bebé.

**3. ¿Qué pasa si no puedo tener una erección?**

---

<sup>7</sup> National Health Service. (2015). 15 things you should know about sex. Retrieved from <http://www.nhs.uk/Livewell/Sexandyoungpeople/Pages/Sexmythsbusted.aspx>

- *Es normal que los hombres tengan problemas de erección, o que las mujeres tengan problemas para excitarse. Esta puede ser una señal de tu cuerpo de que debes tomarlo con más calma y que no estás listo en ese momento para tener sexo.*
4. **¿Es legal que dos personas menores de edad tengan sexo?**
- *Esta es una pregunta complicada. La ley federal criminaliza a quienes participan en un acto sexual con personas de entre 12 y 16 años y si son al menos cuatro años menores que uno. Cada estado aborda el tema de manera distinta, debido a que la edad de consentimiento está en el rango de los 10 a 18 años.*
5. **¿Algunos de estos (el DIU, tampón, anillo, sexo oral) podrían quitarme mi virginidad?**
- *‘La “virginidad” es definida comúnmente como alguien que no ha tenido relaciones sexuales. Si tú quieres ser virgen y has tenido sexo, tú puedes ser virgen. Esta idea a veces es llamada “virginidad secundaria”.*



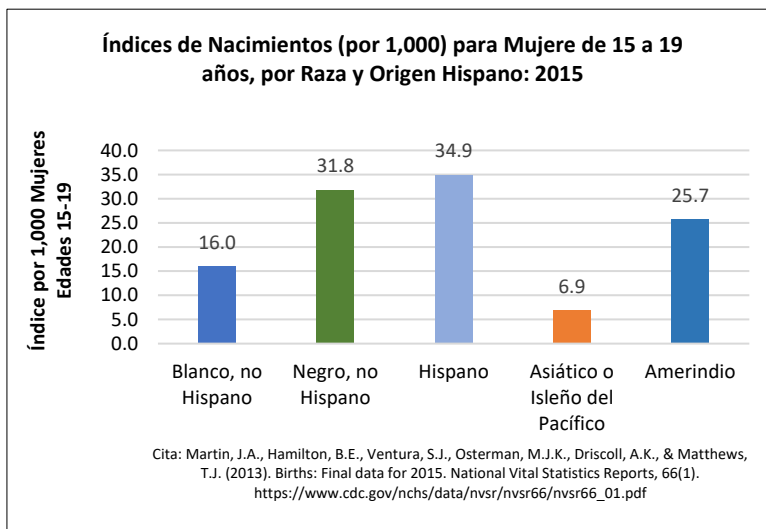
## Recurso del Profesor 5.3: Información sobre El Camino para Invitados

### Antecedentes

Contrario a la percepción que se tiene de que los jóvenes latinos quieren tener hijos durante la adolescencia, nuestra investigación ha encontrado que la mayoría no quiere eso. A pesar de haber un alto índice de nacimientos en adolescentes, nuestras conversaciones con jóvenes y padres latinos han demostrado poca evidencia de que la paternidad en la adolescencia sea algo que los jóvenes busquen o deseen. El embarazo en la adolescencia interfiere con las metas educativas que tienen los estudiantes y puede

perpetuar un ciclo intergeneracional de pobreza, debido a que los jóvenes que tienen un bebé tienden a depender más de la asistencia pública, comparado con los jóvenes que posponen tener hijos. De manera similar, los niños nacidos de padres adolescentes tienden a tener pobres resultados en educación, comportamiento y salud a lo largo de sus vidas, comparado con los niños nacidos de padres más grandes.

Un programa que promueve relaciones positivas entre amigos, padres-hijo, y parejas, y enfatiza que el hecho de reducir el embarazo en la adolescencia en el contexto de un alto rendimiento educativo y apoyos académicos reducirá la exposición al sexo sin protección, ya sea por mayor abstinencia o mejor uso de anticonceptivos, lo cual resultará en reducir el embarazo temprano y por lo tanto aumentar el nivel educativo y reducir el riesgo de pobreza.



### Nuestra Teoría de Cambio



**Resumen del Programa** – El programa de El Camino ayuda a los adolescentes –tanto a hombres como mujeres – a desarrollar conocimiento, actitudes, comportamientos, y relaciones que apoyen su habilidad como estudiantes para identificar las conexiones entre el embarazo en la adolescencia y el logro de sus metas educativas. El programa ha sido probado tres veces,

incluye varias actividades atractivas, y está disponible en inglés y español. Hay 11 lecciones, presentadas en tres “arcos”.

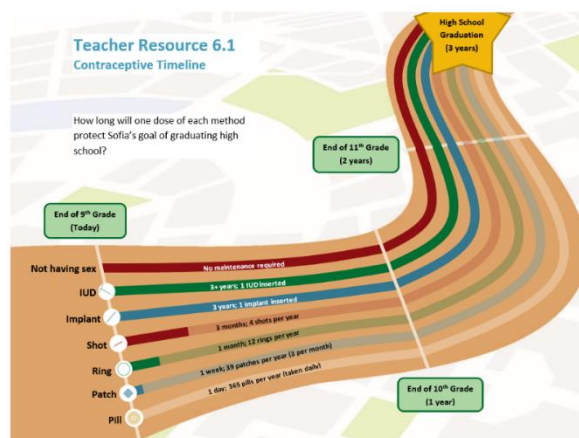
### Arco 1: Identificar, rastrear, y proteger metas –

El mapa de El Camino ayuda a los estudiantes a identificar sus metas personales y los pasos que deben tomar para lograr esas metas, usando el método **PARA**: “**P**ienso en tu Meta; **A**naliza los Pasos; **R**eafirma tu Camino; **A**lcanza tu Meta.” Estas lecciones también ayudan a los estudiantes a hablar sobre citas románticas, sexo y evitar “viajes por carretera” que podrían retirarlos de su camino. Estas lecciones cubren actividades tales como identificar metas a largo y corto plazo, identificando pasos para lograr esas metas, y discutir la manera en que pueden evitar viajes por carretera que los retire de su camino, poniendo y afirmando límites.



### Arco 2: Comprensión de biología reproductiva, anticonceptivos y condones –

Este arco abarca salud reproductiva y métodos anticonceptivos, incluyendo condones y métodos anticonceptivos de larga duración. En respuesta a la retroalimentación que obtuvimos, agregamos una caja de preguntas para que los estudiantes tengan la oportunidad de hacer preguntas de manera anónima, para ser respondidas por el maestro al día siguiente.



**Arco 3: Construyendo comunicación efectiva y relaciones saludables** – Este arco ayuda a que los estudiantes cultiven habilidades de comunicación firmes con un enfoque en relaciones saludables. Los estudiantes discuten cómo las distintas características de las relaciones podrían hacer que se les complique comunicarse de manera firme. También agregamos información sobre consentimiento en las últimas rondas de revisión del programa.

### **Materiales en Cuaderno de Trabajo:**

- Folleto 5.1a, b: Sistema Reproductor Masculino – p. 20, 22
- Folleto 5.2a, b: Sistema Reproductor Femenino – p. 21, 23
- Folleto 5.3 Preguntas Más Frecuentes: Embarazo – p. 25



# Lección 6

## Prevenir el Embarazo: Los Métodos Anticonceptivos

### Sinopsis

#### Metas de Lección 6




En la Lección 6: Prevenir el Embarazo: Los Métodos Anticonceptivos, los estudiantes:

- Aprenderán sobre seis métodos anticonceptivos seguros y altamente eficaces y cómo usarlos;
- Describirán dónde pueden obtener los adolescentes información precisa y apoyo para tomar decisiones saludables;
- Discutirán los beneficios de retrasar el embarazo/paternidad hasta terminar los estudios y conseguir un buen trabajo;
- Describirán cómo el uso de anticonceptivos puede proteger su camino; y
- Describirán el papel que pueden jugar los hombres al apoyar a sus parejas en el uso de anticonceptivos hormonales.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA**: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu camino; Alcanza tu meta.
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
  - Ten sexo solamente cuando estés listo.

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (Tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A LA LECCIÓN

6A. ¡Bienvenidos a la Lección 6!  
(1 min)

6B. Preguntas de los Estudiantes  
y Repaso a Temas de Discusión  
sobre Embarazo (4 min)

6C. Métodos Anticonceptivos  
(22 min)

6D. Sofía y David Tomando  
Decisiones y Calendario de  
Anticonceptivos (10 min)

6E. Más Hechos sobre  
Anticonceptivos y Caja de  
Preguntas (5 min)

6F. Cierre y Eslogan (3 min)

- Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo y/o ITS's.
- **Lección 6**
  - Elige y usa siempre un método anticonceptivo efectivo que te ayude a permanecer en tu camino.

**Nota para el(la) Maestro(a):** Dos opciones para sesiones 5 y 6:

1. Invitar a un experto de salud en la adolescencia o planificación familiar – actividades 5C y 5D y/o actividad 6C. Si invitan a un experto de fuera, el maestro deberá repasar el programa con esa persona y permanecer en el salón de clase para asegurarse que respete los límites de tiempo y haga énfasis en mensajes clave y otros componentes clave de El Camino. Consultar también Recurso del Profesor 5.3: Información sobre El Camino para Conferencistas Invitados. Este recurso está disponible al final de esta lección.

2. Agregar una sesión adicional al final de la lección 6. Mucha de la información que se presenta en Arco Dos es nueva para estudiantes. En base a nuestra experiencia implementando el programa, los estudiantes tienen muchas preguntas sobre salud reproductiva y anticonceptivos. La lección adicional sería planteada como una sesión de preguntas y respuestas. Los maestros también consideran invitar a un experto en salud en la adolescencia o planificación familiar a la sesión adicional que ayude a responder preguntas.

Debe hacerse notar que los maestros deben responder a las preguntas que se le hagan, pero deberá regresar al material en discusión si los estudiantes se desvían del tema. Si los estudiantes hacen preguntas sobre condones o anticonceptivos, explique que esto será cubierto en las próximas lecciones. Si se ha invitado a un experto de fuera para implementar actividades en las lecciones 5 y/o 6, de inmediato revise que el/ella cubra los puntos principales de una sección antes de continuar.

**Nota para el(la) Maestro(a):** El kit anticonceptivo con los diferentes métodos es un componente clave de esta lección. Si no le ha sido posible comprar este kit, puede ir a los sitios web de Planned Parenthood o Bedsider para mostrar a los jóvenes cómo se ven los distintos métodos anticonceptivos.

Bedsider en inglés: <https://www.bedsider.org/methods>

Bedsider en español: <https://www.bedsider.org/es/methods>

Kit Anticonceptivo de Planned Parenthood

Aquí hay un ejemplo: <https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-metropolitan-washington-dc/local-education-training/birth-control-go-kits>

Videos de Anticonceptivos:

Inglés: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLA46DFCD237A38D37>

Español: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL2C862652E9A40D45>

Video de DIU: <https://vimeo.com/174692595>



## Procedimientos Lección 6

### Actividad 6A: ¡Bienvenidos a la Lección 6! (1 minuto)

1. Dé la **bienvenida** a los estudiantes a la Lección 6;
2. Pida a los estudiantes que consulten **Lección 6: Mensaje Clave** en la página 27.
3. Pida un **voluntario** que lea el nuevo Mensaje Clave de la Lección 6.

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.1:** Acuerdos de Grupo de El Camino

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Mensaje Clave:** Lección 6



## Actividad 6B: Preguntas de Estudiantes y Repaso de Temas de Discusión sobre Embarazo (Lección 5) (4 minutos)

### REPASO DE PREGUNTAS DE LA LECCIÓN 5 (4 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas sobre la información que aprendieron en la Lección 5 sobre embarazo.
2. **Seleccione y aborde algunas preguntas y comentarios** de la Caja de Preguntas (Lección 5).
3. Si no hay preguntas adicionales, el maestro debería seleccionar 3 preguntas que no fueron abordadas en la lección anterior en el **Recurso del Profesor 5.2: Temas de Discusión (Embarazo)**.

### MATERIALES

- ☐ **Recurso del Profesor 5.2**  
Temas de Discusión (Embarazo)  
Preguntas/comentarios de la Caja de Pregunta





## Actividad 6C: Métodos Anticonceptivos (22 minutos)

### LLUVIA DE IDEAS SOBRE ANTICONCEPTIVOS (4 minutos)

#### 1. Diga a los estudiantes:

- *Los métodos anticonceptivos que son efectivos pueden ser divididos en dos categorías: 1) Los Más Efectivos: “Ponlo y Olvídate,” y 2) Muy Efectivos: “Requieren Mantenimiento”.*

#### 2. Escriba estos dos términos en el papelógrafo a manera de dos columnas.

#### 3. Pregunte a los estudiantes:

- *¿De qué métodos anticonceptivos han escuchado?*

#### 4. Escriba sus respuestas en el pizarrón. Conforme los estudiantes mencionen los distintos métodos, escríbalos en la columna correspondiente (vea **Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber en la página 28-30**). Anote los métodos que falten después de la lluvia de ideas (en caso de ser necesario).

### MATERIALES

- ☐ Kit Anticonceptivo que contenga muestras de todos los anticonceptivos que se discutan en esta lección. (Ver Nota de el(la) Maestra debajo)

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 6.1:** Métodos Anticonceptivos Hormonales- Lo Que Los Adolescentes Deben Saber
- ☐ **Folleto 6.2:** Lista de Referencias sobre Centros de Salud Sexual y Reproductiva

	Ponlo y Olvídate	Requiere Mantenimiento
DIU	X	
Implante	X	
Inyección		X
Parche		X
Anillo		X
Píldora		X

**Nota para el(la) Maestro(a):** Si algún alumno menciona cualquiera de los siguientes métodos, los puede anotar bajo la categoría de "No Muy Efectivos" y explique el método como se describe abajo. Si los estudiantes no mencionan estos métodos, no hay necesidad de que el profesor hable de ellos. Si algún estudiante insiste en saber más acerca de estos métodos, sugiera que lo consulten con sus médicos.

**"NO MUY EFECTIVOS"** – Existen cinco métodos dentro de esta categoría. Estos métodos no son lo suficientemente efectivos para usarse como una manera confiable para prevenir un embarazo. No mencione estos tipos de métodos anticonceptivos si no le preguntan sobre ellos.

- **Retiro:** También conocido como "sexo interrumpido". Es cuando el hombre retira su pene de la vagina antes de eyacular para evitar que el esperma llegue a un óvulo (huevo).
- **Espermicida:** El espermicida puede ofrecerse en forma de espuma, crema o jalea. Contiene sustancias químicas que frenan la movilidad de los espermatozoides.
- **Diafragma:** Un diafragma es una pequeña copa de silicón que se inserta en la vagina antes de tener sexo. Este cubre el cérvix bloqueando la entrada de esperma hacia un óvulo (huevo) (huevo).
- **Esonja:** La esponja anticonceptiva es un pedazo pequeño de esponja que se inserta en la vagina antes de tener sexo. Esta bloquea que el esperma alcance un óvulo (huevo) (huevo) tapando el útero y liberando un material que inmoviliza a los espermatozoides.
- **Conciencia sobre la Fertilidad:** A veces llamado "planificación familiar natural" o "método del ritmo", este método requiere que la mujer de seguimiento a su ciclo menstrual para determinar en qué días hay menos probabilidad de que se embarace.

5. Es probable que los estudiantes mencionen los condones. **Diga a los estudiantes:**

- *Los condones son otra forma de anticoncepción que puede ser efectiva si se usan correctamente y de manera consistente. Los condones son considerados un método anticonceptivo de barrera. Los condones funcionan cubriendo el pene para capturar el esperma con una barrera impenetrable. Es necesario usar un condón nuevo cada vez que la pareja masculina eyacula. Hablaremos de los condones en la próxima lección*
- *Los condones son la única forma de anticoncepción que también protegen contra las infecciones por transmisión sexual o ITS's. Hablaremos más de las ITS's en nuestra*

*siguiente lección. Utilizar uno de los métodos anticonceptivos descritos anteriormente Y condón es la mejor opción (después de no tener sexo en lo absoluto) para protegerse contra un embarazo y/o las ITS's.*

## **PRESENTACIÓN DE METODOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES** (18 minutos)

1. Después de haber sido discutidos y anotados todos los métodos, **describa** cada uno de los métodos anticonceptivos con la información provista en el **Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber en la página 28**. Tenga estos materiales disponibles para que los estudiantes puedan verlos después de completar esta sección.
2. **Pregunte a los estudiantes:**
  - *¿Qué preguntas tienen sobre cualquiera de los seis métodos anticonceptivos hormonales que hemos presentado?*
3. **Responda** a las preguntas.
4. **Revise el Folleto 6.2: Lista de Referencias sobre Centros de Salud Sexual y Reproductiva Amigables para Jóvenes y Recursos sobre Condones en la página 31.**
5. **Diga a los estudiantes:**
  - *Estos son lugares que pueden ayudarles a aprender más sobre anticonceptivos y proporcionar servicios a jóvenes en relación a su salud sexual.*
6. **Proporcione** muestras del kit anticonceptivo a manera de repaso.
7. **Dé a los estudiantes** tiempo adicional para hacer preguntas.



## Actividad 6D: Sofía y David: Tomando Decisiones y Calendario de Anticonceptivos (10 minutos)

### SOFÍA Y DAVID: TOMANDO DECISIONES (4 minutes)

1. **Pida a los estudiantes** que vayan al **Folleto 6.3: Sofía y David: Tomando Decisiones en la página 32.**

2. **Pida a un estudiante** voluntario que lea la historia.

Hace algunas lecciones, estuvimos leyendo sobre Sofía y David. Sofía y David se encontraron en una fiesta. Después de pasar tiempo bailando, Sofía y David subieron las escaleras, se dirigieron al piso de arriba, se besaron, y se comenzaron a quitar su ropa. En ese punto, Sofía se dio cuenta de que no contaban con un condón.

Esa noche Sofía y David no tuvieron sexo. Sin embargo, se han visto casi todos los días durante el último mes. Sofía y David quieren estar preparados antes de que tengan sexo. Sofía ha trabajado duro en la escuela para alcanzar su meta de convertirse en fisioterapeuta. David es jugador de primera línea para su equipo de soccer, y quiere ser profesor y posiblemente entrenador de soccer después de la universidad.

Sofía le dijo a David que hará una cita en la clínica comunitaria para adolescentes, pero aún no ha hecho la cita.

Sofía se siente nerviosa y no sabe qué decir o preguntar en la clínica. Sofía les ha preguntado a algunos amigos sobre prevención de embarazo, pero no sabe qué tanto de lo que le dicen es realmente verdad.

3. **Pregunte a los estudiantes:**

- *¿Cuáles son algunas formas en que David puede involucrarse en el uso de anticonceptivos hormonales para Sofía?*

4. **Registre las ideas** en el papelógrafo o pizarrón. Asegúrese de que sean anotadas las siguientes ideas:

### MATERIALES

- ☐ **Recurso del Profesor 6.1:**  
Calendario de Anticonceptivos

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 6.1:** Métodos Anticonceptivos Hormonales- Lo Que Los Adolescentes Deben Saber
- ☐ **Folleto 6.3:** Sofía y David Tomando Decisiones
- ☐ **Folleto 6.4:** Calendario de Anticonceptivos

- a. Aprendiendo sobre anticoncepción y ayudando a Sofía a decidirse por un método.
- b. Ayudando a Sofía a encontrar un centro de salud amigable para jóvenes y averiguar cómo hacer una cita.
- c. Acompañando a Sofía a su cita de atención médica.
- d. Recordándole Sofía que use el método elegido.
- e. Ayudando a pagar por el método anticonceptivo.
- f. Animarla a que vaya a la clínica si tiene inquietudes sobre el funcionamiento del método anticonceptivo que está usando.

**5. Pregunte a los estudiantes:**

- *¿Cómo podría la cultura afectar lo que un hombre joven siente sobre su responsabilidad en relación a anticonceptivos? ¿Qué han escuchado ustedes decir de sus familias, amistades, y de la “cultura popular” sobre responsabilidad y anticonceptivos?*

6. Los estudiantes podrían decir que han escuchado que los anticonceptivos son responsabilidad de la mujer.

**7. Pregunte a los estudiantes:**

- *¿Porque tanto los hombres como las mujeres jóvenes deben ser responsables de prevenir un embarazo no planificado?*
- *¿Como un embarazo afectaría las metas de Sofía? ¿Como un embarazo afectaría las metas de David?*

**8. Diga a los estudiantes:**

- *Utilizar anticonceptivos hormonales no es sólo responsabilidad de la mujer. Si una pareja decide tener sexo, entonces AMBAS personas en la relación deben tomar responsabilidad para prevenir el embarazo y/o las ITS's.*

**9. Explique a los estudiantes que:**

- *Sin embargo, la mujer tiene la última palabra sobre el tipo de anticonceptivo que usará. El hombre debe apoyar la decisión final de su pareja. Una mujer nunca debe sentirse presionada por su pareja sobre el uso de un anticonceptivo en específico o para dejar de usar anticonceptivos.*

10. Refiera a los estudiantes al **Folleto 6.1 en la página 30** (sección “Cómo Pueden Involucrarse Los Hombres en el Uso de Anticonceptivos Hormonales”).

### **CALENDARIO DE ANTICONCEPTIVOS (6 minutos)**

1. **Pida a los estudiantes** que vayan al **Folleto 6.4. Calendario de Anticonceptivos en página 33.**
2. **Diga a los estudiantes** que Sofía y David deciden buscar información sobre distintos métodos anticonceptivos.
3. **Diga a los estudiantes:**
  - *Debido a lo importante que es prevenir un embarazo no planificado para alcanzar sus metas, es una buena idea aprender los beneficios de elegir un método anticonceptivo eficaz y seguro cuando y en caso de que decidan tener sexo.*
4. **Consulta el Folleto 6.4. Calendario de Anticonceptivos en la página 33.** Este calendario es similar al de El Camino que han utilizado anteriormente para Sofía y para ustedes mismos. En este camino, estamos viendo de ‘hoy’ a 3 años a partir de ahora, que es cuando Sofía se graduará de la escuela secundaria.
5. Los distintas ‘rutas’ de color en el camino representan las diferentes maneras de prevenir el embarazo.
6. **Pida voluntarios** que lean el nombre de cada método anticonceptivo y por cuánto tiempo continuarán dando protección.
7. **Recuerde a los estudiantes** que esta es una conversación importante tanto para hombres como mujeres (como Sofía y David). Los hombres necesitan involucrarse apoyando a sus parejas en el uso de anticonceptivos. Esta información puede compartirse con más personas.
8. **Pregunte a los estudiantes:**
  - *¿Cuál de las maneras de prevenir el embarazo es más probable que ayude a Sofía a permanecer en su camino?*

- a. **Nota:** Estamos usando el término ‘prevenir el embarazo’ ya que una de las rutas es para la abstinencia.
  - *¿Por qué algunos métodos podrían hacer más difícil que Sofía siga previniendo el embarazo hasta que alcance su meta?*
    - a. Sondeo: tener que recordar tomar la píldora todos los días; tener que ir a la clínica por la ‘inyección’),
  - *¿Como puede ayudarle David a Sofía a prevenir el embarazo de manera exitosa y permanecer en su camino?*
9. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas.
10. **Diga a los estudiantes** que en la Lección 8 tendrán la oportunidad de pensar en estas preguntas en relación a su propio camino.



## Actividad 6E: Mas Hechos sobre Anticonceptivos (5 minutos)

### MÁS HECHOS SOBRE ANTICONCEPTIVOS (3 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que vayan al **Folleto 6.5: Preguntas Más Frecuentes (Métodos Anticonceptivos)** en la **página 34** en su cuaderno de trabajo. Use el **Recurso del Profesor 6.2 Preguntas Más Frecuentes (Embarazo)** para seguir la lectura de los estudiantes.
2. **Diga a los estudiantes** que ahora nos enfocaremos en preguntas más frecuentes sobre anticonceptivos.
3. **Pida estudiantes voluntarios** que lean las preguntas y respuestas seleccionadas sobre anticonceptivos. [**Nota:** Dé un tiempo limitado. El maestro podría seleccionar 3 o 4 preguntas más frecuentes para leer durante la clase].

### PREGUNTAS SOBRE ANTICONCEPTIVOS (2 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas adicionales sobre la información que aprendieron hoy.
2. **Responda a las preguntas** y si es necesario dígales que tendrá más información para compartirles en la próxima lección. Los maestros también pueden usar el **Recurso del Profesor 6.3: Temas de Discusión (Métodos Anticonceptivos)** para ayudar a responder sus preguntas.
3. **Distribuya las tarjetas** de 3 x 5.
4. **Diga a los estudiantes** que también pueden escribir sus preguntas o comentarios en las tarjetas dejarlas en la Caja de Preguntas.
5. **Diga a los estudiantes** que usted responderá la pregunta/comentario en la siguiente lección.
6. **Diga a los estudiantes** que revisen el **Folleto 6.5: Preguntas Más Frecuentes (Métodos Anticonceptivos)** en la **página 34**. Habrá tiempo al inicio de la siguiente clase para hacer preguntas.

### MATERIALES

- ☐ **Recurso del Profesor 6.2:** Preguntas Mas Frecuentes (Métodos Anticonceptivos)
- ☐ **Recurso Profesor 6.3:** Temas de Discusión (Métodos Anticonceptivos)
- ☐ Folleto de Eficacia del CDC
- ☐ Tarjetas de 3x5

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 6.5:** Preguntas Mas Frecuentes (Métodos Anticonceptivos)



7. Al final de la actividad, **recuerde a los estudiantes:**

- *Quiero enfatizar que la única manera de prevenir el embarazo al 100% es no teniendo sexo.*
- *Si decides tener sexo, debes usar un anticonceptivo y un condón cada vez que tengas sexo para evitar tanto un embarazo y/o ITS's. (Informe a los estudiantes que en la siguiente lección aprenderemos más sobre condones).*
- *Existen métodos anticonceptivos muy eficaces y seguros para adolescentes.*





## **Actividad 6F: Eslogan y Cierre** (3 minutos)

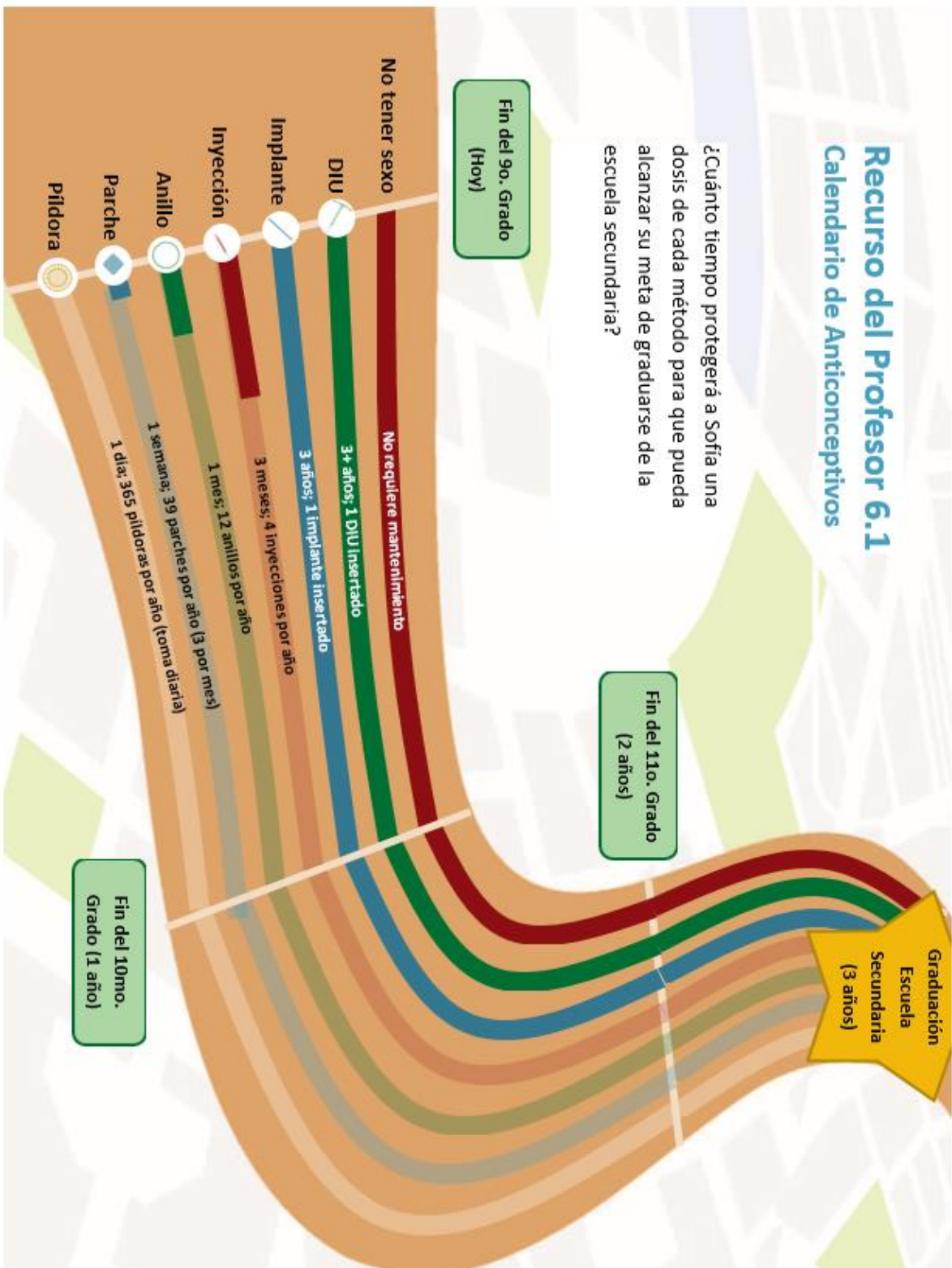
### **UN ESLOGAN PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE** (4 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** que un eslogan es un dicho corto y pegadizo que sintetiza una idea.
2. **Diga a la clase** que tomaremos un minuto para escribir algunos eslóganes sobre la clase de hoy.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección
4. En un papelógrafo, **escriba los eslóganes** de los estudiantes.

## Recurso del Profesor 6.1

### Calendario de Anticonceptivos

¿Cuánto tiempo protegerá a Sofía una dosis de cada método para que pueda alcanzar su meta de graduarse de la escuela secundaria?



# Recurso del Profesor 6.2

## Preguntas Mas Frecuentes: ANTICONCEPTIVOS

### Preguntas Generales

1. ¿Es necesario que la pareja use anticonceptivo CADA VEZ que tenga sexo?
  - *Si. Los anticonceptivos deben usarse correctamente y de manera consistente, tal como lo indique un profesional de salud.*
2. ¿Son seguros para adolescentes los anticonceptivos hormonales? Y ¿Cuál es el riesgo de efectos secundarios?
  - *Si. Los anticonceptivos hormonales de hoy en día son seguros para adolescentes. Debido a que los efectos secundarios pueden variar dependiendo del cuerpo de cada mujer y otras cuestiones de salud, es importante hablar con un profesional de salud que te ayude a decidir cuál es el mejor método anticonceptivo para ti.*
3. ¿Realmente funcionan los anticonceptivos?
  - *Si. El DIU y el implante son más de 99% eficaces. Esto significa que por cada 1,000 mujeres que usan ese método en un determinado año, menos de una quedan embarazada.<sup>1</sup>*

### DIU

1. ¿Es seguro tener las hormonas del DIU en tu cuerpo?
  - *Si. Los anticonceptivos hormonales son seguros para los adolescentes. La hormona utilizada en el DIU Mirena es utilizada en otros métodos anticonceptivos. Ha sido usada por muchas mujeres, y es seguro”.<sup>2</sup>*

### Parche

1. ¿Puede mojarse el parche?
  - *Si. El parche permanecerá puesto cuando te bañes, nades o hagas ejercicio.<sup>3,4</sup>*

---

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.) *Effectiveness of Family Planning Methods*. Retrieved from [http://www.cdc.gov/reproductivehealth/unintendedpregnancy/pdf/contraceptive\\_methods\\_508.pdf](http://www.cdc.gov/reproductivehealth/unintendedpregnancy/pdf/contraceptive_methods_508.pdf)

<sup>2</sup> <https://bedsider.org/questions/41-is-it-safe-to-have-the-hormones-from-the-iud-inside-you-all-the-time?tag=iud>

<sup>3</sup> [http://www.familypact.org/Providers/Client-Education-Materials/2014-4\\_BCMYths\\_ENG\\_client\\_4-15ADA.pdf](http://www.familypact.org/Providers/Client-Education-Materials/2014-4_BCMYths_ENG_client_4-15ADA.pdf)

<sup>4</sup> <http://www.hhs.gov/opa/pdfs/patch-fact-sheet.pdf>

## Inyección

1. **¿Cuánto tiempo tengo entre cada inyección? ¿Debo ponerla de nuevo exactamente a los tres meses?**
  - ***Sí.** La inyección debe ser aplicada exactamente cada tres meses por un profesional de salud. ¡Eso es sólo 4 veces al año! “Es muy importante que pongas la inyección en tiempo”.<sup>5</sup>*

## Píldora

1. **¿De verdad tengo que tomar píldora todos los días?**
  - ***Sí.** No tomar la píldora todos los días reducirá la eficacia del anticonceptivo.*

## Anticonceptivos de Emergencia

1. **¿Pueden los anticonceptivos de emergencia reducir el riesgo de embarazo si una mujer tuvo sexo sin protección?**
  - ***Sí.** Los anticonceptivos de emergencia pueden prevenir el embarazo hasta por 5 días después de haber tenido sexo sin protección. La píldora del día siguiente es una de las formas de anticonceptivo de emergencia, y está disponible sin necesidad de receta médica en farmacias y clínicas. El DIU Paragard es otro anticonceptivo de emergencia,*

---

<sup>5</sup> [https://bedsider.org/questions/175-how-often-do-i-have-to-get-the-shot?tag=the\\_shot](https://bedsider.org/questions/175-how-often-do-i-have-to-get-the-shot?tag=the_shot)

# Recurso del Profesor 6.3

## Temas de Discusión: Anticonceptivos

La mayoría de estas respuestas han sido tomadas directamente de KidsHealth.org y Bedsider.org. Las respuestas que no han sido editadas se encuentran entre comillas y tienen una nota a pie de página para dirigir al lector a la dirección exacta dónde fue encontrada la respuesta.

Las respuestas para más preguntas pueden encontrarse en: <https://bedsider.org/questions> y <http://kidshealth.org/en/teens/sexual-health/>.

### Preguntas Generales sobre Métodos Anticonceptivos

1. **¿Los anticonceptivos funcionan en el momento en que los tomo o empiezo a usar?**
  - *“No, la mayoría de los anticonceptivos no son efectivos inmediatamente,<sup>6</sup> así que debes checar con tu médico antes de tener sexo sin protección. Hasta que eso suceda, utiliza condón para mayor protección”.<sup>7</sup>*
2. **¿El hecho de usar anticonceptivos podría dificultar que yo pueda tener hijos en el futuro?**
  - *No. Las mujeres que han usado anticonceptivos durante la adolescencia pueden quedar embarazadas tan rápido como alguien que nunca usó anticonceptivo.<sup>8</sup>*
3. **¿Los anticonceptivos me harán subir de peso?**
  - *La mayoría de las mujeres que utilizan los métodos anticonceptivos como la píldora, el parche o el anillo, no suben de peso cuando los utilizan.<sup>9</sup>*
4. **¿Puedes tomar anticonceptivos antes de que inicie tu menstruación?**
  - *Si. Un profesional de salud te puede ayudar a encontrar el método anticonceptivo que sea mejor para tu cuerpo. Mientras eso sucede, puedes usar un condón.*
5. **¿Necesito el permiso de alguno de mis padres para obtener anticonceptivos?**
  - *No. No necesitas el permiso de nadie para obtener anticonceptivos. La mayoría de los profesionales de salud te verán y darán una receta para anticonceptivos sin el permiso de alguno de tus padres. Sin embargo, todos los profesionales de salud tienen el derecho*

---

<sup>6</sup> <http://bedsider.org/features/142>

<sup>7</sup> [https://bedsider.org/questions/234-does-birth-control-work-the-minute-i-get-it?tag=the\\_shot](https://bedsider.org/questions/234-does-birth-control-work-the-minute-i-get-it?tag=the_shot)

<sup>8</sup> Raine-Bennett, T. (2015). *Birth control and infertility: Does using birth control hurt my chances of getting pregnant later?* Retrieved from <http://bedsider.org/features/76-birth-control-and-infertility-does-using-birth-control-hurt-my-chances-of-getting-pregnant-later>

<sup>9</sup> <https://www.arhp.org/Publications-and-Resources/Patient-Resources/fact-sheets/IUC-Myths>

*de rechazar verte o recetar anticonceptivos por cualquier razón –incluyendo que tus padre o madre no estés presentes.*

**6. ¿Se enterarán mis padres si me hacen pruebas de ITS's/prueba de embarazo/obtengo anticonceptivos? ¿Se enterarán mis padres de los resultados de las pruebas de ITS's/prueba de embarazo?**

- *“Tus padres no necesitan saber si te haces pruebas para ITS's o saber los resultados de esas pruebas. En la mayoría de los estados, una vez que cumples 13 años, puedes ser revisada y examinada para ITS's sin involucrar a tus padres. Sin embargo, si formas parte del seguro médico de tus padres, ellos podrán ver que has tenido una cita médica y podrían ver las pruebas que te hayan hecho.*
- *Si te preocupa el seguro médico o existen otras razones por las que no quieres visitar a tu médico familiar o pediatra, puedes hacerte pruebas de ITS's en clínicas de salud como Planned Parenthood.<sup>10</sup> Es confidencial, y también puedes obtener información sobre anticonceptivos y condones. También puedes buscar en el internet los Servicios de Información Sexual en [www.inspot.org](http://www.inspot.org) para encontrar una clínica de salud en tu área”.<sup>11</sup>*

**7. ¿Los anticonceptivos hormonales protegen en contra de infecciones de transmisión sexual?**

- **No.** *Por esto es importante usar un condón cada vez que tienes sexo aun cuando estés usando anticonceptivos hormonales. Hay más información sobre condones en este cuaderno de trabajo bajo el título Preguntas Más Frecuentes: Condones.*

**DIU**

**1. ¿Ponerme un DIU podría afectar mis probabilidades de tener un bebé en el futuro?**

- **No.** *Las mujeres que han usado un DIU pueden quedar embarazadas tan rápido como aquellas mujeres que han usado otros métodos. Los DIU's son seguros para las mujeres de todas las edades. Los DIU's funcionan bien para las mujeres que aún no han tenido hijos.<sup>12, 13</sup>*

**2. ¿Puede causar aborto el DIU?**

---

<sup>10</sup> <http://www.plannedparenthood.org/>

<sup>11</sup> <http://kidshealth.org/en/teens/stds-check.html>

<sup>12</sup> [http://www.familypact.org/Providers/Client-Education-Materials/2014-4\\_BCMYths\\_ENG\\_client\\_4-15ADA.pdf](http://www.familypact.org/Providers/Client-Education-Materials/2014-4_BCMYths_ENG_client_4-15ADA.pdf)

<sup>13</sup> <http://www.hhs.gov/opa/pdfs/iud-fact-sheet.pdf>

- **No.** El DIU no causa aborto. El DIU previene que ocurra un embarazo evitando que el espermatozoide y el óvulo se junten.<sup>14, 15, 16</sup>

### 3. ¿Se puede caer/salir el DIU?

- **Es posible.** Pero no probable que el DIU se salga. Esto se llama “expulsión” y sucede cuando el DIU se mueve de la parte superior del útero a la vagina o inclusive fuera del cuerpo de la mujer. Esto sucede a un tres a cinco por ciento de las mujeres que tienen un DIU.<sup>17</sup> En casos muy raros (alrededor de una en 2,000 mujeres), el DIU puede salir a través de la pared uterina. Esto se conoce como “perforación”. Las mujeres que tienen un DIU ocasionalmente deben revisar los hilos del DIU para asegurarse que esté en el lugar correcto.

### 4. ¿Será doloroso ponerme un DIU?

- “Desafortunadamente, la mayoría de las mujeres dicen que si duele –como cuando uno tiene cólicos menstruales- cuando es insertado el DIU. El dolor causado por la inserción del DIU varía de persona a persona. Puedes probar tomar ibuprofeno antes, y asegurarte de que el DIU sea insertado durante tu menstruación u ovulación”.<sup>18</sup>

### 5. ¿Puedo usar un tampón con el DIU?

- **Si.** En cuanto a tampones y DIU’s se refiere, Planned Parenthood dice lo siguiente: “Los tampones y los DIU’s son como vecinos. Están muy cercanos uno del otro, pero viven en distintas partes del sistema reproductor. Un DIU y un tampón están separados por el cérvix, y no interfieren en sus respectivos asuntos”.<sup>19</sup>

### Información adicional sobre la duración y efectividad del DIU:

- <https://www.hhs.gov/opa/pregnancy-prevention/birth-control-methods/iud/index.html>
- <https://www.bedsider.org/methods/iud>

### Parche

#### 1. ¿Está disponible el parche para otros tonos de piel?

- **No.** Sin embargo, si no te gusta como se ve sobre tu piel, puedes colocarlo en uno de los lugares recomendados donde sea tapado por la ropa.

<sup>14</sup> <http://www.acog.org/-/media/Departments/Government-Relations-and-Outreach/FactsAreImportantEC.pdf?dmc=1&ts=20150822T1415051742>

<sup>15</sup> <https://www.arhp.org/Publications-and-Resources/Patient-Resources/fact-sheets/IUC-Myths>

<sup>16</sup> <http://www.hhs.gov/opa/pdfs/iud-fact-sheet.pdf>

<sup>17</sup> <http://www.acog.org/Resources-And-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Adolescent-Health-Care/Adolescents-and-Long-Acting-Reversible-Contraception>

<sup>18</sup> <https://bedsider.org/questions/279-is-there-anything-that-helps-with-iud-insertion-pain?tag=iud>

<sup>19</sup> <https://bedsider.org/questions/341-can-i-use-tampons-with-an-iud?tag=iud>



## Inyección

### 1. ¿Cómo funciona la inyección?

- *La inyección contiene una hormona que detiene el desprendimiento de óvulos de los ovarios, y también hace más espeso el moco alrededor del cérvix, para prevenir que los espermatozoides lleguen a los óvulos. La inyección sirve durante tres meses, y después de ese tiempo depende de ti volver a ponerte otra inyección para continuar la protección.*

### 2. ¿Quién pone la inyección?

- *La inyección es puesta por un profesional de salud como un médico o enfermera especializada. Pueden obtener la inyección en un consultorio médico o en una clínica de salud.*

### 3. ¿Hará la inyección que yo suba de peso?

- *Aun cuando la mayoría de las mujeres no suben de peso cuando empiezan a ponerse la inyección, algunas sí parecen subir de peso. Tu profesional de salud puede tomar tu peso para ver si hay algún cambio.<sup>20</sup>*

### 4. ¿Qué pasa si te pones la inyección y ya estás embarazada?

- *Si estás embarazada y te pones la inyección, hay un pequeño riesgo de defectos de nacimiento en el feto.<sup>21</sup> Cuando estás embarazada, es muy importante que hables con un médico cuando piensas iniciar o terminar algún medicamento.*

## Píldora

### 1. ¿Puedo tomarla a distintas horas del día?

- **No.** *El no tomar la píldora a la misma hora todos los días pone en riesgo la eficacia del anticonceptivo.*

### 2. ¿Qué hago si olvidé tomar una píldora?

- *“Toma la siguiente píldora en cuando te acuerdes,<sup>22</sup> y utiliza un método de respaldo los 7 días siguientes (a menos de que haya sido la píldora de recordatorio de la 4ta semana, en cuyo caso te deshaces de la píldora de recordatorio y vuelves a tu horario normal). Si has tenido sexo desde que se desacomodó tu horario y esto sucede en los últimos cinco días, sería mejor que tomes anticonceptivos de emergencia,<sup>23</sup> por si acaso”.<sup>24</sup>*

<sup>20</sup> <https://www.arhp.org/Publications-and-Resources/Patient-Resources/fact-sheets/IUC-Myths>

<sup>21</sup> <http://depts.washington.edu/uwcoe/healthtopics/familyplan/depovprov.html>

<sup>22</sup> <http://bedsider.org/features/153>

<sup>23</sup> [https://bedsider.org/methods/emergency\\_contraception](https://bedsider.org/methods/emergency_contraception)

<sup>24</sup> [https://bedsider.org/questions/148-what-should-i-do-if-i-miss-a-pill?tag=the\\_pill](https://bedsider.org/questions/148-what-should-i-do-if-i-miss-a-pill?tag=the_pill)

### 3. ¿Causa cáncer la píldora?

- **No.** *“Usar la píldora, el anillo, la inyección o un DIU reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer en el sistema reproductor (ovarios o útero). La inyección también reduce el riesgo de cáncer en el útero, y el DIU hormonal a veces es utilizado para tratar cáncer del útero en su etapa inicial. Mientras más tiempo uses anticonceptivos, mayor será la protección contra estos tipos de cáncer.”*<sup>25</sup>
- *Otros estudios han encontrado que tomar la píldora podría aumentar un poco el riesgo de cáncer de mama o cáncer cervical.*<sup>26</sup>

### 4. ¿Me puedo tomar dos píldoras después de tener sexo?

- **No.** *Debes tomarte la píldora tal y como se indica; una vez al día, todos los días, a la misma hora.*

## Anillo

### 1. ¿Qué sucede si se cae/sale el anillo?

- *“El anillo casi nunca se sale –especialmente en mujeres jóvenes que no han tenido hijos. Pero en caso de que sí se salga, puedes enjuagarlo con agua fresca y reinsertarlo. Si ha estado fuera por varias horas (o no estás segura cuánto tiempo), es mejor que utilices un método de respaldo, como condón<sup>27</sup> o condón interno,<sup>28</sup> por lo siguientes 7 días.”*<sup>29</sup>

### 2. ¿Se puede perder el anillo en mi vagina?

- **No.** *“La vagina es una bolsa cerrada y no se conecta con el resto del estómago, así que los objetos (que no sea semen, bacterias, u otras cosas realmente pequeñas) colocados en la vagina no pueden viajar a otra parte del cuerpo. No hay ningún lugar a donde un tampón o un anillo<sup>30</sup> puedan ir –simplemente se quedan donde tú los colocas”.*<sup>31</sup>

## Implante

### 1. ¿Es doloroso ponerse el implante?

- *“Recibes una inyección con anestesia mediante una jeringa delgada. Después tu profesional de salud inserta el implante en tu brazo, lo cual toma sólo unos minutos. El*

<sup>25</sup> <https://bedsider.org/features/325-does-birth-control-cause-breast-cancer>

<sup>26</sup> <http://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/hormones/oral-contraceptives-fact-sheet>

<sup>27</sup> <https://bedsider.org/methods/condom>

<sup>28</sup> [https://bedsider.org/methods/internal\\_condom](https://bedsider.org/methods/internal_condom)

<sup>29</sup> [https://bedsider.org/questions/2-does-the-ring-ever-fall-out?tag=the\\_ring](https://bedsider.org/questions/2-does-the-ring-ever-fall-out?tag=the_ring)

<sup>30</sup> <http://bedsider.org/features/98>

<sup>31</sup> [https://bedsider.org/questions/241-can-the-ring-get-lost-in-my-vagina?tag=the\\_ring](https://bedsider.org/questions/241-can-the-ring-get-lost-in-my-vagina?tag=the_ring)

área de tu brazo podría quedar un poco adolorida y lastimada un par de días. En términos generales, no es gran cosa”.<sup>32</sup>

**2. ¿Hay efectos secundarios con el implante?**

- *Los efectos secundarios con el implante son raros pero posibles. Estos incluyen cambios o irregularidades en el ciclo menstrual, cambios de humor, aumento de peso, dolor de cabeza, y acné. Mientras alrededor del 11 por ciento de las mujeres que tienen el implante sufren cambios en sus periodos menstruales, hay un dos por ciento o menos de mujeres que sufren otros efectos secundarios.*<sup>33</sup>

**3. ¿El implante va hacia las venas?**

- **No.** *El implante no va hacia tus venas. Es insertado justo debajo de la piel en la parte superior del brazo.*

**4. ¿Puede el implante moverse por el cuerpo?**

- *Mientras que es posible que el implante se mueva en el cuerpo, esto es muy raro.*<sup>34</sup> *Si tienes un implante y no lo sientes debajo de la piel donde fue insertado, debes hablar con un médico inmediatamente.*

**Información adicional sobre la duración y la efectividad de un implante:**

<https://www.hhs.gov/opa/pregnancy-prevention/birth-control-methods/implant/index.html>

**Anticonceptivos de Emergencia (Plan B)**

**1. ¿Necesito tener 18 años para obtener Plan B? ¿Necesito ser mujer para obtener Plan B?**

- *“Sin importar qué edad o género seas, puedes comprar píldoras de anticonceptivos de emergencia que contengan levonorgestrel (EC), incluyendo Plan B One-Step, Next Choice One Dose, y My Way, sin receta médica en la farmacia”.*<sup>35</sup>

**2. ¿Necesito receta médica para el Plan B?**

- **No.** *Puedes comprarlo en cualquier farmacia sin receta médica.*

**3. ¿Pueden los anticonceptivos de emergencia reducir el riesgo de embarazo si una mujer tuvo sexo sin protección?**

- **Si.** *Los anticonceptivos de emergencia pueden prevenir el embarazo hasta por 5 días después de haber tenido sexo sin protección. La píldora del día siguiente en uno de las*

<sup>32</sup> <https://bedsider.org/questions/50-does-it-hurt-to-get-the-implant?tag=implant>

<sup>33</sup> <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/birth-control-implant-implanon>

<sup>34</sup> <https://www.gov.uk/drug-safety-update/nexplanon-etonogestrel-contraceptive-implants-reports-of-device-in-vasculature-and-lung>

<sup>35</sup> [https://bedsider.org/questions/212-puedo-conseguir-anticonceptivos-de-emergencia-si-tengo-menos-de-17-anos?tag=emergency\\_contraception](https://bedsider.org/questions/212-puedo-conseguir-anticonceptivos-de-emergencia-si-tengo-menos-de-17-anos?tag=emergency_contraception)

*formas de anticonceptivo de emergencia, y está disponible sin necesidad de receta médica en farmacias y clínicas. El DIU Paragard es otro anticonceptivo de emergencia, pero debe ser insertado por un médico clínico.*

**4. Alguien me dijo que puedo tomar la dosis de un mes de anticonceptivo en lugar de Plan B ¿es cierto esto?**

- *Algunas, pero no todas las píldoras anticonceptivas pueden ser tomadas en distintas dosis como anticonceptivos de emergencia en lugar de Plan B. <sup>36</sup> Sin embargo, esto no requiere todo un mes de píldoras, y esto sería demasiado. Si has tomado tus píldoras anticonceptivas según te ha sido indicado (en otras palabras, a la misma hora cada día), no debes necesitar anticonceptivos de emergencia después de tener sexo. Ahora, si no has tomado tu píldora regularmente o usas otro tipo de anticonceptivo y no tienes acceso a una píldora del día siguiente como Plan B, por favor pregunta a un profesional de salud sobre tus opciones de anticonceptivos de emergencia.*

**5. ¿El Plan B es una píldora abortiva?**

- **No.** *Las píldoras del día siguiente son una dosis especial de píldoras anticonceptivas. Las píldoras del día siguiente suprimen el desprendimiento del óvulo en el ovario. La píldora del día NO es lo mismo que una píldora abortiva. Las píldoras del día siguiente están disponibles sin receta médica en farmacias, en clínicas o en el departamento de salud local*

**6. ¿Qué es la píldora abortiva?**

- *La píldora abortiva, que es tomada con un método para abortar, NO es lo mismo que la píldora del día siguiente. De hecho, la píldora abortiva es una serie de dos medicamentos, mifepristona y misoprostol. El primero es tomado en una clínica con un médico y el segundo puede ser tomado en casa uno o dos días después. Juntos, estos dos medicamentos, causarán un aborto. Plan B o la píldora del día siguiente es diferente a estos medicamentos porque Plan B previene que ocurra un embarazo desde el principio.*

---

<sup>36</sup> <http://ec.princeton.edu/questions/dose.html>

**EFICACIA DE LOS MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR\***



## Ejemplo de Lista de Referencias sobre Centros de Salud Sexual y Reproductiva Amigables para Jóvenes y Recursos sobre Condones

### In D.C., I have the right to...

- Say no to sex at any age
- Consent to sex at the age of 16.
- Receive confidential health and services.
  - If you are 12 or older, you can get birth control or STI testing without your parent's permission. Ask your doctor if you can use your parent's health insurance and still get confidential care.
- Get condoms
  - Condoms are available free at any Title X clinic. You can also purchase condoms without ID at your local convenience store, pharmacy or supermarket.
- Get Emergency Contraception
  - Males or females of any age can purchase single-dose emergency contraception without ID or a prescription from your local pharmacy. Emergency contraception, also known as the morning-after pill, works by preventing, not ending pregnancy.
- Choose an abortion
  - Washington D.C. does not require parental permission for minors seeking an abortion. For info about getting an abortion, call the DC Abortion Fund at 202-452-7464.

### D.C. Resources

- Free Condoms
  - Rubber Revolution DC helps DC residents get condoms for free. Text DCWRAP to 61827 to find your closest pickup location.
  - Metro TeenAIDS provides free HIV and STI testing. Call the Counseling, Testing, and Referral Department at **202-543-0094**.
  - **Mary's Center provides health services for teens regardless of ability to pay. Call 202-483-8196 to make an appointment.**
  - Planned Parenthood provides confidential contraception, STD, and other reproductive health services. Call 1-800-230-PLAN to find your closest clinic.
- Family Planning
  - Title X Clinics give contraceptive help to help prevent pregnancies among other services. There are 20 clinics in the DC area. Find out here: [opa-fpclinicsdb.nete.com](http://opa-fpclinicsdb.nete.com)
- Domestic Violence Help
  - My Sister's Place is a domestic violence shelter in D.C. that provides women with a place to stay, counseling, and support programs. Call their confidential 24-hour hotline at 202-749-8000.
- College/Career
  - Latin American Youth Center provides multi-lingual programs to help youth prepare for college or employment. Call (202) 319-2225 or visit [layc-dc.org](http://layc-dc.org) for more info.

### **Materiales en Cuaderno de Trabajo:**

- Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber – p. 28
- Folleto 6.2: Lista de Referencias sobre Centros de Salud Sexual y Reproductiva Amigables para Jóvenes y Recursos sobre Condones – p. 31
- Folleto 6.3: Sofía y David: Tomando Decisiones – p. 32
- Folleto 6.4: Calendario de Anticonceptivos – p. 33
- Folleto 6.5: Preguntas Más Frecuentes (Métodos Anticonceptivos) – p. 34





# Lección 7

## Prevenir el Embarazo y las ITS's: Condones

### Sinopsis

#### Metas de Lección 7




En la Lección 7: Prevenir el Embarazo y las ITS's: Condones, los estudiantes:

- Describirán los beneficios del uso correcto y consistente de condones para prevenir embarazo y/o ITS's;
- Explicarán los pasos para usar un condón y a usar los condones correctamente y de manera consistente;
- Superarán obstáculos sobre el uso de anticonceptivos y condones;
- Describirán los riesgos, señales, y tratamientos para las infecciones de transmisión sexual (ITS's)
- Explicarán cómo el uso de condones y anticonceptivos, en caso de ser sexualmente activos, son un apoyo para permanecer en su camino; y
- Describirán los roles de juegan hombres y mujeres en el uso de condones.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA**: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu camino; Alcanza tu meta.
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
  - Ten sexo solamente cuando estés listo.
  - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo y/o ITS's.
- **Lección 7**

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (Tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A-LA-LECCIÓN

7A. ¡Bienvenidos a la Lección 7!  
(1 min)

7B. Preguntas de los Estudiantes y Repaso a Temas de Discusión sobre Métodos Anticonceptivos  
(4 min)

7C. Beneficios de Usar un Condón y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) (8 min)

7D. Cómo Usar los Condones (6 min)

7E. Práctica con Condón (10 min)

7F. Obstáculos en el Uso de Anticonceptivos y Condones (8 min)

7G. Más Hechos sobre Condones (5 min)

7H. Tarea Asignada 2: Una Pregunta para tu Padre/Madre/Guardián u Otro Adulto de Confianza (2 min)

7I. Cierre y Eslogan (3 min)

- a. Sexo seguro significa prevenir embarazo e ITS's.

**Nota para el(la) Maestro(a):** Si el modelo de pene comercial no está disponible, mantenga el dedo índice y el dedo medio juntos en una mano para que sirvan de modelo de pene.

Menos del uno por ciento de la población es alérgica al látex y la alergia es comúnmente leve. Aun así, puede que usted tenga uno o más estudiantes en su clase con esta alergia, así que ponga atención a cualquier síntoma de reacción alérgica entre los estudiantes mientras manipulan los condones de látex:

- Una irritación roja en la piel que pica a donde el látex estuvo en contacto
- Hinchazón exactamente a donde el látex estuvo en contacto con la piel
- Estornudos, secreción nasal, ojos llorosos
- Respiración forzada
- Dificultad al respirar o al tragar
- Presión en el pecho

Si un estudiante muestra signos de reacción alérgica al látex, aleje al estudiante del látex inmediatamente. Siga el protocolo de la escuela en caso de emergencias médicas en los estudiantes.

Durante la implementación del programa, se mencionó que la lección sobre condones fue un "trigger" para los estudiantes que habían experimentado abuso / abuso sexual / violación. En caso de que un estudiante tenga que irse durante esta lección, el maestro debe estar preparado para tener un espacio alternativo donde el estudiante pueda ir.



## Procedimientos Lección 7

### Actividad 7A: ¡Bienvenidos a la Lección 7! (1 minuto)

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a Lección 7.
2. Pida a los estudiantes que consulten **Lección 7: Mensajes Clave** en página 35.
3. Pida un voluntario que lea el nuevo Mensaje Clave de Lección 7.

#### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.1:** Acuerdos del Grupo El Camino

#### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Mensaje Clave:** Lección 7



## Actividad 7B: Preguntas de Estudiantes y Repaso de Temas de Discusión sobre Métodos Anticonceptivos (5 minutos)

### MATERIALES

- ☐ **Recurso del Profesor 6.2:**  
Temas de Discusión  
(Métodos Anticonceptivos)

### REPASO DE LECCIÓN 6 (5 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas sobre la información que aprendieron en la Lección 6 sobre embarazo.
2. **Seleccione y aborde** algunas preguntas y comentarios de la Caja de Preguntas (Lección 6).
3. Si no hay preguntas adicionales, el maestro debería seleccionar 3 preguntas que no fueron abordadas en la lección anterior en el **Recurso el Profesor 6.2: Temas de Discusión (Métodos Anticonceptivos)**.



## Actividad 7C: Beneficios de Usar un Condón y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) (7 minutos)

### INTRODUCCIÓN (1 minuto)

#### 1. Explique a los estudiantes:

- *En la sesión anterior, aprendimos sobre varias opciones de anticonceptivos e identificamos al DIU (o la T) y el implante como los MÁS efectivos para la prevención del embarazo, después de no tener relaciones sexuales en lo absoluto.*
- *La lección de hoy se enfocará en otro tipo de anticonceptivo: los condones para hombres. Existen condones que pueden ser utilizados por hombres y también hay condones para mujeres. En esta lección sólo hablaremos sobre los condones para hombres. Y de aquí en adelante nos referiremos a ellos simplemente como “condones”.*

### LLUVIA DE IDEAS SOBRE CONDONES (3 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si conocen los beneficios de usar un condón.
2. **Corrija mitos** o información incorrecta que tengan los estudiantes.
3. **Escriba las respuestas** correctas en el pizarrón o papelógrafo.
4. Después de algunos minutos, **escriba algunos de los beneficios** que se encuentran a continuación que los estudiantes NO hayan mencionado:
  - a. Protegen TANTO de las infecciones de transmisión sexual como del embarazo.
  - b. No requieren una cita médica.
  - c. Son económicos y, por ende, accesibles.
  - d. Se pueden encontrar gratis o para la venta en muchos lugares: farmacias, mercados, clínicas, máquinas vendedoras, etc.
  - e. Son fáciles de usar.

### MATERIALES

- **Recurso del Profesor 7.1:** Guía de Referencia de Enfermedades de Transmisión Sexual por la CDC

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- **Folleto 7.1:** Infecciones de Transmisión

- f. Para aquellos que tienen sexo poco frecuente, pueden cargar con un condón y usarlo únicamente cuando tienen relaciones sexuales.
- g. Es el único método masculino de iniciación, fuera de la abstinencia y la vasectomía.

5. **Diga a los estudiantes:**

- *Uno de los beneficios de los condones es el mismo que tienen todas las formas de anticoncepción, y es que, una vez que decides comenzar a tener sexo, usar un condón u alguna otra forma efectiva de anticoncepción previene embarazos no planificados y/o reduce el riesgo de ITS's, que podrían desviarte de tu camino y de lograr tu meta.*

## INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (3 minutos)

1. **Diga a los estudiantes:**

- *Las infecciones de transmisión sexual (ITS's) son infecciones que pueden ser pasadas de una persona a otra durante el contacto íntimo estrecho o sexual.*

2. **Pregunte a los estudiantes** si conocen algunos tipos específicos de infecciones de transmisión sexual (ITS's).

3. **Escriba** estas en el papelógrafo/pizarrón.

4. **Escriba** cualquier tipo de infección de transmisión sexual que no sea mencionada, incluyendo:

- a. Gonorrea
- b. Clamidia
- c. Sífilis
- d. Herpes Genital
- e. VPH
- f. VIH
- g. Hepatitis B/C

5. **Pida a los estudiantes** que vayan al **Folleto 7.1 Infecciones de Transmisión Sexual en la página 36.**

6. **Diga a los estudiantes** que:

- *No todo mundo presenta estos síntomas cuando tienen una ITS, o que puede pasar tiempo antes de que los síntomas sean*

*visibles. Por lo tanto, es importante hacerse pruebas de ITS's aunque no hayan síntomas.*

**7. Repase la siguiente información con los estudiantes:**

- Las ITS's son transmitidas por tener sexo sin protección. También pueden ser transmitidas por contacto íntimo cercano – por ejemplo, por el frote de genitales.
- La mejor forma de protegerte contra estas infecciones es no tener sexo. Si decides tener sexo y quieres evitar estas infecciones, debes usar un condón. Si, de hecho, decides tener sexo, usar un condón Y un método anticonceptivo al mismo tiempo es la forma más segura de protección.
- Elegir tener sexo y no usar un anticonceptivo puede llevar a un embarazo y/o a una ITS. Cualquiera de estas dos consecuencias podría desviarte de tu camino y afectar el hecho de alcanzar tus metas.
- Existen más de 25 tipos de infecciones de transmisión sexual (ITS's), adquiridas primordialmente a través de la actividad sexual. Algunas son bacterianas, como la clamidia, sífilis, y gonorrea; parasitarias, como la tricomoniasis; o virales,
- Algunas ITS's no pueden ser curadas, como el Hepatitis, Herpes, VIH y VPH. Estas son conocidas como las 4H. Otras ITS's pueden ser tratadas y manejadas con medicamentos.
- La detección y tratamiento de las ITS's es obstaculizada por el hecho de que muchas ITS's no presentan señales o síntomas tempranos.
- Aun cuando algunas ITS's solo resultan en malestares menores, otras pueden tener consecuencias duraderas en la salud. Algunas ITS's pueden causar cáncer, mayor riesgo de una infección de VIH, y complicaciones en el embarazo que podrían dificultar tener un bebé en el futuro.
- La única manera de saber si tienes una ITS es visitando un profesional de salud/clínica y hacerte pruebas. Si tienes una ITS, debes usar cualquier tratamiento que se te dé tal y como lo recete tu proveedor de salud.

8. Si los estudiantes o usted tienen preguntas, consulten el **Recurso del Profesor 7.1: Guía de Referencia de Enfermedades de Transmisión Sexual por la CDC.**





## Actividad 7D: Cómo Usar los Condones (6 minutos)

### INTRODUCCIÓN (1 minuto)

#### 1. Diga a los estudiantes:

- *En una relación positiva y saludable, ambas personas deben querer lo mejor para la otra persona, lo cual incluye la preocupación, el respeto y la responsabilidad hacia la salud del otro, previniendo embarazos no planificados e ITS's, y apoyando a la otra persona a alcanzar sus metas.*
- *El propósito de esta actividad es aprender el uso correcto de condones.*

### APRENDIENDO LOS PASOS EN EL USO DE CONDÓN (5 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que vayan al **Folleto 7.2: Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón – Versión Corta en la página 38** y **Folleto 7.3: Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón – Versión Larga en la página 39.**
2. **Explique a los estudiantes:**
  - *Voy a pedir que voluntarios lean los pasos del **Folleto 7.2 en la página 38.** Después de haber leído los pasos, practicaremos como se usan los condones utilizando el modelo de un pene.*
  - *El **Folleto 7.3 en la página 39** tiene mucha más información sobre cada uno de estos pasos. Les recomiendo leer el **Folleto 7.3** de tarea.*
3. **Seleccione uno o más estudiantes** para leer cada uno de los pasos del **Folleto 7.2.** Indique a los estudiantes que lean el paso en sí y los sub-pasos debajo de cada uno.
4. **Consulte el Recurso del Profesor 7.2: Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón.** Después de que cada paso sea leído, comparta la información adicional que está detallada en el **Recurso del Profesor 7.2.**
5. Después de que los estudiantes hayan revisado todos los pasos, **pida a un estudiante** que lea los cuatro puntos importantes sobre el uso de condón:

### MATERIALES

- ☐ **Recurso del Profesor 7.2:** Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 6.1:** Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber
- ☐ **Folleto 7.2:** Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón— Versión Corta
- ☐ **Folleto 7.3:** Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón—

- ¡AMBOS Mujeres y hombres pueden involucrarse en los tres pasos para usar un condón correctamente!
- Debes estar seguro de usar el condón TODO EL TIEMPO que tengas sexo - - ambos en la pareja deben asegurarse de que el condón se quede en su lugar.
- ¡Los Condones deben usarse CADA VEZ que una persona tenga sexo!
- Si un condón se rompe mientras se tiene sexo, considera usar anticonceptivos de emergencia. Consulta el **Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber en la página 28.**



## Actividad 7E: Práctica con Condón (10 minutos)

### INSTRUCCIONES (4 minutos)

1. **Divida a los estudiantes** en pares.
2. **Explique a los estudiantes:**
  - *Ahora que ya han revisado los pasos para usar un condón, haré una demostración y después cada uno de ustedes practicarán poner un condón en un modelo. Su compañero(a) de equipo los observará, basándose en los pasos enumerados en el **Folleto 7.2 en la página 38** y les hará comentarios para asegurarse que sigan los pasos correctamente. Solamente practicaremos del paso 2C en adelante.*
3. **Pregunte a los estudiantes:**
  - *¿Alguien tiene alergia al látex? Ustedes podrían saber esto pues muchos doctores, enfermeras y dentistas usan guantes de látex para examinar.*
4. Si alguien levanta su mano, dé a ese estudiante o a su compañero(a) un condón sin látex.
5. **Entregue a cada par** un modelo de pene y dos condones.

**Nota para el(la) Maestro(a):** Si no cuenta con modelos de pene, indique a los estudiantes que utilicen dos dedos de la mano de su compañero(a) como modelo de pene.

En caso de que los estudiantes empiecen a alborotarse con la técnica de esta práctica, dígalos que usted sabe que ellos tienen la madurez para realizar esta actividad. Que recuerden que esta actividad práctica es solamente con fines de aprender a utilizar un condón. Y que aquí estamos todos para ayudarnos a aprender.

6. **Explique a los estudiantes:**
  - *Cuando sea el turno de su compañero(a) para poner el condón en el modelo, su trabajo es revisar que su compañero siga los pasos (vean su folleto), y recordarle a su compañero(a) si se está brincando un paso o lo está haciendo de manera incorrecta.*

### MATERIALES

- ☐ Modelos del pene (lo ideal sería uno por cada dos estudiantes)
- ☐ Toallitas para limpiar manos o lavabo con jabón (Ver Notes para el(la) Maestro(a))

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 7.2:** Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón— Versión Corta

- *Si su condón se rompe o ensucia por caerse al piso, o a quedado comprometido o contaminado por alguna razón, pidan un condón nuevo. Esto es importante porque queremos que manejen los condones en esta práctica de la misma manera en que lo harían si lo usaran para tener sexo.*

7. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas sobre cómo realizar la actividad.

## DEMOSTRACIÓN AND PRÁCTICA (6 minutos)

1. **Demuestra** el uso correcto del condón mientras lee cada paso empezando por el 2C.
2. Después de la demostración, los estudiantes practicarán en pares.
3. **Recorra el salón y proporcione ayuda** si es necesaria. **Afirmar** a los estudiantes que sigan correctamente los pasos. **Ofrezca** comentarios constructivos a aquellos que no estén siguiendo los pasos de manera correcta.
4. Después de transcurrir dos minutos, **anuncie a los estudiantes** que ha pasado la mitad del tiempo y tienen que cambiar sus roles.
5. Después de que ambos estudiantes hayan tenido oportunidad de practicar, **distribuya toallitas limpiadoras** para que se limpien las manos (o vayan al lavabo a lavarse las manos).

**Nota para el(la) Maestro(a):** Asegúrese de recoger y desechar los condones y las toallitas.

Asegúrese de que el mismo número de condones que entregó sea el mismo número de condones que recoja para desechar. (Algunos estudiantes puede creer que es gracioso quedarse con los condones y jugar con ellos fuera de clase).

6. **Diga a los estudiantes:**

- *Recuerden que los condones son efectivos para prevenir el embarazo y/o ITS's. La manera más efectiva de prevenir embarazo, además de no tener sexo, es usando un anticonceptivo hormonal Y un condón.*

7. Si es necesario, **repase con los estudiantes** usando estos videos:

- Inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=EdSq2HB7jqU>
- Español: <https://www.youtube.com/watch?v=eE7SSK9g0Is&t=2s>
- Visual: <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/condom>



## Actividad 7F: Obstáculos en el Uso de Anticonceptivos y Condones (8 minutos)

### INSTRUCCIONES (1 minuto)

#### 1. Diga a los estudiantes:

- *Esta lección les ayudará a comunicarse mejor sobre usar anticonceptivos y condones. A veces hay obstáculos en el uso de anticonceptivos y condones. A veces escuchamos diferentes mensajes sobre condones por parte de nuestra familia, amistades, y la cultura popular. Sin embargo, para evitar bloqueos en tu camino, es importante que te sientas seguro de tu elección de usar anticonceptivos y condones.*

#### 2. Divida al grupo en pares.

#### 3. Diga a los estudiantes que leerá un obstáculo y les dará un poco de tiempo para discutir con su compañero la manera en que responderían.

#### 4. La lista de obstáculos se encuentra en el **Recurso del Profesor 7.3: Obstáculos en el Uso de Condones y Anticonceptivos.**

#### 5. Pídales a los estudiantes que compartan sus respuestas de manera voluntaria.

### DISCUSIÓN DEL GRUPO EN GENERAL (7 minutos)

#### 1. Lea los obstáculos en voz alta.

#### 2. Dé tiempo a los estudiantes de discutirlo con su pareja brevemente.

#### 3. Pida voluntarios que compartan sus respuestas.

#### 4. Corrija información errónea de ser necesario.

#### 5. Después de repasar los obstáculos, pregunte a los estudiantes:

- *¿Cómo puede la cultura ser un obstáculo o una solución para usar condones o anticonceptivos?*

### MATERIALES

- **Recurso del Profesor 7.3:**  
Obstáculos y Soluciones en el uso de Condones y Anticonceptivos

6. **Recuerde a los estudiantes** que lo importante es que ellos averigüen lo que tiene más sentido para ellos, su camino y su futuro.



## Actividad 7G: Más Hechos sobre Condones (5 minutos)

### MÁS HECHOS SOBRE CONDONES (3 minutos)

1. **Pida a estudiantes** que consulten el **Folleto 7.4: Preguntas Más Frecuentes: Condones en la página 41** en sus cuadernos de trabajo. Use el **Recurso del Profesor 7.4 Preguntas Más Frecuentes: Condones** para seguir la lectura de los estudiantes.
2. **Diga a los estudiantes** que ahora nos enfocaremos en preguntas más frecuentes sobre condones.
3. **Pida estudiantes voluntarios** que lean las preguntas y respuestas seleccionadas sobre condones.

### PREGUNTAS SOBRE CONDONES (2 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas adicionales sobre la información que aprendieron hoy.
2. **Responda a las preguntas** y si es necesario dígales que tendrá más información para compartirles en la próxima lección. Los maestros también pueden usar el **Recurso del Profesor 7.5: Temas de Discusión (Condomes)** para ayudar a responder sus preguntas.
3. **Distribuya las tarjetas** de 3 x 5.
4. **Diga a los estudiantes** que también pueden escribir sus preguntas o comentarios en las tarjetas y ponerlas en la Caja de Preguntas.
5. **Diga a los estudiantes** que responderá preguntas/comentarios en la siguiente lección.
6. **Diga a los estudiantes** que revisen el **Folleto 7.4: Preguntas Más Frecuentes (Condomes) en la página 41**. Habrá tiempo al inicio de la siguiente clase para hacer preguntas.
7. Al final de la actividad, **recuerde a los estudiantes:**

### MATERIALES

- ☐ **Recurso del Profesor 7.4:** Preguntas Mas Frecuentes (Condomes)
- ☐ **Recurso del Profesor 7.5:** Temas de Discusión (Condomes)
- ☐ Tarjetas de 3x5

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 7.4:** Preguntas más Frecuentes (Condomes)





- *Quiero enfatizar que la única manera de prevenir el embarazo al 100% es no teniendo sexo.*
- *Si decides tener sexo, debes usar un anticonceptivo y un condón cada vez que tengas sexo para evitar tanto un embarazo y/o ITS's.*



## Actividad 7H: Tarea Asignada #2: Una Pregunta para su Padre, Madre, Guardian, u Otro Adulto de Confianza (2 minutos)

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Tarea Asignada #2:** Una Pregunta para tu Padre/Madre/Guardian u Otro Adulto de Confianza

1. **Pida a los estudiantes** que consulten la **Tarea Asignada #2** en sus cuadernos de trabajo. Los estudiantes pueden enviar la pregunta por mensaje de texto a su padre/madre/guardián u otro adulto de confianza. También pueden llamarles por teléfono o hacerles la pregunta en persona y escribir la respuesta en la hoja de la tarea.
  - **PREGUNTA:** *¿Cuándo es un buen momento para iniciar una familia?*
2. **Comunique a los estudiantes** que es importante que hagan la tarea. Esto les dará la oportunidad de hablar con su padre/madre/guardián u otro adulto de su confianza sobre sus metas y lo que están aprendiendo en El Camino.
3. **Diga a los estudiantes** que deben estar preparados para hablar sobre su tarea durante la Lección 8.
4. **Recuerde a los estudiantes** que solo deben compartir lo que ellos quieran durante las discusiones.



## Actividad 7H: Eslogan y Cierre (3 minutos)

### UN ESLOGAN PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (3 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** que un eslogan es un dicho corto y pegadizo que sintetiza una idea.
2. **Diga a la clase** que tomaremos un minuto para escribir algunos eslóganes sobre la clase de hoy.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección 7.
4. En un papelógrafo, **escriba los eslóganes** de los estudiantes.

# Recursos del Profesor 7.1

## Guía de Referencia de Enfermedades de Transmisión Sexual

### LA VERDAD DE LAS ETS's MÁS COMUNES

**GYT**  
CDC.GOV/GYT

	HERPES GENITAL	SÍFILIS	VIRUS HEPATITIS B (VHB)	VIH
<b>¿QUÉ ES?</b>	Infección viral de las áreas genitales. También puede afectar el área alrededor de la boca.	Infección causada por bacteria que puede propagarse por todo el cuerpo.	Infección viral que afecta el hígado-VHB puede ser aguda (enfermedad leve de corta duración) o crónica (enfermedad seria de por vida).	El virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es el virus que causa el SIDA.
<b>¿CUÁNTAS PERSONAS LO TIENEN EN LOS E.U.A.?</b>	Se estima 1 millón de nuevas infecciones cada año, con aproximadamente 45 millones de personas ya infectadas.	Alrededor de 46,000 nuevos casos reportados cada año.	Un estimado de 40,000 nuevos casos cada año (la mayoría contraídos por sexo). Hasta 1.2 millones de personas ya están infectadas con VHB crónico.	Alrededor de 56,000 nuevas infecciones cada año, con un estimado de 1.1 millones de personas que ya viven con el VIH.
<b>SÍNTOMAS</b>	La mayoría de las personas no presentan síntomas. El Herpes 1 generalmente causa fuegos y ampollas en la boca; Herpes 2 típicamente causa fuegos o ampollas genitales. Pero ambos virus pueden causar fuegos cualquier área. Un brote de herpes puede comenzar con manchas rojas que después se transforman en ampollas o fuegos dolorosos. Durante el primer brote, también puede haber síntomas de gripe (como fiebre, dolor de cabeza, glándulas inflamadas, etc.).	Los síntomas varían con el curso (tiempo) de la infección-empezando con un fuego, no doloroso (llamado chancro) en los genitales, ano o boca. Otros síntomas pueden aparecer a los 6 meses de haber desaparecido el primer fuego, incluyendo salpullido. Sin embargo, pueden no haber otros síntomas muy notorios hasta que la sífilis progrese y presente problemas más severos (ver abajo).	Muchas personas no presentan síntomas, especialmente los adultos. Las personas pueden sentir cansancio, molestias, náusea y vómito, pérdida de apetito, orina oscura, sensibilidad en el abdomen, coloración amarillenta tanto de la piel como del blanco de los ojos (llamado ictericia). Los síntomas de VHB agudo pueden aparecer entre 1 y 6 meses después de haber sido infectado. Los síntomas de VHB crónico pueden tomar hasta 30 años en aparecer, aunque el daño al hígado puede ocurrir silenciosamente.	Muchas personas infectadas con VIH no tienen síntomas y se sienten saludables. Los síntomas normalmente no se presentan hasta que el sistema inmunológico de la persona se debilita. Los síntomas que experimentan las personas usualmente se relacionan a infecciones o cánceres adquiridos por un sistema inmunológico debilitado. En promedio, toma 10 años para que la infección de VIH inicial se desarrolle en SIDA.
<b>¿CÓMO SE TRANSMITE?</b>	A través del sexo vaginal, oral o anal. También puede ser pasado por el contacto sexual de piel con piel, besos, y en ocasiones raras, de madre a bebé durante el parto.	A través del sexo vaginal, oral o anal. También puede pasarse por besarse si hay una lesión (fuego) en la boca y de madre a recién nacido durante el parto.	A través del sexo vaginal, oral o anal. También en el nacimiento si el bebé no es vacunado contra VHB; compartiendo agujas o navajas contaminadas; o mediante el contacto de sangre, fluidos corporales (como esperma) o saliva de una persona infectada.	A través del sexo vaginal, oral o anal. También por compartir agujas o al hacer drogas; y de madre a hijo durante el embarazo o en la lactancia. La probabilidad de contraerlo por besarse es muy baja.
<b>TRATAMIENTO</b>	No hay cura para el herpes-el virus permanece en el cuerpo y puede causar brotes recurrentes. Los medicamentos pueden ayudar con los síntomas, reducir la frecuencia de los brotes, y reducir la probabilidad de transmitirlo a otras parejas sexuales.	El tratamiento con antibióticos puede curar la sífilis, pero el medicamento no puede reparar el daño ya hecho. Ambos en la pareja deben ser tratados y evitar contacto sexual hasta que los fuegos hayan sanado completamente.	A menudo, el VHB agudo es tratado con reposo, buena alimentación, y muchos líquidos. VHB crónico es tratado mediante seguimiento cercano de un doctor y medicamentos antivirales.	No existe cura para el VIH o el SIDA. El tratamiento antirretroviral puede disminuir el progreso de la enfermedad VIH y retrasar el inicio del SIDA. Un diagnóstico y tratamiento temprano pueden aumentar la probabilidad de que la persona tenga una vida larga y saludable.
<b>CONSECUENCIAS POSIBLES (DE NO SER TRATADO)</b>	Mayor riesgo de infección de otras ETS's, incluyendo VIH. Algunas personas con herpes pueden tener fuegos recurrentes. Transmitir herpes de madre a recién nacido es raro, pero un infante con herpes puede enfermarse gravemente.	Mayor riesgo de infección de otras ETS's incluyendo VIH. Si no es tratada, los síntomas pueden desaparecer, pero la infección se queda en el cuerpo y puede causar daño al cerebro, corazón y al sistema nervioso, e inclusive causar la muerte. La Sífilis en mujeres puede dañar severamente al feto en proceso de desarrollo durante el embarazo.	Mayor riesgo de infección de otras ETS's incluyendo VIH. Inflamación crónica y persistente de hígado y posteriormente cirrosis o cáncer en el hígado. Los bebés nacidos de mujeres infectadas son propensos a desarrollar infección crónica de VHB si no reciben las vacunas necesarias al nacer (incluyendo la vacuna de VHB).	Mayor riesgo de otras infecciones mortales y ciertos cánceres. Al debilitar la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, el VIH hace que la persona infectada sea más vulnerable a contraer infecciones que de otra manera no contraería. El VIH también puede causar infecciones que cualquier persona puede contraer, como otras ETS's y neumonía, y aún puede ser peor. Una infección de VIH no tratada es una enfermedad mortal.

## LA VERDAD DE LAS ETS's MÁS COMUNES



	HERPES GENITAL	SÍFILIS	VIRUS HEPATITIS B (VHB)	VIH
¿QUÉ ES?	Infección viral de las áreas genitales. También puede afectar el área alrededor de la boca.	Infección causada por bacteria que puede propagarse por todo el cuerpo.	Infección viral que afecta el hígado-VHB puede ser aguda (enfermedad leve de corta duración) o crónica (enfermedad seria de por vida).	El virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es el virus que causa el SIDA.
¿CUÁNTAS PERSONAS LO TIENEN EN LOS E.U.A.?	Se estima 1 millón de nuevas infecciones cada año, con aproximadamente 45 millones de personas ya infectadas	Alrededor de 46,000 nuevos casos reportados cada año.	Un estimado de 40,000 nuevos casos cada año (la mayoría contraídos por sexo). Hasta 1.2 millones de personas ya están infectadas con VHB crónico.	Alrededor de 56,000 nuevas infecciones cada año, con un estimado de 1.1 millones de personas que ya viven con el VIH.
SÍNTOMAS	La mayoría de las personas no presentan síntomas. El Herpes 1 generalmente causa fuegos y ampollas en la boca; Herpes 2 típicamente causa fuegos o ampollas genitales. Pero ambos virus pueden causar fuegos cualquier área. Un brote de herpes puede comenzar con manchas rojas que después se transforman en ampollas o fuegos dolorosos. Durante el primer brote, también puede haber síntomas de gripe (como fiebre, dolor de cabeza, glándulas inflamadas, etc.)	Los síntomas varían con el curso (tiempo) de la infección-empezando con un fuego, no doloroso (llamado chancro) en los genitales, ano o boca. Otros síntomas pueden aparecer a los 6 meses de haya desaparecido el primer fuego, incluyendo salpullido. Sin embargo, pueden no haber otros síntomas muy notorios hasta que la sífilis progrese y presente problemas más severos (ver abajo).	Muchas personas no presentan síntomas, especialmente los adultos. Las personas pueden sentir cansancio, molestias, náusea y vómitos, pérdida de apetito, orina oscura, sensibilidad en el abdomen, coloración amarillenta tanto de la piel como del blanco de los ojos (llamado ictericia). Los síntomas de VHB agudo pueden aparecer entre 1 y 6 meses después de haber sido infectado. Los síntomas de VHB crónico pueden tomar hasta 30 años en aparecer, aunque el daño al hígado puede ocurrir silenciosamente.	Muchas personas infectadas con VIH no tienen síntomas y se sienten saludables. Los síntomas normalmente no se presentan hasta que el sistema inmunológico de la persona se debilita. Los síntomas que experimentan las personas usualmente se relacionan a infecciones o cánceres adquiridos por un sistema inmunológico debilitado. En promedio, toma 10 años para que la infección de VIH inicial se desarrolle en SIDA.
¿CÓMO SE TRANSMITE?	A través del sexo vaginal, oral o anal. También puede ser pasado por el contacto sexual de piel con piel, besos, y en ocasiones raras, de madre a bebé durante el parto.	A través del sexo vaginal, oral o anal. También puede pasarse por besarse si hay una lesión (fuego) en la boca y de madre a recién nacido durante el parto.	A través del sexo vaginal, oral o anal. También en el nacimiento si el bebé no es vacunado contra VHB; compartiendo agujas o navajas contaminadas; o mediante el contacto de sangre, fluidos corporales (como esperma) o saliva de una persona infectada.	A través del sexo vaginal, oral o anal. También por compartir agujas o al hacer drogas; y de madre a hijo durante el embarazo o en la lactancia. La probabilidad de contraerlo por besarse es muy baja.
TRATAMIENTO	No hay cura para el herpes-el virus permanece en el cuerpo y puede causar brotes recurrentes. Los medicamentos pueden ayudar con los síntomas, reducir la frecuencia de los brotes, y reducir la probabilidad de transmitirlo a otras parejas sexuales.	El tratamiento con antibióticos puede curar la sífilis, pero el medicamento no puede reparar el daño ya hecho. Ambos en la pareja deben ser tratados y evitar contacto sexual hasta que los fuegos hayan sanado completamente.	A menudo, el VHB agudo es tratado con reposo, buena alimentación, y muchos líquidos. VHB crónico es tratado mediante seguimiento cercano de un doctor y medicamentos antivirales.	No existe cura para el VIH o el SIDA. El tratamiento antirretroviral puede disminuir el progreso de la enfermedad VIH y retrasar el inicio del SIDA. Un diagnóstico y tratamiento temprano pueden aumentar la probabilidad de que la persona tenga una vida larga y saludable.
CONSECUENCIAS POSIBLES (DE NO SER TRATADO)	Mayor riesgo de infección de otras ETS's, incluyendo VIH. Algunas personas con herpes pueden tener fuegos recurrentes. Transmitir herpes de madre a recién nacido es raro, pero un infante con herpes puede enfermarse gravemente.	Mayor riesgo de infección de otras ETS's incluyendo VIH. Si no es tratada, los síntomas pueden desaparecer, pero la infección se queda en el cuerpo y puede causar daño al cerebro, corazón y, al sistema nervioso, e inclusive causar la muerte. La Sífilis en mujeres puede dañar severamente al feto en proceso de desarrollo durante el embarazo.	Mayor riesgo de infección de otras ETS's incluyendo VIH. Inflamación crónica y persistente de hígado y posteriormente cirrosis o cáncer en el hígado. Los bebés nacidos de mujeres infectadas son propensos a desarrollar infección crónica de VHB si no reciben las vacunas necesarias al nacer (incluyendo la vacuna de VHB).	Mayor riesgo de otras infecciones mortales y ciertos cánceres. Al debilitar la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades, el VIH hace que la persona infectada sea más vulnerable a contraer infecciones que de otra manera no contraería. El VIH también puede causar infecciones que cualquier persona puede contraer, como otras ETS's y neumonía, y aún puede ser peor. Una infección de VIH no tratada es una enfermedad mortal.

You can also access this guide at the following link:

[https://npin.cdc.gov/stdawareness/gyt-materials/brochures/std\\_lowdown\\_chart.pdf](https://npin.cdc.gov/stdawareness/gyt-materials/brochures/std_lowdown_chart.pdf)

# Recurso del Profesor 7.2

## Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón

### 1. Protege Tus Metas

#### a. **Recuérdate a ti mismo cómo los condones y anticonceptivos protegen tus metas.**

Recuerde a los estudiantes que:

- Usarán sus habilidades para poner límites y para "PARAR y buscar señales de advertencia" cuando se les presentan situaciones sexuales en que se requiere condón.
- Ellos tienen la habilidad para poner límites y prevenir que "el calor del momento" te lleve a tener sexo que te desvíe de tu camino.
- La manera más segura de evitar un embarazo no planificado es no teniendo sexo.
- Los condones son efectivos si se usan de manera consistente y correcta pero no son 100% seguros.

#### b. **Haz la meta compartida con tu pareja de usar condones**

- Explique a los jóvenes que ser romántico o sexual con alguien más es un tipo de relación. Aun cuando no hay un compromiso formal, una cosa que define a una relación saludable es el apoyo mutuo hacia sus metas, también conocido como "metas compartidas".
- Afirme que una meta en común que toda relación debe tener, sin importar si es corta o larga, seria o casual, debe ser proteger la salud de ambos mediante el uso del condón.

### 2. Prepara Tu Protección

#### a. **Adquiere condones.**

- Muestra a los estudiantes un condón empacado.
- Identifique lugares donde los jóvenes pueden conseguir condones en la comunidad. Instruya a los estudiantes que sólo utilicen condones hechos de látex o poliuretano – NO deben usar condones de piel de animal o condones de novedad o con trucos.
- Pida a los estudiantes que le digan algunos lugares donde ellos saben que podrían conseguir condones (p.ej., farmacia, supermercado, 7-Eleven, clínicas comunitarias, Planned Parenthood, etc.). Tome algunas respuestas y anótelas en el papelógrafo o pizarrón. Comparta el **Folleto 6.2: Lista de Referencias sobre Centros de Salud Sexual y Reproductiva Amigables para Jóvenes y Recursos sobre Condones en la página 31.**

**Nota para el(la)maestro(a):** Algunas personas son alérgicas a los condones de látex, así que los estudiantes deberían saber que hay condones que no son de látex.

El material más común para hacer condones que no sea látex es el poliuretano. Los condones de poliuretano o poli isopreno son del mismo ancho y grosor que los condones de látex. Los condones de poliuretano tienen ventajas y desventajas. Algunas ventajas son: los condones de poliuretano resisten el calor mejor, son menos vulnerables al calor y a la luz ultravioleta (haciéndolos más resistentes en condiciones de almacenamiento deficiente), pueden ser usados con lubricantes con base de aceite y no tienen olor. Algunas desventajas son: que son más costosos, menos elásticos (lo que los hace más factibles a que se deslicen y se rompan), no mantienen su forma tan bien y se arrugan más que los de látex.

Los condones también son fabricados con resina AT-10 y poli isopreno, una versión sintética del caucho natural látex. Como los condones de poliuretano, los condones de poli isopreno son más costosos que los de látex. Sin embargo, los condones de poli isopreno son similarmente suaves y elásticos que los de látex, pero conducen el calor mejor. Como los condones de látex, los condones de poli isopreno NO SE PUEDEN usar con lubricantes a base de aceite.

- b. **Guarda los condones en un lugar de fácil acceso y que los proteja.** Explique a los estudiantes las cosas importantes sobre el almacenamiento de los condones:
- Lejos del sol y del calor, ya que estos debilitan el condón, causando que se fisuren o rompan durante el sexo.
  - NO se deben almacenar en las billeteras a donde se pueden dañar por el calor y la abrasión.
  - NO se deben ser guardados en el bolsillo del pantalón por un largo tiempo, donde pueden sufrir abrasión o accidentalmente lavarlo.
  - NO se deben almacenar en la guantera del carro por largos periodos de tiempo, porque el interior de los carros se calienta mucho.
  - Pida a los estudiantes que sugieran algunos lugares a donde ellos creen que podrían guardar los condones que no sea un sitio caliente (por ejemplo, el bolsillo de la chaqueta, el bolso, el cajón del nochero, una caja de cartón debajo de la cama, etc.). Anote algunas de las respuestas en el papelógrafo.
  - ¡Haga énfasis que los condones deben mantenerse en un lugar de fácil acceso y que estén listos para usar!
- c. **Asegúrate que el condón que vas a usar no haya expirado.**
- Muestre un paquete de condones que no esté abierto para que los estudiantes puedan verlo.
  - Encuentre la fecha de expiración en el paquete, muéstreles la ubicación a los estudiantes y lea la fecha en voz alta.
  - Pregunte a los estudiantes si el condón está expirado.
- d. **Revisa que no esté dañado y abre el empaque del condón con cuidado**
- Muestre el condón empacado.
  - Demuestre cómo inspeccionar el paquete y ver que no haya fisuras, rasgaduras o partes dañadas por abrasión que pudiesen indicar que hay daño en el condón adentro del paquete.
  - Cuidadosamente abra el paquete y saque el condón.

- Muestre a los estudiantes cómo poner el condón hacia un lado del paquete cuando todavía está en el paquete para evitar dañarlo al abrirlo.
- Diga a los estudiantes que NO abran el paquete con sus dientes o cortándolo con tijeras.
- Advierta a los estudiantes que estos métodos para abrir el paquete – al igual que accidentalmente enredarlo con joyería – son algunas de las formas en que los condones se pueden dañar y volverse inseguros para usar.

### 3. **Póntelo y Quítatelo... Cuidadosamente**

#### a. **Pellizca la punta del condón.**

- Empiece a colocar el condón en el modelo de pene.
- Asegúrese de pellizcar la punta.
- Tome el condón en alto donde lo puedan ver todos los estudiantes y exagere la acción de pellizcarlo. Explique cómo al pellizcar la punta se previene tanto que quede aire atrapado en el condón como crear espacio para el eyaculado (semen) – ambas cosas reducen la posibilidad de que el condón se rompa.

#### b. **Desenrolla el condón completamente hacia abajo.**

- Desenrolle el condón hacia abajo sobre el modelo de pene.
- Enfatique que un pene debe estar erecto cuando usted pone un condón en él.
- Asegúrese de desenrollar el condón bien hacia abajo hacia la base del pene
- Enfatique la importancia de esto a los estudiantes - ¡es para que el condón no se deslice y salga!
- Asegúrese que los estudiantes entiendan que un condón se debe desenrollar solamente en una forma en particular. Si el condón se está desenrollando desde la parte de adentro (contra la piel del pene) hacia afuera, el condón está puesto de la forma INCORRECTA. Explíqueles que, si esto sucede y se dan cuenta de que se están poniendo el condón al revés, tienen que desecharlo y usar uno nuevo. Esto es porque el condón no debería desenrollarse hacia afuera (le pone más tensión al látex) Y porque la presencia de semen probablemente ha contaminado ese lado del condón que es el que va a entrar en la pareja.
- Explique que los condones varían un poco de tamaño entre marcas, PERO los condones se estiran y cubren cualquier tamaño de pene. Aliente a los estudiantes a que encuentren una marca con la que se sientan bien.

**Nota para el(la) Maestro(a):** Discuta brevemente el uso de lubricantes. Indique a los estudiantes que SOLAMENTE utilicen lubricantes a base de agua con condones. Explique que NO deben usar lubricantes hechos con aceite pues ¡DEBILITAN EL CONDÓN! Algunos ejemplos de lubricantes a base de aceite son Vaselina™(petrolato), aceite para bebé, lociones para manos o cuerpo. Sea muy enfático con los estudiantes de que si no están seguros si algo contiene aceite, que NO LO USEN. Indique lubricantes comunes a base de agua que los estudiantes pueden comprar en cualquier farmacia como KY Jelly, Astroglide, etc.



- c. **Después de tener sexo, sostén el condón por la base y sácalo inmediatamente y con cuidado después de haber eyaculado.**
- Coloque el modelo de pene en una superficie plana y con una mano simule la penetración. Con la otra mano sostenga la orilla del condón, en la base del modelo. Recuerde a los estudiantes la importancia de hacer esto bien para asegurarse que el condón no se deslice y se derrame.
  - Deslice la mano que simula la boca, vagina o ano fuera del modelo con un movimiento lento y retírelo.
  - Destaque que el hombre NO debe esperar mucho después de haber eyaculado para sacar el pene porque si el pene empieza a ponerse suave otra vez, esto aumenta la posibilidad que el condón se deslice y haga que el semen entre a la pareja.
- d. **Desecha el condón.**
- Indique la manera apropiada de desechar el condón.
  - Tire el condón en un bote de basura cercano.
  - Algunos maestros querrán contar el número de condones desechados en base al número de estudiantes.
  - Sugiera a los estudiantes que desechen los condones que usaron para tener sexo en un lugar privado. Explique que NO deben tirar los condones al sanitario pues pueden obstruirlo.

### ¡Cuatro puntos más de gran importancia!

- **¡AMBOS Mujeres y hombres** pueden involucrarse en los tres pasos para usar un condón correctamente!
- **DEBES estar seguro de usar el condón TODO EL TIEMPO** que tengas sexo - - ambos en la pareja deben asegurarse que el condón se quede en su lugar.
- ¡Los Condones deben usarse **CADA VEZ que una persona tenga sexo!**
- Si un condón se rompe mientras se tiene sexo, considera usar anticonceptivos de emergencia. Consulta el **Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber en la página 28.**

### Una Nota sobre los Condones que se rompen y los Anticonceptivos de Emergencia

- Aun cuando se usan con cuidado, los condones pueden romperse. En este caso, la pareja puede considera usar anticonceptivos de emergencia, especialmente si la mujer no está usando otro tipo de anticonceptivo.
- El anticonceptivo de emergencia es un tipo de anticonceptivo que puede prevenir el embarazo hasta por cinco días (120 horas) DESPUÉS de tener sexo sin protección. Existen dos tipos de anticonceptivos de emergencia – la píldora del siguiente día y la inserción del DIU ParaGard.
- Las píldoras del día siguiente son una dosis especial de píldoras anticonceptivas. Las píldoras del día siguiente trabajan para suprimir que el óvulo (huevo) sea liberado del

ovario. La píldora del día siguiente NO es lo mismo que la píldora abortiva. Las píldoras del día siguiente están disponibles sin receta médica en farmacias, clínicas o departamentos de salud locales.

- El DIU ParaGard es un DIU de cobre. Debe ser insertado por un médico clínico.

# Recurso del Profesor 7.3

## Obstáculos en el Uso de Condones y Anticonceptivos

### 1. Me da mucha vergüenza ir a una clínica por anticonceptivos o condones.

#### Respuestas Posibles:

- El decidir tener sexo es una decisión grande. Si te da vergüenza ir a una clínica por anticonceptivos o un condón, reconsidera tu decisión de tener sexo.
- Ir a la clínica por un anticonceptivo o condón será más fácil que ir a la clínica para una prueba de embarazo o prueba para una infección por transmisión sexual.
- Considera ir a otros sitios en donde vendan o regalen condones: farmacia, supermercado, máquinas vendedoras, etc.
- Considera ir con tu pareja para adquirir anticonceptivos o condones – contar con su compañía puede hacerlo más fácil.

### 2. No tengo dinero para comprar condones o anticonceptivos.

#### Respuestas Posibles:

- Considera ir a una clínica pública de salud o Planned Parenthood, donde los condones son ofrecidos a menudo gratuitamente o a un costo muy bajo
- Considera que tu pareja contribuya con el costo de éstos.

### 3. Mi pareja dice que él/ella no quiere usar un condón o anticonceptivo.

#### Respuestas Posibles:

- Tu pareja podría decir que no quiere usar condones porque le quitan la diversión al sexo, que los anticonceptivos/condones realmente no funcionan, o que a él/ella no le gusta cómo se sienten. Sin importar lo que el/ella diga, **dile a tu pareja que no tendrás sexo sin anticonceptivo y/o condón.**
- Proporciona información a tu pareja sobre cómo funcionan los anticonceptivos/condones.
- Di a tu pareja que no estás listo para enfrentar la responsabilidad de un embarazo/tener un hijo y que las ITS's pueden causar problemas de salud tanto ahora como en el futuro.

### 4. Me preocupa que, si le insisto mucho en que use condón, mi pareja pensará que no confío en él/ella.

**Respuestas Posibles:**

- Los condones son una forma efectiva de anticonceptivos que ayudan a prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS's).
- La decisión de una persona de usar condón es una decisión personal basada en el deseo de prevenir un embarazo o ITS, no de la confianza que tiene en su pareja.
- Considera explicar a tu pareja que usar condón para protegerlos a ambos contra el embarazo y las ITS's es una manera de generar confianza, mostrando preocupación por el bienestar de tu pareja, así como el tuyo.

**5. Mi pareja dice que "los condones son solamente para personas con infecciones de transmisión sexual."**

**Respuestas Posibles:**

- Muchas personas no presentan señales o síntomas de una ITS y no saben si tienen alguna. La única manera de estar seguros si alguien tiene o no tiene una ITS es haciéndose una prueba con un profesional de salud. Los condones ayudan a prevenir la mayoría de las ITS's, ya sea que alguien presente síntomas o no. Los condones también son un método valioso para prevenir el embarazo.
- Pide a tu pareja que se hagan la prueba juntos en una clínica de salud para fomentar la confianza y asegurarse de que el/ella y su pareja están tomando decisiones responsables sobre su salud sexual en conjunto.

**6. Estoy muy borracho(a) conseguir /usar un condón.**

**Respuestas Posibles:**

- Si tú o tu pareja están borrachos, no deberían tener sexo. Punto.

**7. Mis amigos(as) dicen que las muchachas que llevan consigo condones o usan anticonceptivos son "prostitutas" o "putas".**

**Respuestas Posibles:**

- AMBOS hombres y mujeres son responsables de prevenir un embarazo no planificado e infecciones de transmisión sexual. Hombres o mujeres que cargan con condones están cuidando de su salud y de la salud de sus parejas. Y están mostrando respeto por las metas de su pareja. Deberían de ser elogiados por ser responsables, no insultados.

**8. No sé cómo hablar con mi pareja sobre el uso de condones o anticonceptivos.**

**Respuestas Posibles:**

- Decidir tener sexo es una decisión seria. En una relación saludable, las parejas deben poder hablar sobre decisiones serias.
- Considera escribir primero lo que le quieres decir a tu pareja, o practica lo que quieres decir con un amigo de confianza. Si aun así sientes que no estás listo para hablar con tu pareja de sexo, probablemente no estás listo para tener sexo. Espera.

**9. Tengo miedo de que mi pareja se ponga violenta o abusiva si lo sugiero.**

**Respuestas Posibles:**

- En una relación saludable la violencia nunca es utilizada contra la pareja. Reconsidera tu relación si tienes miedo de tu pareja. Y si es necesario, pide ayuda para romper con esa relación.
- Si te encuentras en una relación abusiva, algunos recursos incluyen tu consejero escolar, profesional de salud en una clínica local, o la Línea Nacional para la Violencia Doméstica (1 800 799 7233).

**10. Yo ya estoy usando un anticonceptivo, así que no necesito usar un condón.**

**Respuestas Posibles:**

- La píldora anticonceptiva es muy efectiva para prevenir el embarazo si es usada correctamente y de manera consistente. Sin embargo, la píldora no protege contra infecciones de transmisión sexual. Si estás teniendo sexo, debes usar anticonceptivo Y un condón.

# Recurso del Profesor 7.4

## Preguntas Mas Frecuentes

### CONDONES

#### 1. ¿En verdad los condones expiran o caducan?

- *Si. “los condones también<sup>1</sup> se echan a perder... Y cuando esto sucede, pueden romperse con más facilidad. Por eso siempre debes revisar la fecha de expiración del condón<sup>2</sup> e inspeccionar muy bien el empaque<sup>3</sup> antes de abrirlo. El calor, sol, humedad, y luz fluorescente pueden hacer que los condones se rompan con más facilidad. Para reducir el riesgo de alguna ruptura, guarda tus condones en un lugar fresco y seco”.<sup>4</sup>*

#### 2. ¿Puedes ser contagiado con una ITS por cualquier persona?

- *Si. Puedes obtener una ITS de cualquier persona que esté infectada (y ellos podrían desconocer que están infectados y tú puedes no notar que tienen infección) si tienes actividad sexual con ellos y no utilizas condón.*

#### 3. ¿Me debe importar si se rompe un condón?

- *Si. Si un condón se rompe, los dos miembros de la pareja deben manejar la situación tal y como si no hubiesen usado condón. Si una mujer y un hombre tienen sexo y se rompe el condón, deben buscar anticonceptivos de emergencia como el Plan B en caso de que la mujer no haya estado usando otro método anticonceptivo como el DIU o implante. Para todas las parejas, heterosexuales u homosexuales, ambas personas deben hacerse prueba de ITS's, a menos de que hayan sido examinados recientemente.*

---

<sup>1</sup> [http://bedsider.org/methods/condom#side\\_effects\\_tab](http://bedsider.org/methods/condom#side_effects_tab)

<sup>2</sup> <http://goaskalice.columbia.edu/condom-expiration-dates>

<sup>3</sup> <http://bedsider.org/questions/306>

<sup>4</sup> <https://bedsider.org/questions/323-what-s-wrong-with-using-expired-condoms?tag=condom>

# Recurso del Profesor 7.5

## Temas de Discusión: Condones

La mayoría de estas respuestas han sido tomadas directamente de KidsHealth.org y Bedsider.org. Las respuestas que no han sido editadas se encuentran entre comillas y tienen una nota a pie de página para dirigir al lector a la dirección exacta dónde fue encontrada la respuesta.

Las respuestas para más preguntas pueden encontrarse en: <https://bedsider.org/questions> y <http://kidshealth.org/en/teens/sexual-health/>.

### 1. ¿Puedo reusar un condón?

- **No.** *“Los condones definitivamente no son reusables. Necesitas ponerte uno nuevo cada vez que tengas sexo”.<sup>5</sup>*

### 2. ¿Qué debo hacer si se rompe un condón?

- *Si un condón se rompe, ambos en la pareja deben manejar la situación tal y como si no hubiesen usado condón. Si una mujer y un hombre tienen sexo y se rompe el condón, deben buscar anticonceptivos de emergencia como el Plan B en caso de que la mujer no haya estado usando otro método anticonceptivo como el DIU o implante. Para todas las parejas, heterosexuales u homosexuales, ambas personas deben hacerse prueba de ITS's, a menos de que hayan sido examinados recientemente.*

### 3. ¿Qué sucede si soy alérgico a los condones?

- *“Las alergias al látex son raras,<sup>6</sup> pero sí suceden. Si tú o tu pareja son alérgicos al látex, existen condones de poliuretano sin látex que puedes usar para protegerte contra el embarazo y/o ITS's. Los condones de piel de cordero son otra opción para prevenir el embarazo, pero no protegen contra ITS's.”<sup>7</sup>*

### 4. Mi pareja dice que no necesitamos usar condón porque no nos estamos engañando con otras personas.

- *Aun así, los condones son importantes, aunque ambas personas en la relación sean fieles uno con el otro. Primero, pueden ayudar a prevenir el embarazo (aunque las mujeres de todos modos debieran usar algún tipo de anticonceptivo hormonal para reducir el riesgo de embarazo). Segundo, los condones reducen la probabilidad de que uno en la pareja le pase una ITS al otro. Es posible y hasta común tener una ITS y no saberlo, así que un miembro en la relación pudo haber contraído una ITS de alguna pareja pasada sin*

<sup>5</sup> <https://bedsider.org/questions/207-can-i-reuse-a-condom?tag=condom>

<sup>6</sup> <http://bedsider.org/features/160>

<sup>7</sup> <https://bedsider.org/questions/299-what-if-i-m-allergic-to-latex-condoms-or-my-partner-is?tag=condom>

saberlo. La única manera en que las personas pueden saber si tienen una ITS es que ambos en la relación se hagan pruebas.

**5. Escuché que hay un medicamento para personas con VIH; ¿Es todavía incurable?**

- Hay dos tipos de medicamentos que pueden reducir el riesgo de transmitir el VIH a través del sexo o el uso de drogas inyectables. El primer tipo es un medicamento para personas que ya tienen VIH. Este tipo de medicamento se llama terapia antirretroviral (ART). Si alguien con VIH toma ART exactamente como su médico le dice, reduce la cantidad del virus del VIH en su cuerpo a un nivel indetectable. Cuando la cantidad del virus del VIH no es detectable, no es posible transmitir el virus a través del sexo y se reduce en gran medida la probabilidad de transmitir el virus a través de equipos de inyección de medicamentos compartidos (como agujas). Sin embargo, el tratamiento antirretroviral no cura el VIH. Si una persona con VIH deja de tomar el tratamiento antirretroviral, el nivel de virus del VIH en su cuerpo volverá a aumentar y podría transmitir el VIH.<sup>8</sup>
- El otro tipo de medicamento que puede reducir el riesgo de transmisión del VIH se llama profilaxis previa a la exposición, a veces abreviado como PrEP. La PrEP es un medicamento para personas que no tienen VIH pero que se consideran de alto riesgo de infección por VIH. Los médicos ayudan a las personas a determinar si tienen un alto riesgo de infección por el VIH. Un ejemplo sería alguien que tiene una pareja sexual que tiene VIH. PrEP es una pastilla que alguien toma todos los días. Si alguien que toma PrEP está expuesto al virus del VIH, el medicamento en PrEP puede evitar que el virus lo infecte permanentemente.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/prep.html>

<sup>9</sup> <https://prepnplay.org/es/el-tratamiento-del-vih-como-prevencion/>



### **Materiales en Cuaderno de Trabajo:**

- Folleto 7.1: Infecciones de Transmisión Sexual – p. 36
- Folleto 7.2: Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón – Versión Corta – p. 38
- Folleto 7.3: Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón – Versión Larga – p. 39
- Folleto 7.4: Preguntas Más Frecuentes (Condomes) – p. 42



# Lección 8

## Prevenir el Embarazo y Permanecer en Tu Camino

### Sinopsis

#### Metas de Lección 8




En la Lección 8: Prevenir el Embarazo y Permanecer en Tu Camino, los estudiantes:

- Continuarán aprendiendo sobre métodos anticonceptivos hormonales eficaces;
- Aprenderán a sentirse más cómodos para ir con un profesional de salud y hablar de anticonceptivos;
- Aprenderán como los distintos métodos anticonceptivos pueden proteger su camino; y
- Describir los roles que pueden jugar hombres y mujeres en el uso de condones.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA**: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu camino; Alcanza tu meta.
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
  - Ten sexo solamente cuando estés listo.
  - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo y/o ITS's.
- **Lección 8**
  - Los profesionales médicos son un recurso para elegir y usar un anticonceptivo eficaz.

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (Tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A-LA-LECCIÓN

8A. ¡Bienvenidos a la Lección 8! (1 min)

8B. Prevenir un Embarazo No Planificado en Tu Camino (10 min)

8C. Sofia y David Van a la Clínica: Reunión con una Enfermera Especializada (26 min)

8D. Revisión de Tarea Asignada 2: Una Pregunta Para tu Padre/Madre/Guardian (3 min)

8E. Preguntas de los Estudiantes y Repaso a Temas de Discusión sobre Métodos Anticonceptivos y Condones y Caja de Preguntas (4 min)

8F. Eslogan y Cierre (3 min)



## Procedimientos Lección 8

### Actividad 8A: ¡Bienvenidos a la Lección 8! (1 minuto)

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a Lección 8.
2. Pida a los estudiantes que consulten **Lección 8: Mensaje Clave**.
3. Pida un voluntario que lea el nuevo Mensaje Clave de Lección 8.

#### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.2:** Acuerdos del Grupo El Camino

#### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Mensaje Clave:** Lección 8



## Actividad 8B: Prevenir un Embarazo No Planificado en Tu Camino (10 minutos)

### INSTRUCCIONES (2 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que vayan al **Folleto 6.4. Calendario de Anticonceptivos en la página 33.**
2. **Recuerde a los estudiantes** que el **Folleto 6.4. Calendario de Anticonceptivos en la página 33**, le ayudó a Sofía a pensar cuál sería el mejor método anticonceptivo para permanecer en su camino.
3. **Diga a los estudiantes:**
  - *En esta siguiente actividad, usarán ese folleto/hoja de trabajo para ayudarles a pensar en sus metas de salud reproductiva y cuáles métodos anticonceptivos les ayudarían a permanecer en rumbo hacia esas metas.*
4. **Pida a los estudiantes** que vayan al **Folleto 8.1: Metas de Anticonceptivos y Salud Reproductiva en Tu Camino en la página 44.**
5. **Diga a los estudiantes:**
  - *Usen los recuadros de “Meta de Salud Reproductiva” en su Camino.*
  - *Piensen en su meta a largo plazo y los pasos que deben escribir para alcanzar esa meta.*
6. **Permita** que los estudiantes actualicen sus metas y los pasos hacia sus metas si así lo quieren, pensando en las lecciones pasadas y en su camino.
7. **Pídales que escriban** sus metas de salud reproductiva y al menos dos pasos que les ayudarán a alcanzar esas metas de salud reproductiva. Algunos ejemplos de pasos son:
  - a. Hablar con mi pareja sobre el uso de anticonceptivos
  - b. Obtener condones
  - c. Guardar los condones en un lugar seguro
  - d. Usar condones cada vez que tenga sexo
  - e. Visitar un centro de salud reproductiva

### MATERIALES

- ☐ **Recurso del Profesor 5.2:** Temas de Discusión (Condomes)

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 6.4** Calendario de Anticonceptivos
- ☐ **Folleto 8.1** Metas de Anticonceptivos y Salud Reproductiva en Tu Camino

- f. Obtener anticonceptivos
  - g. Usar anticonceptivos correctamente y de manera consistente
8. También, deberían pensar en un posible obstáculo que podría desviarlos del camino para alcanzar su objetivo de salud reproductiva. Por ejemplo:
- a. La pareja no quiere usar anticonceptivo
  - b. Usar un condón en una manera en que sea menos eficaz para prevenir embarazo y/o ITS's
  - c. No tener un condón a la mano cuando estás listo para tener sexo
  - d. No sentirse cómodo con un método anticonceptivo y querer cambiarlo
  - e. Olvidar tomar una dosis de píldora anticonceptiva (p.ej. olvidar tomar la píldora todos los días)
9. Ahora, **pídales que identifiquen** al menos dos recursos que les ayuden a alcanzar su meta y “Reafirmar su camino”. Deberán escribir estos en la “Caja de Recursos” de su hoja de trabajo. Algunos ejemplos de recursos son:
- a. Clínicas de salud reproductiva amigables para jóvenes
  - b. Farmacias u otros lugares donde uno puede obtener condones
  - c. Adultos de confianza en sus vidas
  - d. Consejero escolar o trabajador social
  - e. Enfermera de la escuela
  - f. Pareja
10. **Diga a los estudiantes** que tienen cinco minutos para completar su hoja de trabajo.

### **TRABAJO INDIVIDUAL (5 minutos)**

1. **Invite a los estudiantes** a que comiencen su trabajo.
2. **Anuncie** pautas de tiempo con regularidad.

### **DISCUSION EN GRUPO (3 minutos)**

1. Después de cinco minutos, **pida a los estudiantes** que pongan su atención al frente del salón.
2. **Pregunte a los estudiantes:**

- *¿Cuál es la forma más segura de evitar un embarazo?*
- *Si deciden tener sexo, ¿cuál es una manera de evitar el embarazo? ¿Cuál es una manera de evitar ITS's?*
- *¿Cuáles son posibles obstáculos para alcanzar su meta y cómo pueden evitar o superar esos obstáculos?*
- *¿Qué recursos tienen disponibles para tomar los pasos necesarios para alcanzar su meta?*



## Actividad 8C: Sofía y David Van a la Clínica: Reunión con una Enfermera Especializada (26 minutos)

### INSTRUCCIONES PARA SOFÍA Y DAVID VAN A LA CLÍNICA: REUNIÓN CON UNA ENFERMERA ESPECIALIZADA (5 minutos)

#### 1. Diga a los estudiantes:

- *Vamos a iniciar la lección de hoy con una actividad que nos permitirá repasar lo que hemos aprendido sobre los dos métodos anticonceptivos más eficaces y cómo obtenerlos – el DIU y el implante.*
- *Evitar el embarazo a su edad les ayudará a permanecer en su camino. Y para protegerse de ITS's, también deben usar un condón*

#### 2. Pida a los estudiantes que localicen el **Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber en la página 28** y **Folleto 8.2: Sofía y David Van a la Clínica: Reunión con una Enfermera Especializada en la página 46** en sus cuadernos de trabajo.

#### 3. Pida un estudiante voluntario que lea la continuación de la novela de Sofía y David.

En lecciones pasadas, escuchamos que Sofía y David han estado pasando mucho tiempo juntos. No han tenido sexo y tanto Sofía como David quieren estar preparados en caso de que decidan tener sexo. David y Sofía han visto distintos métodos para decidir cuál podría ayudarles más a permanecer en su camino, y alcanzar sus metas de terminar la escuela y obtener los trabajos que ellos quisieran en el futuro. Sofía ha elegido dos métodos que prefiere – el implante y el DIU.

Sofía no estaba segura a dónde ir para obtener anticonceptivos. Habló con una amiga quien le recomendó una clínica cerca de donde viven. La amiga de Sofía le dijo que la enfermera especializada le dio mucha información y le ayudó a decidir cuál método anticonceptivo era mejor para ella.

## FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 6.1:** Métodos Anticonceptivos Hormonales—Lo Que los Adolescentes Deben Saber
- ☐ **Folleto 8.2:** Sofía y David Van a la Clínica: Reunión con una Enfermera Especializada



Sin embargo, Sofía aún siente nervios de hacer la cita e ir a la clínica. David ha aceptado ir a la clínica con Sofía. A Sofía la ayudó saber que David iría con ella para animarse a hacer la cita.

El día de la cita, Sofía y David tomaron el autobús a la clínica. Ambos estuvieron muy callados durante el camino. Sofía se preguntaba qué estaría sintiendo David. David se preguntaba lo mismo de Sofía.

Al llegar a la clínica, se sorprendieron al ver que había mucha gente. Había muchos jóvenes en la sala de espera. La mujer en la recepción fue muy servicial y se aseguró de que llenaran todos los formularios de información correctamente.

En la sala de espera había mucha información sobre anticonceptivos, embarazo, e ITS's. Sofía recogió unos cuantos folletos. Sofía se sentía un poco abrumada. ¿Cómo podría tomar la decisión correcta sobre cuál anticonceptivo usar? Finalmente, Sofía fue llamada a la sala de consulta.

#### 4. **Divida a los estudiantes** en grupos de 3 personas.

**Nota para el(la) Maestro(a):** Una OPCIÓN es identificar a 3 estudiantes del grupo que completen la escena y la presenten al grupo en general. El método preferido para la actividad es el de trabajar en pequeños grupos.

#### 5. **Explique a los estudiantes:**

- *Van a tener 8 minutos para completar la escena de lo que sucede durante la conversación de la enfermera especializada con Sofía y David.*
- *Su trabajo consiste en completar la escena para la enfermera especializada basándose en las preguntas que le hacen Sofía y David. Usarán el **Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber en la página 28** para completar el escenario.*
- *A cada grupo le asignaré el DIU o el Implante.*
- *Cada grupo elegirá a tres personas que pasen al frente de la clase para hacer una actuación o representación de 2 a 3 minutos basada en el escenario que escribieron. Una persona debe actuar como Sofía, otra persona debe actuar a David, y la tercera persona debe hacer el papel de la enfermera*

*especializada. No importa el sexo de los actores siempre y cuando sepamos qué personaje están representando.*

- *En estas representaciones, estamos demostrando la participación tanto de la mujer buscando anticonceptivos hormonales Y su pareja masculina participando en la cita. En la vida real, algunas mujeres se sentirán cómodas de tener a su pareja presente en la cita; y otras no. Esta decisión sobre quién participa en la plática con el profesional de salud es muy personal y la decisión SIEMPRE será de la mujer.*

6. **Diga a los estudiantes** que ellos deben asumir las siguientes cuatro cosas:
  - a. Se trata de una clínica que da servicio a adolescentes con papeles o indocumentados. Y en la clínica se le da servicio tanto a hombres como a mujeres.
  - b. El centro de salud tiene financiación para proveer métodos anticonceptivos gratis o de bajo costo a adolescentes.
  - c. Los adolescentes y adultos jóvenes pueden recibir los servicios de anticoncepción sin notificar a sus padres.
  - d. Todos los servicios son confidenciales.
7. **Asigne que la mitad del grupo** se enfoque en los DIU's y a la otra mitad que se enfoque en Implantes.
8. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas sobre la actividad.
9. **Responda** a las preguntas.

### **TRABAJO EN GRUPOS PEQUEÑOS (8 minutos)**

1. **Invite a los estudiantes** que comiencen su tarea.
2. **Recuerde a los estudiantes** que usen el **Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber en la página 28**, como ayuda para escribir su representación.
3. **Circule** el salón y proporcione ayuda de ser necesario.
4. **Anuncie** pautas de tiempo con regularidad.

## PRESENTACIONES (7 minutos)

1. Después de ocho minutos, **pida a los estudiantes** que pongan su atención al frente del salón.
2. **Pida a un grupo** que haya sido asignado el DIU que voluntariamente pase al frente del salón a presentar su obra con duración de 2 a 3 minutos. Los estudiantes pueden hacerlo de pie o sentados.
3. Antes de su presentación, **pida a cada pequeño grupo** que digan al resto del grupo quién está representando a cada personaje en su obra.
4. **Pida a los estudiantes** que sean claros y usen voz alta.
5. Después de que el primer grupo presente la obra con DIU, **pida a otro grupo** que haya sido asignado con el Implante que pase al frente del salón a presentar su obra de 2 a 3 minutos.
6. **Repita el proceso** igual que con la primera obra.

## DISCUSION EN GRUPO (6 minutos)

1. **Lidere una discusión** usando las siguientes preguntas:
  - a. ¿Cómo se sentían Sofía y David antes de hablar con la enfermera especializada? ¿Cómo se sintieron después de visitar a la enfermera especializada?
  - b. ¿Por qué era importante que Sofía y David aprendieran sobre los métodos anticonceptivos antes de ir a la clínica?
  - c. ¿Por qué era importante que Sofía y David fueran a la clínica **antes** de tener sexo?
  - d. ¿Cómo fue afectada la relación de Sofía y David tras ir juntos a la clínica?
  - e. En la familia en que tu creciste, ¿algún hombre iría a la clínica de salud reproductiva? ¿Por qué sí o por qué no?
  - f. ¿Cómo “refirmaron su camino” Sofía y David al visitar la clínica de salud reproductiva?
  - g. ¿Qué más preguntas tienes sobre el DIU, Implante o los otros cuatro métodos anticonceptivos hormonales que aprendimos en la lección anterior?



## **Actividad 8D: Tarea Asignada #2: Una Pregunta para tu Padre/Madre/Guardian u Otro Adulto de Confianza (3 minutos)**

### **FOLLETOS DEL ESTUDIANTE**

- ☐ **Tarea Asignada #2:** Una Pregunta para tu Padre/Madre/Guardian u Otro Adulto de Confianza

1. **Pida a los estudiantes** que saquen la **Tarea Asignada #2**.
2. **Pida voluntarios** que lean las respuestas que obtuvieron de su padre/madre/guardián.



### **3. Pregunte a los estudiantes:**

- *¿Fue igual o diferente lo que su padre/madre/guardián dijeron sobre sus metas en cuanto el mejor tiempo de empezar una familia?*
- *¿Por qué creen que son las mismas?*
- *¿O por qué creen que son diferentes?*



## **Actividad 8E: Preguntas de Estudiantes y Repaso de Temas de Discusión sobre Métodos Anticonceptivos y Condones (4 minutos)**

### **REPASO DE LAS LECCIONES 6 Y 7 (4 minutos)**

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas sobre la información que aprendieron en la Lección 7 sobre condones.
2. **Seleccione y aborde algunas preguntas** y comentarios de la Caja de Preguntas.
3. Si no hay más preguntas, el maestro debería seleccionar 3 preguntas que no fueron abordadas en la Lección 5, Lección 6, y Lección 7 anterior en el **Recurso del Profesor 5.2 Temas de Discusión (Condomes – pagina 5-16)**, **Recurso del Profesor 6.3 Temas de Discusión (Anticonceptivos – pagina 6-13)**, **Recurso del Profesor 7.5 Temas de Discusión (Condomes – pagina 7-22)**.



## Actividad 8F: Eslogan y Cierre (3 minutos)

### UN ESLOGAN PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (3 minuto)

1. **Recuerde a los estudiantes** que un eslogan es un dicho corto y pegadizo que sintetiza una idea.
2. **Diga a la clase** que tomaremos un minuto para escribir algunos eslóganes sobre la clase de hoy.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección 8.
4. En un papelógrafo, **escriba los eslóganes** de los estudiantes.

### **Materiales en Cuaderno de Trabajo:**

- Folleto 8.1: Metas de Anticonceptivos y Salud Reproductiva en Tu Camino – p. 44
- Folleto 8.2: Sofía y David Van a la Clínica: Reunión con una Enfermera Especializada – p. 46





# Lecclón 9

## Comunicación Firme: Poner y Proteger Nuestros Límites Personales- Parte 1

### Sinopsis

#### Metas de Lecclón 9




En la Lecclón 9: Comunicación Firme: Poner y Proteger Nuestros Límites Personales-Parte 1, los estudiantes:

- Aprenderán por qué es importante poner límites para seguir en su Camino y que puedan alcanzar sus metas;
- Definirán la comunicación sumisa y firme;
- Aprenderán la importancia de la “comunicación no verbal” para Reafirmar Tu Camino;
- Aprenderán a poner, comunicar y proteger sus límites con respecto al sexo y sexo con protección con sus parejas; y
- Describirán cómo el poner límites es parte de una relación saludable.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA: Pon** tu meta; **Analiza** los pasos; **Reafirma** tu camino; **Alcanza** tu meta.
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
  - Ten sexo solamente cuando estés listo.
  - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo y/o ITS's.
  - En una relación saludable, apoya el Camino de la otra persona, así como el tuyo. (**NOTA:** Este es un nuevo mensaje clave para el programa)

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (Tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A-LA-LECCIÓN

9A. ¡Bienvenidos a la Lecclón 9!  
(1 min)

9B. Introducción a Poner y Proteger Nuestros Límites Personales (3 min)

9C. Dos Estilos de Comunicación (12 min)

9D. Comunicación Corporal (no verbal) (10 min)

9E. Practicando la Comunicación Firme (15 min)

9F. Eslogan y Cierre (4 min)

- **Lección 9**
  - Comunica tus límites de manera firme para prevenir el embarazo y las ITS's.



## Procedimientos Lección 9

### Actividad 9A: ¡Bienvenidos a la Lección 9! (1 minuto)

1. **Dé la bienvenida** a los estudiantes a Lección 9.
2. **Pida a los estudiantes** que consulten **Lección 9: Mensajes Clave**.
3. **Pida un voluntario** que lea el nuevo Mensaje Clave de Lección 9.

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.2:** Acuerdos del Grupo El Camino

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Mensaje Clave:** Lección 9



## Actividad 9B: Introducción a Poner y Proteger Nuestros Límites Personales (3 minutos)

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ Folleto 1.1 Mapa de El Camino Mapa con Definición de PARA

### REPASO E INTRODUCCIÓN (3 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** sobre PARA.
2. **Pida estudiantes voluntarios** que lean las cuatro etapas de PARA en su Folleto 1.1 Mapa de El Camino Mapa con Definición de PARA en la página 3.
  - a. Pon Tu Meta
  - b. Analiza los Pasos
  - c. Reafirma Tu Camino
  - d. Alcanza Tu Meta
3. **Recuerde a los estudiantes** que hemos hablado de viajes por carretera y señales de advertencia.
4. **Pregunte a los estudiantes** que den unos ejemplos de señales de advertencia.
5. **Repase la siguiente definición** de señales de advertencia y después pida a los que den algunos ejemplos de señales de advertencia:
  - *Las señales de advertencia nos dicen que algo podría salir mal o algo no está bien con una situación en particular. Las señales de advertencia nos ayudan a usar nuestros sentimientos, nuestros cerebros y nuestros sentidos (esto es, la vista y el oído) para tomar buenas decisiones.*
6. **Diga a los estudiantes:**
  - *Ser capaces de poner y proteger sus límites personales es una habilidad importante que les ayudará a mantenerse en su camino, evitar viajes por carretera, y alcanzar sus metas. Los límites personales son “comportamientos en los que has decidido no participar al menos por un determinado periodo de tiempo.”*
  - *Los límites personales incluyen las decisiones de evitar comportamientos riesgosos (por ejemplo, no tomar alcohol hasta tener la edad legal para hacerlo) y poner límites sexuales (por ejemplo, no tener sexo hasta estar en una*

*relación estable, o no tener sexo sin protección contra el embarazo e ITS's).*

**7. Pregunte a los estudiantes:**



- *¿Por qué creen que es importante poner límites para evitar viajes por carretera y permanecer en su camino? Tome algunas respuestas.*

**8. Recuerde a los estudiantes:**



- *Ser capaces de poner y proteger sus límites personales es una habilidad importante que les ayudará a mantenerse en su camino, evitar viajes por carretera, y alcanzar sus metas. Estar conscientes de las señales de advertencia es una manera importante de que ustedes se den cuenta si se están desviando.*
- *Usar las habilidades de comunicación firme es importante para ayudarles a proteger sus límites personales.*
- *Poner y proteger estos límites sexuales es algo de lo que tú siempre estás a cargo – sin embargo, también debes comunicar estos límites con tu pareja*
- *Para permanecer en tu camino, debes poner y proteger tus límites de manera firme – especialmente cuando se trata de tener sexo.*
- *Recuerda que la única manera 100% segura de prevenir el embarazo es no teniendo sexo. Si decides tener sexo y no quieres que te ocurra un embarazo, debes usar un método efectivo anticonceptivo. Para prevenir infecciones de transmisión sexual, también necesitar usar un condón cada vez que tengas sexo.*



## Actividad 9C: Dos Estilos de Comunicación (12 minutos)

### RESUMEN (3 minutos)

1. Dirija la atención de los estudiantes al **Papelógrafo 9.1/Folleto 9.1: Dos Estilos de Comunicación en la página 50.**
2. **Diga a los estudiantes** que este papelógrafo presenta dos estilos o maneras de comunicarse.
3. **Repase el Papelógrafo 9.1** con los estudiantes o pida a un estudiante(s) que lea las definiciones del **Folleto 9.1 en página 50** en voz alta.

**Nota para el(la) Maestro(a):** Esta actividad es la continuación a la historia/novela de Santiago y Sebastián que iniciamos en la Lección 4.

Comunicación Sumisa	Comunicación Asertiva
Tono de voz suave o apoloético.	Voz firme
Falta de contacto visual o postura derrotada.	Hace contacto visual, postura recta y fuerte.
No indica respeto por uno mismo.	Indica respeto por uno mismo y por otros
No comunica lo que realmente piensa, siente o quiere	Dice y muestra lo que piensas, sientes y quieres, y lo dices en serio

### DEMONSTRACIÓN MAESTRO Y ESTUDIANTES (5 minutos)

1. **Pida un estudiante voluntario** que le ayude a actuar dos breves novelas. Los estudiantes le ayudarán a demostrar la comunicación sumisa y firme.
2. **Recuerde a los estudiantes** sobre la novela de Santiago en la fiesta de Pedro. Él encontró a Sebastián en la fiesta – un amigo a quien no veía desde hace mucho tiempo. Sebastián le ofreció marihuana cuando estaban afuera. Vamos a repasar la situación y

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 9.1:** Dos Estilos de Comunicación
- ☐ **Recurso del Profesor 9.1:** Santiago y Sebastián: La Fiesta de Pedro

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 9.1** Dos Estilos de Comunicación
- ☐ **Folleto 9.2** Santiago y Sebastián: La Fiesta de Pedro

pensar en algunas maneras en que Santiago podría haber respondido si no quería fumar marihuana.

3. **Comparta el Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La Fiesta de Pedro en la página 51** con el estudiante que se haya ofrecido a hacer la demostración sobre comunicación sumisa y firme. Dele a él o ella un minuto para que lea el rol de Sebastián.
4. Mientras el estudiante lee sobre **Folleto 9.2 en la página 51, diga a los estudiantes:**
  - *En cada uno de los escenarios, Sebastián (el estudiante) pondrá presión en Santiago [maestro(a)] para que fume marihuana.*
  - *Santiago no quiere fumar.*
  - *Observen cada uno de los escenarios y estén listos para hablar de: 1) ¿en cuál escena se usó la comunicación sumisa y en cuál escena se usó la comunicación firme?, y 2) ¿cuál escena piensan que fue más eficaz para Santiago?*
5. Usando el **Recurso del Profesor 9.1/ Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La Fiesta de Pedro en la página 51**, el maestro(a) y estudiante voluntario demostrarán cada escenario con los dos estilos de comunicación.
6. No le diga al grupo cuál versión es sumisa y cuál es la versión firme.

**Nota para el(la) Maestro(a):** Asegúrese que usted, el profesor, sea quien demuestra los dos estilos de comunicación, y no el estudiante voluntario. El propósito de esta actividad es que los estudiantes se familiaricen con los dos estilos de comunicación. Es importante que los estudiantes vean cada estilo, especialmente la comunicación firme, demostrarse correctamente. También es importante que el(la) maestro(a) utilice **AMBOS estilos de lenguaje, verbal y no verbal, en la demostración.**

### DISCUSIÓN EN GRUPO (4 minutos)

1. **Dirija una discusión de grupo** usando las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué hizo Santiago en el escenario de comunicación firme que le sirvió para ser efectivo en decir “no”? [**Explore** estrategias tanto de comunicación verbal como no verbal]
  - b. ¿Cómo se sentiría Santiago después si respondiera de manera sumisa? ¿Y si responde de manera firme?

- c. ¿Cuál podría haber sido el resultado si Santiago hubiera reaccionado de manera abusiva o violenta (p.ej. insultando a Sebastián, subir el tono de voz, hablar de manera ruda, o que hubiera empujado físicamente a Sebastián)?
- d. ¿Cómo puede verse afectado su camino – la ruta hacia sus metas, cuando eres un comunicador firme?

## 2. Insista a los estudiantes:

- *Aun cuando ellos busquen un resultado usando la comunicación firme, no pueden controlar la reacción de la otra persona –solo pueden hacer lo mejor que pueden en elegir lo que es correcto para sí mismos.*
- *Para permanecer en su camino, deberán poner y proteger sus límites y estar alertas a las señales de advertencia. La comunicación firme es una manera de ayudarles a proteger sus límites.*

**Nota para el(la) Maestro(a):** Algunos estudiantes podrían decir que la versión sumisa de la obra es la más efectiva porque Santiago trataba de ser amable, sin hacer enojar a Sebastián o crear tensión en su relación. Enfatice a los estudiantes que las personas firmes se comunican de manera respetuosa. Si no hablamos por nosotros mismos, es poco probable que alguien más lo haga por nosotros. Esto es válido en la mayoría de las cosas de la vida, incluyendo poner y proteger límites en relación al sexo. Tanto hombres como mujeres son animados a usar comunicación firme.



## Actividad 9D: Comunicación No Verbal (Corporal) (10 minutos)

### INTRODUCCIÓN E INSTRUCCIONES (2 minutos)

1. Recuerde a los estudiantes sobre la comunicación no verbal utilizada en las representaciones anteriores.
2. **Diga a los estudiantes:**
  - *¿Qué tipo de comunicación no verbal fue utilizada al actuar de manera sumisa? ¿Y cuál cuando se actuó de manera firme?*
  - *Nos vamos a dividir en pares para practicar la comunicación firme no verbal usando distintos escenarios con los personajes de la Novela de Sofía y Santiago.*
3. **Pida a los estudiantes** que consulten el **Folleto 9.3 Comunicación Firme No Verbal en la página 52.**
4. **Pida a una estudiante** que lea los tipos de comunicación firme no verbal.
5. **Pida a los estudiantes** que vayan al **Folleto 9.4: Direcciones Prácticas y Escenarios de Comunicación No Verbal para Estudiantes en la página 53.** Lea las direcciones con los estudiantes.
6. **Haga énfasis a los estudiantes** de que cuando actúen el papel de Alicia/Sofía deben utilizar **solamente comunicación firme no verbal.**
7. **Diga a los estudiantes** que deben planear y practicar la manera en que actuarán el escenario.
8. **Pregunte a los estudiantes** si tienen dudas o preguntas.

**Nota para el(la) Maestro(a):** Los estudiantes podrían necesitar ayuda adicional con las representaciones de comunicación no verbal. Recorra el salón y proporcione recomendaciones o sugerencias a las parejas de estudiantes para ayudarles con sus escenarios.

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 9.3:** Comunicación Firme No Verbal
- ☐ **Folleto 9.4:** Direcciones y Escenarios de Practica de Comunicación NO Verbal Para Estudiantes



### TRABAJO DE ESTUDANTES EN PARES (6 minutos)

1. **Invite a los pares** de estudiantes a que inicien su tarea.
2. **Recorra el salón y proporcione ayuda** como sea necesario.
3. **Anuncie pautas de tiempo** y al terminar el minuto 3 diga a los estudiantes que den inicio al escenario 2. Al final de la práctica, cada estudiante debe haber tenido la oportunidad de actuar el papel de Alicia/Sofía usando comunicación no verbal.

### RECAPITULACIÓN EN GRUPO (2 minutos)

1. Después de 6 minutos, **pida a los estudiantes** que pongan atención al frente del salón.
2. **Pregunte a los estudiantes:**
  - *¿Qué tipo de comunicación firme no verbal utilizaron al actuar el papel de Alicia/Sofía?*
  - *¿Pudo el estudiante que actuaba el papel de Pedro/David comprender que el estudiante actuando como Alicia/Sofía rechazaba tener sexo/sexo sin protección?*
3. **Diga a los estudiantes** que ahora practicaremos usar comunicación firme tanto verbal como no verbal.





## Actividad 9E: Practicando la Comunicación

### Firme

(15 minutos)

### ESCENARIOS PARA LOS ESTUDIANTES- INSTRUCCIONES

(3 minutos)

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 9.5:** Escenarios de Práctica de Comunicación Firme
- ☐ **Folleto 9.6:** Lista de Verificación del Observador

#### 1. Diga a los estudiantes:

- *Vamos a dividirnos en grupos de tres personas y practicaremos el uso de estilo de comunicación firme verbal y no verbal en diferentes escenarios con personajes de la Novela de Sofía y Santiago.*

#### 2. Divida a los estudiantes en grupos de tres personas.

#### 3. Cada grupo de estudiantes deberá trabajar en sólo un escenario de la **Hoja de Trabajo 9.5: Escenarios de Práctica de Comunicación Firme** y usar sólo una lista de la **Hoja de Trabajo 9.6: Lista de Verificación del Observador**.

#### 4. Explique a los estudiantes:

- *En cada grupo, todos tendrán la oportunidad de ser: 1) la persona que pone presión a otro; 2) la persona practicando la comunicación firme; y 3) el Observador de la obra.*
- *El Observador usará la **Hoja de Trabajo 9.6: Lista de Verificación del Observador** para asegurarse que las características de la comunicación firme sean aplicadas durante la obra. El Observador también hará comentarios a la persona practicando la comunicación firme al final de la actuación. Piensen en el observador como un tipo de entrenador de comunicación firme.*

#### 5. Pregunte a los estudiantes si tienen preguntas sobre la actividad.

#### 6. Responda a las preguntas.

### TRABAJO EN PEQUEÑOS GRUPOS (9 minutos)

1. **Invite a los grupos pequeños** a que comiencen la actividad.
2. **Recorra el salón y proporcione ayuda** si es necesaria.

3. **Anuncie pauta de tiempo cada tres minutos** y diga a los estudiantes que cambien de roles. Al terminar los 9 minutos, cada estudiante debe haber actuado cada una de las tres partes del escenario.

### **DISCUSIÓN EN GRUPO (3 minutos)**

1. **Pida la atención del grupo** al frente del salón.
2. Si hay tiempo disponible, **elija a un par de grupos** para que actúen sus escenarios en clase.
3. **Dirija una discusión** de grupo usando las siguientes preguntas:
  - a. ¿Cuál comunicación firme verbal notaron que haya sido utilizada en los escenarios? ¿Y no verbal?
  - b. ¿Cómo se sintieron al usar comunicación firme? (Sondeo: ¿Se sintieron cómodos? ¿Seguros de sí mismos?)
  - c. ¿Cómo creen que su cultura hace más fácil o difícil que uses la comunicación firme? ¿Creen que el género de la persona podría hacer más fácil o difícil el uso de comunicación firme?
  - d. ¿Cómo creen que el usar comunicación firme les ayudará a mantenerse en su camino para alcanzar sus metas?



## Actividad 9F: Eslogan y Cierre (4 minutos)

### UN ESLOGAN PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (4 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** que un eslogan es un dicho corto y pegadizo que sintetiza una idea.
2. **Diga a la clase** que tomaremos un minuto para escribir algunos eslóganes sobre la clase de hoy.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección 9.
4. En un papelógrafo, **escriba los eslóganes** de los estudiantes.
5. **Diga a los estudiantes** que en las próximas lecciones empezaremos a hablar más sobre comunicación y proteger sus caminos.

# **Papelógrafo 9.1**

## ***Dos Estilos de Comunicación***

### **Sumiso**

Cuando no comunicas lo que realmente piensas, sientes o quieres.

### **Firme**

Cuando respetuosamente, de forma clara y firme dices lo que estás pensando, sintiendo o queriendo. Dices y demuestras con tu lenguaje corporal lo que verdaderamente quieres decir, y lo dices en serio. Dices cuáles son tus necesidades y proteges tus límites.

Las personas firmes se comunican de manera respetuosa. No utilizan métodos abusivos o violentos para reafirmar su posición. Un enfoque abusivo o violento podría incluir lenguaje rudo, lenguaje corporal (no verbal) rígido y tenso, o físicamente empujar o golpear a la otra persona.

# Recurso del Profesor 9.1

## *Santiago y Sebastián: La Fiesta de Pedro*

**Nota para el(la) Maestro(a):** El maestro(a) deberá actuar el papel de Santiago, para que pueda demostrar los dos estilos de comunicación. Para las partes actuadas por el profesor, existen direcciones de comunicación verbal y no verbal. Asegúrese de incluir la comunicación no verbal en la representación para ayudar a que los estudiantes comprendan ese concepto.

### **La Situación**

Anteriormente escuchamos que Santiago y Sofía fueron a la Fiesta de Pedro. En la fiesta, Santiago se encontró con dos amigos de la escuela media, Sebastián y Amanda. Comienzan a hablar y salen al patio de la casa. Una vez afuera, Sebastián enciende un cigarro y ofrece marihuana a Santiago. Revisaremos la situación y pensaremos en algunas maneras en que Santiago pudo haber respondido si no quería fumar marihuana.

**SUMISO** (No comparta el estilo de comunicación con los estudiantes al hacer la demostración.)

**Sebastián:** Ey Santiago, qué bueno volver a hablar contigo. Esta fiesta está muy aburrida, pero esto puede ayudar (le pasa un cigarro de marihuana a Santiago).

**Santiago:** (Mira hacia un lado y habla en voz baja.) No.

**Sebastián:** Ay, anda, siempre estás trabajando duro en la tienda de tus padres y estudiando. Relájate – diviértete un poco esta noche.

**Santiago:** (Continúa mirando hacia abajo o a un lado. Se muestra tímido/ansioso.) Bueno, no se... está bien (Santiago toma el cigarrillo).

**Sebastián:** Sí, eso es... nos la vamos a pasar muy bien esta noche.

**FIRME** (No comparta el estilo de comunicación con los estudiantes al hacer la demostración.)

**Sebastián:** Ey Santiago, qué bueno volver a hablar contigo. Esta fiesta está muy aburrida, pero esto puede ayudar (le pasa un cigarro de marihuana a Santiago).

**Santiago:** (Parado derecho y seguro de sí mismo; mira directo a Sebastián y habla en tono calmado pero firme). ¿En serio? Yo me la estoy pasando bien escuchando la música y platicando. Yo no fumo marihuana.

**Sebastián:** Ay, anda, siempre estás trabajando duro en la tienda de tus padres y estudiando. Relájate diviértete un poco esta noche.

**Santiago:** (Negando con la cabeza, continúa hablando en tono de voz calmado pero firme.) Sebastián, no quiero fumar marihuana. Solo me da gusto que nos hayamos encontrado y podamos pasar más tiempo juntos.

**Sebastián:** Está bien, okay. Todo bien.

# Folleto 9.2

## Santiago y Sebastián: La Fiesta de Pedro

### La Situación

Anteriormente escuchamos que Santiago y Sofía fueron a la Fiesta de Pedro. En la fiesta, Santiago se encontró con dos amigos de la escuela media, Sebastián y Amanda. Comienzan a hablar y salen al patio de la casa. Una vez afuera, Sebastián enciende un cigarro y ofrece marihuana a Santiago. Revisaremos la situación y pensaremos en algunas maneras en que Santiago pudo haber respondido si no quería fumar marihuana.

**SUMISO** (No comparta el estilo de comunicación con los estudiantes al hacer la demostración.)

**Sebastián:** Ey Santiago, qué bueno volver a hablar contigo. Esta fiesta está muy aburrida, pero esto puede ayudar (le pasa un cigarro de marihuana a Santiago).

**Santiago:** (Mira hacia un lado y habla en voz baja.) No.

**Sebastián:** Ay, anda, siempre estás trabajando duro en la tienda de tus padres y estudiando. Relájate – diviértete un poco esta noche.

**Santiago:** (Continúa mirando hacia abajo o a un lado. Se muestra tímido/ansioso.) Bueno, no sé... está bien (Santiago toma el cigarrillo).

**Sebastián:** Sí, eso es... nos la vamos a pasar muy bien esta noche.

**FIRME** (No comparta el estilo de comunicación con los estudiantes al hacer la demostración.)

**Sebastián:** Ey Santiago, qué bueno volver a hablar contigo. Esta fiesta está muy aburrida, pero esto puede ayudar (le pasa un cigarro de marihuana a Santiago)

**Santiago:** (Parado derecho y seguro de sí mismo; mira directo a Sebastián y habla en tono calmado pero firme). ¿En serio? Yo me la estoy pasando bien escuchando la música y platicando. Yo no fumo marihuana.

**Sebastián:** Ay, anda, siempre estás trabajando duro en la tienda de tus padres y estudiando. Relájate – diviértete un poco esta noche.

**Santiago:** (Negando con la cabeza, continúa hablando en tono de voz calmado pero firme.) Sebastián, no quiero fumar marihuana. Solo me da gusto que nos hayamos encontrado y podamos pasar más tiempo juntos.

**Sebastián:** Está bien, okay. Todo bien.



## **Materiales en Cuaderno de Trabajo:**

- Folleto 9.1: Dos Estilos de Comunicación – p. 50
- Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La Fiesta de Pedro – p. 51
- Folleto 9.3. Comunicación Firme No Verbal – p. 52
- Folleto 9.4. Direcciones y Escenarios de Práctica de Comunicación No Verbal para Estudiantes – p. 53
- Folleto 9.5: Escenarios de Práctica de Comunicación Firme – p. 56
- Folleto 9.6: Lista de Verificación del Observador – p. 58



# Lección 10

## Comunicación Firme: Poner y Proteger Nuestros Límites Personales- Parte 2

### Sinopsis

#### Metas de Lección 10




En la Lección 9: Comunicación Firme: Poner y Proteger Nuestros Límites Personales-Parte 2, los estudiantes aprenderán a:

- Identificar las características de una relación saludable;
- Comprender las características del consentimiento sexual;
- Practicar el uso de la comunicación firme para poner y mantener límites en relación al sexo y el sexo con protección;
- Describir los factores externos a los que se enfrentan los adolescentes y que los lleva a tener sexo no deseado y/o sin protección.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA**: Pon tu meta, Analiza los pasos, Reafirma tu camino, Alcanza tu meta.
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
  - Ten sexo solamente cuando estés listo.
  - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo y/o ITS's.
  - En una relación saludable, apoya el camino de la otra persona, así como el tuyo
- **Lección 10**

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (Tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A LA LECCIÓN

10A. ¡Bienvenidos a la Lección 10! (1 min)

10B. Poner Límites Sexuales con las Parejas: ¿Qué es el Consentimiento? (15 min)

10C. Poner Límites Sexuales con las Parejas: Comunicación Firme (25 min)

10D. Eslogan y Cierre (4 min)

- Comunicarte de manera firme para apoyarte a ti mismo, tus relaciones y tu camino.



## Procedimientos Lección 10

### Actividad 10A: ¡Bienvenidos a la Lección 10! (1 minuto)

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a Lección 10.
2. Pida a los estudiantes que consulten **Lección 10: Mensajes Clave**.
3. Pida un voluntario que lea el nuevo Mensaje Clave de Lección 10.

#### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.2:** Acuerdos del Grupo El Camino

#### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Mensaje Clave:** Lección 10



## Actividad 10B: Poner Límites Sexuales con las Parejas: ¿Que es consentimiento? (15 minutos)

### INTRODUCCIÓN, REVISIÓN DE FOLLETO, Y HOJA DE TRABAJO (15 minutos)

1. **Explique a los estudiantes** que hoy hablaremos sobre poner límites y el consentimiento.
  - *¿Qué significa cuando le das consentimiento a alguien?*
2. **Tome algunas respuestas** de los estudiantes.
3. **Muestre el video** corto “Consent: It’s as Simple as Tea” (“El Consentimiento: es tan simple como el té”) <https://youtu.be/oQbei5JGiT8>
4. **Explique a los estudiantes:**
  - *El consentimiento es un acuerdo que deben hacer dos personas si deciden tener sexo. El consentimiento tiene que ser dado con comunicación firme.*
  - *Otras palabras para “consentimiento” pueden ser: “permiso,” “aprobación,” o “aceptación.”*
  - *En una relación saludable, la pareja tendrá sexo sólo si ambos en la pareja consienten. Aun cuando hayan tenido sexo antes, una persona en la pareja puede rehusarse a tener sexo en cualquier momento. Si uno en la pareja dice “no”, la otra persona en la pareja debe reconocer y respetar que su pareja no quiera tener sexo. Recuerden que “no” significa “no”. **RECUERDEN:** El silencio no significa ‘consentir’, ‘aceptación’ o ‘aprobación’.*
  - *En una relación saludable, ambos en la pareja se respetan y apoyan sus caminos mutuamente. Respeto significa no presionar para que tu pareja haga algo que el/ella no quiera hacer.*
5. **Pida a los estudiantes** que vayan al **Folleto 10.1: ¿Qué es el Consentimiento?** en la **página 60**.
6. **Pida voluntarios** que lean las cuatro partes del consentimiento.

### MATERIALES

- ☐ **Recurso del Profesor 10.1:** Consentimiento o No Consentimiento? Respuestas y Preguntas

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 10.1:** ¿Qué es el Consentimiento?
- ☐ **Folleto 10.2:** ¿Consentimiento o No Consentimiento?
- ☐ **Folleto 10.3:** Lista de Referencias de Recursos Amigables para Jóvenes sobre Relaciones Saludables

7. **Pida a los estudiantes** que vayan al **Folleto 10.2 ¿Consentimiento o No Consentimiento?** en la **página 61**.

8. Pida a un estudiante que lea la primera situación en la lista.

9. **Pregunte a los estudiantes:**

- *¿Esto es consentimiento o no es consentimiento?*
- *¿Por qué es consentimiento? ¿O por qué no es consentimiento?*

10. Haga verificación cruzada de sus respuestas con el **Recurso del Profesor 10.1: ¿Consentimiento o No Consentimiento?**  
**Respuestas y Preguntas**

11. **Pida a un estudiante** que lea la segunda situación y haga las mismas preguntas. Repita después de cada situación.

12. Después de trabajar en todas las situaciones, **pregunte a los estudiantes** si tienen alguna pregunta.

13. Repase con los estudiantes el **Folleto 10.3: Lista de Referencias de Recursos Amigables para Jóvenes sobre Relaciones Saludables** en la **página 62**.

14. **Diga a los estudiantes:**

- *Estos son lugares donde pueden aprender más y donde se ofrecen servicios para jóvenes en cuanto a relaciones saludables.*



## Actividad 10C: Poner Límites Sexuales con las Parejas: Comunicación Firme

(25 minutos)

**Nota para el(la) Maestro(a):** Asegúrese que usted, el profesor, sea quien demuestra los dos estilos de comunicación, y no el estudiante voluntario. El propósito de esta actividad es que los estudiantes se familiaricen con los dos estilos de comunicación. Es importante que los estudiantes vean cada estilo, especialmente la comunicación firme, demostrarse correctamente. También es importante que el(la) maestro(a) utilice **AMBOS estilos de lenguaje, verbal y no verbal, en la demostración.**

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 9.1** Dos Estilos de Comunicación
- ☐ **Folleto 9.3** Comunicación No Verbal
- ☐ **Folleto 10.4** Poner Límites con Parejas Románticas

### INTRODUCCION Y REPASO DE COMUNICACIÓN FIRME (4 minutos)

#### 1. Diga a los estudiantes:

- *A veces es difícil decir “no” y mantenernos firmes – especialmente cuando se trata de alguien a quien queremos. Sin embargo, la habilidad de decir “no” de manera eficaz te puede dar el control sobre lo que te suceda.*
- *Ahora veremos con más atención algunas situaciones donde podrías necesitar usar comunicación firme con una pareja romántica que no quiere respetar tus límites sexuales.*

#### 2. Pida estudiantes voluntarios que describan la comunicación firme verbal y no verbal. Diga a los estudiantes que consulten el **Folleto 9.1: Dos Estilos de Comunicación en la página 50** y **Folleto 9.3: Comunicación No Verbal en la página 52** como repaso.

#### 3. Diga a los estudiantes:


- *Elegir usar el estilo de comunicación firme y manejar sus sentimientos de manera simultánea puede ser complicado. Sin embargo, si no usas la comunicación firme para proteger tus límites sexuales, podrías enfrentarte a viajes por carretera en tu camino. Por ejemplo, un embarazo no deseado o una ITS son posibles viajes por carretera que podrían derivarse de la falta de comunicación eficaz sobre el límite de no tener sexo sin protección.*
- *La siguiente actividad está diseñada para explorar las complejidades de las relaciones románticas y el sexo, para que*



*ustedes puedan tener relaciones saludables, usen comunicación firme, sigan su camino y alcancen sus metas.*


## **INSTRUCCIONES PARA TRABAJO DE ESCENARIOS EN GRUPOS PEQUEÑOS (3 minutos)**

### **1. Divida a la clase en pares y explique a los estudiantes:**

- 
- El día de hoy vamos a continuar con la práctica de comunicación firme. Si ustedes practican algún deporte o tocan un instrumento musical, saben que mientras más practiquen anotarán más goles o tocarán mejores notas. Mientras más practiquen, más hábiles serán para comunicarse firmemente.*
  - Le voy a asignar a cada par un escenario del **Folleto 10.4: Poner Límites con Parejas Románticas en la página 64.***
  - Notarán que los escenarios son un poco más emocionales o intensos en esta ocasión, en comparación con los escenarios que trabajaron en la lección pasada. Quiero que practiquen el uso de la comunicación firme tanto verbal como no verbal para proteger sus límites sexuales cuando la relación es más intensa. Quizás no se les haga tan fácil esta vez. Por eso quiero que practiquen esta habilidad nuevamente.*

### **2. Recuerde a los estudiantes que usen sus recursos de la Lección 9. Folleto 9.1: Dos Estilos de Comunicación en la página 50 y Folleto 9.3: Comunicación Firme No Verbal en la página 52.**

### **3. Diga a los estudiantes:**

- 
- Después de ocho minutos, le pediré a un grupo asignado a cada uno de los tres escenarios para que de manera voluntaria lean su guion frente al resto del grupo.*

### **4. Asigne escenarios a los pares de estudiantes haciéndolos contar 1,2,3 tomando el número de escenario correspondiente en el Folleto 10.4: Poner Límites con Parejas Románticas en la página 64.**

## **TRABAJO EN PARES (8 minutos)**

### **1. Invite a los pares a iniciar su tarea.**

2. **Recorra el salón y proporcione ayuda** si es necesaria.
3. Anuncie pautas de tiempo con regularidad.

### **PRESENTACIÓN EN PARES (8 minutos)**

1. Después de seis minutos, **pida a los estudiantes** que pongan su atención al frente del salón.
2. **Pida a un grupo asignado** a cada uno de los escenarios que presenten sus guiones al resto del grupo de manera voluntaria.

### **DISCUSIÓN EN GRUPO (5 minutos)**

1. Después de tres demostraciones, **lidere una discusión de grupo** usando las preguntas enlistadas abajo.
  - a. ¿Qué tan bien pudieron proteger sus límites sexuales las personas en los tres escenarios?
  - b. ¿Cómo pueden Alicia/Sofía/Santiago ser más firmes, poner límites y preservar sus relaciones?
  - c. ¿Por qué podrían sentirse presionados Alicia/Sofía/Santiago a comprometer sus límites sexuales?
    - **Algunas posibles respuestas podrían ser:**
      - Que Pedro es mayor y le da regalos, que a Alicia le guste el estatus de tener un novio más grande, o
      - Santiago se siente presionado porque “los hombres siempre deben estar listos para tener sexo”, o
      - La pareja ha tenido sexo ya por un tiempo, o
      - Ellos realmente se gustan
  - d. ¿Cómo fue el consentimiento en estos escenarios? ¿Cómo se pudieron haber comportado distinto Pedro/David/Sebastián?
  - e. ¿Cómo se ve afectado su camino para alcanzar sus metas si no protegen sus límites sexuales?
    - **Haga sondeo** de ambos riesgos, embarazo e ITS's. En términos de ITS's, recuerde a los estudiantes que aun cuando hay medicamentos para tratar muchas ITS's, estas pueden ser costosas y consumir mucho tiempo. Así mismo, una persona con una ITS puede no mostrar síntomas – y de no ser tratado, la infección puede causar problemas de salud tanto en el/ella como en sus parejas sexuales en el futuro.



## Actividad 10D: Eslogan y Cierre (4 minutos)

### UN ESLOGAN PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (4 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** que un eslogan es un dicho corto y pegadizo que sintetiza una idea.
2. **Diga a la clase** que tomaremos un minuto para escribir algunos eslóganes sobre la clase de hoy.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección 9.
4. En un papelógrafo, **escriba los eslóganes** de los estudiantes.
5. **Diga a los estudiantes** que en las próximas lecciones empezaremos a hablar más sobre comunicación y proteger sus caminos.

# Recurso del Profesor 10.1

## ¿Consentimiento o No Consentimiento? Respuestas y Preguntas

	Consentimiento	No Consentimiento
Cuando uno de los dos en la pareja se pone ropa sexy		X
Cuando uno de los dos en la pareja parece dispuesto, pero no dice nada		X
Cuando los dos en la pareja acuerdan tener sexo	X	
Cuando uno de los dos en la pareja no ha dicho “no”, pero el/ella está borracho o drogado		X
Cuando la pareja va a un lugar para estar solos		X
Cuando la pareja ha tenido sexo antes		X
Besándose con la pareja		X
Cuando alguien ha enviado un mensaje de texto con una foto sexy		X
Cuando uno de los dos en la pareja da un buen regalo		X

## **Preguntas para Discusión**

1. ¿Qué hace que la declaración sobre lo que representa ‘consentimiento’ sea única?

### **RESPUESTA:**

- Que los dos en la pareja se involucran y se comunican entre sí.

2. ¿Qué es similar entre las declaraciones que representan ‘no consentimiento’?

### **RESPUESTAS**

- La pareja no se está comunicando.
- Uno de los dos en la pareja está haciendo suposiciones sobre las intenciones del otro en la pareja (p.ej. que vestir ropa “sexy”, mandar un mensaje de texto, besarse, voluntad de ir a un lugar para estar solos significa consentimiento).
- Uno de los dos en la pareja se está aprovechando de la otra persona (uno de ellos está borracho).

## Ejemplo de Lista de Referencias de Recursos Amigables para Jóvenes sobre Relaciones Saludables

### Healthy Relationship Resources

#### Consent

Consent means both partners have to say YES to do an activity – whether it's holding hands, kissing, or having sex. Remember: NO means NO. For more information about what consent is and how to practice consent, visit [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org) and search for “what is consent” or visit [plannedparenthood.org/learn/teens/sex/all-about-consent](http://plannedparenthood.org/learn/teens/sex/all-about-consent).

#### Healthy Relationships

A healthy relationship – whether it's a friendship or a romantic relationship - involves open communication, boundaries or limits, and respect. The following websites provide resources about recognizing healthy and unhealthy relationships.

- [Girlshealth.gov](http://Girlshealth.gov) has information on healthy relationships, and a quiz to help you recognize whether your relationship is healthy or unhealthy.
- [Planned Parenthood](http://Planned Parenthood) has information about relationships, communication, and abuse. Visit [plannedparenthood.org/learn/teens/relationships](http://plannedparenthood.org/learn/teens/relationships)
- [Loveisrespect](http://Loveisrespect) provides information about communication, conflict resolution, sex and healthy relationships, and healthy LGBTQ relationships. Visit [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org)
- [Break the Cycle](http://Break the Cycle) has information about dating violence and setting boundaries. Visit [breakthecycle.org](http://breakthecycle.org)

#### Violence Prevention

It can be scary to seek help if you, a friend, or a family member are in an unhealthy or abusive relationship or are being bullied. The following resources can help you identify unhealthy and abusive relationships and seek help.

- [Loveisrespect](http://Loveisrespect) has a hotline, text line, and chat feature in English and Spanish for young people dealing with dating abuse. Call **1-866-331-9474**, text **LOVEIS** to **22522**, or chat online at [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org)

- Casa de Esperanza is an organization that works to “mobilize Latinas and Latin@ communities to end domestic violence.” They have a 24-hour bilingual domestic violence helpline. **Call 1-651-772-1611** or visit **[casadeesperanza.org](http://casadeesperanza.org)**
- The Crisis Call Center is a 24-hour hotline for individuals dealing with any kind of crisis. Call **1-800-273-8255** or **text ANSWER to 839863**
- The myPlan app, available in the iPhone App Store and Google Play, helps you make safe decisions if you or someone you care about are experiencing abuse in an intimate relationship. For more info, visit **[myplanapp.org](http://myplanapp.org)**
- The National Domestic Violence Hotline provides information and support for those dealing with abuse. They have a 24-hour hotline at **1-800-799-7233** and an online chat at **[thehotline.org](http://thehotline.org)**

### **Talking to Your Parent or Guardian**

Talking to a parent or other trusted adult about personal issues can be hard. Visit **[Girlshealth.gov/relationships/family](http://Girlshealth.gov/relationships/family)** to find tips on how to talk to your parent or guardian and learn about resources for dealing with difficult family issues.

### **Local Resources**

## **Materiales en Cuaderno de Trabajo:**

- Folleto 10.1: ¿Qué es el Consentimiento? – p. 60
- Folleto 10.2: ¿Consentimiento o No Consentimiento? – p. 61
- Folleto 10.3: Lista de Referencias de Recursos Amigables para Jóvenes sobre Relaciones Saludables – p. 62
- Folleto 10.4: Poner Límites con Parejas Románticas – p. 63



## Lección

# 11

## El Camino y Tu Futuro

### Sinopsis

#### Metas de Lección 11




En la Lección 11: El Camino y Tu Futuro, los estudiantes repasarán como:

- Completar los pasos para usar el Mapa de Metas de El Camino;
- Poner, comunicar y mantener límites en relación al sexo y sexo con protección con las parejas;
- Utilizar el método PARA, con el fin de trabajar hacia sus metas y retrasar tener sexo;
- En caso de ser sexualmente activos, usar condones y anticonceptivos es un apoyo para lograr las metas en los mapas de El Camino; y
- Los hombres pueden jugar un papel importante apoyando a sus parejas para usar anticonceptivos hormonales.

#### Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta utiliza **PARA**: **P**on tu meta; **A**naliza los pasos; **R**eafirma tu camino; **A**lcanza tu meta.
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
  - Ten sexo solamente cuando estés listo.
  - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo y/o ITS's.
    - En una relación saludable, apoya el Camino de la otra persona, así como el tuyo

#### MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

-  Cinta adhesiva de pintor
-  Marcadores gruesos
-  Rotafolio (Tabla Inteligente, PowerPoint)

#### UN VISTAZO A LA LECCIÓN

11A. ¡Bienvenidos a la Lección 11! (3 min)

11B. Eslogan (5 min)

11C. Un Repaso al Folleto 1.1: Mapa de El Camino con Definición de **PARA** (4 min)

11D. Una Historia/Novela sobre los Caminos de Angela y Carlos (25 min)

11E. Relaciones Saludables (5 min)

11.F Cierre (2 min)

- **Lección 11**

- **NOTA:** No hay nuevo mensaje clave en la Lección 11. Los estudiantes usaran los “Mensajes Claves del Programa” como repaso y para trabajar un eslogan para el programa de El Camino.



## Procedimientos Lección 11

### Actividad 11A: ¡Bienvenidos a la Lección 11! (3 minutos)

1. **Dé la bienvenida** a los estudiantes a Lección 11.
2. **Diga a los estudiantes** que esta es la última lección y que tendrán la oportunidad de repasar lo que han aprendido a lo largo de El Camino.

#### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 1.2:** Acuerdos del Grupo El Camino

#### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Mensaje Clave:** Lección 11



## Actividad 11B: Eslogan (5 minutos)

### UN ESLOGAN PARA EL PROGRAMA DE EL CAMINO (6 minutos)

1. **Exhiba el Papelógrafo 11.1** Mensajes Clave del Programa
2. **Reparta hojas de papel** en blanco a los estudiantes
3. **Pida a los estudiantes** que localicen el **Folleto 11.1 en la página 70** (Mensajes Clave del Programa) en sus cuadernos de trabajo.
4. **Pida un voluntario** que lea los Mensajes Clave del Programa que han aprendido durante las 10 lecciones anteriores.
5. **Indique a los estudiantes:**
  - *Usen el **Folleto 11.1 en la página 70** para escribir un eslogan corto y memorable sobre lo que ellos consideran que fue lo cosa más importante que aprendieron durante el Programa de El Camino usando los seis Mensajes Clave del Programa. Deben imaginar que el eslogan está dirigido a otros compañeros de noveno grado.*
6. **Proporcione a los estudiantes** un minuto para escribir un eslogan.
7. **Proporcione** cinta adhesiva y pida a los estudiantes que coloquen su eslogan en la pared.
8. **Pida estudiantes voluntarios** que lean sus eslóganes.
9. **Pregunte a los estudiantes** por qué escogieron ese eslogan en particular.

### MATERIALES

- ☐ **Papelógrafo 11.1:** Mensajes Clave del Programa
- ☐ Papel en blanco de 8 x 11
- ☐ Marcadores

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 11.1:** Mensajes Clave del Programa





## Actividad 11C: Un Repaso al Folleto 1.1: Mapa de El Camino con definición de PARA (4 minutos)

### INTRODUCCIÓN (1 minuto)

1. Diga a la clase:

- Piensen en lo que aprendieron a lo largo de El Camino que les ayude a escribir o editar su **Folleto 1.1: Mapa de El Camino con Definición de PARA** en la página 71

2. Pida un estudiante voluntario que lea las cuatro partes de **PARA** (**P**on Tu Meta; **A**naliza los Pasos; **R**eafirma Tu Camino; **A**lcanza Tu Meta).

3. Tomen tres minutos para revisar su **Folleto 1.1: Mapa de El Camino con Definición de PARA** en la página 71 y agreguen o editen cualquier cosa que consideren importante.

### TRABAJO INDIVIDUAL (3 minutos)

1. Invite a los estudiantes a que comiencen con su tarea.
2. Anuncie pautas de tiempo con regularidad.

#### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 1.1:** Mapa de El Camino con definición de **PARA**



## Actividad 11D: Una Historia/Novela sobre los Caminos de Ángela y Carlos (25 minutos)

### INSTRUCCIONES (2 minutos)

**Nota para el Maestro(a):** Esta es una actividad en grupo grande.

Sin embargo, como **opción**, puede ser realizada en grupos pequeños. En caso de hacerla en grupos pequeños, en cada grupo habrá voluntarios que leerán cada acto y el grupo pequeños responderá preguntas. El maestro(a) deberá moverse de grupo en grupo para dar apoyo y responder preguntas.

1. **Pida a los estudiantes** que vayan al **Folleto 11.2: Pasos a lo largo de los Caminos de Ángela y Carlos en la página 73.**
2. **Diga a la clase:**
  - ***El Folleto 11.2 en la página 73 es una novela de cuatro actos sobre Ángela, su novio Carlos y sus caminos. Si lo recuerdan, en la Lección 1 escuchamos sobre Ángela – la prima mayor de Sofía. Cada acto representa una época en que Ángela y Carlos necesitan comunicar límites y tomar decisiones importantes para proteger sus caminos. La historia comienza cuando cursan el 10º. grado y los sigue durante la escuela secundaria, hasta su primer año en universidad.***
  - ***Usaremos todo lo aprendido durante el programa de El Camino para responder las preguntas sobre cada acto en la historia.***
3. Repase las instrucciones para la tarea en la parte de arriba de la **Folleto 11.2 en página 71.**
4. Diga a los estudiantes que pueden utilizar el **Folleto 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber en la página 28** y el **Folleto 6.2: Lista de Referencias sobre Centros de Salud Sexual y Reproductiva Amigables para Jóvenes y Recursos sobre Condones en la página 31** como ayuda para trabajar en sus escenarios.

### TRABAJO EN GRUPO GRANDE

1. **Pida un estudiante voluntario** que lea el 1er. Acto

### FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 6.1:** Métodos Anticonceptivos Hormonales – Lo Que Los Adolescentes Deben Saber
- ☐ **Folleto 6.2:** Lista de Referencias sobre Centros de Salud Sexual y Reproductiva Amigables para Jóvenes y Recursos sobre Condones
- ☐ **Folleto 9.1** Dos Estilos de Comunicación
- ☐ **Folleto 11.2:** Pasos a lo largo de los Caminos de Ángela y Carlos

2. Después de leer el 1er. acto, **discuta las preguntas** con todo el grupo.
3. Continúe leyendo y discutiendo las preguntas del resto de los actos en la historia.
4. Al final de los Cuatro Actos, **discuta las preguntas** sobre Sofía y David (en el **Folleto 11.2 en la página 73**).



## Actividad 11E: Relaciones Saludables (5 minutos)

### MATERIALES

- ☐ Papeles Post-it

1. Distribuya una hoja de papel o nota adhesiva a cada estudiante.

2. **Pida a los estudiantes:**



- *Tomen 30 segundos para escribir una característica de una relación saludable en el papel/nota adhesiva.*
- *Después de escribir la característica en la hoja de papel, vengan rápidamente al frente del salón y peguen o coloquen su característica en la pared.*

3. Después de que los estudiantes coloquen sus características, **lea algunas de sus respuestas.**

4. **Pregunte a los estudiantes:**



- *¿Les parece realista esperar estas características en alguien con quien tengan una relación romántica? En caso de que no ¿por qué?*
- *¿Hay otras características de una relación saludable que quieran agregar a las que están expuestas en la pared/pizarrón?*
- *¿Qué características de una relación enfermiza podrían significar "romper el trato" para ustedes? En otras palabras, ¿qué características de una relación simplemente no tolerarían?*
- *¿Por qué son importantes las relaciones románticas saludables para ayudarles a permanecer en su camino y lograr sus metas?*





## **Actividad 11F: Relaciones Saludables (5 minutos)**

### **CIERRE (2 minutos)**

1. **Agradezca nuevamente a los estudiantes** por su buen trabajo el día de hoy y a lo largo de todas las lecciones.
2. **Recuerde a los estudiantes** que continúen trabajando en sus Caminos y se mantengan en camino mientras logran cada paso y alcanzan su meta final.
3. **Diga a los estudiantes** que hoy pueden llevar su cuaderno de trabajo a casa.

# Papelógrafo 11.1

## *Mensajes Clave del Programa*

- Tú estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
- Para alcanzar tu meta utiliza **PARA**: **P**on tu meta; **A**naliza los pasos; **R**eafirma tu Camino; **A**lcanza tu meta.
- Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
- Ten sexo solamente cuando estés listo.
- Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo y/o ITS's.
- En una relación saludable, apoya el camino de la otra persona, así como el tuyo.

## **Materiales en Cuaderno de Trabajo:**

- Folleto 11.1: Mensajes Clave del Programa – p. 70
- Folleto 1.1: Mapa de El Camino con Definición de **PARA** – p. 71
- Folleto 11.2: Pasos a lo largo de los Caminos de Ángela y Carlos – p. 73

