

Aprendizaje fuera del salón de clase 1



Estimado padre, tutor o adulto responsable:

Como parte del programa “Mi futuro, mi decisión”, le pedimos que complete la siguiente hoja de trabajo junto con el estudiante a su cargo.

En la clase de hoy platicamos sobre algunos de los cambios físicos y emocionales que ocurren durante la pubertad, y la forma en que estos cambios a veces pueden afectar lo que pensamos sobre nosotros mismos y los demás. También aprendimos sobre los sistemas reproductores del hombre y de la mujer.

1. Hagan una lista de los cinco cambios físicos y tres cambios sociales o emocionales que los adolescentes experimentan durante la pubertad.
2. Platiquen sobre cuáles creen que son los mejores aspectos de la pubertad.
3. Platiquen sobre cuáles creen que son los aspectos más difíciles de la pubertad.
4. Hagan una lista de las cinco estrategias para hacer frente a algunos de los aspectos difíciles de la pubertad.

Aprendizaje fuera del salón de clase 2



Estimado padre, tutor o adulto responsable:

Como parte del programa “Mi futuro, mi decisión”, le pedimos que complete la siguiente hoja de trabajo junto con el estudiante a su cargo.

En la clase de hoy platicamos sobre la identidad sexual, el género y la orientación sexual. También hablamos sobre los roles de género y la forma en que la sociedad espera que los niños y las niñas o los hombres y las mujeres se vean y actúen.

1. [estudiante] ¿Qué nos dicen los medios de comunicación sobre los roles del género femenino?
2. [estudiante] ¿Qué nos dicen los medios de comunicación sobre los roles del género masculino?
3. [padre, tutor o adulto responsable] ¿Aprendiste algo sobre el género o la identidad de género cuando eras pequeño? Si es así, ¿qué aprendiste?
4. [estudiante y padre, tutor o adulto responsable] ¿Dónde aprende la mayoría de la gente sus creencias y sus actitudes sobre la sexualidad?

Aprendizaje fuera del salón de clase 3



Estimado padre, tutor o adulto responsable:

Complete la siguiente hoja de trabajo con el estudiante a su cargo.

En la clase de hoy platicamos sobre la importancia de tratar a las demás personas con respeto, aunque sean diferentes a nosotros de una u otra manera. También hablamos sobre lo que podríamos hacer en la escuela para promover esto.

1. ¿Qué hacemos en nuestra familia para tratarnos unos a otros con respeto?

2. ¿Qué hacemos en nuestra familia para demostrar que respetamos a las personas que son diferentes de nosotros?

3. ¿Qué podemos hacer en nuestra comunidad para asegurar que todas las personas reciban trato respetuoso?

Aprendizaje fuera del salón de clase 4



Estimado padre, tutor o adulto responsable:

Complete la siguiente hoja de trabajo con el estudiante a su cargo. Estos conceptos forman parte de las lecciones del programa “Mi futuro, mi decisión”.

En la clase de hoy platicamos sobre las metas que establecemos para el futuro y sobre la manera en que involucrarse sexualmente con otra persona puede afectar nuestra capacidad para lograr esas metas. Sugerimos que platique con su estudiante sobre las siguientes preguntas:

1. *[padre, tutor o adulto responsable]* ¿Recuerdas algunas de las metas que habías establecido cuando tenías mi edad? Si es así, ¿puedes compartir algunas conmigo?

2. *[padre, tutor o adulto responsable]* ¿Qué consejo me darías para establecer y alcanzar mis metas?

3. *[estudiante]* Algunas de mis metas son:

Mis metas



Nombre: _____

Aprendizaje fuera del salón de clase 5



Estimado padre, tutor o adulto responsable:

Complete la siguiente hoja de trabajo con el estudiante a su cargo. Estos conceptos forman parte de las lecciones del programa “Mi futuro, mi decisión”.

En la clase de hoy platicamos sobre los numerosos mensajes que los adolescentes reciben sobre las relaciones y el sexo, incluso desde los medios de comunicación. Tómese un tiempo junto con el estudiante a su cargo durante esta semana para responder las siguientes preguntas.

1. *[padre, tutor o adulto responsable]* ¿Qué mensajes sobre sexo quiero darle a mi estudiante? ¿Por qué?

2. *[estudiante]* ¿Las opiniones de quién tengo en cuenta antes de tomar una decisión sobre el sexo o las relaciones?

3. *[estudiante y padre, tutor o adulto responsable]* ¿Cómo afecta la tecnología los mensajes sobre el sexo y las relaciones?

Aprendizaje fuera del salón de clase 6



Estimado padre, tutor o adulto responsable:

Complete la siguiente hoja de trabajo con el estudiante a su cargo. Estos conceptos forman parte de las lecciones del programa “Mi futuro, mi decisión”.

En la clase de hoy platicamos sobre las presiones que todos sentimos en nuestra vida diaria, y especialmente sobre una de las más fuertes: la presión que ejercen sobre nosotros nuestros pares. Tómese un tiempo esta semana para platicar con su estudiante sobre la manera en que la presión de los pares lo ha afectado a usted en su vida adulta.

1. *[padre, tutor o adulto responsable]* ¿Cómo maneja la presión de sus pares en su vida adulta?

2. *[padre, tutor o adulto responsable]* Cuando era más joven, ¿cómo manejaba la presión de sus pares?

3. *[estudiante y padre, tutor o adulto responsable]* ¿Qué influencia tiene sobre usted la presión de sus amigos, tanto positiva como negativa?

4. *[estudiante y padre, tutor o adulto responsable]* ¿Alguna vez usó presión positiva para ayudar a algún ser querido a tomar una buena decisión? ¿Cómo?

5. *[estudiante]* ¿Cómo tratas a la gente que trata de presionarte?

Aprendizaje fuera del salón de clase 7

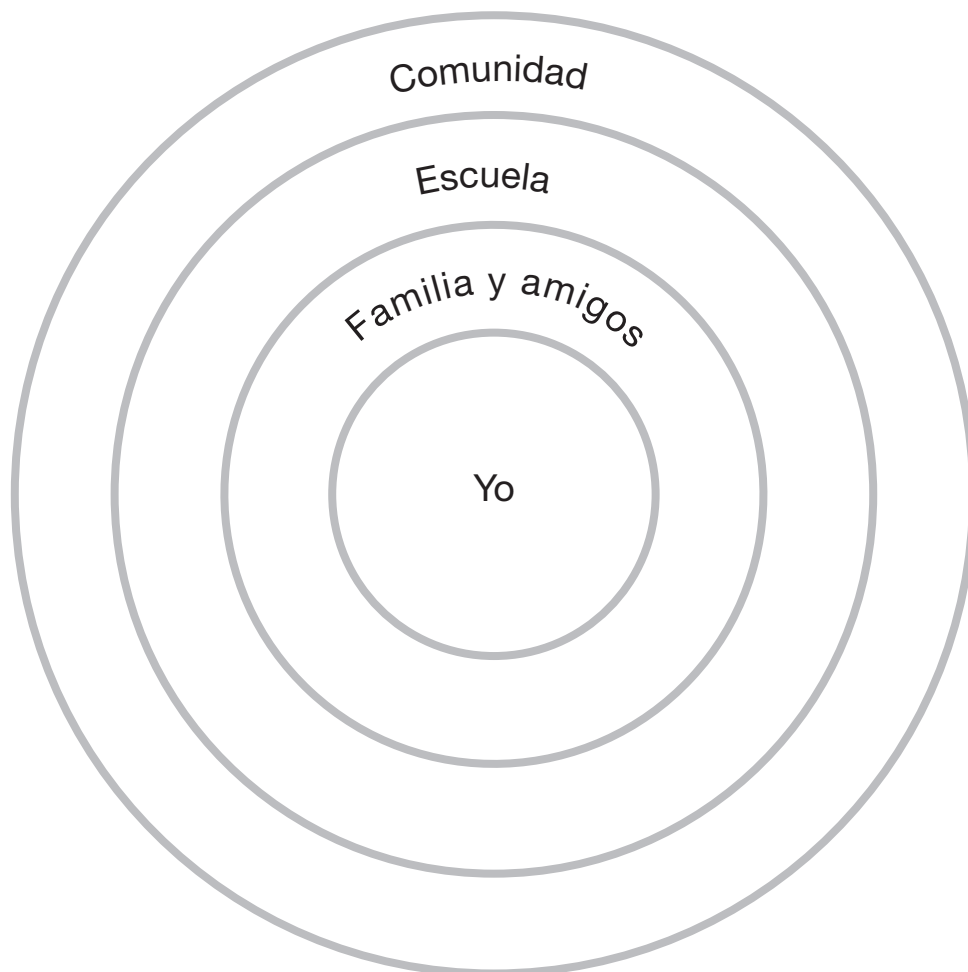


Estimado padre, tutor o adulto responsable:

Complete la siguiente hoja de trabajo con el estudiante a su cargo. Estos conceptos forman parte de las lecciones del programa “Mi futuro, mi decisión”.

En la clase de hoy platicamos sobre las cosas que hacen que una relación sea saludable o no. También hablamos sobre la necesidad de platicar con un adulto de confianza si el estudiante necesita ayuda con una relación no saludable.

En cada círculo alrededor del “Yo”, escribe los nombres de adultos de confianza a quienes podrías recurrir para platicar sobre un problema de amistad o de relaciones, o sobre cualquier otro problema.



Si yo quisiera platicar con alguien sobre algún problema de amistad o de relaciones, las dos personas de confianza que anoté en los círculos y a las que probablemente recurriría primero son:

Aprendizaje fuera del salón de clase 8



Estimado padre, tutor o adulto responsable:

Complete la siguiente hoja de trabajo con el estudiante a su cargo. Estos conceptos forman parte de las lecciones del programa “Mi futuro, mi decisión”.

En la clase de hoy platicamos sobre la necesidad de tomar decisiones inteligentes y sobre la forma de comunicar claramente dichas decisiones a los demás. Pídale al estudiante que explique, en sus propias palabras, qué es la comunicación asertiva.

1. *[estudiante]* ¿Cuáles son las frases que usan tus amigos, compañeros de escuela, compañeros de equipo, etc. como forma de ejercer presión sobre otros para que hagan algo?

A. _____

B. _____

C. _____

2. Elige alguna de estas frases usadas para ejercer presión y, junto con tu padre, tutor o adulto responsable, busca tres posibles respuestas asertivas a dicha frase. Asegúrate de que las respuestas te ayuden a resistir esa presión.

A. _____

B. _____

C. _____

Aprendizaje fuera del salón de clase 9



Estimado padre, tutor o adulto responsable:

Complete la siguiente hoja de trabajo con el estudiante a su cargo. Estos conceptos forman parte de las lecciones del programa “Mi futuro, mi decisión”.

En la clase de hoy platicamos sobre los posibles riesgos de algunos comportamientos sexuales, tales como embarazos no deseados o infecciones de transmisión sexual (ITS). También conversamos sobre la forma de reducir estos riesgos evitando ciertas conductas y usando otros métodos de protección. Tómense un tiempo para responder las siguientes preguntas y analizar juntos las respuestas.

1. Marcar con un círculo cada una de las siguientes afirmaciones como verdadera (V) o falsa (F). Ver las respuestas correctas en la página de “Respuestas”.

- | | | |
|---|----------|----------|
| a. Una persona siempre sabrá si tiene una ITS porque tendrá los síntomas. | V | F |
| b. Cuanto más espere una persona para involucrarse en comportamientos sexuales riesgosos, menos probabilidades tendrá de contraer una ITS, quedar embarazada o causar un embarazo no deseado. | V | F |
| c. Hay muchas formas de protegerse de las ITS y de evitar un embarazo. | V | F |
| d. Todas las ITS tienen cura. | V | F |
| e. Hay una vacuna contra la ITS por el virus del papiloma humano (HPV). Se recomienda que las personas de la edad de su estudiante reciban esta vacuna. | V | F |

2. Hacer una lista de cinco actividades saludables y divertidas que podría hacer una persona que está en una relación. Estas son cosas que no involucran actividad sexual:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | |

Respuestas



- a. **Falsa.** El síntoma más común de una ITS es la falta de síntomas.
- b. **Verdadera.** Si tienes relaciones sexuales, el usar condones y hacerte análisis para ver si tienes alguna infección de transmisión sexual (ITS) puede ayudarte a estar protegido.
- c. **Verdadera.** Usar condones y hacer un análisis para ver si tienes alguna ITS puede ayudarte a estar protegido, pero el método más efectivo de protección es no participar en ninguna conducta sexual riesgosa..
- d. **Falsa.** Las ITS causadas por virus (por ejemplo, VIH, HPV, herpes, hepatitis B no tienen cura.
- e. **Verdadera** La vacuna se llama Gardasil.