

GUÍA PARA LA PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES



My Future-My Choice™

Mi futuro, mi decisión

Un plan de estudios de salud sexual para adolescentes

MY FUTURE-MY CHOICE™

Un plan de estudios de salud sexual para adolescentes

YOUTH SERVICES PROGRAMS

Oregon Department of Human Services

Children, Adults and Families Division

500 Summer Street NE, E-48

Human Services Building, 2nd Floor

Salem, Oregon 97301-1066

503-945-6098 o

Sexuality Education Programs

Oregon Department of Education

255 Capitol NE

Salem, OR 97310-0203

503-947-5655

Reconocimientos

Damos agradecimientos especiales a Jade Halpern por su contribución en el diseño de la Guía para la Participación de los Padres

INTRODUCCIÓN A MY FUTURE, MY CHOICE

Estimado padre o tutor legal:

Su hijo(a) pronto asistirá al programa My Future, My Choice en el salón de clases. My Future, My Choice es un plan de estudios de educación sexual completo dirigido a estudiantes del sexto y séptimo grado. Dicho programa ayuda a los estudiantes a entender las ventajas de posponer la participación sexual y les enseña información y aptitudes para ser seguros y saludables. Este folleto está diseñado para ayudarle a entender lo que su hijo(a) aprenderá durante My Future, My Choice y brinda oportunidades para platicar dentro del contexto de los valores de su propia familia.

ASUNTOS DEL DESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA TEMPRANA

La adolescencia temprana empieza cuando los niños empiezan a pasar por la pubertad y termina cuando la mayoría de los cambios físicos de la pubertad son completados. Es muy probable que su hijo(a) se encuentra en esta etapa de desarrollo de la adolescencia temprana. Durante este tiempo, puede notar cambios físicos, emocionales y sociales significativos mientras su hijo(a) empieza la transición de la niñez a la edad adulta.

Los y las jóvenes pasan por la pubertad en diferentes grados y experimentan una gran variedad de cambios del desarrollo. Los amigos e iguales empiezan a tener una importancia en aumento. Muchos jóvenes en esta etapa experimentan y expresan una gran variedad de emociones que pueden cambiar con frecuencia.

Los patrones y habilidades de pensamiento de su hijo(a) también están cambiando. Los adolescentes en la etapa temprana están aumentando su capacidad para asumir el pensamiento de un nivel más alto. Aun así, los adolescentes de la edad de su hijo(a) siguen siendo pensadores concretos. Esto significa que tienden a ver las cosas como "todo o nada" y como "correcto o incorrecto". Los adolescentes en la etapa temprana siguen siendo influenciados directamente por sus padres, mentores y adolescentes más grandes.

Es importante destacar que la adolescencia temprana también es un tiempo cuando muchos estudiantes experimentan a menudo la presión real o percibida de amigos e iguales para que experimenten en situaciones sociales y prueben las drogas, el alcohol y el tabaco. Muchos padres pueden oír que "todos lo hacen" como un pretexto. Para muchos jóvenes, encajar con sus iguales es importante. Éste también es el tiempo cuando los jóvenes se vuelven más conscientes de los sentimientos y deseos sexuales.

La adolescencia es un tiempo importante para que los jóvenes escuchen mensajes claros sobre ser seguro y saludable, posponer la participación sexual y elegir sabiamente. Los ejemplos específicos, situaciones concretas y educación de aptitudes de parte de los padres, maestros, mentores y adolescentes mayores pueden ser eficaces. My Future, My Choice tienen contenido específico y enfoques que encajan con los patrones de aprendizaje del grupo de edad de su hijo(a). El mensaje de My Future, My Choice de tomar decisiones saludables y posponer

SU PAPEL EN MY FUTURE, MY CHOICE

la participación sexual está diseñado para alcanzar a los menores antes de que se vuelvan activos sexualmente. My Future, My Choice es presentado por adultos y adolescentes mayores, quienes son ejemplos a seguir poderosos para los adolescentes más jóvenes. Todo esto permite que My Future, My Choice sea adecuado para el desarrollo, realista y eficaz al enseñarles a los estudiantes los beneficios de tomar decisiones saludables y de valorar su salud sexual.

El plan de estudios de My Future, My Choice está diseñado para enseñarle a su hijo(a) aptitudes específicas y el conocimiento sobre posponer la participación sexual y tomar buenas decisiones sobre la salud sexual. My Future, My Choice refuerza la importancia de la salud sexual y de los valores personales. Como padres o tutores legales, ustedes son el recurso más importante para su hijo(a) mientras aprende los valores relacionados a sus decisiones en la vida. Lo que ustedes hacen en casa puede ayudar a su hijo(a) a saber lo importante que es para usted que espere hasta que esté listo(a), tanto física como mentalmente. Lo que ustedes dicen en casa ayuda a su hijo(a) a entender la importancia de protegerse contra las enfermedades de transmisión sexual y embarazos inesperados. La manera como hable con su hijo(a) sobre el plan de estudios puede fortalecer el mensaje de My Future, My Choice y ayudarle a tomar decisiones saludables.

Cuando My Future, My Choice es presentado en el salón de clases, es muy importante que usted platique sobre sus creencias personales, familiares y/o religiosas sobre la participación sexual. Ya sea que la inquietud esté relacionada a esperar hasta que estén en relaciones de compromiso o evitar embarazos no planeados o enfermedades de transmisión sexual, es importante que los padres y otros adultos importantes hablen con sus hijos sobre la toma de decisiones saludables.

APOYO PARA CADA LECCIÓN DE MY FUTURE, MY CHOICE

Después de cada lección hay un resumen y sugerencias para padres, tutores legales y otros adultos para que apoyen y refuercen el mensaje de My Future, My Choice. Esperamos que estas sugerencias ayuden a guiar las pláticas entre usted y su hijo(a). Muchas de las sugerencias incluyen que los padres y adultos específicos compartan opiniones y experiencias personales de manera positiva y abierta. Este estilo de plática es la manera más eficaz de comunicarse con su hijo(a). Su participación marca la diferencia en la efectividad del programa My Future, My Choice.

LECCIÓN 1: VIENDO HACIA EL FUTURO

El objetivo principal de esta lección

En esta lección, los participantes trabajarán para establecer metas para el futuro. Sin metas, al menor le falta determinación o planes para el futuro. Es fácil desviarse en la vida al dejar que las cosas “tan solo nos pasen”. Establecer metas es una parte importante para tomar el control de nuestro futuro. En esta lección identificaremos por qué es importante tener metas a corto, mediano y largo plazo.

Los temas principales de esta lección

- Determinar la diferencia entre metas a corto, mediano y largo plazo.
- Establecer una meta personal física, mental y/o social a corto plazo.

Aprendiendo la realidad

- Las decisiones que tomamos, aunque seamos jóvenes, afectan lo que hacemos como adultos.

Lo que los padres y adultos pueden hacer para reforzar el mensaje

- Asegúrese de que su hijo(a) entiende la importancia de establecer metas y apegarse a ellas.
- Tomar turnos para platicar sobre sus metas a corto, mediano y largo plazo con su hijo(a).
- Reforzar las maneras como su familia reconoce el crecer. Debido a que muchos jóvenes relacionan el sexo con ser un adulto, es importante dejarles saber que existen otras maneras de mostrar que se es adulto en lugar de tener relaciones sexuales.

LECCIÓN 2: LAS VENTAJAS DE POSPONER LA PARTICIPACIÓN SEXUAL

El objetivo principal de esta lección

Esta lección explora el por qué los jóvenes se vuelven sexualmente activos y las ventajas de posponer la participación sexual.

Los estudiantes de la escuela secundaria (*middle school*) están más preocupados sobre cómo están sus vidas hoy que cómo estarán en el futuro. Por lo tanto, es importante explorar las ventajas inmediatas de posponer el sexo. Los estudiantes también necesitan saber que las consecuencias negativas de tener relaciones sexuales a esta edad son mayores que las positivas.

Los temas principales de esta lección

- Las ventajas de posponer la participación sexual.
- Las razones por las que la mayoría de los jóvenes se esperan para participar sexualmente: embarazo no planeado, no querer tener enfermedades de transmisión sexual, influencia de su familia, esperar hasta el matrimonio, valores religiosos.

Aprendiendo la realidad

- La mayoría de los jóvenes **no** están teniendo relaciones sexuales.

Información real

- El embarazo **puede** ocurrir la primera vez que alguien tiene relaciones sexuales.
- Sólo la abstinencia es 100 por ciento efectiva.

Lo que los padres y adultos pueden hacer para reforzar el mensaje

- Platicar sobre los valores de su familia para esperarse para participar sexualmente.
- Recuérdele a su hijo(a) que la mayoría de los estudiantes de escuela secundaria **no** están teniendo relaciones sexuales.
- Hablar sobre las maneras como su familia reconoce el crecer, ya que muchos jóvenes relacionan el sexo con convertirse en adultos.

LECCIÓN 3: PRESIONES SOCIALES

El objetivo principal de esta lección

El objetivo de esta lección es ayudarle a los jóvenes a reconocer que las imágenes o mensajes sobre el comportamiento sexual en los medios de comunicación no siempre son certeros ni los ejemplos más saludables a seguir para los jóvenes. Por lo general los mensajes de los medios de comunicación no muestran las consecuencias de la participación sexual temprana. Experimentar sentimientos sexuales y presiones es normal. Es importante saber cómo tratar con dichos sentimientos y presiones.

Los temas principales de esta lección

- Identificar las presiones que sienten los jóvenes de la sociedad actual.
- Platicar cómo los medios de comunicación (canciones, revistas, anuncios, televisión, Internet) presionan a los jóvenes para que se conviertan en personas que participan sexualmente.
- Aprender cómo sus sentimientos sexuales internos pueden hacerlos sentir presionados.
- Aprender la importancia de las presiones positivas: consciencia, valores morales, familiares y/o religiosos.

Durante esta lección los estudiantes:

- Recuerdan las ventajas de posponer la participación sexual temprana.
- Aprenden que los medios de comunicación a menudo no muestran las consecuencias de la participación sexual temprana.
- Son asegurados de que los sentimientos sexuales son normales y pueden ser tratados en maneras positivas y saludables.
- Aprenden que es importante pensar por sí mismos.

Lo que los padres y adultos pueden hacer para reforzar el mensaje

- Escuchar con su hijo(a) alguna de la música favorita de él o ella. Platiquen lo que cada uno de ustedes escucha en la letra de las canciones.

LECCIÓN 3: PRESIONES SOCIALES — continúa

- Platicar cómo usted trató con diferentes presiones cuando tenía la edad de su hijo(a).
- Platicar sobre cómo su familia trata con las presiones de la sociedad.
- Hablar sobre situaciones en las que usted tuvo que pensar por sí mismo.
- Preguntar cuáles presiones piensa su hijo(a) que sus iguales experimentan en la escuela (por ejemplo, necesitar usar el mismo tipo de ropa, ser “cool” para encajar).
- Platicar sobre las recompensas de vivir de acuerdo a sus propios valores.
- Platicar otras maneras como los medios de comunicación presentan un “mundo de fantasía” que no siempre refleja con precisión situaciones y consecuencias de la vida real.

LECCIÓN 4: ENTENDIENDO LA PRESIÓN DE IGUALES

Los objetivos de esta lección

Esta lección explora los tipos de relaciones que tiene la gente en la vida y cómo la presión de iguales puede ocurrir en dichas relaciones. Hasta en las relaciones de compromiso, el sexo no tiene que estar incluido. Aunque los amigos pueden ser significativos, es importante que aprendan que tener relaciones sexuales no es necesario para ser popular ni para tener amigos. Además, los jóvenes aprenden a establecer “puntos para detenerse”.

Los temas principales de esta lección

- Platicar sobre la presión negativa de iguales, con frecuencia la presión más difícil.
- Aprender cómo identificar la presión de iguales.
- Aprender que la mayoría de los jóvenes en la escuela secundaria no son sexualmente activos.
- Decir no a la participación sexual les permite aprovechar otras oportunidades.
- Entender que siempre tienen el derecho de decir no.
- Entender los diferentes tipos de relaciones interpersonales incluyendo conocidos, amigos y mejores amigos, relaciones de noviazgo y relaciones de compromiso.

Durante esta lección los estudiantes:

- Recuerdan que las relaciones interpersonales son definidas por la profundidad del sentimiento, no por el nivel de las demostraciones físicas de cariño.
- Tienen la oportunidad de establecer sus propios límites para demostraciones físicas de cariño.
- Platican cómo el alcohol y las drogas influyen sus límites personales.

LECCIÓN 4: ENTENDIENDO LA PRESIÓN DE IGUALES — continúa

Lo que los padres y adultos pueden hacer para reforzar el mensaje

- Platicar sobre cómo trata usted con la presión de iguales.
- Recordarle a su hijo(a) sobre cómo el alcohol y las drogas pueden afectar la participación sexual.
- Dar ejemplos personales de diferentes tipos de relaciones interpersonales en su vida y cómo las define.
- Hablar sobre las presiones que siente su hijo(a) en la escuela y explorar estrategias para tratar con ellas.
- Ayudar a su hijo a establecer límites personales de demostraciones físicas de cariño.
- Compartir sus experiencias respecto al límite personal en el que ha acordado.
- Hablar sobre cómo era la vida cuando usted estaba en la escuela secundaria (middle school).
- Hacer un plan juntos sobre lo que se debe hacer si su hijo(a) está siendo presionado(a) para que pase sus límites; por ejemplo, platicar sobre lo que su hijo(a) puede decir y hacer e identificar a personas con las que puede hablar o lugares a los que puede ir.
- Reforzar el hecho de que nunca está bien que otros presionen a su hijo(a) para tener relaciones sexuales o para tocarlo(a) en maneras que le incomoden.

LECCIÓN 5: APRENDIENDO TÉCNICAS ASERTIVAS

Los objetivos de esta lección

Esta lección ayuda a los jóvenes a aprender a decir no en maneras que eficazmente mandan el mensaje que desean enviar. Reconocer la capacidad de ser asertivo es una aptitud útil en muchos aspectos de la vida. Aprender a decir no de manera asertiva le permite a los jóvenes expresar sentimientos de manera honesta sin lastimar a sus amigos y les ayuda a permanecer firmes en sus creencias.

Los temas principales de esta lección

- Aprender a identificar situaciones que podrían crear presión para la participación sexual.
- Entender la diferencia entre el comportamiento asertivo y el agresivo.
 - **Asertivo:** Decir nuestros pensamientos y sentimientos en una manera segura y firme que nos permite permanecer firmes en lo que creemos sin estar enojados y sin ser irrespetuosos.
 - **Agresivo:** Decir nuestros pensamientos y sentimientos de manera enojada. Podemos ser irrespetuosos o hirientes, hacer amenazas y hasta actuar de manera violenta.
- Entender que ser asertivo incluye el contacto visual directo y una voz clara y firme.
- Aprender la Aptitud Asertiva de Tres Pasos.

APTITUD ASERTIVA DE TRES PASOS:

Step 1:

- ◆ Dí **NO**.
- ◆ Repite **NO**.
- ◆ Permanece firme: No se necesitan pretextos, razones, ni explicaciones.

LECCIÓN 5: APRENDIENDO TÉCNICAS ASERTIVAS — continúa

Paso 2:

- ◆ Invierte la presión.
- ◆ Dí cómo te hace sentir la presión.
- ◆ Pregúntale a la persona: “¿Por qué me sigues presionando después de que ya te dije que **NO**?”

Paso 3:

Si se necesita hacer más después de usar los pasos 1 y 2, entonces:

- ◆ Niégate a platicar más sobre el tema.
- ◆ Sugiere hacer algo más que sea seguro.
- ◆ Luego retírate.

Lo que los padres y adultos pueden hacer para reforzar el mensaje

- Hablar sobre cómo identificar y evitar situaciones que pueden poner presión sobre su hijo(a) para que participe sexualmente.
- Hacer que su hijo(a) practique sus aptitudes de negación. Ofrecer halagos y aliento.
- Hablar sobre cómo ser asertivo y cómo usar aptitudes de negación es útil en muchas situaciones.
- Animar a su hijo(a) para que confíe en sus propias decisiones sobre el sexo y para que las exprese asertivamente.

LECCIÓN 6: CAMBIOS

El objetivo principal de esta lección

En esta lección, los jóvenes aprenden sobre algunos cambios por los que pasan sus cuerpos durante la pubertad y cómo dichos cambios a veces pueden afectar cómo se sienten sobre sí mismos y sobre otras personas. Uno de los principales cambios causados por la pubertad es que su hija ahora puede embarazarse o su hijo puede causar un embarazo. Para algunos jóvenes, tener relaciones sexuales no está relacionado claramente con embarazarse o causar un embarazo.

Los temas principales de esta lección

- Familiarizarse con el vocabulario usado en este programa de estudios.
- Describir los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren durante la pubertad.
- Explicar la relación entre la concepción y el embarazo.
- Platicar sobre el ciclo y los sistemas reproductivos.

Durante esta lección los estudiantes:

- Escuchan lo que pueden esperar durante la pubertad.
- Recuerdan que una muchacha puede embarazarse la primera vez, o en cualquier otra ocasión, que tenga relaciones sexuales y que un muchacho puede causar el embarazo la primera vez, o en cualquier otra ocasión, que tenga relaciones sexuales.

Lo que los padres y adultos pueden hacer para reforzar el mensaje

- Hablar sobre lo normal que son los cambios físicos y que le pasan a todos en algún punto de sus vidas.
- Hablar sobre los valores familiares y morales con su hijo(a).

LECCIÓN 7: RECONOCER LOS RIESGOS

El objetivo principal de esta lección

En esta lección, los jóvenes hablan sobre las ventajas de no participar sexualmente. Platican sobre lo que significa ser sexualmente activo y cómo algunas consecuencias negativas incluyen las enfermedades e infecciones de transmisión sexual (STDs/STIs, respectivamente por sus siglas en inglés): lo que las causa, cómo se propagan, las manera de prevenirlas y el riesgo del embarazo.

Los temas principales de esta lección

- Hablar sobre los datos reales sobre las STDs/STIs.
- Hablar sobre comportamientos riesgosos.
- Protección.
- La abstinencia es el método más efectivo.
- Hablar sobre cómo los comportamientos riesgosos pueden afectar las metas personales.

Para ayudar a los jóvenes a identificar los métodos de protección, incluyendo la abstinencia, las medidas de reducción de enfermedades y métodos anticonceptivos. Los jóvenes aprenderán sobre los recursos adecuados en la escuela, en el hogar y en la comunidad para satisfacer necesidades específicas relacionadas a la salud sexual.

Al final de la lección los estudiantes podrán:

- Reconocer que la abstinencia es la protección más segura y efectiva contra las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo.
- Identificar los posibles resultados a corto y largo plazo de la actividad sexual.

Lo que los padres y adultos pueden hacer para reforzar el mensaje

- Hablar sobre las ventajas de no participar sexualmente y, de ser posible, compartir experiencias personales.
- Hablar sobre comportamientos riesgosos y, de ser posible, compartir experiencias.
- Hablar los datos reales sobre las enfermedades e infecciones de transmisión sexual (STDs/STIs).

LECCIÓN 8: APTITUDES DE COMUNICACIÓN Y NEGACIÓN

El objetivo principal de esta lección

El objetivo de esta lección es ayudar a los jóvenes a entender la importancia de la comunicación eficaz. Los estudiantes también revisarán las aptitudes antes aprendidas para negarse a las presiones sexuales y para mantener relaciones interpersonales saludables.

Los temas principales de esta lección

- Aprender a identificar situaciones que podrían crear presión para la participación sexual temprana;
- Entender la diferencia entre el comportamiento asertivo, pasivo y agresivo:
 - **Asertivo:** Decir nuestros pensamientos y sentimientos en una manera segura y firme que nos permite permanecer firmes en lo que creemos sin estar enojados y sin ser irrespetuosos.
 - **Pasivo:** No participar fácil ni activamente para permanecer firmes en lo que creemos.
 - **Agresivo:** Decir nuestros pensamientos y sentimientos de manera enojada. Podemos ser irrespetuosos o hirientes, hacer amenazas y hasta actuar de manera violenta.
- Revisar y practicar la Aptitud Asertiva de Tres Pasos.

Lo que los padres y adultos pueden hacer para reforzar el mensaje

- Hablar sobre la importancia de comunicarse eficazmente en todas las relaciones interpersonales.
- Hablar sobre cómo identificar y evitar situaciones que pueden poner presión sobre su hijo(a) para que participe sexualmente.
- Practicar la Aptitud Asertiva de Tres Pasos con su hijo(a).
- Hablar sobre cómo ser asertivo y usar aptitudes de negación es útil en muchas situaciones.
- Hablar sobre algunas veces cuando usted ha tenido que usar aptitudes de negación.
- Animar a su hijo(a) para que confíe en sus propias decisiones sobre el sexo y para que las exprese asertivamente.

LECCIÓN 9: RESPONSABILIZARSE

El objetivo principal de esta lección

Esta lección trata con diferentes tipos de relaciones interpersonales incluyendo conocidos, amigos y mejores amigos, relaciones de noviazgo y relaciones de compromiso*; también identifica las relaciones interpersonales saludables y no saludables.

* Recuerde que una relación interpersonal es definida por la profundidad del sentimiento, no por el nivel de las demostraciones físicas de cariño.

Los temas principales de esta lección

- Identificar los diferentes tipos de relaciones interpersonales.
- Identificar las características y actividades saludables y no saludables dentro de las relaciones interpersonales.

Durante esta lección, los estudiantes:

- Crearán un artículo de portada abogando por las relaciones interpersonales saludables.

Lo que los padres y adultos pueden hacer para reforzar el mensaje

- Hablar sobre relaciones interpersonales saludables y no saludables.
- Hablar sobre la importancia de tomar decisiones inteligentes y responsables en nuestras relaciones interpersonales.

LECCIÓN 10: REFORZAMIENTO DE APTITUDES

El objetivo principal de esta lección

En esta lección, los estudiantes revisarán todos los conceptos y las aptitudes que aprendieron en sus lecciones anteriores. Los estudiantes participarán en un juego para reforzar su aprendizaje.

Los temas principales de esta lección

- Revisar la información y los materiales de las lecciones uno a la nueve.

Lo que los padres y adultos pueden hacer para reforzar el mensaje

- Resumir el mensaje de *My Future, My Choice*.
- Hablar sobre la importancia de posponer la participación sexual.

Sigan teniendo pláticas continuas con sus hijos acerca de sus valores con respecto a la participación sexual precoz.



Este documento puede ser brindado, bajo petición, en formatos diferentes para personas con discapacidades. Otros formatos incluyen, entre otros, letra grande, braille, grabaciones de audio, comunicaciones basadas en Internet y otros formatos electrónicos. Envíe un mensaje de correo electrónico a sandra.j.harms@state.or.us, o llame al 503-945-6098 (voz) o al 503-945-5896 (TTY, para personas con problemas de audición o del habla) para pedir que se le envíe el formato diferente que funcione mejor para usted..

Spanish DHS 0080 (9/2010)