

CHARLA POSITIVA CON UNO MISMO



En esta lección definimos:

Creando Creencias Empoderadas: Si crees que puedes o no puedes, estas en lo cierto.

Pasos para crear creencias empoderadas:

1. Reconoce tu voz negativa
2. Silencia a tu voz negativa
3. Responde a tu voz negativa
4. Crea un mensaje positivo

Frase del día: "¡Hoy va a ser un gran día!"

Pregúntale a tu estudiante sobre:
La demostración del hombre fuerte
Qué creen los extraños sobre tu video Video de persona positiva de los compañeros
La demostración del poder de una charla positiva con uno mismo

También discutiremos:

- No vemos el mundo como es, vemos el mundo como somos.
- Tu calidad de vida es determinada por la calidad en la que te comunicas, la cual comienza con la manera en la que te comunicas CONTIGO MISMO.

Tarea: Practicar una conversación con uno mismo.

Tarea: *El cambio de vida comienza
conmigo*

Mente subconsciente

EN ESTA LECCIÓN

Definimos:

- **Mente consciente:** decisiones que tomamos y estamos conscientes de las mismas
- **Mente subconsciente:** decisiones que tomamos sin ni siquiera darnos cuenta
- **Neuro-plasticidad:** la capacidad de nuestro cerebro de cambiar y crecer

TAMBIÉN

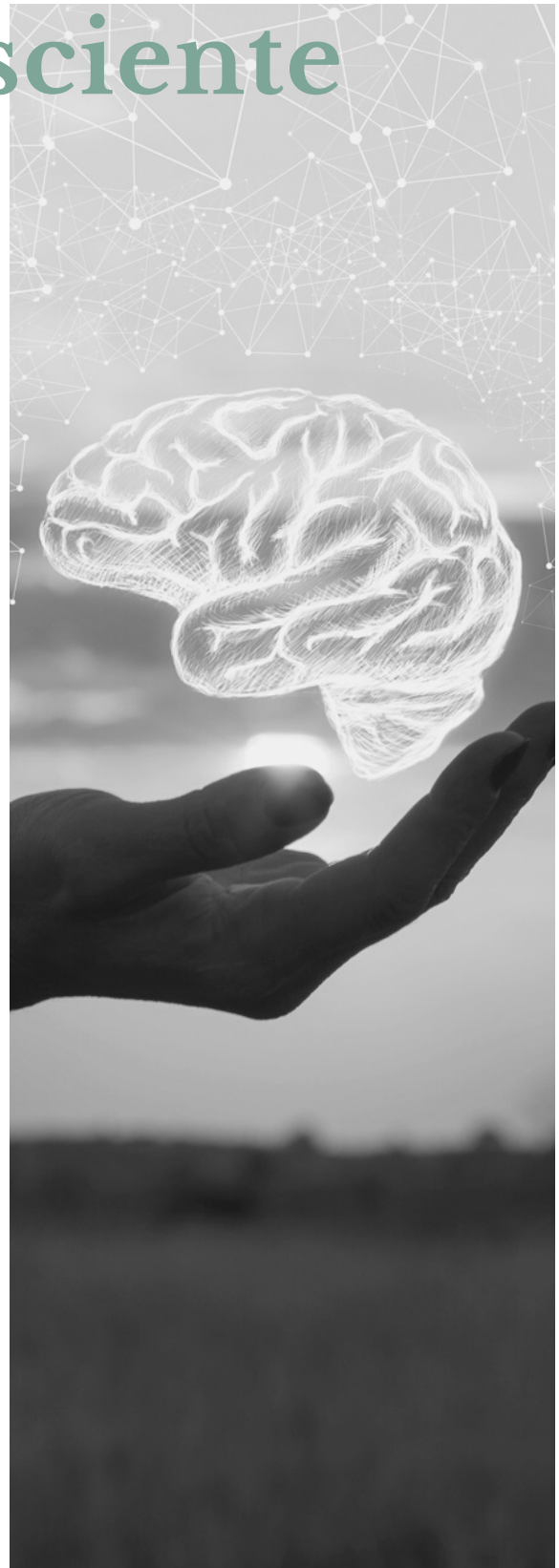
Discutiremos:

- Crear un nuevo hábito puede ser muy difícil al comienzo, pero con el tiempo se vuelve más fácil. ¡No te des por vencido!

Pregunta

A TU ESTUDIANTE ACERCA DE:

- El video de la mente subconsciente
- La demostración del globo en una cuerda
- El video de que pasa cuando duermes
- La demostración de dormir



Frase: “Actualizas tu cerebro de la misma manera en la que actualizas tu computadora.”

IMPACTO POSITIVO

TAREA: CONVERTIRSE EN UN HACEDOR DE DIFERENCIAS

Frase: “Lo que viene fácil no dura mucho tiempo. Lo que dura mucho tiempo no viene fácil.”

SUPERANDO EL FRACASO

5 Formas Para No Dejar Que El Fracaso Me Defina:

1. Entender mis fortalezas
2. Poner pensamientos positivos en mi cabeza todos los días
 - Tu entrada determina tu salida
3. Pon al fracaso en su lugar
 - El fracaso es un evento, no una persona
4. Convierte el fracaso en una oportunidad de aprender
 - El fracaso es éxito si aprendemos de él
5. Ser mejor para el futuro

DISCUTIMOS:

- Debes aceptar tu pasado para crear tu futuro.
- Creer en ti mismo es el primer secreto para el éxito.
- “Los más felices son los que mas hacen por los demás.” - Booker T. Washington
- Nunca subestimes tus fortalezas. Nunca sobreestimes tus debilidades.

PREGUNTA ACERCA DE:

- La demostración de puentes
- El video de Core Davis - superando la adversidad
- El video del adolescente pianista
- El video de los adolescentes haciendo una diferencia
- La demostración del fracaso no te tiene que definir



Sesión 4: Barandillas

En esta lección definiremos:

- Abstinencia: dejar el contacto sexual intimo para el matrimonio.
- Abstinencia secundaria: decidir dejar de ser sexualmente activo y empezar de nuevo eligiendo la abstinencia de ahora en adelante
- Consecuencias: el resultado de tus decisiones
- Barandillas: barreras importantes entre nosotros y cierto peligro
- Hormonas: sustancias químicas en nuestro cuerpo que pueden afectar la forma en que pensamos y funcionamos



Frase del día: “Mi sexualidad es un regalo muy especial que merece respeto y protección.”

También discutiremos:

- La importancia de hacer un plan para tener una vida exitosa
 - Plan de Barandilla: decide en donde trazar tus limites antes de meterte en situaciones tentadoras
 - Plan de Escape: crea un plan con un adulto de confianza que te ayude a salir rápido de situaciones riesgosas
- Abuso sexual- cuando alguien te toca u obliga a otra persona a tocarle en la zona de la ropa interior
- Abuso en una relación: cualquier tipo de comportamiento irrespetuoso o abusivo que exista en una relación amorosa

We recommend drawing your line on the steps of
Recomendamos trazar tus limites de afecto no mas allá de los besos hasta el matrimonio.

Sexo

Zona De La Ropa Interior

Besarse

Abrazarse /
Acurrucars
e Juntos

Darse Las
Manos

Esto te protegerá de posibles consecuencias físicas y emocionales devastadoras

Tarea Para Los Padres:

Mi Envoltura de Preocupaciones

Pregunta a tu estudiante sobre:

- La demostración de la línea de tiempo
- El video sobre la niña que fue abusada
- El video de la línea- abuso de una relación amorosa
- La demostración del globo del punto de presión
- Su plan de escape



Sesión 5: Desvíos de la Vida

Frase del día: “Respetar a los demás, y los demás te respetarán.”



En esta lección definimos:

- Respeto: tratar a otros como personas valiosas
- Neuronas espejo: neuronas en nuestro cerebro que nos animan a seguir a los demás, razón por la cual la presión en un grupo es tan poderosa
- Decisiones instantáneas: una decisión que parece correcta en el momento, pero que puede o no ser prudente
- Decisiones reflexivas: una decisión que lleva tiempo y es sabia; se alinea con tu futuro deseado

También discutiremos:

- Formas de demostrar respeto
- Amor no es solo un sentimiento, es la manera en la que tratas a los demás
- La persona de un grupo es la primera razón por la que los adolescentes se involucran sexualmente.
 - Reconocer los signos de presión
 - Consejos para resistir presión

Pregunta a tus estudiantes acerca de:

- El juego de los desvíos de la vida
- El video de ilusión de persona de un grupo
- La respuesta de su cuerpo ante la presión
- Que los hace sentir respetados

**Tarea De
Conversación Para
Los Padres: Las
Reglas De La Casa Y
Elecciones
Saludables, Un
Futuro Saludable**



Sesión 6: Consecuencias

Frase del día: "Puedes elegir tus opciones, pero no tus consecuencias."

En esta lección discutiremos:

- Si un adolescente escoge ser sexualmente activo, puede tener consecuencias en alguna o en todas partes de la persona.
- La importancia de pensar en tu futuro deseado cuando estés tomando decisiones
- La vida para un adolescente va a ser mas fácil si escoge la abstinencia
- La abstinencia es la única forma 100% confiable de evitar un embarazo no planificado o una ITS.



Si alguien que conoces es sexualmente activo, anímalos a hablar con su adulto de confianza. Estos son algunos lugares a los que pueden acudir para hacerse pruebas gratuitas de ITS

The Hope Clinic
hopeandanswers.com
 Berne:
 260.589.3561
 Decatur:
 260.728.4191



A Hope Center
ahopecenter.org
 Llama o escribe 224-585-3544
 Ft. Wayne, Columbia City and
 medical mobile



También discutiremos:

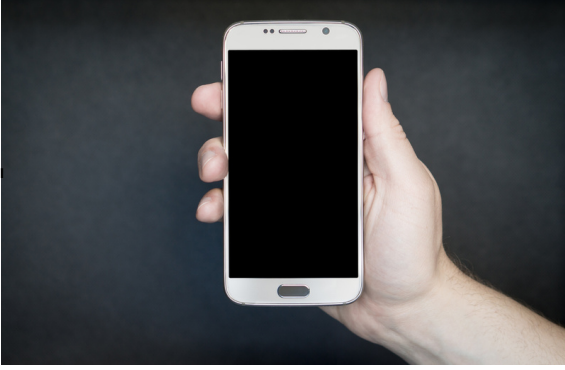
- ITS (Infección de Transmisión Sexual)- un virus, bacteria o parasito que se transmite a través del contacto de piel a piel en la zona íntima o al introducir fluidos corporales infectados en las aberturas del cuerpo
- 1 de cada 2 jóvenes sexualmente activos contraerán una ITS la edad de 25 años

Pregúntale a tu estudiante acerca de:

- La demo de cinta adhesiva
- El video enganchado
- Vale la pena el riesgo (demo de galletas)
- El cuestionario sobre la salud de los adolescentes

Tarea de conversación para los padres: Guía de Tecnología y Medios - discutir con tu hijo las reglas que quieres que sigan cuando usen la tecnología y las redes sociales

Sesión 7: Seguridad de la pantalla



Frase del día: “Si no defiendes algo, te enamorarás de cualquier cosa.”

En esta lección discutiremos:

- Mensajes en los medios- muchos programas, películas, videos y publicaciones en las redes sociales describen el sexo fuera del matrimonio como una parte normal de las citas amorosas. Las consecuencias se muestran rara vez
- Autoestima: cuando nos comparamos con imágenes editadas nunca nos sentiremos bien con nosotros mismos
- Acoso cibernético: cuando un menor es atormentado, amenazado, acosado, humillado, avergonzado o de otra manera atacado por otro menor que usa tecnología
- Pornografía: imágenes o videos en los que las partes íntimas de una persona no están cubiertas. Ver pornografía puede cambiar las vías neurológicas de su cerebro lo cual puede conducir a una adicción. ¡La pornografía destruye relaciones!
- Sextear: es ilegal tomar, enviar o poseer fotos sexuales o desnudas a un menor.

4 Pasos Para Mantenerse Seguro En Línea

Nunca tomes o mandes una foto sexual inapropiada a nadie!

Nunca des tus contraseñas de ninguna de tus cuentas

Siempre mantenerse tu información personal en privado

Nunca te encuentres con una persona en la calle a la que solo has conocido en línea

Pregunta a tus espumantes sobre los siguientes videos:

- Evolución de Dove
- La Historia de Emma
- La Historia de Ally
- El Depredador Fortnite
- El Video Necesitamos Hablar

**Tarea De Conversación Para Los Padres:
Creando Barandillas.**

Sesión 8: Habilidades de Rechazo

7mo Grado

Alive & Well

Helping Teens Make Healthy Choices

Frase del día: " Nadie puede esconderse de la presión de los compañeros."

En esta lección discutiremos:

Es mas probable que nos enfrentemos a la presión de los compañeros si nos damos cuenta de lo valiosos que somos.

- La persona de grupo puede ser positiva o negativa, hablada o en silencio.
- Trucos de presión de grupo:
 - Estar en Grupo
 - La Mirada
 - El Ejemplo
 - Rechazo
 - Humillar
 - Razonamiento
- Cuando te enfrentas a la presión de tus compañeros:
 - Actúa con confíanla
 - Hacer contacto visual
 - Usa tu sentido del humor
 - Sigue diciendo que no
 - Alejarte
 - Habla con un adulto de confianza



Pregunta a tus estudiantes sobre:

- La demo del billete de 20
- Actuar escenarios de presión de grupo
- Establecer Metas Inteligentes (SMART)
- Hacer un plan de barandillalan

Metas SMART

- Especifico
- Medible
- Alcanzable
- Realista
- Basado en el tiempo

Tarea de conversación para los padres:

Sigan hablando y escuchando a sus hijos. Ustedes son las personas con mucha influencia en la vida de sus hijos.