

Aprendizaje fuera del aula 1



Estimado padre, madre, tutor o adulto confiable:

Como parte del programa My Future-My Choice, revise la Hoja de consejos para padres, cuidadores y jóvenes: cómo mantener conversaciones sobre temas difíciles. Esto le proporcionará estrategias para abordar las tareas y conversaciones del recurso Aprendizaje fuera del aula. Trabaje con el estudiante para completar la siguiente tarea de la hoja de ejercicios.

Hoy en clase hablamos sobre algunos de los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren durante la pubertad y cómo estos cambios a veces pueden afectar el modo en que nos sentimos sobre nosotros mismos y sobre los demás. También aprendimos sobre los aparatos reproductores. Si es posible, dedique un momento antes de la próxima clase para conversar sobre sus diferentes experiencias y conocimiento utilizando los siguientes puntos:

1. Enumere cinco cambios físicos y tres cambios sociales o emocionales que experimentan los jóvenes durante la pubertad.
2. Hable sobre cuáles piensa que son los mejores aspectos de la pubertad.
3. Hable sobre cuáles piensa que son los aspectos más difíciles de la pubertad.
4. Enumere cinco estrategias para manejar algunas de las partes difíciles de la pubertad.

Aprendizaje fuera del salón de clases 2



Estimado padre, tutor o adulto de confianza:

Como parte del programa My Future-My Choice, por favor, trabaje con su estudiante para completar la siguiente tarea de la hoja de trabajo.

Hoy en clase hemos hablado de la identidad sexual, incluyendo el género y la orientación sexual. También hablamos de los roles de género y de cómo la sociedad espera que actúen los niños y las niñas o los hombres y las mujeres.

1. (Estudiante) ¿Qué nos dicen los medios de comunicación sobre los roles de género femeninos?
2. (Estudiante) ¿Qué nos dicen los medios de comunicación sobre los roles de género masculinos?
3. (Padre, tutor o adulto de confianza) ¿Aprendió sobre el género y la identidad de género cuando usted estaba creciendo? Si es así, ¿qué aprendió?
4. (Ambos) ¿De dónde obtiene la mayoría de las personas sus creencias y actitudes sobre la sexualidad?

Aprendizaje fuera del salón de clases 4



Estimado padre, tutor o adulto de confianza:

Por favor, trabaje con su estudiante para completar la siguiente hoja de trabajo.

Estos conceptos forman parte de las lecciones del programa My Future-My Choice.

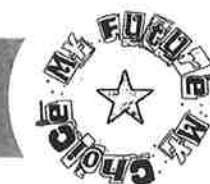
Hoy en clase hemos hablado de fijar metas para el futuro. Hablamos de cómo el hecho de involucrarse sexualmente puede afectar nuestras vidas y nuestras metas. Aquí hay algunas preguntas para que usted y su estudiante las discutan:

1. (Padre, tutor o adulto de confianza) ¿Recuerda alguna de las metas que tenía cuando tenía mi edad? Si es así, ¿puedes compartir algunas de ellas conmigo?

2. (Padre, tutor o adulto de confianza) ¿Qué consejos me darías para fijar y alcanzar mis metas?

3. (Estudiante) Algunas de mis metas son:

Mis metas



Nombre: _____

Aprendizaje fuera del salón de clases 5



Estimado padre, tutor o adulto de confianza:

Por favor, trabaje con su estudiante para completar la siguiente tarea de la hoja de trabajo. Estos conceptos forman parte del programa My Future-My Choice.

Hoy en clase hemos hablado de los muchos mensajes que reciben los adolescentes sobre las relaciones y las relaciones sexuales, incluso a través de los medios de comunicación. Por favor, tómese un tiempo esta semana para responder a las siguientes preguntas con su estudiante.

1. (Padre, tutor o adulto de confianza) ¿Qué mensajes sobre las relaciones sexuales quiero darle a mi estudiante? ¿Por qué?

2. (Estudiante) ¿En qué opiniones pienso antes de tomar decisiones sobre las relaciones sexuales o las relaciones?

3. (Ambos) ¿Cómo afecta la tecnología a los mensajes sobre las relaciones sexuales y las relaciones?

Aprendizaje fuera del salón de clases 6



Estimado padre, tutor o adulto de confianza:

Por favor, trabaje con su estudiante para completar la siguiente tarea de la hoja de trabajo. Estos conceptos forman parte del programa My Future-My Choice.

Hoy en clase hemos hablado sobre la presión que todos sentimos en nuestra vida diaria, siendo la presión de los compañeros una de las más fuertes. Por favor, tómese un tiempo esta semana para hablar con su estudiante acerca de cómo la presión de los compañeros le ha afectado en su vida adulta.

1. (Padre, tutor o adulto de confianza) ¿Cómo maneja la presión de los compañeros en su vida adulta?

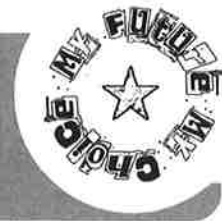
2. (Padre, tutor o adulto de confianza) Cuando era joven, ¿cómo manejaba la presión de los compañeros?

3. (Ambos) ¿Cómo influye la presión de los compañeros ya sea positiva o negativa sobre ustedes?

4. (Ambos) ¿Han utilizado la presión positiva de los compañeros para ayudar a alguien que les importa a tomar una buena decisión? ¿Cómo?

5. (Estudiante) ¿Cómo te enfrentas a las personas que te presionan?

Aprendizaje fuera del salón de clases 7



Estimado padre, tutor o adulto de confianza:

Por favor, trabaje con su estudiante para completar la siguiente tarea de la hoja de trabajo. Estos conceptos forman parte del programa My Future-My Choice.

Hoy en clase hemos hablado de lo que hace que las relaciones sean saludables o no saludables. Hablamos de hablar con un adulto de confianza si un estudiante necesita ayuda con una relación no saludable.

En cada círculo que rodea la palabra "Yo", escriba los nombres de los adultos de confianza a los que usted podría acudir por un problema de amistad o de relación, o por algún otro problema.



Si quisiera hablar con alguien sobre un problema de amistad o de relación que tuviera, dos personas de mis círculos de confianza a las que probablemente acudiría son:

Aprendizaje fuera del salón de clases 8



Estimado padre, tutor o adulto de confianza:

Por favor, trabaje con su estudiante para completar la siguiente tarea de la hoja de trabajo. Estos conceptos forman parte del programa My Future-My Choice.

Hoy en clase hemos hablado de tomar decisiones saludables. También hablamos de comunicar esas decisiones con claridad a otras personas. Haga que su estudiante explique, con sus propias palabras, qué es la comunicación asertiva.

1. (Estudiante) ¿Cuáles son algunas líneas de presión que has escuchado de amigos, compañeros de clase, compañeros de equipo, etc., para conseguir que la gente haga cosas?

A. _____

B. _____

C. _____

2. Elijan una de las frases de presión de arriba. Trabajen con sus padres, un tutor o un adulto de confianza para proponer tres posibles respuestas asertivas a una de esas frases. Asegúrense de que las respuestas le ayuden a resistir esa presión.

1. _____

2. _____

3. _____

Aprendizaje fuera del salón de clases 9



Estimado padre, tutor o adulto de confianza:

Por favor, trabaje con su estudiante para completar la siguiente tarea de la hoja de trabajo. Estos conceptos forman parte del programa My Future-My Choice.

Hoy en clase hablamos sobre el riesgo potencial de algunos comportamientos sexuales. Esto incluyó el embarazo no deseado. También incluyó infecciones de transmisión sexual (ITS). Vimos como reducir estos riesgos al no involucrarse en ciertos comportamientos. Vimos otros métodos de protección, también. Por favor, tómese un tiempo para responder las siguientes preguntas y revisar las respuestas juntos.

1. Encierre en un círculo cada enunciado si es verdadero (V) o falso (F).

(Ver respuestas en la Clave de Respuestas después de ser completado).

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| a. Una persona siempre sabrá si tiene una ITS porque tendrá síntomas. | V | F |
| b. Mientras más espere una persona para involucrarse en un comportamiento sexual de riesgo, hay menos posibilidad de contraer una ITS. También, hay menos posibilidad de que tengan o causen un embarazo no deseado. | V | F |
| c. Existen varias formas de protegerse a sí mismo contra las ITS y el embarazo. | V | F |
| d. Todas las ITS tiene cura. | V | F |
| e. Existe una vacuna para la ITS del virus del papiloma humano (VPH). Se recomienda para personas de la edad de su estudiante. | V | F |

2. Haga una lista de cinco actividades sanas y agradables que podría hacer una persona en una relación. Estas son las cosas que no involucran actividad sexual:

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

Clave de respuestas



- a. **Falso.** El síntoma más común de una ITS es no tener síntomas.
- b. **Verdadero.** Si usted esta teniendo relaciones sexuales, el utilizar preservativo y someterse a pruebas para ITS pueden ayudarle a protegerse.
- c. **Verdadero.** Utilizar preservativos y someterse a pruebas para ITS ayuda a que las personas se mantengan sanas, pero el no involucrase en ningún comportamiento sexual de riesgo es el método más efectivo de protección.
- d. **Falso.** Las ITS causadas por un virus (HIV, HPV, herpes, hepatitis B) no tienen cura.
- e. **Verdadero.** La vacuna se llama Gardasil.