Para padres y tutores

Currículum de Sexto 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 Alianza Nacional de Niños (National Children's Alliance) aprobó previamente a MFMC como un programa que ayuda a prevenir el abuso infantil. MFMC les enseña a los estudiantes a construir relaciones saludables con ellos mismos, sus compañeros y otras personas en sus comunidades.

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.

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

Cambios

Aprender los nombres médicos y los aspectos básicos de las partes reproductoras del cuerpo. Encontrar una fuente de información médica correcta sobre la pubertad y la reproducción.

Lección 2

La pubertad y cómo cuidar nuestros cuerpos

Aprender sobre los cambios físicos, emocionales y sociales de la pubertad. Describir los síntomas menstruales. Aprender sobre productos menstruales. Aprender formas de mantener la higiene personal.

Lección 3

Embarazo y reproducción

Aprender las señales, los síntomas y las etapas del embarazo. Explicar cómo se produce el embarazo. Saber qué opciones existen para embarazos no planeados.

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

Lección 4

Fundamentos de SOGIE (Orientación Sexual, Identidad de Género y Expresión de Género)
Aprender conceptos relacionados con el género y la sexualidad. Aprender palabras para diferentes tipos de orientaciones sexuales. Pensar en Adultos de Confianza como fuentes de respuestas sobre este tema.

Lección 5

Todos merecen respeto y apoyo
Explicar los beneficios de mostrar respeto a todas las personas. Demostrar cómo mostrar respeto a personas con identidades o creencias diferentes. Aprender sobre recursos para ayudar en casos de "bullying" u hostigamiento.

Lección 6

Las ventajas de posponer la participación sexual
Definir los términos de coito y abstinencia. Explicar lo que una persona debería considerar antes de decidir tener relaciones sexuales. Aprender sobre metas a corto y a largo plazo. Explorar cómo la actividad sexual puede afectar la capacidad de alcanzar nuestras metas.

Lección 7

Los medios y otras influencias
Describir el modo en que los medios influyen en cómo los adolescentes piensan sobre el mundo a su alrededor. Comparar mensajes que los adolescentes pueden recibir sobre el sexo de diferentes fuentes. (Estos pueden provenir de padres, amigos, los medios y los maestros). Aprender maneras de usar las redes sociales en forma más segura.

Lección 8

Manejo de la presión de pares y establecimiento de límites
Definir e identificar ejemplos de límites personales. Demostrar cómo ser asertivo en situaciones sobre presión de pares.

Lección 9

Consentimiento
Definir consentimiento. Hablar sobre cómo establecer límites personales. Explicar cómo alguien puede saber si otra persona da consentimiento. Aprender cómo enfrentar el rechazo en formas saludables.

Lección 10

Relaciones saludables y no saludables
Comparar las características de una relación saludable y una no saludable. Describir los tipos de abuso en relaciones. Practicar maneras de hablar con un adulto de confianza si una amistad o una relación de noviazgo se percibe como no saludable o abusiva.

Lección 11

Reconocimiento y reducción de riesgos
Aprender qué son las infecciones de transmisión sexual (ITS). Aprender cómo se transmiten entre personas. Nombrar maneras de prevenir el embarazo y las ITS. Esto incluye abstinencia y condones.

Lección 12

Encontrar apoyo en la comunidad
Aprender por qué una persona podría necesitar servicios de salud sexual aun si no es sexualmente activa. Los ejemplos son dolor menstrual o infecciones de las vías urinarias. Practicar cómo hablar con un padre o tutor sobre ir al médico para recibir estos servicios.

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_6b DHS 0082 (09/2025) Spanish