

ENTENDER EL MUNDO



**COSMOVISIÓN: L
A MANERA EN
LA QUE VEMOS
EL MUNDO**



**EMPATIA: LA
CAPACIDAD DE
COMPRENDER Y
COMPARTIR LOS
SENTIMIENTOS
DEL OTRO**



**LA ETIQUETA EN
LINEA
SIGNIFICA
VOLVER A LA
REGLA DE ORO**



**CUANDO
COMIENZAS A
SENTIR EMPATIA
CON OTROS,
EXPERIMENTARAS
UNA NUEVA
PROFUNDIDAD EN
TUS RELACIONES**

PREGUNTALE A TU HIJO/A SOBRE:

- La demostración que ves
- La vida es una demostración de reacción química
- Bill Gates en mentores
- El video del efecto espectador
- El video de la Humanidad
- Respeto en video de las redes sociales
- Etiqueta del teléfono celular

Contenido:

- Hacer preguntas abiertas nos ayuda a comprender mejor a los demás
- Escucha reflexiva: escuchar para comprender en lugar de juzgar
- La importancia de las tutorías
- Respeto en línea

Nos ganamos la vida con lo que obtenemos, pero nos ganamos la vida con lo que damos." Winston Churchill

*"Busca comprender antes de ser comprendido"
~Stephen Covey*

*Tarea:
Entender la empatía*

ENTENDER EL ESTRÉS



Contenido:

- Maneras positivas de afrontar el estrés leve:
 - Ejercicios de respiración
 - Actividad física
 - Dieta saludable
 - Ejercicios de relajación
- Las tasas de depresión han incluido a adolescentes durante los últimos 10 años
- Encontrar apoyo cuando tiene dificultades
 - Acude a un adulto de confianza cuando parezca que no puedes resolverlo por tu cuenta o cuando alguien se va a lastimar emocional, sexual o físicamente
 - Busca ayuda profesional cada vez que tu depresión, ansiedad o estrés llegue a un nivel que se vuelva difícil de controlar por tu cuenta y descubras que priva tu capacidad de funcionar durante el día

PREGUNTA A TU ESTUDIANTE SOBRE:

- Los resultados de su encuesta
- El video sobre como reconocer y afrontar el estrés
- GMA sobre ansiedad desde nuestros dispositivos
- La depresión de Michael Phelps
- El video de por qué es importante expresar tus sentimientos

Está bien
no estar
bien

ENTENDIENDO A MI MISMO



PREGUNTA A TUS ESTUDIANTES SOBRE:

- Los adolescentes adoptan la tecnología
- Problemas de salud mental de CBS relacionados con el uso del teléfono celular
- El video de dormir para adolescentes
- La demostración del sueño
- Cal Newport explicando la depravación de la soledad
- La historia de abuso de sustancias de Hannah
- El video de estoy bien, la depresión de adolescentes
- Contacta con alguien, prevención del suicidio en adolescentes

CONTENIDO:

- Los adolescentes adoptan la tecnología
- Como funcionan los ciclos REM
- Un tiempo de tranquilidad sin ningún aporte puede ayudarnos a procesar el mundo
- La importancia de hablar con un adulto de confianza cuando estamos luchando
- Como denunciar a un amigo que puede tener tendencias suicidas
- Donde acudir para obtener ayuda profesional

4: FORTALEZAS



Contenido:

- El Efecto Compuesto: pequeñas acciones insignificantes a lo largo del tiempo se suman a resultados radicales
- Es importantes saber hacia donde te diriges en todas las áreas de la vida, no solo en las carreras.
- El buen carácter te ayuda a tomar decisiones saludables
- Buen carácter: saber que hacer y realmente hacerlo
- Receta para una vida exitosa: saber que hacer y hacerlo
- Receta para una vida llena de desastres: saber que hacer y NO hacerlo – solo algunos errores de juicio que se repiten a diario
- El autocontrol le permite tener el control de su futuro

Tarea: ¿A dónde me dirijo?

Pregunta a tu estudiante sobre: La prueba de buscador de fuerza personal

¿quien serás mañana comienza con quien eres hoy."Tim Fargo

SESION 5: ITS

Contenido:

- Abstinencia
- La verdad sobre los condones - son 99% efectivos en prevenir un embarazo no deseado, pero no puedes prevenir el esparcimiento de las infecciones de transmisión sexual
- 10 millones de personas de 15-24 años son diagnosticadas con una nueva infección de transmisión sexual cada año
- Las ITS se pueden transmitir de una persona a otra sin ningún síntoma
- Hay alrededor de 25 ITS
- Como se esparcen las ITS

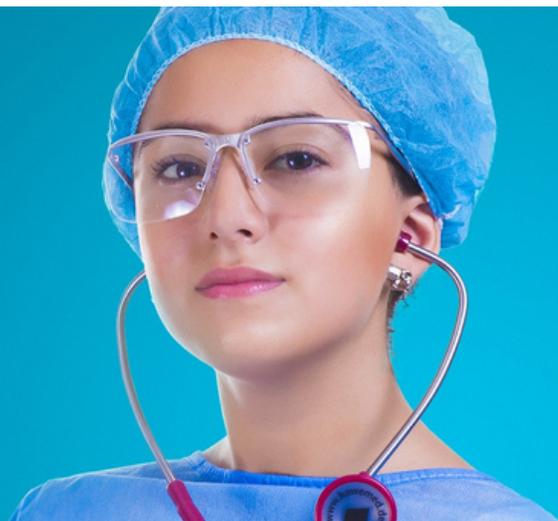
Herramientas y Recursos

- Instalaciones de pruebas ITS
- Información de profesionales sobre embarazos

Pregunta a Tus Estudiantes Sobre:

- La demostración de la igualdad
- La demostración del chaleco antibala
- La demostración del tubo de prueba
- La historia de Sasha (disponible en escuelas con WiFi)
- La historia del cáncer cervical de Shannon

Tarea: ¿Qué piensas?



6: PRESIONES Y LÍMITES

Contenido:

- Los tipos de presiones que los adolescentes se enfrentan hoy en día
- Los medios de comunicación no siempre presentan una visión precisa de la realidad
- Los medios influyen en nuestro pensamiento y nuestro pensamiento influye en nuestro comportamiento
- Neuro-plasticidad - la habilidad de nuestro cerebro para cambiar y crecer
- Objetivación – tratar a una persona como un objeto en lugar de una persona
- Respeto es entender el valor intrínseco de alguien
- Practica de una comunicación saludable
- Pornografía

Pregunta a Tu Estudiante Sobre:

- Pornografía en Ted Bundy
- Pornografía en tu cerebro
- Pasos para superar la pornografía

Tarea: Guía para citas seguras

Puedes cambiar quien eres, puedes cambiar donde estas si cambias lo que se te viene a la mente.” Zig Ziglar



Sesión 7: Relaciones

Contenido:

- Como protegerte a ti mismo y no lastimarte en una relación
- Como realmente conocer a una persona
- La importancia de las citas grupales
- Entender que pasa cuando tu cerebro se enamora
- Bandera roja del abuso en una relación
- Bandera roja en una relación enfermiza
- Buscar una ganancia mutua
- Abuso sexual – nadie tiene derecho a tocarte en la zona íntima sin tu permiso y sin tu total comprensión de lo que esta sucediendo
- Ten cuidado con la información que subes al internet
- Informar sobre cualquier actividad sospechosa

Pregunta a tu estudiante sobre:

- La demostración de naranja
- Que es una barandilla
- La historia del trafico sexual de Brianna
- Abuso en una relación

Tarea:

Lista de verificación para romper acuerdos



“En lugar de concentrarte en lo que deseas que tus padres hagan por ti, por que no empiezas a concentrarte en lo que puedes hacer para mejorar los métodos de comunicación entre tus padres y tú.”



8: COMUNICACIÓN

Contenido:

- Los riesgos del sexteo
 - Leyes contra la pornografía infantil y la venganza de la pornografía
 - Posibles consecuencias sexuales del sexteo
- Comunicación positiva con los padres usando mensajes de texto
 - Tomar una respiración profunda
 - Intenta ver las cosas desde su perspectiva
 - Entiende que tus padres tenían tu edad alguna vez
 - Se dueño de tu parte
- El respeto es la clave en relaciones saludables
- Consentimiento: permiso para que suceda algo
- La abstinencia ofrece libertad

Pregunta a tu estudiante sobre:

- El video del sexteo
- El video de padre/adolescente
- Los dibujos animados del consentimiento