

El Camino

Un currículo para establecer metas
y promover la salud sexual

Planes de Lección



Lección

1

Pon Tu Meta: Introducción a El Camino

Resumen

Lección 1: Objetivos de Aprendizaje




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

- Explicar cómo El Camino puede ayudarles a establecer y alcanzar sus metas;
- Aprobar una serie de acuerdos de grupo;
- Explicar los cuatro pasos de **PARA**, del mapa de metas de El Camino;
- Identificar una meta para sí mismos a la edad de 25 años; y
- Usar el esquema de trabajo **PARA**, para identificar las metas de Sofía y Santiago y los pasos que ellos deberán tomar 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. ¡Bienvenidos a la Lección 1 del Programa El Camino! (2 min)

1B. Vota con tus Pies (7 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. Lema y Cierre (3 min)

Preparación para la Adaptación Virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 - Definición de El Camino (ver Actividad 1A)
 - Mensajes Clave (ver Actividad 1C)
 - Acuerdos de Grupo (ver Actividad 1C)
 - Sofía y Santiago (ver Actividad 1E)
 - Mapa de El Camino (ver Actividad 1F)
2. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
 - Prepare las diapositivas PPT, el cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro de Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
 - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.

Adaptación Virtual

Conectar con los estudiantes de inmediato. Facilitar El Camino en una plataforma virtual como Zoom puede sentirse menos personal comparado con la instrucción en persona. Una manera de aumentar la sensación de inclusión y conexión es darles la bienvenida a los estudiantes por su nombre, conforme vayan entrando a Zoom. Simplemente decir algo como “Hola Michael” o “Bienvenida Elena” puede hacer la diferencia.

Asegúrese de que los nombres de los estudiantes estén listados correctamente. Cuando los estudiantes entren a Zoom, sus nombres deben aparecer debajo de sus caras y en el Recuadro de Participantes. Si no es así, puede pedirles que hagan clic en el ícono de *Participants* en la barra de navegación gris de la parte inferior de la pantalla, que pasen por encima de su nombre en la barra lateral blanca, hagan clic en la pestaña azul “*more*” y hagan clic en “*Rename*”. Entonces pueden escribir el nombre por el que quieren ser llamados. También puede optar por pedirles que incluyan pronombres.

Evaluar la necesidad de una orientación de Zoom. Después de que todos los estudiantes se hayan conectado, deles la bienvenida a El Camino. Evalúe su familiaridad con la plataforma de aprendizaje Zoom. Puede preguntarles algo como: “¿Cuántos de ustedes han usado Zoom antes?” Si lo han hecho, hagan clic en el botón de *Reactions* en la parte inferior de su pantalla y hagan clic al ícono de 👍 “*thumbs up*”. Dependiendo de sus respuestas, es posible que tenga que orientar a los estudiantes sobre algunas funciones básicas de Zoom—cómo activar y desactivar el audio y video, el Recuadro de Participantes, el Recuadro de Chat (charlas con “*todos*” o en “*privado*”), y Reacciones. Además de orientarlos sobre algunas de las funciones, pídale que las practiquen. Por ejemplo, pídale que escriban “hola” en el Chat después de mostrarles cómo hacerlo.

Anime a los estudiantes a que enciendan su video pero no lo convierta en un requisito. Algunos estudiantes podrían sentirse incómodos de encender su video porque otras personas en su hogar podrían ver/escuchar, porque prefieren mantener el fondo de su hogar en privado, u otras razones. Algunas cosas que puede hacer el facilitador para ayudar a que los estudiantes se sientan más cómodos son: 1) explicar cómo utilizar las opciones de fondo virtual de Zoom, 2) sugerir el uso de auriculares y 3) permitir que los estudiantes usen el **Chat** para hacer o responder preguntas en lugar de responder verbalmente.



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. Revise los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan qué van a hacer en esta lección.

2. **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

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva de la presentación Power Point titulada “Definición de El Camino” mientras explica la definición y objetivo del programa.

- *La meta del programa El Camino es que ustedes establezcan, den seguimiento y alcancen metas positivas en sus vidas, especialmente en relación con graduarse de la escuela preparatoria y obtener un buen trabajo que les permita tener el estilo de vida que ustedes deseen para ustedes y su familia.*
- *Para alcanzar cualquier meta, deben tomar una serie de pasos, como 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 superar obstáculos 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.

- *El sexo y la sexualidad pueden ser temas delicados y, a veces, puede ser difícil hablar de ellos. No todo el mundo ha tenido experiencias sexuales positivas y algunos jóvenes tienen dificultades hablando de experiencias sexuales. Esto puede ser un problema si han pasado por cosas malas en el pasado. Uno de los objetivos de este programa es aprender a cuidarse sexualmente. Si en algún momento se sienten incómodos o tienen problemas para participar, háganoslo saber.*
 - *Sabemos que algunos grupos de personas han experimentado experiencias sexuales negativas y más barreras que otros. Estos grupos pueden incluir personas de color, mujeres, personas LGBTQ y personas con discapacidades. Estamos aquí para ayudarte.*
 - *Recuerden que como sus instructores, estamos obligados a informar casos de abuso y negligencia sexual.*
 - *¡Te darás cuenta del poder que tú tienes para determinar tu futuro y cómo verdaderamente puedes hacer tus sueños realidad!*
 - *Siempre daremos un breve resumen al comienzo de cada lección sobre el contenido y las actividades de la lección para que los estudiantes sepan qué esperar ese día. Hablaremos sobre sexo y relaciones durante algunas lecciones y sabemos que esto podría afectar a algunos; algunas personas han experimentado situaciones de abuso o han sido obligadas o coaccionadas a tener relaciones sexuales cuando no querían.*
3. **Enfatice** que sentirse incómodo o agitado (“triggered”) durante una lección no es nada de lo que deban sentirse avergonzados y que hay profesionales en la escuela y dentro de la comunidad capacitados para ayudar.

4. **Explique a los participantes** la diferencia entre estar agitado (“triggered”) por el tema (sentir pánico, opresión en el pecho, respiración superficial, pensamientos acelerados, temblores, etc.) y sentirse incómodos con el tema ('mariposas' en el estómago o sentimientos de nerviosismo).
5. **Revise rápidamente** los apoyos de salud mental disponibles para los participantes y cómo accederlos.

Nota para el facilitador:

1. Tener un plan para los jóvenes que sean afectados. Lo ideal es que los jóvenes que se vean afectados durante una sesión puedan salir del salón y puedan obtener ayuda para resolver aquello que les afectó. Si no es posible que los jóvenes salgan del salón o si no hay adultos disponibles para recibirlos, el facilitador podría tomarse unos minutos con toda la clase para respirar profundamente juntos. Otra opción es que pueden bajar la cabeza para una actividad.
2. Hacer los arreglos necesarios con anticipación para identificar a una persona (consejero, enfermera de la escuela, y otro facilitador) que tenga las habilidades de trabajar con jóvenes para que superen su aflicción. Se podría dar a los jóvenes la opción de hablar de sus sentimientos, escribir y reflexionar por su cuenta, o hacer un ejercicio de conciencia (colorear, dibujar, enfocarse en su respiración) que podría ayudarles a procesar aquello que desencadenó sus emociones.
3. Por último, asegurarse de tener una lista de recursos, apoyos, y referencias disponibles para su comunidad, para proporcionar a los estudiantes si lo necesitan .

Adaptación Virtual

Hágales saber a los estudiantes que pueden encontrar una lista de recursos en su Cuaderno de Trabajo. Considere adjuntar esta lista de recursos en el **Chat**. Los estudiantes saben que pueden abrir esta lista sin que nadie lo sepa o descargarla en sus computadoras.

Los estudiantes pueden optar por desactivar su audio y su video. También pueden minimizar Zoom y apagar el sonido en su computadora por unos minutos y luego regresar a la sesión.

El facilitador también debe proporcionar su correo electrónico, en caso de que los estudiantes quieran hablar con el/ella en privado.



Actividad 1B: Vota con tus Pies (7 minutos)

Nota para el facilitador: Recuerde que El Camino se enfoca en lo que los estudiantes piensan, creen, hacen y experimentan. En esta actividad y a lo largo del programa, ellos necesitan la oportunidad de expresar y discutir sus opiniones. Los facilitadores 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”.

Adaptación Virtual

Explique a los estudiantes por qué esta actividad se llama “Vota con tus Pies” (o Vota con Zoom) y cómo se ha adaptado para el aprendizaje virtual. Recuerde a los estudiantes que queremos saber de ellos y que está bien cambiar su respuesta si alguien cambia de opinión.

Cada clase tendrá diferentes necesidades y preferencias de participación. Hemos desarrollado 4 opciones principales para facilitar esta actividad.

Opción 1: Pida a los estudiantes que usen la función de **Reactions** en Zoom y proporcione algo de orientación sobre cómo seleccionar una reacción. Por ejemplo, si los estudiantes están de acuerdo con una declaración, pueden hacer clic en el ícono de 👍 “thumbs up”. Si no están de acuerdo con una declaración, pueden hacer clic en la reacción de 😲 “surprised face”. A continuación debe pedir a los estudiantes que compartan verbalmente por qué están de acuerdo o no están de acuerdo. Alternativamente, el facilitador puede decir a los estudiantes que usen la reacción que prefieran para responder a la declaración y que estén preparados para discutir por qué eligieron dicha reacción. Los facilitadores pueden entonces pedir a los estudiantes que declaren verbalmente por qué usaron esa reacción.

Opción 2: Los estudiantes pueden responder a través del chat usando palabras o *emojis*. Tenga en cuenta que a veces los estudiantes responden directamente al presentador. Si tiene diapositivas en el modo de presentador, es posible que no pueda ver el chat. Puede indicar a los

MATERIALES

- **Rotafolio 1.1:**
Declaraciones para “Vota con tus Pies”
- Letreros **DE ACUERDO/NO ESTOY DE ACUERDO**

estudiantes que envíen mensaje a su cofacilitador o usted puede elegir monitorear activamente el chat.

Opción 3: Hemos incluido signos de “sí” y “no” en el cuaderno de trabajo. Los estudiantes pueden sostener el cartel con el que quieran responder. Esta opción sólo funcionaría en una clase donde la mayoría de los estudiantes estén en la cámara.

Opción 4: Si no hay respuestas de ningún tipo, usted puede llamar a los estudiantes y pedirles que compartan si están de acuerdo o no.

Recuerde que al igual que en la versión en persona (cara a cara) de esta actividad, los estudiantes pueden cambiar de opinión en cualquier momento haciendo o no haciendo clic en su voto inicial.

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

Nota para el facilitador: Las declaraciones están en el **Rotafolio 1.1**. En caso de utilizar el rotafolio, doble la parte inferior del **Rotafolio 1.1** hacia arriba para que cubra las declaraciones. Muéstrelas una por una. Haga una lista de las declaraciones en el rotafolio en el orden en que desee 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 opinión sobre la declaración y luego vayan a pararse al lado de ese letrero (es decir, voten con sus pies). Si no están seguros, se pueden quedar de pie en el centro del salón.*
- *Después de que todos hayan escogido una opinión, voy a pedirle a algunos voluntarios que estén parados 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.

VOTA CON TUS PIES (6 minutos)

1. **Lleve a cabo la actividad Vota con tus Pies** como se describe arriba.
2. **Escoja declaraciones** que vayan a generar una variedad de respuestas entre los estudiantes.
3. **Haga preguntas al grupo acerca de** las razones por las que estuvieron de acuerdo o no de acuerdo con cada una de las preguntas.
4. **Pregunte a aquellos que votaron diferente** cuáles fueron sus motivos y cómo se sienten acerca de las razones que dieron los demás.
5. **Permita que los estudiantes** cambien su voto libremente.

Adaptación Virtual

Cuando se les pregunte por qué están de acuerdo o no están de acuerdo, permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.

Pida a cada estudiante que responda a los que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?



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

INTRODUCCIÓN (2 minutos)

1. **Reparta los cuadernos de trabajo** y pida a los estudiantes que escriban su nombre en los cuadernos.

Adaptación Virtual

Pida a los estudiantes que saquen los cuadernos que recibieron por correo anteriormente y escriban su nombre en la primera página. El facilitador también puede subir el cuaderno al **Chat** para que los estudiantes lo descarguen si es necesario.

Alternativamente, los estudiantes pueden usar la versión PDF rellenable del cuaderno de trabajo que se les proporcione.

2. **Diga a los estudiantes:**
 - *Los cuadernos les ayudarán a organizarse mejor y a revisar la 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 voluntarios para** que lean los mensajes clave.

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Mensajes Clave” mientras los estudiantes leen los mensajes en voz alta.

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 se respeten uno al otro.*
 - *Los acuerdos de grupo son una lista de maneras de actuar y no actuar durante el programa de El Camino.*

MATERIALES

- Rotafolio 1.2:** Acuerdos de Grupo de El Camino

FOLLETOS DE ESTUDIANTE

- Lección 1:** Mensajes clave

2. **Presente una lista** de acuerdos de grupo a los estudiantes en el **Rotafolio 1.2: Acuerdos de Grupo de El Camino**. Estas son algunas sugerencias y se pueden agregar más, dependiendo de las aportaciones de facilitadores y estudiantes.

Adaptación Virtual

En lugar de compartir el rotafolio como lo haría en la instrucción cara a cara, comparta la diapositiva PPT titulada “Acuerdos de Grupo”. Repase los acuerdos y luego pida a los estudiantes que sugieran cambios o adiciones. Registre estos comentarios en la diapositiva.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Una vez completada la lista de acuerdos de grupo, pida a los estudiantes que den una **Reacción** para demostrar cómo se sienten acerca de la lista.

Diga a los estudiantes que cada lección comenzará con un breve repaso de la diapositiva de Acuerdos de Grupo.

3. **Pida uno o más voluntarios para leer** 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 agregar a la lista algún otro acuerdo de grupo.
6. **Agregue las aportaciones** que considere necesarias en el rotafolio.
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 a la vista durante cada clase. Podremos dirigirnos a la lista de acuerdos cuando sea necesario. Incluso podemos agregar 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 facilitador: 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 tomaremos para lograr la meta. Los mapas son herramientas visuales que nos ayudan a encontrar 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 PREPARATORIA) hasta un centro de salud comunitario. ¡O a un destino lejano, por ejemplo, desde (NOMBRE DE LA ESCUELA PREPARATORIA) hasta (UN LUGAR EN OTRO ESTADO)!*

2. Pregunte a los estudiantes:

- *¿Qué tipo de mapas han usado – quizás un mapa de papel o un mapa en sus teléfonos celulares?*
- *¿En qué tipo de situaciones usarían un mapa?*
- *¿Qué te hace decidir que quieres o necesitas usar un mapa?*
- *¿Cómo te ayudan los mapas?*

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

3. Pida a los estudiantes que abran sus cuadernos de trabajo y encuentren el **Folleto 1.1: Mapa de El Camino con definición de PARA en la página 3** y vean al **Rotafolio 1.3: Mapa de El Camino con definición de PARA** que está en la pared.

Adaptación Virtual

Comparta de la diapositiva PPT titulada “PARA” mientras explica el Folleto 1.1.

MATERIALES

- **Rotafolio 1.3:** Mapa de El Camino con definición de **PARA**

FOLLETOS DE ESTUDIANTE

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

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 trazarse una ruta hacia su meta, utilizarán **PARA**.*

5. **Pida 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 letras negras) y el maestro lea 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 preparatoria, y lo que tienes que hacer después de la escuela preparatoria 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 preparatoria).
- **Reafirma tu “camino”.** Es importante tener en mente tu meta y hacerle saber tu meta a otros. Todos sabemos que a veces pueden surgir otras cosas. Aún cuando algunos atajos y desvíos pueden ayudarnos a alcanzar nuestras metas, otros atajos y desvíos pueden desviarnos del camino. Recuerden que salirse del camino no significa necesariamente que hayan hecho algo mal o hayan tomado una mala decisión.
 - ¿Cuáles son atajos y desvíos que te podrían ayudar a alcanzar tus metas? ¿Cuáles son algunos atajos y desvíos que podrían hacer más difícil que alcances tu meta?
- **Alcanza tu meta.** Aprende a identificar “señales de advertencia” que pueden desviarte de tu meta. Piensa en lo siguiente, ¿cómo sabrás que has alcanzado tu meta? ¿y qué se sentirá alcanzar tu meta?



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

Nota para el facilitador: 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.*

Adaptación Virtual

Muestre las diapositivas PPT tituladas “Sofía y Santiago.” Haga clic en estas diapositivas con el texto de la novela mientras los estudiantes lo leen en voz alta.

3. **Pida a un estudiante voluntario** que lea la novela.

4. Después de que se lea la historia, **dirija 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

MATERIALES

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

FOLLETOS DE ESTUDIANTE

- Folleto 1.2:** Novela de Sofía y Santiago

cuatro hermanos y hermanas. A Santiago le gusta escuchar música y se está enseñando a sí mismo a tocar la guitarra.

Santiago trabaja en la tienda de sus padres después de la escuela y los fines de semana. Estudia duro y saca buenas calificaciones, pero a veces falta a la escuela para ayudar a sus padres en la tienda. 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 preparatoria 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 preparatoria. Por el momento piensa que le gustaría más ser fisioterapeuta.

DISCUSIÓN (8 minutos)

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

Adaptación Virtual

Comparta la diapositiva PPT titulada “**Los Caminos de Sofía y Santiago**”. Los estudiantes pueden rellenar las casillas en sus cuadernos de trabajo. El facilitador puede escribir los pasos en la diapositiva PPT.

“CAMINO” DE SOFÍA

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 preparatoria?
 - e. ¿Qué tiene que hacer cuando entre a sus años 20's?
3. ¿Cómo **REAFIRMA** Sofía su camino?
 - a. ¿Cuáles son algunos atajos y desvíos que podrían ayudar a que Sofía siga en su camino?
 - b. ¿Cuáles son algunos atajos y desvíos 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 facilitador: Durante la discusión sobre obstáculos o atajos y desvíos – 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 los videojuegos, puede estar descuidando otras responsabilidades, como la tarea de la escuela. Así mismo, tener una pareja puede ser positivo si el/ella te apoya a ti y tus metas. Sin embargo, tener una pareja que espera que pases mucho tiempo con el/ella puede alejarte de las cosas que tienes que hacer para alcanzar tus metas.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

“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** los pasos que Santiago 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 preparatoria?
 - e. ¿Qué tiene que hacer cuando entre a sus años 20's?
3. ¿Cómo **REAFIRMA** Santiago su camino?
 - a. ¿Cuáles son algunos atajos y desvíos que podrían ayudar a que Santiago siga en su camino?
 - b. ¿Cuáles son algunos atajos y desvíos 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?

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

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** de sus cuadernos de trabajo.

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Mapa de El Camino”

2. **Diga a los estudiantes:**

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

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

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 maestro, 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 derecha 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 lo permita).

MATERIALES

- Rotafolio o pizarrón blanco

FOLLETOS DE ESTUDIANTE

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

Adaptación Virtual

Considere la posibilidad de invitar a los estudiantes a compartir su pantalla para que todos vean cómo completaron su mapa de El Camino.

2. Mientras compartan los estudiantes, el facilitador **puede preguntar** sobre 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.

Nota para el facilitador: Si algunos estudiantes no pueden pensar en alguna meta durante esta actividad, dígales que tendrán la oportunidad de escribir su meta en el mapa durante la siguiente lección.



Actividad 1G: Lema y Cierre (Opcional) (3 minutos)

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

1. **Dígales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:**
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** los mensajes clave de la Lección 1.
3. En el rotafolio, **anote** las contestaciones que dieron los estudiantes.
4. **Diga a los estudiantes** que en la siguiente lección continuarán usando **PARA** con el fin de trabajar en su camino.

Adaptación Virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

Rotafolio 1.1

Declaraciones de Vota con tus Ples

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

Rotafolio 1.2

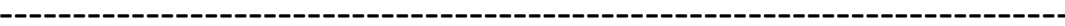
Acuerdos de Grupo de El Camino

1. Sólo compartan lo que se sientan cómodos compartiendo.
2. Por favor, no hagan comentarios que puedan ofender a otra persona del grupo.
3. Sólo una persona habla a la vez mientras las demás escuchan sin interrumpir.
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. Tienen derecho a salirse / no participar si se sienten incómod@s.
7. ¡Diviértanse!

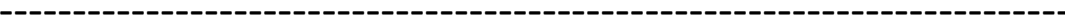
Letreros para Vota con Tus Pies



**No estoy de
acuerdo**



De Acuerdo



Rotafolio 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 ayudarte a crecer para ser una persona aún mejor.

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

¡Reafirma tu camino! 1) Piensa en al menos una acción o situación que podría desviarte del camino para seguir los pasos hacia tu meta. 2) Piensa en tres **personas, cosas u otros recursos** que podrán ayudarte a vencer obstáculos y a seguir tus pasos. Ejemplos de recursos son personas en tu familia, un maestro, consejero escolar o información de un sitio web confiable. 3) En caso de haberte desviado, ¿qué crees que podrías hacer para **regresar al camino**? Recuerda que desviarse del camino no significa necesariamente que hayas hecho algo mal o hayas tomado una mala decisión.

¡Alcanza tu meta! 1) **Revisa tu meta y los pasos con frecuencia.** Para una meta a corto plazo, podrías revisar cada semana o incluso todos los días. Para una meta a largo plazo podrías revisar 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 pedir a un familiar o amigo que te recuerde la fecha. 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!

Rotafolio 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 ayudarte a crecer para ser una persona aún mejor.

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

¡Reafirma tu camino! 1) Piensa en al menos una acción o situación que podría desviarte del camino para seguir los pasos hacia tu meta. 2) Piensa en tres **personas, cosas u otros recursos** que podrán ayudarte a vencer obstáculos y a seguir tus pasos. Ejemplos de recursos son personas en tu familia, un maestro, consejero escolar o información de un sitio web confiable. 3) En caso de haberte desviado, ¿qué crees que podrías hacer para **regresar al camino**? Recuerda que desviarse del camino no significa necesariamente que hayas hecho algo mal o hayas tomado una mala decisión.

¡Alcanza tu meta! 1) **Revisa tu meta y los pasos con frecuencia.** Para una meta a corto plazo, podrías revisar cada semana o incluso todos los días. Para una meta a largo plazo podrías revisar 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 pedir a un familiar o amigo que te recuerde la fecha. 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!

Rotafolio 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 ayudarte a crecer para ser una persona aún mejor.

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

¡Reafirma tu camino! 1) Piensa en al menos una acción o situación que podría desviarte del camino para seguir los pasos hacia tu meta. 2) Piensa en tres **personas, cosas u otros recursos** que podrán ayudarte a vencer obstáculos y a seguir tus pasos. Ejemplos de recursos son personas en tu familia, un maestro, consejero escolar o información de un sitio web confiable. 3) En caso de haberte desviado, ¿qué crees que podrías hacer para **regresar al camino**? Recuerda que desviarse del camino no significa necesariamente que hayas hecho algo mal o hayas tomado una mala decisión.

¡Alcanza tu meta! 1) **Revisa tu meta y los pasos con frecuencia.** Para una meta a corto plazo, podrías revisar cada semana o incluso todos los días. Para una meta a largo plazo podrías revisar 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 pedir a un familiar o amigo que te recuerde la fecha. 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!

El Camino

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

1 Hoy

Obstáculo: Ir a fiestas

Recurso: Maestro que ayude con hábitos de estudio

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

2 Próximos 3 meses

Obstáculo: No estudiar

Recurso: Maestro o consejero

2 Mejorar el promedio de calificaciones a más de 3.0

3 12o. grado

Obstáculo: Colegiatura costosa

Recurso: Consejero que ayude a conseguir beca

3 Tomar el examen SAT con puntuación mínima de 1200

5 Edad 20 años

Obstáculo: el siguiente paso en la carrera

Recurso: Trabajo de verano en clínica u hospital

4 Asistir a universidad con buen programa de pre-fisioterapia.

5 Trabajar para obtener un título universitario en fisioterapia.

Mi meta a los 25 años de edad:

Fisioterapeuta

Recurso del Facilitador 1.2
"Camino" de Sofía

Recurso del Facilitador 1.2

“Camino” de Sofía y de Santiago (Ejemplo)

“Camino” de Sofía

PON TU META: Sofía quisiera ser fisioterapeuta especializada en lesiones deportivas. 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 clases y los exámenes. 2) **Próximos 3 a 6 meses:** Mejorar el promedio de calificaciones a más de 3.0; 3) **En el grado 12:** Tomar el examen SAT y obtener una puntuación de por lo menos 1200; 4) **Después de graduarse de la preparatoria:** Asistir a una universidad que tenga un buen programa de pre-fisioterapia; 5) **Cuando tenga veinte años:** Trabajar para obtener un título universitario en fisioterapia.

REAFIRMA TU CAMINO: Una acción que podría ayudarle a Sofía a alcanzar su meta es obtener un trabajo de verano como voluntaria en una clínica u hospital. Una acción que podría desviar a Sofía de su camino 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 de su escuela también puede ayudarle a encontrar fondos universitarios para los que ella pueda calificar, así como recomendar sitios en internet confiables con información sobre becas.

ALCANZA TU META: Sofía sabrá que ha alcanzado su meta cuando esté trabajando como fisioterapeuta en una clínica o 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

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

1 Hoy

Obstáculo: Trabajar y no estudiar

Recurso: Hablar con padres sobre las prioridades

1 Asistir a la escuela regularmente, estudiar y prepararse para las clases y los exámenes.

2 Próximos 3 meses

Obstáculo: Finanzas

Recurso: Consejero escolar para ser pasante pagado durante el verano

2 Tomar tiempo para aprender más sobre el negocio de sus padres

3 12o. grado

Obstáculo: Pagar la universidad

Recurso: Ayuda financiera, becas

3 Trabajar como pasante voluntaria en compañía local

5 Edad 20 años

Obstáculo: Mantener las becas mientras trabaja

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

5 Desarrollar plan para abrir negocio

4 Después de graduación secundaria

Obstáculo: Necesidad de quedarse cerca de casa

Recurso: Consejero de trabajo

4 Ir a una r universidad con buen programa de negocios o solicitar programa de capacitación/pasantía en negocios

Mi meta a los 25 años de edad:

Ser dueño de su negocio

Recurso del Facilitador 1.2
“Camino” de Santiago

Recurso del Facilitador 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 preparatoria:** 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 atajo que podría ayudar a Santiago es la oportunidad de unirse a un programa extraescolar sobre el desarrollo de negocios. Un desvío para Santiago podría ser quedarse cerca de casa al terminar la preparatoria 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 capacitación y pasantía en negocios.

ALCANZA TU META: Santiago sabrá que alcanzó 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 del Cuaderno de Trabajo:

- Lección 1: 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

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Lección

2

Analiza los Pasos: Mi vida a los 25 años

Resumen

Lección 2: Objetivos de Aprendizaje




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

- Identificar algunos de los pasos que necesitan tomar para alcanzar su meta establecida en la Lección 1.
- Identificar algunas de las herramientas y otros recursos que tienen disponibles para alcanzar su meta.

Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
 - Tú estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
 - Para alcanzar tu meta, utiliza el modelo **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 de **PARA: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu camino; Alcanza tu meta.** (5 min)

2C. “Pasa la Pelota”: Analiza los pasos hacia tu meta (13 min)

2D. Mi Mapa del Camino: “Analiza los pasos” para alcanzar mi meta (15 min)

2E. Tarea #1: Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza (2 min)

2F. Lema y Cierre (3 min)

Preparación para Adaptación Virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 1. Resumen Lección 2 (ver Actividad 2A)
 2. Mensajes Clave (ver Actividad 2A)
 3. PARA (ver Actividad 2B)
 4. Acuerdos de Grupo (ver Actividad 2B)
 5. Periodos de Tiempo (ver Actividad 2D)
 6. Recursos (ver Actividad 2D)

2. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
 - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.



Procedimientos Lección 2

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

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a la Lección 2.
2. Revise los objetivos de aprendizaje de lección para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3. Revise los Acuerdos de Grupo.
4. Pida a los estudiantes que consulten la **Lección 2: Mensajes Clave en la página 7** de su cuaderno de trabajo.
5. Pida un voluntario que lea el nuevo **mensaje clave de la Lección 2**.

Adaptación Virtual

Siga las recomendaciones en la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 2: Resumen” mientras el estudiante lee los objetivos de aprendizaje y la diapositiva PPT titulada “Mensajes Clave” mientras el estudiante lee el mensaje clave.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Acuerdos de Grupo” para recordar rápidamente a los estudiantes sobre ellos. Puede decir algo como:

Sólo un breve recordatorio sobre los acuerdos de grupo que discutimos en la Lección 1. Recordemos que todos debemos cumplirlos.

MATERIALES

- Rotafolio 1.2:** Acuerdos de grupo de El Camino

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Lección 2:** Mensajes Clave



Actividad 2B: Revisión de **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 aprendieron sobre el mapa de planeación de metas (El Camino) y el modelo **PARA**.

2. **Pregunte a los estudiantes:**

- *¿Alguien recuerda cuál es el primer paso del modelo **PARA**? ¿Y el segundo paso? ¿Y el tercer paso? ¿Y el cuarto paso?*

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.

3. Muestre el **Rotafolio 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).

Adaptación Virtual

En lugar de compartir el rotafolio como lo haría en la instrucción cara a cara, comparta la diapositiva PPT titulada “**PARA**” mientras repasa la definición.

Nota para el facilitador: Recuerde tener el **Rotafolio 1.2 Acuerdos de Grupo de El Camino** en una pared para esta lección y todas las siguientes lecciones.

MATERIALES

- Rotafolio 1.2:** Acuerdos de Grupo de El Camino
- Rotafolio 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 (13 minutos)

MATERIALES

- Una bola (u otro objeto para lanzar, por ejemplo una, bola de estambre)

1. **Pida a los estudiantes** que se pongan de pie y formen un círculo.
 - Opción: Si hay dos facilitadores, puede dividir a la clase en dos grupos para formar dos círculos.
2. **Diga a los estudiantes:**
 - *Ahora vamos a analizar los pasos que ustedes deben seguir para alcanzar su meta.*
3. Usando el **Rotafolio 1.3: Mapa de El Camino con definición de PARA**, el maestro indicará los cinco periodos en el tiempo.
4. Para cada periodo listado en la figura de El Camino, el maestro iniciará la actividad dando un ejemplo de un paso a seguir. 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 preparatoria): “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 proporcione un ejemplo, el/ella lanzará 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’ y demás).

6. Haga que los estudiantes continúen lanzando la bola unos a otros y también a diferentes períodos 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.*

Adaptación Virtual

En lugar de que los participantes lancen una pelota real como lo harían en una lección cara a cara, pida a cada estudiante que lance una pelota imaginaria con sus manos a otro estudiante **y** que digan el otro nombre del estudiante mientras lo hacen.

Pida a cada estudiante que haga lo mismo hasta que todos los estudiantes hayan tenido un turno.

Pida a cada estudiante que responda a los que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?



Actividad 2D: Mi Mapa del Camino: “Analiza los Pasos” para Alcanzar Mi Meta (15 minutos)

INTRODUCCIÓN (2 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que localicen el **Folleto 1.1: Mapa de El Camino con definición de PARA en la página 3** de su cuaderno de trabajo.

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “PARA” mientras los estudiantes localizan el folleto.

2. **Explique a los estudiantes:**

- *Hoy vamos a usar el Mapa de El Camino para enfocarnos en nosotros (en vez de Sofía y Santiago) y en nuestras metas identificadas a largo plazo, especialmente las relacionadas con la graduación de la escuela preparatoria 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 proponer ideas sobre los pasos que deben tomar para alcanzar sus metas.

PARA “ANALIZA LOS PASOS”: TRABAJO INDIVIDUAL (13 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*

MATERIALES

- **Rotafolio 1.3:** Mapa de El Camino con definición de **PARA**

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

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

imaginar cómo serán sus vidas 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 preparatoria
- e. Cuando tengan 20 años

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Periodos de Tiempo” mientras los estudiantes localizan el folleto.

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.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Si esta actividad se realiza verbalmente, permita que cada estudiante discuta los pasos que den tomar para su propia meta.

Nota para el facilitador: Se darán ejemplos para ser utilizados en caso de que los estudiantes tengan dudas sobre los pasos de un periodo de tiempo específico. Recuerde a los estudiantes sobre los pasos mencionados durante la actividad de “Pasa la Pelota”. Dé ejemplos que sean útiles para los estudiantes en su grupo.

Recuerde que El Camino es sobre lo que los estudiantes piensan, creen, hacen, experimentan. Ellos 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 de aprobar tus clases?*
 - Indicadores: Asistir a clases regularmente; hablar con un adulto de confianza sobre tus metas.
 - Pida 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”, pregúntele ¿hay algún profesor en particular con quien desees hablar? Profundice con preguntas de ser necesario.
- 2. Piensa en los próximos 3 a 6 meses.** *¿Qué necesitarás hacer para asegurarte de pasar todas tus clases y avanzar al siguiente grado? ¿Qué puedes hacer en los próximos 3 a 6 meses que te ayude a alcanzar tus metas?*
 - Ejemplos: alcanzar un cierto promedio de calificaciones; hablar con un orientador o consejero vocacional;
 - Pida voluntarios que compartan algunos de sus pasos.
- 3. Imagínate que estás en el 12º grado.** *¿Qué necesitarás hacer para asegurarte que termines la escuela preparatoria? ¿Y para asistir a un programa de entrenamiento? ¿Y para ir a la universidad?*
 - Ejemplos: tomar los exámenes SAT/ACT; identificar oportunidades de capacitación en tu área de interés; identificar posibles universidades; hablar con un consejero vocacional sobre posible financiamiento o becas.
 - Pida voluntarios que compartan algunos de sus pasos.
- 4. Piensa en lo que harás después de graduarte de la escuela preparatoria.** *¿Qué necesitarás hacer para conseguir un buen trabajo? ¿Qué tendrás que hacer para tener éxito en la universidad?*
 - Sondeos: trabajo de medio tiempo que te ayude a financiar tu capacitación o universidad; tomar cursos en un colegio comunitario.
 - Pida voluntarios que compartan algunos de sus pasos.

5. **Imagínate que ya tienes veinte años, de 20 a 24. ¿Tienes un trabajo? ¿Sigues estudiando en la universidad?**
- Ejemplos: asistir a ferias de empleo; explorar oportunidades con tus consejeros vocacionales en la universidad o escuela de capacitación.
 - Pida voluntarios que compartan algunos de sus pasos
6. Al terminar la actividad, **recuérdelos a los estudiantes** que existen muchos tipos de herramientas o recursos que pueden utilizar para tomar los pasos necesarios para alcanzar su meta:
- Personal escolar (maestros, consejeros)
 - Adultos de confianza (padres, tutores legales, hermanos u otros parientes)
 - Compañeros o amigos con intereses similares, primos, u otros parientes de la misma edad
 - Internet/sitios web - Recuerde a los estudiantes que no toda la información en el internet es exacta o correcta.
 - Personal médico (proveedores de servicios de salud, consejeros)

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Recursos” mientras revisa la lista anterior.

Nota para el facilitador: Desarrolle una lista de recursos específicos con información de contacto de su escuela y comunidad. Esto les ayudará a los estudiantes a identificar y utilizar los recursos con mayor facilidad.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.



Actividad 2E: Tarea #1: Una Pregunta para tu padre o madre, tutor legal u otro adulto de confianza (2 minutos)

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Tarea 1:** Una Pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza

Nota para el facilitador: Pruebas anteriores de este programa indican que los estudiantes probablemente no han tenido esta conversación anteriormente con su padre, madre o tutor legal, por lo tanto, esta es una oportunidad importante para que ellos inicien esta conversación.

1. **Pida a los estudiantes** que vayan a la **Tarea #1 en la página 8** de su cuaderno de trabajo.

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Tarea 1” mientras los estudiantes consultan su cuaderno 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.

Adaptación Virtual

Pida a los estudiantes que envíen un mensaje de texto a sus padres/tutores/adultos de confianza durante la clase.

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 sólo deben compartir lo que ellos quieran durante las discusiones.



Actividad 2F: Lema y Cierre (Opcional) (3 minutos)

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

1. **Díales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:**
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** los mensajes clave de la Lección 2.
3. En un rotafolio, **escriba las contestaciones** de los estudiantes.
4. **Diga a los estudiantes** que en la siguiente lección continuarán usando el modelo **PARA** con el fin de trabajar en su camino.

Adaptación Virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

MATERIALES

- Rotafolio 2.1:** Mensajes
Clave

Materiales del Cuaderno de Trabajo:

- Lección 2: Mensajes Clave – p. 7
- Tarea 1: Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza – p. 8

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Lección 3

Reafirma tu camino: Relaciones y Decisiones

Resumen

Lección 3: Objetivos de Aprendizaje




En la Lección 3: Reafirma tu camino: Relaciones y Decisiones, los estudiantes podrán:

- Discutir los atajos y desvíos que pueden afectar positiva o negativamente su camino;
- Reconocer señales de advertencia y cómo utilizarlas para permanecer en su camino; y
- Describir posibles consecuencias de participar en comportamientos sexuales prematuros; y
- Describir cómo estas consecuencias pueden afectar el éxito en la escuela y en la graduación de la escuela preparatoria.

Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
 - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
 - Para alcanzar tu meta utiliza el modelo **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: Atajos y desvíos ¿Encaminado o desviado del camino? (8 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, tutor legal u otro adulto de confianza (3 min)

3F. Lema y Cierre (3 min)

Preparación para Adaptación Virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 1. Acuerdos de Grupo (ver Actividad 3A)
 2. Mensajes Clave (ver Actividad 3A)
 3. PARA (ver Actividad 3B)
 4. Atajos y desvíos - ¿Encaminado o desviado del camino? (ver Actividad 3B)
 5. Señales de Advertencia (ver Actividad 3C)
 6. Situaciones de Señales de Advertencia (ver Actividad 3C)
 7. 3 Preguntas a Considerar (ver Actividad 3C)
 8. La Fiesta de Pedro (ver Actividad 3D)

2. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro de Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
 - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.

Procedimientos Lección 3

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

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a la Lección 3.
2. Revise los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3. Revise los acuerdos de grupo.
4. Pida a los estudiantes que consulten **Lección 3: Mensajes Clave en la página 9** de su cuaderno de trabajo.
5. Pida un voluntario que lea el nuevo Mensaje Clave de la Lección 3.

Adaptación Virtual

Siga las recomendaciones en la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 3: Resumen” mientras el estudiante lee los objetivos de aprendizaje y la diapositiva PPT titulada “Mensajes Clave” mientras el estudiante lee el mensaje clave.

MATERIALES

- Rotafolio 1.2: Acuerdos de grupo de El Camino

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Lección 3: Mensajes Clave



Actividad 3B: Vota con Tus Pies: Atajos y desvíos – ¿Encaminado o desviado del camino? (8 minutos)

ATAJOS Y DESVÍOS: ENCAMINADO O DESVIADO DEL CAMINO— 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 el modelo **PARA**.
2. **Consulte el Rotafolio 1.3 (Mapa de El Camino con definición de PARA).**

Adaptación Virtual

En lugar de un rotafolio que se mostraría en la instrucción cara a cara, muestre la diapositiva PPT titulada “PARA” con el fin de recordar a los estudiantes lo que han aprendido sobre PARA hasta ahora.

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. Vean el **Folleto 3.1: Atajos y desvíos: Encaminado o desviado del camino en la página 10.***
5. **Repase el Folleto 3.1/Rotafolio 3.1: Atajos y desvíos: Encaminado o desviado del camino en la página 10.**

Adaptación Virtual

En lugar de un rotafolio que se mostraría en la instrucción cara a cara, muestre la diapositiva PPT titulada “Atajos y desvíos: Encaminado o desviado del camino” mientras explica lo que significa estar “encaminado” y “desviado”.

MATERIALES

- Rotafolio 3.1:** Atajos y desvíos ¿Encaminado o desviado del camino?
- Rotafolio 1.3:** Mapa de El Camino con definición de **PARA**
- Recurso del facilitador 3.1a y 3.1b:** Vota con tus Pies – Encaminado o desviado del camino
- Letreros ENCAMINADO O DESVIADO DEL CAMINO

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 3.1:** Atajos y desvíos: Encaminado o desviado del camino



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 una acción o situación los “desvíe”, necesitan recursos para regresar a su camino.*
- *Recuerden que desviarse de su camino no necesariamente significa que hicieron algo malo o que tomaron una mala decisión.*
- *Es importante reconocer que algunos grupos de jóvenes pueden experimentar barreras para alcanzar su meta debido a la discriminación. Por ejemplo, los efectos del racismo, sexismo, y homofobia. Esto no es tu culpa.*
- *Hay eventos que se salen de tu control como la muerte de un familiar, perder un trabajo, o una complicación financiera en la familia que puede interferir en el trabajo activo de un estudiante por alcanzar su meta. Esto no es tu culpa.*
- *Queremos empoderarte para que tomes decisiones que apoyen tus metas personales, pero también queremos que sepas que entendemos que hay cosas que están fuera de tu control.*



7. Explique a los estudiantes:

- *Ustedes explorarán cómo los recursos que tienen, como su propia inteligencia, experiencia, juicio, conocimiento, habilidades y resistencia, así como su familia, amistades y comunidad, pueden ayudarles a alcanzar sus metas.*

Nota para el facilitador: Durante esta actividad sobre atajos y desvíos, 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 jugando videojuegos, también puede descuidar otras responsabilidades, como la tarea escolar. De la misma manera, tener una pareja puede ser positivo cuando esa persona te apoya a ti y a tus metas. Tener una pareja que espera que le dediques mucho tiempo, puede alejarte de lo que necesitas hacer para alcanzar tus metas.

VOTA CON TUS PIES (4 minutos)

Nota para el facilitador: Para respetar los límites de tiempo, seleccione SÓLO 3 o 4 de las declaraciones para discutirlos. Recuerde que El Camino se centra en 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 facilitadores no deben influir en la opinión de los estudiantes.

1. **Recuerde a los estudiantes** que en la Lección 1 usaron “Vota con tus Pies” para compartir sus opiniones sobre ciertas declaraciones.
2. **Explique a los estudiantes** que hoy “votarán” acerca de si ciertas actividades los desvían o no 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 Facilitador 3.1b: Vota con tus Pies - ¿Encaminado o desviado del camino?**
6. **Lea las declaraciones** que se encuentran en el **Recurso del Facilitador 3.1b: Vota con tus Pies - ¿Encaminado o desviado del camino?**
 - a. **Pregunte a los estudiantes** la razón por la que escogieron encaminado o desviado del camino. Pregunte si la declaración podría “desviarlos” aún cuando se trate de una experiencia positiva.
 - b. **Recuerde escuchar** las ideas de los estudiantes y no sugerir contestaciones a las declaraciones.

Adaptación Virtual

Explique a los estudiantes por qué esta actividad se llama “Vota con Tus Pies” (o Vota con Zoom) y cómo se ha adaptado para aprendizaje virtual. Recuerde a los estudiantes que queremos saber de ellos y que está bien cambiar de respuesta si alguien cambia de opinión.

Cada clase tendrá distintas necesidades y preferencias de participación. Hemos desarrollado 4 opciones principales para facilitar esta actividad.

Opción 1: Pida a los estudiantes que usen la función de **Reactions** de Zoom. Si están de acuerdo con una declaración deben hacer clic en el ícono de 👍 “thumbs up”. Si no están de acuerdo con la declaración, deben hacer clic en la reacción de 😲 “surprised face”. A continuación debe pedir a los estudiantes que compartan verbalmente por qué están de acuerdo o no están de acuerdo. Alternativamente, el facilitador puede decir a los estudiantes que usen la reacción que prefieran para responder a la declaración. Los facilitadores pueden entonces pedir a los estudiantes que declaren verbalmente por qué usaron esa reacción.

Opción 2: Los estudiantes pueden responder a través del chat usando palabras o *emojis*. Tenga en cuenta que a veces los estudiantes responden directamente al presentador. Si tiene diapositivas en el modo de presentador, es posible que no pueda ver el chat. Puede indicar a los estudiantes que envíen mensaje a su cofacilitador o usted puede elegir monitorear activamente el chat.

Opción 3: Hemos incluido signos de “sí” y “no” en el cuaderno de trabajo . Los estudiantes pueden sostener el cartel con el que quieran responder. Esta opción sólo funcionaría en una clase donde la mayoría de los estudiantes estén en la cámara.

Opción 4: Si no hay respuestas de ningún tipo, usted puede llamar a los estudiantes y pedirles que compartan si están de acuerdo o no.

Al igual que en la versión cara a cara de esta actividad, los estudiantes pueden cambiar de opinión en cualquier momento haciendo o no haciendo clic en su voto inicial.



Actividad 3C: Señales de advertencia (9 minutos)

DEFINICION DE “SEÑALES DE ADVERTENCIA” (4 minutos)

1. Explique a los estudiantes:

- *El propósito de esta actividad es que ustedes aprendan a reconocer las “señales de advertencia” que les avisan que podrían estar ante una acción o situación que puede desviarlos de su camino, e interponerse en el logro de sus metas a futuro, especialmente graduarse de la preparatoria y conseguir un buen trabajo.*

2. Pregunte a los estudiantes:

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

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat** .

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 hay algo que no está bien con una situación en particular. Cuando experimentamos señales de advertencia, podemos usar nuestros sentimientos, nuestro cerebro y nuestros sentidos (la vista y el oído) para tomar buenas decisiones. Las señales de advertencia pueden ayudarnos a permanecer en nuestro camino.*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Señales de Advertencia” mientras repasa la definición.

4. Pida a los estudiantes que consulten el **Folleto 3.2: Señales de Advertencia** en la **pagina 11** de su cuaderno de trabajo.

MATERIALES

- Rotafolio 3.2:** Señales de advertencia: Situaciones

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 3.2:** Señales de Advertencia

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 acciones. Estas situaciones pueden desviarnos de nuestro Camino.*
- *Las personas que experimentan abuso o que están obligadas a hacer algo en contra de su voluntad pueden llegar a culparse a sí mismos(as) por no haber identificado las señales de peligro, o por haberlas identificado, pero no haber hecho nada al respecto. Aunque las señales de peligro pueden ser útiles para tomar decisiones, las víctimas de abuso nunca deberán ser culpadas por el abuso.*

DECLARACIONES DE “SEÑALES DE ADVERTENCIA” (5 minutos)

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

2. **Diga a los estudiantes:**

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

Adaptación Virtual

En lugar de un rotafolio que se mostraría en la instrucción cara a cara, muestre la diapositiva PPT titulada “Situaciones de Señales de Advertencia” mientras las lee en voz alta a los estudiantes.

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

Adaptación Virtual

En lugar de un rotafolio que se mostraría en la instrucción cara a cara, muestre la diapositiva PPT titulada “3 Preguntas a Considerar”.

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

5. **Declaraciones de señales de advertencia:**

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



6. **Enfatice a 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)

REVISIÓN DE LA NOVELA DE SOFÍA Y SANTIAGO (3 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si recuerdan la novela de Sofía y Santiago.

Adaptación Virtual

Pida a los estudiantes que usen la función de **Reactions** de Zoom para responder a esta pregunta.

2. **Pida a los estudiantes** que hablen sobre Sofía (ejemplos: ¿Con quién vive Sofía? ¿Cuáles son las cualidades de Sofía [lo que sabe hacer bien]?)
3. Ahora **pida que le digan** sobre Santiago (Ejemplos: ¿Con quién vive Santiago? ¿Cuáles son las cualidades de Santiago [lo que sabe hacer bien]?)

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan las Preguntas 2 y 3 verbalmente o usando el **Chat**.

4. **Diga a los estudiantes** que hoy conoceremos más sobre Sofía y Santiago, así como de sus familias y amistades.

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

1. Pida a los estudiantes que vean el **Folleto 3.3: Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro en la página 12**.

Adaptación Virtual

Mientras los estudiantes localizan sus folletos, muestre las diapositivas tituladas “La Fiesta de Pedro”. Haga clic en estas diapositivas con el texto de la novela mientras los estudiantes leen en voz alta.

MATERIALES

- Rotafolio 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



2. Diga a los estudiantes:

- *Esta historia incluye descripciones que pueden hacer que una persona que haya experimentado un comportamiento sexual no deseado en el pasado se sienta incómoda. Recuerden los acuerdos de grupo: no estás obligado a participar en una actividad que no quieras y puedes abandonar el salón de clases si te sientes incomodo.*
- *Mientras leemos 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 o tronar los dedos para indicar que el personaje está sintiendo señales de advertencia.

Adaptación Virtual

Hay varias maneras de pedir a los estudiantes que indiquen si están sintiendo señales de advertencia: 1) que levanten su mano frente a la cámara web 2) usen la función de **Reactions** de Zoom, 3) escriban la palabra “warning” (u otra palabra sencilla) en el **Chat**, o 4) pedirles que escriban la palabra “warning” con letras grandes en una hoja de papel, y levanten el papel hacia la cámara web.

Para otras preguntas, permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Durante esta actividad, pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

- ## 3. Pida un voluntario que lea el primer párrafo de la novela. Tenga a más voluntarios que lean los párrafos siguientes. Otra opción es que el facilitador lea la situación.

Alicia, una amiga de Sofía, la ha invitado a la fiesta de cumpleaños de Pedro. Pedro cursa el 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? (si es así, levanten la mano, aplaudan o 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 estudiantes 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 sonrío y saluda a Sofía.

- ¿Siente Sofía alguna “señal de advertencia”? (si la respuesta es sí, levanten la mano, aplaudan o 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”? (si la respuesta es “sí”, levanten la mano, aplaudan o 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 decirle que no quiere hacerlo. David toma una botella de licor y un par de vasos, 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”? (si la respuesta es “sí” levanten la mano, aplaudan o truenen los dedos)
- ¿Cuándo siente las “señales de advertencia” y cómo podría responder?
 - **Ejemplos:** ¿Cuando David sugiere que suban las escaleras? ¿Cuando David toma la botella de licor? ¿Cuando 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 que le hubiera ayudado a seguir su camino?

Nota para el facilitador: Recuerde a los estudiantes que por ningún motivo está bien que alguien obligue a otra persona a tener relaciones sexuales.

- ¿Cómo puede ser firme Sofía en este momento y aún proteger su camino?
- ¿Cómo afectan las decisiones de Sofía a su camino?
- ¿Qué pasa con el comportamiento y las decisiones de David?
- ¿Qué debió hacer diferente David?

 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 #1: Una Pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza (3 minutos)

MATERIALES

- Tarea 1:** Una Pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza

1. **Pida a los estudiantes** que saquen la **Tarea #1 en la página 8.**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Tarea #1” mientras los estudiantes buscan en sus cuadernos.

2. **Pida voluntarios** que lean las respuestas que les dieron su padre, madre, tutor legal, u otro adulto de confianza.
3. Si hay algún estudiante que no le pudo hacer la pregunta a alguna persona, pregunte:
 - *¿Como piensas que tu padre, madre, tutor legal, u otro adulto de confianza te hubiese contestado la pregunta?*

4. **Pregunte a los estudiantes:**

- *Si las respuestas acerca de la educación que les dieron su padre, madre o tutor fueron semejantes o diferentes a las tuyas, ¿por qué creen que son las mismas? ¿por qué creen que son diferentes?*

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?



Actividad 3F: Lema y Cierre (Opcional) **(3 minutos)**

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

1. Dígales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** los mensajes clave de la Lección 3.
3. En un rotafolio, **escriba las contestaciones de** los estudiantes.
4. **Diga a los estudiantes** que en la siguiente lección continuarán usando el modelo **PARA** con el fin de trabajar en su camino.

Adaptación Virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

Recurso del Facilitador 3.1a

Vota con tus Pies: Atajos y desvíos: ¿Encaminado o desviado del camino?

Hay acciones y situaciones que como experiencias de vida 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 acciones y situaciones. Es importante saber cómo manejar esos atajos y desvíos para que puedas regresar a tu camino.

Las situaciones y acciones que te llevan a estar “encaminado” son experiencias que no te distraen mucho de tu camino y que inclusive, pueden AYUDARTE a alcanzar a tu meta.

- Un ejemplo de una acción o situación que te ayuda a “estar **encaminado**” 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 facilitador que apoye tus metas.

Los “desvíos” requieren que vuelvas a escribir 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** es, por ejemplo, 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 el embarazarse o que su pareja quede embarazada podría dificultar el logro de sus objetivos. Permita que los estudiantes lo mencionen ellos mismos.

Recurso del Facilitador 3.1b

Vota con tus Pies: Atajos y desvíos: ¿Encaminado o desviado del camino?

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

DECLARACIONES PARA VOTA CON TUS PIES (ENCAMINADO O DESVIADO DEL CAMINO):

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 copiar en un examen

Rotafolio 3.1

Atajos y desvíos: ¿Encaminado o desviado del camino?

- **ATAJOS Y DESVÍOS** 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 estas acciones y situaciones. Es importante saber cómo manejar tus atajos y desvíos para que puedas regresar a tu camino.
- Las experiencias **de estar ENCAMINADO** son acciones o situaciones que no nos distraen mucho de nuestro camino. De hecho, a veces las experiencias de estar encaminado, hasta pueden AYUDARTE a lograr tu meta.
- Las experiencias de estar **DESVIADO DEL CAMINO** son acciones y situaciones que requieren que vuelvas a escribir 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.

Rotafolio 3.2

Situaciones de Señales de Advertencia

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

Materiales del Cuaderno de Trabajo:

- Lección 3: Mensajes Clave – p. 9
- Folleto 3.1. Atajos y desvíos: ¿Encaminado o desviado del camino? en la página – 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

Resumen

Lección 4: Objetivos de Aprendizaje




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

- Discutir sobre las señales de advertencia y cómo los atajos y desvíos pueden afectar su camino;
- Reconocer la presión que enfrentan los adolescentes para tener sexo no deseado y/o sexo sin protección;
- Reconocer factores externos y situacionales que pueden conducir hacia el sexo no deseado o sin protección; y
- Describir 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**
 - Ten sexo solamente cuando estés listo.
 - Experimenta los atajos y desvíos de la vida e identifica los recursos que te ayuden a alcanzar tu camino.

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! (2 min)
- 4B. Revisión de **PARA** (5 min)
- 4C. Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro (continuación) (15 min)
- 4D. Vota con Tus Pies: Evaluación Realista de la Paternidad Adolescente (17 min)
- 4E. Lema y Cierre (3 min)


Preparación para Adaptación Virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 1. Acuerdos de Grupo (ver Actividad 4A)
 2. Mensajes Clave (ver Actividad 4A)
 3. PARA (ver Actividad 4B)
 4. Encuentro con Amanda y Sebastián (ver Actividad 4C)
 5. Preguntas para la Discusión (ver Actividad 4C)
 6. Lección 4 – Puntos Clave (ver Actividad 4D)

2. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
 - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.

Procedimientos Lección 4

Actividad 4A: ¡Bienvenidos a la Lección 4! (2 minutos)

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a la Lección 4.
2. Revise los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3.  **Diga a los estudiantes:** *Tenga en cuenta que esta lección puede contener imágenes gráficas de los sistemas reproductores de personas con penes y personas con vaginas. También puede ser que no te sientas cómodo si otros escuchan la discusión. Si no te sientes cómodo de que otros escuchen nuestra discusión, por favor usa auriculares.*
4. Revise los Acuerdos de Grupo.
5. Pida a los estudiantes que consulten **Lección 4: Mensajes Clave en la página 15 de su cuaderno de trabajo.**
6. Pida un voluntario que lea el nuevo Mensaje Clave de la Lección 4.

Adaptación Virtual

Siga las recomendaciones en la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom .

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 4: Resumen” mientras el estudiante lee los objetivos de aprendizaje y la diapositiva titulada “Mensajes Clave” mientras el estudiante lee el mensaje clave.

MATERIALES

- Rotafolio 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 te puedas poner una meta y permanecer en tu Camino.*

2. Exhiba el **Rotafolio 1.3: Mapa de El Camino con definición de **PARA**.**

Adaptación Virtual

En lugar de un rotafolio que se mostraría en la instrucción cara a cara, muestre la diapositiva PPT titulada “PARA” mientras repasa la definición.

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 preparatoria)
- 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?)

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en

MATERIALES

- **Rotafolio 1.3:** Mapa de El Camino con definición de **PARA**

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

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

voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.

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. 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 (continuación) (15 minutos)

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’.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

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 su cuaderno de trabajo en el **Folleto 4.1. Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro: Encuentro con Amanda y Sebastián en la página 16.**

Adaptación Virtual

Mientras los estudiantes localizan sus folletos, muestre las diapositivas PPT tituladas “Encuentro con Amanda y Sebastián”. Haga clic en estas diapositivas con el texto del juego de roles mientras los estudiantes las leen en voz alta.

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

1. **Pida a cuatro estudiantes voluntarios** que adopten los roles de Sebastián, Amanda, Santiago y el narrador.

Adaptación Virtual

Hay varias formas de pedir a los estudiantes que indiquen si les gustaría ser voluntarios: 1) levanten sus manos frente a su cámara web, 2) usen la función de **Reactions** de Zoom, 3) escriban el papel que les gustaría desempeñar en el **Chat**.

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 4.1** Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro: Encuentro con Amanda y Sebastián

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 sólo 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 cigarrillos 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 (5 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 recursos (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) Facilitador(a):

Las preguntas que incluyen asterisco (**) en la parte delantera son las preguntas a priorizar en esta discusión, en caso de que se esté acabando el tiempo.

Cuando se hable de recursos, recuerde a los estudiantes de los distintos tipos de recursos:

- Fortaleza, conocimiento, habilidades, experiencias personales
- Personal escolar (facilitadores, 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)

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Preguntas para la Discusión” mientras dirige una discusión con las preguntas arriba listadas.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?



Actividad 4D: Vota con Tus Pies: Evaluación Realista de la Paternidad Adolescente (17 minutos)

INTRODUCCIÓN (2 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. Sabemos que ustedes pueden tener amigos o familiares que fueros padres jóvenes. En esta actividad queremos que piensen y discutan sobre 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.*

Adaptación Virtual

Explique a los estudiantes por qué esta actividad se llama “Vota con Tus Pies” (o Vota con Zoom) y cómo se ha adaptado para aprendizaje virtual. Recuerde a los estudiantes que queremos saber de ellos y que está bien cambiar su respuesta si alguien cambia de opinión.

Cada clase tendrá distintas necesidades y preferencias de participación. Hemos desarrollado 4 opciones principales para facilitar esta actividad.

Opción 1: Pida a los estudiantes que usen la función de **Reactions** de Zoom. Si están de acuerdo con una declaración deben hacer clic en el ícono de 👍 “thumbs up”. Si no están de acuerdo con la declaración, deben hacer clic en la reacción de 😲 “surprised face”. A continuación debe pedir a los estudiantes que compartan verbalmente por qué están de acuerdo o

MATERIALES

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

no están de acuerdo. Alternativamente, el facilitador puede decir a los estudiantes que usen la reacción que prefieran para responder a la declaración. Los facilitadores pueden entonces pedir a los estudiantes que declaren verbalmente por qué usaron esa reacción.

Opción 2: Los estudiantes pueden responder a través del chat usando palabras o *emojis*. Tenga en cuenta que a veces los estudiantes responden directamente al presentador. Si tiene diapositivas en el modo de presentador, es posible que no pueda ver el chat. Puede indicar a los estudiantes que envíen mensaje a su cofacilitador o usted puede elegir monitorear activamente el chat.

Opción 3: Hemos incluido signos de “sí” y “no” en el cuaderno de trabajo. Los estudiantes pueden sostener el cartel con el que quieran responder. Esta opción sólo funcionaría en una clase donde la mayoría de los estudiantes estén en la cámara.

Opción 4: Si no hay respuestas de ningún tipo usted puede llamar a los estudiantes y pedirles que compartan si están de acuerdo o no.

Recuerde que al igual que en la versión cara a cara de esta actividad, los estudiantes pueden cambiar de opinión.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

EVALUACIÓN REALISTA DE LA PATERNIDAD ADOLESCENTE Y DISCUSIÓN (15 minutos)

1. **Lea cada pregunta del Recurso del Facilitador 4.1: Evaluación Realista de la Paternidad Adolescente.** Es importante que los facilitadores lean estas preguntas tal como están escritas y no se desvíen de este guión. 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 Facilitador 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 preparatoria o que no tendrán un buen trabajo en el futuro – solamente significa que podrían enfrentar más retos.*

- *La única manera de prevenir al 100% un embarazo no intencional es no tener relaciones sexuales. Para parejas heterosexuales, si deciden tener sexo, deben usar anticonceptivos cada vez que tengan sexo para prevenir el embarazo. Para todas las parejas, para evitar infecciones de transmisión sexual deberán 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**.*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 4 - Puntos Clave” mientras repasa los puntos clave de arriba.



Actividad 4E: Lema y Cierre (Opcional) **(3 minutos)**

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

1. **Díales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:**
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** los mensajes clave de la Lección 4.
3. En el rotafolio, anote las contestaciones de los estudiantes.
4. **Diga a los estudiantes** que en la siguiente lección comenzaremos a hablar más sobre embarazo, sexo y anticonceptivos.

Adaptación Virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

Recurso del Facilitador 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? ¿Qué harías para pagar un lugar para vivir fuera de la casa de tus padres?

2. ¿Sigues asistiendo a la escuela?

- **ENCUESTA PARA EL GRUPO SÍ:** ¿Quién cuida a tu bebé durante el día? ¿Cuándo tendrás tiempo para estudiar?
- **ENCUESTA PARA EL GRUPO NO:** ¿Cómo crees que obtendrás un diploma de la escuela preparatoria 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 los pañales y la ropa del 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 tienes 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 del Cuaderno de Trabajo:

- Lección 4: Mensajes Clave – p. 15
- Folleto 4.1: Folleto 4.1. Novela de Sofía y Santiago: La Fiesta de Pedro: Encuentro con Amanda y Sebastián – p. 16

Lección

5

El embarazo en la adolescencia y comprender cómo ocurre el embarazo

Resumen

Lección 5: Objetivos de Aprendizaje

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




- Describir los sistemas reproductores;
- Explicar cómo ocurre un embarazo;
- Aprender hechos importantes sobre el embarazo; y
- Discutir los beneficios de retrasar el embarazo y convertirse en padres hasta que terminen sus estudios y tengan un buen trabajo.

Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
 - TÚ estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
 - Para alcanzar tu meta utiliza el modelo **PARA: Pon tu meta, Analiza los pasos, Reafirma tu camino, Alcanza tu meta.**
 - Ser firme te ayudará a seguir en tu camino y alcanzar tus metas.
 - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo no intencional y las enfermedades de transmisión sexual (**Nota:** este es un nuevo mensaje clave para el programa).

- Lección 5

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 (11 min)
- 5C. Cómo ocurre un embarazo (20 min)
- 5D. Más hechos sobre el embarazo y Caja de Preguntas (8 min)
- 5E. Lema y Cierre (3 min)

- Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo no intencional y las enfermedades de transmisión sexual.
- Para prevenir el embarazo no intencional, abstente de tener sexo pene-vaginal o usa un método anticonceptivo eficaz en cada ocasión.
- Para prevenir las infecciones de transmisión sexual, también usa un condón de manera constante.

Preparación para Adaptación Virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 1. Acuerdos de Grupo (ver Actividad 5A)
 2. Mensajes Clave (ver Actividad 5A)
 3. Género (ver Actividad 5B)
 4. ¿Qué has escuchado acerca de cuándo alguien debe tener sexo? FAMILIA (ver Actividad 5B)
 5. ¿Qué has escuchado acerca de cuándo alguien debe tener sexo? AMIGOS (ver Actividad 5B)
 6. ¿Qué has escuchado acerca de cuándo alguien debe tener sexo? CULTURA POPULAR (ver Actividad 5B)
 7. Sistema reproductor de una persona con un pene (ver Actividad 5C)
 8. Sistema reproductor de una persona con una vagina (ver Actividad 5C)
 9. Folleto 5.1a: Sistema reproductor de una persona con un pene (ver Actividad 5C)
 10. Folleto 5.1b: Sistema reproductor de una persona con un pene (ver Actividad 5C)
 11. Folleto 5.2a: Sistema reproductor de una persona con una vagina (ver Actividad 5C)
 12. Folleto 5.2b: Sistema reproductor de una persona con una vagina (ver Actividad 5C)
 13. Lección 5 – Puntos Clave (ver Actividad 5D)

2. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo , y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.

- Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
- Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.

Nota para el facilitador: Dos opciones para las Lecciones 5 y 6.

1. Invitar a un experto en salud de adolescentes o planificación familiar – actividades 5C y 5D y/o actividad 6C. Si invitan a un experto, el facilitador deberá revisar el programa con esa persona y permanecer en el salón de clase para asegurarse que respete los límites de tiempo y haga énfasis en los mensajes clave y otros componentes clave de El Camino. Consultar también el recurso del Facilitador 5.3: Información sobre El Camino para oradores invitados. Este recurso se encuentra al final de esta lección.

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

3. Los facilitadores deben responder a las preguntas que se les hagan, pero deberán regresar al tema 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 siguientes lecciones.

4. Si se ha invitado a un experto para implementar actividades en las Lecciones 5 o 6, rápidamente asegúrese de que el invitado cubra los puntos principales de una sección antes de continuar.

Adaptación Virtual

Siga las mismas instrucciones mencionadas anteriormente para una entrega virtual de esta lección. Sin embargo, el orador invitado necesitará una orientación sobre cómo usar Zoom en caso de no estar familiarizado con la plataforma. Si el orador invitado planea usar diapositivas o compartir su pantalla, asegúrese de que se le oriente sobre cómo hacerlo en Zoom. Es posible que usted desee ayudarlo con esta parte de la presentación.

Como anfitrión de la reunión de Zoom, usted puede elegir que el orador invitado sea coanfitrión para que pueda controlar las funciones de Zoom por sí mismo. O, si lo prefiere, puede asistirle con la presentación de las diapositivas.

Recomendamos que el Facilitador lleve a cabo las actividades 5A y 5E.

Además, asegúrese de que el presentador esté orientado a los protocolos sobre la manera en que se imparten las lecciones a través de Zoom y la participación de los estudiantes. Sugerimos que comparta los “Consejos para Facilitar El Camino por Zoom” con el orador invitado.



Procedimientos Lección 5

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

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a la Lección 5.
2. **Revise los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.** Hágales saber que la lección incluirá una discusión sobre género y sexualidad, y también puede incluir discusiones sobre sexismo, transfobia y homofobia.
3. **Diga a los estudiantes:** *Por favor, tenga en cuenta que esta lección puede contener imágenes gráficas sobre los sistemas reproductores de personas con penes y personas con vaginas.*
 - **Para la implementación virtual:** *También puede ser que no se sientan cómodos si otros a su alrededor escuchan la discusión. Si no se sienten cómodos de que otros escuchen nuestra discusión, por favor usen audífonos.*
4. **Si esta lección no es impartida por un experto en salud reproductiva, diga a los estudiantes:** Yo no soy un experto en salud reproductiva. Haré todo lo posible por responder a todas sus preguntas. El mejor lugar para obtener información sobre la reproducción es con su proveedor de salud.
5. **Revise los acuerdos de grupo.**
6. Pida a los estudiantes que consulten **Lección 5: Mensajes Clave en la página 19 de su cuaderno de trabajo.**

Adaptación Virtual

Siga las recomendaciones en la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

MATERIALES

- Rotafolio 1.2:** Acuerdos de Grupo de El Camino

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Lección 5:** Mensajes clave

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 5: Resumen” mientras el estudiante lee los objetivos de aprendizaje y la diapositiva titulada “Mensajes Clave” mientras el estudiante lee el mensaje clave .

Muestra la diapositiva PPT titulada “Acuerdos de Grupo” para recordar rápidamente a los estudiantes sobre ellos. Puede decir algo como:

Sólo un breve recordatorio sobre los acuerdos de grupo que discutimos en la Lección 1. Recordemos que todos debemos cumplirlos.

7. **Pida un voluntario** que lea el nuevo mensaje clave y mensajes del programa para la Lección 5.



Actividad 5B: Cultura, género, y embarazo (11 minutos)

MATERIALES

- Rotafolio 5.1a, 5.1b, y 5.1c:
Cultura, género, y embarazo

INTRODUCCIÓN (5 minutos)

1. Pregunte a los estudiantes:
 - *¿Cómo definen “género”?*

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.

2. Después de tomar algunas respuestas, diga a los estudiantes:
 - *Lo que llamamos género puede ser considerado como la combinación de dos elementos:*
 - *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.*
 - *El género es diferente al sexo. El sexo se refiere a características biológicas como partes del cuerpo, hormonas y cromosomas.*
 - *Basados en factores biológicos, los médicos asignan a las personas como “hombres” o “mujeres” al nacer, y esta etiqueta va en su certificado de nacimiento.*
 - *Algunas personas nacen con una anatomía reproductiva que no se ajusta a las definiciones típicas de hombre o mujer. Estas personas pueden describirse como “intersexuales”.*
 - *Para algunas personas, el sexo asignado al nacer y su identidad de género son los mismos; por ejemplo, su certificado de nacimiento dice que son mujeres y se sienten mujeres. Estas personas se denominan “cisgénero”.*
 - *Para algunas personas, su sexo asignado es del otro género de su identidad de género; por ejemplo, su*

- identidad de género es femenina, pero su sexo asignado es masculino. Estas personas se denominan "transgénero" o "trans".*
- *Algunas personas sienten que no son ni hombres ni mujeres, o que están en el medio. Estas personas pueden elegir etiquetas como "género queer", "género fluido" o "no binario".*
 - *La cultura puede ser influenciada por el lugar de donde viene una persona. Su cultura influye en sus decisiones. La cultura puede ser vista como influencias o presiones que están en la familia, amigos, la escuela, y todo lo que te rodea.*
 - *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. Esto puede incluir valores sobre género y sexualidad, como actitudes hacia mujeres u hombres o hacia personas lesbianas, gays, bisexuales o transgénero.*
 - *También obtenemos información de la "cultura popular".*

Adaptación Virtual

Muestre las diapositivas PPT tituladas "Género" mientras explica los puntos mencionados arriba.

3. **Muestre el siguiente video** que explica la diferencia entre identidad de género y sexo (3-4 min):
 - **Inglés (4 min):** <https://amaze.org/video/gender-identity-sex-at-birth/>
 - **Español (3 min):** <https://www.youtube.com/watch?v=rbLIV7xFfSo>

Adaptación Virtual

Muestre las diapositivas PPT tituladas “Género vs. Sexo: Video” mientras muestra el video mencionado.

4. Pregunte a los estudiantes:

- *¿Qué es la cultura popular?*

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

5. Tome algunas respuestas y dígalas a los estudiantes que la cultura popular es transmitida a través de la televisión, música, el internet y las redes sociales (como Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok, Snapchat, entre otras plataformas).

6. Explique que:

- *En ocasiones nuestras ideas y lo que pensamos del sexo, nuestras relaciones, nuestra familia, lo aprendemos 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 (6 minutos)

1. Muestre los Rotafolios 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 lo que aprendemos y escuchamos de amigos, familia, y cultura popular.*

3. Indique a los estudiantes que primero se dirijan a los rotafolios y escriban respuestas a la primera pregunta: “¿Qué has escuchado acerca de 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 preguntas para profundizar acerca de** las diferencias en las respuestas acerca de los roles de género y responsabilidades dependiendo si son hijos o hijas.
 - b. Haga preguntas sobre las diferencias en los mensajes que han escuchado sobre hombres y mujeres, personas LGBTQ y grupos raciales / étnicos.
 - c. ¿Cómo podrían afectar estas diferencias a un joven o una joven en cuanto a tener sexo?

Adaptación Virtual

Muestra la diapositiva PowerPoint titulada “¿Qué has escuchado acerca de cuándo alguien debe tener sexo?” Diga a los estudiantes que le gustaría que respondan esta pregunta desde tres perspectivas: 1) la familia, 2) los amigos, 3) cultura popular. Primero, le gustaría que piensen en los mensajes que han recibido de la familia, luego los amigos, y luego de la cultura popular.

Diga a los estudiantes que compartan sus respuestas ya sea verbalmente o en el recuadro de chat. El facilitador escribirá las respuestas en el PowerPoint.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

Repita este proceso para la pregunta “¿Cuál es la edad correcta para tener un hijo?”

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 sus respuestas.
8. **Pida a los estudiantes** que comparen las respuestas de las tres gráficas.

9. **Haga preguntas para explorar** las diferencias en relación con roles de género y responsabilidades tales como los roles padres y parejas según su género, sexualidad, o raza / etnia.
- ¿Cómo podrían estas diferencias afectar a una persona que queda embarazada o a una persona cuya pareja queda embarazada?

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

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 determinen 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 ustedes aprenderán cómo ocurre un embarazo. En las siguientes lecciones, se les dará información importante sobre cómo prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual.*

Nota para el facilitador: Antes de iniciar la actividad 5C, los facilitadores deberán recordar a los estudiantes la definición de los tres elementos del género presentados anteriormente en esta actividad: 1) Su identidad, o su sentido personal de sí mismo como hombre, mujer, una combinación de ambos, o ninguno; 2) Su expresión de su género al mundo y cómo la cultura, su comunidad y su familia lo ven e interactúan con usted.

Recuerde a los estudiantes que el género es diferente al sexo. Dígalos a los estudiantes que en esta lección usaremos las frases “persona con pene” y “persona con vagina” cuando hablemos de los sistemas reproductores.



Actividad 5C: Cómo ocurre un embarazo (20 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 pueden 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 estará disponible durante las tres lecciones siguientes.*

Adaptación Virtual

Para la implementación virtual, crear una “Caja de Preguntas Virtual” – un formulario anónimo en línea donde los estudiantes puedan hacer las preguntas que tengan. Puede usar Google Forms, SurveyGizmo, SurveyMonkey, u otra plataforma de encuestas gratuita.

Los estudiantes también pueden hacer sus preguntas enviando mensaje directo al facilitador durante la implementación.

Por último, también puede decirles a los estudiantes que pueden enviarle un correo electrónico directamente con sus preguntas antes de la siguiente lección, si así lo prefieren. Asegúrese de que los estudiantes tengan su dirección de correo electrónico.

4. Pida a los estudiantes que vean el Folleto 5.1a y 5.1b: Sistema reproductor de una persona con un pene en la página 20 y 22 de sus cuadernos.

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 5.1a y 5.1b:**
Sistema reproductor de una persona con un pene
- Folleto 5.2a y 5.2b:**
Sistema reproductor de una persona con una vagina

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

Adaptación Virtual

Esta actividad va a trabajar diferentemente en una implementación virtual. Primero, muestre la diapositiva en power point de una persona con un pene y una persona con una vagina. Dígalas a los estudiantes que verán videos que hablan sobre cómo ocurre un embarazo y cómo funciona el sistema reproductivo.

Segundo, muestre el siguiente video:

Inglés: <https://www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/how-pregnancy-happens>

Español: <https://www.youtube.com/watch?v=XmdWzwrdfU>

Tercero, una vez que terminen de ver el video, asegúrese de leer los puntos marcados con asteriscos.

Cuarto, muestre a los estudiantes qué parte es cuál y pídale que completen sus hojas de trabajo. Asegúrese de señalar las piezas correctas. Haga acercamientos en partes de la diapositiva, si cree que ayudará a que los estudiantes vean mejor la parte de la anatomía que está explicando.

Nota para el facilitador: La Caja de Preguntas es una parte importante del 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 contesten preguntas y reciban comentarios de la Caja de Preguntas.

Los **Folleto 5.1 and 5.2** incluyen tanto una versión completa de los sistemas reproductores (de una persona con un pene y de una persona con vagina) así como un diagrama que deberán completar durante la actividad.

PRESENTACIÓN DEL SISTEMA REPRODUCTOR DE UNA PERSONA CON UN PENE (5 minutos)



1. Diga a los estudiantes:

- *Primero, vamos a revisar el sistema reproductor de una persona con un pene. 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 de una persona con un pene con líneas enumeradas que apuntan a ciertas partes del cuerpo. También hay una lista de partes reproductoras en la parte inferior del folleto. Conforme yo mencione dichas partes y las indique en el cartel, ustedes las escribirán en la línea correspondiente en la hoja de trabajo.**
- *Habrá tiempo para preguntas al final de la presentación.*

Nota para el facilitador: 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 persona con la vagina 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.*
- *El esperma no se produce hasta 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 una persona con un pene 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 una sensación de intenso placer sexual que ocurre durante el sexo. Una **eyaculación** por lo general es equivalente en cantidad a una cucharadita de fluido blanquizco que incluye esperma y **semen**. El semen es el fluido que ayuda a nutrir el esperma.
- El pene también se pondrá firme y puede eyacular durante la masturbación. La masturbación consiste en tocar los propios genitales por placer sexual. La masturbación es normal y no tiene efectos nocivos.
- ****Existen aproximadamente de 200 a 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 (por ejemplo, la orina, que es ácida). Este líquido pre-seminal también puede contener espermatozoides. Por esta razón, el método de retiro también conocido como coito interrumpido – cuando se saca el pene de la vagina antes de la eyaculación – no es confiable como anticonceptivo.**
- El **semen** es eyaculado a través de la uretra. La persona con el pene también orina desde la uretra, pero no puede orinar y eyacular al mismo tiempo.

Nota para el facilitador: Los estudiantes tendrán muchas preguntas a lo largo del Arco 2. Tome unas cuantas preguntas de manera rápida 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' en el salón de clase. Ellos pueden escribir preguntas y ponerlas dentro de la caja para ser respondidas en lecciones siguientes.

PREGUNTAS SOBRE EL SISTEMA REPRODUCTOR DE UNA PERSONA CON UN PENE

(3 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen dudas acerca del sistema reproductor de la persona con un pene.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el recuadro de **Chat**.

Recuerde a los estudiantes que tienen la opción de hacer una pregunta en privado (en lugar de a todos).

Recuerde a los estudiantes que, al responder la pregunta con todo el grupo, no compartirá su nombre si le envían una pregunta en privado.

2. **Responda a las preguntas** durante unos minutos. Si desconoce la respuesta, informe a los estudiantes que buscará la información y se las dirá en la siguiente lección. También utilice el **Recurso del Facilitador 5.2: Temas de Discusión (embarazo)**
3. **Diga a los estudiantes** que al final de esta lección y en las siguientes lecciones sobre anticonceptivos y condones, tendrán más oportunidades de hacer preguntas.

PRESENTACIÓN DEL SISTEMA REPRODUCTOR DE UNA PERSONA CON UNA VAGINA (5 minutos)

1. Diga a los estudiantes:

- ***Ahora nos enfocaremos en el sistema reproductor de una persona con una vagina. Por favor vean el Folleto 5.2a y 5.2b: Sistema reproductor de una persona con una vagina en la página 21 y 23 antes de comenzar. Ahí verán una lista con las partes del cuerpo reproductoras en la parte inferior del folleto. Deberán completar esta hoja de trabajo de la misma manera que completaron el folleto del sistema reproductor de una persona con un pene.*

Adaptación Virtual

Una vez que los estudiantes hayan terminado de completar la hoja de trabajo de una persona con pene, dígalos que ahora se concentrará en el sistema reproductivo de una persona con vagina.

Luego, asegúrese de leer los puntos marcados con asteriscos.

Después, pida a los estudiantes que vayan a su hoja de trabajo, muéstreles qué parte es cuál y pídale que completen sus hojas de trabajo. Asegúrese de señalar las piezas correctas. Amplíe partes de la diapositiva, si cree que ayudará a los estudiantes a ver mejor la parte de la anatomía.

Finalmente, déjeles saber a los estudiantes que deben hablar con sus padres o proveedores de atención médica si desean información más detallada sobre sus sistemas reproductivos.

- *El exterior de la vagina se llama **vulva**. La vulva tiene varias partes incluyendo la **labia** y el **clítoris**.*
- *El **clítoris** es un órgano sexual que está lleno de terminaciones nerviosas. Cuando es estimulado durante el sexo, una persona puede tener un **orgasmo** (una intensa sensación de placer sexual).*
- *Como lo mencionamos antes, la masturbación es normal. Las personas con vaginas también pueden tocar su propia área genital para experimentar excitación y orgasmo. La masturbación no causa ningún efecto nocivo en la salud.*
- *Durante el sexo pene-vaginal, un pene erecto penetra en la **vagina**. Si una persona con un pene eyacula dentro de la vagina, el esperma (mezclado con semen) nadará 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 persona 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** logra alcanzar al óvulo (huevo) en la trompa de Falopio, hará el intento de penetrar y entrar en el óvulo (huevo). Si el espermatozoide logra penetrar al óvulo (huevo), tenemos como resultado la **fecundación**.*

- ***Es importante notar que el espermatozoides puede vivir de 3 a 5 días dentro del sistema reproductor de una persona con una vagina. Así que si una pareja heterosexual 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".*
- ***Una persona no orina por la vagina. La persona orina por otra cavidad llamada uretra.*
- ***Es difícil predecir cuando una persona está ovulando, especialmente en adolescentes que pueden tener ciclos de ovulación irregulares (esto es normal para jóvenes en la pubertad). Los ciclos de ovulación también pueden ser afectados por la toma de medicamentos, la alimentación, los viajes, el estrés y el ejercicio. Es por esto por lo que el "método del ritmo", también conocido como "planificación familiar natural" no es una medida anticonceptiva confiable para los jóvenes.*
- *Un **óvulo (huevo) fecundado** viajará por la trompa de Falopio y buscará adherirse a la pared del útero. Si el óvulo (huevo) fecundado logra adherirse a la pared del útero, tenemos un **embarazo**. Si todo va bien, en aproximadamente 40 semanas (aproximadamente nueve meses) la persona dará a luz a un bebé. Por lo general, la persona embarazada no tendrá menstruación durante el embarazo ya que la sangre (que generalmente se desprende durante la menstruación) y la placenta alimentan de nutrientes al óvulo (huevo) fecundado para que pueda convertirse en **feto**.*
- *Las **hormonas** son mensajeros químicos que viajan por nuestra sangre. Son indispensables para 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 de una persona con vagina para prevenir el embarazo.

2. **Recuerde a los estudiantes** que completen el **Folleto 5.2: Sistema reproductor de una persona con una vagina en la página 21.**
3. **Sugiera a los estudiantes** que hablen con sus padres o médicos si desean información más detallada sobre sus sistemas reproductores.

PREGUNTAS SOBRE EL SISTEMA REPRODUCTOR DE UNA PERSONA CON UNA VAGINA (3 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen dudas acerca del sistema reproductor de una persona con vagina.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el recuadro de **Chat** .

Recuerde a los estudiantes que tienen la opción de hacer una pregunta en privado (en lugar de a todos).

Recuerde a los estudiantes que, al responder la pregunta con todo el grupo, no compartirá su nombre si le envían una pregunta en privado.

2. **Responda a las preguntas** durante unos minutos. Si desconoce la respuesta, informe a los estudiantes que buscará la información y se las dará en la próxima lección. También utilice el **Recurso del Facilitador 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, tendrán más oportunidades de hacer preguntas.
4. **Sugiera a los estudiantes** que hablen con sus padres o médicos si desean información más detallada sobre sus sistemas reproductores.

REPASO (3 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 5.1a y 5.1b: Sistema reproductor de una persona con un pene** y **Folleto 5.2a y 5.2b: sistema reproductor de una persona con una vagina** con las líneas apuntando a las partes anatómicas de manera correcta.

Adaptación Virtual

Durante la implementación virtual, los facilitadores pueden omitir esta revisión.

Durante esta parte de la actividad, solo pida a los estudiantes que describan (verbalmente o por escrito) con sus propias palabras cómo ocurre un embarazo.

- 
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 de una persona con un pene** o **Folleto 5.2b: Sistema reproductor de una persona con una vagina**.*

3. **Pida a algunos estudiantes** que compartan sus respuestas.
4. **Muestre el siguiente video** que explica cómo ocurre un embarazo (2 minutos):

Inglés:

<https://www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/how-pregnancy-happens>.

Español:

<https://www.youtube.com/watch?v=XmdWzwrdfU>



Actividad 5D: Más hechos sobre el embarazo y Caja de Preguntas (8 minutos)

Nota para el facilitador: El propósito de esta actividad es asegurarnos que al final de la lección los estudiantes comprendan hechos importantes sobre sexo y embarazo y que tengan suficiente tiempo para hacer preguntas. Si los estudiantes hacen preguntas y usted no sabe la respuesta, dígales que buscará la información para presentarla en la próxima lección. También utilice el Recurso del facilitador 5.2: Temas de Discusión.

MÁS HECHOS SOBRE SEXO Y EMBARAZO (4 minutos)

1. **Diga a los estudiantes** que vean a el **Folleto 5.3: Preguntas Más Frecuentes: Embarazo en la página 25** de sus cuadernos. Use el **Recurso del facilitador 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 el embarazo.
3. **Pida voluntarios** que lean las preguntas y respuestas sobre el 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 dudas sobre la información que aprendieron el día de hoy.
2. **Responda** a las preguntas y si es necesario dígales que en la próxima lección tendrá más información para compartir con ellos. Los facilitadores también pueden usar el **Recurso del Facilitador 5.2: Temas de discusión (Embarazo)** para ayudarles a aclarar dudas.
3. **Recuerde a los estudiantes** de la Caja de Preguntas. **Diga a los estudiantes** que pueden escribir sus preguntas o comentarios en las tarjetas y que usted responderá sus preguntas y/o

MATERIALES

- Recurso del Facilitador 5.1:** Preguntas más frecuentes (embarazo)
- Recurso del Facilitador 5.2:** Temas de Discusión (Embarazo)
- Caja de 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)

comentarios en la siguiente lección. Proporcione unos minutos a los estudiantes para que escriban preguntas o comentarios y los pongan en la Caja de Preguntas.

Adaptación Virtual

Siga las recomendaciones anteriores para adaptar la Caja de Preguntas a una plataforma virtual.

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 funcionan ambos sistemas reproductores para poder comprender como se previene un embarazo. En las siguientes lecciones, hablaremos más sobre otras maneras de prevenir un embarazo.*

6. **Enfatice que**:

- *La única manera de prevenir el embarazo no intencional al 100% es no teniendo relaciones sexuales pene-vaginales. En caso de que decidan tener sexo pene-vaginal, 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 constante. A algunas personas las obligan a tener relaciones sexuales y esto no es culpa suya.*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 5 – Puntos Clave” mientras explica los puntos clave de arriba.



Actividad 5E: Lema y Cierre (Opcional) (3 minutos)

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

1. **Dígales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:**
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** los mensajes clave de la Lección 5.
3. En un rotafolio, **anote las contestaciones** de los estudiantes.
4. **Dígales a los estudiantes** que la próxima lección, la Lección 6, se enfocará en el uso de métodos anticonceptivos (o “control de la natalidad”) para prevenir el embarazo y discutirá cómo ambas personas pueden participar en las decisiones sobre anticoncepción.

Adaptación Virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

Rotafolio 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?

Rotafolio 5.1b

ESTO ES LO QUE HE ESCUCHADO DE MI FAMILIA

¿Cuándo deberías tener sexo?

¿Cuál es la edad correcta para tener un hijo?

Rotafolio 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 Facilitador 5.1

Preguntas Más Frecuentes

Embarazo

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

- *Sí. Si dos personas no tienen sexo pene-vaginal, un embarazo no puede ocurrir. Es importante recordar que cada vez que una persona introduce su pene en la vagina de una persona existe la posibilidad de embarazo, aun cuando la persona con el pene no tenga un orgasmo.*

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

- *Sí. Tener sexo sin anticonceptivo es la manera más riesgosa en relación con un embarazo no intencional, aun cuando sea la primera vez que la persona tiene sexo.¹ “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, sí es posible que quede embarazada”.²*

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

- *Sí. Los orgasmos no afectan las probabilidades de quedar embarazada. Si una pareja heterosexual tiene sexo sin anticonceptivos existe la posibilidad de embarazo, aun cuando la persona con la vagina no tenga un orgasmo.*

4. **¿Una persona puede quedar embarazada si la persona con el pene saca el pene antes de eyacular?**

- *Sí. Aun antes de que la persona eyacule, puede salir un poco de semen con espermatozoides por su pene hacia la vagina. Cuando esto sucede y no se usa un anticonceptivo, la persona puede quedar embarazada.*

5. **Si la persona está menstruando, ¿puede quedar embarazada?**

- *Sí. Mucha gente cree que si una persona tiene sexo durante la menstruación no puede quedar embarazada. Pero sí es posible que una persona 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 persona tiene un poco de sangrado vaginal durante la ovulación – el periodo de tiempo en que es más fértil. Las personas que están ovulando a veces tienen sangrado vaginal que puede ser confundido con la menstruación.*

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

² <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 personas ovulan solamente una vez al mes. Y, todas las personas 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.³*

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

Recurso del Facilitador 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 persona no ha tenido su primera menstruación, ¿la persona puede quedar embarazada?**
 - *“Sí. una persona puede quedar embarazada antes de su primera menstruación. El embarazo está relacionado con la ovulación. Debido a que una persona puede ovular antes de tener su primera menstruación, sí es posible que quede embarazada”.*⁴
2. **¿Puede quedar embarazada una persona 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 son más preocupantes que el embarazo. **El riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual como VIH⁵ (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.”*⁶
3. **¿Una persona puede quedar embarazada si tiene sexo en posición de pie?**
 - *Sí. Una persona se puede quedar embarazada si una persona con un pene 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 persona puede quedar embarazada si el hombre se retira antes de eyacular?**
 - *Sí. Aun antes de que la persona con el pene eyacule, puede salir un poco de semen con esperma por su pene hacia la vagina. Cuando esto sucede y no se usa un anticonceptivo, la mujer puede quedar embarazada.*

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

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

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

5. **¿Puede quedar embarazada una persona si usa el método de retiro?**
 - *Sí. Retirar o sacar el pene, no es un método efectivo para prevenir embarazos no intencional. 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 “preeyaculatorio”, que es liberado por la uretra cuando el hombre está excitado. Por lo general es difícil retirarse a tiempo.⁷*
6. **¿Una persona transgénero puede quedar embarazado(a)?**
 - *Sí. 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 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 una persona 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 persona 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?**
 - *Es normal que las personas con pene tengan problemas de erección, o que las personas con vagina 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.*

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

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 tú. 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. ¿El DIU, tampón, anillo o el sexo oral podrían quitarme mi virginidad?

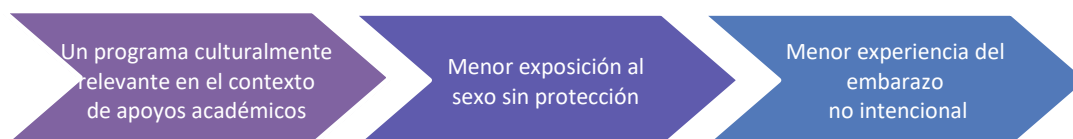
- *‘La “virginidad” es definida comúnmente como no haber tenido relaciones sexuales. Si tú quieres ser virgen y ya has tenido sexo, tú puedes ser virgen. Esta idea a veces es llamada “virginidad secundaria”.*

Recurso del Facilitador 5.3: Información sobre El Camino para Invitados

Antecedentes

El Camino es un currículo basado en investigación que promueve la salud sexual mediante el establecimiento de metas, y está dirigido a la juventud Latina.⁸ Este programa culturalmente relevante está diseñado para ayudar a que los estudiantes de escuelas secundarias con una gran población latina desarrollen comportamientos, conocimientos, actitudes, y relaciones que apoyen su capacidad de tomar decisiones informadas sobre el sexo y el embarazo y de lograr sus metas. El currículo no sólo se enfoca en poner metas, sino que también incluye lecciones y actividades que ayudan a que los estudiantes pospongan la actividad sexual, y a conocer y sentirse capacitados para usar el método anticonceptivo de su preferencia para evitar un embarazo no intencional. Este currículo fue desarrollado como un esfuerzo para llenar los vacíos en la programación para adolescentes latinos que detectó Child Trends. Se basa en la investigación y conocimientos derivados de la investigación de antecedentes realizada.⁹

Nuestra Teoría de Cambio



⁸ Child Trends reconoce la superposición de raza y origen hispano. Usamos la definición de hispano o latino de la Oficina de Administración y Presupuesto (OMB) de EE. UU., usando ambos términos (hispano, latino) indistintamente. OMB define “hispano o latino” como una persona de origen cubano, mexicano, puertorriqueño, sudamericano o centroamericano u otra cultura u origen español, independientemente de su raza. Ver: Oficina del Censo de EE. UU. *Sobre el origen hispano*. <https://www.census.gov/topics/population/hispanic-origin/about.html>

⁹ Moore, K. A., Manlove, J., Walker, K., & Guzman, L. (2013). *Reducing teen childbearing among Latinos: An innovative anti-poverty strategy*. Child Trends. <http://www.childtrends.org/?publications=reducing-teen-childbearing-among-latinos-an-innovative-anti-poverty-strategy>

Resumen del Programa El programa de El Camino ayuda a los adolescentes a desarrollar conocimiento, actitudes, comportamientos, y relaciones que apoyen su habilidad como estudiantes para identificar las conexiones entre el embarazo no intencional y el logro de sus metas. El programa escrito en inglés y español. Hay 11 lecciones, presentadas en tres “arcos”.

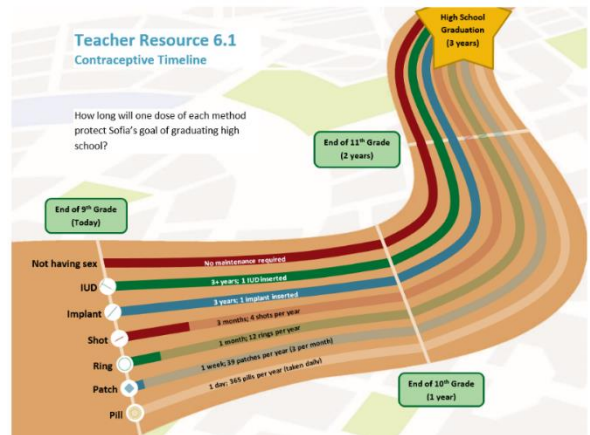
Arco 1: Identificar, dar seguimiento y proteger metas – El mapa de El Camino ayuda a los

estudiantes a identificar sus metas personales y los pasos que deben tomar para lograr esas metas, usando el modelo **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 “desvíos” que podrían retirarlos de su camino. Estas lecciones cubren actividades tales como identificar metas a largo y corto plazo, identificar pasos para lograr esas metas, y discutir la manera en que pueden evitar desvíos que los retire de su camino, poniendo y afirmando límites.



Arco 2: Comprensión de biología reproductiva, anticonceptivos y condones — Este arco abarca

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



Arco 3: Desarrollo de comunicación efectiva y relaciones saludables – Este arco ayuda a que

los estudiantes cultiven habilidades de comunicación firmes con un enfoque en relaciones saludables y consentimiento. Los estudiantes discuten cómo las distintas características de las relaciones podrían hacer que se les complique comunicarse de manera firme.

Materiales del Cuaderno de Trabajo:

- Lección 5 – Mensajes Clave – p. 19
- Folleto 5.1a, b: Sistema reproductor de una persona con un pene – p. 20, 22
- Folleto 5.2a, b: Sistema reproductor de una persona con una vagina – p. 21, 23
- Folleto 5.3 Preguntas más frecuentes: Embarazo – p. 25

Leción

6

Promoviendo la salud sexual: Los métodos anticonceptivos

Resumen

Lección 6: Objetivos de Aprendizaje




En la Lección 6: Promoviendo la salud sexual: Los métodos anticonceptivos, los estudiantes podrán:

- Enumerar seis métodos anticonceptivos seguros y altamente eficaces.
- Explicar cómo usar los seis métodos anticonceptivos seguros y altamente eficaces.
- Describir dónde pueden obtener los adolescentes información precisa y apoyo para tomar decisiones saludables;
- Discutir los beneficios de retrasar el embarazo y la paternidad hasta completar sus estudios y conseguir un buen trabajo;
- Describir cómo el uso de anticonceptivos puede proteger su camino; y
- Describir cómo una persona puede apoyar a su pareja 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 el modelo **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.

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 de los temas de discusión sobre embarazo (3 min)
- 6C. Métodos anticonceptivos (22 min)
- 6D. Sofía y David: Toma de decisiones y calendario de anticonceptivos (9 min)
- 6E. Más hechos sobre anticonceptivos y Caja de Preguntas (5 min)
- 6F. Lema y Cierre (3 min)

- Ten sexo solamente cuando estés listo.
- Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo no intencional y las infecciones de transmisión sexual.
- **Lección 6**
 - Elige y usa siempre un método anticonceptivo efectivo que te ayude a permanecer en tu Camino.

Preparación para Adaptación Virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 - a. Evaluaciones Grupales (ver Actividad 6A)
 - b. Mensajes Clave (ver Actividad 6.A)
 - c. Métodos anticonceptivos (ver Actividad 6C)
 - d. Sofía y David: Tomando Decisiones (Ver actividad 6D)
 - e. Discusión (ver Actividad 6D)
 - f. Responsabilidad en la Anticoncepción y Toma de Decisiones (ver Actividad 6D)
 - g. Folleto 6.1 (ver Actividad 6D)
 - h. Folleto 6.4 (ver Actividad 6D)
 - i. Folleto 6.5 (ver Actividad 6E)
 - j. Lección 6 – Puntos Clave (ver Actividad 6E)
2. Le recomendamos copiar las preguntas de la Lección 5 enviadas por los estudiantes ya sea por el **Chat** o por correo electrónico y pegarlas en un documento de Word para mantener todo organizado. Seleccione tres preguntas para responder al principio de la Lección 6. Asegúrese de llevar un conteo de cuáles preguntas fueron respondidas y cuáles no.
3. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
 - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste

Nota para el facilitador: Dos opciones para lecciones 5 y 6:

1. Invitar a un experto en salud de adolescentes o planificación familiar – actividades 5C y 5D y/o actividad 6C. Si invita a un experto, el facilitador deberá revisar el programa con esa persona y permanecer en el salón de clase para asegurarse que se respeten los límites de tiempo y haga énfasis en los mensajes

clave y otros componentes clave de El Camino. Consultar también el recurso del facilitador 5.3: Información sobre El Camino para oradores Invitados. Este recurso se encuentra al final de esta lección.

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

Debe recalcar que los facilitadores deben responder a las preguntas que se les hagan, pero deberán 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 siguientes lecciones. Si se ha invitado a un experto de fuera para implementar actividades de las lecciones 5 o 6, de inmediato revise que el experto cubra los puntos principales de una sección antes de continuar.

Adaptación Virtual

Siga las mismas instrucciones mencionadas anteriormente para una entrega virtual de esta lección. Sin embargo, el orador invitado necesitará una orientación sobre cómo usar Zoom en caso de no estar familiarizado con la plataforma. Si el orador invitado planea usar diapositivas o compartir su pantalla, asegúrese de que se le oriente sobre cómo hacerlo en Zoom. Usted podría asistirlo con esta parte de su presentación.

Como anfitrión de la reunión de Zoom, usted puede elegir que el orador invitado sea coanfitrión para que pueda controlar las funciones de Zoom por sí mismo. O, si lo prefiere, puede asistirlo con la presentación de las diapositivas.

Le recomendamos que el facilitador de El Camino dirija las actividades 5A y 5E.

Además, asegúrese de que el presentador esté orientado a los protocolos sobre la manera en que se imparten las lecciones a través de Zoom y la participación de los estudiantes. Sugerimos que comparta los “Consejos para Facilitar El Camino por Zoom” con el experto en salud.

Nota para el facilitador: 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>

Adaptación Virtual

Si está usando el kit de métodos anticonceptivos, asegúrese de mostrar cada método de cerca para que sea capturado por la cámara de video y los estudiantes puedan verlo bien.



Procedimientos Lección 6

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

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a la Lección 6.
2. Revise los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3. Por favor, tenga en cuenta que esta lección puede contener imágenes gráficas sobre los sistemas reproductores de personas con penes y personas con vaginas.
 - **Durante implementación virtual diga a los estudiantes:**
También puede ser que no se sientan cómodos si otros a su alrededor escuchan la discusión. Si no se sienten cómodos de que otros escuchen nuestra discusión, por favor usen auriculares.
4. Si esta lección no es impartida por un experto en salud reproductiva, diga a los estudiantes: *Yo no soy un experto en salud reproductiva. Haré todo lo posible por responder a todas sus preguntas. El mejor lugar para obtener información sobre la reproducción es con su proveedor de salud.*
5. Revise los acuerdos de grupo.
6. Pida a los estudiantes que consulten la **Lección 6: Mensaje Clave** en la página 27 de su cuaderno de trabajo.
7. Pida un voluntario que lea el nuevo mensaje clave de la Lección 6.

Adaptación Virtual

Siga las recomendaciones de la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 6: Resumen” mientras los estudiantes leen los objetivos de aprendizaje y la dispositiva titulada “Mensajes Clave” mientras los estudiantes leen el nuevo mensaje clave de la Lección 6.

MATERIALES

- Rotafolio 1.2: 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) (3 minutos)

REPASO DE PREGUNTAS DE LA LECCIÓN 5 (3 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen dudas sobre la información que aprendieron en la Lección 5 sobre el sistema reproductor y cómo tiene lugar un embarazo.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.

2. **Seleccione y responda algunas preguntas y comentarios que usted seleccionó** de la Caja de Preguntas (Lección 5).

Adaptación Virtual:

Vea la guía para la “Caja de Preguntas Virtual” en los Consejos de Facilitación Virtual.

3. Si no hay más preguntas, el facilitador deberá seleccionar 3 preguntas (depende del tiempo) que no se contestaron en la lección anterior en el **Recurso del Facilitador 5.2: Temas de Discusión (Embarazo)**.

MATERIALES

- Recurso del Facilitador 5.2**
Temas de Discusión (Embarazo)
- Preguntas y comentarios de la Caja de Preguntas



Actividad 6C: Métodos anticonceptivos (22 minutos)

COMPARTIR IDEAS SOBRE ANTICONCEPTIVOS (4 minutos)

1. Diga a los estudiantes:

- *Un método anticonceptivo está diseñado para prevenir el embarazo. Hay muchos tipos y tipos de métodos que las personas pueden utilizar. Hablaremos de algunos de estos hoy.*
- *Los métodos anticonceptivos que son efectivos se dividen en dos categorías: 1) Los más efectivos: “Póntelo y Olvídate,” y 2) muy efectivos: “requieren mantenimiento”.*

2. Escriba estos dos términos en el rotafolio en dos columnas.

3. Pregunte a los estudiantes:

- *¿De qué métodos anticonceptivos han escuchado?*

Adaptación Virtual:

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

- #### 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 que los alumnos compartan ideas (si es necesario).

Adaptación Virtual:

Mientras los estudiantes responden, registre sus respuestas en la diapositiva PPT titulada “¿De cuáles métodos anticonceptivos has escuchado?” Note que esta diapositiva tiene tres columnas: “Póntelo y Olvídate”, “Requiere Mantenimiento” y “No Muy Efectivos”. Pida a los estudiantes que compartan sus respuestas y escriba el método en la columna correspondiente.

MATERIALES

- Kit anticonceptivo que contenga muestras de todos los anticonceptivos que se discutan en esta lección. (Ver nota del facilitador)

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

Una alternativa de facilitar esta actividad virtualmente es compartir un documento de Word en su pantalla en lugar de una diapositiva Power Point. Pida a los estudiantes que compartan sus respuestas usando la función **“Annotate”**. Tendrán mas o menos un minuto.

Luego, mueva sus respuestas a la columna apropiada. Elimine las respuestas duplicadas para mantener la diapositiva organizada y fácil de leer.

Arme las columnas en un documento Word con los títulos de las columnas en letra blanca. Antes de empezar a clasificar, rápidamente pase el cursor sobre cada titulo y póngalo en letra negra.

Recordatorio de como usar la función **“Annotate”** en Zoom: instruya a los estudiantes a que hagan un clic en el ícono del lápiz en Zoom de su barra de navegación llamado **“Annotate”**. Una nueva barra de navegación aparecerá. Pídeles que hagan clic en la **“T”** (texto). Luego, pídeles que hagan clic en cualquier lugar de la pantalla y aparecerá una caja de texto (delineada de color azul claro). Pídeles que escriban sus respuestas en la caja de texto. Luego de hacerlo, deberán hacer clic fuera de la caja de texto y sus respuestas aparecerán en la pantalla para que todos lo puedan ver (esto puede tomar uno o dos segundos).

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

Nota para el facilitador: Si los estudiantes no mencionan estos métodos, no habla sobre ellos. Si un 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 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 gel. 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).
- Esponja: 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) tapando el útero y liberando un material que inmoviliza a los espermatozoides.
- Concientización sobre la fertilidad: A veces llamado "planificación familiar natural" o "método del ritmo", este método requiere que la persona con la vagina dé 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 otros anticonceptivos que pueden ser efectivos si se usan correctamente y de manera constante. 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 persona eyacula. Hablaremos de los condones en la próxima lección.*
- *Los condones son los únicos anticonceptivos que también protegen contra las infecciones de transmisión sexual. Hablaremos más de estas infecciones en nuestra siguiente lección. Utilizar uno de los métodos anticonceptivos descritos anteriormente junto con el condón es la mejor opción (fuera de no tener sexo en lo absoluto) para protegerse contra un embarazo y/o infección de transmisión sexual.*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Condomes” mientras explica lo siguiente. Si los estudiantes escriben “condones” en la pizarra descrita anteriormente, simplemente muévelo a la otra esquina de la pantalla. Reconozca la respuesta al final, y luego proceda a la siguiente diapositiva (“Condomes”) y discútalas.

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 a la vista para que los estudiantes puedan verlos después de completar esta actividad.

2. **Pregunte a los estudiantes:**

- *¿Qué preguntas tienen sobre cualquiera de los seis métodos anticonceptivos hormonales que hemos presentado?*

Adaptación Virtual

Si están disponibles, y mientras habla sobre ellos, muestre a los estudiantes a través de la cámara los métodos anticonceptivos incluidos en el kit de anticonceptivos.

Tome algo de tiempo para navegar el sitio web de *Bedsider* para mostrar a cada estudiante cómo es cada método anticonceptivo y repasar la información básica:

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

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

Si los estudiantes hacen preguntas sobre cualquier método anticonceptivo y usted no sabe la respuesta, utilice Bedsider para proporcionar respuestas.

Muestre los siguientes videos:

DIU

Inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=Aomv80RexVo>

Español: <https://www.youtube.com/watch?v=oeVfAhfv0tw>

Implante

Inglés:

https://www.youtube.com/watch?v=47I3nIODVu8&feature=emb_title

Español: https://www.youtube.com/watch?v=TotJ-v_FG78

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

3. **Responda** a las preguntas.
4. **Revise el Folleto 6.2: Lista de centros de salud sexual y reproductiva que atienden a jóvenes y recursos sobre condones, en la página 31.**
5. **Diga a los estudiantes:**
 - *Estos son lugares que pueden ayudarte a aprender más sobre anticonceptivos y que proporcionan servicios de salud sexual para jóvenes.*
6. **Proporcione** muestras del kit anticonceptivo a manera de repaso.
7. **Dé a los estudiantes** más tiempo para hacer preguntas.

Adaptación Virtual

Los pasos 6 y 7 no podrán realizarse durante las sesiones virtuales de esta lección.



Actividad 6D: Sofía y David: Toma de decisiones y calendario de anticonceptivos (9 minutos)

SOFÍA Y DAVID: TOMA DE DECISIONES (4 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 6.3: Sofía y David: Toma de decisiones en la página 32.**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Sofía y David: Tomando Decisiones”. Haga clic a través de estas diapositivas con el texto novela mientras los estudiantes leen en voz alta.

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

En lecciones anteriores leímos sobre Sofía y David. Sofía y David se encontraron en una fiesta. Después de bailar, Sofía y David subieron las escaleras. Empezaron a besarse, y se comenzaron a quitar la ropa. En ese momento, Sofía se dio cuenta de que no tenían 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 tener sexo. Sofía le ha puesto muchas ganas a la escuela para alcanzar su meta de convertirse en fisioterapeuta. David es jugador de primera línea para su equipo de fútbol y quiere ser profesor y posiblemente entrenador de fútbol 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 participar en el uso de anticonceptivos hormonales para Sofía?*

MATERIALES

- Recurso del facilitador 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

4. **Registre las ideas** en el rotafolio o pizarrón. Asegúrese de anotar las siguientes ideas:
- Aprendiendo sobre anticonceptivos y ayudar a Sofía a decidirse por un método.
 - Ayudar a Sofía a encontrar un centro de salud que atienda a jóvenes y averiguar cómo hacer una cita.
 - Acompañar a Sofía a su cita de atención médica.
 - Recordar a Sofía que use el método elegido.
 - Ayudar a pagar por el método anticonceptivo.
 - Animarla a que vaya a la clínica si tiene inquietudes sobre el funcionamiento del método anticonceptivo que está usando.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o utilizando el **Chat**.

Registre sus respuestas en la diapositiva PPT titulada: “¿De qué manera puede David estar involucrado en el uso de anticonceptivos hormonales de Sofía?”

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

 5. **Pregunte a los estudiantes:**

- ¿Qué han escuchado ustedes decir a sus familias, amistades, y a la “cultura popular” sobre responsabilidad y anticonceptivos? ¿Cómo puede tu cultura familiar afectar tu decisión sobre usar o no usar métodos anticonceptivos?

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

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

 7. **Pregunte a los estudiantes:**

- ¿Porque ambas personas en una pareja deben ser responsables de prevenir un embarazo no intencional?

- *¿Como afectaría un embarazo las metas de Sofía? ¿Como afectaría un embarazo las metas de David?*

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

8. Diga a los estudiantes:

- *Utilizar anticonceptivos hormonales no es sólo responsabilidad de la persona que puede quedar embarazada. Si una pareja decide tener sexo, entonces AMBAS personas en la relación deben tomar la responsabilidad de prevenir el embarazo no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual.*

9. Explique a los estudiantes que:

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

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Responsabilidad de Anticoncepción y Toma de Decisiones” mientras explica los puntos #8 y #9.

10. **Indique a los estudiantes** que vean el **Folleto 6.1 en la página 30** (sección “Cómo pueden participar los miembros de la pareja en el uso de anticonceptivos hormonales”).

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 6.1: Cómo pueden participar los miembros de la pareja en el uso de anticonceptivos hormonales” mientras informa a los estudiantes sobre este folleto.

CALENDARIO DE ANTICONCEPTIVOS (5 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 6.4. Calendario de Anticonceptivos en la página 33.**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva titulada “Folleto 6.4: Calendario de anticonceptivos” mientras informa a los estudiantes sobre este folleto.

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 intencional 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 preparatoria.
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 continuará dando protección el anticonceptivo.
7. **Recuerde a los estudiantes** que esta es una conversación importante para los jóvenes (como Sofía y David). Las personas que no pueden quedar embarazadas pero que tienen una pareja que si puede, necesitan involucrarse y apoyar a sus parejas en el uso de anticonceptivos. Esta información puede compartirse con más personas.



8. **Pregunte a los estudiantes:**

- *¿Cuál forma de prevenir el embarazo no intencional 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 la abstinencia.

- *¿Por qué algunos métodos podrían hacer más difícil que Sofía siga previniendo el embarazo no intencional hasta que alcance su meta?*
 - a. Ejemplos: tener que recordar tomar la píldora todos los días; tener que ir a la clínica por la inyección.

- *¿Cómo puede ayudarle David a Sofía a prevenir el embarazo no intencional de forma efectiva y permanecer en su camino?*

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

¿Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

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 con su propio camino.



Actividad 6E: Más hechos sobre anticonceptivos y Caja de Preguntas (5 minutos)

MÁS HECHOS SOBRE ANTICONCEPTIVOS (3 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 6.5: Preguntas Más Frecuentes (métodos anticonceptivos) en la página 34** de su cuaderno de trabajo. Vea el **Recurso del Facilitador 6.2: Preguntas Más Frecuentes (métodos anticonceptivos)** mientras los estudiantes leen en voz alta.
2. **Diga a los estudiantes** que ahora se enfocarán en las preguntas más frecuentes sobre anticonceptivos.
3. **Pida voluntarios** que lean las preguntas y respuestas seleccionadas sobre los anticonceptivos. [**Nota:** Dé un tiempo limitado. El facilitador puede seleccionar 3 o 4 preguntas más frecuentes para leer durante la clase].

PREGUNTAS SOBRE ANTICONCEPTIVOS (2 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen más preguntas sobre la información que aprendieron hoy.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

2. **Responda a las preguntas** y si es necesario dígalas que tendrá más información para compartirlas en la próxima lección. Los facilitadores también pueden usar el **Recurso del Facilitador 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 y dejarlas en la Caja de Preguntas.

MATERIALES

- Recurso del Facilitador 6.2:** Preguntas Más Frecuentes (métodos anticonceptivos)
- Recurso del Facilitador 6.3:** Temas de Discusión (métodos anticonceptivos)
- Folleto de efectividad del CDC
- Tarjetas de 3x5

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 6.5:** Preguntas Más Frecuentes (métodos anticonceptivos)

Adaptación Virtual

Para la implementación virtual, debe crear una “Caja de Preguntas Virtual” – un formulario anónimo en el que los estudiantes pueden poner las preguntas que tengan. Puede usar Google Forms, SurveyGizmo, SurveyMonkey, o cualquier otra plataforma sin costo.

Los estudiantes también pueden hacer preguntas enviando un mensaje directo al facilitador durante la implementación.

También, puede pedir a los estudiantes que le manden sus preguntas por correo electrónico antes de la siguiente lección, si es que así lo prefieren. Asegúrese de que los estudiantes tengan su correo electrónico.

5. **Diga a los estudiantes** que usted responderá la pregunta o 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.
7. Al final de la actividad, **recuerde a los estudiantes**:
 - *Quiero recordarles que la única manera de prevenir el embarazo no intencional al 100% es no teniendo sexo pene-vaginal (sexo en el que una persona mete su pene dentro de la vagina de la otra persona).*
 - *Si decides tener sexo pene-vaginal, debes usar un anticonceptivo y un condón cada vez que tengas sexo para evitar tanto un embarazo como una infección de transmisión sexual. (Informe a los estudiantes que en la siguiente lección aprenderán más sobre condones).*
 - *Existen métodos anticonceptivos muy efectivos y seguros para adolescentes.*
 - *Algunas personas se ven obligadas a tener sexo y esto no es su culpa.*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 6 – Puntos Clave” mientras les explica los puntos clave.



Actividad 6F: Lema y Cierre (Opcional) (3 minutos)

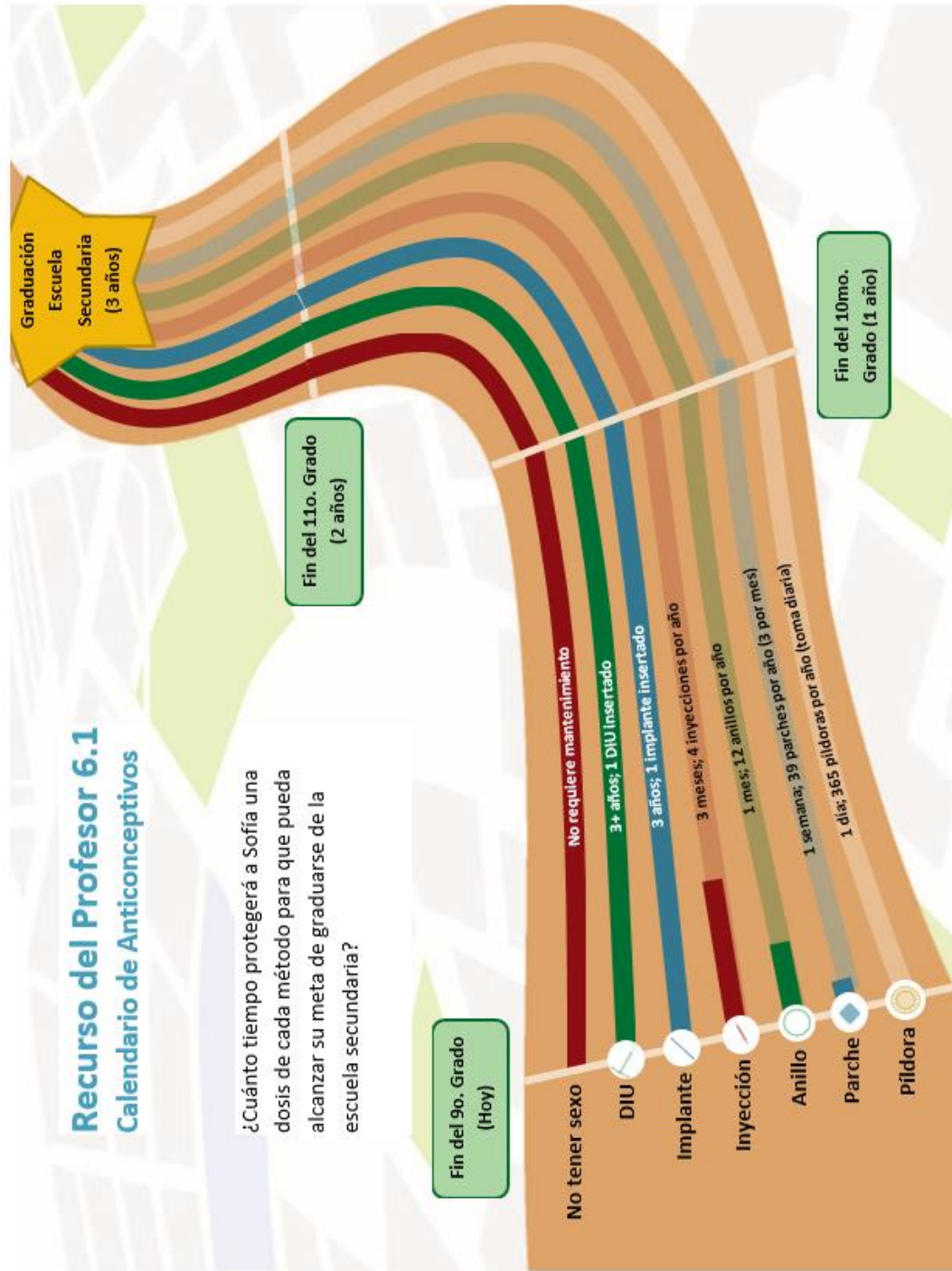
UN LEMA PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (4 minutos)

1. Dígales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. Recuérdeles a los estudiantes los mensajes clave de la Lección 6.
3. En un rotafolio, escriba los lemas creados por los estudiantes.

Adaptación Virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

4. Informe a los estudiantes que la siguiente lección, Lección 7, se enfocará en el uso de condones para prevenir un embarazo no intencional e infecciones de transmisión sexual.



Recurso del Facilitador 6.2

Preguntas más frecuentes: ANTICONCEPTIVOS

Preguntas generales

1. **¿Es necesario que la pareja use anticonceptivo CADA VEZ que tenga sexo pene-vaginal?**
 - *Sí. Los anticonceptivos se deben usar correctamente y de manera constante, tal como lo indique un profesional de salud.*
2. **¿Son seguros para adolescentes los anticonceptivos hormonales? Y ¿cuál es el riesgo de efectos secundarios?**
 - *Sí. Los anticonceptivos hormonales de hoy en día son seguros para adolescentes. Debido a que los efectos secundarios pueden variar dependiendo del cuerpo de cada persona 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?**
 - *Sí. El DIU y el implante tienen una efectividad de más del 99%. Esto significa que por cada 1,000 mujeres que usan ese método en un determinado año, menos de una queda embarazada.¹*

DIU

1. **¿Es seguro tener las hormonas del DIU en tu cuerpo?**
 - *Sí. 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 personas, y es segura".²*

Parche

1. **¿Puede mojarse el parche?**
 - *Sí. El parche permanecerá puesto cuando te bañes, nades o hagas ejercicio.^{3,4}*

¹ 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

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

³ <https://kidshealth.org/en/parents/bc-patch.ht>

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

Inyección

1. **¿Cuánto tiempo tengo entre cada inyección? ¿Debo ponérmela 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 te pongas la inyección a tiempo”.⁵*

Píldora

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

Anticonceptivos de emergencia

1. **¿Pueden los anticonceptivos de emergencia reducir el riesgo de embarazo si una persona 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.*

⁵ https://bedsider.org/questions/175-how-often-do-i-have-to-get-the-shot?tag=the_shot

Recurso del Facilitador 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,⁶ así que debes checar con tu médico antes de tener sexo sin protección. Hasta que eso suceda, utiliza condón para mayor protección”.⁷*
2. **¿El hecho de usar anticonceptivos podría dificultar que yo pueda tener hijos en el futuro?**
 - *No. Las personas que han usado anticonceptivos durante la adolescencia pueden quedar embarazadas tan rápido como alguien que nunca usó anticonceptivo.⁸*
3. **¿Los anticonceptivos me harán subir de peso?**
 - *La mayoría de las personas que utilizan los métodos anticonceptivos como la píldora, el parche o el anillo, no suben de peso cuando los utilizan.⁹*
4. **¿Puedes tomar anticonceptivos antes de que inicie tu menstruación?**
 - *Sí. 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*

⁶ <http://bedsider.org/features/142>

⁷ https://bedsider.org/questions/234-does-birth-control-work-the-minute-i-get-it?tag=the_shot

⁸ 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>

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

de negarse a consultarte o a recetarte anticonceptivos por cualquier razón –incluyendo que tu padre o madre no estén presentes.

6. **¿Se enterarán mis padres si me hacen pruebas de infecciones de transmisión sexual, prueba de embarazo o si obtengo anticonceptivos? ¿Se enterarán mis padres de los resultados de las pruebas de infecciones de transmisión sexual o de embarazo?**

- *“Tus padres no necesitan saber si te haces pruebas de infecciones de transmisión sexual 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 detectar infecciones de transmisión sexual sin involucrar a tus padres. Sin embargo, si estás inscrito(a) en el 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 infecciones de transmisión sexual en clínicas de salud como Planned Parenthood.¹⁰ Es confidencial, y también puedes obtener información sobre anticonceptivos y condones. También puedes buscar en internet por Servicios de Información sexual en www.inspot.org para encontrar una clínica de salud en tu área”.¹¹*

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 aún 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 personas que han usado un DIU pueden quedar embarazadas tan rápido como aquellas personas que han usado otros métodos. Los DIUs son seguros para las personas de todas las edades. Los DIUs funcionan bien para las personas que aún no han tenido hijos.^{12, 13}*

2. **¿Puede causar aborto el DIU?**

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

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

¹² http://www.familypact.org/Providers/Client-Education-Materials/2014-4_BCMYths_ENG_client_4-15ADA.pdf

¹³ <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.^{14, 15, 16}

3. ¿Se puede caer o salir el DIU?

- **Es posible**, pero no es 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. Esto sucede a un tres a cinco por ciento de las personas que tienen un DIU.¹⁷ En casos muy raros (alrededor de una en 2,000 personas), el DIU puede penetrar en o a través de la pared uterina. Esto se conoce como “perforación”. Las personas 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 personas dicen que sí 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 tomar ibuprofeno antes, y asegurarte de que el DIU sea insertado durante tu menstruación u ovulación”.¹⁸

5. ¿Puedo usar un tampón con el DIU?

- **Sí.** En cuanto a tampones y DIUs se refiere, Planned Parenthood dice lo siguiente: “Los tampones y los DIUs 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”.¹⁹

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.

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

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

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

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

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

¹⁹ <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 personas no suben de peso cuando empiezan a ponerse la inyección, algunas sí parecen subir de peso.*

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

- *Si estás embarazada y te pones la inyección, no hay un riesgo creciente de desarrollar defectos de nacimiento en el feto.²⁰ 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 efectividad del anticonceptivo.*

2. ¿Qué hago si olvidé tomar una píldora?

- *“Toma la siguiente píldora en cuando te acuerdes,²¹ y utiliza un método de respaldo los 7 días siguientes (a menos de que haya sido la píldora de recordatorio de la cuarta 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,²² por si acaso”.²³*

²⁰ <http://depts.washington.edu/uwcoe/healthtopics/familyplan/depovprov.html>

²¹ <http://bedsider.org/features/153>

²² https://bedsider.org/methods/emergency_contraception

²³ 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.”*²⁴
- *Otros estudios han encontrado que tomar la píldora podría aumentar un poco el riesgo de cáncer de mama o cáncer cervical.*²⁵

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 o se 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 condón²⁶ o condón interno,²⁷ por lo siguientes 7 días.”*²⁸

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 anillo²⁹ puedan ir –simplemente se quedan donde tú los colocas”.*³⁰

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 área de tu brazo podría quedar un poco adolorida y lastimada un par de días. En términos generales, no es gran cosa”.*³¹

²⁴ <https://bedsider.org/features/325-does-birth-control-cause-breast-cancer>

²⁵ <http://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/hormones/oral-contraceptives-fact-sheet>

²⁶ <https://bedsider.org/methods/condom>

²⁷ https://bedsider.org/methods/internal_condom

²⁸ https://bedsider.org/questions/2-does-the-ring-ever-fall-out?tag=the_ring

²⁹ <http://bedsider.org/features/98>

³⁰ https://bedsider.org/questions/241-can-the-ring-get-lost-in-my-vagina?tag=the_ring

³¹ <https://bedsider.org/questions/50-does-it-hurt-to-get-the-implant?tag=implant>

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. Aunque 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.*³²

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.*³³ *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 el Plan B? ¿Necesito ser una persona con vagina para obtener el 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”.*³⁴

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 persona con vagina 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*

³² <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/birth-control-implant-implanon>

³³ <https://www.gov.uk/drug-safety-update/nexplanon-etonogestrel-contraceptive-implants-reports-of-device-in-vasculature-and-lung>

³⁴ https://bedsider.org/questions/212-puedo-conseguir-anticonceptivos-de-emergencia-si-tengo-menos-de-17-anos?tag=emergency_contraception

médica en farmacias y clínicas. El DIU Paragard es otro anticonceptivo de emergencia, pero debe ser insertado por un médico.

4. Alguien me dijo que puedo tomar la dosis de un mes de anticonceptivo en lugar del 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.*³⁵ 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 siguiente 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 como 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. El Plan B o la píldora del día siguiente es diferente a estos medicamentos porque el Plan B previene que ocurra un embarazo desde el principio.

³⁵ <http://ec.princeton.edu/questions/dose.html>

Ejemplo de lista de Centros de Salud Sexual y Reproductiva que atienden a 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
 - Sexualbeing.org helps DC residents get condoms for free. Visit sexualbeing.org/get-condoms/free-condoms/ to sign up for free condom delivery.
 - [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-fpclinicdb.hhs.gov
- Domestic Violence Help
 - [DC Victim 24-Hour Hotline](#) provides free, confidential assistance for victims of crime in DC. Call or text their confidential 24-hour hotline at 844-443-5732 or go to their 24-hour online chat at dcvictim.org.
- 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 for more info.

Folleto de Estudiantes 6.1: Métodos Anticonceptivos Hormonales - lo que los adolescentes deben saber

Nombre	Cómo Se Obtiene	Cómo Funciona	Cómo Se Usa	Seguro Para La Mayoría de Las Personas, ¡Incluyendo Adolescentes!	¿Protege Contra ITS?
DIU o la T “dispositivo intrauterino” 	El médico inserta el DIU en el útero.	Existen dos tipos de DIU: hormonal y de cobre. Ambos impiden el movimiento de espermatozoides por lo que no pueden juntarse con el óvulo (huevo). Los DIU hormonales liberan hormonas en el útero para impedir ovulación. El DIU de cobre no tiene hormonas.	Una vez que el médico coloca el DIU en el útero, queda protegida por hasta 3, 5 o 10 años—dependiendo del DIU que haya elegido. Puede solicitar que el DIU sea retirado en cualquier momento.		
Implante 	El médico inserta el implante en el brazo de una persona con vagina.	El implante es una barrita flexible de tamaño de un fósforo. El implante es efectivo por hasta 3 años. Este implante libera hormonas para impedir la ovulación.	Una vez que el médico coloca el implante en la parte superior del brazo de la persona con vagina, queda protegida por hasta tres años. Puede solicitar que se le retire el implante en cualquier momento.		
Inyección 	El médico aplica la inyección.	Se trata de una inyección de hormonas en la parte superior del brazo de una persona con vagina. Las hormonas impiden la ovulación.	La persona con vagina debe regresar con su médico cada 3 meses para que aplica otra inyección.		
Parche 	El médico escribe una receta.	Es un parche delgado de plástico que se pega a la piel como una pequeña venda adhesiva cuadrada. El parche libera hormonas en el cuerpo de una persona con vagina. Las hormonas impiden la ovulación.	La persona con vagina usa un parche nuevo por tres semanas. En la cuarta semana continúa sin parche, pero sigue protegida contra el embarazo.		
Anillo 	El médico escribe una receta.	Es un anillo flexible de aproximadamente dos pulgadas de diámetro que se inserta en la vagina, donde libera hormonas. Estas hormonas impiden la ovulación.	El anillo se mantiene dentro por tres semanas y luego la persona se lo quita en la cuarta semana, pero sigue protegida contra el embarazo. Luego comienza otro ciclo de “tres semanas con él y una sin él” al final de		

			la cuarta semana. Se puede tener relaciones vaginales con el anillo insertado. Si es colocado correctamente, la persona con la vagina no debe sentir el anillo.		
Píldora 	El médico escribe una receta.	La píldora contiene una dosis baja de hormonas. Estas hormonas impiden la ovulación.	La persona con vagina toma la píldora todos los días a la misma hora del día.		

Materiales del cuaderno de trabajo:

- Lección 6 – Mensajes Clave – p. 27
- Folleto 6.1: Métodos anticonceptivos hormonales – lo que los adolescentes deben saber – p. 28
- Folleto 6.2: Lista de centros de salud sexual y reproductiva que atienden a jóvenes y recursos sobre condones – p. 31
- Folleto 6.3: Sofía y David: Toma de Decisiones – p. 32
- Folleto 6.4: Calendario de Anticonceptivos – p. 33
- Folleto 6.5: Preguntas Más Frecuentes (métodos anticonceptivos) – p. 34

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Lección 7

Promoviendo la salud sexual y prevención de las ITS: Condomes

Resumen

Lección 7: Objetivos de Aprendizaje




En la Lección 7: Promoviendo la salud sexual y prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS): Condomes, los estudiantes podrán:

- Describir los beneficios del uso correcto y constante de condones para prevenir el embarazo no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual;
- Explicar los pasos para usar un condón de forma correcta y constante;
- Superar obstáculos para el uso de anticonceptivos y condones;
- Describir los riesgos, señales, y tratamientos para las infecciones de transmisión sexual (ITS);
- Explicar cómo el uso de condones y anticonceptivos (en caso de ser sexualmente activos), son un apoyo para seguir en su camino; y
- Describir los roles de los miembros de la pareja 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 el modelo **PARA**: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu camino; Alcanza tu meta.

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 de temas de discusión sobre métodos anticonceptivos
(4 min)

7C. Beneficios de usar un condón y las infecciones de transmisión sexual (ITS) (6 min)

7D. Cómo usar los condones (5 min)

7E. Práctica con condón (10 min)

7F. Obstáculos en el uso de anticonceptivos y condones (6 min)

7G. Más hechos sobre condones (5 min)

7H. Tarea 2: Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza (2 min)

7I. Lema y Cierre (3 min)

Lección 7 – página 1

- Ser firme te ayudará a seguir en tu camino y alcanzar tus metas.
 - Ten sexo solamente cuando estés listo.
 - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el no intencional embarazo y/o las infecciones de transmisión sexual.
- **Lección 7**
 - a. Sexo seguro significa prevenir embarazo no intencional e infecciones de transmisión sexual.

Preparación para la Adaptación Virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 - a. Evaluaciones Grupales (ver Actividad 7A)
 - b. Mensajes Clave (ver Actividad 7A)
 - c. Beneficios del Condón (ver Actividad 7C)
 - d. Infecciones de Transmisión Sexual (Ver actividad 7C)
 - e. Tipos de Infecciones de Transmisión Sexual (ver Actividad 7C)
 - f. Folleto 7.1 Infecciones de Transmisión Sexual (ver Actividad 7C)
 - g. Puntos Clave sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ver Actividad 7C)
 - h. Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón (ver Actividad 7D)
 - i. ¡Cuatro Puntos Más de Gran Importancia! (ver Actividad 7D)
 - j. Obstáculos (ver Actividad 7F)
 - k. Cultura y Condones (ver Actividad 7F)
 - l. Tarea #2 (ver Actividad 7H)

2. Le recomendamos copiar las preguntas de la Lección 6 enviadas por los estudiantes ya sea por el **Chat** o por correo electrónico y pegarlas en un documento de Word para mantener todo organizado. Seleccione tres preguntas para responder al principio de la Lección 7. Asegúrese de llevar un conteo de cuáles preguntas fueron respondidas y cuáles no.

3. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
 - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.

Nota para el facilitador: Si el modelo de pene comercial no está disponible, sostenga 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 ser 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 donde el látex estuvo en contacto
- Hinchazón exactamente en 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 para casos de emergencias médicas de los estudiantes.

Durante la implementación del programa, se mencionó que la lección sobre condones provocó una reacción en los estudiantes que habían sufrido abuso, abuso sexual o violación. En caso de que un estudiante tenga que salirse de la clase durante esta lección, el facilitador 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 la Lección 7.
2. Revise los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3. Por favor, tenga en cuenta que esta lección puede contener imágenes gráficas sobre los sistemas reproductivos de personas con penes y personas con vaginas.



- **Para implementación virtual diga a los estudiantes:** *También puede ser que no se sientan cómodos si otros a su alrededor escuchan la discusión. Si no se sienten cómodos de que otros escuchen nuestra discusión, por favor usen auriculares.*

4. Si esta lección no es impartida por un experto en salud reproductiva, diga a los estudiantes: Yo no soy un experto en salud reproductiva. Haré todo lo posible por responder a todas sus preguntas. El mejor lugar para obtener información sobre la reproducción es con su proveedor de salud.
5. Revise los acuerdos de grupo.
6. Pida a los estudiantes que consulten la Lección 7: Mensajes Clave en la página 35 de su cuaderno de trabajo.
7. Pida un voluntario que lea el nuevo mensaje clave de Lección 7.

MATERIALES

- Rotafolio 1.2: Acuerdos de Grupo de El Camino

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Mensaje Clave: Lección 7

Adaptación Virtual

Siga las recomendaciones de la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 7: Resumen” mientras un estudiante lee en voz alta los objetivos y la diapositiva titulada “Mensaje Clave” mientras un estudiante lee en voz alta el mensaje clave.



Actividad 7B: Preguntas de los estudiantes y repaso de temas de discusión sobre métodos anticonceptivos (4 minutos)

MATERIALES

- Recurso del facilitador 6.3:** Temas de Discusión (métodos anticonceptivos)

REPASO DE LECCIÓN 6 (4 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas sobre la información que aprendieron en la Lección 6 sobre los métodos anticonceptivos.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.

2. **Seleccione y responda** algunas preguntas y comentarios de la Caja de Preguntas (Lección 6).

Adaptación Virtual

Vea la guía para la “Caja de Preguntas Virtual” en los Consejos de Facilitación Virtual.

3. Si no hay más preguntas, el facilitador deberá seleccionar 3 preguntas que no se respondieron en la lección anterior en el **Recurso del Facilitador 6.3: Temas de Discusión (Métodos Anticonceptivos)**.



Actividad 7C: Beneficios de usar un condón y las Infecciones de transmisión sexual (ITS) (6 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 métodos MÁS efectivos para la prevención del embarazo no intencional, recordando que el método más efectivo de todos es no tener relaciones sexuales en lo absoluto.*
- *La lección de hoy se enfocará en otro tipo de anticonceptivo: los condones. Existen condones que pueden ser utilizados externamente en el pene y condones que pueden ser utilizados internamente en la vagina. En esta lección sólo hablaremos sobre los condones externos que se usan en el pene. Y de aquí en adelante nos referiremos a ellos simplemente como “condones”.*

COMPARTIR IDEAS SOBRE LOS CONDONES (2 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si conocen los beneficios de usar un condón.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

2. **Corrija mitos** o información incorrecta que tengan los estudiantes.
3. **Escriba las respuestas** correctas en el pizarrón o rotafolio.

Adaptación Virtual

En lugar de usar el rotafolio como se haría en persona, escriba las respuestas en la diapositiva PPT titulada “Beneficios del Condón”.

4. Después de algunos minutos, **escriba algunos de los beneficios** que se encuentran a continuación que los estudiantes NO hayan mencionado:

MATERIALES

- Recurso del facilitador 7.1:** Guía de referencia de infecciones de transmisión sexual de la CDC

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 7.1:** Infecciones de transmisión sexual

- Protegen TANTO de las infecciones de transmisión sexual como del embarazo.
- No requieren una cita médica.
- Son económicos y, por lo tanto, accesibles.
- Se pueden encontrar gratis o en venta en muchos lugares: farmacias, mercados, clínicas, máquinas vendedoras, etc.
- Son fáciles de usar.
- Para aquellos que tienen sexo poco frecuente, pueden llevar consigo un condón y usarlo únicamente cuando tienen relaciones sexuales.
- Es el único método anticonceptivo para personas que tienen pene, aparte 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 anticonceptivo, y es que, una vez que decides comenzar a tener sexo, usar un condón o alguna otra forma efectiva de anticonceptivo previene embarazos no planificados y/o reduce el riesgo de ITS, que podrían desviarte de tu camino y de lograr tu meta.*
- *Usar un condón durante el sexo anal y sexo oral también disminuye el riesgo de contraer alguna infección de transmisión sexual.*

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (3 minutos)

1. Diga a los estudiantes:

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

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Infecciones de Transmisión Sexual” mientras lee la definición mencionada en la sección de arriba.

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

Adaptación Virtual

Pida a los estudiantes que compartan sus respuestas en el **Chat**. Registre las respuestas en la diapositiva PPT titulada “Tipos de Infecciones de Transmisión Sexual”.

3. **Escriba** las infecciones mencionadas por los estudiantes en el rotafolio/pizarrón.
4. **Escriba** cualquier tipo de infección de transmisión sexual que no sea mencionada, incluyendo:
 - Gonorrea
 - Clamidia
 - Sífilis
 - Herpes Genital
 - VPH
 - VIH/SIDA
 - Hepatitis B/C
5. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 7.1 Infecciones de Transmisión Sexual en la página 36**.

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 7.1 Infecciones de Transmisión Sexual”. Haga clic en las diapositivas mientras los estudiantes leen los factores clave sobre las infecciones de transmisión sexual.

6. **Diga a los estudiantes** que:
 - *No todo mundo presenta estos síntomas cuando tienen una ITS, o puede pasar tiempo antes de que los síntomas sean visibles. Por lo tanto, es importante hacerse pruebas de ITS aunque no haya síntomas.*
7. **Repase la siguiente información con los estudiantes:**
 - Las ITS son transmitidas por tener sexo pene-vaginal, sexo anal, y sexo oral sin protección. También pueden ser transmitidas por contacto íntimo cercano – por ejemplo, por el roce 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 decides tener sexo pene-vaginal, 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 ocasionar un embarazo y/o a una infección de transmisión sexual. Cualquiera de estas dos consecuencias podría desviarte de tu camino y del logro de tus metas.
- Existen más de 25 tipos de infecciones de transmisión sexual (ITS), adquiridas primordialmente a través de la actividad sexual. Algunas son bacterianas, como la clamidia, sífilis, y gonorrea; parasitarias, como la tricomoniasis; o virales como el VIH/SIDA.
- Algunas ITS no pueden ser curadas, como Hepatitis, Herpes, VIH y VPH. Estas son conocidas como las 4H. Otras ITS pueden ser tratadas y manejadas con medicamentos.
- La detección y tratamiento de las ITS es obstaculizada por el hecho de que muchas ITS no presentan señales o síntomas tempranos.
- Aun cuando algunas ITS sólo resultan en malestares menores, otras pueden tener consecuencias duraderas en la salud. Algunas ITS pueden causar cáncer, mayor riesgo de una infección de VIH/SIDA, 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 y/o clínica y hacerte pruebas. Si tienes una ITS, debes usar el tratamiento que se te dé, tal y como lo recete tu proveedor de salud.

Adaptación Virtual

Haga clic en las dos diapositivas PPT tituladas “Puntos Clave sobre las Infecciones de Transmisión Sexual” mientras explica los puntos mencionados arriba.

8. Si los estudiantes o usted tienen preguntas, consulten el **Recurso del Facilitador 7.1: Guía de referencia de infecciones de transmisión sexual de la CDC.**



Actividad 7D: Cómo usar los condones (5 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 que conlleva a prevenir el embarazo no planeado y las infecciones de transmisión sexual, y apoyar a la otra persona en el logro de sus metas.*
- *El propósito de esta actividad es aprender el uso correcto de condones.*

APRENDIENDO LOS PASOS EN EL USO DE CONDÓN (4 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que vean 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.**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Tres Paseos para el Uso Correcto del Condón”. Haga clic en las diapositivas mientras los estudiantes leen los pasos.

2. Explique a los estudiantes:

- *Voy a pedir voluntarios que lean los pasos del **Folleto 7.2 en la página 38**. Después de haber leído los pasos, practicaremos cómo 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 y los sub-pasos correspondientes a cada paso.

4. **Consulte el Recurso del Facilitador 7.2: Los Tres Pasos para el Uso Correcto del Condón.** Después de que cada paso sea leído,

MATERIALES

- Recurso del facilitador 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—versión larga

comparta la información adicional que está detallada en el **Recurso del Facilitador 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:
 - ¡Ambos miembros de la pareja pueden participar en los tres pasos para usar un condón correctamente!
 - Debes asegurarte de tener puesto el condón durante TODO EL TIEMPO que dure el sexo – las dos personas de la pareja deben asegurarse de que el condón esté 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.**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT “¡Cuatro Puntos Más de Gran Importancia!” mientras explica los puntos mencionados arriba.



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 de pene. Su compañero 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 facilitador: Si no cuenta con modelos de pene, pida a los estudiantes que utilicen dos dedos de la mano de su compañero(a) como modelo de pene, si es que se sienten cómodos haciéndolo.

6. **Explique a los estudiantes:**
 - *Cuando sea el turno de su compañero de poner el condón en el modelo del pene, su trabajo es revisar que su compañero siga los pasos (vean su folleto) y recordar a su compañero(a) si se está brincando un paso o lo está haciendo de manera incorrecta.*
 - *Si su condón se rompe o ensucia por caerse al piso, o ha quedado arruinado 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 estuvieran usando para tener sexo.*

MATERIALES

- Modelos del pene (lo ideal sería uno por cada dos estudiantes)
- Toallitas para limpiar manos o lavabo con jabón (Ver Notas para el instructor)

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

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

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

DEMOSTRACIÓN Y PRÁCTICA (6 minutos)

1. **Demuestre** 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. **Felicite** 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 facilitador: 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 pueden creer que es gracioso quedarse con los condones y jugar con ellos fuera de clase).

Adaptación Virtual

Sustituyendo una Media por un Condón

Puede ser incómodo para los instructores y los estudiantes practicar esta actividad con condones en un ambiente remoto. Si este es el caso, por favor adapte esta actividad utilizando una media. Para más información sobre cómo demostrar el uso de un condón utilizando una media, visite la siguiente página web:

<https://www.bedsider.org/features/1152-how-to-put-on-a-sock>

Demostración del Facilitador

Conduzca la demostración del condón como está escrito en esta actividad. Asegúrese que usted esté suficientemente cerca de su cámara para que los estudiantes vean lo que hace.

Durante la implementación virtual, no va a haber una práctica del estudiante.

En vez de hacer que los estudiantes practiquen, repase con los estudiantes usando estos videos:

- Inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=EdSq2HB7jqU>
- Español:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=3zOEnMF8F6Y&feature=emb_logo

Recordatorio sobre cómo Mantener un Enfoque Informado sobre el Trauma

Recuerde que los condones pueden ser detonadores para algunos estudiantes. Bajo ningún motivo obligue a un estudiante a practicar el uso del condón. Usted puede dar la opción a sus estudiantes de apagar sus cámaras de video para la demostración de la práctica. Esto les dará un sentido de privacidad que podría hacerlos sentir más cómodos.

6. Diga a los estudiantes:

- *Recuerden que los condones son efectivos para prevenir el embarazo y/o las ITS. La manera más efectiva de prevenir el embarazo no intencional, 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?time_continue=5&v=3zOEnMF8F6Y&feature=emb_logo



Actividad 7F: Obstáculos en el uso de anticonceptivos y condones (6 minutos)

INSTRUCCIONES (1 minuto)

MATERIALES

- **Recurso del facilitador 7.3:** Obstáculos y soluciones en el uso de condones y anticonceptivos



1. **Diga a los estudiantes:**
 - *Esta actividad les ayudará a comunicarse mejor sobre el uso de 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 en esa situación.
4. La lista de obstáculos se encuentra en el **Recurso del Facilitador 7.3: Obstáculos en el uso de condones y anticonceptivos. Escoja hasta cinco obstáculos para discutir.**
5. **Pídales** a los estudiantes que compartan sus respuestas de manera voluntaria.

Adaptación Virtual

En esta actividad, no podrá dividir a los estudiantes en parejas.

En su lugar, lea un obstáculo como se describe arriba. Luego, pregunte a los alumnos cómo podrían responder en esa situación.

Dé a los estudiantes 5 segundos para pensar en una respuesta.

Después de 5 segundos, pida a dos o tres estudiantes que compartan sus respuestas.

Repita hasta que discutan de tres a cinco obstáculos.

DISCUSIÓN DEL GRUPO EN GENERAL (5 minutos)

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

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Obstáculos”. Escoja entre tres a cinco obstáculos para discutir en la actividad.

2. **Dé tiempo** a los estudiantes de discutirlo con su compañero brevemente.
3. **Pida voluntarios** que compartan sus respuestas.
4. **Corrija información** errónea de ser necesario.
5. **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** de su cuaderno de trabajo. Use el **Recurso del Facilitador 7.4 Preguntas Más Frecuentes: Condones** para seguir la lectura de los estudiantes.
2. **Diga a los estudiantes** que ahora nos enfocaremos en las 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 más dudas sobre información que aprendieron hoy.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

2. **Responda a las preguntas** y si es necesario dígales que tendrá más información para compartirlas en la próxima lección. Los facilitadores también pueden usar el **Recurso del Facilitador 7.5: Temas de Discusión (condones)** 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 y comentarios en la siguiente lección.

MATERIALES

- Recurso del Facilitador 7.4:** Preguntas Más Frecuentes (condones)
- Recurso del Facilitador 7.5:** Temas de Discusión (condones)
- Tarjetas de 3x5

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 7.4:** Preguntas Más Frecuentes (condones)

Adaptación Virtual

Para la implementación virtual, debe crear una “Caja de Preguntas Virtual” – un formulario anónimo en el que los estudiantes pueden poner las preguntas que tengan. Puede usar Google Forms, SurveyGizmo, SurveyMonkey, o cualquier otra plataforma sin costo.

Los estudiantes también pueden hacer preguntas enviando un mensaje directo al facilitador durante la implementación.

También, puede pedir a los estudiantes que le manden sus preguntas por correo electrónico antes de la siguiente lección, si es que así lo prefieren. Asegúrese de que los estudiantes tengan su correo electrónico.

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:**

- *Quiero enfatizar que la única manera de prevenir el embarazo no intencional al 100% es no teniendo sexo pene-vaginal.*
- *Si decides tener sexo pene-vaginal, debes usar un anticonceptivo y un condón cada vez que tengas sexo para evitar tanto un embarazo no intencional como una infección de transmisión sexual.*
- *Algunas personas se ven obligadas a tener sexo y eso no es su culpa.*



Actividad 7H: Tarea #2: Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza (2 minutos)

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Tarea Asignada #2:** Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza.

1. **Pida a los estudiantes** que consulten la **Tarea #2** en sus cuadernos de trabajo. Los estudiantes pueden enviar la pregunta por mensaje de texto a su padre, madre, tutor legal 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.

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Tarea 2”.

- **PREGUNTA:** *¿Cuándo es un buen momento para iniciar una familia?*
2. **Comuniquen a los estudiantes** que es importante que hagan la tarea. Esto les dará la oportunidad de hablar con su padre, madre, o tutor legal u otro adulto de su confianza sobre sus metas y lo que están aprendiendo en El Camino.

Adaptación Virtual

Pida a los estudiantes que envíen un mensaje de texto a sus padres/tutores/adultos de confianza durante la clase.

3. **Diga a los estudiantes** que deben estar preparados para hablar sobre su tarea durante la Lección 8.
4. **Recuerde a los estudiantes** que sólo deben compartir lo que ellos se sientan cómodos compartiendo durante las discusiones.

“ ” **Actividad 7I: Lema y Cierre (Opcional)** **(3 minutos)**

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

1. **Dígales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:**
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección 7.
3. En un rotafolio, **escriba los lemas** de los estudiantes.
4. Informe a los estudiantes que la próxima lección, Lección 8, se enfocará en la prevención del embarazo no intencional, visitas al proveedor de salud, y el aprendizaje de los diferentes métodos anticonceptivos que les ayudarán a proteger su camino.

Adaptación Virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

Recursos del Facilitador 7.1

Guía de referencia de Infecciones de transmisión sexual

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 cause 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 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.
¿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 espermia) 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.

LA VERDAD DE LAS ETS's MÁS COMUNES



	CLAMIDIA	TRICOMONIASIS (TRIC)	GONORREA	VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO GENITAL (VPH)
¿QUÉ ES?	Infección bacteriana en las áreas genitales	Infección parasitaria en las áreas genitales	Infección bacteriana en las áreas genitales.	Infección viral con más de 40 tipos de VPH que pueden afectar las áreas genitales, incluyendo tipos de VPH que causan verrugas y cáncer.
¿CUÁNTAS PERSONAS LO TIENEN EN LOS E.U.A.?	Alrededor de 1,4 millones de casos nuevos cada año. Los índices más altos están entre mujeres adolescentes.	Un estimado de 1 millón de casos nuevos cada año.	Aproximadamente 820,000 nuevos casos reportados cada año. Los índices más altos están en mujeres de 20 a 24 años de edad y hombres de 20 a 24 años.	Un estimado de 14 millones de casos nuevos cada año, y al menos 79 millones de personas actualmente infectadas.
SÍNTOMAS	A menudo no hay síntomas. En las mujeres que presentan síntomas, éstos pueden ser secreción vaginal anormal, sangrado (no la menstruación), y/o sensación de ardor o dolor al orinar. En los hombres que presentan síntomas, éstos pueden ser flujo o dolor al orinar, y/o ardor o comezón alrededor de la abertura del pene.	A menudo no hay síntomas. En las mujeres que presentan síntomas, éstos pueden notar una secreción vaginal espumosa, de mal olor y de color amarillo-verdoso, y/o malestar en zona genital. Los hombres que presentan síntomas, éstos podrían ser una secreción temporal del pene, leve ardor después de orinar o eyacular y/o irritación en el pene.	La mayoría de las personas infectadas no tienen síntomas. Para aquellos que sí presentan, puede causar una sensación de ardor al orinar, y secreción vaginal o de pene anormal blanca, verde y/o amarilla. Las mujeres también podrían tener sangrado vaginal anormal y/o dolor pélvico. Los hombres también podrían tener dolor o inflamación en los testículos.	La mayoría de las personas infectadas no tienen síntomas. Algunos tipos de VPH pueden causar verrugas genitales - pequeños bultos en y alrededor de los genitales (vagina, vulva, pene, testículos, y ano, etc.). En caso de ocurrir, las verrugas pueden aparecer a las semanas o meses de haber tenido sexo con una pareja infectada. Uno de los tipos del VPH que produce cáncer no causa síntomas hasta que el cáncer haya progresado.
¿CÓMO SE TRANSMITE?	A través de sexo vaginal, oral o anal. También puede ser transmitido de madre a recién nacido durante el parto.	A través de sexo vaginal.	A través de sexo vaginal, oral o anal. También puede ser transmitido de madre a recién nacido durante el parto.	A través de 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.
TRATAMIENTO	Los antibióticos orales curan la infección. Ambos en la pareja deben ser tratados al mismo tiempo para prevenir que la infección se siga transmitiendo de uno a otro. Ambos en la pareja deben abstenerse de tener sexo hasta desaparecer la infección.	Los antibióticos orales curan la infección. Ambos en la pareja deben ser tratados al mismo tiempo para prevenir que la infección se siga transmitiendo de uno a otro. Ambos en la pareja deben abstenerse de tener sexo hasta desaparecer la infección. Es común que esta infección regrese.	Los antibióticos orales curan la infección. Ambos en la pareja deben ser tratados al mismo tiempo para prevenir que la infección se siga transmitiendo de uno a otro. Ambos en la pareja deben abstenerse de tener sexo hasta desaparecer la infección.	No hay cura para el VPH (un virus), pero en la mayoría de los casos, el virus desaparece por sí solo. Si el virus no desaparece, hay maneras de tratar problemas relacionados con VPH. Por ejemplo, las verrugas pueden ser removidas, congeladas, o tratadas con medicamentos tópicos. Aún después del tratamiento, el virus puede permanecer y causar recurrencias (regresan las verrugas).
CONSECUENCIAS POSIBLES (DE NO SER TRATADO)	Mayor riesgo de infección de otras ETS's, incluyendo VIH. En las mujeres, la clamidia puede causar enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) la cual puede causar infertilidad y un embarazo tubárico (ectópico). Los hombres pueden presentar dolor e inflamación en los testículos, aunque esto es raro. Los bebés nacidos de mujeres infectadas pueden desarrollar infecciones en ojos y pulmones.	Mayor riesgo de infección de otras ETS's, incluyendo VIH. En las mujeres, la 'tric' puede causar complicaciones durante el embarazo.	Mayor riesgo de infección de otras ETS's, incluyendo VIH. En las mujeres, la gonorrea puede causar enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) la cual puede causar infertilidad y un embarazo tubárico (ectópico). Los hombres pueden desarrollar epididimitis, una condición dolorosa que puede resultar en infertilidad. Los bebés nacidos de mujeres infectadas pueden desarrollar infecciones en los ojos.	Las verrugas genitales no se convierten en cáncer con el tiempo, aun cuando no sean tratadas. Los bebés nacidos de mujeres con verrugas genitales pueden desarrollar verrugas en la garganta. Los tipos del VPH que producen cáncer pueden causar cáncer cervical y otros cánceres poco comunes (como cáncer anal) si la infección dura años. El cáncer cervical es raro en mujeres que se hacen prueba de Papanicolaou con regularidad.

También puede acceder a esta guía en el siguiente enlace: <https://www.gachd.org/gyt-get-yourself-tested/>

Recurso del Facilitador 7.2

Los tres pasos para el uso correcto del condón

1. Piensa en tus metas

- a. **Recuérdate a ti mismo cómo los condones, anticonceptivos, y la prevención de infecciones de transmisión sexual 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 presenten situaciones sexuales en que se requiere condón.
 - Ellos tienen la habilidad para poner límites y prevenir que "el calor del momento" los lleve a tener sexo que los desvíe de su camino.
 - La manera más segura de evitar un embarazo no planeado o una infección de transmisión sexual es no teniendo sexo.
 - Los condones son efectivos si se usan de manera constante y correcta pero no son 100% seguros.
- b. **Establece 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.**
 - Muestre a los estudiantes un condón en su empaque.
 - 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 novedosos o con trucos.
 - Pida a los estudiantes que le digan algunos lugares donde ellos saben que podrían conseguir condones (como la farmacia, el supermercado, 7-Eleven, clínicas comunitarias, Planned Parenthood, etc.). Tome algunas respuestas y anótelas en el rotafolio o pizarrón. Comparta el **Folleto 6.2: Lista de Referencias sobre centros de salud sexual y reproductiva que atienden a jóvenes y recursos sobre condones en la página 31.**

Nota para el facilitador: 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 conducen 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 susceptibles a deslizarse y romperse), 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, donde se pueden dañar por el calor y la abrasión.
 - NO deben ser guardados en el bolsillo del pantalón por un largo tiempo, donde pueden sufrir abrasión o a pueden ser lavados accidentalmente.
 - 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 donde ellos creen que podrían guardar los condones que no sea un sitio caliente (por ejemplo, el bolsillo de la chaqueta, el bolso, cajonera o mesita de noche, una caja de cartón debajo de la cama, etc.). Anote algunas de las respuestas en el rotafolio.
 - ¡Haga énfasis que los condones deben mantenerse en un lugar de fácil acceso y que estén listos para usarse!
- c. **Asegúrate que el condón que vas a usar no esté vencido.**
- Muestre un paquete de condones que no esté abierto para que los estudiantes puedan verlo.
 - Encuentre la fecha de vencimiento en el paquete, muéstreles dónde está a los estudiantes y lea la fecha en voz alta.
 - Pregunte a los estudiantes si el condón está vencido.
- 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.
 - Abra cuidadosamente 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 no seguros de 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 se salga!
- Asegúrese de 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 facilitador: Discuta brevemente el uso de lubricantes. Indique a los estudiantes que SOLAMENTE utilicen lubricantes a base de agua con los 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 la persona NO debe esperar mucho tiempo después de haber eyaculado para sacar el pene porque si el pene se empieza a poner 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 facilitadores 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 taparlo.

¡Cuatro puntos más de gran importancia!

- **¡AMBOS miembros de la pareja** pueden participar 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 pene-vaginal, 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 considerar usar anticonceptivos de emergencia, especialmente si la pareja 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.

Recurso del Facilitador 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 importante. 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 de 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 a *Planned Parenthood*, donde se ofrecen condones y otros métodos anticonceptivos a menudo de forma gratuita o a un costo muy bajo.
- Considera la posibilidad de que tu pareja contribuya con el costo de los anticonceptivos.

3. Mi pareja dice que 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 o condones realmente no funcionan, o que no le gusta cómo se sienten. Sin importar lo que diga, **dile a tu pareja que no tendrás sexo sin anticonceptivo y/o condón.**
- Proporciona información a tu pareja sobre cómo funcionan los anticonceptivos o condones.
- Dile a tu pareja que no estás listo para enfrentar la responsabilidad de un embarazo o tener un hijo y que las infecciones de transmisión sexual pueden causar problemas de salud tanto ahora como en el futuro.

4. Me preocupa que si le insisto mucho a mi pareja en que use condón, pensará que no le tengo confianza.

Respuestas posibles:

- Los condones son una forma efectiva de anticonceptivo que ayudan a prevenir el embarazo no intencional y las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- La decisión de una persona de usar condón es una decisión personal basada en el deseo de prevenir un embarazo o una ITS, no en la confianza que tiene en su pareja.
- Considera explicar a tu pareja que usar condón es para protegerlos a ambos de un embarazo y de las ITS, y es una manera de generar confianza, mostrando preocupación por el bienestar de tu pareja, así como por 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, ya sea que alguien presente síntomas o no. Los condones también son un método valioso para prevenir el embarazo no intencional.
- Pide a tu pareja que se hagan la prueba juntos en una clínica de salud para fomentar la confianza y asegurarse de estar tomando decisiones responsables sobre su salud sexual en conjunto.

6. Estoy muy borracho para conseguir y/o usar un condón.

Respuestas posibles:

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

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

Respuestas posibles:

- Las personas de cualquier género son responsables de prevenir un embarazo no planeado y las infecciones de transmisión sexual. Las personas que llevan condones consigo 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 elogiadas por ser responsables, no insultadas.

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, puedes acudir a 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 hormonal, así que no necesito usar un condón.

Respuestas posibles:

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

Recurso del Facilitador 7.4

Preguntas más frecuentes

CONDONES

1. ¿En verdad los condones vencen o caducan?

- **Sí.** *“los condones también¹ se echan a perder y cuando esto sucede, pueden romperse con más facilidad. Por eso siempre debes revisar la fecha de vencimiento del condón² e inspeccionar muy bien el empaque³ 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”.*⁴

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

- **Sí.** *Puedes contagiarte con una infección de transmisión sexual ITS de cualquier persona que esté infectada si tienes actividad sexual con ella y no utilizas condón. Una persona puede no saber que está infectada con una infección de transmisión sexual y tú tampoco podrás notar si la persona está infectada.*

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

- **Sí.** *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 persona con un pene y una persona con una vagina tienen sexo y se rompe el condón, deben buscar anticonceptivos de emergencia como el Plan B, en caso de que la persona con la vagina no haya estado usando otro método anticonceptivo como el DIU o implante. Para todas las parejas, heterosexuales u homosexuales, ambas personas deben hacerse una prueba de ITS.*

¹ http://bedsider.org/methods/condom#side_effects_tab

² <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/male-condom-use.html>, <https://kidshealth.org/en/teens/condom-check.html>

³ <http://bedsider.org/questions/306>

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

Recurso del Facilitador 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 al lugar exacto donde 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”.*⁵

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 persona con un pene y una persona con una vagina tienen sexo y se rompe el condón, deben buscar anticonceptivos de emergencia como el Plan B, en caso de que la persona con la vagina no haya estado usando otro método anticonceptivo como el DIU o el implante. Para todas las parejas, heterosexuales u homosexuales, ambas personas deben hacerse prueba de ITS.*

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

- *“Las alergias al látex son raras,⁶ 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 las ITS.”*⁷

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. Primero, los condones pueden ayudar a prevenir el embarazo no intencional (aunque las personas con la vagina de todos modos deberían usar algún tipo de anticonceptivo hormonal para reducir el riesgo de embarazo). Segundo, los condones reducen la probabilidad de que uno le pase una ITS al otro. Es posible y hasta común tener una ITS y no saberlo, así que un miembro de la pareja pudo haber contraído una ITS de alguna pareja pasada sin 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?

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

⁶ <http://bedsider.org/features/160>

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

- 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, es muy probable que se reduzca 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.⁸
- 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 de una persona que tiene un alto riesgo de infectarse con VIH sería alguien que tiene una pareja sexual que tiene VIH. PrEP es una pastilla que se 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, pero no está 100% garantizado.⁹

⁸ <https://bedsider.org/questions/299-what-if-i-m-allergic-to-latex-condoms-or-my-partner-is?tag=condom>

⁹ <https://www.cdc.gov/hiv/risk/prep/index.html>

Materiales del cuaderno de trabajo:

- Lección 7 – Mensajes Clave – p. 35
- 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 (condones) – p. 41
- Tarea Asignada #2: Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza – p. 42

Lección

8

Promoviendo la Salud Sexual y Seguir en tu camino

Resumen

Lección 8: Objetivos de Aprendizaje




En la Lección 8: Promoviendo la Salud Sexual y Seguir en tu Camino, los estudiantes podrán:

- Discutir sobre métodos anticonceptivos hormonales efectivos;
- Discutir formas de sentirse más cómodos hablando de anticoncepción con un profesional de salud;
- Discutir como los métodos anticonceptivos pueden proteger su camino; y
- Describir los roles que ambos miembros de la pareja tienen 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 seguir en tu camino y alcanzar tus metas.
 - Ten sexo solamente cuando estés listo.
 - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual.
- **Lección 8**
 - Los profesionales médicos son un recurso para elegir y usar un anticonceptivo efectivo.

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. Promoviendo la salud sexual en tu camino (10 min)
- 8C. Sofia y David van a la clínica: Consulta con una enfermera especializada (23 min)
- 8D. Repaso de la Tarea #2: Una Pregunta Para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza (3 min)
- 8E. Preguntas de los estudiantes y repaso de temas de discusión sobre métodos anticonceptivos y condones y caja de preguntas (3 min)
- 8F. Lema y Cierre (3 min)

Preparación para la Adaptación Virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 - Acuerdos de Grupo (ver Actividad 8A)
 - Mensajes Clave (ver Actividad 8A)
 - Folleto 6.4: Calendario de Anticonceptivos (ver Actividad 8B)
 - Folleto 8.1: Metas de anticonceptivo y salud reproductiva en tu Camino (ver Actividad 8B)
 - Preguntas de Discusión (ver Actividad 8B)
 - Folleto 6.1: Métodos de Anticoncepción Hormonales – Lo que los Jóvenes Deben Saber (ver Actividad 8C)
 - Folleto 8.2: Sofía y David van a la Clínica: Reuniéndose con un Profesional de Salud (ver Actividad 8C)
 - Preguntas de Discusión 8C (ver Actividad 8C)
 - Tarea #2 (ver Actividad 8D)
 - Preguntas de Discusión 8D (ver Actividad 8D)
2. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo , y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
 - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.

Procedimientos Lección 8

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

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a la Lección 8.
2. Revise los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3. Por favor, tenga en cuenta que esta lección puede contener imágenes gráficas sobre los sistemas reproductivos de personas con penes y personas con vaginas.



- **Durante implementación virtual diga a los estudiantes:**
También puede ser que no se sientan cómodos si otros a su alrededor escuchan la discusión. Si no se sienten cómodos de que otros escuchen nuestra discusión, por favor usen audífonos.

4. Si esta lección no es impartida por un experto en salud reproductiva, diga a los estudiantes: Yo no soy un experto en salud reproductiva. Haré todo lo posible por responder a todas sus preguntas. El mejor lugar para obtener información sobre la reproducción es con su proveedor de salud.
5. Revise los acuerdos de grupo
6. Pida a los estudiantes que consulten la **Lección 8: Mensajes Clave en su cuaderno de trabajo en la página 43.**
7. Pida un voluntario que lea el nuevo mensaje clave de la Lección 8.

Adaptación Virtual

Siga las recomendaciones de la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 8: Resumen” mientras un estudiante lee en voz alta los objetivos y la diapositiva titulada “Mensaje Clave” mientras un estudiante lee en voz alta el mensaje clave.

MATERIALES

- Rotafolio 1.2:** Acuerdos de Grupo de El Camino

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Mensaje Clave:** Lección 8



Actividad 8B: Promoviendo la salud sexual 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.**

Adaptación Virtual

Muestra la diapositiva “Folleto 6.4: Calendario de Anticonceptivos”.

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 seguir en su camino.

3. **Diga a los estudiantes:**

- *En la siguiente actividad, usarán ese folleto u hoja de trabajo para ayudarles a pensar en sus metas de salud reproductiva y cuáles métodos anticonceptivos les ayudarán a seguir encaminados hacia esas metas.*

4. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 8.1: Metas de anticonceptivos y salud reproductiva en tu Camino en la página 44.**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT “Folleto 8.1: Metas de anticonceptivos y salud reproductiva en tu Camino”.

5. **Diga a los estudiantes:**

- *Piensen en su meta a largo plazo y los pasos que deben escribir para alcanzar esa meta.*
- *En esta actividad, van a completar los recuadros de “Meta de salud reproductiva” en su camino.*
- *Si desean, pueden actualizar sus metas y los pasos hacia las metas pensando en las lecciones pasadas y en su camino.*

MATERIALES

- Recurso del Facilitador 7.5:** 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

6. **Deben escribir** 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. Conseguir condones
 - c. Guardar los condones en un lugar seguro
 - d. Usar condones cada vez que tenga sexo
 - e. Visitar un centro de salud reproductiva
 - f. Conseguir anticonceptivos
 - g. Usar anticonceptivos de manera correcta y constante

7. También deberían pensar en un posible obstáculo que podría desviarlos del camino para alcanzar su objetivo de salud reproductiva. Por ejemplo:
 - a. Su pareja no quiere usar anticonceptivos
 - b. Usar un condón de manera menos efectiva para prevenir el embarazo no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual
 - 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 (por ejemplo, olvidar tomar la píldora todos los días)

8. Finalmente, van a identificar al menos dos recursos que les ayuden a alcanzar su meta y “Reafirmar su camino”. Deberán escribir estos recursos en la “Caja de Recursos” de su hoja de trabajo. Algunos ejemplos de recursos son:
 - a. Clínicas de salud reproductiva que atienden a 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. Su pareja

9. **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 seguido cuánto tiempo les queda a los estudiantes para terminar la actividad.**

Adaptación Virtual

En un entorno virtual, esta actividad puede realizarse a manera de grupo. Los facilitadores pueden llamar a un estudiante por cada marcador de tiempo y preguntarle cuál es su meta de salud reproductiva, su obstáculo, y su recurso para ese marcador de tiempo específico.

DISCUSIÓN EN GRUPO (3 minutos)

1. Después de cinco minutos, **pida a los estudiantes** que le pongan atención.

2. **Pregunte a los estudiantes:**

- ***¿Cuál es la forma más segura de evitar un embarazo?**
- *¿Cuál es una manera de evitar las infecciones de transmisión sexual?*
- *¿Cuáles son posibles obstáculos que enfrentarán para alcanzar su meta y cómo pueden evitar o superar esos obstáculos?*
- ***¿Con qué recursos cuentan para tomar los pasos necesarios para alcanzar su meta?**

Adaptación Virtual

En caso de que se esté acabando el tiempo, las preguntas que incluyen asterisco (**) en la parte delantera son las preguntas a priorizar en esta discusión.

Muestre la diapositiva PPT “Preguntas de Discusión” mientras dirige la discusión a partir de las preguntas planteadas arriba.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.



Actividad 8C: Sofía y David van a la clínica: Consulta con una enfermera especializada

(23 minutos)

INSTRUCCIONES PARA SOFÍA Y DAVID VAN A LA CLÍNICA: CONSULTA CON 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 efectivos y cómo obtenerlos – el DIU y el implante.*
- *Evitar el embarazo a su edad les ayudará a seguir en su camino. Y para protegerse de las infecciones de transmisión sexual, 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** de su cuaderno de trabajo.

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 6.1: Métodos anticonceptivos hormonales – lo que los adolescentes debe saber” y luego la diapositiva PPT “Folleto 8.2: Sofía y David van a la clínica: reunión con una enfermera especializada”.

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 seguir en su camino, y alcanzar sus metas de terminar la escuela y conseguir los trabajos que ellos quisieran en el futuro. Sofía está decidiendo entre dos métodos de su preferencia – el implante y el DIU.

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: consulta con una enfermera especializada

Sofía no estaba segura a dónde ir para obtener anticonceptivos. Habló con una amiga que 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.

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 infecciones de transmisión sexual. 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 4 personas.

Nota para el facilitador: Una OPCIÓN es identificar a 3 estudiantes del grupo que actúen 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 actuar la escena de lo que sucede durante la conversación de la enfermera especializada con Sofía y David.*
- *Su trabajo consiste en actuar el papel de 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 actuar la escena.*
- *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 como 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 de ambos pacientes en la búsqueda de anticonceptivos hormonales Y la pareja participando en la cita. En la vida real, algunas personas 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 persona que recibe el servicio.*

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. En la clínica se les da servicio a todas las personas sin importar su género.
 - b. El centro de salud tiene subsidio para proveer métodos anticonceptivos gratis o de bajo costo a adolescentes.
 - c. Los adolescentes y adultos jóvenes pueden recibir los servicios de anticonceptivos sin notificar a sus padres.
 - d. Todos los servicios son confidenciales.
7. **Asigne a la mitad del grupo** a enfocarse en los DIU y a la otra mitad a enfocarse en Implantes.
8. Dígales a los estudiantes que pueden encontrar la novela que completarán en **Folleto 8.2: Sofía y David van a la clínica: reunión con una enfermera especializada en la página 46** en su cuaderno de trabajo.
9. **Pregunte a los estudiantes** si tienen dudas sobre la actividad.
10. **Responda** a las preguntas.

Adaptación Virtual

Informe a los estudiantes que los va a dividir en grupos pequeños (usando la función de **Breakout Rooms** de Zoom). Debe haber tantas salas para grupos como haya facilitadores. De manera que si hay 2 facilitadores, debe haber 2 salas para grupos pequeños.

Haga clic en el ícono de **Breakout Rooms** en la parte inferior de la barra de navegación de Zoom (4 cuadrados pequeños). Aparecerá una ventana que le permitirá determinar el número de salas que quiera crear. Después haga clic en “Create Breakout Rooms”.

A continuación, aparecerá una ventana con la lista de cada sala y los estudiantes asignados a cada una (la distribución es al azar). Usted notará que tiene la habilidad de mover a los estudiantes si considera que hay mejores combinaciones para los estudiantes en cada sala. Como alternativa, usted puede pre asignar a los estudiantes a cada sala de grupos pequeños.

Asigne a los estudiantes al grupo DIU o al grupo de implante.

Diga a los estudiantes:

- Pueden encontrar la novela que completarán en Folleto 8.2: Sofía y David van a la clínica: reunión con una enfermera especializada en la página 46 en su cuaderno de trabajo.
- Conforme vayan entrando a la sala de grupos pequeños, deben determinar quien será el/la: 1) facilitador de la actividad, 2) controlador de tiempo, y 3) actores de la representación.
- Los estudiantes tendrán 8 minutos para completar una representación de 2-3 minutos (siga las mismas instrucciones de arriba como si fuera una clase presencial).
- Cuando falte un minuto, verán un temporizador de cuenta regresiva de 60 segundos aparecer en sus pantallas. Después de 60 segundos, todos los estudiantes volverán nuevamente al grupo grande. Recuerde que usted puede cambiar este aviso de 60 segundos en Zoom para que sea menos o más tiempo.

Cuando esté listo(a), haga clic en “Open All Rooms” (abrir todas las salas).

Como anfitrión de la reunión de Zoom, usted tiene la habilidad de entrar y salir de las salas (para checar) si considera que sería de ayuda para los estudiantes.

Cuando falte un minuto, haga clic en “Close all Rooms”. Esto les dará a los estudiantes 60 segundos para terminar.

Antes de dividir a los estudiantes en las salas de grupos pequeños, asegúrese que los estudiantes saben cómo funcionan los grupos pequeños. Si es que no lo saben, bríndeles una breve explicación.

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 obra.
3. **Circule por** el salón y proporcione ayuda de ser necesario.
4. **Anuncie a los estudiantes cuánto tiempo les queda para terminar la actividad.**

PRESENTACIONES (5 minutos)

1. Después de ocho minutos, **pida a los estudiantes** que le pongan atención.
2. **Pida al grupo** al que le haya sido asignado el DIU que 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 grupo** que digan al resto de los estudiantes 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 al grupo** al que le asignó 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.

Adaptación Virtual

Los estudiantes presentarán sus representaciones en Zoom como si lo estuvieran haciendo en persona. Nuevamente, no obligue a ningún estudiante a prender su cámara.

DISCUSIÓN EN GRUPO (5 minutos)

1. **Inicie 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 tú 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?

Adaptación Virtual

En caso de que se esté acabando el tiempo, las preguntas que incluyen asterisco (**) en la parte delantera son las preguntas a priorizar en esta discusión.

Muestre la diapositiva PPT “Preguntas de Discusión 8C” mientras facilita la discusión con las preguntas mencionadas arriba.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?



Actividad 8D: Repaso de la Tarea #2: Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza. (3 minutos)

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Tarea #2:** Una pregunta para tu padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza

1. **Pida a los estudiantes** que saquen la **Tarea #2**.

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Tarea #2”.

2. **Pida voluntarios** que lean las respuestas que obtuvieron de su padre, madre, o tutor legal.

3. **Pregunte a los estudiantes:**

- *¿Fue igual o diferente lo que su padre, madre, tutor legal u otro adulto de confianza dijeron sobre sus metas en cuanto al mejor tiempo de empezar una familia?*
- *¿Por qué crees que son las mismas?*
- *¿O por qué crees que son diferentes?*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT “Preguntas de Discusión 8D” mientras facilita la discusión con las preguntas mencionadas arriba.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?



Actividad 8E: Preguntas de los estudiantes y repaso de temas de discusión sobre métodos anticonceptivos y condones y caja de preguntas (3 minutos)

MATERIALES

- Caja de preguntas
- Tarjetas 3x5

REPASO DE LAS LECCIONES 6 Y 7 (3 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas sobre la información que aprendieron en la lección 7 sobre condones.
2. **Seleccione y responda algunas preguntas** y comentarios de la caja de preguntas.
3. Si no hay más preguntas, el facilitador deberá seleccionar 3 preguntas que no fueron respondidas en la Lección 5, Lección 6, y Lección 7 en el **Recurso del Facilitador 5.2: Temas de Discusión (embarazo – página 5-30)**, **Recurso del Facilitador 6.3: Temas de discusión (anticonceptivos – página 6-24)**, **Recurso del Facilitador 7.5: Temas de discusión (condones – página 7-32)**.

Adaptación Virtual

Para la implementación virtual, debe crear una “Caja de Preguntas Virtual” – un formulario anónimo en el que los estudiantes pueden poner las preguntas que tengan. Puede usar Google Forms, SurveyGizmo, SurveyMonkey, o cualquier otra plataforma sin costo.

Los estudiantes también pueden hacer preguntas enviando un mensaje directo al facilitador durante la implementación.

También, puede pedir a los estudiantes que le manden sus preguntas por correo electrónico antes de la siguiente lección, si es que así lo prefieren. Asegúrese de que los estudiantes tengan su correo electrónico.



Actividad 8F: Lema y Cierre (Opcional) **(3 minutos)**

UN LEMA PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (3 minuto)

1. **Dígales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:**
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** los mensajes clave de la Lección 8.
3. En un rotafolio, **escriba las contestaciones** de los estudiantes.
4. Informe a los estudiantes que la próxima lección, Lección 9, se enfocará en establecer límites con respecto al sexo y el sexo con protección usando comunicación firme para proteger sus límites.

Adaptación Virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

Materiales del cuaderno de trabajo:

- Lección 8 – Mensajes Clave – p. 43
- 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

Lección 9

Comunicación Firme: Poner y proteger nuestros límites personales - Parte 1

Resumen

Lección 9: Objetivos de Aprendizaje




En la lección 9: comunicación firme: poner y proteger nuestros límites personales-parte 1, los estudiantes podrán:

- Explicar por qué es importante poner límites para seguir en su camino y alcanzar sus metas;
- Definir la comunicación sumisa y la comunicación firme;
- Explicar cómo utilizar la “comunicación no verbal” al Reafirmar Tu Camino;
- Poner, comunicar y proteger límites con respecto al sexo y al sexo con protección con sus parejas; y
- Describir 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 no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual.
 - En una relación saludable, apoya el camino de la otra persona, así como el tuyo. (**NOTA:** Este es un nuevo

MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

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

UN VISTAZO A-LA-LECCIÓN

- 9A. ¡Bienvenidos a la Lección 9! (1 min)
- 9B. Introducción a poner y proteger nuestros límites personales (6 min)
- 9C. Dos estilos de comunicación (11 min)
- 9D. Comunicación no verbal (corporal) (10 min)
- 9E. Practicando la comunicación Firme (14 min)
- 9F. Lema y cierre (3 min)

mensaje clave para el programa)

- **Lección 9**
 - Comunica tus límites de manera firme para prevenir el embarazo no intencional y las infecciones de transmisión sexual.

Preparación para Adaptación Virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 - Acuerdos de Grupo (ver Actividad 9A)
 - Mensajes Clave (ver Actividad 9A)
 - PARA (ver Actividad 9B)
 - Importancia de los Límites Personales (ver Actividad 9B)
 - Señales de Advertencia (ver Actividad 9B)
 - Dos Estilos de Comunicación (ver Actividad 9C)
 - Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La Fiesta de Pedro (ver Actividad 9C)
 - Qué Observar (ver Actividad 9C)
 - Preguntas para Discusión 9C (ver Actividad 9C)
 - Folleto 9.3: Comunicación Firme No Verbal (ver Actividad 9D)
 - Folleto 9.4: Instrucciones prácticas y escenas de comunicación no verbal para estudiantes. (ver Actividad 9D)
 - Preguntas para Discusión 9D (ver Actividad 9D)
 - Folleto 9.5: Escenas de práctica de comunicación firme (ver Actividad 9E)
 - Folleto 9.6: Lista de verificación del observador (ver Actividad 9E)
 - Preguntas para Discusión 9E (ver Actividad 9E)
2. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
 - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.



Procedimientos Lección 9

Actividad 9A: ¡Bienvenidos a la Lección 9! (1 minuto)

1. **Dé la bienvenida** a los estudiantes a Lección 9.
2. **Revise** los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3. **Informe** a los estudiantes que esta lección incluirá discusiones sobre el sexo y las relaciones, y que la novela se dirigirá a personas que son presionadas a tener relaciones sexuales o consumir drogas.
 - **Durante implementación virtual diga a los estudiantes:**
También puede ser que no se sientan cómodos si otros a su alrededor escuchan la discusión. Si no se sienten cómodos de que otros escuchen nuestra discusión, por favor usen audífonos.
4. Diga a los estudiantes que esto puede provocar ciertas reacciones y recuérdelos las cosas que pueden hacer y los recursos disponibles para ellos:
 - Enfatique que sentirse incómodos o agitados (“triggered”) durante la lección no debe hacerles sentir avergonzados y que hay profesionales en su escuela y en su comunidad listos para ayudarlos.
 - Explique a los estudiantes la diferencia entre sentirse agitados (“triggered”) por el tema (pánico, presión en el pecho, falta de aire al respirar, pensamientos perturbadores, temblores, entre otros) y sentirse incómodos con el tema (“mariposas” en el estómago o nerviosismo).
 - Revise rápidamente los servicios de salud mental disponibles para los estudiantes y cómo acceder a ellos.
5. **Revise** los acuerdos de grupo.
6. **Pida a los estudiantes** que consulten **Lección 9: Mensajes Clave** en su cuaderno de trabajo en la **página 51**.

MATERIALES

- Rotafolio 1.2:** Acuerdos de Grupo de El Camino

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Mensaje Clave:** Lección 9

7. **Pida un voluntario** que lea el nuevo mensaje clave de la Lección 9.

Adaptación Virtual

Siga las recomendaciones en la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Mensajes Clave” mientras el estudiante lee el mensaje clave.



Actividad 9B: Introducción a poner y proteger nuestros límites personales (6 minutos)

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 1.1 Mapa de El Camino con definición del modelo PARA

REPASO E INTRODUCCIÓN (6 minutos)

1. **Recuerde a los estudiantes** sobre el modelo **PARA**.
2. **Pida voluntarios** que lean las cuatro etapas del modelo PARA en su **Folleto 1.1 Mapa de El Camino con Definición del modelo PARA en la página 3**.
 - a. **Pon Tu Meta**
 - b. **Analiza los Pasos**
 - c. **Reafirma Tu Camino**
 - d. **Alcanza Tu Meta**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “PARA” mientras los estudiantes leen las cuatro etapas.

3. **Recuerde a los estudiantes** que hemos hablado de desvíos y señales de advertencia.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.



4. **Repase la siguiente definición** de señales de advertencia y después pida a los estudiantes que den 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 (la vista y el oído) para tomar buenas decisiones.*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Señales de Advertencia” mientras repasa la definición.

5. 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 desvíos, 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 y las infecciones de transmisión sexual).*

6. Pregunte a los estudiantes:

- *¿Por qué creen que es importante poner límites para evitar desvíos y seguir en su camino? Tome algunas respuestas.*

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a los que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

7. 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 desvíos 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 a tu pareja.

- *El establecer límites, identificar señales de advertencia, y usar comunicación firme te pueden ayudar a tomar decisiones sobre el sexo. Es importante recordar que NUNCA es culpa tuya si te obligan o presionan a tener relaciones sexuales.*
- *Para permanecer en tu camino, debes poner y proteger tus límites de manera firme, especialmente cuando se trata de tener sexo.*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Importancia de los Límites Personales” mientras explica los puntos arriba mencionados.

- *Recuerda que la única manera 100% segura de prevenir el embarazo no intencional es no teniendo sexo pene-vaginal. Si decides tener sexo pene-vaginal y no quieres que te ocurra un embarazo, debes usar un anticonceptivo efectivo. Para prevenir infecciones de transmisión sexual, también necesitas usar un condón cada vez que tengas sexo. Algunas personas están obligadas a tener relaciones sexuales y esto no es culpa suya.*



Actividad 9C: Dos Estilos de Comunicación

(11 minutos)

RESUMEN (3 minutos)

1. Dirija la atención de los estudiantes al **Rotafolio 9.1/Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación en la página 52.**
2. **Diga a los estudiantes** que este rotafolio presenta dos estilos o maneras de comunicarse.
3. **Repase el Rotafolio 9.1** con los estudiantes o pida a un estudiante que lea las definiciones del **Folleto 9.1 en la página 52**, en voz alta.

Adaptación Virtual

En lugar de usar un rotafolio como lo haría en la lección cara a cara, muestre la diapositiva PPT titulada “Dos estilos de comunicación” mientras los estudiantes leen las definiciones en voz alta.

Nota para el facilitador: Esta actividad es la continuación a la historia o novela de Santiago y Sebastián que iniciamos en la lección 4.

4. Si los estudiantes tienen dificultades para comprender las diferencias entre sumiso y asertivo, utilice la siguiente tabla:

Comunicación Sumisa	Comunicación Firme
Tono de voz suave, como disculpándose	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 los demás
No comunica lo que realmente piensa, siente o quiere	Dice y muestra lo que piensa, siente y quiere, y lo dice en serio

MATERIALES

- Rotafolio 9.1:** Dos estilos de comunicación
- Recurso del Facilitador 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

DEMONSTRACIÓN DEL FACILITADOR Y LOS ESTUDIANTES (4 minutos)

1. En esta actividad, el facilitador debe hacer el papel de Santiago y un estudiante debe hacer el papel de Sebastián.
2. **Pida un voluntario** que le ayude a actuar dos breves novelas. Los estudiantes le ayudarán a demostrar la comunicación sumisa y firme.
3. **Recuerde a los estudiantes** sobre la novela de Santiago en la fiesta de Pedro. Santiago se encontró con 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 pensar en algunas maneras en que Santiago podría haber respondido si no quería fumar marihuana.
4. **Comparta el Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La fiesta de Pedro en la página 53** con el estudiante que se haya ofrecido a hacer la demostración sobre la comunicación sumisa y la comunicación firme. Dele al estudiante un minuto para que lea el rol de Sebastián.

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 9.2: Santiago and Sebastián: La Fiesta de Pedro”.

-  5. Mientras el estudiante lee el **Folleto 9.2 en la página 53**, diga a los estudiantes:
- *En cada una de las escenas, Sebastián (el estudiante) presionará Santiago (facilitador) para que fume marihuana.*
 - *Santiago no quiere fumar.*
 - *Observen cada uno de las escenas 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 efectiva para Santiago?*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Qué Observar” mientras explica los puntos arriba mencionados.

6. Usando el **Recurso del Facilitador 9.1/ Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La fiesta de Pedro en la página 53**, el facilitador será Santiago y el voluntario será *Sebastián* y demostrarán cada escena con los dos estilos de comunicación.
7. No le diga al grupo cuál versión es de comunicación sumisa y cuál es la versión de comunicación firme.

Nota para el facilitador: Asegúrese que usted, el facilitador, sea quien demuestre 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 facilitador utilice **AMBOS estilos de lenguaje, verbal y no verbal, en la demostración.**

DISCUSIÓN EN GRUPO (4 minutos)

1. **Inicie 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”?** [**Explorar** 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 (por ejemplo insultando a Sebastián, subiendo el tono de voz, hablando de forma grosera o empujando a Sebastián)?**
 - d. ****¿Cómo es afectado tu camino, la ruta hacia tus metas, cuando eres un comunicador firme?**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Preguntas para Discusión 9C” mientras dirige una discusión con las preguntas listadas arriba.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

2. **Insista a los estudiantes:**
 - *Aun cuando busquen un cierto resultado usando la comunicación firme, la reacción de los demás no está bajo su control, y no es culpa suya si alguien no respeta sus límites.*

- *Para seguir en su camino, deberán poner y proteger sus límites y estar alertos a las señales de advertencia. La comunicación firme es una manera de ayudarles a proteger sus límites.*

Nota para el facilitador: Algunos estudiantes podrían decir que la actuación de la comunicación sumisa es la más efectiva porque Santiago trataba de ser amable, sin hacer enojar a Sebastián o crear tensión en su relación. Recalque 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 con relación al sexo. Se anima tanto a hombres como a mujeres a usar la comunicación firme.



Actividad 9D: Comunicación no verbal (corporal) (10 minutos)

INTRODUCCIÓN E INSTRUCCIONES (2 minutos)

1. Dígales a los estudiantes:

- *La comunicación (firme o sumisa) es verbal (usando su voz y sus palabras) y no verbal (usando su cuerpo).*
- *La comunicación no verbal es importante para ayudar a que su mensaje llegue a la otra persona.*
- *Por ejemplo, cuando una persona dice “no”, muchas veces también mueven la cabeza de un lado a otro. También, cuando una persona se siente incómodo(a), muchas veces se retiran de la situación. Además, cuando una persona se siente confiada, muchas veces miran a otra persona directamente a los ojos.*
- *Mover la cabeza de un lado a otro, irse de una situación incómoda, y mirar a una persona directamente a los ojos son ejemplos de comunicación no verbal.*
- *Recuerden que la comunicación verbal y la comunicación no verbal trabajan juntas para ayudar a que una persona se comunique efectivamente.*

2. Recuerde a los estudiantes sobre la comunicación no verbal utilizada en las representaciones anteriores.

3. Diga a los estudiantes:

- *¿Qué tipo de comunicación no verbal fue utilizada al actuar de manera sumisa? ¿Y cuándo se actuó de manera firme?*

Adaptación Virtual

Enseñe el PPT del Folleto 9.3 Comunicación firme No Verbal.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

- *Vamos a practicar la comunicación firme no verbal usando distintas escenas con los personajes de la historia de Sofía y Santiago.*

4. Pida a los estudiantes que consulten el **Folleto 9.3 Comunicación firme no verbal** en la página 54.

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 9.3:** Comunicación firme no verbal
- Folleto 9.4:** Instrucciones y escenas de práctica de comunicación NO verbal para estudiantes

5. **Pida a una estudiante** que lea los tipos de comunicación firme no verbal.
6. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 9.4: Instrucciones prácticas y escenas de comunicación no verbal para estudiantes en la página 55**. Lea las instrucciones con los estudiantes.

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 9.4: Instrucciones prácticas y escenas de comunicación no verbal para estudiantes”.

7. **Recuerde a los estudiantes** que cuando actúen el papel de Alicia y Sofía deben utilizar **solamente comunicación firme no verbal**.
8. **Diga a los estudiantes** que deben planear y practicar la manera en que actuarán la escena.
9. **Pregunte a los estudiantes** si tienen dudas.

Nota para el facilitador: Los estudiantes podrían necesitar ayuda adicional con las representaciones de comunicación no verbal. Recorra el salón y proporcione recomendaciones o sugerencias a los pares de estudiantes para ayudarles con sus escenas.

Adaptación Virtual

Diga a los estudiantes que ahora los dividirá en grupos pequeños (usando la función de **Breakout Rooms** en Zoom). Debería haber tantos grupos pequeños como facilitadores. Por lo tanto, si hay 2 facilitadores, debe haber 2 grupos pequeños.

Haga clic en el ícono de **Breakout Rooms** en la parte inferior de la barra de navegación de Zoom (4 cuadrados pequeños). Aparecerá una ventana que le permitirá determinar el número de salas que quiera crear. Después haga clic en “Create Breakout Rooms”.

A continuación, aparecerá una ventana con la lista de cada sala y los estudiantes asignados a cada una (la distribución es al azar). Usted notará que tiene la habilidad de mover a los estudiantes si considera que hay mejores combinaciones para los estudiantes en cada sala.

Como alternativa, usted puede pre asignar a los estudiantes a cada sala de grupos pequeños.

Diga a los estudiantes:

- Mientras van entrando a la sala, el facilitador en la sala jugará el papel de Pedro y David en cada representación. El facilitador llamará a los estudiantes para que jueguen el papel de Alicia y el papel de Sofía. Los facilitadores llamarán a diferentes estudiantes a lo largo de cada novela para permitir múltiples oportunidades de práctica; un estudiante no debe representar el papel de un personaje en particular durante toda la novela. Al final de la actividad, la mayoría de los estudiantes deberían haber podido practicar estas habilidades al menos una vez.
- Tendrán 6 minutos para completar sus juegos de rol.
- Cuando falte un minuto, verán un temporizador de cuenta regresiva de 60 segundos en su pantalla. Después de 60 segundos, todos los estudiantes volverán a ser reunidos con el grupo grande. Recuerde que usted puede cambiar este aviso de 60 segundos de Zoom para que sea menos o más tiempo.

Cuando esté listo(a), haga clic en “Open All Rooms” (abrir todas las salas).

Como anfitrión de la reunión de Zoom, usted tiene la habilidad de entrar y salir de las salas (para checar) si considera que sería de ayuda para los estudiantes.

Cuando falte un minute, haga clic en “Close all Rooms”. Esto les dará a los estudiantes 60 segundos para terminar.

TRABAJO DE ESTUDIANTES EN PARES (6 minutos)

1. **Invite a los pares** de estudiantes a que inicien su tarea.
2. **Recorra el salón y proporcione ayuda, según sea necesario.**
3. **Anuncie cuánto tiempo les queda a los estudiantes** y al terminar el minuto 3 diga a los estudiantes que den inicio a la escena 2. Al final de la práctica, cada estudiante debe haber tenido la oportunidad de actuar el papel de Alicia o Sofía usando comunicación no verbal.

RECAPITULACIÓN EN GRUPO (2 minutos)

1. Después de 6 minutos, **pida a los estudiantes** que le brinden su atención.



2. Pregunte a los estudiantes:

- *¿Qué tipo de comunicación firme no verbal utilizaron al actuar el papel de Alicia y/o Sofía?*
- *¿Pudo el estudiante que actuaba el papel de Pedro o de David comprender que el estudiante actuando como Alicia o Sofía rechazaba tener sexo o sexo sin protección?*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada: “Preguntas para Discusión 9D” y dirija una discusión con las preguntas arriba listadas.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

3. **Diga a los estudiantes** que ahora practicarán el uso de la comunicación firme tanto verbal como no verbal.



Actividad 9E: Practicando la comunicación firme (14 minutos)

ESCENARIOS PARA LOS ESTUDIANTES- INSTRUCCIONES (2 minutos)

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 escenas 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 una escena del **Folleto 9.5: Escenas de práctica de comunicación firme en la página 58** y usar sólo una lista del **Folleto 9.6: Lista de verificación del observador en la página 60**.

Adaptación Virtual

Muestre las diapositivas PPT tituladas “Folleto 9.5: Escenas de práctica de comunicación firme” y “Folleto 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 otra persona; 2) la persona que practica la comunicación firme; y 3) el observador de la escena.*
- *El observador usará el **Folleto 9.6: Lista de verificación del observador en la página 60** para asegurarse que las características de la comunicación firme sean aplicadas durante la escena. El observador también hará comentarios a la persona que practica 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.

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 9.5:** Escenas de Práctica de comunicación firme
- Folleto 9.6:** Lista de verificación del observador

Adaptación Virtual

Diga a los estudiantes que ahora los dividirá en dos salas de grupos pequeños (usando la función de **Breakout Rooms** en Zoom).

Haga clic en el ícono de **Breakout Rooms** en la parte inferior de la barra de navegación de Zoom (4 cuadrados pequeños). Aparecerá una ventana que le permitirá determinar el número de salas que quiera crear. Por ejemplo, si usted quiere que haya 4 estudiantes en cada sala o “breakout room”, y tiene un total de 20 estudiantes en su clase, debe crear 5 salas. Después haga clic en “Create Breakout Rooms”.

A continuación, aparecerá una ventana con la lista de cada sala y los estudiantes asignados a cada una (la distribución es al azar). Usted notará que tiene la habilidad de mover a los estudiantes si considera que hay mejores combinaciones para los estudiantes en cada sala.

Como alternativa, usted puede pre asignar a los estudiantes a cada sala de grupos pequeños.

Diga a los estudiantes:

- Mientras van entrando a la sala, el facilitador en la sala jugará el papel de Sebastián y Sofía en cada representación. El facilitador llamará a los estudiantes para que jueguen el papel de Santiago y David. Los facilitadores llamarán a diferentes estudiantes a lo largo de cada novela para permitir múltiples oportunidades de práctica; un estudiante no debe representar el papel de un personaje en particular durante toda la novela. Al final de la actividad, la mayoría de los estudiantes deberían haber podido practicar estas habilidades al menos una vez.
- Tendrán 9 minutos para completar sus juegos de rol.
- Cuando falte un minuto, verán un temporizador de cuenta regresiva de 60 segundos en su pantalla. Después de 60 segundos, todos los estudiantes volverán a ser reunidos con el grupo grande. Recuerde que usted puede cambiar este aviso de 60 segundos de Zoom para que sea menos o más tiempo.

Cuando esté listo(a), haga clic en “Open All Rooms” (abrir todas las salas).

Como anfitrión de la reunión de Zoom, usted tiene la habilidad de entrar y salir de las salas (para checar) si considera que sería de ayuda para los estudiantes.

Cuando falte un minuto, haga clic en “Close all Rooms”. Esto les dará a los estudiantes 60 segundos para terminar.

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 necesario.
3. **Anuncie el tiempo que les queda a los estudiantes para completar la actividad 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 de la escena.

DISCUSIÓN EN GRUPO (3 minutos)

1. **Pida al grupo que le brinde su atención.**
2. Si hay tiempo disponible, **elija a un par de grupos** para que actúen sus escenas en clase.
3. **Inicie una discusión** de grupo usando las siguientes preguntas:
 - a. ****¿Cuál comunicación firme verbal notaron que se utilizó en las escenas? ¿Y no verbal?**
 - b. ****¿Cómo se sintieron al usar comunicación firme? (ejemplo: ¿Se sintieron cómodos? ¿Seguros de sí mismos?)**
 - c. ****¿Cómo creen que sus antecedentes hace más fácil o difícil que usen la comunicación firme? ¿Creen que el género de la persona podría hacer más fácil o difícil el uso de la comunicación firme?**
 - d. **¿Cómo creen que el usar comunicación firme les ayudará a mantenerse en su camino para alcanzar sus metas?**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 9.6: Lista de verificación del observador” y use la lista para reforzar que los participantes deben haber observado tanto las formas de comunicación no verbales como las verbales.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Preguntas para Discusión 9E” mientras dirige una discusión con las preguntas arriba listadas.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.



Actividad 9F: Lema y cierre (Opcional)

(3 minutos)

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

1. Dígalos a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** los mensajes clave de la lección 9.
3. En un rotafolio, **escriba las respuestas** de los estudiantes.
4. **Diga a los estudiantes** que en las siguientes lecciones empezaremos a hablar más sobre comunicación y sobre proteger sus caminos. Esta lección incluirá información sobre las características de una relación saludable y de los factores externos que los jóvenes enfrentan para tener relaciones sexuales no deseadas y/o sin protección. También incluirá representaciones para practicar el uso de comunicación firme.

Adaptación Virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídales que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

Rotafolio 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 grosero, lenguaje corporal (no verbal) rígido y tenso, o físicamente empujar o golpear a la otra persona.

Recurso del Facilitador 9.1

Santiago y Sebastián: La Fiesta de Pedro

Nota para el facilitador: El facilitador deberá actuar el papel de Santiago para demostrar los dos estilos de comunicación. Para los papeles que actuará el facilitador, hay instrucciones de comunicación verbal y no verbal. Asegúrese de incluir la comunicación no verbal en la actuación 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 secundaria, Sebastián y Amanda. Comienzan a hablar y salen al patio de la casa. Una vez afuera, Sebastián enciende un cigarro y le 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: ¡Hey! 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 y 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: ¡Hey! 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: ¡Hey! 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: ¡Hey! 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 9.6

Lista de Verificación del Observador

Direcciones

1. Observa a tus dos compañeros actuar su escenario.
2. Marca las características de comunicación firme (ver abajo) a medida que las vas viendo en práctica.
3. Después de acabar la actuación, da tu opinión al compañero que estaba practicando la comunicación firme (Alicia, Santiago, David).

Lista de Verificación

- Usó lenguaje firme no verbal
 - miró directamente a la persona
 - se paró derecho y con seguridad
 - usó expresión facial o gestos para respaldar sus declaraciones
 - tenía una expresión “seria”
- Utilizó lenguaje claro para explicar lo que sentía o quería.
- Explicó por qué se siente de esa manera para ayudar a la otra persona a entender su punto de vista (opcional).
- Usó una frase/palabra clara como “NO”, “DETENTE”, “DESPACIO”, “YO NO QUIERO...”, etc.
- Repitió lo que realmente sentía o quería (en caso de ser necesario).
- Se alejó si la persona no respetó su respuesta.

Materiales del cuaderno de trabajo:

- Lección 9 – Mensajes Clave – p. 51
- Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación – p. 52
- Folleto 9.2: Santiago y Sebastián: La fiesta de Pedro – p. 53
- Folleto 9.3. Comunicación firme no verbal – p. 54
- Folleto 9.4. Instrucciones y escenas de Práctica de comunicación no verbal para estudiantes – p. 55
- Folleto 9.5: Escenas de práctica de comunicación firme – p. 58
- Folleto 9.6: Lista de Verificación del Observador – p. 60

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Lección 10

Comunicación firme: Poner y proteger nuestros límites personales - Parte 2

Resumen

Lección 10: Objetivos de Aprendizaje




En la **Lección 10: Comunicación firme: Poner y proteger nuestros límites personales-parte 2**, los estudiantes podrán:

- Identificar las características de una relación saludable;
- Explicar las características del consentimiento sexual;
- Practicar con novelas la comunicación firme para poner y mantener límites en relación con el sexo y al sexo con protección con parejas homosexuales y heterosexuales; y
- Describir los factores externos que pueden llevar a algunos adolescentes 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 no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual.
 - 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? (18 min)
- 10C. Poner límites sexuales con la pareja: Comunicación Firme (20 min)
- 10D. Lema y Cierre (3 min)

- Comunícate de manera firme para apoyarte a ti mismo, tus relaciones y tu camino.

Preparación para Adaptación Virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
 - Acuerdos de Grupo (ver Actividad 10A)
 - Mensajes Clave (ver Actividad 10A)
 - Consentimiento (ver Actividad 10B)
 - Folleto 10.1: ¿Qué es el Consentimiento? (ver Actividad 10B)
 - Folleto 10.2: ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento? (ver Actividad 10B)
 - Folleto 10.3: Lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables (ver Actividad 10B)
 - Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación (ver Actividad 10C)
 - Folleto 9.3: Comunicación no verbal (ver Actividad 10C)
 - Folleto 10.4: Poner límites con la pareja (ver Actividad 10C)
2. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom :
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
 - Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste.

Procedimientos Lección 10

Actividad 10A: ¡Bienvenidos a la Lección 10! (1 minuto)

1. **Dé la bienvenida** a los estudiantes a la Lección 10.
2. **Revise** los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3. **Informe** a los estudiantes que esta lección incluirá discusiones sobre el sexo y las relaciones, y que la novela se dirigirá a personas que son presionadas a tener relaciones sexuales. También puede ser que no se sientan cómodos si otros a su alrededor escuchan la discusión. Si no se sienten cómodos de que otros escuchen nuestra discusión, por favor usen auriculares.
4. Diga a los estudiantes que esto puede provocar ciertas reacciones y recuérdelos las cosas que pueden hacer y los recursos disponibles para ellos:
 - Enfatique que sentirse incómodos o agitados (“triggered”) durante la lección no debe hacerles sentir avergonzados y que hay profesionales en su escuela y en su comunidad listos para ayudarlos.
 - Explique a los estudiantes la diferencia entre sentirse agitados (triggered) por el tema (pánico, presión en el pecho, falta de aire al respirar, pensamientos perturbadores, temblores, entre otros) y sentirse incómodos con el tema (“mariposas” en el estómago o nerviosismo).
 - Revise rápidamente los servicios de salud mental disponibles para los estudiantes y cómo acceder a ellos.
5. **Revise** los acuerdos de grupo.
6. **Pida a los estudiantes** que consulten la **Lección 10: Mensajes Clave en la página 61 de sus cuadernos de trabajo.**

MATERIALES

- Rotafolio 1.2:** Acuerdos del grupo de El Camino

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Mensaje clave:** Lección 10

7. **Pida un voluntario** que lea el nuevo mensaje clave de la Lección 10.

Adaptación Virtual

Siga las recomendaciones en la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

Muestre la diapositiva titulada “Mensajes Clave” mientras el estudiante lee el mensaje clave.



Actividad 10B: Poner Límites Sexuales con las Parejas: ¿Qué es el consentimiento? (18 minutos)

INTRODUCCIÓN, REVISIÓN DE FOLLETO Y HOJA DE TRABAJO (18 minutos)

Nota para el facilitador: Si es posible, utilicen un facilitador que se identifique como hombre para para liderar esta discusión.

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.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el recuadro de **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.

3. **Muestre el video** corto “Consent: It’s as Simple as Tea” (“El Consentimiento: Es tan simple como el té”)

English: <https://www.youtube.com/watch?v=NPD31gh2570&t=34s>
Español: <https://vimeo.com/188929342>

4. **Explique a los estudiantes:**
 - *Navegar el consentimiento es complicado y difícil. Consiste en verdaderamente entender y escuchar los límites de tu pareja.*
 - *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,*

MATERIALES

- **Recurso del facilitador 10.1:** ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento? Preguntas y respuestas

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- **Folleto 10.1:** ¿Qué es el Consentimiento?
- **Folleto 10.2:** ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento?
- **Folleto 10.3:** Lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables

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 ‘consentimiento’, ‘aceptación’ o ‘aprobación’.*

- *El consentimiento no es permanente. Alguien puede cambiar de opinión en cualquier momento. El consentimiento se puede remover.*
- *En una relación saludable, ambos en la pareja se respetan y apoyan sus caminos mutuamente. Respeto significa no presionar a tu pareja para que haga algo que no desea hacer.*
- *Es responsabilidad de ambas personas obtener el consentimiento de manera activa. Cuando alguien no ha dado su consentimiento pero se ve obligado a tener relaciones sexuales, eso es violación sexual.*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Consentimiento” mientras explica los puntos antes mencionados.

5. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 10.1: ¿Qué es el Consentimiento?** en la **página 62.**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 10.1: ¿Qué es el Consentimiento?”.

6. **Pida voluntarios** que lean las cuatro partes del consentimiento.
7. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 10.2 ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento?** en la **página 63.**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 10.2: ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento?”

8. Diga a los estudiantes:
 - *Esta tabla nos dice qué situaciones tienen y qué situaciones no tienen consentimiento. Vamos a discutir por qué cada situación es o no es consentimiento.*
9. Pida a un estudiante que lea la primera situación en la lista.
10. Pregunte a los estudiantes:
 - *¿Por qué es consentimiento? o ¿por qué no es consentimiento?*

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a los que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

11. Pida a un estudiante que lea la segunda situación y haga las mismas preguntas. Haga lo mismo después de cada situación.
12. Después de trabajar en todas las situaciones, **pregunte a los estudiantes** si tienen alguna duda.
13. Repase con los estudiantes el **Folleto 10.3: Lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables en la página 64**.

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 10.3: Lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables”.

14. Dígalos a los estudiantes que hay recursos para aprender más en Instagram y comparta con ellos los nombres de algunas cuentas que estén en su lista de recursos.

15. Diga a los estudiantes:

- *En cuanto a relaciones saludables se refiere, estos son lugares donde pueden aprender más y donde se ofrecen servicios para jóvenes.*

Nota para el facilitador: Por favor, cree esta lista de referencias antes de la lección. Hay una lista de ejemplos al final de la lección.



Actividad 10C: Poner límites sexuales con la pareja: Comunicación firme

(20 minutos)

Nota para el facilitador: Los facilitadores deben estar atentos al comportamiento del grupo asignado a Santiago y Sebastián. Asegúrese de que los estudiantes sean respetuosos con la situación mientras ensayan y cuando se presenta la escena. Tenga cuidado y conteste los comentarios homofóbicos.

INTRODUCCION Y REPASO DE COMUNICACIÓN FIRME (2 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 efectiva te puede dar el control sobre lo que te suceda.*
- *Puede que sea difícil para algunas personas comunicarse de manera firme basado en sus antecedentes. Hay muchas formas de ser firme que son efectivas.*
- *Ahora veremos con más atención algunas situaciones donde podrías necesitar usar comunicación firme con una pareja romántica que no desea respetar tus límites sexuales.*

2. **Pida 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 52** y el **Folleto 9.3: Comunicación no verbal en la página 54** como repaso.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Muestre las diapositivas PPT tituladas “Folleto 9.1: Dos Estilos de Comunicación” y “Folleto 9.3: Comunicación No Verbal”.

3. Diga a los estudiantes:

- *Elegir usar el estilo de comunicación firme y manejar sus sentimientos a la misma vez puede ser complicado. Sin embargo, si no usas la comunicación firme para proteger tus límites sexuales, podrías enfrentarte a desvíos en tu camino.*

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 9.1** Dos estilos de comunicación
- Folleto 9.3** Comunicación no verbal
- Folleto 10.4** Poner límites con la pareja

Por ejemplo, un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual son posibles desvíos que podrían resultar de la falta de comunicación efectiva sobre el límite de no tener sexo sin protección.

- *Recuerden que el abuso y la violación sexual NUNCA es culpa de la persona abusada / violada.*
- *La siguiente actividad está diseñada para explorar las complejidades de salir con alguien, las relaciones románticas y el sexo, para que ustedes puedan tener relaciones saludables, usar la comunicación firme, seguir su camino y alcanzar sus metas.*

INSTRUCCIONES PARA ACTUAR LAS ESCENAS EN GRUPOS PEQUEÑOS (2 minutos)

1. Divida a la clase en pares y explique a los estudiantes:

- *El día de hoy vamos a continuar practicando la 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 de estudiantes una escena del **Folleto 10.4: Poner límites con la pareja en la página 65.***

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 10.4: Poner límites con la pareja”.

- *Notarán que las escenas son un poco más emotivas o intensas en esta ocasión, en comparación con las escenas que trabajaron en la lección pasada. Quiero que practiquen el uso de la comunicación firme tanto verbal y la comunicación 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.*

Adaptación Virtual

Diga a los estudiantes que ahora los dividirá en grupos pequeños (usando la función de **Breakout Rooms** en Zoom). Debería haber tantos grupos pequeños como facilitadores. Por lo tanto, si hay 2 facilitadores, debe haber 2 grupos pequeños.

Haga clic en el ícono de **Breakout Rooms** en la parte inferior de la barra de navegación de Zoom (4 cuadrados pequeños). Aparecerá una ventana que le permitirá determinar el número de salas que quiera crear. Después haga clic en “Create Breakout Rooms”.

A continuación, aparecerá una ventana con la lista de cada sala y los estudiantes asignados a cada una (la distribución es al azar). Usted notará que tiene la habilidad de mover a los estudiantes si considera que hay mejores combinaciones para los estudiantes en cada sala.

Como alternativa, usted puede pre asignar a los estudiantes a cada sala de grupos pequeños.

Diga a los estudiantes:

- Al entrar a la sala de grupos pequeños, el facilitador en la sala interpretará el papel de Pedro, David y Sebastián en cada obra. El facilitador llamará a diferentes estudiantes para que interpreten el papel de Alicia, Sofía y Santiago. Los facilitadores llamarán a diferentes estudiantes a lo largo de cada novela para permitir múltiples oportunidades de práctica; un estudiante no debe representar el papel de un personaje en particular durante toda la novela. Al final de la actividad, la mayoría de los estudiantes deberían haber podido practicar estas habilidades al menos una vez.
- Tendrán 3 minutos para completar sus juegos de rol.
- Cuando falte un minuto, verán un temporizador de cuenta regresiva de 60 segundos en su pantalla. Después de 60 segundos, todos los estudiantes volverán a ser reunidos con el grupo grande. Recuerde que usted puede cambiar este aviso de 60 segundos de Zoom para que sea menos o más tiempo.

Cuando esté listo(a), haga clic en “Open All Rooms” (abrir todas las salas).

Como anfitrión de la reunión de Zoom, usted tiene la habilidad de entrar y salir de las salas (para checar) si considera que sería de ayuda para los estudiantes.

Cuando falte un minuto, haga clic en “Close all Rooms”. Esto les dará a los estudiantes 60 segundos para terminar.

2. **Recuerde a los estudiantes** que usen sus recursos de la Lección 9.
Folleto 9.1: Dos estilos de comunicación en la página 52 y Folleto 9.3: Comunicación firme no verbal en la página 54.

3. **Diga a los estudiantes:**

- *Después de seis minutos, le pediré a un grupo asignado a cada una de las tres escenas, que de manera voluntaria lean su guión frente al resto del grupo.*

4. **Asigne escenas** a los pares de estudiantes, haciéndolos contar 1,2,3 tomando el número de escena correspondiente en el **Folleto 10.4: Poner límites con la pareja en la página 65.**

TRABAJO EN PARES (6 minutos)

1. **Invite a los pares** de estudiantes a iniciar su tarea.
2. **Recorra el salón y proporcione ayuda** si es necesaria.
3. Anuncie pautas de tiempo con regularidad.

PRESENTACIÓN EN PARES (6 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 una de las escenas que de manera voluntaria presenten sus guiones al resto del grupo.

DISCUSIÓN EN GRUPO (4 minutos)

1. Después de tres demostraciones, inicie **una discusión de grupo** usando las preguntas enlistadas abajo.
 - a. ****¿Qué tan bien** pudieron proteger sus límites sexuales las personas en las tres escenas?
 - b. ****¿Cómo** pueden Alicia, Sofía y Santiago ser más firmes, poner límites y conservar sus relaciones?
 - c. ****¿Por qué** podrían sentirse presionados Alicia, Sofía y 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 estas escenas? ¿Cómo se pudieron haber comportado distinto Pedro, David y Sebastián?
- e. ¿Cómo se verá afectado su camino para alcanzar sus metas si no protegen sus límites sexuales?
- **Pregunte a los estudiantes sobre** ambos riesgos, el embarazo y las infecciones de transmisión sexual. Con respecto a las infecciones de transmisión sexual, recuerde a los estudiantes que aun cuando hay medicamentos para tratar muchas ITS, éstos pueden ser costosos y consumir mucho tiempo. Así mismo, una persona con una ITS puede no mostrar síntomas, y de no ser tratada, la infección puede causar problemas de salud para ambos y para sus parejas sexuales en el futuro.

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a los que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?



Actividad 10D: Lema y Cierre (opcional) (3 minutos)

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

1. Dígales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:
 - Hoy aprendí....
 - Mi parte favorita del día de hoy fue....
2. **Recuerde a los estudiantes** sobre los mensajes clave de la Lección 10.
3. En un rotafolio, **escriba las respuestas** de los estudiantes.
4. **Diga a los estudiantes** que en la próxima lección tendremos la oportunidad de practicar y discutir lo que hemos aprendido sobre El Camino, la prevención del embarazo no intencional y/o las ITS, el establecimiento de límites y el uso de la comunicación firme.

Adaptación Virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

Recurso del Facilitador 10.1

¿Hay consentimiento o no hay consentimiento? Preguntas y respuestas

	Hay consentimiento	No hay 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 está borracho o drogado		X
Cuando la pareja va a un lugar para estar solos		X
Cuando la pareja ha tenido sexo antes		X
Al besarse 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 participan y se comunican entre sí.

2. ¿Qué es similar entre las declaraciones que representan que ‘no hay 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 (por ejemplo, que vestir ropa “sexy”, mandar un mensaje de texto, besarse, 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 recursos 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 and search for “what is consent” or visit 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 has information on healthy relationships, and a quiz to help you recognize whether your relationship is healthy or unhealthy.
- Planned Parenthood has information about relationships, communication, and abuse. Visit plannedparenthood.org/learn/teens/relationships
- Loveisrespect provides information about communication, conflict resolution, sex and healthy relationships, and healthy LGBTQ relationships. Visit loveisrespect.org
- Break the Cycle has information about dating violence and setting boundaries. Visit 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 has a hotline, text line, and chat feature in English and Spanish for young people dealing with dating abuse. Call or text **LOVEIS** to **1-866-331-9474** at online at 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**
- 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**
- 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**

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** to find tips on how to talk to your parent or guardian and learn about resources for dealing with difficult family issues.

Instagram Resources

@Impact- <https://www.instagram.com/p/ClylPqsB4TH/?hl=en>

@girlsagainstoppression- <https://www.instagram.com/girlsagainstoppression/?hl=en>

@howidressisneverayes- <https://www.instagram.com/howidressisneverayes/>

Local Resources

Materiales del Cuaderno de Trabajo:

- Lección 10 – Mensajes Clave – p. 61
- Folleto 10.1: ¿Qué es el consentimiento? – p. 62
- Folleto 10.2: ¿Hay consentimiento o no hay consentimiento? – p. 63
- Folleto 10.3: Lista de recursos para jóvenes sobre relaciones saludables – p. 64
- Folleto 10.4: Poner límites con la pareja – p. 65

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Lección

11

El Camino y Tu futuro

Resumen

Lección 11: Objetivos de Aprendizaje




En la Lección 11: El Camino y Tu Futuro, los estudiantes podrán:

- Completar los pasos para usar el Mapa de Metas de El Camino;
- Poner, comunicar y mantener límites en relación con el sexo y al sexo con protección con sus parejas;
- Utilizar el modelo PARA, con el fin de trabajar hacia sus metas y retrasar tener sexo;
- Explicar cómo, en caso de estar sexualmente activos, el usar condones y anticonceptivos es un apoyo para lograr las metas en los mapas de El Camino; y
- Explicar cómo una persona puede tener 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 el modelo **PARA**: Pon tu meta; **A**naliza los pasos; **R**eafirma tu camino; **A**lcanza tu meta.
 - Ser firme te ayudará a seguir en tu camino y alcanzar tus metas.
 - Ten sexo solamente cuando estés listo.
 - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual.

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! (2 min)

11B. Lema (4 min)

11C. Un repaso al Folleto 1.1: Mapa de El Camino con definición de **PARA** (3 min)

11D. Una historia o novela sobre los caminos de Ángela y Carlos (27 min)

11E. Relaciones Saludables (5 min)

11.F Cierre (1 min)

- En una relación saludable, apoya el Camino de la otra persona, así como el tuyo.

Nota para el facilitador: No hay nuevo mensaje clave en la Lección 11. Los estudiantes usarán los “Mensajes Clave del programa” como repaso y para crear un lema para el programa de El Camino.

Preparación para Adaptación Virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT :
 - Acuerdos de Grupo (ver Actividad 11)
 - Mensajes Clave (ver Actividad 11B)
 - PARA (ver Actividad 11C)
 - Folleto 11.2: Pasos a lo largo de los Caminos de Ángela y Carlos (ver Actividad 11D)
 - Preguntas para Discusión (ver Actividad 11E)
2. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom :
 - Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
 - Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.

Procedimientos Lección 11

Actividad 11A: ¡Bienvenidos a la Lección 11! (2 minutos)

1. Dé la bienvenida a los estudiantes a Lección 11.
2. Revise los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección.
3. Revise los Acuerdos de Grupo.
4. 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

- Rotafolio 1.2: Acuerdos del Grupo El Camino

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Mensaje Clave: Lección 11



Actividad 11B: Lema (4 minutos)

UN LEMA PARA EL PROGRAMA DE EL CAMINO (4 minutos)

1. **Muestre el Rotafolio 11.1** Mensajes clave del programa

Adaptación Virtual

En lugar de usar un rotafolio, muestre la diapositiva PPT titulada “Mensajes Clave”.

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 su cuaderno 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 que fue lo que aprendieron o su parte favorita del programa de El Camino usando los seis mensajes clave del programa.*
6. **Proporcione a los estudiantes** un momento para escribir su respuesta.
7. **Proporcione** cinta adhesiva y pida a los estudiantes que coloquen sus respuestas en la pared.
8. **Pida voluntarios** que lean sus respuestas.

Adaptación Virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídeles que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

MATERIALES

- Rotafolio 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 (3 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.**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “PARA”.

2. Pida un voluntario que lea las cuatro partes de **PARA** (Pon Tu Meta; Analiza los Pasos; Reafirma Tu Camino; Alcanza Tu Meta).

3. Diga a los estudiantes:

- Tomen dos 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 (2 minutos)

1. Invite a los estudiantes a que comiencen con su tarea.

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

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



Actividad 11D: Una historia o novela sobre los caminos de Ángela y Carlos (27 minutos)

INSTRUCCIONES (2 minutos)

Nota para el facilitador: 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 pequeño responderá preguntas. El facilitador deberá moverse de grupo en grupo para dar apoyo y responder preguntas.

1. **Pida a los estudiantes** que vean a el **Folleto 11.2: Pasos a lo largo de los caminos de Ángela y Carlos en la página 73.**

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Folleto 11.2: Pasos a lo largo de los caminos de Ángela y Carlos”.

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 la cual 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 preparatoria, 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 del **Folleto 11.2 en la página 73.**
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 centros de salud**

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- Folleto 6.1:** Métodos anticonceptivos hormonales –lo que los adolescentes deben saber
- Folleto 6.2:** Lista de Centros de salud sexual y reproductiva 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



sexual y reproductiva para jóvenes y recursos sobre condones en la página 31 como ayuda para trabajar en sus escenarios.

TRABAJO EN GRUPO GRANDE (25 minutos)

1. **Pida un voluntario** que lea el primer acto.
2. Después de leer el primer 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 de la página 73**).

Adaptación Virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.

Pida a cada estudiante que responda a los que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?



Actividad 11E: Relaciones saludables (5 minutos)

MATERIALES

- Papeles Post-it

1. Pregúnteles a los estudiantes ¿qué recuerdan sobre lo que es el consentimiento?
2. Distribuya una hoja de papel o nota adhesiva a cada estudiante.
3. **Pida a los estudiantes:**
 - *Tomen 30 segundos para escribir una característica de una relación saludable en el papel o 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.*
4. Después de que los estudiantes coloquen sus características, **lea algunas de sus respuestas.**

Adaptación Virtual

En lugar de usar papel o notas adhesivas como lo haría en la lección cara a cara, pida a los estudiantes que respondan verbalmente o usando el **Chat**. Lea las respuestas en voz alta conforme van apareciendo.

5. **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 o al pizarrón?*
 - ***¿Qué características de una relación enfermiza podrían significar "terminar con la relación" para ustedes? En otras palabras, ¿qué características de una relación simplemente no tolerarían?*

- *¿Por qué son importantes las relaciones románticas saludables para ayudarles a seguir en su camino y lograr sus metas?*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada: “Preguntas para Discusión” mientras dirige una discusión con las preguntas listadas arriba.

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a los que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?



Actividad 11F: Cierre **(1 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 encaminados mientras logran cada paso y alcanzan su meta final.
3. **Diga a los estudiantes** que hoy pueden llevar su cuaderno de trabajo a casa.

Adaptación Virtual

El paso 3 no es necesario en la adaptación virtual de esta lección.

Rotafolio 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 seguir en tu camino y alcanzar tus metas.
- Ten sexo solamente cuando estés listo.
- Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual.
- En una relación saludable, apoya el Camino de la otra persona, así como el tuyo.

Materiales del 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