

My Future-My Choice es un currículo de educación sobre salud sexual para estudiantes de secundaria. Enseña sobre la pubertad, sobre el respeto hacia los demás, sobre comunicar los límites personales, sexualidad y relaciones saludables. La escuela de su adolescente proporcionará estas lecciones para cumplir con los requisitos de educación para la salud de Oregón.

Este folleto le informa sobre los temas que cubrirá My Future-My Choice para que usted y su hijo puedan platicar sobre ellos. También podrán conversar sobre las guías de estudio que su hijo llevará a su casa después de cada lección.

87% de los adolescentes dice que sería más fácil evitar la actividad sexual temprana y el embarazo adolescente si pudieran tener conversaciones más abiertas y honestas sobre estos temas con sus padres.*

Su adolescente puede beneficiarse de hablar con un adulto de confianza en su vida. No se preocupe si las conversaciones no son perfectas. Lo importante es que usted esté disponible para hablar con su hijo o hija con la mente abierta, con apoyo y de tal forma que le sea de ayuda.

*America's Adults and Teens Sound Off About Teen Pregnancy: An Annual Survey. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2014.

¡Hable con su adolescente sobre la salud sexual y las relaciones, temprano y a menudo!

¡Usted puede tener un impacto!

My Future-My Choice cubre la toma de decisiones saludables usando el **Modelo de toma de decisiones de tres pasos:**

Paso 1: Tranquilícese

Paso 2: Piense en sus opciones

Paso 3: Decida y reflexione

El currículo completo de My Future-My Choice se encuentra en www.oregon.gov/DHS/CHILDREN/MFMC/Pages/Curriculum.aspx.

Los Estándares de Educación de la Salud de Oregón se encuentran en 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 prefiera. Llame al Programa My Future-My Choice del Departamento de Servicios Humanos al 503-945-5600. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión o puede marcar el 711.



Información para **Padres** y **Tutores**

My Future-My Choice[™]
Un currículo de salud sexual para adolescentes



Currículo de My Future-My Choice

Esperamos que este programa le ayude a hablar con su adolescente sobre las relaciones saludables, la pubertad y la toma de decisiones saludables de una manera en que refleje y respalde sus valores. Las lecciones de My Future-My Choice son las siguientes:

Lección
1

Cambios — *Dirigida por un adulto*

Aprender e identificar los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren durante la pubertad.

Lección
2

Quién soy — *Dirigida por un adulto*

Entender el género y la variedad de formas en que las personas se identifican y se expresan. Aprender los conceptos básicos sobre la orientación sexual.

Lección
3

Todos merecen respeto y apoyo —

Dirigida por un adulto

Comprender que en la escuela se debe tratar con respeto a todas las personas.

Lección
4

Ventajas de posponer las relaciones sexuales — *Dirigida por un adolescente*

Aprender a definir las relaciones sexuales consensuales. Conocer los beneficios de esperar para tener relaciones sexuales, incluso alcanzar metas personales.

Lección
5

Medios y otras influencias —

Dirigida por un adolescente

Identificar las presiones que podrían afectar la decisión de tener relaciones sexuales, incluida la influencia de los medios.

Lección
6

Cómo manejar la presión de los compañeros y establecer límites —

Dirigida por un adolescente

Identificar la presión positiva y negativa de los compañeros. Aprender a comunicarse asertivamente y comprender por qué es importante establecer límites personales y respetarlos.

Lección
7

Relaciones saludables y no saludables — *Dirigida por un adolescente*

Comprender qué hace que las relaciones sean saludables o no saludables. Aprender que los adultos de confianza pueden brindar apoyo a las relaciones de los adolescentes.

Lección
8

Tomar decisiones saludables —

Dirigida por un adolescente

Aprenda el Modelo de Toma de Decisiones de Tres Pasos que ayuda a los estudiantes a tomar decisiones saludables y pensadas.

Lección
9

Reconocer y reducir los riesgos —

Dirigida por un adulto

Aprenda las diferentes formas de reducir riesgos y mantenerse más seguro.

Lección
10

Consentimiento — *Dirigida por un adulto*

Aprender a estar seguro de tener consentimiento en una relación y platicar sobre la forma de manejar el rechazo.

Este programa está diseñado para ser presentado en parte por líderes adolescentes capacitados de la escuela secundaria. Los líderes adolescentes tienen el apoyo de maestros capacitados. No todas las escuelas involucran a líderes adolescentes en la presentación de las lecciones.