Para padres y tutores

Currículum de Octavo Grado

Mi Futuro-Mi Decisión (My Future-My Choice, MFMC por sus siglas en inglés) es un programa de salud sexual para estudiantes de la escuela intermedia (desde el sexto hasta el octavo grado). Les enseña sobre la pubertad, el respeto, los límites, la sexualidad y las relaciones saludables. MFMC ayuda a prevenir la violencia, el abuso infantil y el tráfico de personas.

La escuela de su niño(a) enseña estas lecciones para cumplir con los requisitos para la educación de salud en Oregon. Obtenga más información sobre estas lecciones en el sitio web de MFMC: **www.oregon.gov/odhs/my-future-my-choice/Pages/default.aspx**.

Usted es una parte importante de la educación de salud de su estudiante. Lo animamos a seguir discutiendo estos temas con su estudiante en casa. También puede revisar los folletos que su niño(a) podría traer a casa después de algunas lecciones.

Hablar con un adulto de confianza en su vida puede beneficiar a su niño(a). No se preocupe si esas conversaciones no son perfectas. Eso está bien. Lo importante es hablar con su niño(a) de una manera que lo apoye y no lo juzgue.

De hecho, el 87% de jóvenes dicen que sería más fácil esperarse antes de tener relaciones sexuales si pudieran conversar abiertamente con sus padres. Estos mismos jóvenes dicen que esas conversaciones honestas podrían ayudar a prevenir los embarazos en adolescentes.*

¡Platique con su niño(a) sobre la salud y las relaciones sexuales lo antes posible y con frecuencia! ¡Usted puede ayudar!

Esperamos que este programa le ayude a conversar con su niño(a) sobre las relaciones, la pubertad y las decisiones saludables.

* Los Adultos y Jóvenes de Estados Unidos Opinan sobre el Embarazo en Adolescentes: una Encuesta Anual." Washington, DC: Campaña Nacional para Prevenir los Embarazos en Adolescentes, 2014.

Aquí encontrará algunos de los conceptos importantes:

Lección 1 Estableciendo los principios

Introducir el tema de la salud sexual. Establecer las reglas básicas del grupo. Definir la sexualidad y la salud sexual.

Lección 2 ¿Quién soy yo?

Discutir las partes de la identidad. Algunos ejemplos son la cultura, la familia, los pasatiempos, la religión. Aprender cómo la identidad se conecta a la autoimagen. Definir la autoimagen positiva y negativa. Identificar a los adultos de confianza que pueden apoyar en el manejo de una autoimagen negativa.

Lección 3 Mi lugar dentro de la comunidad

Aprender que, históricamente, los cuerpos se han valorado de manera diferente por características como la raza, el género o la discapacidad. Comprender cómo esto daña a las personas y a las comunidades. Explorar el concepto de injusticia reproductiva a través de artículos cortos sobre hechos históricos.

Lección 4 ¿Qué son las relaciones sexuales?

Describir las partes de la sexualidad. Aprender cómo éstas afectan las vidas de los adolescentes. Definir las relaciones sexuales. Aprender que el sexo vaginal con un pene crea el riesgo de embarazo. Pensar en lo que puede pasar después del sexo. Aprender las formas de obtener apoyo de los adultos de confianza.

Lección 5 Mi identidad y yo

Definir el sexo asignado al nacer, el género y la orientación sexual. Dar ejemplos de los roles de género. Aprender cómo los adultos de confianza pueden ayudar con la presiones relacionadas con el género o la sexualidad.

Lección 6 Reproducción y salud reproductiva

Describir las señales del embarazo. Definir la exactitud médica. Aprender en dónde se puede obtener información exacta sobre el embarazo. Discutir las maneras en que se forma una familia.

Lección 7 **Abstinencia**

Definir la abstinencia. Reconocer que cada persona puede definirla de manera distinta. Aprender sobre los límites y cómo establecerlos.

Lección 8 **Consentimiento**

Definir el consentimiento genuino. Aprender cómo se diferencia del consentimiento general. Aprender los conceptos básicos de las leyes de consentimiento en Oregon. Practicar cómo saber cuándo hay consentimiento genuino.

Lección 9 **Aspectos básicos sobre las relaciones íntimas**

Definir las relaciones íntimas. Explorar sus beneficios y retos. Hablar sobre las características de una relación ideal. Discutir acerca de la confianza, el respeto, la comunicación y la amabilidad.

Lección 10 **Citas y relaciones románticas: Comunicación efectiva en las relaciones**

Aprender los diferentes estilos de comunicación. Explicar la forma en que cada estilo afecta a una relación. Practicar cómo ser asertivo(a).

Lección 11 **Prevención del embarazo**

Aprender sobre los anticonceptivos y los condones. Hablar sobre cómo acceder a ellos. Discutir la forma en que cada uno de ellos previene el embarazo. Identificar cómo los diferentes métodos funcionan mejor según las diferentes necesidades o inquietudes de salud. Explicar que la abstinencia es el único método 100% efectivo.

Lección 12 **Aspectos básicos sobre el VIH y las ITS**

Aprender los datos básicos de las infecciones de transmisión sexual (ITS) incluyendo el VIH. Hablar sobre cómo prevenir las ITS. Aprender cómo los estigmas dificultan que las personas cuiden su salud. Explorar cómo esto lleva a que las ITS se transmitan más.

Lección 13 **El poder y el control en las relaciones**

Definir el poder y el control. Reconocer situaciones de abusos de poder. Identificar a los adultos de confianza y otros recursos que puedan ayudar.

Lección 14 **Contenido sexual en los medios de comunicación**

Definir a los tipos de material sexualmente explícito (SEM por sus siglas en inglés). Esto incluye a los programas, los anuncios y la pornografía. Aprender cómo el SEM afecta nuestras ideas sobre las relaciones y el sexo. Encontrar las formas de utilizar las redes sociales de manera segura.

Lección 15 **Valores sexuales y establecer metas**

Definir los valores sexuales. Explicar cómo nos ayudan a tomar decisiones. Definir los valores como el respeto, la seguridad, la familia y la educación. Hacer una lista de las metas que los estudiantes quieren lograr.

Consulte el currículum completo de Mi Futuro-Mi Decisión en:
www.oregon.gov/odhs/my-future-my-choice/Pages/default.aspx

Vea los Criterios de Educación de Salud de Oregon actualizados (en inglés) en aquí:
www.oregon.gov/ode/educator-resources/standards/health/Pages/default.aspx

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera sin costo alguno. Comuníquese con el programa Mi Futuro-Mi Decisión enviando un correo electrónico a **MFMCprogram@odhs.oregon.gov** o llamando al 503-945-5600 (aceptamos mensajes de voz y de texto). Aceptamos todas las llamadas de retransmisión.

OREGON DEPARTMENT OF **Human Services**
Self-Sufficiency Programs

100-837454_8b (02/2026) Spanish