

Lección 12: Anatomía y fisiología (parte 1) pubertad, higiene y cuerpos masculinos

OBJETIVOS

1. Los estudiantes encontrarán un lenguaje común con el que hablar abiertamente sobre asuntos de sexo, género y desarrollo
2. Los estudiantes podrán nombrar al menos 5 cambios que usualmente ocurren durante la pubertad y describir los cambios que típicamente suceden en los cuerpos femeninos y masculinos.
3. Los estudiantes podrán señalar y describir correctamente las funciones de los órganos sexuales masculinos internos y externos, incluyendo la función que tienen en la reproducción y en generar placer sexual.
4. Los estudiantes podrán definir la intersexualidad.
5. Los estudiantes reconocerán que hay una amplia variación en la apariencia de los órganos externos asociados con el sexo y la reproducción.

AGENDA

5 minutos	Hacer ahora
45 minutos	Anatomía y fisiología (parte 1): Presentación de PowerPoint y completar la hoja de trabajo
15-25 minutos (OPTATIVO)	Tarea de actividad con bolsas de papel Cuidado allá abajo: Cuerpos masculinos

MATERIALE

- Lista de referencia de vocabulario
 - Anatomía y fisiología (parte 1) Presentación de PowerPoint
 - Anatomía y fisiología (parte 1) Notas del PowerPoint
 - Hoja de trabajo: Anatomía masculina interna
 - Hoja de trabajo: Anatomía masculina externa
 - Tarea: Cuidado allá abajo: Cuerpos masculinos
- MATERIALES PARA ACTIVIDAD OPTATIVA**
- 4-8 bolsas llenas de fruta, cosas de la casa y materiales de oficina.
 - 4-8 contornos de un torso en papel de estraza

ESTÁNDARES DE EDUCACIÓN SEXUAL EN CALIFORNIA

Describir los cambios físicos, sociales y emocionales asociados con ser un adulto joven.

1.10.G Reconocer que hay diferencias individuales en crecimiento, desarrollo, apariencia física, roles de género y orientación sexual.

Ser realistas. Estar listos.

Lección 12: Anatomía y fisiología (parte 1)

ACTIVIDAD PARA HACER AHORA

5 minutos**Materiales**

- Todos los estudiantes necesitan un cuaderno, un diario o papel y pluma
- Rotafolio o pizarrón y marcadores
- Páginas #1 – 2 del PowerPoint

Actividad:

Escribir en el pizarrón y que los estudiantes contesten las siguientes preguntas.

¿Cuáles son los 3 cambios que le suceden a todos los cuerpos durante la pubertad? ¿Cuáles son los 3 cambios que sólo le ocurren a los cuerpos masculinos? ¿Cuáles son los 3 cambios que sólo le ocurren a los cuerpos femeninos?

Pídales a algunos estudiantes que lean sus respuestas. Corrija cualquier confusión.

POWERPOINT

45 minutos**Materiales**

- Páginas #3 – 32 del PowerPoint
- Notas del PowerPoint
- Hoja de trabajo: Anatomía masculina interna
- Hoja de trabajo: Anatomía masculina externa

Actividad:

Informe a los estudiantes que usted va a repasar información sobre la anatomía y fisiología sexual, el desarrollo humano y la pubertad. Informe a los estudiantes que en las diapositivas habrá ilustraciones de los genitales. Las ilustraciones son dibujos lineales, no fotografías, y están diseñadas para apoyar el aprendizaje de los cuerpos. Recuerde a los estudiantes que en esta lección aprenderán sobre el sexo biológico y las partes del cuerpo, y que esto es diferente del género.

Guion sugerido:

Hoy aprenderemos sobre el cuerpo humano, específicamente las partes sexuales y reproductivas del cuerpo y las funciones de tales partes. Hay ilustraciones en las diapositivas para poder aprender sobre estas partes. Las ilustraciones son dibujos lineales, no fotografías. Estaremos discutiendo el sexo biológico, no el género, en estas clases. Recuerde, el sexo biológico se refiere a las partes del cuerpo, mientras que el género se refiere a cómo alguien siente y se identifica.

Las diapositivas del PowerPoint contienen notas para ayudarte a presentar este material. Por favor consulte las notas en las diapositivas para más información sobre los temas a presentar. Las diapositivas cubren diversos temas. He aquí un desglose de los temas, números de diapositivas y el tiempo aproximado para dedicar a cada tema.

Tema	Diapositivas	Tiempo
Desarrollo humano	3-6	10 minutos
Pubertad e higiene	7-11	10 minutos
Anatomía y fisiología masculina	12-32	25 min.

Variación humana

Explicar a los estudiantes que ahora van a discutir cómo se desarrollan los cuerpos masculinos y femeninos de los humanos.

Guion sugerido:

En nuestras próximas lecciones, vamos a hablar sobre los cuerpos masculinos y femeninos. Antes de hacer eso, vamos a repasar cómo se determina el sexo en los seres humanos.

Pubertad e higiene

Explique a los estudiantes que ahora van a repasar la pubertad y lo que los adolescentes y adultos tiene que hacer para mantenerse limpios y saludables.

Anatomía y fisiología sexual masculina

Explique a los estudiantes que ahora discutirán la anatomía y fisiología sexual. Primero hablarán sobre los cuerpos masculinos y luego sobre los cuerpos femeninos. Reparta las hojas de trabajo para la anatomía masculina interna y externa. Haga que los estudiantes sigan la presentación al tiempo que marcan sus hojas de trabajo.

Consejo a los maestros:

Antes de comenzar a mostrar las diapositivas de anatomía, dele a cada estudiante una hoja de trabajo y pídale que marquen con cuidado cada parte en su hoja. Comience con la anatomía externa y luego pase a las partes internas.

Guion sugerido:

El conocimiento es una parte importante de la comunicación. Si nos sentimos cómodos al hablar sobre nuestros cuerpos, puede ser más fácil cuidar de nuestra salud sexual y comunicar nuestros deseos y nuestros límites a nuestras posibles parejas. Las personas usan diferentes tipos de lenguajes para hablar sobre el sexo y los órganos sexual: argot, cortés, niñez, médico. No hay un lenguaje correcto o incorrecto, sin embargo, en clase usaremos términos médicos pues estos términos son más específicos y de esta manera todos usaremos los mismos términos para poder entendernos. Primero aprenderemos los términos de los cuerpos masculinos, y luego aprenderemos los términos de los cuerpos femeninos.

OPCIONAL: ACTIVIDAD CON BOLSAS DE PAPEL

15-25 minutos

Materiales

- 4-8 bolsas llenas de fruta, cosas de la casa y materiales de oficina.
- 4-8 contornos de un torso en papel de estraza
- Los estudiantes completan sus hojas de trabajo de anatomía masculina interna y externa.

Actividad:

Esta actividad es una forma interactiva de aprender más sobre la anatomía y fisiología sexual humana —cuáles son las partes sexuales del cuerpo— internas y externas, para qué son y cómo funcionan.

Ser realistas. Estar listos.

Divida a la clase en 4-8 grupos. Dele a cada grupo hojas marcadas con la anatomía/fisiología, un contorno de un torso y una "bolsa de papel". Asignar a cada grupo uno de los siguientes para modelar, usando los materiales de las bolsas de papel, y el sistema sexual masculino. Haga que los estudiantes creen el sistema sexual masculino usando los materiales dentro de la bolsa de papel. Aliente a los estudiantes a ser creativos; ¡no hay una forma correcta o errónea para realizar esta actividad!

Cuando los grupos terminen, haga que presenten sus modelos a toda la clase, explicando lo que es cada parte y qué hace. Corrija cualquier confusión y proporcione hechos interesantes sobre la anatomía y fisiología. O, si el tiempo es limitado, cuando los grupos hayan completado sus modelos, haga que recorran el salón y vean las creaciones de los demás.

TAREAS

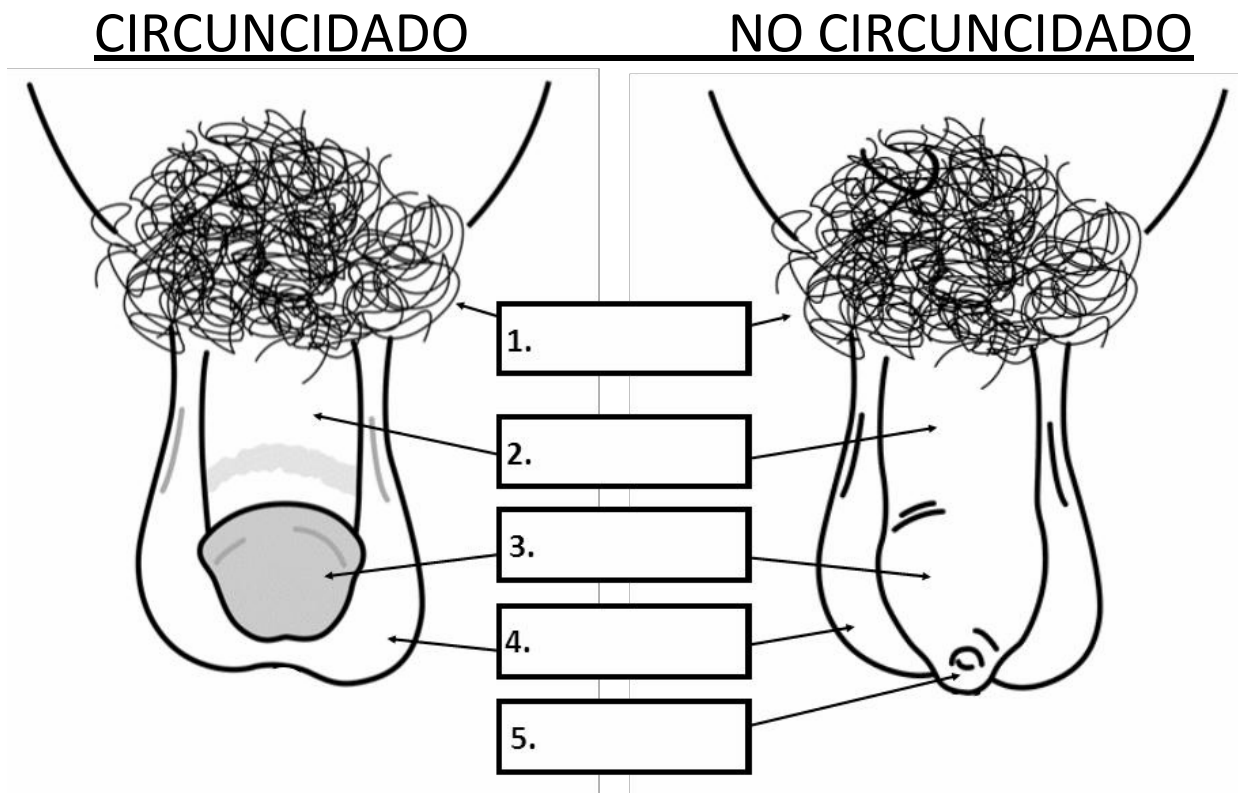
Cuidado allá abajo: Cuerpos masculinos

Lección 12: Vocabulario

1. **Anatomía:** Las partes del cuerpo.
2. **Circuncisión:** La extirpación del prepucio de la cabeza. Esto se hace usualmente por razones religiosas o culturales, a menudo cuando el niño es un bebé.
3. **Eyaculación:** Cuando el semen (cerca de 1 a 2 cucharaditas) sale de un pene erecto. Esto ocurre usualmente al mismo tiempo que el orgasmo.
4. **Prepucio:** La piel que cubre la punta del pene. Algunas veces es extirpado con un procedimiento médico llamado circuncisión.
5. **Higiene:** Las formas en que una persona puede mantenerse limpios para poder mantener su salud.
6. **Intersexualidad** Esto describe una variedad de condiciones en que nace una persona con anatomía sexual o reproductiva, cromosomas u hormonas que no se adecúan a las definiciones típicas de varón o hembra.
7. **Fisiología:** Las formas en las que el cuerpo y las partes del cuerpo de una persona trabajan juntos.
8. **Pubertad:** El periodo durante la adolescencia cuando las personas desarrollan la capacidad de la reproducción sexual. Durante este tiempo ocurren cambios físicos y emocionales.
9. **Vello púbico** El vello que crece en los genitales. Esto comienza típicamente durante la pubertad.
10. **Semen:** El fluido que sale del pene durante la eyaculación. El semen contiene espermatozoides y fluidos de la vesícula seminal y la glándula prostática
11. **Espermatozoide:** La célula sexual generada en los testículos.
12. **Sueños húmedos:** Cuando el pene eyacula mientras que la persona duerme. Los sueños húmedos también se conocen como **emisiones nocturnas**.

Hoja de trabajo: Anatomía masculina externa

Nombre: _____ Período: _____



Instrucciones: Escribe el nombre y letra de cada parte en el recuadro correcto arriba.

A. Prepucio:

- Cubre y protege la cabeza del pene
- Está revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer
- A veces se elimina durante la circuncisión

B. Glande

- La cabeza o punta del pene
- Típicamente, la parte más sensible del pene

C. Pene

- formado de tejido esponjoso que se llena de sangre al excitarse sexualmente
- Está revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer

D. Vello púbico

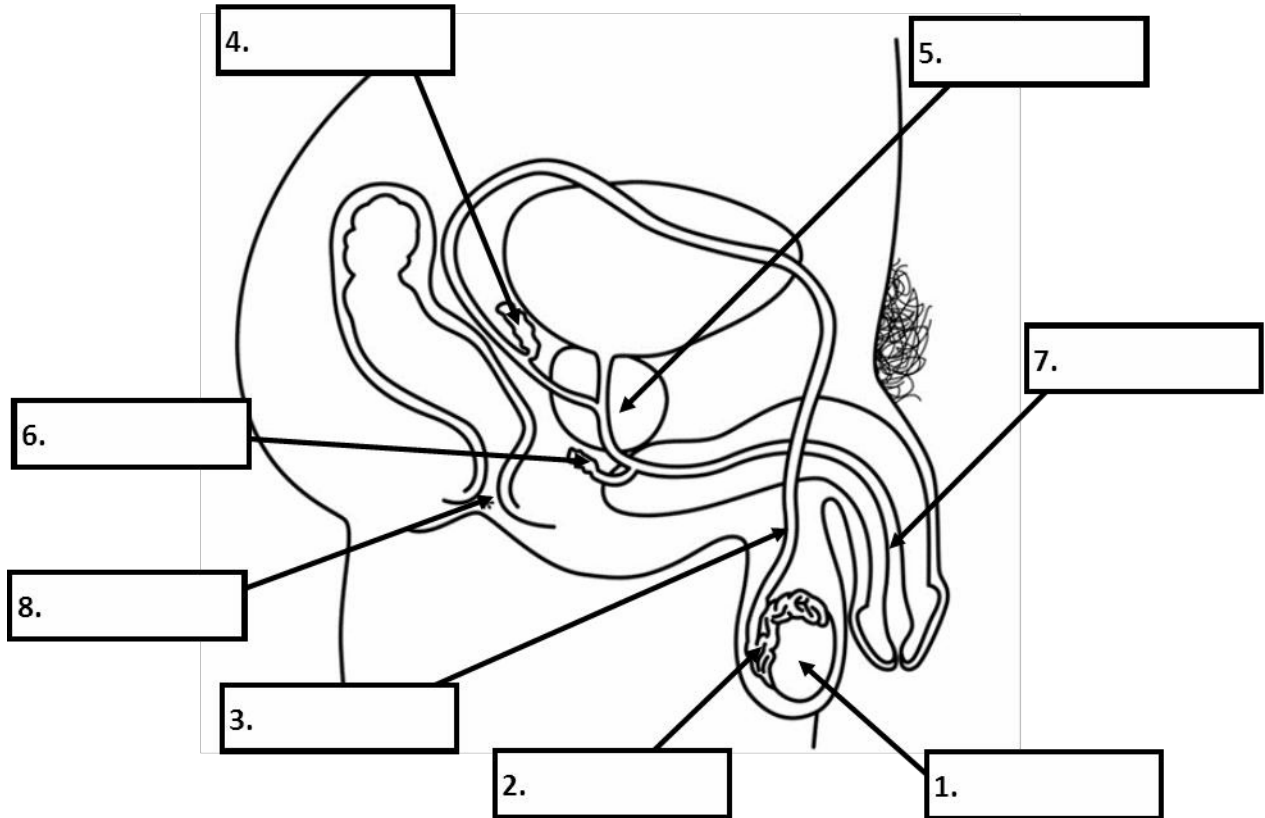
- Proporciona una defensa contra la fricción, ayudando a proteger los genitales de irritación

E. Escroto

- Aloja los testículos, donde se hace el esperma
- Mantiene a los testículos y al esperma a una temperatura saludable al colgar fuera de, o retraerse dentro del cuerpo
- Está revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer

Hoja de trabajo: Anatomía masculina interna

Nombre: _____ Período: _____



Instrucciones: Escribe el nombre y letra de cada parte en el recuadro correcto arriba.

A. Ano

- apertura del recto por donde las heces (“popó”) salen del cuerpo
- Revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer

B. Glándula de Cowper

- Produce la pre-eyaculación (líquido preseminal), un fluido claro que neutraliza los vestigios de orina en la uretra, procurando un lugar seguro para que los espermatozoides se desplacen

C. Epidídimo

- Funciona como “vivero” que mantiene a los espermatozoides hasta que maduran

D. Testículos

- Producen el espermatozoide y la hormona testosterona

E. Vesícula seminal

- Produce entre 50 y 70% del semen, el fluido blanco lechoso en el cual nadan los espermatozoides

F. Glándula prostática

- Produce entre 50 y 70% del semen, el fluido blanco lechoso en el cual nadan los espermatozoides
- Ayuda a expulsar el semen durante la eyaculación

G. Uretra

- Tubo por el cual la orina y el semen salen del cuerpo

H. Conducto deferente

- Un tubo largo que transporta el espermatozoide del epidídimo a las glándulas que hacen el semen

Tarea:

Cuidado allá abajo: Cuerpos masculinos

Nombre: _____

Periodo: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Contesta las preguntas abajo usando la información que encuentre en los sitios en la red:



- <http://www.plannedparenthood.org/health-info/men/testicular-cancer>
- <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/prostate-cancer/basics/definition/con-20029597>
- http://kidshealth.org/teen/sexual_health/guides/testicular_injuries.html



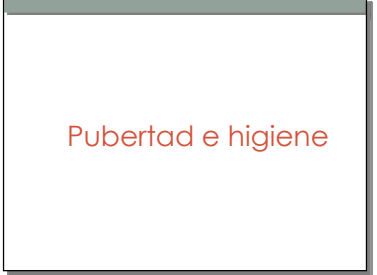
#1. ¿Cuáles son las cosas que una persona con un cuerpo masculino puede hacer para cuidar de su cuerpo?

#2. ¿Cuáles son los dos cánceres que sólo afectan a las personas con cuerpos masculinos?
¿Cómo se detectan?

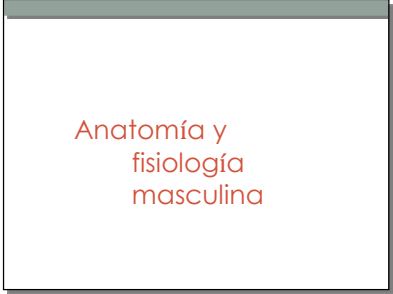



#3. ¿Cuáles son algunas cosas que las personas con cuerpos masculinos pueden hacer para protegerse de lesiones testiculares?

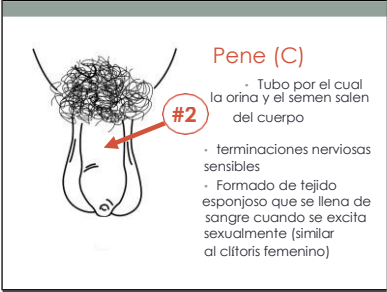
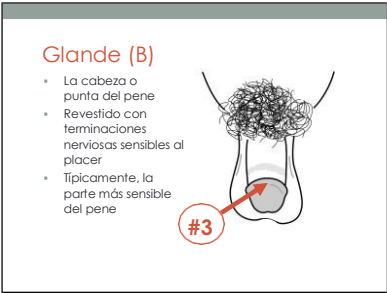

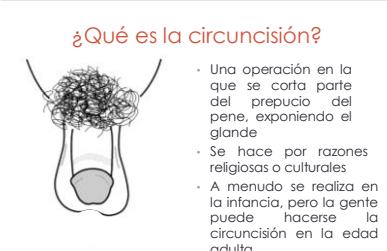
Lección 12: Notas de diapositivas de anatomía y fisiología

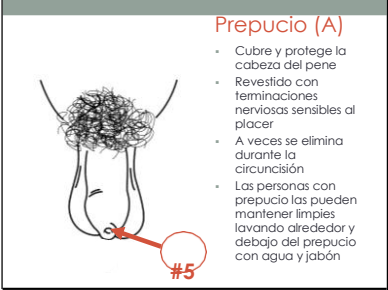
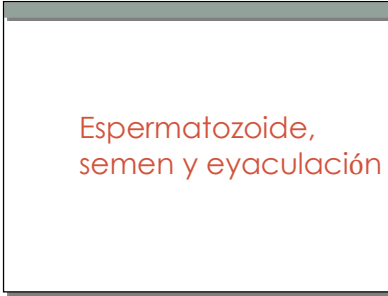

<p>Diapositiva 1:</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; text-align: center; margin: 5px;"> <p style="color: #c00000; font-size: 1.2em;">Anatomía y fisiología masculina</p> </div>	<p>Esta presentación tiene tres partes: Variación humana (4 diapositivas) Pubertad e higiene (5 diapositivas) Anatomía y fisiología masculina (20 diapositivas)</p>
<p>Diapositiva 2:</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; margin: 5px;"> <p style="color: #c00000; text-align: center;">Hacer ahora:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los tres cambios que pueden ocurrirle a todos los cuerpos durante la pubertad? • ¿Cuáles son los tres cambios que sólo le ocurren a los cuerpos masculinos? • ¿Cuáles son los tres cambios que sólo le ocurren a los cuerpos masculinos? </div>	<p>Haga que los estudiantes completen la parte de hacer ahora.</p>
<p>Diapositiva 3:</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; text-align: center; margin: 5px;"> <p style="color: #c00000; font-size: 1.2em;">Variación humana</p> </div>	<p>Explicar a los estudiantes que ahora van a discutir cómo se desarrollan los cuerpos masculinos y femeninos de los humanos.</p> <p>Guion sugerido: <i>En nuestras próximas lecciones, vamos a hablar sobre los cuerpos masculinos y femeninos. Antes de hacer eso, vamos a repasar cómo se determina el sexo en los seres humanos.</i></p>
<p>Diapositiva 4:</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; margin: 5px;"> <p style="color: #c00000;">Determinación del sexo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los humanos tienen 46 cromosomas • La mitad (23) provienen del óvulo de la madre biológica • La mitad (23) provienen del espermatozoide del padre biológico • Cada espermatozoide y óvulo tiene un cromosoma sexual • Todos los óvulos tienen un cromosoma "X" • Los espermatozoides pueden tener tanto un cromosoma "X" o uno "Y" – esto significa que el espermatozoide determina el sexo del feto <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>óvulo (X) + espermatozoide (X) = feto femenino (XX)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>óvulo (X) + espermatozoide (Y) = feto masculino (XY)</p> </div> </div> </div>	<p>Los humanos tienen 46 cromosomas. Nuestros cromosomas contienen nuestro material genético, lo que hace de nosotros lo que somos. El óvulo femenino contiene 23 cromosomas y el espermatozoide masculino contiene 23 cromosomas. Esto significa que la mitad de nuestros cromosomas provienen de nuestra madre biológica y la otra mitad de nuestro padre biológico.</p> <p>Tanto el espermatozoide como el óvulo portan los cromosomas que determinan el sexo (masculino o femenino). Los cromosomas sexuales se denominan cromosomas X y Y. El óvulo siempre tiene un cromosoma X. El espermatozoide puede tener tanto un cromosoma X o uno Y. Esto significa que el espermatozoide determina el sexo (masculino/femenino).</p>

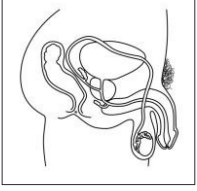
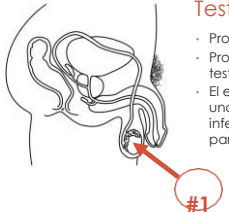
	<p>Usualmente XX = femenino y XY = masculino. Recuerda, el sexo es diferente del género. El sexo biológico (masculino o femenino) depende de la formación genética, (usualmente cromosomas XY o XX), hormonas y genitales. Nuestro sexo a menudo se asigna al momento de nacer. Género es cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos, si nos identificamos como hombre o mujer, niño o niña, transgénero o alguna otra identidad. El género se construye socialmente e incluye comportamientos, actitudes, y atributos que la sociedad considera apropiados para hombres y mujeres.</p>
<p>Diapositiva 5:</p> 	<p>NOTA PARA EL MAESTRO: Como el género, la intersexualidad es una categoría construida socialmente. Dependiendo de cómo definen la intersexualidad, los investigadores estiman que entre 1 en 100 a 1 en 2000 personas nacen intersexuales.</p> <p>Para aprender más sobre las personas intersexuales, visite la página de la Sociedad Intersexual de Norteamérica en http://www.isna.org</p> <p>Videos cortos sobre personas intersexuales: Video de 2 partes producido por el programa de noticias 20/20:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parte 1: www.youtube.com/watch?v=xv1yk2Va9qc • Parte 2: www.youtube.com/watch?v=xv1yk2Va9qc <p>Video corto sobre una joven británica que se considera a sí misma 80% femenina y 20% masculina, pero tuvo una operación siendo bebé para hacerla aparecer como hombre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • http://www.youtube.com/watch?v=kLNL47KLLy8
<p>Diapositiva 6:</p> 	
<p>Diapositiva 7:</p> 	<p>Explique a los estudiantes que ahora van a repasar la pubertad y lo que los adolescentes y adultos tiene que hacer para mantenerse limpios y saludables.</p>

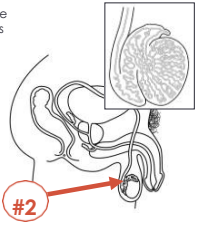
<p>Diapositiva 8:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>CAMBIOS EN EMOCIONES Y RELACIONES DURANTE LA PUBERTAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuevos sentimientos sobre las relaciones románticas y la sexualidad • Nuevas oportunidades de liderazgo en la escuela y la comunidad • Cambios en las responsabilidades • Nuevas presiones relacionadas con la actividad sexual • Nuevas reglas sobre cómo vestirse y comportarse • Cambios en la cantidad de libertad permitida </div>			
<p>Diapositiva 9:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Cambios en el cuerpo</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 2px;"> <p>Cuerpos masculinos</p> <ul style="list-style-type: none"> • La voz se hace más grave • Se ensanchan los hombros • Comienza la producción de espermatozoides • Comienza la eyaculación/"sueños húmedos" <p>Cuerpos femeninos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crecen los senos • Se ensanchan las caderas • Comienza la ovulación • Comienza la menstruación ("tener la regla") </td> <td style="width: 50%; padding: 2px;"> <p>Todos los cuerpos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio en la altura • Los brazos y piernas crecen • Piel más grasa/acné • Diferencia en la sudoración • Vello axilar • Vello púbico • Vello en todo el cuerpo • Se alarga el rostro • Crecen los genitales • Erecciones más frecuentes (clitoris y pene) </td> </tr> </table> </div>	<p>Cuerpos masculinos</p> <ul style="list-style-type: none"> • La voz se hace más grave • Se ensanchan los hombros • Comienza la producción de espermatozoides • Comienza la eyaculación/"sueños húmedos" <p>Cuerpos femeninos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crecen los senos • Se ensanchan las caderas • Comienza la ovulación • Comienza la menstruación ("tener la regla") 	<p>Todos los cuerpos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio en la altura • Los brazos y piernas crecen • Piel más grasa/acné • Diferencia en la sudoración • Vello axilar • Vello púbico • Vello en todo el cuerpo • Se alarga el rostro • Crecen los genitales • Erecciones más frecuentes (clitoris y pene) 	<p>Si un estudiante pregunta si es posible que una persona no pase por la pubertad:</p> <p>Los expertos recomiendan que los padres consulten a un doctor si no hay ninguna señal de pubertad en una niña a la edad de 13 o un niño a la edad de 15. Más a menudo, es simplemente un patrón de crecimiento y desarrollo en la familia. Los padres, tíos, tías, hermanos, hermanas, o primos pueden haberse desarrollado también más tarde que lo usual. En los raros casos en que hay un problema, los doctores pueden tratar esto dándole hormonas a la persona para dar inicio a la pubertad. Fuente:</p>
<p>Cuerpos masculinos</p> <ul style="list-style-type: none"> • La voz se hace más grave • Se ensanchan los hombros • Comienza la producción de espermatozoides • Comienza la eyaculación/"sueños húmedos" <p>Cuerpos femeninos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crecen los senos • Se ensanchan las caderas • Comienza la ovulación • Comienza la menstruación ("tener la regla") 	<p>Todos los cuerpos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio en la altura • Los brazos y piernas crecen • Piel más grasa/acné • Diferencia en la sudoración • Vello axilar • Vello púbico • Vello en todo el cuerpo • Se alarga el rostro • Crecen los genitales • Erecciones más frecuentes (clitoris y pene) 		
	<p>http://kidshealth.org/teen/sexual_health/changing_body/delayed_puberty.html#</p>		
<p>Diapositiva 10:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Después de la pubertad, la mayoría de la gente debe poner más atención a la higiene.</p> <p>¿Qué es lo que haces regularmente para mantenerte limpio/a?</p> </div>	<p>Pida a los estudiantes que respondan antes de mostrar la siguiente diapositiva.</p>		
<p>Diapositiva 11:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Sugerencias para mantenerse limpios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lávate la cara dos veces al día con jabón • Lávate frecuentemente el cabello • Báñate diario • Considera usar desodorante o antitranspirante • Cepíllate y usa el hilo dental dos veces al día • Lava tus genitales diariamente </div>	<p>Los niveles elevados de hormonas estimulan las glándulas sebáceas en la piel. Estas glándulas producen una sustancia que puede bloquear los poros, lo cual ocasiona barros y espinillas. También hacen grasosos al pelo.</p>		

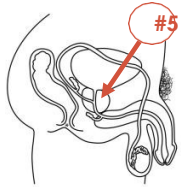
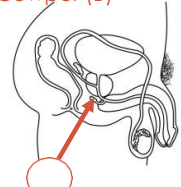
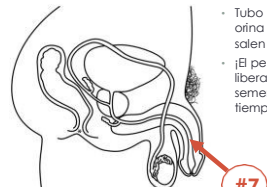
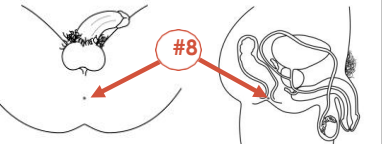
<p>Diapositiva 12:</p>  <p>Anatomía y fisiología masculina</p>	<p>Explique a los estudiantes que ahora discutirán la anatomía y fisiología sexual. Primero hablarán sobre los cuerpos masculinos y luego sobre los cuerpos femeninos.</p> <p>Guion sugerido: <i>El conocimiento es una parte importante de la comunicación. Si nos sentimos cómodos al hablar sobre nuestros cuerpos, puede ser más fácil cuidar de nuestra salud sexual y comunicar nuestros deseos y nuestros límites a nuestras posibles parejas.</i> <i>Las personas usan diferentes tipos de lenguajes para hablar sobre el sexo y los órganos sexual: argot, cortés, niñez, médico. No hay un lenguaje correcto o incorrecto, sin embargo, en clase usaremos términos médicos pues estos términos son más específicos y de esta manera todos usaremos los mismos términos para poder entendernos. Primero aprenderemos los términos de los cuerpos masculinos, y luego aprenderemos los términos de los cuerpos femeninos.</i></p>
<p>Diapositiva 13:</p>  <p>Anatomía masculina externa</p>  <p>Recuerda: Los genitales de cada persona son únicos</p>	<p>Haga que los estudiantes sepan que van a repasar las partes externas del cuerpo masculino. Aparecerá una imagen en la pantalla con una flecha apuntando a una parte del cuerpo. Pida a los estudiantes que usen su hoja de trabajo mientras siguen la presentación. Haga que los estudiantes adivinen la parte del cuerpo en cada diapositiva antes de revelar la respuesta. Una vez que ha sido identificada la parte correcta, haga que los estudiantes vayan escribiendo el nombre de la parte del cuerpo en su hoja de trabajo.</p> <p>En cada diapositiva aparecerá la ilustración de una parte del cuerpo con un número que corresponde con el recuadro en la hoja de trabajo de los estudiantes. Pregunte a los estudiantes qué parte piensan que están viendo. Luego revele la respuesta. La letra correspondiente a la parte del cuerpo en la hoja de trabajo de los estudiantes aparecerá junto al nombre de la parte del cuerpo.</p>
<p>Diapositiva 14:</p>  <p>Vello púbico (D)</p> <ul style="list-style-type: none"> Proporciona una defensa contra la fricción, ayudando a proteger los genitales de irritación 	<p>No hay ninguna razón médica que haga necesario eliminar el vello púbico. Las personas que no desean tener vello púbico, deben saber que pueden cortarlo muy corto (¡con cuidado!) y tendrán menos riesgo de que crezcan vellos encarnados o de la irritación que provocan otros medios de eliminación de vello como rasurarse o depilarse.</p> <p>Los científicos siguen investigando las razones para el vello púbico, pero muchos creen que juega un papel en la atracción humana al retener feromonas o señales de olor.</p>

<p>Diapositiva 15:</p>  <p>Pene (C)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tubo por el cual la orina y el semen salen del cuerpo • terminaciones nerviosas sensibles • Formado de tejido esponjoso que se llena de sangre cuando se excita sexualmente (similar al clítoris femenino) 	<p>Información divertida: Aunque algunos hablan sobre “boners” (huesos) No hay huesos en el pene</p>
<p>Diapositiva 16:</p>  <p>Glande (B)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La cabeza o punta del pene • Revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer • Típicamente, la parte más sensible del pene 	
<p>Diapositiva 17:</p>  <p>Escroto (E)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aloja los testículos, donde se hace el esperma • Mantiene a los testículos y al esperma a una temperatura saludable al colgar fuera de, o retraerse dentro del cuerpo • Revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer 	<p>Información divertida:</p> <p>El escroto se acerca o se aleja del cuerpo para mantener a los testículos en la temperatura correcta. Si una persona salta a una alberca muy fría, el escroto se tensa y jala a los testículos más cerca del cuerpo. Cuando una persona está en la regadera de agua caliente, puede notar que el escroto se relaja y los testículos cuelgan más lejos del cuerpo. El cuerpo lo hace por su cuenta.</p> <p>Un lado del escroto usualmente cuelga un poco más bajo que el otro. ¡Eso es normal!</p>
<p>Diapositiva 18:</p> <p>¿Qué es la circuncisión?</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Una operación en la que se corta parte del prepucio del pene, exponiendo el glande • Se hace por razones religiosas o culturales • A menudo se realiza en la infancia, pero la gente puede hacerse la circuncisión en la edad adulta 	<p>Se realiza rutinariamente en bebés en los Estados Unidos desde hace unos 30 años. Hoy en día, la circuncisión es una intervención opcional.</p> <p>La circuncisión se ha vuelto controvertida en los Estados Unidos. Muchos grupos sostienen que es una forma de mutilación similar a la circuncisión femenina. Después de evaluar numerosos estudios, la Academia Americana de Pediatría recomienda la circuncisión infantil en los grupos en los cuales los beneficios de la circuncisión en un recién nacido supera los riesgos de ésta. Los beneficios identificados incluyen la prevención de lo siguiente: infecciones del tracto urinario, infección de VIH, transmisión de algunas enfermedades de transmisión sexual (VPH), y cáncer del pene. La Organización Mundial de la Salud recomienda la rutina de la circuncisión en países con una alta incidencia de transmisión de VIH heterosexual.</p> <p>Para conocer más sobre las razones de todas estas afirmaciones, consultar:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Academia Americana de Pediatría http://pediatrics.aappublications.org/content/130/3/e756.full?sid=bd9574fb-4575-4d35-a46e-a63394e68331 • Organización Mundial de la Salud http://www.who.int/hiv/topics/malecircumcision/en/ • Doctores opuestos a la Circuncisión: http://www.doctorsopposingcircumcision.org/ • Para leer diversos argumentos en programa y en contra: http://en.wikipedia.org/wiki/Circumcision
<p>Diapositiva 19:</p>  <p>Prepucio (A)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cubre y protege la cabeza del pene • Revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer • A veces se elimina durante la circuncisión • Las personas con prepucio las pueden mantener limpias lavando alrededor y debajo del prepucio con agua y jabón 	
<p>Diapositiva 20:</p>  <p>Espermatozoide, semen y eyaculación</p>	
<p>Diapositiva 21:</p> <p>¿Qué es un espermatozoide?</p> <ul style="list-style-type: none"> • La célula sexual masculina • Bajo el microscopio parece un renacuajo • Cuando el espermatozoide fertiliza el óvulo maduro de una mujer, puede ocasionar un embarazo • La producción de espermatozoides comienza durante la pubertad 	

<p>Diapositiva 22:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>¿Qué es el semen?</p> <ul style="list-style-type: none"> - El semen es el fluido que sale del pene durante la eyaculación - El semen contiene espermatozoides y fluidos de la vesícula seminal y la glándula prostática - Cada eyaculación saludable contiene entre 200 y 500 millones de espermatozoides. </div>	<p>El semen es usualmente blanco y/o semitransparente.</p> <p>Hay muchos espermatozoides en una eyaculación —entre 200 y 500 millones. En comparación, hay cerca de 314 millones de personas viviendo actualmente en los Estados Unidos.</p>
<p>Diapositiva 23:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>¿Qué es la eyaculación?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eyaculación es cuando el semen, usualmente de 1 a 2 cucharadita, sale de un pene erecto ▪ La mayoría de los varones tienen un orgasmo al mismo tiempo que eyaculan </div>	
<p>Diapositiva 24:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Anatomía masculina interna</p>  <p style="font-size: small;">Recuerda: El cuerpo de cada persona es único</p> </div>	<p>Haga que los estudiantes sepan que van a repasar las partes externas del cuerpo masculino. Aparecerá una imagen en la pantalla con una flecha apuntando a una parte del cuerpo. Pida a los estudiantes que usen su hoja de trabajo mientras siguen la presentación. Haga que los estudiantes adivinen la parte del cuerpo en cada diapositiva antes de revelar la respuesta. Una vez que ha sido identificada la parte correcta, haga que los estudiantes vayan escribiendo el nombre de la parte del cuerpo en su hoja de trabajo.</p>
<p>Diapositiva 25:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>Testículos (D)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Produce esperma - Produce la hormona testosterona - El esperma necesita una temperatura inferior a la del cuerpo para ser saludable </div>	<p>NOTA: ¡EL AUTO EXAMEN TESTICULAR (TSE) YA NO SE RECOMIENDA! Sin embargo, es importante estar conscientes de nuestro cuerpo. Saber que es normal que ustedes noten cualquier cambio que ocurra. Si te preocupa en algún momento un cambio en tus genitales, es recomendable hablar con un doctor, tus padres/tutores o con un adulto confiable.</p> <p>Hace tiempo, los doctores recomendaban a los hombres jóvenes (hasta la edad de 35) que revisaran sus testículos regularmente para notar cambios y prevenir el cáncer testicular. Sin embargo, en 2004, el Grupo de Tarea de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF) dejó de recomendar que los hombres se auto examinaran los testículos rutinariamente. Razones: El USPSTF no encontró nueva evidencia de que los exámenes clínicos o la auto examinación cáncer testicular fueran efectivos en reducir la mortalidad por cáncer testicular. Aún en la ausencia de exámenes, las intervenciones actuales de tratamientos proporcionan resultados de salud muy favorables.</p>

	<p>Dada la baja prevalencia de cáncer testicular, la limitada precisión de los exámenes, y la falta de evidencia de beneficios adicionales, el USPSTF concluyó que el daño de los exámenes excede cualquier beneficio potencial.</p> <p>Para más información: http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/3rduspstf/testicular/testiculs.htm</p>
<p>Diapositiva 26:</p> <div data-bbox="207 573 591 863"> <p>Epidídimo (C)</p> <ul style="list-style-type: none"> Funciona como "vivero" que mantiene a los espermatozoides hasta que maduran Cada uno consiste de una espiral que, si se estrecha de punta a punta sería de unos 20 pies de largo  </div>	

<p>Diapositiva 29:</p>  <p>Glándula prostática</p> <ul style="list-style-type: none"> · Produce entre 30 y 50% del semen, el fluido blanco lechoso en el cual nadan los espermatozoides · Ayuda a expulsar el semen durante la eyaculación · Algunos varones disfrutan la estimulación sexual de la próstata 	<p>Una válvula en la próstata cierra la vejiga durante la eyaculación para que NO salga orina cuando un varón eyacula</p> <p>En un varón saludable, no es posible orinar y eyacular al mismo tiempo.</p>
<p>Diapositiva 30:</p>  <p>Glándula de Cowper (B)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Produce el líquido preseminal ("pre-cum") · Este fluido transparente neutraliza los vestigios de orina en la Uretra, procurando un lugar seguro para los espermatozoides · El fluido de la glándula de Cowper no contiene espermatozoides pero puede acarrear espermatozoides que queda en la uretra de una eyaculación previa 	<p>Sí es posible que haya espermatozoides en el líquido preseminal. Ésta es una razón de por qué, para algunas personas, el método de retirar el pene (salirse antes) como control natal no funciona. Aún si una persona se sale antes de la eyaculación, aún puede haber espermatozoides en el líquido preseminal. La mayoría de los varones no sienten cuando liberan líquido preseminal.</p>
<p>Diapositiva 31:</p>  <p>Uretra (G)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Tubo por el cual la orina y el semen salen del cuerpo · ¡El pene NO PUEDE liberar orina y semen al mismo tiempo! 	
<p>Diapositiva 32:</p>  <p>Ano (A)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Apertura del recto por donde las heces "popó" sale del cuerpo · Revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer 	<p>Si los estudiantes preguntan sobre sexo anal, puede usted reconocer que algunas personas disfrutan del sexo anal. Es importante recordar que el sexo anal se considera más riesgoso para la transmisión de STI/VIH que el sexo vaginal u oral, debido a que el tejido del recto se puede rasgar o erosionar fácilmente. Usar condones y lubricante puede ayudar a reducir este riesgo.</p>

Lección 13: Anatomía y fisiología (parte 2)

Cuerpos femeninos y respuesta sexual

OBJETIVOS

1. Los estudiantes encontrarán un lenguaje común con el que hablar abiertamente sobre asuntos de sexo, género y desarrollo
2. Los estudiantes podrán señalar y describir correctamente las funciones de los órganos sexuales femeninos internos y externos, incluyendo la función que tienen en la generación de placer sexual.
3. Los estudiantes podrán reconocer que hay una amplia variación en la apariencia de los órganos externos asociados con el sexo y la reproducción.
4. Los estudiantes entenderán el ciclo de la respuesta sexual.

AGENDA

5 minutos	Hacer ahora
45 minutos	Anatomía y fisiología (parte 2): Presentación de PowerPoint y completar la hoja de trabajo
15-25 minutos	(OPTATIVO) Actividad con bolsas de papel
Tarea	Cuidado allá abajo: Cuerpos femeninos

MATERIALES

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lista de consulta de vocabulario • Anatomía y fisiología: Presentación de PowerPoint • Anatomía y fisiología: Notas para el PowerPoint • Video: "Masturbación" (inmerso en el PowerPoint) • Video: "Ser diferente es normal" (inmerso en el PowerPoint) • Hoja de trabajo: Anatomía femenina interna • Hoja de trabajo: Anatomía femenina externa • Tarea: Cuidado allá abajo: Cuerpos femeninos | <p>MATERIALES PARA ACTIVIDAD OPTATIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4-8 bolsas llenas de fruta, cosas de la casa y materiales de oficina. • 4-8 contornos de un torso en papel de estraza |
|---|---|

ESTÁNDARES DE EDUCACIÓN SEXUAL EN CALIFORNIA

Describir los cambios físicos, sociales y emocionales asociados con ser un adulto joven.

1.10.G *Reconocer que hay diferencias individuales en crecimiento, desarrollo, apariencia física, roles de género y orientación sexual.*

Ser realistas. Estar listos.

Lección 13: Anatomía y fisiología (parte 1)

ACTIVIDAD PARA HACER AHORA

5 minutos

Materiales

- Todos los estudiantes necesitan un cuaderno, un diario o papel y pluma
- Rotafolio o pizarrón y marcadores
- Páginas #1 – 2 del PowerPoint

Actividad:

Escribir en el pizarrón y que los estudiantes contesten la siguiente pregunta.

¿Qué puede influir en la habilidad de alguien para disfrutar y/o experimentar placer durante el sexo?

Si hay tiempo, haga que algunos estudiantes compartan sus respuestas. Corrija cualquier confusión.

POWERPOINT

45 minutos

Materiales

- Páginas #3 – 46 del PowerPoint
- Hoja de trabajo: Anatomía femenina interna
- Hoja de trabajo: Anatomía femenina externa

Actividad:

Repase la anatomía femenina interna y externa mostrando y discutiendo las diapositivas del PowerPoint.

Guion sugerido:

Hasta ahora, hemos discutido la anatomía y fisiología masculina. Hoy vamos a hablar sobre la anatomía y fisiología femenina. Recuerda, la gente usa diferentes palabras para estas partes del cuerpo; pero nosotros aprenderemos los términos médicos y todos usaremos los mismos términos para entendernos mutuamente.

Las diapositivas del PowerPoint contienen notas para ayudar a presentar este material. Por favor consulte las notas en las diapositivas para más información sobre cada tema. Las diapositivas cubren diversos temas. He aquí un desglose de los temas, números de diapositivas y el tiempo aproximado para dedicar a cada tema.

Tema	Diapositivas	Tiempo
Anatomía femenina externa	3-14	10 min.
Anatomía femenina interna	15-24	10 min.
Masturbación	25-27	5 min.
Respuesta sexual	28-43	10 min.
¿Es verdad eso?	37-44	7 min.
¿Soy normal?	45-46	3 min.

Anatomía y fisiología sexual femenina

Repase la anatomía femenina interna y externa mostrando y discutiendo las diapositivas del PowerPoint. Consulte las notas bajo cada diapositiva para más información.

Los estudiantes pueden llenar las hojas de trabajo conforme siguen la presentación.

Consejo a los maestros:

Antes de comenzar a mostrar las diapositivas de anatomía, dele a cada estudiante una hoja de trabajo y pídale que marquen con cuidado cada parte en su hoja. Comience con la anatomía externa y luego pase a las partes internas.

Masturbación

Muestre el video de Planned Parenthood en YouTube: “Pregunte a los expertos: Masturbación” (inmerso en la diapositiva 27 del PowerPoint). También disponible aquí:

<http://www.youtube.com/watch?v=kr2QilRjzBY>

Respuesta sexual

Consejo a los maestros:

El placer sexual es una parte integral de la función y la conducta sexual, y a menudo ni los educadores de salud sexual ni proveedores de salud discuten esto. Mientras que algunos adultos se pueden sentir incómodos hablando con detalle del placer sexual y su función, es un tema importante. Por ejemplo, hablar sobre el placer promovido por el uso del condón además del mensaje de seguridad genera un aumento en el uso del condón y del sexo seguro. (Ver “Placer y prevención: Cuando el buen sexo es un sexo más seguro”. La salud reproductiva importa. 2006; 14(28): 23-31). Para más información sobre cómo hablar con adolescentes sobre el placer y la disfunción sexual, ver las páginas 34-38 del “Estrategias de salud sexual de los proveedores de salud para los adolescentes”, del Grupo de Trabajo sobre Salud Adolescente disponible para descargar gratuitamente en:

http://www.ahwg.net/assets/library/104_sexualhealthtoolkit2010bw.pdf

Usando las diapositivas 28-36 sobre la respuesta sexual, puntualice que el cuerpo humano incluye órganos diseñados tanto para la reproducción (generando un embarazo y creando un bebé) como para dar y recibir placer sexual. Aunque coexisten (por ejemplo, el pene puede insertar espermatozoides en la vagina para la reproducción, pero también es sensible al tacto; y el útero es donde se genera el embarazo, pero muchas mujeres sienten placer con las contracciones uterinas durante el sexo), no son lo mismo. Por ejemplo, el único propósito del clítoris en las mujeres es para brindar placer.

¿Soy normal?

Muestre el Video de Planned Parenthood en YouTube “Ser diferente es normal” (inmerso en una diapositiva del PowerPoint). También disponible aquí:

<http://www.youtube.com/watch?v=t9tFk835vjo>

OPCIONAL: ACTIVIDAD CON BOLSAS DE PAPEL

15-25 minutos

Materiales

- 4-8 bolsas llenas de fruta, cosas de la casa y materiales de oficina.
- 4-8 contornos de un torso en papel de estraza
- los estudiantes completan sus hojas de trabajo sobre anatomía femenina interna y externa

Ser realistas. Estar listos.

Actividad:

Esta actividad es una forma interactiva de aprender más sobre la anatomía y fisiología sexual humana —cuáles son las partes sexuales del cuerpo— internas y externas, para qué son y cómo funcionan.

Divida a la clase en 4-8 grupos. Dele a cada grupo hojas marcadas con la anatomía/fisiología, un contorno de un torso y una "bolsa de papel". Asigne a cada grupo uno de los siguientes para modelar, usando los materiales de las bolsas de papel, el sistema sexual femenino. Haga que los estudiantes creen el sistema sexual femenino usando los materiales dentro de la bolsa de papel. Aliente a los estudiantes a ser creativos; ¡no hay una forma correcta o errónea para realizar esta actividad!

Cuando los grupos terminen, haga que presenten sus modelos a toda la clase, explicando lo que es cada parte y qué hace. Corrija cualquier confusión y proporcione hechos interesantes sobre la anatomía y fisiología. O, si el tiempo es limitado, cuando los grupos hayan completado sus modelos, haga que recorran el salón y vean las creaciones de los demás.

TAREAS

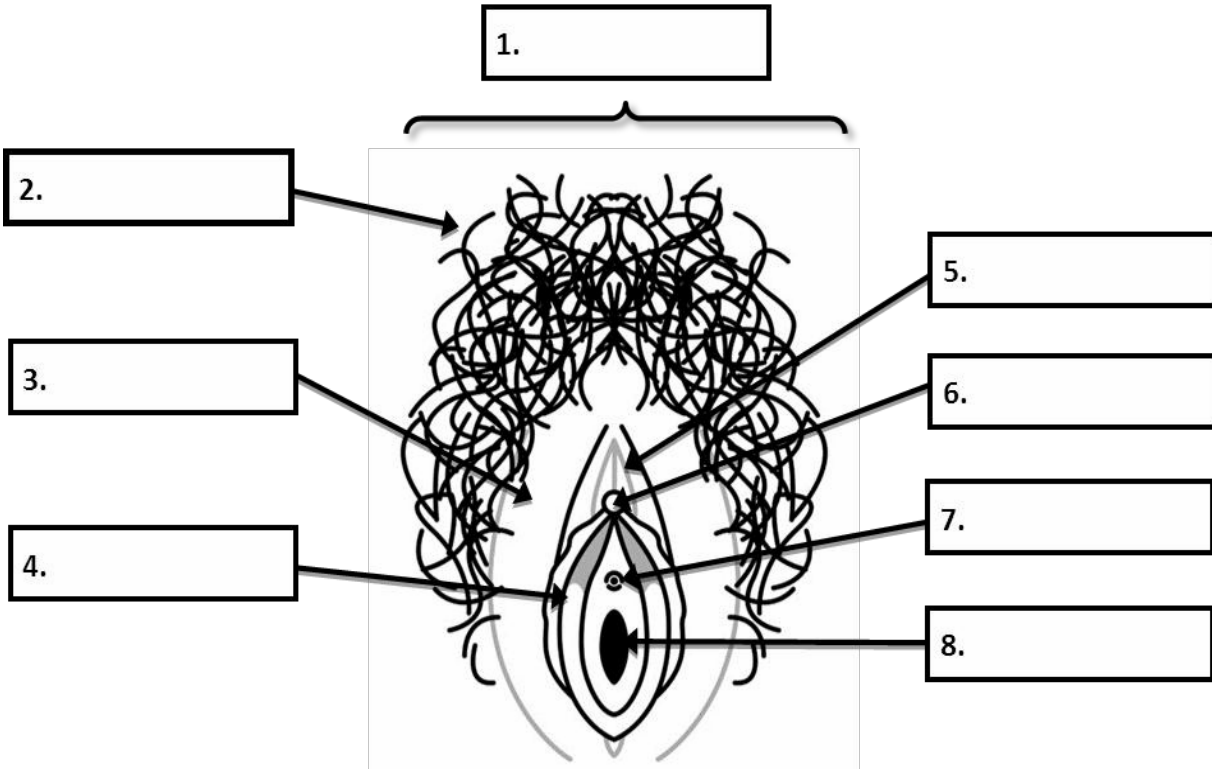
Cuidado allá abajo: Cuerpos femeninos

Lección 13: Vocabulario

1. **Deseo** Un sentimiento fuerte de querer tener algo o querer que algo suceda. Es la primera etapa del ciclo de respuesta sexual.
2. **Excitación** Es la segunda etapa del ciclo de respuesta sexual, cuando se produce la excitación y el cuerpo se prepara físicamente para la actividad sexual.
3. **Himen:** Una delgada capa de piel o trozos de piel que cubre parcialmente la apertura de la vagina en algunas mujeres
4. **Masturbación** El acto de tocarse el cuerpo uno mismo, usualmente los genitales, por placer.
5. **Menstruación:** Cuando el revestimiento del útero (endometrio) se desprende y sale del cuerpo por la vagina. También conocido como “regla”. Esto sucede usualmente una vez al mes en las mujeres después de la pubertad.
6. **Orgasmo** Es la cuarta etapa del ciclo de respuesta sexual. Éste es al clímax de la excitación sexual, caracterizado por sensaciones de placer centradas en los genitales. Ciclos cortos de contracción muscular se producen en los músculos alrededor de los genitales.
7. **Orificio cervical:** La apertura del útero.
8. **Ovulación:** Cuando el ovario libera un óvulo. Esto ocurre usualmente una vez al mes.
9. **Plateau o meseta** Es la tercera etapa del ciclo de respuesta sexual. El periodo de excitación sexual previo al orgasmo.
10. **Placer:** Una sensación de grata satisfacción o placer.
11. **Resolución** La quinta, y final, etapa del ciclo de respuesta sexual. El cuerpo se relaja pasando de un estado de excitación a un estado de reposo.
12. **Ciclo de respuesta sexual:** Las etapas por las que pasan los humanos durante la interacción sexual. Hay cinco etapas en el ciclo de respuesta sexual, incluyendo deseo, excitación, plateau, orgasmo y resolución.
13. **Secreción vaginal** Secreciones transparentes, blancas, o semiblanas de la vagina que ayudan a mantenerla limpia.
14. **Fluidos vaginales:** El líquido que se produce dentro de la vagina durante la excitación sexual.

Hoja de trabajo: Anatomía femenina externa

Nombre: _____ Periodo: _____



Instrucciones: Escribe el nombre y letra de cada parte en el recuadro correcto arriba.

A. Capuchón del clítoris

- Cubre y protege el glande del clítoris

B. Clítoris

- Es una glándula altamente sensitiva que puede ponerse eréctil durante la excitación sexual
- Densamente revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer

C. Labios menores

- Dobleces internos de piel, tejido esponjoso y terminaciones nerviosas que cubren y protegen las aperturas de la vagina y la uretra
- Revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer

D. Mons pubis (monte de Venus)

- Tejido graso encima del hueso púbico que ayuda a proteger el cuerpo
- A menudo cubierto con vello púbico

E. Labios mayores

- Dobleces externos de piel, tejido graso y terminaciones nerviosas que cubren y protegen la vulva
- Revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer

F. Uretra

- Es el tubo que conecta la vejiga con la parte externa del cuerpo

G. Apertura vaginal

- Es la apertura al canal vaginal

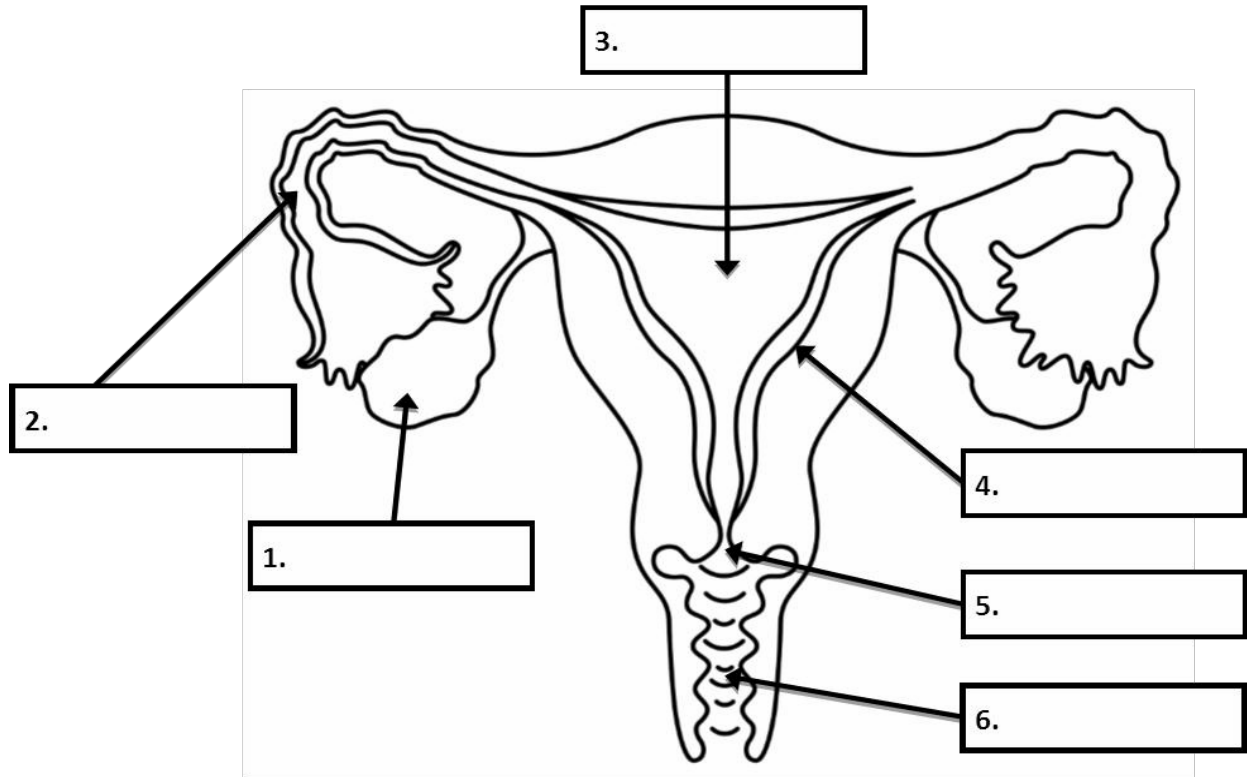
H. Vulva

- Todos los genitales femeninos externos combinados
- Incluye los labios mayores, el clítoris, y las aperturas de la vagina y la uretra

Ser realistas. Estar listos.

Hoja de trabajo: Anatomía femenina interna

Nombre: _____ Periodo: _____



Instrucciones: Escribe el nombre y letra de cada parte en el recuadro correcto arriba.

A. Cérvix

- Base o cuello del útero; lo une con la parte superior de la vagina
- Se puede sentir al fondo de la vagina, tiene la forma de una pequeña nariz
- El orificio cervical está normalmente cerrado, pero se abre un poco para recibir el esperma y liberar la sangre menstrual
- El orificio cervical se abre hasta 10 cm durante el parto

B. Endometrio

- Revestimiento del útero formado por sangre y tejido
- Éste se desprende durante la menstruación (regla).
- Es donde se implanta el óvulo fertilizado, lo cual da inicio al embarazo
- Nutre y alberga al feto durante su crecimiento

C. Trompas de Falopio

- Tiene unos "dedos" o filamentos (fimbriae) que atrapan al óvulo que ha salido de los ovarios
- Pasaje por donde pasa el óvulo hacia el útero
- Donde se encuentran el óvulo y el espermatozoide (fertilización)

D. Ovarios

- Producen las hormonas estrógeno y progesterona, y contienen los óvulos.
- Durante la pubertad, comienzan a madurar y a liberar los óvulos, usualmente uno por mes

E. Útero

- Es el músculo más fuerte del cuerpo femenino
- Es como del tamaño de un puño (antes del embarazo)
- Es donde el feto puede crecer y desarrollarse
- Se contrae durante el orgasmo y durante el parto

F. Vagina

- Pasaje muscular elástico que conecta la vulva y el útero
- La sangre menstrual fluye a través de la vagina
- El pene puede entrar ahí durante el sexo vaginal
- Tiene muy pocas terminaciones nerviosas (poca sensación)
- Se puede sentir un tejido esponjoso como 3 pulgadas adentro de la vagina en la parte superior hacia el vientre. Lo llaman el punto G, algunas personas lo encuentran placentero y tienen orgasmos cuando lo estimulan, otras personas no

Ser realistas. Estar listos.

Tarea: Cuidado allá abajo: Cuerpos femeninos

Nombre: _____

Periodo: _____ Fecha: _____

Instrucciones: contesta las preguntas de abajo usando la información que encuentre en los sitios en la red:

- <http://www.plannedparenthood.org/teens/my-body/female-anatomy-vulva-vagina-and-breasts>
- http://www.scarleteen.com/article/advice/out_out_damn_utl
- <http://www.plannedparenthood.org/health-info/womens-health/>
- http://kidshealth.org/parent/growth/growing/menstrual_problems.html#cat20015


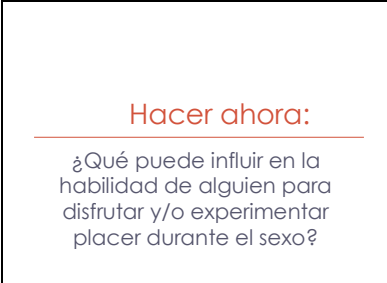
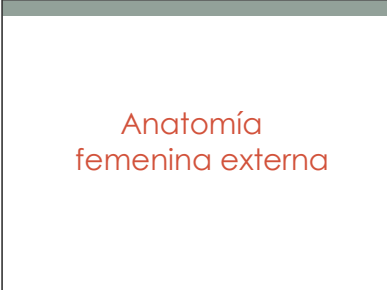
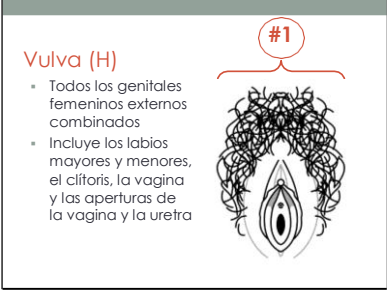
#1. ¿Cuáles son las cosas que una persona con un cuerpo femenino puede hacer para cuidar de su cuerpo?

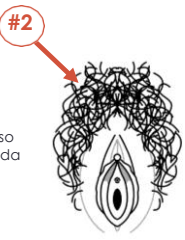
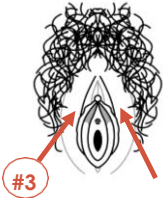

#2. ¿Qué es una infección en el tracto urinario (UTI)? ¿Cuáles son las cosas que una persona con cuerpo femenino puede hacer para evitar UTIs?

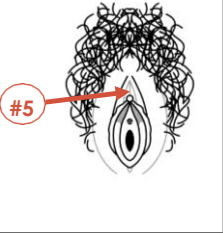


#3. ¿Cuáles son los dos cánceres que sólo afectan a las personas con cuerpos femeninos? ¿Cómo se detectan?

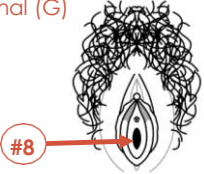
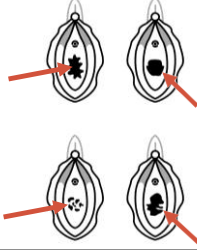
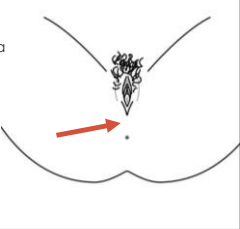
#4. ¿Cuáles son las preguntas comunes que la gente hace sobre sus ciclos menstruales y su "regla"?


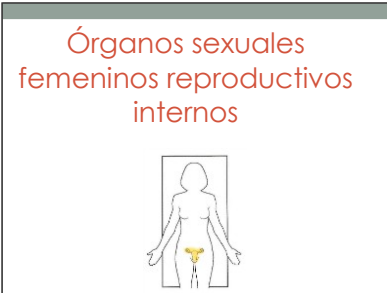
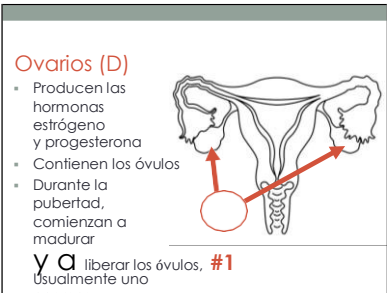
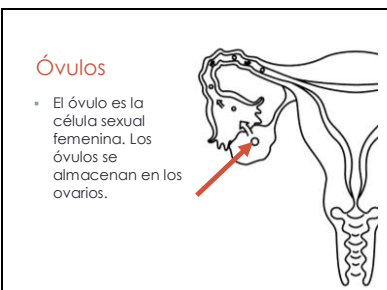
Lección 13: Notas de diapositivas de anatomía y fisiología

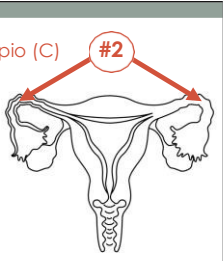
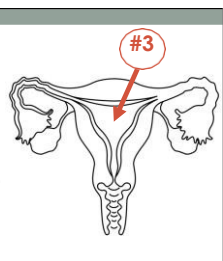
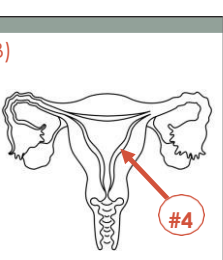
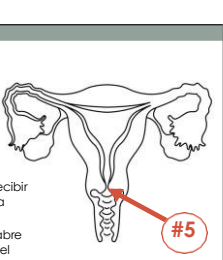
<p>Diapositiva 1:</p>  <p>Anatomía y fisiología femenina</p>	
<p>Diapositiva 2:</p>  <p>Hacer ahora:</p> <p>¿Qué puede influir en la habilidad de alguien para disfrutar y/o experimentar placer durante el sexo?</p>	<p>Haga que los estudiantes completen la pregunta de hacer ahora.</p>
<p>Diapositiva 3:</p>  <p>Anatomía femenina externa</p>	<p>Haga saber a los estudiantes que van a repasar las partes externas de la anatomía del cuerpo femenino. Haga que los estudiantes sigan la presentación al tiempo que completan sus hojas de trabajo.</p> <p>Para cada parte, pregunte primero a los estudiantes cuál es la parte y luego revele la respuesta.</p>
<p>Diapositiva 4:</p>  <p>Vulva (H)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos los genitales femeninos externos combinados • Incluye los labios mayores y menores, el clitoris, la vagina y las aperturas de la vagina y la uretra 	<p>“Vulva” es el término correcto para los genitales femeninos externos. A menudo la gente dice “vagina”, pero eso no es correcto.</p>

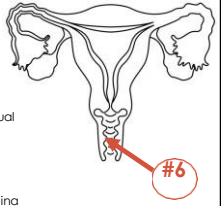
<p>Diapositiva 5:</p>  <p>Mons pubis (monte de Venus) (D)</p> <ul style="list-style-type: none"> Tejido graso encima del hueso púbico que ayuda a proteger el cuerpo. 	<p>Definición</p> <ul style="list-style-type: none"> El mons pubis (monte de Venus) es el tejido graso que cubre el hueso púbico <p>Función</p> <ul style="list-style-type: none"> Ayuda a proteger el cuerpo (durante la actividad sexual) Se divide para convertirse en los labios mayores <p>Información interesante:</p> <ul style="list-style-type: none"> El vello crece usualmente en el monte pubis durante la pubertad. <ul style="list-style-type: none"> Algunas personas deciden eliminar el vello púbico, pero no lo tienen que hacer por razones médicas La gente debe tener cuidado al remover el vello del monte de Venus ya que esa piel es delicada Al monte de Venus tiende a crecer durante la pubertad
<p>Diapositiva 6:</p>  <p>Labios mayores (E)</p> <ul style="list-style-type: none"> Dobles externos de piel, tejido graso y terminaciones nerviosas que cubren y protegen la vulva 	<p>Definición</p> <ul style="list-style-type: none"> Los labios mayores son dobleces de piel y tejido graso afuera de la vulva. <p>Función</p> <ul style="list-style-type: none"> Estos labios cubren y protegen la vulva y las aperturas del cuerpo (vagina y uretra) Están revestidos con terminaciones nerviosas para el placer sexual. <p>Información interesante:</p> <ul style="list-style-type: none"> A menudo los llaman "labios" Usualmente crece vello en los labios mayores <ul style="list-style-type: none"> Algunas personas deciden eliminar el vello púbico, pero no lo tienen que hacer por razones médicas La gente debe tener cuidado al remover el vello del monte de Venus ya que esa piel es delicada Los labios mayores no son simétricos: un lado es usualmente más largo o ligeramente diferente en forma que el otro lado. Los labios mayores cambian su apariencia cuando una mujer se desarrolla durante la pubertad. Pueden crecer.
<p>Diapositiva 7:</p>  <p>Labios menores (C)</p> <ul style="list-style-type: none"> Dobles internos de piel, tejido esponjoso y terminaciones nerviosas que cubren y protegen las aperturas de la vagina y la uretra 	<p>Definición</p> <ul style="list-style-type: none"> Dobles externos de piel, tejido esponjoso y terminaciones nerviosas. <p>Función:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estos labios cubren y protegen la vulva y las aperturas del cuerpo (vagina y uretra) Están revestidos con terminaciones nerviosas para el placer sexual. Se hinchan con sangre y se tensan cuando una mujer se excita <p>Información interesante:</p> <ul style="list-style-type: none"> A menudo los llaman "labios" Usualmente no crece vello en los labios menores Tienden a estar siempre un poco húmedos ya que son una membrana mucosa (como los labios de la boca)


	<ul style="list-style-type: none"> • A veces se puede formar un material blanco en los labios menores; esto es una mezcla de células muertas de la piel y aceites naturales. Es una idea saludable lavar esto. • Los labios mayores no son simétricos: un lado es usualmente más largo o ligeramente diferente en forma que el otro lado. • Los labios menores cambian su apariencia cuando una mujer se desarrolla durante la pubertad. Pueden crecer. • En algunas personas los labios menores son más grandes que los labios mayores. En otras, los labios mayores son más grandes que los labios menores
<p>Diapositiva 8:</p> <p>Capuchón del clítoris (A)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cubre y protege el glande del clítoris 	<p>Definición</p> <ul style="list-style-type: none"> • El capuchón del clítoris cubre al clítoris y está formado por los labios mayores que se unen en la parte superior de la vulva. <p>Función:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a proteger el clítoris <p>Información interesante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede ser difícil ver el clítoris si está completamente cubierto por el capuchón • Cuando el cuerpo está muy excitado y cerca del orgasmo, el clítoris se puede retraer bajo el capuchón por la alta sensibilidad
<p>Diapositiva 9:</p> <p>Clítoris (B)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esta es una glándula que es altamente sensible y está formada por tejido eréctil que puede ponerse erecto durante la excitación sexual. 	<p>Sólo una pequeña porción del clítoris es visible desde afuera. El clítoris es mucho más grande que lo que se puede ver fuera. Las raíces del clítoris se extienden dentro del cuerpo a lo largo de los lados de la apertura de la vagina. Esta diapositiva muestra toda la estructura.</p>
<p>Diapositiva 10:</p> <p>Uretra (F)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es el tubo que conecta la vejiga con la parte externa del cuerpo 	<p>Definición</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es el tubo que conecta la vejiga con la parte externa del cuerpo <p>Función:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es por donde la orina sale del cuerpo <p>Información interesante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La uretra se localiza bajo el clítoris y arriba de la apertura de la vagina • Puede ser difícil ver la apertura de la uretra en algunos cuerpos • Es mucho más pequeña que la apertura de la vagina • Algunas mujeres liberan un fluido durante la actividad sexual que a veces se conoce como “eyaculación femenina”. Este fluido sale por la uretra.

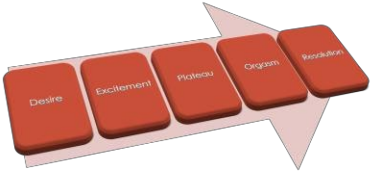


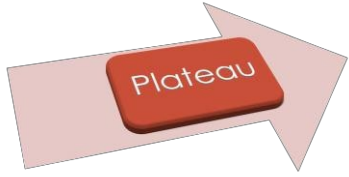
<p>Diapositiva 11:</p> <div data-bbox="207 226 591 516"> <p>Apertura vaginal (G)</p> <ul style="list-style-type: none"> Es la apertura al canal vaginal  </div>	<p>Definición</p> <ul style="list-style-type: none"> Es la apertura al canal vaginal y se encuentra debajo de la uretra <p>Función:</p> <ul style="list-style-type: none"> Es un pasaje estrecho hacia adentro y afuera del cuerpo. Permite la entrada a cosas para propósitos reproductivos y sexuales, y permite salida a cosas como la sangre menstrual o las secreciones vaginales <p>Información interesante:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diseñada para estirarse: si alguien decide embarazarse y tener un parto vaginal, la vagina se puede estirar lo suficiente para que un bebé salga por la apertura vaginal No se puede estirar demasiado por tener sexo o usar tampones Está rodeada de músculos que apoyan toda el área
<p>Diapositiva 12:</p> <div data-bbox="207 705 591 995"> <p>Himen</p> <ul style="list-style-type: none"> Una delgada capa de piel o trozos de piel que cubren parcialmente la apertura de la vagina en algunas mujeres  </div>	<p>Definición</p> <ul style="list-style-type: none"> Una delgada capa de piel o trozos de piel que cubren parcialmente la apertura de la vagina en algunas mujeres <p>Función:</p> <ul style="list-style-type: none"> No se conoce ninguna función <p>Información interesante:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hay diferentes tipos de hímenes Algunas mujeres nacen con un himen, pero no todas Es muy raro tener un himen que cubre completamente toda la apertura vaginal El himen se puede estirar si algo (dedos, pene, vibrador, espéculo) se inserta en la vagina por primera vez Puede salir una gota de sangre si el himen se estira demasiado Si alguien no sangra la primera vez que tienen sexo no significa que no sea virgen.
<p>Diapositiva 13:</p> <div data-bbox="207 1272 591 1562"> <p>Perineo</p> <ul style="list-style-type: none"> El área entre la vulva y el ano  </div>	<p>El perineo tiene muchas terminaciones nerviosas y puede ser sensible al placer</p>



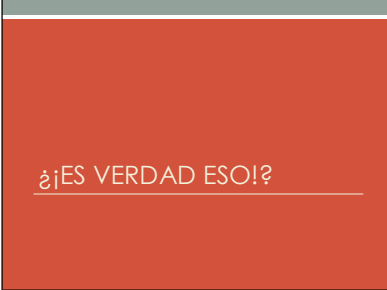
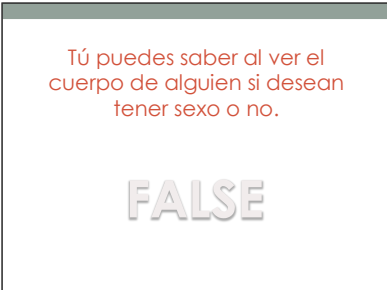
<p>Diapositiva 14:</p>  <p>Ano</p> <ul style="list-style-type: none"> La apertura del recto por donde las heces salen del cuerpo 	<p>Definición</p> <ul style="list-style-type: none"> Ano: La apertura hacia el recto. Las heces salen del cuerpo a través del ano. Esto es parte del sistema digestivo, no parte del sistema reproductivo <p>Función:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se abre y se cierra para dejar pasar las heces. El ano y el área entre el ano y la vulva, llamada perineo, tienen muchas terminaciones nerviosas y pueden ser sensibles al placer. <p>Información interesante:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hay dos conjuntos de músculos que rodean al ano: uno formado de músculos voluntarios (que pueden controlarse) y el otro de músculos involuntarios (que la persona no puede controlar) Durante el orgasmo, los músculos del ano tienen espasmos (se contraen y se relajan) Ya que el ano no es parte del sistema reproductivo, si alguien decide tener sexo anal sin condón/protección, no será posible un embarazo. Sin embargo, las infecciones se pueden propagar con el sexo anal si uno de los participantes tiene una infección.
<p>Diapositiva 15:</p>  <p>Órganos sexuales femeninos reproductivos internos</p>	<p>Haga saber a los estudiantes que van a repasar las partes internas de la anatomía del cuerpo femenino. Haga que los estudiantes sigan la presentación al tiempo que completan sus hojas de trabajo.</p> <p>Para cada parte, pregunte primero a los estudiantes cuál es la parte y luego revele la respuesta.</p>
<p>Diapositiva 16:</p>  <p>Ovarios (D)</p> <ul style="list-style-type: none"> Producen las hormonas estrógeno y progesterona Contienen los óvulos Durante la pubertad, comienzan a madurar <p>Y Q liberar los óvulos, #1 Usualmente uno por mes</p>	
<p>Diapositiva 17:</p>  <p>Óvulos</p> <ul style="list-style-type: none"> El óvulo es la célula sexual femenina. Los óvulos se almacenan en los ovarios. 	<p>Definición</p> <ul style="list-style-type: none"> célula sexual femenina <p>Función</p> <ul style="list-style-type: none"> Si un óvulo es fertilizado por un espermatozoide, comenzará a dividirse y esto puede generar un embarazo <p>Información interesante:</p> <ul style="list-style-type: none"> los óvulos se almacenan en los ovarios Las mujeres no producen óvulos como los hombres producen espermatozoides; nacen ya con todos los óvulos: cerca de 500,000

	<ul style="list-style-type: none"> • Durante la pubertad, cada mes algunos óvulos comienzan a madurar y luego uno será liberado por el ovario y succionado dentro de las trompas de Falopio • El óvulo siempre tiene un cromosoma sexual X.
<p>Diapositiva 18:</p> <p>Trompas de Falopio (C) #2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es la vía a través de la cual el óvulo llega al útero ▪ Ahí es donde típicamente se encuentran el espermatozoide y el óvulo, lo cual puede generar un embarazo. 	<p>Información divertida: Tiene unos "dedos" of filamentos (fimbriae) que atrapan al óvulo después que sale de los ovarios</p>
<p>Diapositiva 19:</p> <p>Útero (E) #3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se contrae durante el orgasmo y durante el parto ▪ Es donde el feto puede crecer y desarrollarse durante el embarazo 	<p>El útero el músculo más fuerte del cuerpo femenino En una mujer que no ha dado a luz, es como del tamaño de un puño Si una mujer tiene cólicos durante su menstruación, es el útero lo causa el cólico al contraerse para dejar salir el revestimiento de sangre</p>
<p>Diapositiva 20:</p> <p>Endometrio (B) #4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revestimiento del útero formado por sangre y tejido ▪ Es donde se implanta el óvulo fertilizado, lo que da inicio al embarazo ▪ Nutre y alberga al feto durante su crecimiento 	
<p>Diapositiva 21:</p> <p>Cérvix (A) #5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Base o cuello del útero; lo une con la parte superior de la vagina ▪ El orificio cervical está normalmente cerrado, pero se abre un poco para recibir el espermatozoide y liberar la sangre menstrual ▪ El orificio cervical se abre hasta 10 cm durante el parto 	<p>Se puede sentir al fondo de la vagina, tiene la forma de una pequeña nariz</p>

<p>Diapositiva 22:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Vagina (F)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasaje muscular elástico que conecta la vulva y el útero <ul style="list-style-type: none"> • A menudo se humedece con la excitación sexual, y puede ser penetrado durante la relación sexual • Puede estirarse para que quepa un bebé durante el parto • La sangre menstrual fluye a través de la vagina  </div>	<p>Tiene pocas terminaciones nerviosas</p> <p>Se puede sentir un tejido esponjoso como 3 pulgadas adentro de la vagina en la parte superior hacia el vientre. Lo llaman el punto G, algunas personas lo encuentran placentero y tienen orgasmos cuando lo estimulan, otras personas no</p> <p>A LOS MAESTROS: Para saber más sobre la vagina, lubricación vaginal y el punto g, consulte scarleteen.com en http://www.scarleteen.com/article/body/anatomy_pink_parts_female_sexual_anatomy</p>
<p>Diapositiva 23:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Secreción vaginal</p> <ul style="list-style-type: none"> • La secreción vaginal se refiere a las secreciones que provienen de la vagina • Ayuda a mantener la vagina limpia y libre de bacterias dañinas, y mantiene un balance ácido saludable • Estas secreciones varían mucho en olor, color y consistencia dependiendo de en el momento del ciclo menstrual • Debido a que la vagina se "auto-limpia", no hay necesidad de usar duchas vaginales (lavado vaginal) o de usar "atomizadores femeninos". De hecho, éstos pueden ser irritantes y dañinos </div>	
<p>Diapositiva 24:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Fluidos vaginales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando una mujer se excita sexualmente, la vagina usualmente se humedece • Puede ser doloroso o irritante si la vagina no se humedece suficiente antes que un dedo, pene, o juguete sexual sea insertado en la vagina • Se puede añadir lubricante para más comodidad <p><i>Cerca de 1 de cada mujeres a veces eyaculan (liberan un fluido transparente a través de la uretra) durante o antes del orgasmo</i></p> </div>	
<p>Diapositiva 25:</p> <div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 20px; text-align: center;"> <p>MASTURBACIÓN</p> </div>	

<p>Diapositiva 26:</p> <p>Sobre la masturbación</p> <ul style="list-style-type: none"> • La masturbación es cuando una persona se toca a sí misma por placer • Muchas personas se masturban, algunas personas no, ambas situaciones son normales y saludables • Todas las personas pueden elegir masturbarse • Las personas pueden utilizar la auto exploración y la masturbación para conocer sus cuerpos, esto les puede ayudar a comunicarle a su compañero/a qué les gusta y qué no 	
<p>Diapositiva 27:</p> <p>Sobre la masturbación</p> 	<p>Video inmerso en esta diapositiva. Fuente: http://www.youtube.com/watch?v=kr2QiIRJzBY</p>
<p>Diapositiva 28:</p> 	<p>Guion sugerido: <i>Las personas eligen tener o no tener sexo por muchas razones diferentes. Una razón es que la gente desea tener sexo por placer. La mayoría de las personas se preguntan sobre el placer y temas como los orgasmos y la excitación sexual. Esta sección no ayudará a explorar algunas respuestas a estas preguntas comunes.</i></p>
<p>Diapositiva 29:</p> <p>"El sexo reside principalmente entre tus oídos, no tus piernas. El órgano sexual más importante y grande del cuerpo no es el pene o la vagina, es el cerebro".</p> <p>-Heather Corinna, Scarleteen.com</p>	

<p>Diapositiva 30:</p> <p>Respuesta sexual y placer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Además de los genitales, muchas partes del cuerpo pueden brindar placer físico: pezones, brazos, espalda, nalgas, oídos, pies, dedos, piernas, cuello. • Las personas difieren en cuanto a lo que les da placer • Todos tenemos derecho a controlar nuestro cuerpo, incluyendo cuándo y si deseamos tener sexo 	
<p>Diapositiva 31:</p> <p>Etapas de la respuesta sexual</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Los factores psicológicos y emocionales pueden influenciar la respuesta sexual • Es más común para las mujeres que avancen y retrocedan en las etapas y que tengan una resolución (satisfacción) sin un orgasmo • Los varones tienen un periodo insumiso = el lapso de tiempo antes de poder tener otro orgasmo. Este periodo aumenta con la edad.
<p>Diapositiva 32:</p> <p>Etapas de la respuesta sexual</p> 	<p>El deseo puede ser influenciado por muchos factores. Las personas desean sexo y contacto sexual por muchas razones diferentes. Es posible experimentar deseo y no actuar con sentimientos, sólo disfrutar.</p>
<p>Diapositiva 33:</p> <p>Etapas de la respuesta sexual</p> 	<p>Los cambios en el cuerpo que pueden ocurrir en esta etapa incluyen: La sangre fluye hacia los genitales, aumentando el clítoris o el pene (erección); la vagina se humedece y se amplía; la Glándula de Cowper libera un fluido transparente llamado líquido pre-seminal o pre-eyaculación que limpia la uretra.</p> <p>Los varones que tienen una erección no se lastiman si no eyaculan. (Aunque pueden sentir molestia, no existe tal cosa como las "bolas azules").</p>
<p>Diapositiva 34:</p> <p>Etapas de la respuesta sexual</p> 	<p>Esta fase se caracteriza primordialmente por la intensificación de todos los cambios que comenzaron durante la fase de excitación</p>

<p>Diapositiva 35:</p> 	<p>Pueden presentarse gradual o rápidamente. Comienza con el orgasmo, una serie de contracciones musculares de 3 a 10 segundos originada en el cerebro y acompañada por una sensación de gran placer o liberación. Cuando una mujer tiene un orgasmo, el útero y los músculos de la vagina se contraen. Cuando un varón tiene un orgasmo, el abdomen y los músculos del pene se contraen. La mayoría de los varones eyaculan con el orgasmo (pero estas dos cosas no suceden siempre al mismo tiempo en los varones). Entre el 10 y el 69% de las mujeres también eyaculan un líquido transparente durante o antes del orgasmo por conductos a través de alrededor de la uretra. Esto puede parecer orina, pero el líquido es diferente de la orina. Algunas mujeres (y pocos varones) experimentan varios orgasmos consecutivos (múltiples orgasmos).</p>
<p>Diapositiva 36:</p> 	<p>El cuerpo regresa a niveles de reposo en el pulso, presión sanguínea, respiración y contracción muscular. Las partes hinchadas y erectas del cuerpo vuelven a su estado normal y el enrojecimiento de la piel desaparece. Esto se marca por un sentido general de bienestar, intimidad acentuada y también posible fatiga.</p>
<p>Diapositiva 37:</p> 	<p>Repase las diapositivas para evaluar el conocimiento de los estudiantes sobre deseo, excitación y masturbación. Haga que los estudiantes voten o compartan si piensan que la declaración es verdadera o falsa. Luego revele la respuesta. Hay 7 preguntas verdaderas/falsas.</p>
<p>Diapositiva 38:</p> 	<p>Tú puedes saber al ver a una persona, si desea tener sexo o no. Falso - Mientras que algunos cambios que ocurren durante la excitación sexual son fáciles de ver exteriormente (como el pene erecto), el verdadero indicador de si alguien desea o no tener sexo es cómo se sienten y no lo que hace su cuerpo. También, muchos cambios por la excitación no se pueden ver (como la lubricación de la vagina). Si alguien desea saber si su pareja desea sexo o no, la mejor manera de saberlo es preguntar.</p>


<p>Diapositiva 39:</p> <p>Si alguien tiene una erección, significa que quiere tener sexo; si la vagina de alguien está lubricada, significa que la persona quiere tener sexo.</p> <p>FALSE</p>	<p>Si alguien tiene una erección, significa que la persona quiere tener sexo; si la vagina de alguien se humedece, significa que la persona quiere tener sexo Falso – la erección y la lubricación pueden ocurrir sin razón o por razones no relacionadas con el deseo sexual. Por ejemplo, muchos varones despiertan con una erección en la mañana. Los adolescentes a menudo tienen erecciones espontáneas que no se relacionan con el deseo o la excitación sexual.</p>
<p>Diapositiva 40:</p> <p>El nivel de deseo sexual de todos cambia con el tiempo y con diferentes circunstancias.</p> <p>TRUE</p>	<p>El nivel de deseo sexual de todos cambia con el tiempo y con diferentes circunstancias. Verdadero – los niveles “normales” de deseo sexual varían ampliamente y cambian. El deseo sexual se ve afectado por factores físicos, emocionales y sociales. Si el deseo sexual de alguien les causa un problema, pueden hablar con sus padres/tutores, con un adulto confiable, o con un profesional de la salud.</p>
<p>Diapositiva 41:</p> <p>Si alguien desea tener sexo, su cuerpo se excitará sexualmente y se estimulará.</p> <p>FALSE</p>	<p>Si alguien desea tener sexo, se sentirá sexualmente excitado o estimulado. Falso – A veces, las personas desean el sexo pero no se excitan sexualmente. Esta situación le pasa a la mayoría de la gente en algún momento. No es algo de deba preocuparles.</p>
<p>Diapositiva 42:</p> <p>Las personas pueden “hacer el amor” y tener orgasmos sin tener una relación sexual.</p> <p>TRUE</p>	<p>Las personas pueden “hacer el amor” y tener orgasmos sin tener una relación sexual. Verdadero – “Hacer el amor” puede consistir de diversos comportamientos (acariciar, besar, masajear, estimular manualmente). Las personas pueden alcanzar un orgasmo con tocarse o frotarse ellas mismas y/o a otros sin que haya copulación. La gente tiene sexo de diversas y diferentes maneras.</p>

<p>Diapositiva 43:</p> <p>Si alguien se excita y no tiene sexo (a veces llamado "bolas azules") puede tener serios problemas en su cuerpo.</p> <p>FALSE</p>	<p>Si alguien se excita y no tiene sexo (a veces llamado "bolas azules") puede tener serios problemas en su cuerpo.</p> <p>Falso– Si el cuerpo se excita y luego la persona no desea tener sexo, orgasmo o eyacular, está bien. Puede haber alguna molestia en los genitales cuando pasan de estar excitado a relajados, pero no ocasionan ningún daño al cuerpo.</p>
<p>Diapositiva 44:</p> <p>Masturbarse frecuentemente es un problema.</p> <p>FALSE</p>	<p>Masturbarse frecuentemente es un problema. Falso – No hay ningún problema por masturbarse con frecuencia. La única ocasión en la que la masturbación puede considerarse un problema es si interfiere con otras cosas que la persona debía estar haciendo o si la persona está molestando a otras personas o causándose daño a sí misma.</p>
<p>Diapositiva 45:</p> 	
<p>Diapositiva 46:</p> <p>Todos somos diferentes...</p> 	<p>Video inmerso en esta diapositiva. "Ser diferente es normal" de Planned Parenthood. Fuente: http://www.youtube.com/watch?v=t9tFk835vjo</p>

Anatomía y fisiología femenina

Vulva (H)

- Todos los genitales femeninos externos combinados
- Incluye los labios mayores y menores, el clítoris, la vagina y las aperturas de la vagina y la uretra




HACER AHORA:

¿Qué puede influir en la habilidad de alguien para disfrutar y/o experimentar placer durante el sexo?

Mons pubis (monte de Venus) (D)

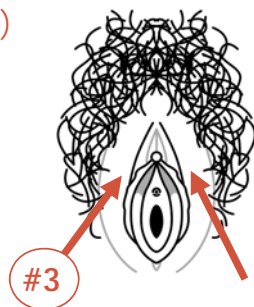
- Tejido graso encima del hueso púbico que ayuda a proteger el cuerpo



Anatomía femenina externa

Labios mayores (E)

- Dobleces externos de piel, tejido graso y terminaciones nerviosas que cubren y protegen la vulva



Labios menores (C)

- Dobles internos de piel, tejido esponjoso y terminaciones nerviosas que cubren y protegen las aperturas de la vagina y la uretra



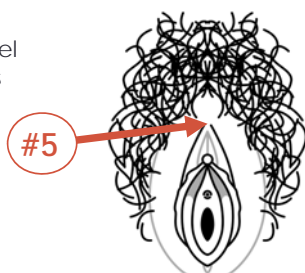
Uretra (F)

- Es el tubo que conecta la vejiga con la parte externa del cuerpo



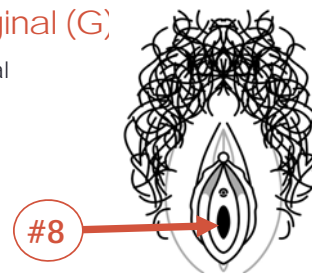
Capuchón del clítoris (A)

- Cubre y protege el glánde del clitoris



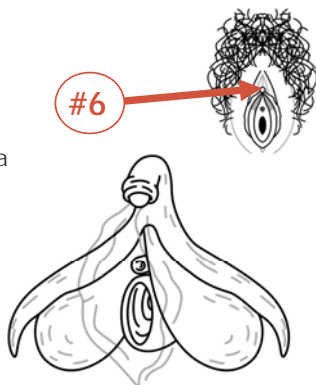
Apertura vaginal (G)

- Es la apertura al canal vaginal



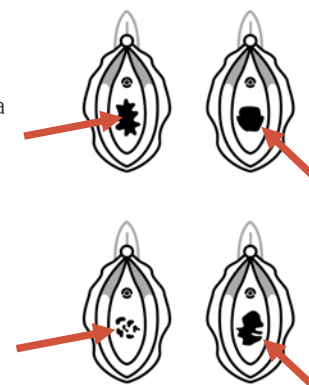
Clítoris (B)

- Es una glándula altamente sensitiva formada por tejido eréctil que puede ponerse erecto durante la excitación sexual.



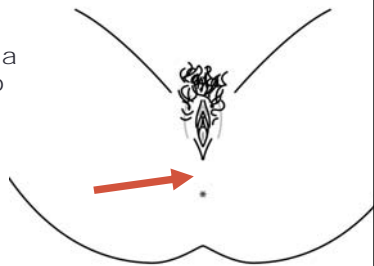
Himen

- Una delgada capa de piel o trozos de piel que cubren parcialmente la apertura de la vagina en algunas mujeres



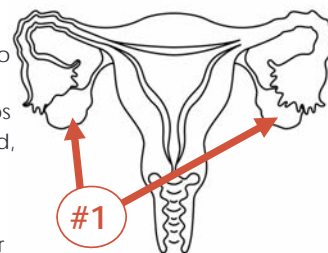
Perineo

- El área entre la vulva y el ano



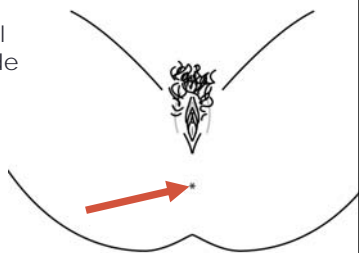
Ovarios (D)

- Producen las hormonas estrógeno y progesterona
- Contienen los óvulos
- Durante la pubertad, comienzan a madurar y a liberar los óvulos, usualmente uno por mes



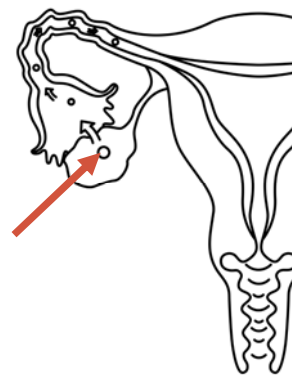
Ano

- La apertura del recto por donde las heces salen del cuerpo

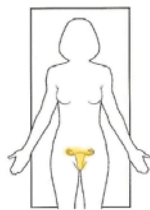


Óvulos

- El óvulo es la célula sexual femenina. Los óvulos se almacenan en los ovarios.

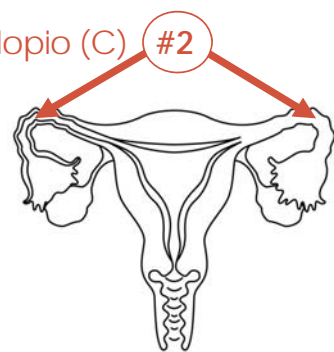


Órganos sexuales y reproductivos femeninos internos



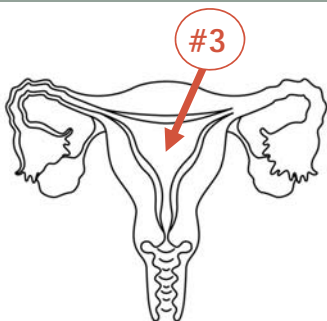
Trompas de Falopio (C) #2

- Es la vía a través de la cual el óvulo llega al útero
- Ahí es donde típicamente se encuentran el espermatozoide y el óvulo, lo cual puede generar un embarazo.



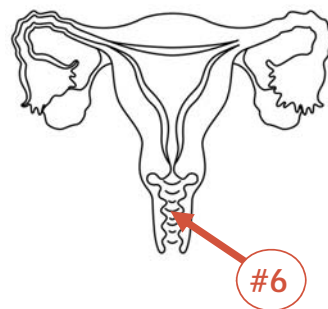
Útero (E)

- Se contrae durante el orgasmo y durante el parto
- Es donde el feto puede crecer y desarrollarse durante el embarazo



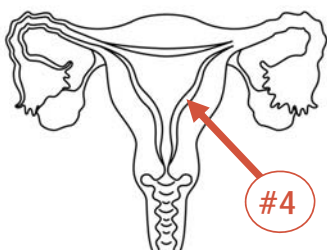
Vagina (F)

- Pasaje muscular elástico que conecta la vulva y el útero
- A menudo se humedece con la excitación sexual y puede ser penetrado durante la relación sexual
- Se puede estirar para que quepa un bebé durante el parto
- La sangre menstrual fluye a través de la vagina



Endometrio (B)

- Revestimiento del útero formado por sangre y tejido
- Es donde se implanta el óvulo fertilizado, lo que da inicio al embarazo
- Nutre y alberga al feto durante su crecimiento

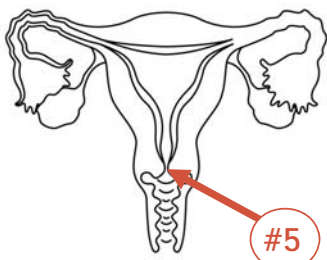


Secreción vaginal

- La secreción vaginal se refiere a las secreciones que provienen de la vagina
- Ayuda a mantener la vagina limpia y libre de bacterias dañinas, y mantiene un balance ácido saludable
- Estas secreciones varían mucho en olor, color y consistencia dependiendo de en el momento del ciclo menstrual
- Debido a que la vagina se "auto-limpia", no hay necesidad de usar duchas vaginales (lavado vaginal) o de usar "atomizadores femeninos". De hecho, éstos pueden ser irritantes y dañinos

Cérvix (A)

- Base o cuello del útero; lo une con la parte superior de la vagina
- El orificio cervical está cerrado normalmente, pero se abre un poco para recibir el espermatozoides y liberar la sangre menstrual
- El orificio cervical se abre hasta 10 cm durante el parto



Fluidos vaginales

- Cuando una mujer se excita sexualmente, la vagina usualmente se humedece
- Puede ser doloroso o irritante si la vagina no se humedece suficiente antes que un dedo, pene, o juguete sexual sea insertado en la vagina
- Se puede añadir lubricante para más comodidad

Cerca de 1 de cada 10 mujeres, a veces, eyaculan (liberan un fluido claro a través de la uretra) durante o antes del orgasmo

MASTURBACIÓN

RESPUESTA SEXUAL

INVOLUCRA LA MENTE, EL CUERPO Y LAS EMOCIONES

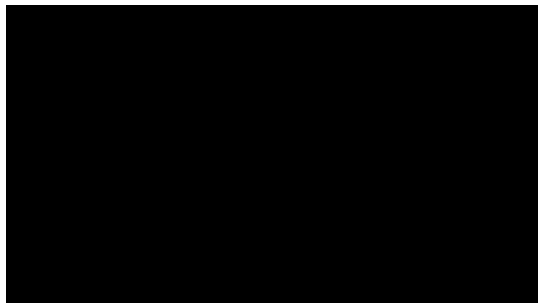
Sobre la masturbación

- La masturbación es cuando una persona se toca a sí misma por placer
- Muchas personas se masturban, algunas personas no, ambas situaciones son normales y saludables
- Todas las personas pueden elegir masturbarse
- Las personas pueden utilizar la auto exploración y la masturbación para conocer sus cuerpos, esto les puede ayudar a comunicarle a su compañero/a qué les gusta y qué no

“El sexo reside principalmente entre tus oídos, no tus piernas. El órgano sexual más grande e importante del cuerpo no es el pene o la vagina, es el cerebro”.

-Heather Corinna, Scarleteen.com

Sobre la masturbación



Respuesta sexual y placer

- Además de los genitales, muchas partes del cuerpo pueden brindar placer físico: pezones, brazos, espalda, nalgas, oídos, pies, dedos, piernas, cuello.
- Las personas difieren en cuanto a lo que les da placer
- Todos tenemos derecho a controlar nuestro cuerpo, incluyendo cuándo y si deseamos tener sexo



¿ES VERDAD ESO!?

El nivel de deseo sexual de todos cambia con el tiempo y con diferentes circunstancias.

VERDADERO

Tú puedes saber al ver el cuerpo de alguien si desean tener sexo o no.

FALSO

Si alguien desea tener sexo, su cuerpo se excitará sexualmente y se estimulará.

FALSO

Si alguien tiene una erección, significa que quiere tener sexo; si la vagina de alguien está lubricada, significa que la persona quiere tener sexo.

FALSO

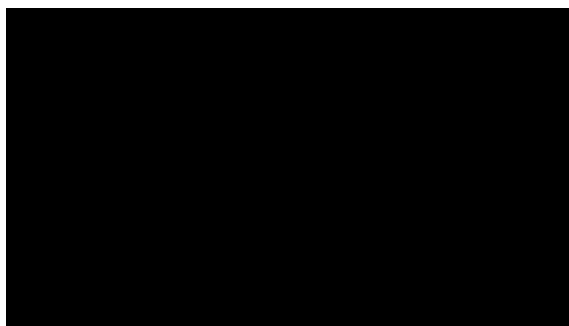
Las personas pueden "hacer el amor" y tener orgasmos sin tener una relación sexual.

VERDADERO

Si alguien se excita y no tiene sexo (lo que se conoce como "bolas azules") puede tener serios problemas en su cuerpo.

FALSO

Todos somos diferentes...



Masturbarse frecuentemente es un problema.

FALSO

¿SOY NORMAL?

En un momento dado, todos nos preguntamos...

Anatomía y fisiología masculina

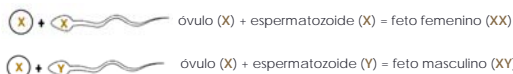
HACER AHORA:

- ¿Cuáles son los tres cambios que pueden ocurrirle a todos los cuerpos durante la pubertad?
- ¿Cuáles son los tres cambios que sólo le ocurren a los cuerpos masculinos?
- ¿Cuáles son los tres cambios que sólo le ocurren a los cuerpos masculinos?

Variación humana

Determinación del sexo

- Los humanos tienen 46 cromosomas
 - La mitad (23) provienen del óvulo de la madre biológica
 - La mitad (23) provienen del espermatozoide del padre biológico
 - Cada espermatozoide y óvulo tiene un cromosoma sexual
 - Todos los óvulos tienen un cromosoma "X"
 - Los espermatozoides pueden tener tanto un cromosoma "X" o uno "Y" – esto significa que el espermatozoide determina el sexo del feto



Intersexualidad

A veces, los bebés nacen "Intersexuales" – tienen una anatomía sexual interna o externa, cromosomas u hormonas que no se ajustan a las definiciones típicas de femenino o masculino.

Por ejemplo:

- Una persona puede nacer aparentando ser mujer externamente, pero teniendo mayormente la típica anatomía masculina internamente.
- O una persona puede nacer con genitales que parecen indefinidos entre los usuales tipos masculino y femenino.



Intersexualidad

- A veces, la anatomía interna de una persona es intersexual y esto no se descubre hasta la pubertad o la edad adulta
- Las organizaciones como la Sociedad Intersexual de Norteamérica aconseja a los padres que tienen un bebé intersexual a que esperen a que crezca lo suficiente para tomar una decisión informada sobre si desea una operación de sus genitales.



Pubertad e higiene

CAMBIOS EN EMOCIONES Y RELACIONES DURANTE LA PUBERTAD

- Nuevos sentimientos sobre las relaciones románticas y la sexualidad
- Nuevas oportunidades de liderazgo en la escuela y la comunidad
- Cambios en las responsabilidades
- Nuevas presiones relacionadas con la actividad sexual
- Nuevas reglas sobre cómo vestirse y comportarse
- Cambios en la cantidad de libertad permitida

Cambios en el cuerpo

Cuerpos masculinos

- La voz se hace más grave
- Se ensanchan los hombros
- Comienza la producción de esperma
- Comienza la eyaculación/ "sueños húmedos"

Cuerpos femeninos

- Crecen los senos
- Se ensanchan las caderas
- Comienza la ovulación
- Comienza la menstruación ("tener la regla")

Todos los cuerpos

- Cambio en la altura
- Los brazos y piernas crecen
- Piel más grasosa/acné
- Diferencia en la sudoración
- Vello axilar
- Vello púbico
- Vello en todo el cuerpo
- Se alarga el rostro
- Crecen los genitales
- Erecciones más frecuentes (clitoris y pene)

Después de la pubertad, la mayoría de la gente debe poner más atención a la higiene.

¿Qué es lo que haces regularmente para mantenerte limpio/a?

Sugerencias para mantenerse limpios

- Lávate la cara dos veces al día con jabón
- Lávate frecuentemente el cabello
- Báñate diario
- Considera usar desodorante o antitranspirante
- Cepíllate y usa el hilo dental dos veces al día
- Lava tus genitales diariamente

Anatomía y fisiología masculina

Anatomía masculina externa



Recuerda: Los genitales de cada persona son únicos

#1

Vello púbico (D)

- Proporciona una defensa contra la fricción, ayudando a proteger los genitales contra la irritación



Pene (C)

- Tubo por el cual la orina y el semen salen del cuerpo
- Revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer
- Formado de tejido esponjoso que se llena de sangre al excitarse sexualmente (similar al clitoris femenino)

Glande (B)

- La cabeza o punta del pene
- Revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer
- Típicamente, la parte más sensible del pene



Escroto (E)


- Aloja los testículos, donde se hace el esperma
- Mantiene a los testículos y al esperma a una temperatura saludable al colgar fuera de, o retraerse dentro del cuerpo
- Está revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer



¿Qué es la circuncisión?



- Una operación en la que se corta parte del prepucio del pene, exponiendo el glande
- Se hace por razones religiosas o culturales
- A menudo se realiza en la infancia, pero la gente puede hacerse la circuncisión en la edad adulta



Prepucio (A)

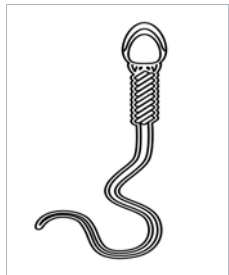
- Cubre y protege la cabeza del pene
- Está revestido con terminaciones nerviosas sensibles al placer
- A veces se elimina durante la circuncisión
- Las personas con prepucio las pueden mantener limpias lavando alrededor y debajo del prepucio con agua y jabón

#5

Espermatozoide, semen y eyaculación

¿Qué es un espermatozoide?

- La célula sexual masculina
- Bajo el microscopio parece un renacuajo
- Cuando el espermatozoide fertiliza un óvulo maduro de una mujer, puede ocasionar un embarazo
- La producción de esperma comienza durante la pubertad



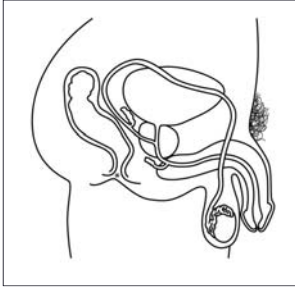
¿Qué es el semen?

- El semen es el fluido que sale del pene durante la eyaculación
- El semen contiene espermatozoides y fluidos de la vesícula seminal y la glándula prostática
- Cada eyaculación saludable contiene entre 200 y 500 millones de espermatozoides.

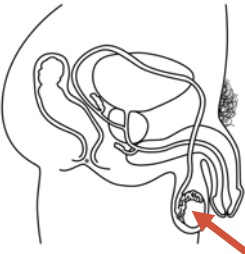
¿Qué es la eyaculación?

- Eyaculación es cuando el semen, usualmente de 1 a 2 cucharadita, sale de un pene erecto
- La mayoría de los varones tienen un orgasmo al mismo tiempo que eyaculan

Anatomía masculina interna



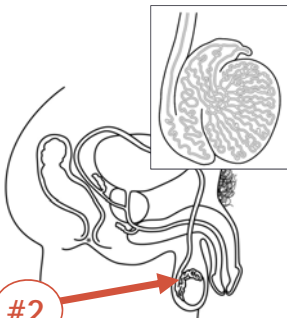
Recuerda: El cuerpo de cada persona es único



Testículo (F)

- Produce espermatozoides
- Produce la hormona testosterona
- El espermatozoide necesita una temperatura inferior a la del cuerpo para ser saludable

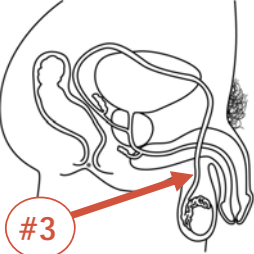
#1



Epididimo (C)

- Funciona como "vivero" que mantiene a los espermatozoides hasta que maduran
- Cada uno consiste de una espiral que, si se estrecha de punta a punta sería de unos 20 pies de largo

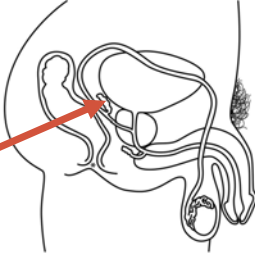
#2



Conducto deferente (H)

- Un tubo largo que transporta el espermatozoide del epididimo a las glándulas que hacen el semen
- Para un control permanente de natalidad, el tubo puede ser cortado o bloqueado mediante una vasectomía
- Los varones que se han hecho la vasectomía aún pueden eyacular semen, pero no contiene espermatozoides

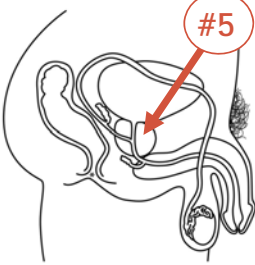
#3



Vesícula seminal (E)

- Produce entre el 50 y 70% del semen, el fluido blanco lechoso en el cual nadan los espermatozoides

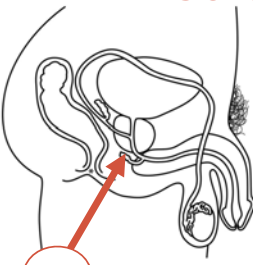
#4



Glándula prostática (D)

- Produce entre el 30 y 50% del semen, el fluido blanco lechoso en el cual nadan los espermatozoides
- Ayuda a expulsar el semen durante la eyaculación
- Algunos varones disfrutan la estimulación sexual de la próstata

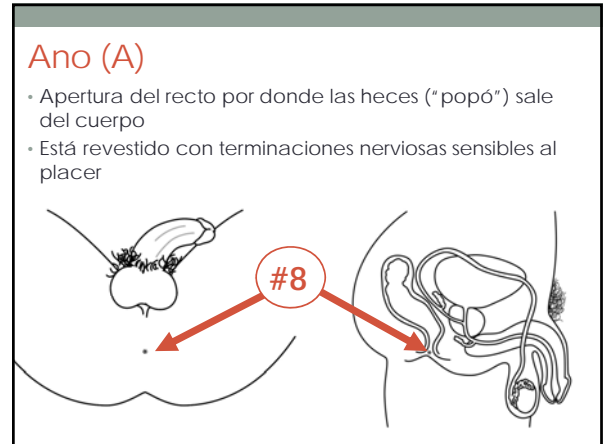
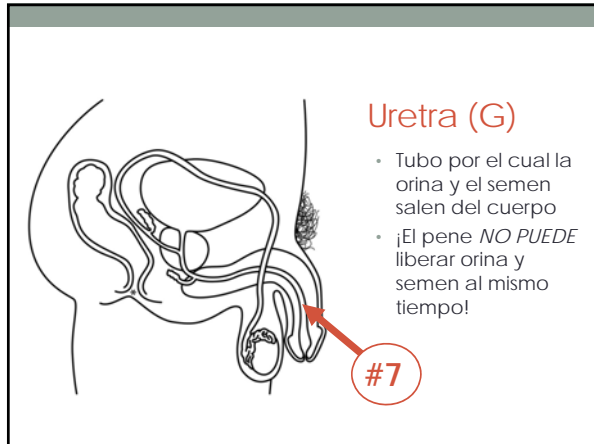
#5



Glándula de Cowper (B)

- Produce la pre-eyaculación (líquido preseminal)
- Este fluido claro neutraliza los vestigios de orina en la uretra, procurando un lugar seguro para los espermatozoides
- El fluido de la glándula Cowper no contiene espermatozoides, pero puede acarrear espermatozoides que quedan en la uretra de alguna eyaculación previa

#6



Lección 14: Menstruación, concepción, embarazo y parto

OBJETIVOS

1. Los estudiantes podrán describir cómo ocurre el embarazo y nombrar las etapas del embarazo y el parto.
2. Los estudiantes aprenderán sobre todas las opciones del embarazo y los recursos para estas opciones, incluyendo la Ley de California de Entrega Segura de Bebés.
3. Los estudiantes podrán nombrar cinco medidas que la gente puede tomar para cuidar su salud reproductiva y, si hay un embarazo o si se desea un embarazo, pueden aumentar la probabilidad de tener un embarazo saludable.

AGENDA

5 minutos	Hacer ahora
35 minutos	Menstruación, embarazo y parto: Presentación de PowerPoint y video opcional
10 minutos	¿Qué pueden hacer Mai y Kai?
Tarea	hablar con sus padres o con un adulto confiable

MATERIALES

- Lista de consulta de vocabulario
- Menstruación, embarazo y parto
- Presentación de PowerPoint
- Menstruación, embarazo y parto
- Notas para el PowerPoint
- Hoja de trabajo: ¿Qué pueden hacer Mai y Kai?
- Hoja informativa: Opciones del embarazo
- Tarea: Hablar con sus padres o con un adulto confiable

ESTÁNDARES DE EDUCACIÓN SEXUAL EN CALIFORNIA

- 1.2. G** Explicar cómo ocurre la concepción, las etapas del embarazo y las responsabilidades de ser padres
- 1.5. G** reseñar la fertilización, el desarrollo fetal y el nacimiento.
- 1.6. G** Explicar la responsabilidad parental y el cuidado prenatal, incluyendo la Ley de California de Entrega Segura de Bebés.
- 7.1.G** Describir medidas personales que piden proteger la salud sexual y reproductiva (incluyendo la habilidad personal de tener un bebé saludable en la edad adulta).

Lección 14: Menstruación, concepción, embarazo y parto

HACER AHORA
5 minutos
Materiales

- Todos los estudiantes necesitan un cuaderno, un diario o papel y pluma
- Páginas #1 – 3 del PowerPoint

Actividad:

Mostrar la página #2, con imágenes de diferentes tipos de familias. Recordar a los estudiantes que hay muchos tipos de familias y pedirles que comiencen a pensar qué tipo de familia les gustaría tener algún día. Luego vaya a las preguntas de Hacer ahora en la página #3 y pida a los estudiantes que escriban sus respuestas a estas preguntas:

¿Qué tipo de familia te gustaría tener?

Te gustaría ser: ¿Soltero? ¿Con pareja? ¿Casado? ¿En un relación comprometida? ¿Te gustaría tener hijos o no? Si es así, ¿cuántos? ¿A qué edad?

Pida a algunos voluntarios que compartan su respuesta a las preguntas “Hacer ahora”. Reiterar que hay muchos tipos de familias y que algunas tienen hijos y otras no. Gente de todos los géneros y orientaciones sexuales pueden tener un embarazo y volverse padres.

Guion sugerido:

A menudo la gente piensa que el embarazo simplemente “sucede”. Pero los métodos modernos de control natal permiten a las personas prevenir o planear el embarazo. La lección de hoy es sobre el embarazo, qué pueden hacer las personas para aumentar la posibilidad de tener un embarazo saludable, y las opciones disponibles para una persona que se embaraza.

Menstruación, concepción, embarazo y parto Presentación de PowerPoint
35 minutos
Materiales

- Páginas #4 – 34 del PowerPoint (final)
- Notas para el PowerPoint
- Hoja informativa: Opciones del embarazo
- Hoja informativa: Salud previa a la concepción

Actividad

Usar las páginas del PowerPoint para cubrir el material de esta sección. Las diapositivas del PowerPoint contienen notas para ayudar a presentar este material. Por favor consulte las notas en las diapositivas para más información sobre los temas a presentar. Las diapositivas cubren diversos temas. He aquí un desglose de los temas, números de diapositivas y el tiempo aproximado para dedicar a cada tema.

Tema	Diapositivas	Tiempo
Menstruación y concepción	4 – 12	10 min.
Opciones del embarazo	13 – 15	5 min.
Embarazo y parto	16 – 25	10 min.
Efectos en la salud	26 – 34	10 min.

Menstruación y concepción

Explicar a los estudiantes que van a discutir el ciclo menstrual y cómo comienza el embarazo.

Guion sugerido:

Para poder entender cómo y cuándo es posible el embarazo, necesitamos primero entender la menstruación y el ciclo menstrual. Entender la menstruación nos ayuda a entender cómo puede ocurrir un embarazo. Ahora sabemos que como 2 semanas antes de que comience el periodo menstrual, o a la mitad del ciclo menstrual es cuando tiende a ocurrir la ovulación. Si un ciclo tiene 28 días, el momento en que la persona está más fértil (con más posibilidad de embarazarse) es entre los días 11 y 16 del ciclo. Sería 7 días más temprano para alguien con un ciclo de 21 días, 7 días más tarde para alguien con un ciclo de 35 días. Tengan en cuenta que los adolescentes tienden a tener ciclos irregulares; por ejemplo, una adolescente puede tener 21 días entre periodos, luego 28 días y luego 20 días. Es muy común que las adolescentes tengan ciclos irregulares; conforme van creciendo, sus ciclos tienden a volverse más regulares.

Opciones del embarazo

Explique a los estudiantes que ahora van a discutir las cuatro opciones que puede tener una mujer cuando se embaraza.

Distribuya las hojas sobre opciones del embarazo.

Guion sugerido:

En California, si una mujer se embaraza, hay opciones a su disposición. Aprenderemos sobre estas opciones en la siguiente sección. Algunas personas tienen sólidas convicciones e ideas sobre estas opciones. No estamos aquí para hablar sobre lo que está "bien" o "mal"; estamos aquí para hablar sobre las opciones que existen legalmente en California si alguien se embaraza. Si ustedes desean hablar sobre sus valores y convicciones sobre estas opciones, podemos identificar algunos lugares y personas con las que ustedes pueden hablar.

Embarazo y parto

Explicar a los estudiantes que ahora van a repasar la información sobre cómo se desarrolla el embarazo y cómo nace un bebé. La información detallada sobre las etapas del embarazo y los guiones sugeridos están incluidos en la sección de "notas" bajo cada diapositiva.

Consejo a los maestros:

Si el tiempo lo permite, tenga preparado y muestre el 3^{er} capítulo de la parte 8 de la película de PBS: *El milagro más grande de la vida*. Este capítulo muestra el viaje del espermatozoide hacia el óvulo. Está disponible en línea en: http://www.pbs.org/wgbh/nova/miracle/program_adv.html

Si quiere ahondar en el tema, o si desea mostrar a los estudiantes el video del embarazo y parto, los DVDs "El milagro de la vida" y "De la concepción al embarazo" han sido aprobados para usar en las preparatorias de SDUSD y están disponibles para préstamo en los Programas Escolares de Salud. Llame al (415) -242-2615 para más información.

Efectos en la salud

Repase con los estudiantes cómo las decisiones de vida pueden afectar nuestra salud. Pida a los estudiantes que respondan a las preguntas de las diapositivas #31-33 antes de revelar las respuestas en las diapositivas.

Consejo a los maestros:

Haga que los estudiantes se reúnan con el compañero de al lado para contestar las preguntas en las diapositivas #31-33.

Distribuya las hojas sobre la salud previa a la concepción.

Después de completar todas las diapositivas, explique que compañeros educadores del Programa de Embarazo Adolescente y Crianza de Hijos vendrán a la clase y que compartirán sus experiencias de ser padres adolescentes. Compartirán más sobre la salud previa a la concepción, el embarazo, el cuidado prenatal, el parto y la crianza de hijos.

¿QUÉ PUEDEN HACER MAI Y KAI?**10 minutos****Materiales**

- Hoja de trabajo: ¿QUÉ PUEDEN HACER MAI Y KAI?
- Hoja informativa: Opciones del embarazo

Actividad

Haga que los estudiantes trabajen en grupos pequeños y use la información de opciones del embarazo para completar la hoja de trabajo ¿Qué pueden hacer Mai y Kai? Si los estudiantes no completan la hoja de trabajo en clase, haga que lo terminen como tarea.

TAREA

Hablar con sus padres o con un adulto confiable

Lección 14: Vocabulario

1. **Aborto:** Interrumpir o terminar un embarazo. Esto puede suceder espontáneamente (aborto natural o espontáneo) o mediante un procedimiento médico o quirúrgico.
2. **Adopción:** Cuando alguien lleva un embarazo a su término y otra persona o personas se convierten en padres del niño/a.
3. **Embrión:** Término usado para describir el desarrollo de la gestación durante los dos primeros meses.
4. **Feto:** Término usado para describir el desarrollo de la gestación a partir del tercer mes y hasta el nacimiento.
5. **Fecundación:** Cuando se juntan el óvulo y el esperma/
6. **Implantación:** Cuando un huevo fecundado se adhiere al revestimiento del útero (endometrio). Esto se considera usualmente le momento de la concepción (cuando comienza el embarazo).
7. **Ciclo menstrual:** El ciclo de cambios físicos y hormonales en el útero y en los ovarios que prepara al cuerpo femenino para el embarazo. El ciclo comienza el primer día del periodo menstrual y usualmente dura entre 21 y 35 días hasta el primer día del siguiente periodo menstrual.
8. **Ovulación:** Cuando un óvulo es liberado del ovario. Esto sucede hacia la mitad del ciclo menstrual.
9. **Opciones del embarazo:** Las opciones disponibles para una mujer cuando se embaraza. Esto incluye crianza, adopción, aborto y, en casos de emergencia, la entrega segura de bebés.
10. **Cuidado prenatal** El cuidado médico que una persona puede recibir durante el embarazo para revisar regularmente la salud personal y la del feto.
11. **Ley de Entrega Segura:** una ley de California que permite a una persona entregar seguramente a un bebé dentro de 72 horas a partir del nacimiento a un lugar designado (como un hospital u estación de policía) sin miedo de arresto o acusación.

Hoja informativa: Opciones del embarazo

Muchas adolescentes esperan antes de hablar con alguien o acceder a los servicios de salud cuando piensan que pueden estar embarazadas. Sin embargo, es importante obtener una prueba de embarazo lo más pronto posible. Una persona tiene más opciones si saben lo antes posible que están embarazada. En California, los jóvenes (incluyendo jóvenes indocumentados) pueden recibir pruebas confidenciales de embarazo, cuidado prenatal y servicios de aborto.

Opción	Información básica
Tener un aborto	<p>Información sobre el aborto</p> <ul style="list-style-type: none"> • El aborto es más seguro que dar a luz y no perjudica la habilidad de la persona para tener niños en el futuro. • En los Estados Unidos, el aborto es legal hasta las 24 semanas de un embarazo (calculadas a partir del último periodo menstrual). En California, es legal más tarde si el embarazo amenaza la vida o la salud de la madre. • Entre más temprano alguien tiene un aborto, éste será más seguro y habrá más opciones. • En los Estados Unidos, alrededor de 1/3 de todas las mujeres tienen un aborto ante de los 45 años <p>¿Qué tipo de abortos hay disponibles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ABORTO CON MEDICAMENTO: También llamada la “píldora del aborto”, está disponible hasta las 9 semanas. Usualmente implica 1-2 visitas y un examen de seguimiento. Puede tomar varios días puede haber sangrado y cólicos. • ABORTO EN CLÍNICA: Hay varios tipos de aborto en clínica. Está disponible hasta las 24 semanas de un embarazo. Usualmente implica una visita a un proveedor de salud y un examen de seguimiento
Continuar con el embarazo y convierten en padres	<p>Puntos importantes – si alguien decide continuar el embarazo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre más temprano alguien recibe cuidado prenatal, son mejores las probabilidades de tener un parto seguro y un bebé saludable. • Una adolescente embarazada tiene el derecho de seguir en la escuela • California proporciona diversos servicios para adolescentes embarazadas y padres adolescentes • La información está disponible en http://www.pregnantyouth.info • Bajo la Ley de Entrega Segura de Bebés (Código de California de Salud y Seguridad, sección 1255.7) un padre/madre puede entregar con seguridad a su bebé en un hospital (sala de emergencias y otro sitio designado dentro de las 72 horas del nacimiento). Los padres no serán procesados ni se les harán preguntas.
Continuar el embarazo y hacer un plan de adopción	<p>Puntos importantes – si alguien elige la adopción</p> <ul style="list-style-type: none"> • La adopción puede organizarse de manera independiente o mediante una agencia, y la madre biológica tiene el derecho de elegir a los padres adoptivos. • En una adopción cerrada la madre biológica no puede tener una relación con el bebé después de la adopción; en una adopción abierta, sí puede. • El padre biológico tiene derecho a “demandar” sus derechos y criar al bebé. • Los padres biológicos tienen 90 días para cambiar de opinión sobre la adopción.

Fuente: Guía de California para jóvenes embarazadas y padres adolescentes

Ser realistas. Estar listos.

Hoja informativa: Salud previa a la concepción

PRE=PREVIO, CONCEPCIÓN=EMBARAZO

Aún antes del embarazo, la salud de una persona puede afectar la salud de los óvulos o de los espermatozoides. También puede afectar la salud de un embrión/feto en desarrollo, aún antes de que la mujer sepa que está embarazada. Es por eso que la salud previa a la concepción es tan importante para cualquier que tenga relaciones sexuales que puedan ocasionar un embarazo. ¡Protege tu futuro!

HACER HOY:



Tomar una multi-vitamina diario con 400-800 mcg de ácido fólico. El ácido fólico es vitamina B que previene serios defectos de nacimiento que se relacionan con el cerebro y la columna vertebral y puede ayudar a los hombres a tener un espermatozoides más saludable. También ayuda mejorar el cabello, la piel y las uñas. Vea www.qofolic.org para más información.



Hacer ejercicio regularmente. Intente al menos 30 minutos al día o 150 minutos por semana de actividades como andar en bicicleta o bailar.



Comer alimentos bien balanceados y nutritivos que incluyan mucha fruta y vegetales, granos integrales, proteínas y grasas saludables como aguacate y aceite de olivo.



Evitar drogas, alcohol y fumar. Esto puede afectar la salud general de las personas, incluyendo la calidad del espermatozoides y la salud del embarazo.



Hacerse exámenes para STIs, si hay actividad sexual. (STIs como la clamidia, la gonorrea y VIH). Si no se tratan a tiempo, algunas STIs pueden complicar el tener hijos más tarde (infertilidad). Así mismo, es importante examinarse y recibir tratamiento para STIs antes de quedar embarazada, ya que esto puede dañar al feto o contagiar el bebé durante el parto.



ANTES DE INICIAR UN EMBARAZO:
Evitar sustancias tóxicas y químicos peligrosos en el hogar, y si es posible, en el trabajo. Pueden dañar los óvulos y los espermatozoides. Así mismo, un feto en desarrollo tiene más probabilidades de ser dañado por esos químicos que un adolescente o un adulto.



Crear relaciones alentadoras y limitar el estrés, ya que el estrés puede complicar el comienzo de un embarazo. Las relaciones y el estrés también pueden afectar (positiva o negativamente) la salud del feto y de la mujer embarazada.



Ver a un proveedor de salud. *Todo lo siguiente puede afectar la salud del feto y/o de la madre biológica. Algunas cosas también pueden afectar la salud del espermatozoides o causar un parto adelantado:*

- Asegurar estar al día con las vacunas y considerar vacunarse contra la influenza.
- Tener bajo control cualquier condición médica (asma, diabetes, depresión, alta presión, enfermedad de tiroides, epilepsia).
- Revisar si alguna medicina, medicamentos de venta libre, o suplementos dietéticos o herbolarios pueden ser dañinos para el desarrollo del embarazo.
- Considerar orientación genética si los padres o un familiar cercano tiene una enfermedad hereditaria.



Limitar la cafeína antes y durante el embarazo para aumentar la probabilidad del embarazo y mantener un embarazo saludable.

Hoja de trabajo: ¿Qué pueden hacer Mai y Kai?

Nombre: _____ Período: _____ Fecha: _____

Instrucciones: lean la situación abajo y luego contesten las preguntas en esta hoja de trabajo.

La situación: Mai tiene 24 años. Tiene un grado AA (asociado en arte) y trabaja en un consultorio dental como asistente. Está en el último semestre de enfermería. Kai tiene 23 años y trabaja como soldador titular. En un año más, él podrá obtener su licencia. Mai y Kai han estado juntos desde la escuela preparatoria. Planean casarse y comenzar una familia en un año, después que Mai encuentre un trabajo como enfermera y Kai obtenga su licencia de soldador.

Kai hace mucho ejercicio en su trabajo, y también anda en bicicleta para aliviar el estrés. Mai ejercita en el gimnasio 3 días a la semana y medita todas las mañanas para aliviar el estrés. Aunque les gusta McDonalds y KFC, también comen mucha fruta y vegetales. Salen a tomar y a bailar con sus amigos todos los viernes. Mai toma regularmente medicamentos de venta libre para las alergias. Su mamá tiene presión alta y diabetes. Kai tiene un hermano con síndrome de Down.

Preguntas:

1. ¿Qué hacen bien Mai y Kai ahora que les puede ayudar a tener un embarazo saludable en el futuro?
2. ¿Cuáles son algunos de los hábitos que deberían cambiar antes de intentar un embarazo?
3. ¿Sobre qué deberían hablar con un proveedor de salud antes de intentar un embarazo?
4. ¿Cuáles son algunas razones por las que Mai debería tener cuidado prenatal lo más pronto posible si se embaraza?
5. Enumera 3 nuevas responsabilidades que Mai y Kai tendrán si se convierten en padres.

¿Qué pueden hacer Mai y Kai? (Parte 2)

Instrucciones: Ahora imagina que Mai y Kai todavía están en la preparatoria. Ellos tienen regularmente relaciones sexuales pene-vaginales y usan condones para el control natal y protección contra STIs. Hace unas 6 semanas, se les rompió un condón. Ahora Mai está retrasada en su regla.

Preguntas:

1. ¿Por qué debería Mai hacerse una prueba de embarazo lo más pronto posible?
2. ¿Cuáles son las opciones de Mai si está embarazada?
3. ¿Cuáles son los derechos y responsabilidades de Kai si Mai está embarazada?
4. ¿En quién se pueden apoyar Mai y Kai en esta situación?
5. ¿Cuáles son las opciones si Mai está embarazada? Nombra al menos una razón para cada opción por la cual deberían optar por tal razón.
6. ¿Qué pueden hacer Mai y Kai si ella no está embarazada?
7. Bajo la “Ley de California de Entrega Segura de Bebés” ¿dónde podría Mai entregar a su bebé?

Tarea: Hablar con sus padres o con un adulto confiable

Nombre: _____

Periodo: _____ Fecha: _____

Propósito: *Ésta es una oportunidad para preguntar a tus padres, o a un adulto en confiable sobre sus creencias (y las de tu familia y tu religión) y su valores en relación al embarazo y la sexualidad. También les dará una oportunidad para conocerse mejor.*

Instrucciones: *Encuentra un lugar tranquilo donde puedan hablar en privado. Aparta 10 minutos. Durante este tiempo, préstense mucha atención... No usar el teléfono, ver televisión y cosas así. Háganse las preguntas sugeridas abajo y escriban lo que dice cada persona. Hagan las siguientes preguntas teniendo en cuenta que:*

- Ustedes pueden decir: “Esa pregunta es muy privada. Pasemos a la siguiente”.
- Lo que ustedes hablen no será compartido con nadie más, aún dentro de la familia, a menos que ustedes den permiso de hacerlo.
- Está bien sentirse ridículo, pero es importante intentar hacer la tarea de todos modos.
- Les recomendamos que tomen turnos para hacer preguntas. Cuando sea tu turno de escuchar, trata realmente de entender la respuesta de la otra persona.
- Está bien disentir.

Preguntas:

1. ¿Qué piensas sobre una adolescente embarazada que elige el aborto? ¿Adopción? ¿Criar hijos?

Estudiante:

Adulto:

2. ¿Qué circunstancias o factores le pedirías a un adolescente que tome en cuenta al tomar la decisión sobre el embarazo y las opciones del embarazo?

Estudiante:

Adulto:

3. ¿Cuáles son algunas cualidades de los padres responsables?

Estudiante:

Adulto:

4. ¿Qué puede ayudar a alguien a convertirse en un padre/madre responsable?

Estudiante:

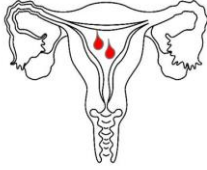
Adulto:

Mi hijo/a y yo platicamos sobre este tema en _____(fecha):

Nombre del adulto: _____ Firma del adulto: _____

Menstruación, embarazo y parto: Notas de diapositivas

<p>Diapositiva 1:</p> 	<p>Guion sugerido: <i>A menudo la gente piensa que el embarazo simplemente “sucede”. Pero los métodos modernos de control natal permiten a las personas prevenir o planear el embarazo. La lección de hoy es sobre el embarazo, qué pueden hacer las personas para aumentar la posibilidad de tener un embarazo saludable, y las opciones disponibles para una persona que se embaraza.</i></p>
<p>Diapositiva 2:</p> 	<p>Mostrar la página #2, con imágenes de diferentes tipos de familias. Recordar a los estudiantes que hay muchos tipos de familias y pedirles que comiencen a pensar qué tipo de familia les gustaría tener algún día. Luego vaya a las preguntas de Hacer ahora en la página #3 y pida a los estudiantes que escriban sus respuestas a las preguntas.</p>
<p>Diapositiva 3:</p> <p>DO NOW:</p> <ul style="list-style-type: none"> • What type of family would you like to have? • Would you like to be: Single? Partnered? Married? In a committed relationship? • Would you like to have children or not? If yes, how many? At what age? 	<p>Haga que los estudiantes completen la pregunta de hacer ahora.</p>
<p>Diapositiva 4:</p> 	<p>Guion sugerido: <i>Para poder entender cómo y cuándo es posible el embarazo, necesitamos primero entender la menstruación y el ciclo menstrual. Entender la menstruación nos ayuda a entender cómo puede ocurrir un embarazo. Ahora sabemos que como 2 semanas antes de que comience el periodo menstrual, o a la mitad del ciclo menstrual es cuando tiende a ocurrir la ovulación. Si un ciclo tiene 28 días, el momento en que la persona está más fértil (con más posibilidad de embarazarse) es entre los días 11 y -16 del ciclo. Sería 7 días más temprano para alguien con un ciclo de 21 días, 7 días más tarde para alguien con un ciclo de 35 días. Los periodos pueden ser irregulares por 12-18 meses después de la menarquía (primer periodo). Por ejemplo: una adolescente puede tener 21 días entre periodos, luego 28 días y luego 20 días. Es muy común que las adolescentes tengan ciclos irregulares; conforme van creciendo, sus ciclos tienden a volverse más regulares.</i></p>

<p>Diapositiva 5:</p> <p>What is Menstruation?</p> <ul style="list-style-type: none"> • The shedding of the uterine lining through the vagina, commonly called "a period" • Periods may be irregular for 12-18 months after menarche (first period) 	<p>La menstruación es cuando el revestimiento del útero se desprende y sale del cuerpo por la vagina. Algunas personas llaman a esto "la regla". Alguien puede tener su regla una vez al mes y más o menos al mismo tiempo cada mes, pero puede tomar 12-18 meses después de la primera regla antes de que se vuelva regular. Es común y normal que las adolescentes tengan ciclos irregulares.</p>
<p>Diapositiva 6:</p> <p>Facts about Menstruation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Typical blood loss is 1 – 6 tablespoons • People can use pads, tampons, or menstrual cups to catch the blood • About 50% of females have cramps. There are many ways to relieve cramps, including staying hydrated, stretching, using a heating pad, doing minor exercise, and taking pain medication. 	<p>Alrededor de 1-6 cucharadas de sangre se liberan durante los 4-7 días de la regla. Sin embargo, esta sangre es más densa y oscura porque contiene células y muertas y tejido. Puede haber masas de células muertas en la sangre. Esto es normal.</p> <p>La gente puede usar diferentes tipos de productos para absorber la sangre menstrual. Esto incluye toallas sanitarias, tampones y copas menstruales. Se recomienda evitar productos perfumados ya que pueden causar irritación. Pueden hablar con sus padres/tutores o con un adulto confiable para decidir qué productos usar.</p> <p>Cerca de la mitad de las mujeres tienen cólicos menstruales Usar una almohadilla térmica o una bolsa de agua caliente en el abdomen para ayudar a aliviar el dolor. Mantenerse hidratada, hacer ejercicio moderado, comer alimentos saludables y hacer estiramientos también puede ayudar con los cólicos. Si los cólicos menstruales son severos, pueden tomar medicamentos de venta libre contra el dolor o hablar con un proveedor de salud.</p>

Lección 14: Menstruación, concepción, embarazo y parto

Diapositiva 7:

What is the Female Sexual Cycle?

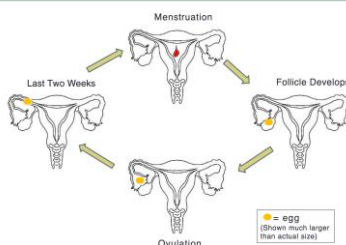
- **Menstrual Cycle** = how the body prepares itself each month to accommodate a growing pregnancy if it were to occur
- The time between when "periods" start
- Normal for a menstrual cycle to be between 21-35 days long
- Controlled by the hormones estrogen and progesterone

La menstruación sucede en un ciclo menstrual, entre 20 y 45 días, el promedio es 28 días. A esto se le llama ciclo sexual femenino. El ciclo menstrual es cómo los ovarios y otros órganos se preparan cada mes en caso de que se presente un embarazo. El ciclo es controlado por las hormonas estrógeno y progesterona.

Si el tiempo lo permite, revise el ciclo menstrual usando esta animación de MSNBC:

(http://msnbcmedia.msn.com/i/msnbc/Components/Interactiv es/Health/WomensHealth/zFlashAssets/menstrual_cycle_dw2_5B1—5D.swf)

Diapositiva 8:



El ciclo menstrual comienza el primer día de la regla/periodo menstrual. Durante la regla de una persona, el revestimiento del útero (endometrio), que consiste de sangre y tejido, se "desprende". Un periodo puede durar 4-7 días.

Después que termina la regla/periodo menstrual, el cuerpo se prepara para el embarazo:

- El ovario libera un óvulo maduro.
- El endometrio (revestimiento del útero) comienza a crecer de nuevo.

Si el óvulo no está fertilizado:

- El óvulo sale de la trompa de Falopio y se desintegra.
- Unas dos semanas después que el cuerpo libera un óvulo, el endometrio comenzará a desprenderse de nuevo, comenzando del todo el ciclo de nuevo.

Todo el ciclo menstrual se toma como un mes, pero puede variar entre 21 y 35 días.


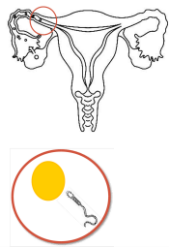
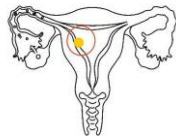
Diapositiva 9:

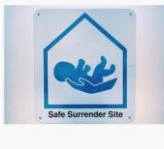
Menstrual Cycle

1. What hormones control menstruation?
Estrogen - Increases at beginning of cycle & controls ovulation
Progesterone - Increases around ovulation, helps to maintain pregnancy
2. When does ovulation happen?
Usually 2 weeks before bleeding begins, around the middle of the cycle.
3. When can fertilization happen?
The egg is available to be fertilized in the fallopian tube for 24 hours after ovulation. Sperm can live & fertilize an egg for up to 5 days after ejaculation.
4. What happens if an egg is not fertilized?
The egg disintegrates. (breaks down) Estrogen and progesterone levels drop. The lining of the uterus (endometrium) sheds during menstruation.

NOTA: La diapositiva tiene contenido animado. ¡Si hace clic en la pregunta, aparece la respuesta!

Lección 14: Menstruación, concepción, embarazo y parto

<p>Diapositiva 10:</p> <p>Keeping Track of Periods</p>  <p>www.patient.co.uk/diagram/Menstrual-Diary.htm</p> <p>iPeriod (Apple) Happy Period (Android)</p> <p>Period questions answered - ubykotex.com</p>	<p>La gente puede usar una tabla, un calendario o una aplicación en el teléfono como <i>iPeriod</i> o <i>p tracker</i> para dar seguimiento a su ciclo menstrual. Estas aplicaciones son útiles para seguir los periodos y para estar conscientes de nuestro cuerpo. También las puede usar alguien que está tratando de embarazarse. Sin embargo, no son suficientemente precisos para monitorear la ovulación como forma para evitar un embarazo (como método anticonceptivo).</p>
<p>Diapositiva 11:</p> <p>FERTILIZATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fertilization occurs in the fallopian tube (2 weeks before period would begin) • Over half of all fertilized eggs don't become a pregnancy • If it lives, within 12 hours the egg begins to divide & travels down the fallopian tube toward the uterus 	<p>Cuándo ocurre la fertilización: usualmente 14 días/2 semanas antes del comienzo del siguiente periodo. Dónde ocurre la fertilización: en la trompa de Falopio. Más de la mitad de los óvulos fertilizados no sobreviven para culminar en un embarazo. Si vive, en las primeras 12 horas el óvulo comienza a dividirse: 2 células se convierten en 4, 4 se convierten en 8, etc. mientras el óvulo viaja por la trompa.</p>
<p>Diapositiva 12:</p> <p>IMPLANTATION When Pregnancy Begins</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egg reaches uterus after 4-5 days & plants itself in the endometrium. This is called <i>implantation</i>. • Implantation is what most health care providers consider the beginning of pregnancy (conception) 	<p>Para el día 4 o 5 llega al útero y se “planta” en el endometrio (revestimiento del útero). Esto se llama implantación. Esto es lo que la mayoría de los proveedores de servicios de salud consideran la concepción, o el comienzo del embarazo.</p> <p>Para ayudar a los estudiantes a comprender mejor este proceso, considere mostrar el video Nova: http://www.pbs.org/wgbh/nova/miracle/program_adv.html</p>
<p>Diapositiva 13:</p> <p>PREGNANCY OPTIONS</p>	<p>Guion sugerido: <i>En California, si una mujer se embaraza, hay opciones a su disposición. Aprenderemos sobre estas opciones en la siguiente sección. Algunas personas tienen sólidas convicciones e ideas sobre estas opciones. No estamos aquí para hablar sobre lo que está “bien” o “mal”; estamos aquí para hablar sobre las opciones que existen legalmente en California si alguien se embaraza. Si ustedes desean hablar sobre sus valores y convicciones sobre estas opciones, podemos identificar algunos lugares y personas con las que ustedes pueden hablar.</i></p>

<p>Diapositiva 14:</p> <p>Pregnancy Options</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carry pregnancy to term & become a parent - Carry pregnancy to term & make an adoption plan - Abortion <ul style="list-style-type: none"> o Minors can have an abortion without parent/guardian permission o In CA, legal up to 24 weeks & after 24 weeks to save life or health of mother 	<p>Llevar el embarazo hasta su término y convertirse en padres Los adolescentes que eligen ser padres tiene el derecho de continuar en la escuela y California proporciona servicios para apoyarlos en el embarazo y durante la crianza.</p> <p>Llevar el embarazo hasta su término y hacer planes de adopción Hay varios diferentes tipos de adopción y formas para planear una adopción. Hay muchos recursos y agencias para apoyar a la gente con esta decisión.</p> <p>NOTA: Cuando alguien elige llevar el embarazo hasta su término, puede acceder a cuidado prenatal para asegurar un embarazo y parto saludables. Habrá más información sobre esto en la siguiente sección.</p> <p>Aborto Abortar significa elegir terminar el embarazo. Bajo la ley de California, los menores de edad pueden acceder a servicios confidenciales para abortar, lo que significa que no necesitan permiso de sus padres/tutores. En California, el aborto es legal hasta las 24 semanas de un embarazo, por cualquier razón. Después de 24 semanas, el aborto aún es posible si el embarazo pone en peligro la vida o salud de la madre. Hay dos tipos principales de aborto. Hay medicamento para el aborto disponible hasta las 9 semanas de un embarazo. Esto implica tomar un medicamento. El medicamento se toma fuera de un centro de salud, usualmente en la casa de alguien conocido o en un lugar seguro. Se debe hacer una visita de seguimiento con el proveedor de salud para asegurar que el aborto se haya completado. En la clínica el aborto está disponible hasta las 24 semanas de un embarazo. Se puede realizar de varias maneras. Este tipo de procedimiento se realiza en un centro de salud, hospital o consultorio del doctor.</p>
<p>Diapositiva 15:</p> <p>CA Safe Surrender Baby Law</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parent can legally surrender a baby within 72 hours of birth - Baby must be dropped off at a "Safe Surrender" Site: <ul style="list-style-type: none"> • Hospital • Fire department • Police station 	<p>Ley de California de Entrega Segura de Bebés Una madre (o padre) puede entregar con seguridad a su bebé a un sitio designado para Entrega Segura (hospital, estación de bomberos, estación de policía) dentro de 72 horas a partir del nacimiento. "Seguridad" significa que los padres no tendrán problemas legales por hacerlo. Esto también significa que un bebé, que no habría sido cuidado bien al permanecer con sus padres, ahora está a salvo. Esto está concebido para situaciones de emergencia.</p>

Diapositiva 16:**PREGNANCY & CHILDBIRTH**

Explicar a los estudiantes que ahora van a repasar la información sobre cómo se desarrolla el embarazo y cómo nace un bebé.

Consejo a los maestros:

Si el tiempo lo permite, tenga preparado y muestre el 3^{er} capítulo de la parte 8 de la película de PBS: El milagro más grande de la vida. Este capítulo muestra el viaje del espermatozoide hacia el óvulo. Está disponible en línea en:

http://www.pbs.org/wgbh/nova/miracle/program_adv.html

Si quiere ahondar en el tema, o si desea mostrar a los estudiantes el video del embarazo y parto, los DVDs "El milagro de la vida" y "De la concepción al embarazo" han sido aprobados para usar en las preparatorias de SDUSD y están disponibles para préstamo en los Programas Escolares de Salud. Llame al (415) -242-2615 para más información.

Diapositiva 17:**Pregnancy Symptoms**

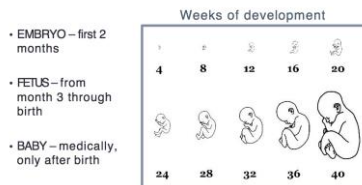
What are some physical signs of pregnancy?

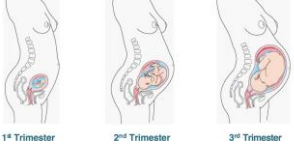

- Missing a period
- Tender, swollen breasts
- Fatigue / tiredness
- Nausea with or without vomiting
- Frequent urination

Hable sobre síntomas iniciales del embarazo. Pregunte a la cuáles creen que son algunos síntomas o señales que indican un embarazo. Corrija cualquier confusión. Luego revele la respuesta.

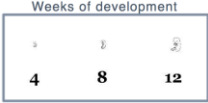

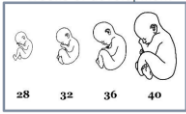
Guion sugerido:

No todas las mujeres experimentan los mismos síntomas y al mismo nivel. De hecho, algunas mujeres no experimentan ningún síntoma al principio de un embarazo. Alguien que tiene sexo peno-vaginal (coito) sin protección y nota cualquiera de estos síntomas, puede querer hacerse una prueba de embarazo. Las pruebas de embarazo son GRATIS para adolescentes en clínicas tan pronto como a las 2 semanas después del coito sin protección para ver si se ha iniciado un embarazo.

Diapositiva 18:**STAGES OF PREGNANCY**

<p>Diapositiva 19:</p> <p>STAGES OF PREGNANCY</p> <p>Pregnancy is divided into three 3-month periods called "trimesters"</p>  <p>1st Trimester 2nd Trimester 3rd Trimester</p>	
<p>Diapositiva 20:</p> <p>First Trimester (months 1-3)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Many people don't know they are pregnant during 1st trimester • Embryo/fetus needs enough folic acid (Vitamin B-9) for brain development • Tobacco, alcohol, drugs, infections including STIs, and unhealthy life choices are harmful embryo/fetus <p>MEDICATION ABORTION (pill) available through week 9 at most health centers</p>	<p>Durante los meses 1 y 2</p> <p>En este momento, las mujeres no saben aún que están embarazadas. Pero es un momento importante para el desarrollo de los órganos y el cerebro. Un embrión puede experimentar consecuencias negativas si la mujer embarazada usa tabaco, drogas o alcohol, se contagia con una STI, o participa en actividades no saludables.</p> <p>Desarrollo embrionario: La mórula se desarrolla hasta formar un embrión al comienzo de la sexta semana La etapa embrionaria dura alrededor de 5 semanas. Durante este tiempo, todos los órganos internos comienzan a desarrollarse.</p> <p>Es también cuando se forman los tubos neural es; el tubo neural se convertirá en el cerebro, la espina dorsal y los nervios principales. Si una mujer no tiene suficiente ácido fólico (una importante vitamina B) en su cuerpo antes de embarazarse, estos órganos pueden no desarrollarse adecuadamente. El ácido fólico juega un papel importante en el desarrollo de estos órganos, por lo cual algunas mujeres embarazadas toman extra ácido fólico antes y/o durante el embarazo. Hablaremos de esto más adelante.</p> <p>Para el final del 2^o mes, ya se ha formado el corazón, se desarrollan los dedos palmeados de manos y pies, y el embrión ya tiene los primeros vestigios de un hígado, oídos externos, ojos, párpados y el labio superior.</p> <p>Durante el 3^{er} mes</p> <p>El embrión se convierte en feto.</p> <p>El cordón umbilical conecta el abdomen del feto con la placenta.</p> <p>La placenta se une a la pared del útero: La placenta absorbe nutrientes del torrente sanguíneo de la madre.</p> <p>El cordón trae nutrientes y oxígeno y se lleva desechos del feto.</p> <p>El feto mide alrededor de 2-3 pulgadas.</p> <p>Las hormonas comienzan a hacer que aparezcan los órganos sexuales externos; femeninos o masculinos.</p> <p>El feto se comienza a mover.</p> <p>NOTA: Un aborto con medicamento (tomar una serie de pastillas para terminar un embarazo) está disponible en la mayoría de los centros de salud hasta las 9 semanas (justo después de los 2 meses, durante el primer trimestre).</p>

Lección 14: Menstruación, concepción, embarazo y parto

<p>Diapositiva 21:</p> <p>First Trimester (months 1-3)</p> <ul style="list-style-type: none"> Embryo from 5-11 weeks <ul style="list-style-type: none"> Major organs Neural tube Beginnings of eyes, ears, lips Fetus at 12 weeks <ul style="list-style-type: none"> Umbilical cord connects fetus to placenta By end of 3rd month <ul style="list-style-type: none"> 2-3 inches long Beginnings of sex organs Begins to move  <p>Weeks of development</p> <p>4 8 12</p>	
<p>Diapositiva 22:</p> <p>Second Trimester (months 4-6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Organs continue to mature By end of 2nd Trimester: <ul style="list-style-type: none"> 14 inches long Cannot survive outside the uterus without a lot of special medical attention <p><i>Abortion is legal in CA up until 24 weeks for any reason & after 24 weeks to save life or health of the mother</i></p>  <p>Weeks of development</p> <p>16 20 24</p>	<p>SEGUNDO TRIMESTRE (4-6 meses)</p> <p>Los órganos continúan madurando</p> <p>Para el fin del sexto mes, el feto alcanza los $\frac{3}{4}$ de su tamaño al nacer: cerca de 14 pulgadas de largo.</p> <p>Para el final del 2^o trimestre, el feto no puede sobrevivir fuera del útero sin extraordinaria atención médica, incluyendo ayuda periódica para respirar.</p> <p>NOTA: Se puede acceder legalmente al aborto en CA hasta las 24 semanas (alrededor de 6 meses, al final del segundo trimestre). Después de 24 semanas, el aborto es legal sólo se realiza para salvar la vida o la salud de la madre. Esto será discutido más ampliamente durante la sección de opciones del embarazo. Cerca de 1 de cada 3 mujeres tendrán un aborto en algún momento de sus vidas.</p>
<p>Diapositiva 23:</p> <p>Third Trimester (months 7-9)</p> <ul style="list-style-type: none"> Brain & lungs mature Eyes open and close Sucks on thumb Responds to light Due date: 40 weeks from the first day of the last menstrual period Average birth weight: 7.6 pounds Average birth length: 20 inches  <p>Weeks of development</p> <p>28 32 36 40</p>	<p>TERCER TRIMESTRE (7-9 meses)</p> <p>El cerebro y los pulmones continúan madurando.</p> <p>El feto comienza a abrir y cerrar sus ojos, chuparse el pulgar y responder a la luz.</p> <p>Fecha del parto: 40 semanas a partir del primer día del último periodo menstrual</p> <p>Al nacer, el peso del bebé tiene un promedio de 7.6 libras. Menos de 5.5 libras se describe como “peso bajo al nacer” y más de 8.8 libras es un “peso alto al nacer”. Nacer muy pequeño o muy grande puede significar más complicaciones y riesgos de salud.</p> <p>La altura promedio al nacer se alrededor de 20 pulgadas de la parte superior de la cabeza a la parte inferior del talón.</p>

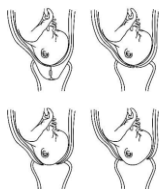
Diapositiva 24:**Stages of Childbirth**

Early Labor: Contractions begin & cervix dilates to 3cm.

Stage 1 Active Labor: Contractions become stronger, longer, and closer together. Cervix becomes fully dilated to 10cm.

Stage 2 Delivering the baby

Stage 3 Delivering the placenta



Explique a los estudiantes que éste es el proceso del parto de un bebé. Esto incluye el trabajo de parto y el nacimiento.

Hay 4 etapas en el nacimiento vaginal:

Inicio del trabajo de parto – Es cuando la cervix comienza a dilatarse. Las contracciones, o serie de espasmos o sensaciones similares a los cólicos menstruales, comienzan a ocurrir. Al principio con largos intervalos entre cada contracción, luego más frecuentes y regulares. Las contracciones ayudan a abrir la cervix. Esta etapa termina cuando la cervix tiene 3 cm de dilatación (como del tamaño de una pelota de golf o ping-pong). Esta etapa puede durar entre 6 y 12 horas.

Etapas 1: Trabajo activo de parto – Es cuando la cervix se dilata de 3cm a 10 cm (como del tamaño de una toronja). Las contracciones se vuelven más fuertes y frecuentes hasta que ocurren una tras otra. La cabeza usualmente se posiciona en la cervix, la cara se posiciona hacia la espina dorsal. Si la cabeza no está posicionada en la cervix, se dice que “viene sentado”. Puede ser seguro que el bebé nazca en esta posición, pero algunos proveedores de salud recomiendan una cesárea en lugar del parto. Esta etapa puede durar hasta 8 horas.

Etapas 2: Nacimiento – es cuando el bebé nace. El bebé tiene que hacer una serie de maniobras para girar y moverse a través de la pelvis. Cuando el bebé nace, respira aire por primera vez usando sus pulmones. Usualmente, justo después del nacimiento, se corta el cordón umbilical. Esta etapa se puede llevar desde unos minutos a unas horas.

Etapas 3: Expulsión de la placenta – es cuando la placenta es expulsada. La placenta es un órgano que conecta al feto en desarrollo con la pared del útero para permitir el intercambio de nutrientes, desechos y oxígeno entre la madre y el feto. Después de que nace el bebé, el útero continuará contractándose y expulsará la placenta. Esto usualmente se completa entre 10 y 12 minutos después del nacimiento del bebé.

Para las mujeres que tienen una cesárea muchas veces se planea con anticipación y la mujer no experimenta estas etapas del trabajo de parto. Otras veces no es planeada y algunas pueden pasar por las etapas 1 y 2 antes de decidir tener el nacimiento por cesárea.

<p>Diapositiva 25:</p> <p>Childbirth Options</p> <ul style="list-style-type: none"> • Type of birth: vaginal or cesarean birth • Setting: hospital, birthing center, home birth, water birth • Support: physician/doctor, midwife, doulas, friends, family, partner(s) • Comfort measures: medicines, positions, massage, acupressure, etc. 	<p>Hay muchas opciones de nacimientos considerar para dar a luz. Tipos de nacimiento: vaginal (el bebé nace a través del canal vaginal) o nacimiento por cesárea (el bebé nace a mediante un procedimiento quirúrgico en el cual un cirujano abre el útero). El índice de nacimientos por cesárea está aumentando en los Estados Unidos. En 2011, 32% de los nacimientos fueron por cesárea. Lugar: hospital, centro natal, nacimiento en el hogar, nacimiento en agua. Apoyos: médico/doctor, partera, comadrona, amigos, familia, compañero/a(s) Medidas de comodidad: medicamentos, masaje, nacimiento en agua, aromaterapia, acupresión, posiciones (como pararse, acostarse, arrodillarse, acuclillarse), etc.</p> <p>Explique a los estudiantes que cada persona experimenta el nacimiento/parto de manera diferente. Lo que los estudiantes pueden haber visto en películas o en la TV no representa con exactitud cómo la gente experimenta el nacimiento/parto.</p>
<p>Diapositiva 26:</p> 	<p>Repase con los estudiantes cómo las decisiones de vida pueden afectar nuestra salud.</p>
<p>Diapositiva 27:</p> <p>WHAT IMPACTS HEALTH?</p> <ul style="list-style-type: none"> • What actions do people do to be healthy? • What are some of things that can have a negative impact on health? • Which of these things can interfere with a healthy pregnancy? 	<p>EFFECTOS EN LA SALUD</p> <p>Comenzar la discusión con una lluvia de ideas sobre lo siguiente: ¿Qué medidas toman las personas para ser saludables? Escriba las respuestas – puede incluir comer alimentos saludables, hacer ejercicio, etc.</p> <p>¿Cuáles son algunas cosas que pueden tener un efecto negativo en la salud? Escriba las respuestas – puede incluir consumir drogas, comer alimentos chatarra, etc.</p> <p>¿Cuáles de estas cosas pueden interferir con un embarazo saludable? Encierre en un círculo las respuestas – explique que esta es una de las razones por las que es importante que la gente que desea continuar un embarazo obtenga un tipo especial de cuidado de salud llamado cuidado prenatal.</p>

Diapositiva 28:**Prenatal Care**

(Health care during pregnancy)

- Special check-ups to maintain health of biological mother & fetus
- Role of health care provider
 - Medical services
 - Help to maintain healthy life choices while pregnant
 - Treat potential health problems early
 - Provide info & answer questions

In California, available free or low-cost, including for people who are undocumented.

Cuidado prenatal:

El cuidado prenatal ayuda a proteger la salud de la madre biológica. Debido a que más personas tienen acceso a cuidado prenatal de salud, el embarazo y el nacimiento son más seguros que nunca. (Hace 100 años, casi 1 de cada 100 nacimientos ocasionaban la muerte de la madre).

Hoy, menos de 1 de cada 8000 nacimientos ocasionan la muerte de la madre biológica. Aún así, este índice es mucho mayor del índice de muerte de todas las formas de control natal combinadas).

El cuidado prenatal también ayuda a proteger la salud del feto. (Hace unos 150 años (1850), el índice de muerte infantil era de 216.8 por cada 1,000 en una población de bebés blancos y de 340 por cada 1,000 en una población de bebés negros. En 2000, fue de 5.7 en una población de 1,000 bebés blancos y de 14.1 en una población de 1,000 bebés negros).

Los profesionales de salud recomiendan que las embarazadas obtengan cuidado prenatal lo más pronto posible, ya que el primer trimestre del embarazo es muy importante en el desarrollo del feto.

El cuidado prenatal implica citas regulares con un proveedor de salud, usualmente alguien que se especializa en salud de la mujer y/o embarazo (i.e. ginecólogo, obstetra o partera). Usualmente, las citas se vuelven más frecuentes conforme avanza el embarazo.

El proveedor de salud se asocia con la madre biológica para ayudarla y ayudar al feto al:

Proporcionar servicios médicos.

Hacer recomendaciones sobre cómo mantener un estilo de vida saludable durante el embarazo: tomando vitaminas, con una dieta saludable y haciendo ejercicio.

Revisar oportunamente si hay amenazas potenciales a la salud. Proveer información y contestar respuestas sobre el embarazo y el parto.

Bajo la ley actual de salud, todos los planes de seguros deben proporcionar cuidado prenatal gratuito o de bajo costo; en California, cualquier persona, sin importar su estatus de inmigración y/o documentación o su edad, que esté embarazada, tiene el derecho al cuidado prenatal gratuito o de bajo costo.

Diapositiva 29:**Preconception Health**

(Health before pregnancy for all people)

Healthy Life Choices

- Multivitamin with folic acid
- Nutritious meals & exercise
- Avoid drugs, alcohol & smoking
- Manage stress
- Healthy relationships
- Avoid toxins / dangerous chemicals

Volviendo a nuestra discusión previa sobre las medidas que la gente toma para mejorar su salud, ¿por qué piensas que es importante que todas las personas, sin importar su sexo o género, estén saludables antes de que ocurra el embarazo?

La salud del padre biológico puede afectar la salud de su espermatozoides.

La salud de la madre biológica puede afectar no sólo la salud de sus óvulos, sino también la salud de un embrión en desarrollo aún cuando la madre no se ha dado cuenta de que está embarazada.

Gozar de buena salud antes del embarazo se conoce como salud de la preconcepción (pre=antes, concepción=embarazo).

Diapositiva 30:**Preconception Health**

(Health before pregnancy for all people)

- Before pregnancy, see health care provider
- Test for STIs (Family PACT covers these costs)
 - Vaccinations up-to-date
 - Get medical conditions (diabetes, high blood pressure) under control
 - Check to see if medications could harm pregnancy
 - Consider getting tested for genetic conditions

Distribuya las hojas sobre la salud de la preconcepción.

Puntualice que la mayoría de las medidas recomendadas son las mismas para todas las personas. Revise lo básico:

Mantener un estilo de vida saludable:

Tomar todos los días multi-vitaminas con 400-800 microgramos de la vitamina B conocida como ácido fólico. El ácido fólico ayuda a prevenir serios defectos congénitos en el cerebro y la columna (defectos en el tubo neural), así como otros defectos como el paladar hendido. Nuevas investigaciones muestran que puede también ayudar a los varones a tener una esperma más saludable. Comer alimentos balanceados y nutritivos, y hacer ejercicio. Evitar drogas, alcohol y fumar. Esto puede afectar la salud general de las personas, incluyendo la calidad del esperma y la salud del embarazo.

Limitar la cafeína antes y durante el embarazo también puede mejorar la probabilidad del embarazo y de mantener un embarazo saludable.

Si es posible, consultar a un proveedor de salud antes de comenzar un embarazo. Todo lo siguiente puede afectar la salud del feto y/o de la madre biológica. Algunas cosas también pueden afectar la salud del esperma o causar un parto adelantado:

Hacerse exámenes de infecciones de transmisión sexual (STIs como clamidia, gonorrea y VIH)... Cualquier persona de 12 años o más puede acceder confidencialmente a estos servicios. Es más saludable tratar o curar las STIs antes del embarazo. Las STIs pueden transmitirse entre parejas sexuales. Si no se tratan, las STIs pueden dañar la salud de la persona así como también la salud de un embarazo. Los estudiantes aprenderán más sobre las STIs en otra lección.

Asegurarse tener las vacunas actualizadas. Ciertas enfermedades, como la influenza, la varicela y el sarampión pueden afectar la salud del feto.

Asegurarse de que las condiciones médicas estén bajo control, incluyendo asma, diabetes, depresión, alta presión arterial, enfermedad de tiroides y epilepsia.

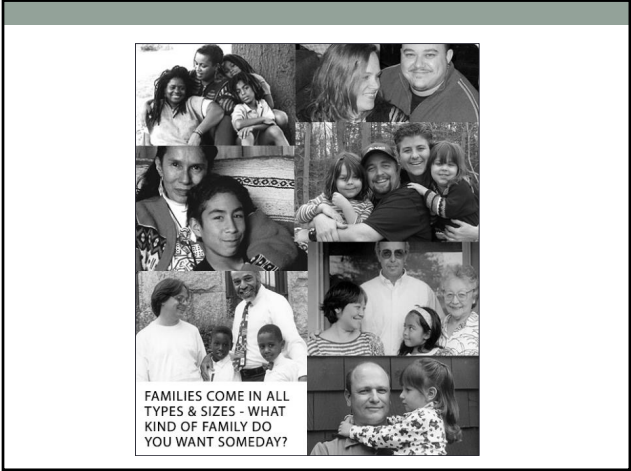
Revisar si alguna medicina, medicamentos de venta libre, o suplementos dietéticos o herbolarios pueden ser dañinos para el desarrollo del embarazo.

Las personas pueden elegir examinarse por condiciones genéticas que pueden heredarse.

<p>Diapositiva 31:</p> <p>What are the benefits of preconception health for someone who is not actively planning a pregnancy?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Better health right now • Forming healthy habits • Prepared for pregnancy (50% of pregnancies unplanned) 	<p>Pida a los estudiantes que generen respuestas para esta pregunta. Luego revele la respuesta.</p> <p>¿Cuáles son las ventajas de practicar estos hábitos, aún si no se está planeando un embarazo?</p> <p>Muchas de estas medidas ayudan a TODAS las personas a ser saludables. Éstas son cosas que la gente puede hacer para crear hábitos saludables. El 50% de los embarazo no son planeados y lo mejor para la salud del esperma y del embrión es la salud ANTES de la fecundación. Por esta razón se recomienda la salud de la preconcepción para cualquier persona que tenga relaciones sexuales que puedan ocasionar un embarazo.</p>
<p>Diapositiva 32:</p> <p>Why would it be healthy to avoid toxic substances and dangerous chemicals in the home or work environment?</p> <ul style="list-style-type: none"> • A growing fetus is even more likely to be hurt by toxins than a teenager or fully grown adult. 	<p>Pida a los estudiantes que generen respuestas para esta pregunta. Luego revele la respuesta.</p>
<p>Diapositiva 33:</p> <p>Why would it be healthy to create and establish healthy, supportive relationships?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stress can have a negative effect on sperm production, a female's ability to become pregnant, and a growing fetus. On the other hand, a positive relationship can support the health of a pregnant female and a fetus. 	<p>Pida a los estudiantes que generen respuestas para esta pregunta. Luego revele la respuesta.</p> <p>Después de completar todas las diapositivas, explique que compañeros educadores del Programa de Embarazo Adolescente y Crianza de Hijos vendrán a la clase y que compartirán sus experiencias de ser padres adolescentes. Compartirán más sobre la salud previa a la concepción, el embarazo, el cuidado prenatal, el parto y la crianza de hijos.</p>

MENSTRUACIÓN, EMBARAZO Y PARTO

LECCIÓN 14



Hacer ahora:

- ¿Qué tipo de familia te gustaría tener?
- Te gustaría ser:
 - ¿Soltero? ¿Con pareja? ¿Casado?
 - ¿En un relación comprometida?
- ¿Te gustaría tener hijos, o no?
 - Si es así, ¿cuántos? ¿A qué edad?

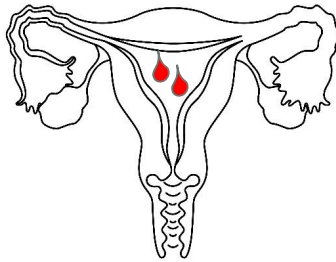
MENSTRUACIÓN Y CONCEPCIÓN

Todo sobre la regla...

* Note: This diagram shows a 28-day cycle. Some women's cycles may be longer or shorter.

¿Qué es la menstruación?

- El desprendimiento del revestimiento uterino a través de la vagina, llamado comúnmente "la regla"
- La regla (menstruación) puede ser irregular por unos 12-18 meses después de la menarquía (primer periodo menstrual)

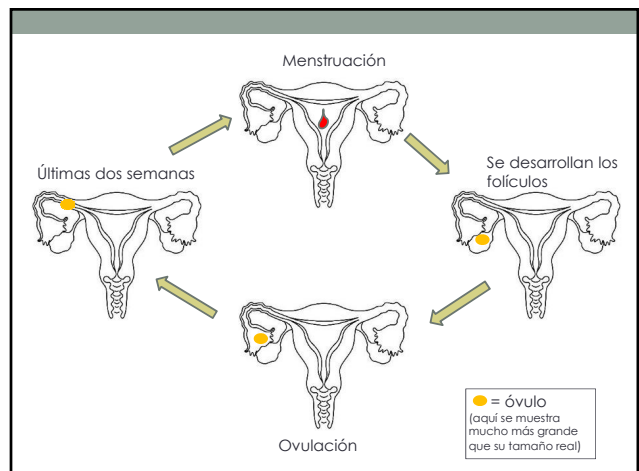


Datos sobre la menstruación

- La pérdida de sangre es típicamente de 1 a 6 cucharadas
- La gente puede usar toallitas, tampones, o copas menstruales para atrapar la sangre
- Cerca del 50% de mujeres tienen cólicos. Hay muchas maneras de aliviar los cólicos, incluyendo mantenerse hidratada, estirarse, usando una almohadilla caliente, reduciendo el ejercicio y tomando medicinas para el dolor.

¿Cuál es el ciclo sexual femenino?

- **Ciclo menstrual** = cómo los ovarios y otros órganos sexuales se preparan cada mes para alojar un embarazo si se presentara
- Comienza el tiempo entre cada "periodo menstrual"
- Un ciclo menstrual normal es entre 21 y 35 días
- Está controlado por las hormonas estrógeno y progesterona



Ciclo menstrual

1. ¿Qué hormonas controlan la menstruación?

Estrógeno - aumenta al principio del ciclo y controla la ovulación

Progesterona - aumenta alrededor de la ovulación, ayuda a mantener el embarazo

2. ¿Cuándo ocurre la ovulación?

Usualmente 2 semanas *antes* de que comience el sangrado, a la mitad del ciclo.

3. ¿Cuándo ocurre la fertilización?

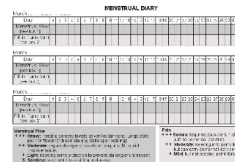
El óvulo está listo para ser fertilizado en la trompa de Falopio durante 24 horas después de la ovulación. Los espermatozoides pueden vivir y fertilizar un óvulo hasta 5 días después de la eyaculación.

4. ¿Qué sucede si un óvulo no es fertilizado?

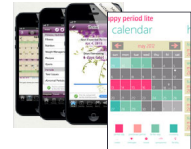
El óvulo se desintegra. Disminuyen los niveles de estrógeno y progesterona. El revestimiento del útero (endometrio) se desprende durante la menstruación.

Mantener un registro de los periodos

GRÁFICA



APPS GRATUITOS



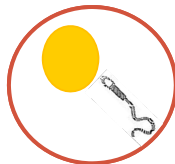
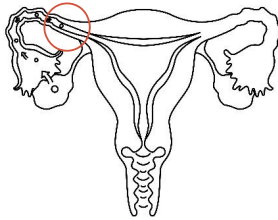
www.patient.co.uk/diagram/Menstrual-Diary.htm

iPeriod (Apple)
Happy Period (feliz regla)(Android)

Respuestas a preguntas sobre la regla - ubykotex.com

FERTILIZACIÓN

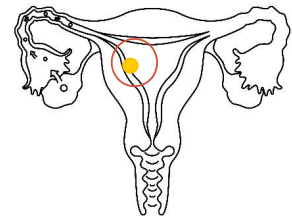
- La fertilización ocurre en la trompa de Falopio (2 semanas *antes* del comienzo de la regla)
- Más de la mitad de los óvulos fertilizados no culminan en un embarazo
- Si sobrevive, en 12 horas el óvulo comienza a dividirse y se desplaza por la trompa de Falopio hacia el útero



IMPLANTACIÓN

Comienzo del embarazo

- El óvulo llega al útero después de 4-5 días y se implanta en el endometrio. Esto se llama *implantación*.
- La implantación es lo que la mayoría de los proveedores de servicios de salud consideran como el comienzo del embarazo (concepción)



OPCIONES DEL EMBARAZO

Opciones del embarazo

- Llevar el embarazo hasta su término y convertirse en padres
- Llevar el embarazo hasta su término y hacer planes de adopción
- Aborto
 - Las menores de edad pueden tener un aborto sin el permiso de sus padres/tutores
 - En California, es legal hasta las 24 semanas, y después de 24 semanas si es para salvar la vida o la salud de la madre

Ley de California de Entrega Segura de Bebés

- Los padres pueden entregar legalmente a un bebé dentro de 72 horas después del nacimiento
- El bebé debe ser entregado en un lugar de "Entrega Segura":
 - Un hospital
 - Departamento de bomberos
 - Estación de policía



EMBARAZO Y PARTO

Síntomas de embarazo

¿Cuáles son algunas señales físicas del embarazo?

- Que no baje la regla (no menstruar)
- Pechos sensibles, inflamados
- Fatiga / cansancio
- Nausea con o sin vómito
- Orinas frecuentes

ETAPAS DEL EMBARAZO

- EMBRIÓN – primeros 2 meses
- FETO – de los 3 meses hasta el nacimiento
- BEBÉ – medicamento, sólo después de nacer



ETAPAS DEL EMBARAZO

El embarazo se divide en tres periodos de 3 meses llamados "trimestres"



Primer trimestre (1-3 meses)

- Muchas personas no saben que están embarazadas durante el 1º trimestre
- El embrión/feto necesita suficiente ácido fólico (vitamina B-9) para su desarrollo cerebral
- Tabaco, alcohol, drogas, infecciones –incluyendo STIs– y los hábitos poco saludables son peligrosos para el embrión/feto



MEDICAMENTO PARA ABORTO (pastilla) disponible hasta la novena semana en la mayoría de los centros de salud

Primer trimestre (1-3 meses)

- Embrión, 5-11 semanas
 - Órganos principales
 - Tubo neural
 - Inicio de ojos, oídos, labios
- Feto a las 12 semanas
 - El cordón umbilical conecta al feto con la placenta
- Para el final del 3^{er} mes
 - Alcanza un tamaño de 2-3 pulgadas
 - Inicio de los órganos sexuales
 - Comienza a moverse



Segundo trimestre (4-6 meses)

- Los órganos continúan madurando
- Para el final del 2^o trimestre:
 - Tiene un tamaño de 14 pulgadas
 - No puede sobrevivir fuera del útero sin una gran atención médica especial



El aborto por cualquier razón es legal en California hasta las 24 semanas, y después de 24 semanas sólo es legal para salvar la vida o la salud de la madre

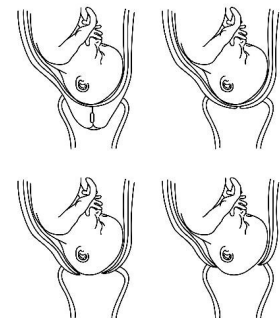
Tercer trimestre (7-9 meses)

- Maduran el cerebro y los pulmones
- Abre y cierra los ojos
- Se chupa el dedo
- Responde a la luz
- Fecha probable del parto: 40 semanas a partir del primer día del último periodo menstrual
- Peso promedio al nacer: 7.6 libras
- Medida promedio al nacer: 20 pulgadas



Etapas del trabajo de parto

- **Fase inicial:** Comienzan las contracciones y el cérvix se dilata hasta 3cm.
- **Etapas 1- Fase activa:** Las contracciones se vuelven más fuertes, prolongadas y seguidas. El cérvix se dilata por completo hasta 10cm.
- **Etapas 2- Nacimiento, dar a luz**
- **Etapas 3- Expulsar la placenta**



Opciones para el nacimiento

- **Tipos de nacimiento:** vaginal o por cesárea
- **Lugar:** hospital, centro natal, nacimiento en el hogar, nacimiento en agua.
- **Apoyos:** médico / doctor, partera, comadrona, amigos, familia, compañero/a(s)
- **Medidas de comodidad:** medicamentos, posiciones, masaje, acu-presión, etc.

EFFECTOS EN LA SALUD

¿QUÉ AFECTA LA SALUD?

- ¿Qué medidas se pueden tomar para ser saludables?
- ¿Cuáles son algunas cosas que pueden tener un efecto negativo en la salud?
- ¿Cuáles de estas cosas pueden interferir con un embarazo saludable?

Cuidado prenatal

(cuidados de salud durante el embarazo)

- Exámenes especiales para mantener la salud de la madre biológica y del feto
- El papel del proveedor de servicios de salud
 - Servicios médicos
 - Ayuda a mantener medidas saludables durante el embarazo
 - Trata oportunamente posibles problemas de salud
 - Brinda información y responde a preguntas

En California, se encuentra disponible en forma gratuita o a bajo precio, incluyendo para personas indocumentadas.

Salud antes de la concepción

(Salud para todos antes del embarazo)

Medidas de vida saludable

- Multivitaminas con ácido fólico
- Alimentos nutritivos y ejercicio
- Evitar drogas, alcohol y fumar
- Controlar el estrés
- Relaciones saludables
- Evitar tóxicos / químicos peligrosos

Salud antes de la concepción

(Salud para todos antes del embarazo)

Antes de embarazarse, ver a un proveedor de salud

- Hacerse exámenes de STIs (el programa Family PACT cubre estos costos)
- Tener las vacunas actualizadas
- Mantener las condiciones médicas (diabetes, presión alta) bajo control
- Revisar si algún medicamento puede afectar el embarazo
- Considere examinarse por condiciones genéticas

¿Cuáles son las ventajas de los cuidados de salud antes de la concepción para alguien que no está planeando activamente un embarazo?

- × Mejor salud ahora
- × Formar hábitos saludables
- × Prepararse para el embarazo (50% de los embarazos no son planeados)

¿Por qué es saludable evitar sustancias tóxicas y químicos peligrosos en el hogar o el trabajo?

- Un feto en desarrollo tiene más probabilidades de ser dañado por toxinas que un adolescente o un adulto.

¿Por qué es saludable crear y establecer relaciones saludables y solidarias?

- El estrés puede tener un efecto negativo en la producción de esperma, en la capacidad de la mujer de concebir y del desarrollo del feto. Por otro lado, una relación positiva puede apoyar la salud de la mujer embarazada y del feto.



¡Les damos servicios con las tendencias en la cultura popular y una saludable dosis de honestidad!

- www.todays4tomorrow.tumblr.com
- Envíe un texto a "TODAY" al 61827 para recursos, localizar una clínica y consejos semanales en:
 - Vida saludable
 - Sexo más seguro
 - Búsqueda de empleo
 - Salud mental
 - Más...

Todos tenemos derechos

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

ALINEACIÓN NSES:

Al final del doceavo grado los alumnos podrán:

PR.12.CC.3 – Identificar las leyes relacionadas con los servicios de salud sexual y reproductiva; es decir: contracepción, opciones de embarazo, políticas de entrega protegida, cuidados prenatales.

SH.12.CC.3 – Describir las leyes relacionadas con los servicios de salud sexual, incluyendo los exámenes y tratamientos para las ETS y el VIH.

GRADO META: Escuela Secundaria – Opcional Lección 4

TIEMPO: 50 Minutos

MATERIALES:

- Cuestionario: “¿Cuáles son Mis Derechos?” - uno por alumno
- “Guía para el Maestro: ¿Cuáles son Mis Derechos?” - una copia
- Tarea: “¿Puedo o No Puedo?” - una por alumno
- Una hoja de papel para rotafolio escrito con el encabezado: “Estacionamiento”
- Al menos un marcador para rotafolio
- Pizarra blanca y marcadores
- Hoja de Trabajo: “¿Quién Hizo lo Correcto?” - una por alumno
- Lápices en caso de que los estudiantes no tengan
- Cinta adhesiva

PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Tome la guía para el maestro: “¿Cuáles Son Mis Derechos?” y vaya al sitio web como se indica, para anotar la información correcta sobre las leyes en su estado y los recursos en su área.
- Tome una hoja de papel grande y escriba arriba de todo en letras grandes: “Estacionamiento”. Colóquelo al frente del aula pero a un lado, para que lo pueda acceder fácilmente sin que sea el enfoque principal durante la lección.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección los alumnos podrán:

1. Describir al menos tres leyes en sus estados relacionadas con los derechos sexuales y de salud reproductiva de los menores. [Conocimiento]
2. Identificar al menos una creencia que tengan sobre la toma de decisiones relacionadas con el sexo y la reproducción. [Conocimiento, Afecto]
3. Aplicar sus conocimientos y auto reflexión para acceder a información precisa y confiable referente a la sexualidad y las leyes relacionadas con la salud reproductiva. [Conocimiento, Habilidad]

UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “el”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros e identidades de género. Necesitará determinar por si mismo cuanto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Diga: “cuando se trata de la sexualidad, hay algunas situaciones en las cuales, como adolescentes, tienen derechos aunque sean menores de 18 años. No obstante, también hay algunos asuntos en los cuales sus padres o cuidadores necesitan estar legalmente involucrados. La clase de hoy comenzará por darle una hojeada a los

Todos tenemos derechos

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

derechos legales que tienen ustedes en relación a la salud sexual y reproductiva.

Dígalos a los alumnos que, dado que este es un tema muy complejo, podrían surgir algunas preguntas o temas sobre los cuales usted necesitará obtener más información antes de responderles. Señáleles el papel grande titulado “Estacionamiento” que colocó antes de que ellos entraran.

Explíqueles que si surge algo que necesite mayor investigación antes de responderles, usted o alguien más en el aula lo puede poner en el Estacionamiento y que buscará la información para compartirla en la próxima clase.

Distribuya el cuestionario “¿Cuáles Son Mis Derechos?”, pero pídale que no les pongan sus nombres. Dígalos que está diseñado para darse una idea de lo que ellos hacen y no conocen al venir a esta clase. Dígalos que tienen como cinco minutos en los cuales completar el cuestionario y, que si no conocen la respuesta, pueden simplemente adivinar. (7 minutos)

PASO 2: Revise las respuestas usando la guía para el maestro: “¿Cuáles son Mis Derechos?”. Conteste cualquier pregunta que tengan los alumnos, escribiendo las preguntas para las cuales no tiene respuestas en el Estacionamiento. (12 minutos)

Nota para el maestro: Dependiendo de las políticas de su colegio sobre el uso de dispositivos móviles en el aula, también podría pedirles a los alumnos que busquen las respuestas en línea en ese momento.

Nota para el maestro: Muchas de las leyes relacionadas con los derechos y la salud sexual y reproductiva tienen relación con el aborto y pueden ser un tema delicado, especialmente dados los diferentes valores y creencias religiosas y personales en el aula. Si estos comienzan a surgir durante la discusión del cuestionario, asegúreles a sus alumnos que tendrán la oportunidad de hablar más sobre esto en la actividad que sigue.

PASO 3: Dígalos a los alumnos que ahora van a tomar algunos de estos datos y considerarlos cuando se usen en una situación de la vida real.

Distribuya la hoja de trabajo “¿Quién Hizo lo Correcto?”. Pídale a los alumnos que se ofrezcan a leer cada uno de los párrafos en voz alta, alternando alumnos en cada párrafo. Una vez que se haya leído la historia, instruya a los alumnos a que decidan cuál de los personajes creen ellos que hicieron lo correcto en esa situación. (7 minutos)

PASO 4: Una vez que todos hayan anotado sus puntuaciones, divida a la clase en grupos de cuatro. Una vez que estén en grupos de cuatro, instrúyalos a discutir sobre quién piensan que hizo lo correcto, y que traten de llegar a un acuerdo sobre estas puntuaciones. Explíqueles a los alumnos que pueden cambiar su voto en cualquier momento, pero que solo deben hacerlo si realmente están de acuerdo. Dígalos a la clase que tendrá alrededor de ocho minutos en los cuales hacer esto. (9 minutos)

PASO 5: Luego de unos ocho minutos, pare las discusiones de los grupos pequeños. Pregúnteles: “¿cuántos grupos pudieron ponerse de acuerdo sobre su puntuación?”. Vaya alrededor del aula y pídale a los grupos que digan quiénes sienten que fueron los más justos. Enumere en la pizarra los nombres de los personajes que hayan calificado como los más justos con una marca de verificación junto a su nombre, para indicar puntuaciones adicionales.

Todos tenemos derechos

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

Pídales a los alumnos que expliquen por qué calificaron a los personajes de esa forma.

Nota para el maestro: Su trabajo durante esta parte de la actividad es asegurarse que los alumnos en desacuerdo lo hagan respetuosamente, y que todos los que deseen hablar puedan hacerlo. También deberá jugar el papel de abogado del diablo, usando los puntos principales del cuestionario o simplemente planteando una pregunta hipotética: “¿y si...?”. (Por ejemplo: “¿Y si Víctor no estuviera en contra de usar control natal, eso cambiaría su puntuación?”). (13 minutos)

PASO 6: Diga: “como en muchas situaciones, hay acuerdos sobre algunas cosas y desacuerdos sobre otras. Debido a que las personas tienen fuertes valores y creencias acerca de muchas cosas relacionadas con la sexualidad no solo sobre las decisiones relacionadas con el embarazo, es muy importante conocer la información que necesitan para tomar las decisiones correctas para ustedes.

Una cosa verdaderamente retadora que necesitamos determinar, es la diferencia entre tener derechos y hacer lo correcto. Cuando estamos en una relación necesitamos pensar acerca de los derechos de ambos y de cuáles son nuestras responsabilidades hacia cada uno, así como hacia nosotros mismos. Por ejemplo, Stephanie tiene el derecho de tomar control natal sin decirle a Víctor. Es su cuerpo, y ella quiere protegerlo. ¿Significa que es lo correcto para ella no compartir su decisión con Víctor? Eso es parte de lo que justo estamos discutiendo y, de nuevo, de lo que necesitamos pensar ahora y en el futuro.

Al final, la comunicación en las relaciones es importante para que las necesidades y derechos de ambas personas sean reconocidas, consideradas y respetadas”.

Explíqueles la tarea y distribúyala, y cierre la lección (2 minutos).

EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:

Tanto el cuestionario como la tarea asignada cumplirán con el primer objetivo de aprendizaje. La hoja de trabajo dentro del aula y el trabajo en grupo, cumplirán con el segundo objetivo de aprendizaje. La tarea asignada cumplirá con el tercer objetivo de aprendizaje.

TAREA:

Una lista de preguntas relacionadas con sus derechos legales en sus estados, reforzando el rango de opciones que tienen en relación a su salud sexual y reproductiva.

Nota: El formato de: “¿Quién Hizo lo Correcto?” ha sido usado en otros currículos y programas a lo largo de los años. No obstante, el contenido de la actividad en esta lección es una versión original para este currículo.

Hoja de Trabajo: ¿Quién Hizo lo Correcto?

INSTRUCCIONES: Lee el siguiente escenario. Piensa sobre el rol que jugó cada persona en la situación y decide quién piensas que hizo lo correcto. Una vez que hayas decidido tu puntuación, indícala abajo poniendo una marca de verificación en el espacio apropiado.

.....

Stephanie está en el décimo grado. Ella ha estado en una relación con Víctor desde el inicio del año escolar y han estado teniendo sexo casi desde el principio. Aunque ambos lo han estado disfrutando mucho, Stephanie está muy preocupada de quedar embarazada, ya que no han estado usando control natal.

La religión de Víctor no cree en el control natal, y no quiere usar condones porque dice que el sexo no se siente tan bien cuando los usa. El piensa que si Stephanie queda embarazada estaría bien. El tiene otros amigos que tienen bebés, y a ellos les gusta tener un hijo.

Tanto Stephanie como Víctor tuvieron anteriormente otras parejas sexuales antes de ser pareja, pero ninguno se ha hecho un examen para las ETS antes. Cuando Stephanie le sugiere a Víctor que se hagan un examen la acusa de decirle que él es sucio, y le dice: “si terminas con una ETS sabré que me fuiste infiel, porque yo se que yo no tengo ninguna”.

Stephanie le habla a su mejor amigo Alex, quien constantemente le dice a ella que termine con Víctor. Alex le dice que Víctor es un idiota y que ella necesita escoger: o su relación con Víctor o su amistad con Alex. Ella escoge a Víctor, en parte porque está muy enojada que Alex la haga escoger entre ellos.

Stephanie decide tomar pastillas para el control natal sin decirle a Víctor. Va con el médico familiar que la ha estado viendo desde que era niña, y le pide una receta para las pastillas. Su doctor se le queda viendo unos minutos y luego le dice: “yo pensé que eras una chica buena”. Sacudiendo la cabeza, le escribe la receta para las pastillas, las cuales ella compra. El farmacéutico le dice: “asegúrate de comenzarlas el domingo siguiente de que comience tu próxima menstruación”. Stephanie le dice: “tengo menstruaciones irregulares; el mes pasado ni tuve una”. El farmacéutico le sugiere a Stephanie que se haga una prueba casera de embarazo para estar segura, lo cual hace cuando llega a su casa y averigua que está embarazada.

Stephanie está desesperada por hablar con Alex acerca de esto, pero él no le quiere hablar. Ella no quiere tener un bebé; está planeando ir a la universidad y piensa que esto tendrá un verdadero impacto sobre si lo pueda hacer. No quiere colocar al bebé en adopción y, además, sabe que si continúa con el embarazo Víctor nunca la dejará colocar al bebé en adopción. ¿Y cómo puede vivir sabiendo que tiene un hijo que está creciendo sin ella?

Stephanie decide que la mejor decisión para ella es hacerse un aborto. No siente que le puede decir a Víctor porque definitivamente él estará en contra de eso. Así que busca en línea y encuentra una clínica cerca de ella llamada “LifeSupport”. Cuando llega ahí, la persona que trabaja en el lugar le muestra fotografías de bebés y le pregunta por qué no quiere quedarse con el bebé. Le dice a Stephanie que ella tiene suficiente edad para tener un hijo y que es afortunada de tener una pareja que la apoya. Sin embargo, le dice a Stephanie que no tiene suficiente edad para hacerse un aborto en su estado sin el consentimiento de sus padres, y que si trata de hacerlo la pueden arrestar y meterla presa hasta que nazca el bebé. Y entonces nunca más volverá a ver a su bebé.

Stephanie sale de la clínica muy confundida y alterada. Víctor le sigue mandando mensajes de texto para ver qué está pasando, pero ella no le contesta. Cuando llega a su casa, su mamá y Víctor la están esperando en la sala. Stephanie ve la prueba de embarazo que tomó sobre la mesa y se da cuenta que no la escondió bien en la basura. Es una situación muy incómoda; su mamá mira hacia la prueba de embarazo y luego a Stephanie y le dice: “necesitamos hablar”.

.....

En esta historia, ¿quién crees que hizo lo correcto?

_____ Stephanie _____ Víctor _____ El doctor
_____ Alex _____ El personal de LifeSupport

Cuestionario: ¿Cuáles Son Mis Derechos?

1. Si un adolescente se embaraza, ¿quién tiene el derecho de decidir cuáles serán las consecuencias del embarazo?
 - a. Solo el adolescente embarazado.
 - b. El adolescente embarazado y sus padres.
 - c. La pareja del adolescente embarazado.
 - d. El adolescente embarazado y su pareja.
2. ¿Hasta qué momento en el embarazo tiene alguien el derecho de hacerse un aborto legal?
 - a. Solo es legal en el primer trimestre (hasta la 12va semana).
 - b. Es legal en cualquier momento del embarazo.
 - c. Es legal en el primer trimestre y, en algunos estados, entrado el segundo trimestre.
 - d. Es legal únicamente durante las primeras siete semanas.
3. ¿Los adolescentes tienen derecho a obtener control natal de una clínica sin permiso o notificación de sus padres?
 - a. No.
 - b. Sí.
 - c. Depende de la edad del adolescente.
 - d. Depende de cómo esté financiada la clínica.
4. ¿Los adolescentes tienen el derecho de comprar condones internos o externos en una tienda, sin importar su edad?
 - a. No.
 - b. Sí.
 - c. Depende de la edad del adolescente.
 - d. Depende de las leyes del estado y el tipo de contracepción.
5. Si alguien da a luz un bebé, pero se da cuenta que no quiere ser padre y sabe que no tienen una familia que los apoye para cuidar al bebé, ¿qué opciones tiene?
 - a. Puede llevar al bebé a un hospital o estación de policía u otro centro de acogida sin meterse en problemas.
 - b. Puede llevar al bebé a un hospital, pero tiene que hacerlo anónimamente para no meterse en problemas.
 - c. Tiene que quedarse con el bebé y ser su padre.
 - d. Tiene que encontrar otra familia por su cuenta para que adopte al bebé.
6. ¿Un adolescente transgénero puede comenzar a tomar hormonas sin el consentimiento de sus padres?
 - a. Sí, toda vez que tenga 13 años o más.
 - b. No.
 - c. Sí, toda vez que lo puedan pagar ellos mismos.
 - d. Pueden hacerlo si es testosterona, pero no si es estrógeno.
7. Si alguien mayor de 17 años tiene sexo con una persona menor de 17 años, ¿es ilegal?
 - a. No.
 - b. Solo si es su primera vez teniendo sexo, dependiendo del estado en donde viva.
 - c. Sí.
 - d. Depende de la edad de la persona más joven y del estado en donde viva.
8. ¿Un adolescente tiene el derecho de hacerse un examen para las ETS en una clínica sin el permiso o consentimiento de sus padres?
 - a. Sí.
 - b. Solo si se está haciendo un examen para detectar enfermedades virales como el VIH o VPH.
 - c. Solo si ya ha padecido una ETS.
 - d. No.

Guía para el Maestro: ¿Cuáles son Mis Derechos?

1. Si un adolescente se embaraza, ¿quién tiene el derecho de decidir cuáles serán las consecuencias del embarazo?

a. El adolescente embarazado.

Aunque un adolescente embarazado (¡no una persona de cualquier edad!) encuentre útil hablar con su pareja (si es que está en una relación) o con un padre, cuidador u otro adulto de su confianza acerca de su decisión, al final es la decisión legal de esa persona acerca de lo que desee hacer.

Sin embargo, en algunos casos la decisión que tome podría requerir consentimiento o notificación de sus padres. Por ejemplo, en nuestro estado, un adolescente que escoge hacerse un aborto deberá [tener consentimiento de sus padres, notificar a uno o a ambos padres (anote la información relacionada con su estado contenida en http://www.gutmacher.org/statecenter/spibs/spib_PIMA.pdf)]. En la mayoría de los casos, los estados que requieren el consentimiento o notificación de los padres también tienen procedimientos legales alternativos para los adolescentes. Por ejemplo, un adolescente puede ir ante un juez y solicitarle permiso para hacerse un aborto. Esto se conoce como “desvío judicial”.

2. ¿Hasta qué momento en el embarazo tiene alguien el derecho de hacerse un aborto legal?

a. Es legal en el primer trimestre y, en algunos estados, entrado el segundo trimestre.

A nivel nacional, el aborto es legal en las primeras 12 semanas o el primer trimestre del embarazo. No obstante, los distintos estados tienen leyes diferentes sobre cuándo ya no puede realizarse un aborto, o de cuando puede hacerse, pero esto requiere la opinión de un segundo médico involucrado en el procedimiento. A menudo, esto depende de lo que se llama “viabilidad fetal”, o de cuando un feto podría sobrevivir por su cuenta fuera del útero. En nuestro estado, la ley dice que [anote la información sobre la ley contenida en http://www.gutmacher.org/statecenter/spibs/spib_PLTA.pdf].

3. ¿Los adolescentes tienen derecho a obtener control natal de una clínica sin permiso o notificación de sus padres?

a. Depende de cómo esté financiada la clínica.

La mayoría de los estados tienen leyes que les permiten a los menores (personas menores de 18 años) obtener métodos contraceptivos sin consentimiento o notificación de sus padres. Unos cuantos estados, sin embargo, no especifican los métodos contraceptivos, sino que solo hacen referencia al acceso a la salud en general. En general, la mayoría de las clínicas que proporcionan contraceptivos reciben fondos del gobierno federal bajo un programa llamado “Title X” (ese es un numeral romano diez, no una “x”), pero la mayoría de los médicos privados no reciben fondos de Title X. Si una clínica recibe fondos bajo Title X, tiene que proporcionar contraceptivos sin necesidad de consentimiento por parte de los padres o cuidadores. Siempre es una buena idea preguntar al momento de hacer una cita o cuando se llega a la clínica sobre sus políticas de consentimiento parental.

Además, los métodos diseñados para ser permanentes, como la vasectomía y la ligadura de trompas (esterilización), no están disponibles en los Estados Unidos para las personas menores de 18 años. Esta se considera la edad legal en la que una persona puede consentir a realizarse cualquier tipo de cirugía, y estos métodos caerían bajo esta categoría.

4. ¿Los adolescentes tienen el derecho de comprar condones internos o externos en una tienda, sin importar su edad?

b. Sí

Algunos adultos podrían estar en desacuerdo con la idea de que las personas jóvenes tengan sexo, en lugar de estar impresionadas con lo responsables que son al saber que necesitan usar condones o algún tipo de protección en contra de las ETS y del embarazo. Si el dueño de una tienda le dijera a alguien

menor de 18 años: “no, eres muy joven”, esa persona necesita informarle clara y respetuosamente a la otra persona que tiene el derecho legal de comprar condones y de que no hay una edad mínima requerida.

5. Si alguien da a luz un bebé, pero se da cuenta que no quiere ser padre y sabe que no tiene una familia que le apoye para cuidar al bebé, ¿qué opciones tiene?

a. Puede llevar al bebé a un hospital o estación de policía u otro centro de acogida sin meterse en problemas.

Los 50 estados tienen leyes llamadas de “refugio seguro” o “ley de entrega protegida” que le permite a alguien que ha dado a luz, pero que no puede cuidar al bebé, la oportunidad de llevar al bebé a un lugar designado sin ser arrestado por el abandono del niño. Cada estado y área tendrá designado un lugar distinto, y tendrá una edad máxima para el bebé; transcurrido este tiempo la ley ya no aplica. En nuestro estado la ley dice que [<https://www.childwelfare.gov/pubpdfs/safehaven.pdf>]

6. ¿Un adolescente transgénero puede comenzar a tomar hormonas sin el consentimiento de sus padres?

b. No

Un padre o cuidador tiene que darle su consentimiento a un menor transgénero (una persona menor de 18 años) para que pueda comenzar a tomar las hormonas que le ayuden a iniciar la transición del sexo que se le asignó al nacimiento hacia su verdadera identidad de género. Una de las razones para esto, es que las hormonas son caras, así como también la terapia pre-cuidados que muchas personas jóvenes recibirán en preparación a tomar las hormonas.

Sin embargo, algunas personas jóvenes trans no viven con sus padres o cuidadores, o fueron echados de sus hogares por ser trans. Estas personas jóvenes podrían terminar obteniendo hormonas en la calle, lo que es una práctica muy riesgosa, tanto en términos de la calidad de la hormona como potencialmente el compartir jeringas. Algunas clínicas que le proporcionan servicios a los jóvenes trans tratarán de intervenir para poder servir a la persona joven y mantenerla segura. Pero, de nuevo, es caro y no se puede esperar recibir el servicio en todos los centros de salud para jóvenes, clínicas u oficinas de doctores.

7. Si alguien tiene sexo con una persona menor de 17 años, ¿es ilegal?

d. Depende de la edad de la persona más joven y del estado en donde viva.

La mayoría, pero no todos los estados en Estados Unidos, tiene una ley de “edad de consentimiento”. Esa es la edad en la cual la ley determina que una persona joven tiene el derecho legal de consentir a tener sexo con otra persona. La edad de consentimiento oscila entre los 16 y 18 años. En algunos estados es ilegal que dos personas menores de la edad de consentimiento tengan sexo, aun si ambos tienen la misma edad. Otros estados permiten el sexo entre dos personas si la mayor de las personas está dentro de cierto rango de edad. Por ejemplo, en Alabama la edad de consentimiento es 16 años; el rango de edad permitido en relación a eso es de dos años. Así que, si una persona de 17 años y una de 15 tienen sexo, no se consideraría en contra de la ley. Pero si una persona de 17 años y otra de 14 tienen sexo, entonces la persona mayor habrá cometido estupro. No necesita haber una agresión física o el uso de fuerza, para que se considere una violación bajo esta ley.

8. ¿Un adolescente tiene el derecho de hacerse un examen para las ETS en una clínica sin el permiso o consentimiento de sus padres?

a. Sí

Un adolescente siempre deberá preguntarle a la clínica cuáles son sus políticas sobre consentimiento y la confidencialidad de los resultados del examen. Lo único que necesita mantener en mente un adolescente es, que si planifica pagar por los exámenes usando el seguro de salud de sus padres o cuidadores, ellos se enterarán de que se hizo el examen. Muchas clínicas ofrecen exámenes gratis o de bajo costo a los adolescentes, y se asegurarán de que los servicios proporcionados sean completamente confidenciales.

Tarea: ¿Puedo o No Puedo?

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Al final de esta hoja hay varios sitios web en los cuales puedes encontrar las respuestas a las preguntas aquí enumeradas. Por favor usa estos sitios para completar la asignación en el espacio que se proporciona para ello.

1. ¿Necesito el permiso de mis padres para obtener control natal en una clínica?
2. Si mi pareja o yo queremos un aborto, pero vivimos en un estado en donde yo o ella no lo podemos hacer, ¿cuáles son las opciones?
3. Si mi pareja o yo queremos tener un bebé, ¿nuestros padres o cuidadores nos pueden forzar a hacernos un aborto o colocar al bebé en adopción?
4. ¿Hay comportamientos sexuales que sea ilegal que yo los practique debido a mi edad?
5. Si mi pareja o yo somos padres jóvenes, ¿podemos tomar decisiones médicas para nuestro hijo?

FUENTES:

http://www.guttmacher.org/statecenter/spibs/spib_PLTA.pdf
http://www.guttmacher.org/statecenter/spibs/spib_OMCL.pdf
http://www.guttmacher.org/statecenter/spibs/spib_MRP.pdf
<http://www.legalmatch.com/law-library/article/abortion-rights-of-minors.html>
<http://www.legalmatch.com/law-library/article/statutory-rape-the-age-of-consent.html>

Leyes de los Estados Unidos sobre mensajes con contenido sexual

Plan de clase del decimo grado: “Usando la tecnología respetuosa y responsablemente”.
Tomado de Derechos, Respeto, Responsabilidad:
Un Currículo de Educación Sexual para K-12”.

(Tomado de http://mobilemediaguard.com/state_main.html).

Rights. Respect. Responsibility.



¿Sabías que...?

- **La posesión de una imagen explícitamente sexual de una persona menor de 18 años es un crimen, aun si la persona que la recibe también es menor de 18 años.**
- **Enviarle a otra persona una imagen explícitamente sexual de un menor es un crimen, aun si la foto es de tí mismo.**
- **Tomarle una foto a un menor haciendo algo sexual con otra persona, así como pedirle o engañar a un menor para que envíe una foto explícitamente sexual, es un crimen.**

Rights. Respect. Responsibility.



Esto significa que...

- Un adolescente que toma fotos de sí mismo desnudo y se las manda a otro adolescente, técnicamente ha cometido tres crímenes mayores: la promoción, distribución y posesión de pornografía infantil.
- Un adolescente que recibe imágenes sexualmente explícitas (aun si no las ha solicitado), puede ser acusado de posesión. Si le envía la foto a alguien más y lo atrapan, puede ser acusado de distribuir pornografía infantil.

Rights. Respect. Responsibility.



¡La ley toma esto muy seriamente!

- Si algún adolescente tiene 18 años (o 17 años en algunos estados), a ese adolescente se lo considera legalmente un adulto. Eso significa que podría ser acusado como un adulto.
- Si lo condenan, esta persona probablemente sea acusada de un delito mayor. Algunos estados requieren, entonces, que el adolescente se registre como un delincuente sexual.

Rights. Respect. Responsibility.



¿Qué puedes hacer?

- **No envíes mensajes con contenido sexual. No enviar mensajes con contenido sexual es la única forma 100% segura de evitar cualquier posible acusación de infracción.**
- **Si alguien te envía una foto de ellos desnudos, bórrala.**
- **Si alguien te envía un mensaje con una foto de ellos o de alguien más desnudos, NO se la reenvíes a ninguna otra persona, solamente bórrala. Cuéntale a un adulto de confianza lo sucedido.**

Rights. Respect. Responsibility.

 **Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.

¿Qué puedes hacer?

- **No le pidas ni presiones a alguien para que te envíe fotos de ellos desnudos.**
- **Descarga un aplicación a tu teléfono que te permita retirar un texto que estés reconsiderando haberlo mandado. Estas incluyen: “On Second Thought”, donde tienes hasta 60 segundos para retirar un texto; también “TigerText” y “Strings”, las que te permiten borrar un mensaje una vez que lo hayas enviado.**
- **¡No vayas a pensar por error que si usas SnapChat las leyes no aplican! Las fotos compartidas por SnapChat pueden guardarse, así que las mismas leyes siguen aplicando.**

Rights. Respect. Responsibility.

 **Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.

Déjame decirte

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

ALINEACIÓN NSES:

Al final del doceavo grado los alumnos podrán:

SH.12.IC.1 – Demostrar habilidades para comunicarse con su pareja sobre la prevención y los exámenes de las ETS y el VIH.

SH.12.INF.1 – Analizar los factores que pudieran influir sobre el uso del condón y otras decisiones de

GRADO META: Escuela Secundaria – Opcional Lección 5

TIEMPO: 50 Minutos

MATERIALES:

- Pizarra blanca y marcadores
- Carteles de comunicación (preparados como se describe)
- Cinta adhesiva
- Escenarios de comunicación sobre las ETS (preparados como se describe)

PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Imprima los carteles de comunicación de 1 a 6. Fotocopie los carteles 1, 2 y 3 sobre papel de un color, y los carteles 4, 5 y 6 sobre papel de otro color. Necesitará hacer una segunda copia de cada cartel sobre papel blanco.
- Coloque los carteles 1, 2 y 3 alrededor del aula, uno en cada una de las paredes laterales y uno en la pared de atrás donde el espacio lo permita. Coloque un juego de carteles 4, 5 y 6 de manera similar alrededor del aula, pero apartados del primer juego. Conserve el segundo juego de carteles aparte, para su uso durante la clase.
- Corte al menos seis pedazos de cinta adhesiva de dos pulgadas y péguelos ligeramente a la pizarra blanca para usarlos durante las actividades.
- Cada uno de los cuatro “Escenarios de Comunicación” sobre las ETS contiene dos partes: un rol para la Pareja uno y un rol para la Pareja dos. Imprima suficientes copias de los “Escenarios de Comunicación” sobre las ETS para que cada par de alumnos reciba un escenario. Corte cada escenario a la mitad y únalos con un clip, o meta cada escenario en un sobre para que cada pareja de alumnos tenga un escenario con los roles tanto de la Pareja uno como de la Pareja dos.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección los alumnos podrán:

1. Explicar el impacto que tiene un estilo de comunicación que sea similar o diferente al de la pareja respecto a la habilidad de comunicar los temas importantes. [Conocimiento]
2. Demostrar cómo comunicarse con una pareja sobre los riesgos de contraer una ETS, y de proteger tanto su propia salud sexual como la de su pareja. [Conocimiento, Habilidad]
3. Demostrar su comprensión sobre dónde y cuándo hacerse un examen para las ETS, tanto en persona como en casa. [Conocimiento, Habilidad]

UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del

Déjame decirte

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “el”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros e identidades de género.

Necesitará determinar por si mismo cuanto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Dígales a los alumnos: “todos en esta aula somos individuos únicos; sin embargo, a menudo encontraremos que tenemos algunas cosas en común. Hoy vamos a comenzar la clase dándole un vistazo a lo que tenemos y no tenemos en común en algunas situaciones sociales”.

Diga: “les voy a pedir que piensen acerca de cómo se sienten al hablar (específicamente hablar, no enviar mensajes de texto) cuando están con un grupo de amigos. He colocado tres carteles [mencione el color] alrededor del aula. Uno dice: ‘yo soy el que más habla’; otro dice: ‘a mí me gusta hablar un poco, pero es un balance’; el tercero dice: ‘yo me hago para atrás y escucho a todos los demás, pero no hablo mucho’. Por favor piensen cuál de estos carteles les aplica a ustedes y luego vayan a pararse debajo de ese cartel. Si piensan que pudieran encajar en más de un cartel, dependiendo de las circunstancias, por favor párense debajo del cartel que refleja lo primero que les vino a la mente”. Deles a los alumnos un minuto para decidir y pararse debajo de sus carteles.

Diga: “les voy a dar un minuto para que hablen entre ustedes sobre las razones por las cuales escogieron pararse donde están. Luego hablaremos de ello entre todos”.

Nota para el maestro: Si tuviera solo un alumno parado debajo de algún cartel en particular, asegúrese de acompañarlo para que tenga con quien hablar

Después de aproximadamente un minuto, pídale a los alumnos de dejen de conversar. Diga: “miren alrededor del aula. ¿Qué es lo que notan acerca de nuestra clase respecto al número de personas paradas debajo de cada cartel? (Algunas respuestas posibles podrían incluir: tenemos a muchas personas que hablan en clase; tenemos a muchas personas en clase que no les gusta hablar, etc.).

Comenzando con el grupo que tiene la menor cantidad de alumnos parados debajo de un cartel, pídale a algunos alumnos que expliquen por qué escogieron pararse ahí. Repita o parafrasee lo que compartan los alumnos. Vaya al segundo y tercer grupo y haga lo mismo.

Diga: “ahora les voy a pedir que piensen respecto a estar en una relación romántica con alguien; ya sea alguien con quien estén actualmente o alguien en el futuro, si es que no están en una relación ahora. Alrededor del aula verán carteles [mencione el color del segundo juego de carteles]. Pensando en cuando están uno a uno con una pareja, les voy a pedir que piensen en cómo es que hablan con ella, o se imaginen cómo le hablarían sobre algo importante. El primer cartel dice: ‘a mí me gusta ser la persona que aborda las cosas y que más habla’. El segundo cartel dice: ‘a mí me gusta cuando hay un balance y ambos hablamos por turnos’. El tercero dice ‘yo no hablo de las cosas. Si tienen algo de qué hablar, que lo mencionen”.

Déjame decirte

Un Plan de Clase tomado de: "Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12".

Pídales nuevamente a los alumnos que piensen sobre su forma de ser estando uno a uno con su pareja, o cómo piensan que serían con una pareja futura, y dígales que se pongan debajo de ese cartel. Nuevamente, pídales que hablen entre ellos acerca de por qué escogieron pararse donde están. Si hay solo un alumno parado debajo de algún cartel en particular, asegúrese de pararse ahí con el alumno para que tenga con quien hablar.

Después de aproximadamente un minuto, pídales a los alumnos de dejen de conversar. De nuevo, pídales a algunas personas en cada grupo que compartan sus razones para pararse donde están.

Procese usando las siguientes preguntas:

- Vean de nuevo alrededor del aula. ¿Qué notan sobre la cantidad de personas que se pararon en cada punto?
- ¿Hubo mucha diferencia en comparación con la primera vez?
- ¿Por qué piensan que sucede esto?

Pídales a tres alumnos voluntarios que quiten el segundo juego de carteles, se los lleven a usted y que luego todos se sienten. (15 minutos)

PASO 2: A medida que los alumnos regresan a sus asientos, coloque el segundo juego de carteles sobre la pizarra en dos columnas juntas:

Yo soy el que más habla.

A mí me gusta hablar un poco, pero es un balance.

Yo me hago para atrás y escucho a todos los demás, pero no hablo mucho.

Yo soy el que más habla.

A mí me gusta hablar un poco, pero es un balance.

Yo me hago para atrás y escucho a todos los demás, pero no hablo mucho.

Diga: "denle un vistazo a estos estilos. ¿Qué creen que pasa en una relación en la que a ambas personas les gusta abordar las cosas y son los que más hablan?". Sondee lo siguiente: "podrían hablar por encima de cada uno y no escucharse".

Pregunte: "¿y cuando ambas personas piensan que debe haber un balance?". Sondee lo siguiente: "probablemente tengan muy buenas conversaciones, toda vez que ambos sean honestos y proactivamente las aborden cuando haga falta".

Pregunte: "¿qué sucede cuando ninguna de las dos personas siente que quiere abordar las cosas?". Sondee lo siguiente: "probablemente no hablen mucho; probablemente sea muy difícil para ellos tener una conversación seria".

Diga: "muchas veces nos atraerán las personas similares a nosotros en distintas formas, sea por gustos y aversiones similares o por maneras similares de comunicarnos, tal como se observa aquí. Pero muchas veces terminamos emparejados con personas que son realmente distintas a nosotros. Esto puede tener un impacto sobre cómo nos comunicamos uno con el

Déjame decirte

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

otro.

“Por ejemplo, [cambie el cartel dos con el cartel tres en la columna a la derecha] ¿qué piensan que pasaría entre dos personas cuando una nunca quiere hablar de nada y a la otra le va mejor cuando hay un intercambio equitativo?”. Sondee lo siguiente: “podrían sentirse muy frustrados. La persona a la que le gusta abordar las cosas y escuchar una respuesta de la otra persona podría impacientarse, y la persona a la que no le gusta hablar podría sentirse presionada”.

Diga: “sin importar cómo nos comunicamos y cómo se comunica nuestra pareja, necesitamos poder hacerlo. Y no se trata solo de preguntar: ‘¿cómo estuvo tu día?’. Hay muchas cosas verdaderamente importantes relativas a una relación sexual que ustedes necesitan determinar cómo comunicar para tener una relación positiva y sana. Vamos a ver cómo hacerlo en este momento”. (10 minutos)

PASO 3: Divida a la clase en parejas. Una vez que se hayan establecido, diga: “para los propósitos de esta actividad, les voy a pedir que simulen estar en una relación romántica y sexual. Por favor recuerden nuestras reglas básicas sobre el respeto. Esta es una situación totalmente hipotética creada únicamente para los propósitos de la discusión en esta clase”.

Nota para el maestro: Podría ser de ayuda en esta lección colocar las reglas básicas de su clase en un lugar visible, para que sirvan de referencia. Además, esta actividad puede causarles incomodidad a algunos alumnos, pues podría parecer como si se estuvieran reforzando los roles estereotípicos de género en la actividad o a veces pueden haber comentarios homofóbicos si quedan emparejados dos varones. Podría ayudar si usted se anticipa a estas reacciones, para que pueda estar listo a intervenir cuando sea necesario.

“Voy a caminar alrededor del aula para darles a cada uno la mitad del mismo escenario, y pedirles que hablen sobre el tema que está enumerado. Por favor no le muestren su rol a su pareja, porque sus roles son ligeramente distintos. Comuníquense como lo harían de manera usual; no necesitan jugar un papel, solo sean ustedes mismos.

“Les voy a dar unos cuantos minutos para que trabajen y alcancen las metas ahí enumeradas. Tendrán alrededor de cinco minutos para hacer esto”.

Responda cualquier pregunta y pídale que comiencen. (8 minutos)

PASO 4: Luego de unos cinco minutos, pídale a las parejas que paren. Procese usando las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió hacer eso?
- ¿Qué fue lo [anote las respuestas de los alumnos] de esto?
- ¿Cuántas parejas alcanzaron la meta asignada? ¿Cuántas no la alcanzaron?
- Para aquellos de ustedes que la alcanzaron, por favor describan el escenario que les tocó y expliquen por qué piensan que pudieron alcanzar la meta.
- Para aquellos que no lograron alcanzar la meta que se les asignó, por favor describan el escenario que les tocó y por qué piensan que no la pudieron alcanzar.
- ¿De qué manera estar discutiendo sobre las ETS hizo que fuera más fácil o más difícil tener estas conversaciones o alcanzar la meta asignada? ¿Por qué?
- ¿Qué piensan que hubiera sido distinto en los escenarios si hubieran estado teniendo

Déjame decirte

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

una conversación por texto en lugar de hablar en persona? ¿Qué les indica esto respecto a enviar mensajes de texto con respecto a tener una conversación en persona sobre estos temas?

Pregúnteles: “¿qué les dice este ejercicio respecto a comunicarse con una pareja sobre el tema de las ETS y la sexualidad en general?”. Sondee lo siguiente:

- ¡Cuesta trabajo!
- ¡Toma más tiempo de lo que se piensa! Es mucho más que un rápido: -”Hola, deberíamos de usar condones”. “De acuerdo”.
- Nuestros estilos de comunicación tienen un impacto sobre nuestras relaciones, y mientras mejor y más claramente nos comunicamos en nuestras relaciones sin importar lo que pueda parecer , mejores serán.

Explíqueles la tarea asignada y termine la clase. (17 minutos)

EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:

La actividad de opción forzada al inicio de la lección cumplirá con el primer objetivo de aprendizaje. Los escenarios de comunicación en pareja cumplirán con el segundo objetivo de aprendizaje. La tarea asignada cumplirá con el tercer objetivo de aprendizaje.

TAREA:

Los alumnos buscarán un lugar en donde se puedan realizar en persona un examen para las ETS y el VIH y explicar el proceso.

(Nota para el maestro: Una vez que haya recibido las tareas de los alumnos, podría combinar las respuestas para crear un recurso que sus estudiantes puedan llevarse a casa, para que conozcan el rango completo de opciones de exámenes para las ETS y los respectivos tratamientos en su comunidad).

Escenario A

PAREJA UNO

Tú y la pareja dos todavía no han tenido sexo, pero han estado hablando sobre ello. Tú y tu pareja han tenido cada uno una pareja anterior y han usado condones. Necesitas hablar sobre lo que vas a hacer sexualmente y los pasos que vas a tomar para evitar una ETS (y un embarazo, si ese es un tema).

Tu meta: Alcanzar un acuerdo sobre lo que planificas hacer para reducir tu riesgo de contraer una ETS cuando tengas sexo.

Escenario A

PAREJA DOS

Tú y la pareja uno todavía no han tenido sexo, pero han estado hablando sobre ello. Tu pareja solo ha tenido otra pareja anteriormente y, aunque le dijiste que solo has tenido una pareja, realmente has tenido otras cuatro. No le quisiste decir porque te preocupaba que no hubiera querido estar contigo. Nunca te has hecho un examen para detectar una ETS pero te sientes bien.

Tu meta: Alcanzar un acuerdo sobre lo que planificas hacer para reducir tu riesgo de contraer una ETS cuando tengas sexo.

Escenario B

PAREJA UNO

Acabas de conocer a tu pareja dos en una fiesta y están totalmente interesados uno en el otro. Están en una habitación alejada del resto de la fiesta y se han estado besando, y estás bastante seguro que van a tener algún tipo de sexo. Han tenido sexo oral antes, pero ningún otro tipo de sexo. Definitivamente no quieres contraer una ETS y no crees que hayas tenido una.

Tu meta: Alcanzar un acuerdo sobre lo que planifican hacer para reducir su riesgo de contraer una ETS en ese momento.

Escenario B

PAREJA DOS

Acabas de conocer a tu pareja uno en una fiesta, y están totalmente interesados uno en el otro. Están en una habitación alejada del resto de la fiesta y se han estado besando, y estás bastante seguro que van a tener algún tipo de sexo. Has tenido sexo anteriormente, pero no te gusta usar condones porque no se siente igual. El año pasado tuviste clamidia, tomaste el medicamento para curarte y no crees que las ETS sean la gran cosa. Sin embargo, ¡definitivamente quieres tener sexo en este momento con esa persona!

Tu meta: Alcanzar un acuerdo sobre lo que piensan hacer para que ambos se sientan bien con cualquier decisión sexual que tomen, y con respecto a las preocupaciones que tenga la otra persona sobre las ETS.

Escenario C

PAREJA UNO

Tú y la pareja dos han estado en una relación por aproximadamente cuatro meses. Has tenido diferentes tipos de sexo y has usado condones la mayoría de las veces. Cuando tu pareja se fue un largo fin de semana con su familia tuviste sexo con otra persona y no usaste condones. Te importa mucho tu pareja; esa otra persona no significa nada para ti, solo fue algo que pasó. Pero no sabes nada acerca del estatus que tenga la otra persona respecto a las ETS.

Tu meta: Contarle a tu pareja lo que pasó y determinar lo que debes hacer para averiguar tu riesgo de contraer una ETS, así como protegerlos a ambos de ahora en adelante.

Escenario C

PAREJA DOS

Tú y la pareja uno han estado en una relación por aproximadamente cuatro meses. Has tenido diferentes tipos de sexo y has usado condones la mayoría de las veces. Tú eres monógamo; es decir, solo estas teniendo sexo con tu pareja y nadie más. Ninguno de los dos ha tenido anteriormente una ETS, pero tampoco han hablado sobre ello. Piensas que es hora de que dejen de usar condones totalmente, para que puedan realmente sentirse más cercanos uno al otro todo el tiempo. Verdaderamente quieres estar con tu pareja, si o si, y estás comprometido a que estén en esto juntos.

Tu meta: Hablar con tu pareja sobre lo que piensas que debería suceder en la relación y determinar lo que deben hacer para averiguar sus riesgos de contraer una ETS, así como protegerse ambos de ahora en adelante, especialmente si planificas dejar de usar condones.

Escenario D

PAREJA UNO

Has estado tomando la pastilla desde hace unos meses porque tuviste algunos problemas de acné. Tú y tu pareja han estado juntos desde hace un tiempo; han estado teniendo sexo y usando condones. La pareja dos está realmente preocupada y siempre quiere usar dos métodos. Tú preferirías dejar de usar condones ya que tomas fielmente la pastilla, así que, ¿cuál es el riesgo?

Tu meta: Quedarte en la relación, pero tal vez dejar de usar condones.

Escenario D

PAREJA DOS

Tú y la pareja dos han estado juntos desde hace un tiempo y han estado teniendo sexo. Siempre usas condón con tu pareja, aunque sabes que también está tomando la pastilla. Conoces a alguien que tuvo gonorrea y, aunque se curó muy rápidamente una vez que se tomó la medicina, te puso muy nervioso. Te gusta mucho, mucho la pareja uno y no quieres arruinar las cosas, pero también quieres asegurarte de hacer todo lo que puedas para protegerlos a ambos.

Tu meta: Quedarte en la relación, sin importar el costo.

Tarea - Examen de Laboratorio para las ETS ¿Cuáles son Mis Opciones?

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Por favor encuentra un lugar en tu comunidad que haga exámenes para detectar las ETS y describe el proceso abajo. **NOTA: NO necesitas hacerte el examen, solo necesitas averiguar lo que alguien pudiera necesitar saber para hacerse el examen.**

Nombre del lugar que hace los exámenes: _____

Dirección: _____

¿A qué distancia queda la clínica de tu casa? ¿Y de tu colegio? ¿Cómo se puede llegar ahí desde estos dos lugares?

¿Cuál es el horario de atención de la clínica y que días atiende?

¿Cuánto cuesta? _____

¿Aceptan seguro médico? Si No

¿A quién llevarías para que te acompañara a examinarte? ¿Por qué?

Si tu examen saliera positivo (es decir, si tuvieras una ETS), ¿a quién acudirías por apoyo? ¿Qué querrías o necesitarías de ellos?

**Yo soy el que más
habla**

**A mi me gusta
hablar un poco,
pero es un
balance**

**Yo me hago para
atrás y escucho a
todos los demás,
pero no hablo
mucho**

**A mi me gusta ser
la persona que
aborda las cosas y
que más habla**

**A mi me gusta
cuando hay un
balance y ambos
hablamos por
turnos**

**Yo no hablo de las
cosas. Si tienen
algo que hablar
que lo mencionen**

Usando la tecnología respetuosa y responsablemente

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

ALINEACIÓN NSES:

Al final del doceavo grado los alumnos podrán:

HR.12.CC.4 – Evaluar el rol potencialmente positivo y negativo de la tecnología y de los medios de comunicación social en las relaciones.

HR.12.SM.2 – Describir las estrategias para usar los medios de comunicación social de manera segura, legal y respetuosa.

GRADO META: Escuela Secundaria – Opcional Lección 6

TIEMPO: 50 Minutos

MATERIALES:

- Computadora de escritorio o portátil con PowerPoint y el video descrito arriba, con el sitio web en cola
- Proyector LCD y pantalla
- PowerPoint: “Leyes de Estados Unidos sobre mensajes con contenidos sexuales”
- Hoja de Trabajo: “Escenarios de Mensajes con Contenidos Sexuales” – una cada tres alumnos
- Lápices en caso de que los estudiantes no tengan
- Tarea: “Corriendo la Voz” – una por alumno

PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Descargue este video o pídale al personal de informática en su colegio que desbloquee este sitio para que lo pueda usar en la clase: <https://www.youtube.com/watch?v=bhMXI31xf0U>.
- Los mensajes con contenido sexual son un tema particularmente delicado en la educación sexual. Tal vez desee mostrarle esta lección y el video a su supervisor o al director del plantel para asegurar que apoyan su uso.
- Vaya a http://mobilemediaguard.com/state_main.html (Leyes de los Estados Unidos sobre mensajes con contenido sexual) y consulte las leyes de su estado al respecto. Asegúrese de pedirle al personal de informática en su colegio que desbloquee este sitio para que lo pueda usar en la clase.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección los alumnos podrán:

1. Definir lo que es un mensaje con contenido sexual. Describir dos desventajas y dos razones por las cuales alguien pudiera enviar mensajes con contenido sexual. [Conocimiento]
2. Identificar al menos dos conexiones entre la pornografía infantil y las leyes sobre mensajes con contenido sexual. [Conocimiento]
3. Describir al menos dos datos importantes relacionados con las leyes sobre mensajes con contenido sexual in sus estados. [Conocimiento]
4. Explicar al menos dos opciones para las personas involucradas en situaciones relacionadas con mensajes con contenido sexual. [Conocimiento]

UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “el”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros e identidades de género. Necesitará determinar por si mismo cuanto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

Usando la tecnología respetuosa y responsablemente

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Comience la clase diciendo: “hoy vamos a hablar sobre cómo usamos la tecnología con amistades, parejas y hasta con personas que realmente no conocemos. Empecemos por ver este breve video, el cual discutiremos juntos después”. (1 minuto)

PASO 2: Muestre el video y párelo en 4:13 cuando el narrador comienza a hablar sobre tener una discusión más amplia sobre el consentimiento. Procese usando las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensan ustedes sobre los mensajes con contenido sexual?
- Usando tanto el video como algunas de sus propias ideas, ¿por qué piensan que algunas personas envían mensajes de texto con contenido sexual?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas potencialmente negativas respecto a los mensajes de texto con contenido sexual?

Diga: “las leyes sobre los mensajes de texto con contenido sexual difieren en cada estado, pero una cosa que tienen en común es que la foto desnuda de una persona menor de 18 años se considera pornografía infantil, y la pornografía infantil es ilegal. ¿Pero esto qué significa cuando alguien ha tomado su propia foto y se la envía a otra persona? ¿Qué sucede si la persona que la mandó lo consintió y la persona que lo recibió lo consintió, y no lo compartieron con ninguna otra persona? ¿Está bien entonces?”. (8 minutos)

PASO 3: Pase el PowerPoint: “Leyes de Estados Unidos sobre mensajes con contenidos sexuales”. Luego de pasar la diapositiva 4 “La Ley toma esto muy en serio”, diga: “vamos a ver que dicen las leyes en nuestro estado”. Ponga el sitio web con las leyes sobre mensajes con contenido sexual en http://mobilemediaguard.com/state_main.html y seleccione su estado. Revise lo que encuentre ahí. Pregúntele a los alumnos qué es lo que piensan sobre lo que acaba de compartir”. (8 minutos)

PASO 4: Luego de que los alumnos hayan compartido sus reacciones diga: “cuando cumplan 18 años se los considerará legalmente adultos y podrán decidir por ustedes mismos lo que piensan que sea correcto para ustedes con respecto a los mensajes de texto con contenido sexual. Si tienen menos de 18 años, los mensajes de texto con contenido sexual son ilegales”.

Divida a la clase en grupos de tres. Distribuya los escenarios relacionados con los mensajes de texto con contenido sexual para discutir juntos lo que harían, y luego escriba sus ideas en la hoja de trabajo. Dígales que tienen alrededor de 10 minutos para trabajar.

Nota para el maestro: Si sus alumnos respondieran al movimiento, una alternativa es copiar dos juegos de los escenarios para tener un total de seis y colocar un juego en cada lado del aula. Luego divida su clase en seis grupos y haga que tres grupos se roten los escenarios en un lado del aula, mientras que los otros tres grupos hacen lo mismo en el lado opuesto del aula. (12 minutos)

PASO 5: Luego de unos 10 minutos, pídale a los alumnos que paren. Pídale a un voluntario que lea en voz alta el primer escenario, y luego pídale al grupo que comparta sus reflexiones. Pregúntele a otros grupos si tienen algo distinto o algo más que agregar. Pídale a un voluntario diferente que lea el próximo escenario y que luego su grupo comparta sus reflexiones. De nuevo, pregúntele a los otros grupos si tienen algo distinto o algo más que agregar. Continúe de esta manera hasta que se hayan discutido los tres escenarios. (15 minutos)

Usando la tecnología respetuosa y responsablemente

Un Plan de Clase tomado de: "Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12".

PASO 6: Regrese al PowerPoint, pasando a las últimas dos diapositivas tituladas: "¿Qué podemos hacer?". Lea los puntos en estas dos diapositivas.

Diga: "no es fácil hablar de esto y podrían tener muchas preguntas. Por favor, recuerden que siempre pueden hablar conmigo. O podrían desear seguir la conversación en casa con un padre o cuidador o con cualquier otro adulto de confianza con el que sientan que pueden hablar sobre este tema".

Describa la tarea asignada y termine la clase. (6 minutos)

EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:

Ver y discutir el video cumplirá con el primer objetivo de aprendizaje. Ver el PowerPoint y la información en los sitios web cumplirá con el segundo y tercer objetivo de aprendizaje. Completar las hojas de trabajo con los escenarios cumplirá con el cuarto objetivo de aprendizaje.

TAREA:

Dígalas a los alumnos que compartan con otros cuatro alumnos lo que aprendieron hoy en la clase y que completen la hoja de trabajo: "Corriendo la Voz".

Hoja de Trabajo: Escenarios de Mensajes con Contenidos Sexuales

ESCENARIO UNO

Otro alumno en el colegio ha empezado a preguntarles a tus amigos sobre ti. Tú piensas que es muy atractivo y que podrías estar interesado en tener algo con él, pero no estás seguro. De alguna forma obtiene tu número de celular y te envía el mensaje de texto: “hola”. Tú no te lo esperabas, así que le mandas uno de vuelta: “¿quién eres?”. La respuesta que recibes es: “soy yo” seguido de una foto de él, desnudo.

¿Qué debes hacer?

ESCENARIO DOS

Estas en una relación con alguien y están muy compenetrados uno con el otro. Parte de tu relación consiste en enviar textos entre ustedes, hablando sobre lo atraídos que están de cada cual. Un día tu pareja te envía un texto que dice: “¿por qué no me mandas algo para que lo pueda ver y pensar en ti?”. No le ves nada de malo, especialmente porque las cosas van muy bien entre ustedes. Le mandas una foto donde estás desnudo con el texto: “Solo para ti, ¿OK?”. Luego te envía un mensaje diciéndote cuanto le gusta. Al día siguiente tres personas distintas te dicen que piensan que tu foto es muy sexy.

¿Qué debes hacer?

ESCENARIO TRES

Tú y tu pareja han estado juntos durante tres meses. Te gustan sus amigos y a él los tuyos. Les gusta pasar tiempo juntos y realmente están en sintonía con lo que les gusta y nos les gusta sexualmente. Se han enviado mensajes con contenido sexual unas cuantas veces; tanto textos como fotos sexy. Ninguno de ustedes ha compartido las fotos con alguien más, y han prometido que nunca lo harán. A medida que transcurre el año escolar conoces a otra persona y hacen click de inmediato. Al instante estás enganchado y sientes que necesitas ser el que le diga a tu pareja que ya se acabó. Desafortunadamente, tu pareja se entera a través otra persona y pierde el control. Va a su cuenta en Instagram y empieza publicar en línea los desnudos que tiene de ti.

¿Qué debes hacer?

Tarea: Corriendo la Voz

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Muchos alumnos no conocen la información que repasamos hoy en clase. Tu trabajo es encontrar a cuatro personas de tu edad entre hoy y la próxima clase, para compartir con ellos dos cosas sobre los mensajes con contenido sexual que recuerdes de esta lección. Luego completa la tabla abajo y entrégala en la próxima clase.

	Nombre de pila del alumno con el que hablaste	Fecha de la conversación	¿Cuáles son las dos cosas de la lección que compartiste con él?	¿Cuánto de esa información no conocía?
1				
2				
3				
4				

Nuestro espacio, espacio seguro

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

ALINEACIÓN NSES:

Al final del doceavo grado los alumnos podrán:

ID.12.SM.1 – Explicar cómo fomentar seguridad, respeto, conocimiento y aceptación.

ID.12.ADV.1 – Abogar por políticas y programas en el colegio que promuevan la dignidad y el respeto hacia todos.

PS.12.ADV.1 – Abogar por un ambiente seguro que aliente un tratamiento digno y respetuoso hacia todos.

GRADO META: Escuela Secundaria – Opcional Lección 7

TIEMPO: 50 Minutos

MATERIALES:

- Computadora de escritorio o portátil con PowerPoint
- Proyector LCD y pantalla
- PowerPoint: “Abogando por el Cambio en el Colegio”
- Pizarra blanca y marcadores
- Lápices en caso de que los estudiantes no tengan

PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

- Localice y analice las políticas distritales actuales de su localidad relacionadas con las personas LGBTQ, así como cualquier información específica relacionada con los espacios seguros en los colegios.

LEARNING OBJECTIVES:

Al finalizar esta lección los alumnos podrán:

1. Identificar al menos dos cosas que hace su colegio respecto a la inclusión de personas LGBTQ y al menos dos cosas que podrían mejorarse. [Conocimiento]
2. Demostrar comprensión sobre lo que son la abogacía y el cabildeo, y cómo pueden usarse para realizar cambios en el colegio. [Conocimiento]
3. Demostrar cómo preparar un argumento persuasivo para promover un cambio de política. [Conocimiento, Habilidad]

UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “el”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros e identidades de género. Necesitará determinar por si mismo cuanto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Explíqueles que la lección de hoy va a examinar el ambiente del colegio en cuanto a igualdad e inclusión, enfocado sobre como el colegio se desempeña para asegurar que las personas de todas las orientaciones sexuales e identidades de género sean respetadas.

Comience el PowerPoint pasando las diapositivas 1 a 3, las que definen la abogacía y el cabildeo.

Pase a la próxima diapositiva que tiene la foto del cachorro y el gatito. Forme cuatro grupos de aproximadamente el mismo tamaño; dos grupos que serán los “perros” y dos los “gatos”. Diga: “quiero que simulen que su colegio busca cambiar su mascota. El colegio ha

Nuestro espacio, espacio seguro

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

reducido su selección a dos opciones, ya sea un perro o un gato. Los miembros de los dos grupos que fueron asignados como ‘perros’ necesitan presentar argumentos sólidos de por qué un perro debería de ser la mascota del colegio.

“Los otros dos grupos necesitan presentar argumentos sólidos de por qué un gato debería de ser la mascota del colegio. Todos los grupos me presentarán sus argumentos y yo tomaré la decisión final”.

Diga: “antes de que comiencen a trabajar hay unas cuantas cosas sobre mí que necesitan saber para presentar sus casos:

- Le tengo alergia a los gatos, pero siempre he querido uno.
- Actualmente tengo un perro y los alumnos a menudo me ven en el parque con mi perro.

Nota para el maestro: *Aun si estas declaraciones acerca de usted no son ciertas, por favor úselas tal como se han escrito o agregue sus propias declaraciones acerca de cómo se siente sobre los gatos y los perros.*

“Les voy a dar alrededor de cinco minutos para que hablen en sus pequeños grupos y elaboren varios puntos clave que piensan que podrían ser argumentos sólidos para que un gato o un perro sea la mascota. Responda cualquier pregunta y pídale que comiencen”. (10 minutos)

PASO 2: Luego de unos cinco minutos pídale que paren. Diga: “muy bien, quiero que simulen que yo soy el director de nuestro colegio. Necesitan convencerme de que su animal es la mejor opción para nuestro colegio. Por favor seleccionen a una persona en cada grupo que los represente, quien deberá hacerme una apelación de un minuto sobre el animal de su grupo. Una vez que haya escuchado todos los argumentos, tomaré una decisión.

“Recuerden, solo tienen UN minuto, así que tienen que ser lo más persuasivos que puedan ser para lograr que yo escoja su animal. Tal vez convenga que hagan nota de algunos puntos clave. ¿Cómo van a usar lo que les dije sobre lo que siento hacia los gatos y los perros? ¡Buena suerte!”.

Escoja un grupo al azar y pídale al representante de ese grupo que presente su caso. Cuando esa persona haya terminado, por favor pídale a un representante del segundo grupo que le tocó el mismo animal, que agregue cualquier cosa que no haya dicho el primer grupo. A medida que hablen, escriba los puntos clave de sus argumentos sobre la pizarra blanca. Haga lo mismo con el segundo animal.

Considere lo que fue presentado y, luego, como el director, tome su decisión. Repase cada punto principal y explique por qué. Diga: “no es que el otro grupo no haya presentado un buen caso por parte de su animal, pero esta es la razón por la que escogí a este”. (6 minutos)

PASO 3: Procese usando las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió hacer eso? ¿Qué fue lo [anote las respuestas de los alumnos] de esto?
- ¿Cómo les fue tratando de formular sus argumentos? ¿Qué fue lo [anote las respuestas de los alumnos] de esto?
- ¿Cómo decidieron qué información usar para convencerme? ¿Qué otra cosa hubiera sido útil conocer sobre mí para formular sus argumentos?
- ¿La experiencia cómo afectó sus propias ideas y sentimientos sobre el animal que les tocó a sus grupos?

Nuestro espacio, espacio seguro

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

- ¿Cómo decidieron quién en el grupo iba a representarlos a todos? (Si el grupo escogió a más de una persona, pregúnteles sobre eso también).

Diga: “lo que acaban de hacer es cabildeo. Tenían un tema, obtuvieron información sobre la persona cuya decisión estaban tratando de influenciar (en este caso yo se las di, pero esta solo fue una actividad simple), presentaron razones convincentes de por qué yo debería de apoyar sus causas y tomé una decisión. (5 minutos)

PASO 4: Vaya a la próxima diapositiva en el PowerPoint titulada: “¿Por qué cabildeamos?”. Luego pase las diapositivas, parando en la diapositiva titulada “El tema y la pregunta”.

Diga: “debido a que esta lección es parte de la asignatura de educación sexual, obviamente no vamos a tratar de presentarle algo al director sobre la mascota del colegio, ni del tipo de comida en la cafetería o si se les debe requerir a las personas que tomen ciertos cursos. Específicamente, vamos a darle un vistazo al ambiente del colegio respecto a si es un espacio seguro y acogedor para los alumnos de todas las orientaciones e identidades de género y para los miembros de sus familias”.

Pregunte: “en general, ¿qué piensan que nuestro colegio hace bien respecto a este tema?”. De un ejemplo que conozca sobre su propio colegio. Anote en la pizarra las respuestas de los alumnos bajo el título: “Esto lo hacemos bien”. Luego de que haya generado esa lista, escriba otro título hacia la derecha del primero que diga: “Podríamos mejorar estas”. A medida que escribe, pregúnteles a los alumnos lo que piensan que su colegio podría mejorar. Anote estas respuestas bajo el segundo título.

Nota para el maestro: Estas listas variarán dependiendo del colegio donde estén, pero algunos ejemplos del esfuerzo que los alumnos piensan que su colegio podría hacer incluyen:

- No tenemos una AGS (alianza gay-straight).
- No hay señalización en los baños para todos los géneros.
- Hay celebraciones para distintos meses y semanas históricos, pero no hay nada para celebrar el orgullo LGBTQ.
- Hay una lección histórica en Estudios Sociales sobre las personas LGBTQ.
- Las políticas respecto a la fiesta de graduación y otros eventos escolares solo permiten que asistan juntos las parejas de distinto sexo.
- Hay un código de vestimenta, el que requiere que las personas usen un uniforme particular aunque se identifiquen como de distinto género.
- Hay mucho lenguaje homofóbico en los pasillos (p.ej.: “eres tan gay” y más).

Una vez que haya completado las dos listas, enfóquese sobre las cosas que los alumnos dijeron que el colegio podría mejorar. Discutan entre todos cuál de estas cosas piensan que sea la más importante y realista, y enfóquese en esa. Entonces diga: “muy bien, veamos qué podemos hacer al respecto”. (10 minutos)

PASO 5: Divida a la clase en grupos de tres. Diga: “por favor trabajen en sus grupos para encontrar lo que ustedes consideren que sean argumentos persuasivos para hacer

Nuestro espacio, espacio seguro

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

este cambio en el colegio. Les daré alrededor de cinco minutos para que encuentren lo que ustedes piensen que sean los argumentos más sólidos que les puedan presentar al director. Estoy buscando un argumento de calidad, no necesariamente de cantidad”. Luego de unos cinco minutos, pídale a los alumnos que paren sus discusiones. (5 minutos)

PASO 6: Diga: “voy a comenzar a anotar los argumentos de ustedes en la pizarra. Por favor tomen notas sobre lo que se esté poniendo en la pizarra, ya que será parte de la tarea asignada”. Pida un voluntario que pase primero e instruya a los demás alumnos que tachen cualquier cosa que tengan que ya se haya dicho, para evitar la repetición.

Una vez que todos hayan pasado, revise la lista y pregúnteles si alguien tiene alguna sugerencia para reforzar los argumentos. Terminado esto diga: “muy bien, hemos tomado una decisión sobre lo que queremos cambiar y hemos arribado a unos buenos argumentos. Ahora veamos lo próximo que tenemos que hacer si queremos hacer cabildeo frente al director para lograr este cambio”. (8 minutos)

PASO 7: Regrese al PowerPoint y pase las diapositivas hasta: “¿Qué debemos hacer si el director se muestra indeciso?”. Diga: “no sé si puedan obtener una reunión con el director para hablar de esto, pero la tarea asignada va a suponer que si pudieron, así que ¡si la consiguen tienen que estar preparados!”.

Diga: “a cada uno de sus grupos de tres se les asignará una cosa que deberán investigar y traer a la próxima clase, que se podrá usar para presentarle un argumento sólido al director. Pase a la siguiente diapositiva que dice: “Tarea” y repase los puntos principales.

Nota para el maestro: *En lugar de eso tal vez desee escribir estos puntos principales sobre la pizarra, dependiendo de lo que se haya discutido durante la clase.*

Asígnele uno de los puntos principales a cada uno de los grupos, repitiéndolos cuantas veces sea necesario dependiendo del número de alumnos o grupos en la clase. Una vez que los alumnos hayan escrito su asignación, vaya a la última diapositiva y pídale que copien las direcciones de los sitios web que ahí aparecen para usarlos en su investigación.

Nota para el maestro: *Si su colegio tiene un sistema electrónico de comunicación para los alumnos, asegúrese de compartir el PowerPoint ahí o envíelo por correo electrónico, para que lo tengan como referencia cuando estén realizando la tarea asignada.*

Conteste cualquier pregunta relacionada con el día o sobre la tarea asignada. (6 minutos)

EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:

La discusión en el aula y la lluvia de ideas cumplirán con el primer objetivo de aprendizaje. La presentación PowerPoint y la actividad de la mascota cumplirán con el segundo, tercero y cuarto objetivo. La tarea asignada reforzará todo el contenido aprendido durante la sesión y apoyará para cumplir el tercer objetivo.

TAREA:

La asignación está en las dos últimas diapositivas del PowerPoint e involucra proyectos de grupo e investigación.

Esta lección se basó en el concepto y PowerPoint creado por DianaThu-Thao Rhodes.

Abogando por el cambio en el colegio

(basado en una presentación de Diana Thu-Thao Rhodes, Directora de Políticas Públicas, Advocates for Youth).

Plan de clase del decimo grado: “Nuestro espacio, espacio seguro”. Tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo de Educación Sexual para K-12”.

Rights. Respect. Responsibility.



¿Qué es la abogacía?

- Apoyar y creer en un tema y tratar de que otros lo apoyen y crean en el mismo tema.



Rights. Respect. Responsibility.



¿Qué es el cabildeo?

- Es una forma de abogacía.
- Conducir actividades encaminadas a influenciar a los tomadores de decisiones.



Rights. Respect. Responsibility.

 Advocates
for Youth
Rights. Respect. Responsibility.

¿Cuál animal será la mascota del colegio?



Rights. Respect. Responsibility.

 Advocates
for Youth
Rights. Respect. Responsibility.

¿Para qué hacemos cabildeo?

- **Para mostrar las caras personales afectadas por las políticas del colegio; o su falta de ellas.**
- **Para ayudar a mostrar cuantos estudiantes están interesados en su colegio.**
- **Para influir en:**
 - **Decisiones sobre políticas.**
 - **Ambiente en el colegio.**

Rights. Respect. Responsibility.



¡Todo el tiempo haces cabildeo!

- **Pidiéndoles permiso a tus padres o cuidadores para hacer algo**
- **Enumeramos los argumentos de nuestra posición, señalamos los problemas con los argumentos de la parte contraria, y luego solicitamos la ayuda de aquellos que tienen distintos tipos de poder.**
- **Usamos lo que sabemos de la situación para lograr nuestro propósito.**
- **¡Hacer cabildeo ante el director no es tan distinto!**

Rights. Respect. Responsibility.



El tema y la pregunta

Rights. Respect. Responsibility.



Hacer cabildeo ante el director

1. **Preséntate a ti mismo y dile a quién representas.**
2. **Dale las gracias al director por la reunión.**
3. **Establece claramente tu posición; específicamente, lo que está mal y por qué piensas eso.**
4. **Haz una solicitud específica (“Nos gustaría...”).**
5. **Proporcióname materiales informativos y pregúntale si puedes contar con su apoyo.**
6. **Nuevamente dale las gracias al director y reúnete de nuevo con tu grupo para decidir que necesitan hacer para darle seguimiento.**

Rights. Respect. Responsibility.



Qué hacer si el director...

Concuerta contigo:

- Dale las gracias por su apoyo.
- Establece el plazo en el que ocurrirá el cambio.
- Pídele que tome un rol más amplio, divulgando éste cambio en todo el colegio.

Rights. Respect. Responsibility.



Qué hacer si el director...

Está en desacuerdo con tu posición:

- Determina su razonamiento para oponerse (inquietud por la reacción de los padres, el cambio propuesto podría costar dinero no presupuestado, valores personales o políticos, la junta directiva del colegio, etc.).
- Permanece calmado, no te enojés.
- Dale las gracias al director por reunirse contigo.

Rights. Respect. Responsibility.



Qué hacer si el director...

Está indeciso:

- Presenta claramente tu caso.
- Pídele al director su punto de vista.
- Establece las preguntas específicas que pueda tener el director o con quién necesita hablar para obtener mayor información sobre el tema .
- Mantente en contacto.

Tarea

- Información sobre el impacto de las AGS sobre todos los estudiantes.
- Historias de oposición a este tipo de cambios que fueron superados y cómo.
- Información sobre temas de seguridad escolar para los estudiantes LGBTQ.
- Enumera de tres a cinco organizaciones que apoyan a los colegios para lograr estos cambios.
- Ejemplos de colegios que han hecho cambios positivos y el impacto de haberlos hecho.
- Hoja informativa sobre estos temas.

Sitios web que pueden ser de ayuda (el resto los tendrás que buscar en Google 😊)

- <http://www.glsen.org>
- <http://www.safeschoolscoalition.org>
- <http://www.tolerance.org/lgbt-best-practices>
- <http://www.apa.org/pi/lgbt/programs/safe-supportive/default.aspx>

¿Cómo me ves?

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

ALINEACIÓN NSES:

Al final del doceavo grado los alumnos podrán:

PD.12.INF.1 – Analizar cómo los amigos, la familia, los medios de comunicación, la sociedad y la cultura pueden influenciar el autoconcepto y la imagen corporal.

GRADO META: Escuela Secundaria – Opcional Lección 8

TIEMPO: 50 Minutos

MATERIALES:

- Hojas para rotafolio (preparadas como se indica)
- Marcadores para rotafolio – uno por alumno
- Cinta adhesiva
- Pizarra blanca y marcadores para borrar en seco
- Lapiceros o lápices en caso que los alumnos no tengan
- Hojas de papel adicionales de 8 ½ x 11 en caso de que los alumnos no lleven un cuaderno

PREPARACIÓN PREVIA A LA LECCIÓN:

Nota para el maestro: Esta lección puede producir abundantes y, a veces, muy intensas discusiones. Esto es parte de la actividad y puede ser muy poderoso. Trate de tolerar la intensidad de las discusiones a medida que surjan y, a la vez, poniéndoles atención a los alumnos más callados durante la actividad.

- Prepare hojas de papel para rotafolio con uno de los encabezados siguientes en cada hoja:
 - Porrista de pelo rubio y ojos azules
 - Adolescente con ropa ceñida y reveladora
 - Adolescente con ropa musulmana tradicional
 - Adolescente con ropa holgada, aretes y lentes oscuros
 - Capitán del equipo de básquet
 - Adolescente con sobrepeso y múltiples perforaciones y tatuajes
 - Adolescente callado, con ropa sencilla, que es muy buen estudiante
- Antes de que lleguen los alumnos, coloque las hojas de rotafolio alrededor del aula con la mitad inferior doblada hacia arriba y pegada ligeramente con cinta adhesiva, de manera que tape los encabezados para que no se vean.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar la lección los alumnos podrán:

1. Describir al menos dos nociones preconcebidas acerca de ciertas categorías de alumnos. [Conocimiento, Afecto]
2. Describir al menos dos conexiones entre una autoimagen negativa y la toma de decisiones sexuales. [Conocimiento]
3. Escribir al menos un mensaje positivo y reafirmante para los alumnos que pudieran sentirse mal acerca de sí mismos. [Habilidad, Afecto]

UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “él”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones,

¿Cómo me ves?

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros e identidades de género. Necesitará determinar por sí mismo cuanto y cuán a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: Diga: “traten de visualizar su día hasta este momento. Llegaron al colegio caminando o tal vez tomaron un tren o autobús, o les dieron un aventón. Pasaron a todo tipo de personas en el camino, algunas de las cuales ustedes no conocen y algunas que sí conocen. Traten de visualizar a todas las personas que pasaron junto a ustedes esta mañana. Traten de visualizar a los alumnos que vieron cuando entraron al colegio. ¿Cómo estaban vestidos? ¿Cómo eran? Si pueden recordar, ¿cómo reaccionaron en sus cabezas cuando los vieron?”

“Es natural hacer suposiciones sobre las personas basándonos en lo que vemos. A veces nuestras suposiciones son acertadas y a veces no lo son. A veces nuestras suposiciones nos ayudan a aprender cosas sobre las demás personas, y a veces también las subestimamos”.

Vaya hacia una de las hojas del rotafolio y diga: “alrededor del aula hay descripciones de diferentes alumnos que podrían estar en este colegio”. Desdoble la hoja del rotafolio para revelar una de las categorías. Diga: “cada alumno recibirá un marcador. Les voy a pedir que piensen sobre el alumno descrito en cada hoja. ¿Qué piensan que digan otras personas sobre cada uno de estos alumnos? Piensen en uno o dos ejemplos. Luego usen el marcador para escribir lo que pensaron sobre la hoja del rotafolio. Asegúrense de escribir en letras pequeñas, ya que otros alumnos necesitarán agregar sus propias ideas después de ustedes”.

Diga: “algunas de las cosas que se podrían imaginar que digan las personas acerca de cada uno de estos alumnos podrían no ser muy respetuosas. Para los propósitos de esta actividad les voy a pedir que lo escriban de todas formas, aunque tengamos reglas básicas acerca del uso de lenguaje respetuoso en clase”.

Díales a los alumnos que la única regla básica que tienen para esta lección, es que no podrán hablar cuando vayan alrededor del aula y estén escribiendo las características. Conteste cualquier pregunta. A continuación, pídale a los alumnos que vayan por un marcador. A medida que lo hacen, camine hacia las hojas restantes de rotafolio y desdóblelas para revelar los encabezados en cada hoja. Mientras los alumnos comienzan, recuérdelos que necesitan realizar la actividad en silencio.

***Nota para el maestro:** Dependiendo de lo que se genere en las listas, algunos alumnos podrían reaccionar audiblemente: podrían reírse, decir algo o inspirar fuertemente. Cuando eso suceda, recuérdelos suavemente que traten de permanecer callados a medida que hacen el trabajo.*

Deles cinco minutos a los alumnos para moverse alrededor del aula para completar su lluvia de ideas. (9 minutos)

PASO 2: Luego de unos cinco minutos, pídale a los alumnos que paren donde estén, que le devuelvan a usted los marcadores y que regresen a sus asientos. Caminando alrededor del aula, pida voluntarios para que lean lo que dice cada hoja. Una vez que hayan terminado

¿Cómo me ves?

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.

de leer todas las hojas pregunte: “¿cómo se sintió hacer eso de crear las listas y luego escucharlas en voz alta? ¿Qué fue lo [añada las respuestas de los alumnos; p.ej. interesante] acerca de esto?”.

Nota para el maestro: Responses to the activity can range from apathy to sympathy to empathy at actually being represented on the sheets.

Ask, “What do you notice about what is up on the lists?”

Note to the Teacher: Las respuestas hacia la actividad pueden abarcar desde la apatía, la solidaridad o hasta la empatía con respecto a lo que se está representando en las hojas.

Pregunte: “¿qué notan acerca de lo que hay en las listas?”.

Vaya alrededor del aula y reflexione sobre lo que se ha escrito. En este punto ocurre una buena cantidad de discusión. Una vez que se hayan tranquilizado, pase a la siguiente pregunta.

Diga: “Por favor no contesten la siguiente pregunta en voz alta, solo piensen en eso en sus cabezas”. Dele nuevamente un vistazo a los encabezados alrededor del aula. A medida que los vuelve a leer pregunte: “¿de qué género supusieron que era cada una de estas personas? ¿Cómo llegaron a esa suposición? ¿Y qué hay sobre la raza o etnicidad? ¿Qué supusieron sobre eso? ¿Por qué?”. (17 minutos)

PASO 3: Pregunte: “¿de dónde recibimos estos mensajes? La idea de que una persona a la que se le describe de esta forma, [refiérase al encabezado] ¿se piensa que sea así?”. [Haga referencia a la lista] Sondee lo siguiente: los medios de comunicación, la familia, otros amigos, etc.

Pregunte: “¿piensan que hay presiones para encajar en alguna de estas categorías? ¿Cuáles? ¿Por qué o por qué no?”

Pregunte: “cuando leen estas listas, ¿qué ven aquí que tenga que ver con la sexualidad?”. Luego de algunas respuestas pregunte: “¿cómo pueden estas cosas tener un impacto sobre la toma de decisiones sexuales de una persona?” [Una persona que no se sienta bien consigo misma o de su apariencia, podría tener sexo antes de realmente quererlo o con alguien que no debiera, con el fin de sentirse mejor. Alguien que no se sienta importante, podría estar tan agradecida con alguien que se interese en ellos, que podrían practicar sexo menos seguro. Alguien que tenga un sentido muy inflado sobre su propia importancia, podría sentir que está autorizado a tener sexo, etc.].

Pregunte: “si alguien estuviera aquí en este momento que representara a alguien en una de esas hojas, ¿cómo piensan que se sentiría leyendo todo esto?”. [Las respuestas dependerán de lo que se haya generado en cada lista, pero tienden a haber más reacciones negativas que positivas]. (9 minutos)

PASO 4: Pídales a los alumnos que saquen una hoja de papel y algo con que escribir. Diga: “quiero que se imaginen que estos estudiantes están en el aula en este momento. ¿Qué les quisieran decir? Tal vez quieran tener una o dos de estas cosas en mente. No le pongan sus nombres a los papeles, pero escriban lo que les dirían. ¿Qué les gustaría oír si uno de estos fuera ustedes? Les daré alrededor de tres minutos para que escriban algo”.

Luego de unos tres minutos recoja lo que escribieron los alumnos, mezcle las hojas y

¿Cómo me ves?

Un Plan de Clase tomado de: "Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12".

redistribúyalas en la clase. Vaya alrededor del aula y pídale a cada estudiante que lea en voz alta lo que dice su hoja, sin revelar si por coincidencia recibieron la suya. (7 minutos)

PASO 5: Una vez que todos hayan participado, pregúnteles a los estudiantes; "¿qué fue lo que escucharon en los sentimientos transmitidos? ¿Qué esperamos comunicarle a los alumnos a los que se les ha hecho sentir de cierta manera por la forma en que se ven, o por lo que hacen?". [Las respuestas dependerán de las respuestas individuales de los alumnos].

Diga: "para cuando los alumnos ya tienen su edad, han recibido muchos mensajes acerca de cómo deberían de verse o comportarse, de lo que supuestamente les debería de interesar, y de cuándo y cómo expresarse. Algunos de estos mensajes son positivos y empoderantes y les servirán bien a lo largo de sus vidas. Otros, sin embargo, son limitantes y les harán cuestionarse a sí mismos.

"Traten siempre de recordar que tienen el derecho de expresarse de forma que resuene con quienes son ustedes. Nadie más tiene el derecho de juzgarlos por la forma en que se presenten ni por la forma en que escojan o no estar en una relación. Sin importar su apariencia, sus calificaciones, su género, su orientación sexual, el tamaño de su cuerpo, etc., TODOS merecen ser amados. Cada uno de ustedes es especial por ser exactamente quienes son".

(8 minutos)

EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:

Esta lección es principalmente una lección afectiva; como resultado, la lección en su totalidad cumple con los objetivos de aprendizaje. Los maestros tendrán que evaluar el impacto durante la sesión de clases.

TAREA:

Ninguna.

Esta lección se basa en una actividad atribuida a Konnie McAfree, PhD.