

8VO GRADO ALIVE & WELL

Crear Relaciones

Saludables

Los estudiantes recibirán un paquete para tomar notas y sus tareas de conversación con los padres las mismas que son diseñadas para promover las discusiones entre padres y preadolescentes



SESIÓN 1: ENTENDIÉNDOME

Frase: Tus emociones te hacen humano.

Las 3 regiones del cerebro: Región primitiva, región de sentimiento, región de pensamiento

Voltear la tapa: Cuando una situación provoca una respuesta emocional intensificada, la región de los sentimientos del cerebro se hace cargo. Aquí es cuando debemos volver a activar nuestro cerebro pensante antes de tomar decisiones de las que luego nos arrepentiremos.

Pregúntate a ti mismo: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué me siento de esta manera? ¿Qué pasó en mi pasado para tener estos sentimientos en mí? ¿Qué puedo hacer para mejorar esta situación?

Mensajes de texto (I-Messages): Comunicar nuestros sentimientos sin culpar a otra persona.

Lenguaje corporal: Más del 90% de nuestra comunicación es no verbal. Esta se transmite a través de nuestro tono, ojos, respiración y lenguaje corporal.

¡Si dejamos que nuestras emociones negativas se construyan y crezcan, en algún momento van a explotar!

Consejos para el manejo del estrés: usa la respiración cuadrada, escucha música, duerme lo suficiente, haz ejercicio, ve por una caminata, come saludable, practica un buen manejo de tu tiempo, habla con amigos y un adulto de confianza.

**Cuéntale a
alguien tu
lucha
secreta para
emprender
el camino
de la
curación.**

3 tipos de estrés

Positivo – breve aumento en los latidos del corazón, elevaciones leves en los niveles de la hormona del estrés

Tolerable – serio, respuestas temporales del estrés, amortiguado por relaciones de apoyo

Tóxico - activación prolongada de los sistemas de respuesta al estrés por falta de relaciones protectoras.

Tarea de conversación para los padres: Hoja de pensamiento

Pregúntale a tu estudiante sobre:

- El video de las áreas del cerebro
- La demostración de *Bottle It Up*
- Escenarios de mensajes de texto (I-Messages)
- Respiración cuadrada



SESIÓN 2: ENTENDIENDO A OTROS

Frase: He aprendido que 2 personas pueden ver exactamente lo mismo y aún así ver cosas totalmente diferentes. – Anónimo

Contenido:

- Mi experiencia afecta la manera en la que veo el mundo.
- Otros tienen una cosmovisión diferente a la mía
- Respeto – tratar a otras personas como si fueran valiosas
- Empatía – ponerse en el lugar de los demás

Mapeo de empatía: ¿Qué ve esta persona? ¿Qué podría estar escuchando esta persona? ¿Qué emociones podría estar sintiendo esta persona? ¿Qué podría estar pensando esta persona?

Busca entender antes de ser entendido.

Escucha a todo tu cuerpo:

- Mis ojos están enfocados
- Mis oídos están escuchando
- Mi cerebro esta comprometido
- Mi boca esta tranquila
- Mis manos y pies están quietos

Pregúntale a tu estudiante sobre:

- Los lentes rojos y verdes
- La demostración del vaso de agua
- La historia de la crema de maní verde
- Escenarios del mapeo de empatía



Sesión 3: Mi Lugar En Este Mundo

Cita: Todo el mundo es un genio. Pero si juzgas a un pez por su capacidad de trepar a un árbol, vivirá toda su vida creyendo que es estúpido. – Albert Einstein



Contenido:

- Cada uno de nosotros tiene talentos y habilidades que pueden mejorar al mundo.
- Consejos para encontrar mis fortalezas
- Neuro-plasticidad – mi cerebro es capaz de cambiar y crecer de manera positiva y negativa
- La importancia de probar cosas nuevas que puedan formar nuevas vías cerebrales
- El fracaso es algo bueno. Es un paso importante en el aprendizaje

Para alcanzar mi potencial debo establecer metas.

Para tener éxito necesito:

- Estar equilibrado
- Estar enfocado
- Ser flexible

**Tarea de conversación
para los padres:**
9 Inteligencias
Múltiples Persiguiendo Mis
Sueños

Pregúntale a tu estudiante sobre:

- *Dominio personal: video sobre como encontrar tus fortalezas*
- *El video de la neuro-plasticidad*
- *El video de fracasos famosos*
- *La demo de la fregona*
- *Su nombre acróstico enumerando sus talentos*

Sesión 4: Creando relaciones saludables



En esta lección definimos:

- Abstinencia: guardar el contacto e intimidad sexual hasta el matrimonio
- Abstinencia secundaria: decidir dejar de ser sexualmente activo y comenzar de nuevo escogiendo la abstinencia sexual
- Neuronas espejo: neuronas en nuestro cerebro que nos animan a seguir a los demás, razón por la cual la presión de un grupo es tan poderosa

Frase del día: “El amor no es un acto, es un compromiso.”

También discutiremos:

- Cualidades necesarias para tener relaciones saludables (amistad, citas y matrimonio)
 - La amistad es la base de una relación sana.
 - El compromiso mantiene unida una relación cuando los tiempos se ponen difíciles
- La abstinencia puede ayudarnos a tener relaciones saludables
- La cantidad de afecto físico que tienes en una relación debe coincidir con tu nivel de compromiso

Recomendamos trazar tus límites de afecto no mas allá de los besos hasta el matrimonio.

Tarea de conversación para los padres:

Discute con tu estudiante donde planean trazar su línea en los pasos del afecto

Pregúntale a tu estudiante sobre:

- El experimento de la sala de espera
- Como construir una relación de amor que conduzca al matrimonio
- La demostración de igualdad
- La demostración de la luz de precaución

Sexo

Zona de la Ropa Interior

Besarse

Abrazarse /Acurruca

Darse las manos

Esto te protegerá de posibles consecuencias físicas y emocionales devastadoras.



Sesión 5: Relaciones Abusivas

"Frase del día: "Amor es respeto."



En esta lección definiremos:

- Abuso en una relación: cualquier tipo de comportamiento abusivo que se dé en una relación (verbal, emocional, psicológico, físico y sexual)
 - Esto incluye: aislamiento, celos, posesividad, doble estándar, insultos, comportamiento controlador, amenazas de autolesión, juego rudo, sexo no consensuado y violencia.
- Abuso sexual: cuando alguien te toca en tus partes íntimas sin tu permiso, o cuando alguien te fuerza a tocarle sus partes íntimas.
- Mensajes de texto (I-Messages): una manera de comunicar como te sientes sin culpar a la otra persona por hacerte sentir así.

También discutiremos:

- Maneras de demostrar respeto
- El amor no es solo un sentimiento, es la manera en la que tratas a alguien
- El daño psicológico a largo plazo que puede ocurrir cuando alguien está en una relación abusiva, ¡por eso es tan importante buscar ayuda!

Tarea de conversación para los padres: La prueba del embarazo no planificado

Pregúntale a tu estudiante sobre: El hecho vs el juego del mito y el video de los 10 signos de abuso de relaciones



Sesión 6: Embarazo No Planificado

8VO GRADO

Frase del día: "Toma decisiones que duren para toda la vida con tu cerebro, no con tus hormonas."

En esta lección definiremos:

- 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
- Crianza de los hijos: los padres biológicos deciden asumir la responsabilidad de criar al niño
- Adopción abierta: los padres biológicos todavía tienen una relación con el niño, pero renuncian a sus derechos de criar al niño
- Adopción cerrada: los padres biológicos no tienen contacto con el niño después del nacimiento
- Aborto: la interrupción voluntaria de un embarazo por medio de un procedimiento quirúrgico o un medicamento abortivo.
 - En el estado de IN, debes tener el consentimiento de los padres para tener un aborto hasta los 18 años.
 - No discutimos detalles específicos sobre los tipos de aborto.

Si alguien que conoces se enfrenta a un embarazo no planificado, ánimale a hablar con un adulto de confianza. Es posible también que quieran reunirse con un profesional de embarazos que pueda brindarles apoyo emocional y ayudarles a pensar en las consecuencias a largo plazo de sus decisiones.

También discutiremos:

- La importancia de pensar en tu futuro deseado cuando estas tomando decisiones.
- 3 decisiones que las personas toman cuando se enfrentan a un embarazo no planificado:
 - Crianza
 - Adopción
 - Aborto
 - **Entendemos que estas decisiones son controversiales, es por eso que no discutimos opciones ni detalles gráficos, pero preferimos hablar sobre las consecuencias difíciles que vienen a través de estas decisiones.**
- La vida es mucho mas fácil cuando escoges la abstinencia
- Etapas del desarrollo fetal
- Dificultades de la crianza monoparental
- Las responsabilidades del padre cuando se elige la paternidad
- La abstinencia es la única forma 100% confiable para evitar un embarazo no planificado

Pregúntale a tu estudiante sobre:

- La prueba de los hechos de la vida
- El juego de la vida real para padres
- Nación de la mamá adolescente con Lisa Ling
- La historia de adopción de Miranda

Tarea de conversación para los padres: Pautas para las Citas: conversa con tu hijo adolescente sobre las reglas que deseas que siga cuando comience una relación romántica

Sesión 7: Salud Física

Frase del día: "El único sexo seguro es el sexo guardado"



En esta lección definiremos::

ITS (Infección de Transmisión Sexual): las infecciones pueden ser bacterianas (curables), virales (a menudo incurables) o parasitarias

También discutiremos:

- **La ITS se puede propagar por el contacto de piel a piel en la zona íntima con una persona infectada y al hacer que fluidos corporales infectados entren en una abertura del cuerpo.**
 - **Muchas ITS no presentan síntomas hasta que aparecen las complicaciones.**
 - Las ITS no tratadas pueden provocar artritis, enfermedades cardíacas, enfermedades pélvicas inflamatorias, esterilidad, defectos cardíacos, muerte en bebés o un mayor riesgo de VIH/SIDA.
 - Si tiene una ITS bacteriana, hay medicamentos disponibles para ayudar
- Aunque los condones son efectivos para prevenir un embarazo no planeado el 99% de las veces y pueden ayudar a prevenir algunas ITS, no ayudan a prevenir las ITS que se transmiten a través del contacto piel a piel en la zona íntima. Por lo tanto, los condones reducen el riesgo, pero no brindan sexo seguro.
- No solo hay consecuencias físicas de la actividad sexual cuando estas soltera, también hay consecuencias mentales, sociales, emocionales y espirituales (ver el círculo completo de personas a continuación)
 - La actividad sexual en los adolescentes se ha relacionado con un aumento de las tasas de depresión.
- La importancia de trazar tu línea o limite en los pasos del cariño
- Pasos para vencer la tentación

Pregúntale a tu estudiante sobre:

- La Demostración Del Modelo De La Toma De Decisiones
- El Video Meg Meeker ITS
- El Juego De Apostar Con Tu Vida



Círculo completo de personas

Las ITS bacterianas más comunes: Clamidia, gonorrea, sífilis

Las ITS virales más comunes: VPH, herpes, VIH/SIDA

Las ITS parasitarias más comunes: Tricomoniasis por piojos públicos, sarna

Tarea de conversación para los padres: Necesito Hablar - Conversa con tu hijo adolescente los temas importantes que marcaron con un círculo en su papel.

Sesión 8: Seguridad en internet



Frase del día: "Tu sexualidad es un regalo muy especial que vale la pena guardar para una persona muy especial, tu futuro esposo."

En esta lección definiremos:

- Cyber bullying: el uso de la comunicación electrónica para intimidar a una persona, generalmente mediante el envío de mensajes de naturaleza intimidante o amenazante.
- Sexteo: cuando una persona manda fotos o mensajes sexualmente explícitos a otra persona.
 - Es ilegal tomar, enviar o poseer fotos sexuales o desnudas a un menor. Es considerado pornografía infantil.
 - En el estado de IN los adultos son requeridos de reportar cualquier tipo de pornografía infantil que vean
- Depredador: Un depredador en el mundo animal es un animal que acecha a otro animal más débil para lastimarlo o matarlo.
 - Los depredadores sexuales a menudo fingen ser otro adolescente en línea y están dispuestos a tardar meses en conocer a alguien para convencerles de que envíen fotos inapropiadas o se conozcan en persona.
 - **Nunca** conozcas a alguien en persona que solo has conocido en línea!
- Extorsión sexual: una forma de manipulación en la que se engaña a una persona para que envíe una foto sugerente o desnuda de sí misma. Luego, la foto se usa para sobornarlos para que envíen imágenes más explícitas o se reúnan en persona.



Pregúntale a tu hijo sobre su tarjeta de abstinencia hasta el matrimonio (ATM)

También discutiremos:

- La importancia de comenzar con el final en mente (piensa en tus objetivos de largo plazo cuando tomes tus decisiones).
- Las relaciones saludables tienen límites físicos, así como límites emocionales y sociales.
- Pasos para superar la presión de los compañeros
- Presiones de los medios
- Los peligros de la pornografía
- Cualquier cosa que publiques en línea podrás encontrarlos años después
- Pasos a seguir si recibe un mensaje de texto o se convierte en víctima de extorsión sexual.

Pregúntale a tus estudiantes sobre: Come-backs por come-ons, el video de Terry Crews sobre pornografía, el video de la historia de Megan sobre el sexteo y el video sobre extorsión sexual.