

Estimado padre y/o tutor legal:

Como sabe, el programa **My Future-My Choice** llegará a la escuela de su hijo(a) y será enseñado en diez lecciones separadas por líderes adolescentes capacitados e instructores adultos. Hemos diseñado el presente resumen para darle ideas para platicar sobre cada lección con su hijo(a).

Esperamos que **My Future-My Choice** le ayudará a su hijo(a) a tomar decisiones saludables basadas en los valores y en las creencias de su familia.

Hablar con su hijo(a) sobre el sexo puede ser desafiante. Su hijo(a) quiere hablar con usted. Casi nueve de cada 10 (88 por ciento) adolescentes dice que sería más fácil evitar la actividad sexual precoz y el embarazo en la adolescencia si pudieran tener conversaciones más abiertas y honestas sobre estos tema con sus padres.\* No se preocupe si no es perfecto. Lo importante es que platicuen al respecto.

**¡USTED SÍ MARCA LA DIFERENCIA!  
HABLE CON SU HIJO(A) HOY MISMO.**

*\*America's Adults and Teens Sound Off About Teen Pregnancy: An Annual Survey (encuesta anual). Washington, DC: Campaña Nacional para Prevenir los Embarazos en la Adolescencia, 2004..*

## APTITUD ASERTIVA DE TRES PASOS

### PASO UNO:

- Dí: **NO**
- Sigue repitiendo: **NO**

### PASO DOS:

- Invierte la presión
- Dí cómo te hace sentir la presión
- Pregunta: "¿Por qué me sigues presionando después de que ya te dije que **NO?**"

### PASO TRES:

- Niégate a discutir más sobre el tema
- Sugiere hacer algo más
- Retírate si es necesario

*Para información adicional comuníquese con:*



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](mailto: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 0082 (Rev. 8/2010)

DHS: DIVISIÓN DE NIÑOS, ADULTOS Y FAMILIAS

## FOLLETO PARA PADRES Y TUTORES LEGALES



**My Future-My Choice™**  
Mi futuro, mi decisión  
Un plan de estudios de salud  
sexual para adolescentes

 | Independiente. Saludable. Seguro

# PLAN DE ESTUDIOS DE *MY FUTURE, MY CHOICE*

Estimado padre o tutor legal:

Esperamos que este programa le ayude a platicar con su hijo(a) sobre cómo tomar decisiones saludables y posponer la participación sexual. Le motivamos para que platique sobre este importante tema en una manera que refleje sus valores. Éste es un resumen de las lecciones de *My Future-My Choice*.

DIRIGIDAS POR IGUALES

- LECCIÓN UNO – Viendo hacia el futuro:** Determinar las diferencias entre las metas a corto, mediano y largo plazo y cómo afectan nuestro futuro.
- LECCIÓN DOS – Las ventajas de posponer la participación sexual:** Desarrollar la conclusión de que posponer la participación sexual es una decisión saludable para los jóvenes.
- LECCIÓN TRES – Presiones sociales:** Desarrollar la concientización de que las imágenes o los mensajes sobre comportamiento sexual en los medios de comunicación no son necesariamente certeros ni los mejores modelos a copiar.
- LECCIÓN CUATRO – Presión de iguales:** Desarrollar la concientización sobre la presión de iguales y entender la importancia de establecer límites.
- LECCIÓN CINCO – Aprender técnicas asertivas:** Aprender técnicas asertivas para resistir la presión de convertirse en sexualmente activos antes de que los jóvenes estén listos.

DIRIGIDAS POR ADULTOS

- LECCIÓN SEIS – Cambios:** Entender las etapas de la pubertad para hombres y mujeres y el vocabulario relacionado.
- LECCIÓN SIETE – Reconocer los riesgos:** Reconocer las posibles consecuencias a corto y largo plazo, de convertirse en sexualmente activos a una edad joven. Identificar los métodos de protección incluyendo la abstinencia, medidas para reducir enfermedades y métodos anticonceptivos.
- LECCIÓN OCHO – Aptitudes de comunicación y negación:** Entender la importancia de la comunicación eficaz y practicar aptitudes de comunicación para negarse a la presión.
- LECCIÓN NUEVE – Responsabilizarse:** Reconocer características saludables y no saludables en una relación interpersonal y la responsabilidad de tomar decisiones saludables en nuestras relaciones.
- LECCIÓN DIEZ – Reforzamiento de aptitudes:** Los iguales líderes regresan para revisar y reforzar lo aprendido anteriormente.