

Guía de la Clase 17: Anatomía

La enseñanza previa

La clase de esta semana trata de las partes del cuerpo y cómo responden estas ante contacto y sentimientos sexuales. Esta es la primera de siete clases que usan imágenes y palabras para abordar estos temas. Puesto que el hablar sobre el sexo aún se considera tabú en nuestra sociedad, y debido a que, con frecuencia, estudiantes con discapacidades son apartados de conversaciones sobre el sexo y cuerpos, es probable que estas clases provoquen que algunos estudiantes sientan vergüenza o incomodidad. En la semana antes de la clase, puede ayudar a sus estudiantes a prepararse para estas conversaciones. Una manera de hacer esto es pedir al grupo tener una lluvia de ideas sobre cómo pueden manejar emociones fuertes como la vergüenza. Quizás pueda usar en esta conversación algunas de las palabras y material visual de la Clase 2: Sentimientos.

Comience por informar al grupo que pronto tendrán una clase sobre las partes del cuerpo y el sexo. En grupo, hagan una lista de todas las emociones que sienten al pensar en tener esta clase. A medida que nombren emociones, normalícelos. Además, reconozca que es muy apropiado que personas adultas conversen sobre estos temas. Puede decir algo como: "Muchas personas se sienten incómodas en clases que tratan de las partes del cuerpo y del sexo. Eso es muy normal. Puesto que todos ustedes son personas adultas, también es muy importante que hablemos sobre las partes del cuerpo y el sexo. Quiero que tengan la información que necesitan para estar a salvo y sanos".

Después de que el grupo nombre emociones, hagan otra lista de lo que pueden hacer para abordar esas emociones a medida que surjan. Por ejemplo, estudiantes pueden sugerir respirar profundamente, tomar un vaso de agua o tomar un descanso de la clase. Puede escribir estas ideas en una hoja de rotafolio y mostrar la lista durante todas las clases de la Unidad 3 de *Mis derechos, mi vida*. Como alternativa, puede pedir que los estudiantes creen un plan que incluya una emoción que creen que tendrán durante la clase y un comportamiento que puedan usar para abordar esa emoción. Por ejemplo, un estudiante podría escribir o dibujar que, cuando sientan ansiedad en una clase, respirarán profundamente 3 veces.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

Términos del vocabulario y sus definiciones

- Pene: un genital o una parte privada
- Vulva: un genital o una parte privada

- Senos: una parte del cuerpo en el pecho
- Sentimientos sexuales: cuando se siente atraído a alguien y quiere besar o tocar esa persona
- Masturbarse: cuando alguien toca sus propios genitales para sentirse bien sexualmente
- Público: lugares donde otras personas pueden entrar y salir, y algunas veces hay mucha gente, como un centro comercial
- Privado: lugares donde otras personas necesitan su consentimiento para entrar y salir, como su recámara

La enseñanza posterior

Asegúrese de que los estudiantes entiendan dónde es apropiado hablar sobre las partes del cuerpo y el sexo, así como a quiénes pueden preguntar sobre las partes del cuerpo y el sexo. Comience con dónde. Dibuja dos columnas en un pizarrón blanco o rotafolio. Diga a sus estudiantes: "Como personas adultas, es totalmente normal y aceptable hablar sobre las partes del cuerpo y el sexo. Quiero que tengan la información que necesitan para estar a salvo. Pero también hay algunos lugares donde no está bien hablar sobre las partes del cuerpo y el sexo. Vamos a hablar sobre eso hoy". Del lado izquierdo del pizarrón blanco o rotafolio, escriba: "Está bien". Del lado derecho, escriba: "No está bien". Pregunte al grupo: "¿Dónde está bien hablar sobre las partes del cuerpo y el sexo?". A medida que el grupo nombre lugares, escríbalos en la columna izquierda. Algunos ejemplos pueden incluir en la escuela durante clases sobre el cuerpo y el sexo, en casa con personas adultas de confianza, en el consultorio del doctor, en sitios seguros en Internet. Luego, pregunte al grupo: "¿Dónde no está bien hablar sobre las partes del cuerpo y el sexo?". A medida que el grupo nombre lugares, escríbalos en la columna derecha. Algunos ejemplos pueden incluir en el trabajo, en el transporte público, en un restaurante.

Repita este proceso con personas con las cuales es apropiado y con las cuales no es apropiado hablar sobre las partes del cuerpo y el sexo. Indique que conversaciones sobre las partes del cuerpo y el sexo con algunas personas, como niños, compañeros de trabajo o jefes, puede considerarse como abuso o acoso sexual, y podría ser ilegal. Se presentan el acoso sexual y el abuso con más detalle en la Unidad 4 del plan de estudios *Mis derechos, mi vida*. Al final de su discurso, enfatice que es muy normal tener preguntas sobre cuerpos y el sexo y que su salón de clases es un lugar seguro para hacer preguntas sobre estos temas.

Según sea necesario, puede apoyar a estudiantes imprimiendo imágenes de lugares y personas y pidiéndoles que peguen estas imágenes en las columnas correspondientes, en lugar de pedirles que generen sus propias ideas.

Clase 17: Anatomía

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

Objetivos

- Identificar las partes básicas de la genitalia humana, incluidas aquellas para personas que se identifican como intersexuales
- Hablar sobre cómo el cuerpo responde ante el contacto y actos sexuales
- Aprender qué es la masturbación y hablar sobre lugares legales e ilegales para masturbarse o ser sexual

Materiales

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 17
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 17 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Lista de verificación para sexualidad segura del grupo (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Material para el salón 1. Lugar seguro y privado (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Velcro
- Copias impresas de la Lista de verificación para sexualidad segura de estudiantes para todo el grupo (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Copias impresas de gráfico para 1. Lugar seguro y privado para todo el grupo (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Barras adhesivas para todo el grupo

Preparación de la clase (5 a 10 minutos)

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 5 y hable sobre ellas.

iSu cuerpo es increíble! (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 6 a 9 y hable sobre ellas.

Personas con vulva y vagina (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 10 a 19 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Descanso para el cerebro (5 minutos)

Muestre la diapositiva 20. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

Personas con pene y testículos (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 21 a 29 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Masturbación segura (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 30 a 38 y hable sobre ellas. La diapositiva 38 incluye las instrucciones para la actividad Lista de verificación para sexualidad segura. En cada una de las clases en esta unidad, estudiantes agregarán un nuevo elemento a la Lista de verificación para sexualidad segura, a su versión personal y a la versión del grupo. Para esta actividad, necesitarán barras adhesivas, así como copias de la Lista de verificación para sexualidad segura de estudiante y el gráfico de estudiante 1. Lugar seguro y privado. Vea las plantillas al final de la planificación didáctica. Ya que el grupo agregará elementos a sus listas de verificación durante las próximas semanas, asegúrese de pedirles que guarden sus listas de verificación para la siguiente clase.

Preguntas (5 minutos)

Muestre la diapositiva 39. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

Boleto de salida (5 minutos)

Use las diapositivas 40 a 42 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

Cierre (5 minutos)

Muestre las diapositivas 43 a 45 y hable sobre ellas.

Materiales

Lista de verificación para sexualidad segura del grupo

Durante cada semana de esta unidad, los estudiantes agregarán un nuevo elemento a la Lista de verificación para sexualidad segura. Agregarán una pieza grande de material a la lista de verificación del grupo, así como una pieza más chica a sus propias listas de verificación de estudiante. En una cartulina grande, escriba "Lista de verificación para sexualidad segura" en la parte superior. Escriba los números del 1 al 4 en el lado izquierdo y los números del 5 al 7 en el lado derecho. Dibuja una casilla en blanco junto a cada número y coloque un pedazo de Velcro junto a cada casilla. Vea una muestra de la lista de verificación del grupo a continuación.

Commented [IM1]: LISTA DE VERIFICACIÓN PARA SEXUALIDAD SEGURA

SAFER SEXUALITY CHECKLIST

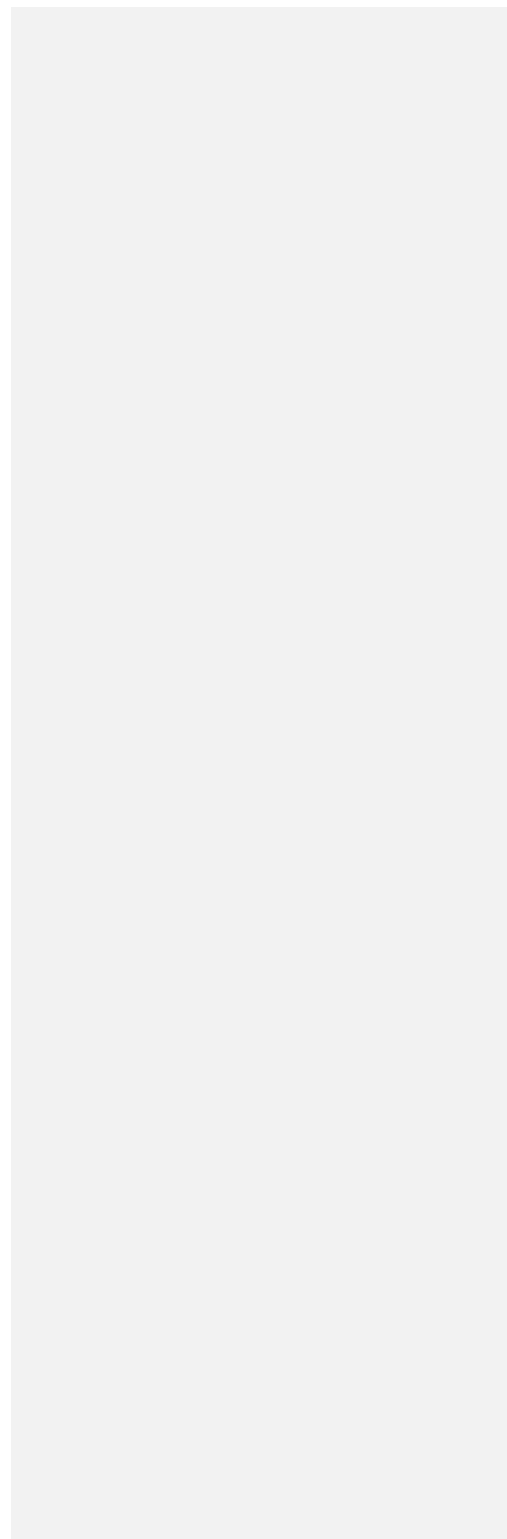
1. <input type="checkbox"/>	Velcro	5. <input type="checkbox"/>	Velcro
2. <input type="checkbox"/>	Velcro	6. <input type="checkbox"/>	Velcro
3. <input type="checkbox"/>	Velcro	7. <input type="checkbox"/>	Velcro
4. <input type="checkbox"/>	Velcro		

Material del grupo 1. Un lugar seguro y privado

Este es el primer elemento para la Lista de verificación para sexualidad segura del grupo. Imprima y lamine el gráfico a continuación. Agregue un pedazo de Velcro a la parte posterior del gráfico laminado que coincida con el pedazo de Velcro junto a la casilla correspondiente en su Lista de verificación para sexualidad segura del grupo.



**Un lugar seguro y
privado**



Lista de verificación para sexualidad segura de estudiante

Imprima una copia de la lista de verificación a continuación para cada estudiante.

Durante cada semana de esta unidad, los estudiantes pegarán un nuevo elemento a su Lista de verificación para sexualidad segura de estudiante.



SAFER SEXUALITY CHECKLIST

1.

5.

2.

6.

3.

7.

4.

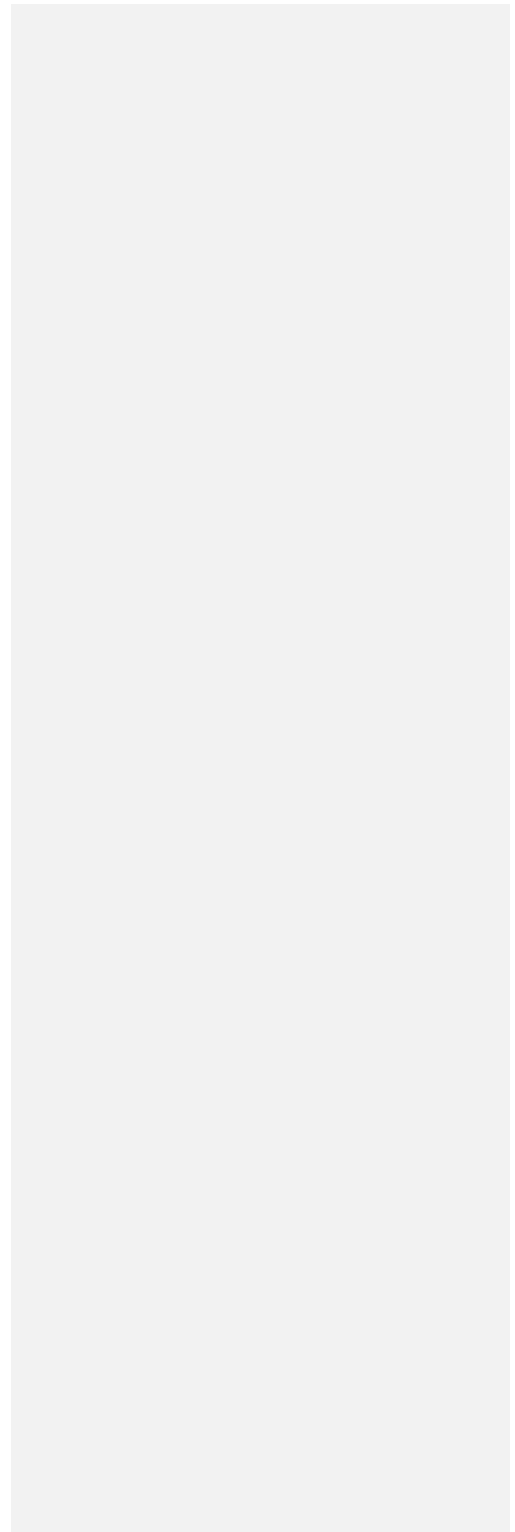


Gráfico de estudiante para 1. Un lugar seguro y privado

Imprima y recorta un gráfico de Un lugar seguro y privado para cada estudiante de su grupo. Los estudiantes los pegarán en sus Listas de verificación para sexualidad segura de estudiante.



Safe and Private Place



Safe and Private Place

Commented [IM2]: Un lugar seguro y privado



Safe and Private Place



Safe and Private Place



Safe and Private Place



Safe and Private Place



Safe and Private Place



Safe and Private Place



Safe and Private Place



Safe and Private Place

Guía de la Clase 18: Sentimientos y actos sexuales

La enseñanza previa

La clase de esta semana abarca sentimientos sexuales, orientación sexual, parejas sexuales seguras, actos sexuales y límites sexuales. El grupo pasará una parte significativa de la clase pensando en sus propias orientaciones sexuales, así como lo que buscan en una pareja sexual. En preparación para esta clase, resulta útil que los estudiantes repasen sus hojas de trabajo La pareja de mis sueños de la Clase 15. Deles tiempo para ver lo que pusieron en sus hojas de trabajo y decidir si les gustaría cambiar algo o agregar algo nuevo. Si su grupo no está siguiendo el plan de estudios de *Mis derechos, mi vida* en orden secuencial, puede darle la oportunidad de completar esta hoja de trabajo por primera vez. Puede decir algo como: "En la clase de esta semana, hablaremos sobre las maneras en que las personas son sexuales. Antes de hacer eso, quiero que pensemos de nuevo en las cualidades que buscan en una pareja romántica. Una parte muy importante de una relación romántica sana es que su pareja respete sus límites sexuales. Esto significa que le escuchan cuando usted dice lo que para usted es aceptable hacer sexualmente y lo que no es aceptable hacer sexualmente. Hablaremos más sobre esto en clase. Esta semana, también tendrán oportunidad de pensar en su orientación sexual. Recuerden, la 'orientación sexual' se refiere a hacia quién se tiene sentimientos románticos o sexuales y cuál es el género de esas personas. Por ahora, pensemos un momento en cómo es la pareja de sus sueños".

Si el tiempo lo permite, estudiantes pueden compartir sus hojas de trabajo La pareja de mis sueños con el grupo.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

Términos del vocabulario y sus definiciones

- Orientación sexual: hacia quién se tiene sentimientos románticos o sexuales y cuál es su género
- Sentimientos sexuales: cuando se siente atraído a alguien y quiere besar o tocar esa persona.
- Sexo oral: usar la boca, labios o lengua para tocar los genitales o ano de otra persona
- Sexo anal: cuando un pene entra al ano (culo)
- Sexo vaginal: cuando un pene entra a la vagina
- Juego previo: cosas que hacen las personas para preparar sus cuerpos para el sexo, como besarse y tocar el cuerpo de su pareja

La enseñanza posterior

En esta clase, los estudiantes tuvieron oportunidad de pensar en sus límites sexuales. Es tan importante poder decir los límites sexuales de uno a su pareja como es poder nombrar esos límites. Puede dar a sus estudiantes oportunidad de practicar usando las herramientas ¡NO! y Declaración "yo" para informar a su pareja sobre sus límites sexuales. A continuación, se presentan varias situaciones que sus estudiantes pueden usar para practicar el autocuidado sexual. Tiene dos opciones para esta actividad posterior a la enseñanza. Pueden leer las situaciones en grupo y juntos aportar ideas con las herramientas ¡NO! y Declaración "yo". O como alternativa, puede crear una hoja de trabajo para los estudiantes y permitirles resolver las situaciones de manera independiente. Para las Declaraciones "yo", aliente a los estudiantes a usar los tres tipos: Yo me siento, yo quiero y yo necesito.

- Situación 1: Su pareja se acerca para darle un beso, pero usted no quiere.
- Situación 2: Quiere que su pareja toque su cuerpo, pero solo con ropa puesta.
- Situación 3: Usted está listo/a/e para tener sexo oral.

Clase 18: Sentimientos y actos sexuales

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

Objetivos

- Identificar algunas cualidades que hacen que alguien sea una pareja sexual más segura
- Repasar y hablar sobre sentimientos sexuales y orientación sexual
- Definir algunos actos sexuales básicos y pensar en sus propios límites sexuales

Materiales

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 18
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 18 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Lista de verificación para sexualidad segura del grupo
- Material del grupo para 1. Un lugar seguro y privado
- Lista de verificación para sexualidad segura de estudiante con el gráfico para 1. Un lugar seguro y privado adherido
- Material del grupo para 2. Pareja sexual más segura (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Velcro
- Material del grupo para 3. Límites sexuales (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Copias impresas del gráfico 2. Pareja sexual más segura para todos los estudiantes (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Copias impresas del gráfico 3. Límites sexuales para todos los estudiantes (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Barras adhesivas para todo el grupo

Preparación de la clase (5 a 10 minutos)

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando

tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 6 y hable sobre ellas.

Sentimientos sexuales (15 a 20 minutos)

Muestre las diapositivas 7 a 13 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. La diapositiva 13 incluye las instrucciones para la actividad Lista de verificación para sexualidad segura. Estudiantes agregarán el gráfico para 2. Pareja sexual más segura a las Listas de verificación para una sexualidad segura tanto del grupo como de estudiante. Para esta actividad, necesitarán barras adhesivas, así como copias de la Lista de verificación para sexualidad segura de estudiante y el gráfico de estudiante para 2. Pareja sexual más segura. Vea las plantillas al final de la planificación didáctica.

Orientación sexual (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 14 a 24 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Descanso para el cerebro (5 minutos)

Muestre la diapositiva 25. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

Actos sexuales (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 26 a 36 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Límites sexuales (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 37 a 39 y hable sobre ellas. La diapositiva 39 incluye las instrucciones para la actividad Lista de verificación para sexualidad segura. Estudiantes agregarán el gráfico para 3. Límites sexuales a las Listas de verificación para una sexualidad segura tanto del grupo como de estudiante. Para esta actividad, necesitarán barras adhesivas, así como copias de la Lista de verificación para sexualidad segura de estudiante y el gráfico de estudiante para 3. Límites sexuales. Vea las plantillas al final de la planificación didáctica.

Preguntas (5 minutos)

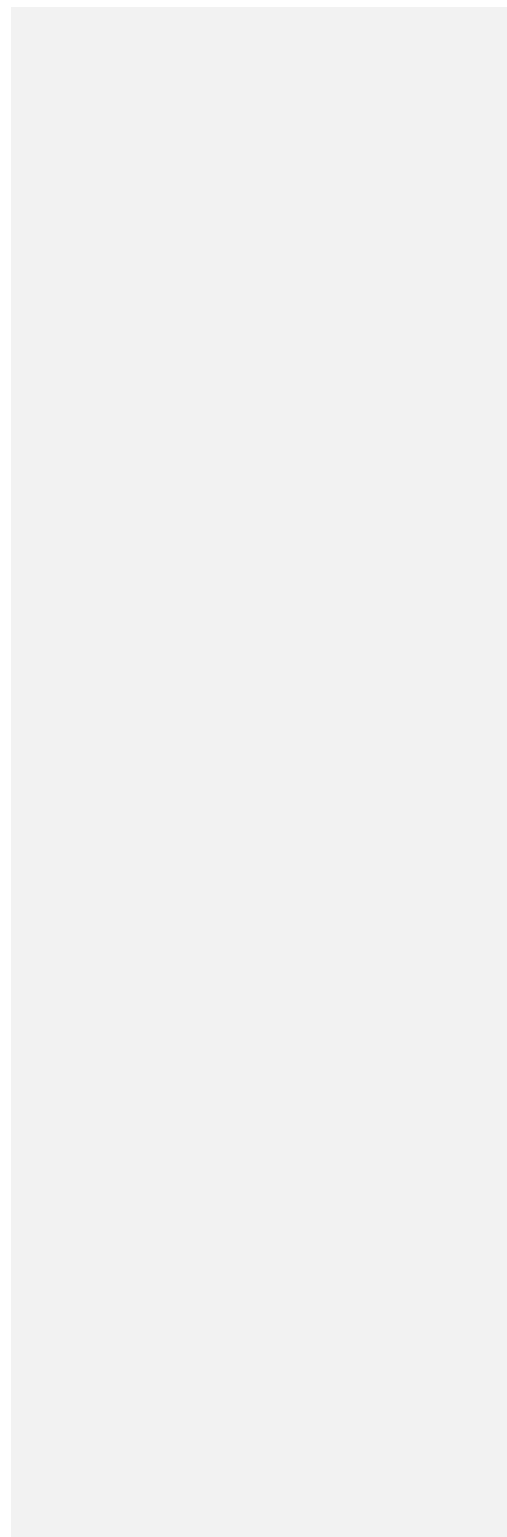
Muestre la diapositiva 40. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

Boleto de salida (5 minutos)

Use las diapositivas 41 a 43 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

Cierre (5 minutos)

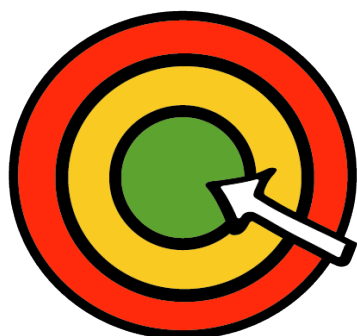
Muestre las diapositivas 44 a 46 y hable sobre ellas.



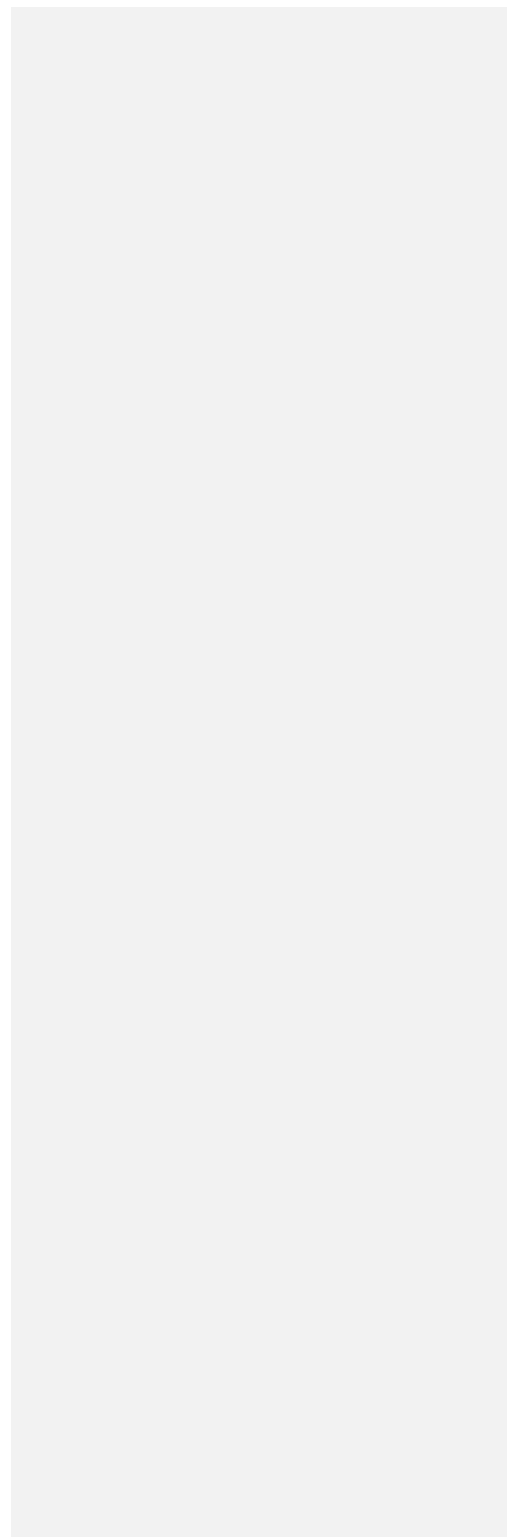
Materiales

Clase 2. Material para Pareja sexual más segura

Este es el segundo elemento para la Lista de verificación para sexualidad segura del grupo. Imprima y lamine el gráfico a continuación. Agregue un pedazo de Velcro a la parte posterior del gráfico laminado que coincida con el pedazo de Velcro junto a la casilla correspondiente en su Lista de verificación para sexualidad segura del grupo.



**Pareja sexual más
segura**



Material del grupo para 3. Límites sexuales

Este es el tercer elemento para la Lista de verificación para sexualidad segura del grupo. Imprima y lamine el gráfico a continuación. Agregue un pedazo de Velcro a la parte posterior del gráfico laminado que coincida con el pedazo de Velcro junto a la casilla correspondiente en su Lista de verificación para sexualidad segura del grupo.



Límites sexuales

Commented [IM3]: Sí! NO! (Please insert an inverted exclamation mark before each one. Word isn't letting me do that here.)

Gráfico de estudiante para 2. Pareja sexual más segura

Imprima y recorta un gráfico de Pareja sexual más segura para cada estudiante de su grupo. Los estudiantes los pegarán en sus Listas de verificación para sexualidad segura de estudiante.



Safer Sexual Partner



Safer Sexual Partner

Commented [IM4]: Pareja sexual más segura



Safer Sexual Partner



Safer Sexual Partner



Safer Sexual Partner



Safer Sexual Partner



Safer Sexual Partner



Safer Sexual Partner



Safer Sexual Partner



Safer Sexual Partner

3. Límites sexuales de estudiante

Imprima y recorta un gráfico de Límites sexuales para cada estudiante de su grupo. Los estudiantes los pegarán en sus Listas de verificación para sexualidad segura de estudiante.



Sexual Limits



Sexual Limits

Commented [IM5]: Sí! NO! Límites sexuales



Sexual Limits



Sexual Limits



Sexual Limits



Sexual Limits



Sexual Limits



Sexual Limits



Sexual Limits



Sexual Limits



Sexual Limits



Sexual Limits



Sexual Limits



Sexual Limits

Guía de la Clase 19: Límites sexuales, consentimiento y agresión sexual

La enseñanza previa

La clase de esta semana trata sobre el consentimiento sexual y la agresión. Puede ser de ayuda si, antes de esta sesión, sus estudiantes repasaran algunos de los conceptos de la Clase 6: Consentimiento. Empiece por pedir al grupo que haga una lista de situaciones cotidianas en las que personas necesitan obtener su consentimiento. Esta lista puede incluir tomar su foto, darles un abrazo o tomar prestada su chamarra. Si no aportan ejemplos que incluyan contacto físico, puede indicarles que piensen en las veces que parejas románticas necesitan el consentimiento de su pareja (p. ej., para besar, antes de tener sexo, para tomarse de la mano).

Después de hacer una lista de cuándo necesitan obtener consentimiento, pregunte al grupo: "¿Por qué es tan importante obtener el consentimiento de alguien?". Dé al grupo tiempo para pensar en esta pregunta y hablen sobre ella en grupo. De ser necesario, puede estimular la conversación con algo como: "¿Cómo se sienten cuando alguien toma algo de ustedes sin pedirlo?". Ayude a los estudiantes a identificar las emociones que alguien podría sentir si se hace algo sin su consentimiento. Infórmeles que, puesto que el consentimiento es tan importante, pasarán la clase de esta semana hablando sobre el consentimiento para el sexo.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

Términos del vocabulario y sus definiciones

- Preguntar: hablar con alguien para conseguir una respuesta
- Despierto/a/e: no dormido/a/e
- Sobrio/a/e: sin tomar alcohol ni usar drogas
- Emocionado/a/e: sintiéndose muy bien
- Presión: cuando alguien trata de forzarlos/as/es a hacer algo que no quieren hacer
- Verificar: hablar con alguien para saber si está bien
- Agresión sexual: tocar los senos, el trasero o los genitales de alguien sin su consentimiento
- Violación: tener sexo vaginal, oral o anal sin consentimiento

La enseñanza posterior








Al final de esta clase, los estudiantes comenzaron a aprender sobre la agresión sexual. Si bien las leyes que especifican cuáles tipos de contacto califican como agresión sexual no son iguales para todos los estados, también sabemos que cualquier contacto no deseado es dañino para los estudiantes. Por esta razón, decidimos hablar sobre el contacto sexual no deseado más ampliamente, en lugar de enfocarnos en lo que las leyes dicen específicamente. Puede ayudar a sus estudiantes seguir pensando en la seguridad y la agresión sexual al apoyar a cada estudiante a completar su plan de seguridad. Este plan de seguridad se realiza con base en la Guía de límites de la Clase 5: Práctica de límites. Primero, se les pide a los estudiantes identificar qué emociones sentirían si alguien los tocara de una manera que no les gusta. Pueden escribir las palabras para estas emociones o encerrar en círculo una o más de las imágenes en el Plan de seguridad. Luego, los estudiantes pueden pensar en lo que pueden decir o hacer. ¿Pueden decir ¡NO!? ¿Pueden usar una Declaración "yo"? Es importante reconocer que algunas veces quizás decir algo no se siente seguro. Con frecuencia, quedarse en silencio y sobrevivir es lo más seguro. Si no es seguro decir algo, pueden buscar una oportunidad para alejarse de la situación tan pronto como sea posible. La última parte del Plan de seguridad trata sobre obtener ayuda. Se les pide a los estudiantes identificar a dos personas adultas de su círculo verde de confianza con quienes podrían hablar si alguien alguna vez los toca de una manera que no les gusta.

También quizás sea de ayuda para su grupo buscar al centro local para sobrevivientes de violación. Estos centros típicamente proporcionan apoyo inmediato y continuo a sobrevivientes de agresiones sexuales. Puede encontrar su centro local, así como información sobre los servicios que proporcionan, aquí: <https://centers.rainn.org/>.



Debido a la naturaleza de esta sesión, es más probable que estudiantes divulguen abuso o agresión pasados o presentes durante esta clase. Recuerde, es esencial que crea a sus estudiantes cuando hagan estas divulgaciones, haga todo reporte obligatorio y conecte a los estudiantes con el apoyo tan pronto como sea posible. Encuentre más información sobre cómo responder a divulgaciones de abuso o agresión de estudiantes de manera informada sobre el trauma en la Guía del facilitador de *Mis derechos, mi vida*.

SAFETY PLAN



1. When someone is hurting me and I am scared, hurt, or nervous

_____	Mad	Scared	Sad	Nervous
_____				
_____	Sick	Weird	Tired	
				

2. I will say or I will do..... if safe, say NO! or stop! leave, get help

_____	 

3. I can get help. First, I will tell:

Name: _____	
Phone: _____	
If I can't talk to them, I will go see or call:	
Name: _____	
Phone: _____	
If I am in danger, I can call 911	

Clase 19: Límites sexuales, consentimiento y agresión sexual

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

Objetivos

- Comprender más sobre los límites sexuales, incluida la abstinencia
- Repasar las cuatro partes del consentimiento y practicar estos conceptos en situaciones sexuales de la vida real
- Hablar sobre lo que es la agresión sexual y explorar cómo obtener ayuda

Materiales

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumitas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 19
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 19 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Lista de verificación para sexualidad segura del grupo
- Materiales del grupo de 1. Un lugar seguro y privado; 2. Pareja sexual más segura; y 3. Límites sexuales
- Listas de verificación para sexualidad segura de estudiante con los gráficos de 1. Un lugar seguro y privado; 2. Pareja sexual más segura; y 3. Límites sexuales adheridos.
- Material del grupo para 4. Consentimiento (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Velcro
- Copias impresas del gráfico para 4. Consentimiento para todos los estudiantes (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Barras adhesivas para todo el grupo
- Cuatro copias de cada uno de los materiales visuales de escritorio Pensar claramente, Sí con emoción y Sin presión (Ver las plantillas al final de esta planificación)

Preparación de la clase (5 a 10 minutos)

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando

tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 6 y hable sobre ellas.

Límites sexuales y el consentimiento (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 7 a 11 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Las cuatro partes del consentimiento (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 12 a 26 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Descanso para el cerebro (5 minutos)

Muestre la diapositiva 27. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

Juego El consentimiento (25 a 30 minutos)

Muestre las diapositivas 28 a 49. Use las instrucciones en las notas de la diapositiva 29 para dirigir sus estudiantes por el juego. Al hacer clic en la barra de espacio o en el ratón, aparecerán una marca de verificación y una "X" junto a las preguntas correspondientes. Después de que cada grupo dé su respuesta, puede hacer clic en la barra de espacio o en el ratón para representar las respuestas del grupo en la pantalla para todos los estudiantes.

La diapositiva 49 incluye las instrucciones para la actividad Lista de verificación para sexualidad segura. Estudiantes agregarán el gráfico para 4. Consentimiento a las Listas de verificación para una sexualidad segura tanto del grupo como de estudiante. Para esta actividad, necesitarán barras adhesivas, así como copias de la Lista de verificación para sexualidad segura de estudiante y el gráfico de estudiante para 4. Consentimiento. Vea las plantillas al final de la planificación didáctica.

Agresión sexual (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 50 a 53 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Preguntas (5 minutos)

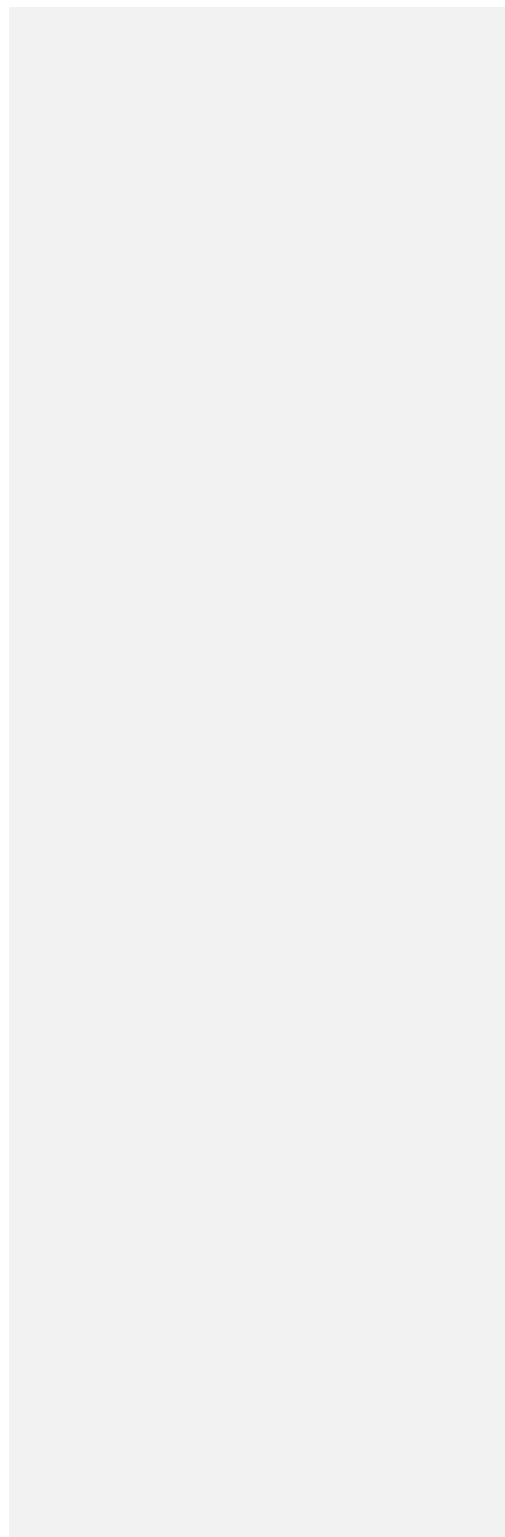
Muestre la diapositiva 54. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

Boleto de salida (5 minutos)

Use las diapositivas 55 a 57 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

Cierre (5 minutos)

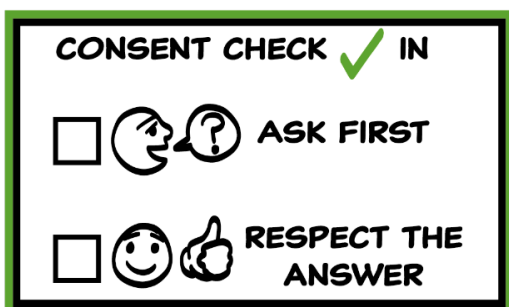
Muestre las diapositivas 58 a 60 y hable sobre ellas.



Materiales

Material del grupo para 4. Consentimiento

Este es el cuarto elemento para la Lista de verificación para sexualidad segura del grupo. Imprima y lamine el gráfico a continuación. Agregue un pedazo de Velcro a la parte posterior del gráfico laminado que coincida con el pedazo de Velcro junto a la casilla correspondiente en su Lista de verificación para sexualidad segura del grupo.



Consentimiento

Commented [IM7]: VERIICACIÓN DE
CONSENTIMIENTO
PRIMERO PREGUNTE
RESPETE LA RESPUESTA

Gráfico de estudiante para 4. Consentimiento

Imprima y recorta un gráfico de Consentimiento para cada estudiante de su grupo. Sus estudiantes los pegarán en las Listas de verificación para sexualidad segura de estudiante.

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

Consent

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

Consent

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

Consent

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

Consent

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

Consent

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

Consent

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

Consent

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

Consent

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

Consent

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

Consent

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

Consent

CONSENT CHECK ✓ IN

 ASK FIRST

 RESPECT THE ANSWER

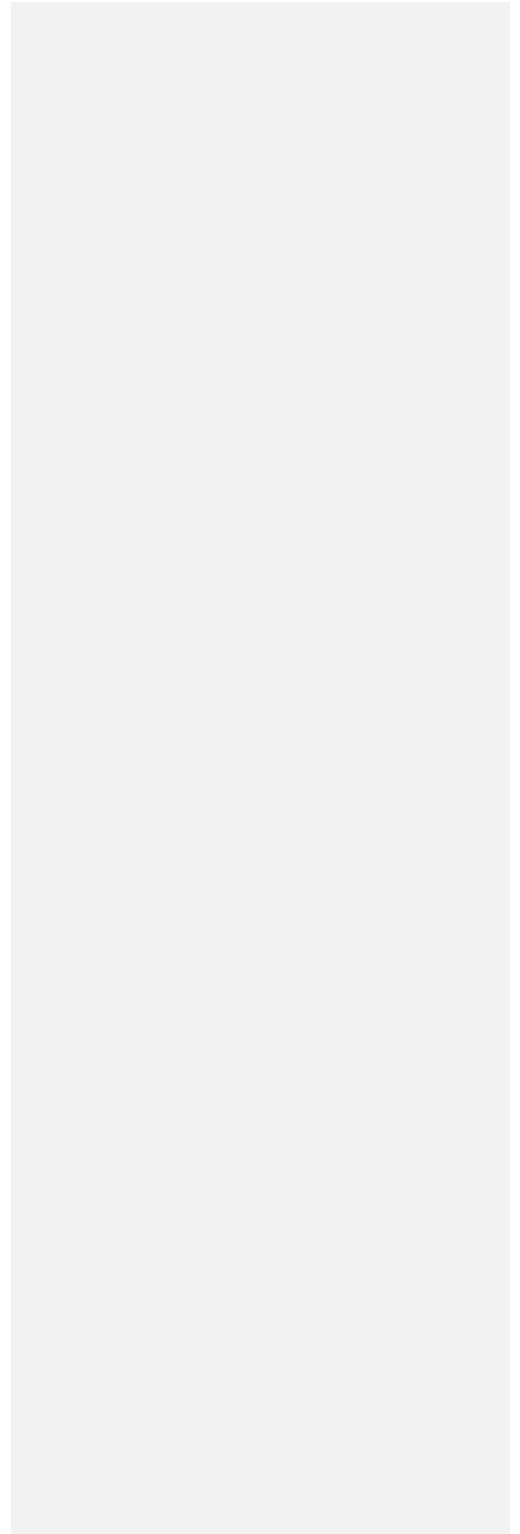
Consent

Commented [IM8]: Consentimiento

Materiales visuales de escritorio para el juego Consentimiento

Tiene dos opciones para este juego. Puede pedir que cada equipo busque la misma parte de consentimiento en los cuatro videos. Por ejemplo, puede pedir que el mismo equipo siempre busque un sí, con emoción en cada uno de los cuatro videos. Si elige esta opción, al principio del juego, debe dar a cada equipo cuatro copias del material visual de escritorio para su parte del consentimiento.

Si sus estudiantes entienden bien las cuatro partes de consentimiento, puede cambiar los equipos cada vez. Por ejemplo, el equipo 1 puede buscar primero el pensar claramente, luego buscar un sí, con emoción en el segundo video, buscar que sea sin presión en el tercer video y volver a buscar el pensar claramente en el cuarto video. Si elige esta opción, debe dar a cada equipo una copia del material visual de escritorio para su parte de consentimiento al principio del juego, y luego darle el material visual de escritorio para su siguiente parte de consentimiento para el segundo video y así sucesivamente.



Material visual de escritorio para Pensar claramente

Pida a los estudiantes que pongan una marca de verificación o una "X" en cada parte de Pensar claramente. Luego pídeles que decidan si ambas personas en el video pensaban claramente.



¿Están despiertas?



¿Sin tomar alcohol ni usar drogas?



¿Están pensando claramente?



Material visual de escritorio para Sí, con emoción

Pida a los estudiantes que pongan una marca de verificación o una "X" en cada parte de Sí, con emoción. Luego pídeles que decidan si ambas personas en el video dieron un sí, con emoción.



¿Usaron palabras emocionadas?



¿Muestran emoción con la cara o el cuerpo?

Commented [IM9]: Sí! (Please insert an inverted exclamation mark at the beginning)



¿Se escuchó un SÍ, con emoción?



Material visual de escritorio para Sin presión

Pida a los estudiantes que pongan una marca de verificación o una "X" en cada parte de Síntesis. Luego pídeles que decidan si una de las personas presionó a la otra. Si hubo presión, pueden poner una "X". Si no hubo presión, pueden poner una marca de verificación.



¿Hubo
amenazas?



¿La hizo sentirse
mal?



¿Ofreció algo bonito?



¿Hubo presión
física?



¿Fue sin
presión?

Guía de la Clase 20: Reproducción y control natal

La enseñanza previa

En la clase de esta semana, los estudiantes aprenderán lo básico de la reproducción humana y explorarán unos cuantos métodos de control natal, incluidos los condones, dispositivos intrauterinos (IUD), píldoras anticonceptivas, inyecciones, implantes y parches. En preparación para esta clase, dé al grupo tiempo para pensar en sus metas en cuanto a familia. ¿Quieren ser padres/madres algún día? ¿Quieren tener hijos o trabajar con niños en un futuro? Al hablar sobre familias, asegúrese de mencionar que personas de cualquier orientación sexual y de cualquier identidad de género pueden tener hijos. Pueden explicar a los estudiantes que algunas familias necesitarán obtener la ayuda de un doctor para tener hijos. Otras familias pueden elegir adoptar hijos. Dé al grupo unos minutos para describir o dibujar a la familia que creen que quieren.

Luego, dirija una conversación sobre las responsabilidades de tener hijos. En grupo, crean una lista de todos los soportes que bebés y niños necesitan. Ejemplos: dónde dormir, ropa y comida. Hable con los estudiantes sobre cómo los hijos pueden ser maravillosos, pero que también hay una enorme responsabilidad. Dígales que, en la clase de esta semana, aprenderán más sobre cómo se hacen los bebés. También aprenderán a usar el control natal para prevenir el embarazo si aún no están listos para ser padres o madres.

Por último, en los días anteriores a esta clase, puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

Términos del vocabulario y sus definiciones

- Óvulo: una de las cosas que se necesitan para hacer un bebe; se encuentra dentro del cuerpo de una persona con vulva y vagina
- Esperma: una de las cosas que se necesitan para hacer un bebe; se encuentra dentro del cuerpo de una persona con pene y testículos
- Eyacular: cuando alguien se masturba o tiene relaciones sexuales y un líquido blancuzco llamado "semen" sale del pene
- Sexo vaginal: cuando un pene entra a la vagina
- Embarazo: cuando un esperma y un óvulo crecen juntos en el útero para convertirse en bebé
- Condón: una pieza de hule que cubre el pene duro y atrapa el semen
- Anticonceptivos: las cosas que se pueden usar para ayudar a no hacer un bebé (control natal) si se tienen relaciones sexuales de pene en vagina
- Doctor: una persona que ayuda a mantener su cuerpo sano
- Bebé: un niño o una niña que acaba de nacer

- Lubricante: un líquido transparente que se puede usar para ayudar a que el sexo se sienta mejor

La enseñanza posterior

Esta sección presenta a los estudiantes algunas opciones de anticonceptivos (para el control natal). Trabaje en grupo para investigar más a fondo sobre los anticonceptivos, como las ventajas y desventajas de cada método o la eficacia de cada uno para prevenir embarazos. Incluso podría considerar hacer un volante con esta información que sus estudiantes puedan guardar.

Las opciones de anticonceptivos para estudiantes con vulva y vagina deben obtenerse de un doctor o de una clínica de salud reproductiva. Podrían hacer un proyecto de investigación en grupo para encontrar doctores y clínicas de salud reproductiva en su área que puedan proporcionar recetas médicas para anticonceptivos y servicios de salud ginecológica.

Como grupo, también podrían investigar las rutas de transporte público que una estudiante de transición necesitaría tomar para llegar a esos centros de servicios de salud desde el lugar de la clase o desde su casa. Es importante que estudiantes sepan dónde encontrar profesionales médicos locales. También es importante que puedan practicar el autocuidado para decirle al profesional médico que buscan información sobre opciones de anticonceptivos. Dé a estudiantes oportunidades para realizar escenificaciones con Declaración "yo" con una doctora o una enfermera para abogar por acceso a anticonceptivos. Los estudiantes también pueden practicar hacer las preguntas de la diapositiva 33 a su doctora o enfermera. Empodere a sus estudiantes a abogar por sí mismas por su propia salud reproductiva.

Clase 20: Reproducción y control natal

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

Objetivos

- Aprender qué tipo de sexo puede resultar en embarazo
- Hablar sobre lo básico de la fertilización y el nacimiento
- Identificar algunas opciones de control natal, incluidos los condones y opciones para personas con vulva y vagina

Materiales

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, iNO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 20
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 20 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Lista de verificación para sexualidad segura del grupo
- Material del grupo para 1. Un lugar seguro y privado; 2. Pareja sexual más segura; 3. Límites sexuales y 4. Consentimiento
- Listas de verificación para sexualidad segura de estudiante con los gráficos de 1. Un lugar seguro y privado; 2. Pareja sexual más segura; 3. Límites sexuales; y 4. Consentimiento adheridos.
- Material del grupo para 5. Plan para el control natal (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Velcro
- Copias impresas del gráfico 5. Plan para el control natal para todos los estudiantes (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Barras adhesivas para todo el grupo
- Muestras de anticonceptivos (Se pueden obtener de un centro de planificación familiar)
 - Condones**
 - Píldoras anticonceptivas
 - Dispositivo intrauterino
 - Parche anticonceptivo
 - Implante
 - Anillo vaginal

- Toallitas húmedas
- Frasco de lubricante personal
- Consolador*
- Calabacita italiana

*Si se permite donde da la clase. Si no, se puede usar una calabacita italiana.

**Si se permite en el lugar donde da la clase, obtenga una calabacita y un condón para cada estudiante y pida que participen en practicar con los condones.

Preparación de la clase (5 a 10 minutos)

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 6 y hable sobre ellas.

Cómo se hacen los bebés (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 7 a 14 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Las opciones de anticonceptivos para estudiantes con vulva y vagina deben obtenerse de un doctor o de una clínica de salud reproductiva. Podrían hacer investigación en grupo para encontrar doctores y clínicas de salud reproductiva en su área que puedan proporcionar recetas médicas para anticonceptivos y servicios de salud ginecológica.

El embarazo y el parto (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 15 a 20 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Descanso para el cerebro (5 minutos)

Muestre la diapositiva 21. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

Condomes (20 a 25 minutos)

Muestre las diapositivas 22 a 28. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. Use las instrucciones en las notas de la diapositiva 28 para dirigir sus estudiantes para practicar usar un condón.

Anticonceptivos para personas con vulva y vagina (15 a 20 minutos)

Muestre las diapositivas 29 a 35 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. La diapositiva 35 incluye las instrucciones para la actividad Lista de verificación para sexualidad segura. Estudiantes agregarán 5. Plan para el control natal a las Listas de verificación para una

sexualidad segura tanto del grupo como de estudiante. Para esta actividad, necesitarán barras adhesivas, así como copias de la Lista de verificación para sexualidad segura de estudiante y el gráfico de estudiante para 5. Plan para el control natal. Vea las plantillas al final de la planificación didáctica.

Preguntas (5 minutos)

Muestre la diapositiva 36. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

Boleto de salida (5 minutos)

Use las diapositivas 37 a 39 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

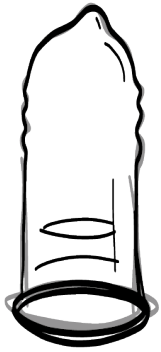
Cierre (5 minutos)

Muestre las diapositivas 40 a 42 y hable sobre ellas.

Materiales

Material del grupo para 5: Plan para el control natal

Este es el quinto elemento para la Lista de verificación para sexualidad segura del grupo. Imprima y lamine el gráfico a continuación. Agregue un pedazo de Velcro a la parte posterior del gráfico laminado que coincida con el pedazo de Velcro junto a la casilla correspondiente en su Lista de verificación para sexualidad segura del grupo.



Plan para el control natal

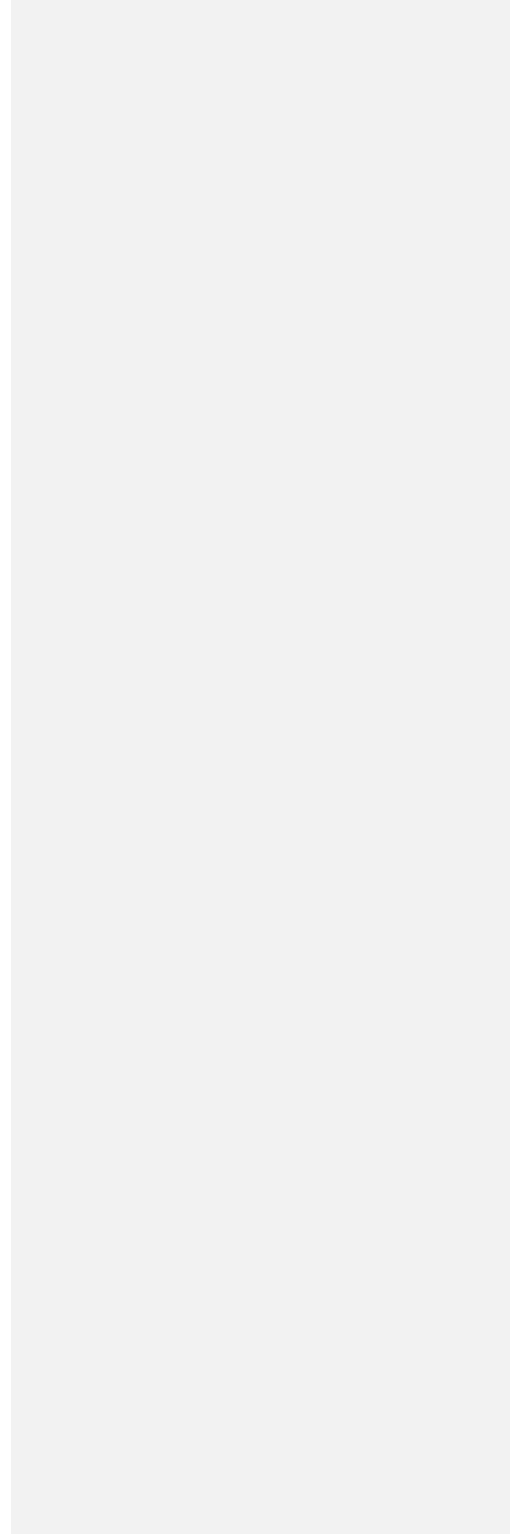


Gráfico del estudiante para 5. Plan para el control natal

Imprima y recorta un gráfico de Plan para el control natal para cada estudiante de su grupo. Los estudiantes los pegarán en sus Listas de verificación para sexualidad segura de estudiante.



Birth Control Plan



Birth Control Plan

Commented [IM10]: Plan para el control natal



Birth Control Plan



Birth Control Plan



Birth Control Plan



Birth Control Plan



Birth Control Plan



Birth Control Plan



Birth Control Plan



Birth Control Plan



Birth Control Plan



Birth Control Plan

Guía de la Clase 21: Infecciones de transmisión sexual y protección

La enseñanza previa

La clase de esta semana abarca infecciones transmitidas sexualmente o (ITS). Estudiantes aprenderán sobre pruebas y tratamientos para ITS y también explorarán métodos de protección contra ITS. Una parte importante de esta clase se basa en la introducción de condones y lubricante personal que se vio la semana anterior. En preparación para esta clase, pregunte al grupo si recuerdan dónde pueden comprar condones y lubricantes. Juntos, hagan una lista en el pizarrón blanco o rotafolio. De ser posible, hagan una visita en grupo a uno de estos lugares para aprender más sobre dónde dentro de una tienda se pueden encontrar los condones y lubricantes. Si no es factible hacer la visita con sus estudiantes, pueden buscar en Internet imágenes de dónde se encuentran los condones y lubricantes dentro de tiendas. Típicamente, estos se encuentran en las secciones de planificación familiar de supermercados y farmacias. También puede ayudar a sus estudiantes a encontrar minoristas en línea que venden condones y lubricantes.

Explique que hay muchos tipos de condones y lubricantes y que puede llevarles tiempo encontrar el tipo adecuado para ellos. Algunos condones brillan en la oscuridad, son de colores vivos o tienen textura. Algunos lubricantes personales tienen sustancias químicas que hacen que se sientan calientes, fríos o con hormigueo. Educadores saben lo importante que es el sexo seguro, y también es nuestro trabajo enseñar a los estudiantes que el sexo seguro puede ser divertido. Dedique tiempo a ayudar a sus estudiantes a encontrar proveedores en línea de barreras dentales. Con frecuencia, las barreras dentales son de sabores.

Por último, en los días anteriores a esta clase, presente el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

Términos del vocabulario y sus definiciones

- Sexo oral: usar la boca, labios o lengua para tocar los genitales o ano de otra persona
- Sexo anal: cuando un pene entra al ano o culo
- Sexo vaginal: cuando un pene entra a la vagina
- Enfermo/a/e: cuando su cuerpo no se siente bien
- Sano/a/e: cuando su cuerpo se siente bien
- Doctor: una persona que ayuda a mantener su cuerpo sano
- Medicina: lo que se toma para sentirse mejor cuando está enfermo/a/e
- Clínica: un lugar a donde se puede ir para recibir atención médica

- Condón: una pieza de hule que cubre el pene duro y atrapa el semen
- Barrera dental: una pieza de hule que se pone sobre la vulva o el ano al tener sexo oral

La enseñanza posterior

Parte de ser autodefensor sexual es cuidar su propia salud sexual. Tenga una conversación más a fondo con sus estudiantes sobre la importancia de la higiene personal al ser sexual. Hable con el grupo sobre el necesitar lavar sus genitales antes y después del sexo. También puede enfatizar lo importante que es consultar con un doctor con regularidad al ser sexual para hacerse pruebas de ITS y de embarazo. Pida a sus estudiantes que crean un plan para lo que harían si sospechan que tienen una ITS o si quieren hacerse prueba de ITS. Pueden crear un plan juntos con todo el grupo, en grupos pequeños o de manera individual.

Parte de los planes de los estudiantes para pruebas y tratamiento de ITS incluirá dónde quieren ir para recibir los servicios. En grupo, investiguen para encontrar las organizaciones más cercanas en su comunidad que ofrecen servicios de salud sexual y reproductiva. Incluso podría crear una tabla que muestre el nombre de las organizaciones, qué tan lejos están, qué servicios proporcionan, qué seguros aceptan y si proporcionan atención gratis o a bajo costo para personas sin seguro. Averigüen juntos qué rutas de transporte público pueden tomar los estudiantes para llegar a estas organizaciones desde el lugar de la clase o desde sus casas. De ser factible, puede coordinar con una de las organizaciones para que su grupo visite el centro.

Como parte de la visita, o ya de regreso en el salón, tengan una conversación más a fondo sobre los diferentes ITS. Por razones de disponibilidad, elegimos no incluir los nombres de ITS (clamidia, sífilis, VIH) en la presentación PowerPoint para esta clase. En la semana después de la clase, puede ser buena idea que los estudiantes aprendan los nombres de algunas de las ITS e investiguen un poco de cada una. También puede preguntarles si tienen preguntas acerca de alguna de las ITS que menciones. Empodere a sus estudiantes con el conocimiento y los recursos que necesitan para ser más sanos al ser sexuales.

Clase 21: Infecciones de transmisión sexual y protección

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

Objetivos

- Aprender cómo se contagian las infecciones transmitidas sexualmente (ITS)
- Comprender la importancia de realizarse pruebas y tratamientos para minimizar los riesgos de ITS
- Identificar los métodos de protección contra ITS, incluidas las barreras dentales y condones

Materiales

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 21
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 21 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Lista de verificación para sexualidad segura del grupo
- Material del grupo para 1. Un lugar seguro y privado; 2. Pareja sexual más segura; 3. Límites sexuales; 4. Consentimiento y 5. Plan para el control natal
- Listas de verificación para sexualidad segura de estudiante con los gráficos de 1. Un lugar seguro y privado; 2. Pareja sexual más segura; 3. Límites sexuales; 4. Consentimiento y 5: Plan para el control natal adheridos
- Material del grupo para 6. Pruebas y protección de ITS (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Velcro
- Copias impresas del gráfico de 6. Pruebas y protección de ITS para todos los estudiantes (Ver la plantilla a final de esta clase)
- Barras adhesivas para todo el grupo
- Frasco de lubricante personal
- Toallitas húmedas
- Barreras dentales
- Consolador*
- Calabacita italiana
- Condones**

*Si se permite donde da la clase. Si no, se puede usar una calabacita italiana.

**Si se permite en el lugar donde da la clase, obtenga una calabacita y un condón para cada estudiante y pida que participen en practicar con los condones.

Preparación de la clase (5 a 10 minutos)

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 6 y hable sobre ellas.

¿Qué son las infecciones transmitidas sexualmente? (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 7 a 14 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Pruebas y tratamiento (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 15 a 20 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Descanso para el cerebro (5 minutos)

Muestre la diapositiva 21. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

Protección (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 22 a 27. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Práctica con el condón (15 a 20 minutos)

Muestre las diapositivas 28 a 30 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. Use las instrucciones en las notas de la diapositiva 29 para dirigir sus estudiantes para practicar usar un condón.

La diapositiva 30 incluye las instrucciones para la actividad Lista de verificación para sexualidad segura. Estudiantes agregarán los gráficos para 6. Pruebas y protección de ITS a las Listas de verificación para una sexualidad segura tanto del grupo como de estudiante. Para esta actividad, necesitarán barras adhesivas, así como copias de la Lista de verificación para sexualidad segura de estudiante y el gráfico de estudiante para 6. Pruebas y protección de ITS. Vea las plantillas al final de la planificación didáctica.

Preguntas (5 minutos)

Muestre la diapositiva 31. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

Boleto de salida (5 minutos)

Use las diapositivas 32 a 34 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

Cierre (5 minutos)

Muestre las diapositivas 35 a 37 y hable sobre ellas.

Materiales

Material del grupo para 6. Pruebas y protección de ITS

Este es el sexto elemento para la Lista de verificación para sexualidad segura del grupo. Imprima y lamine el gráfico a continuación. Agregue un pedazo de Velcro a la parte posterior del gráfico laminado que coincida con el pedazo de Velcro junto a la casilla correspondiente en su Lista de verificación para sexualidad segura del grupo.



Pruebas y protección de ITS

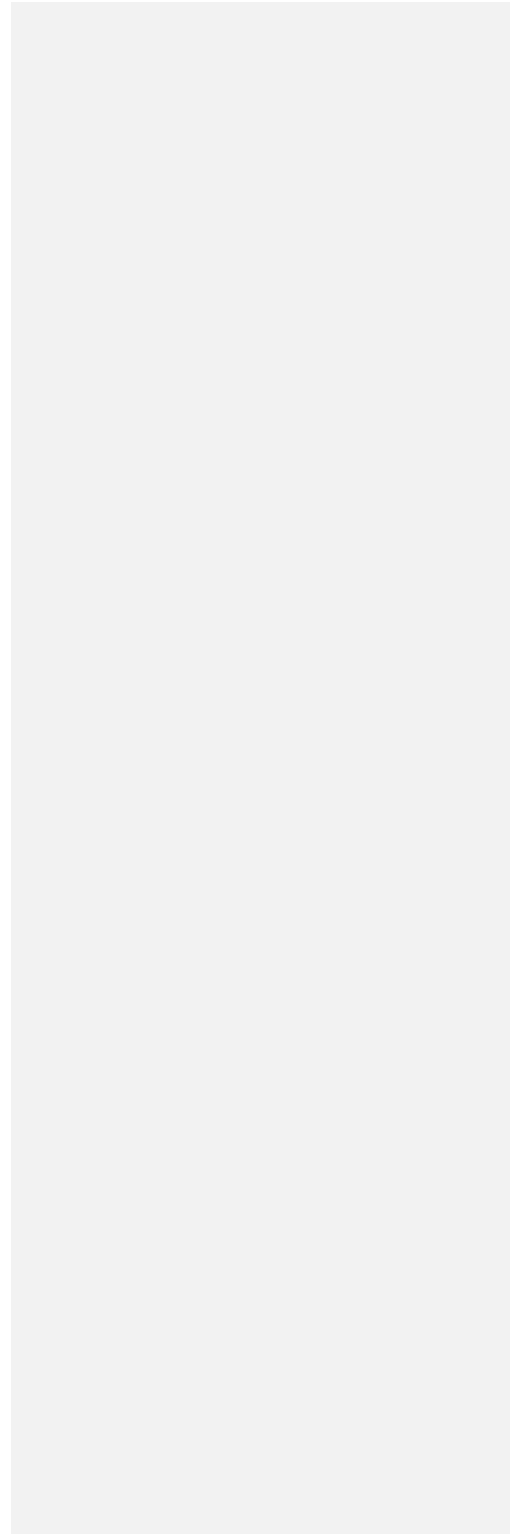


Gráfico de estudiante para 6. Pruebas y protección de ITS

Imprima y recorta un gráfico de Pruebas y protección de ITS para cada estudiante de su grupo. Los estudiantes los pegarán en sus Listas de verificación para sexualidad segura de estudiante.



**STI Testing
and Protection**



**STI Testing
and Protection**

Commented [IM11]: Pruebas y protección de ITS



**STI Testing
and Protection**



**STI Testing
and Protection**



**STI Testing
and Protection**



**STI Testing
and Protection**



**STI Testing
and Protection**



**STI Testing
and Protection**



**STI Testing
and Protection**



**STI Testing
and Protection**

Guía de la Clase 22: La verdad acerca de su cuerpo y el sexo

La enseñanza previa

La clase de esta semana abarca con más detalle algunas ideas erróneas que personas tienen de sus cuerpos y el sexo. Se comparte y cree mucha información equivocada y dañina sobre sexualidad. En preparación para esta clase, hable con los estudiantes sobre lo que son los estereotipos. Los estereotipos son cosas que la gente dice o cree que no todas son ciertas. En la Clase 11: Estereotipos de género, los estudiantes tuvieron oportunidad de hablar sobre estereotipos comunes de género. Repase algunos de estos estereotipos con el grupo. Puede hacer preguntas como: "¿A solo las chicas les puede gustar el color rosa?" o "¿Solo los chicos pueden jugar deportes?". Los estudiantes deben darse cuenta pronto de que estos son estereotipos y no la verdad.

A medida que estudiantes descubran la verdad acerca de estos estereotipos de género, puede decirles que también hay muchos estereotipos acerca del sexo. Puede decir algo como: "Así como escuchamos muchas cosas sobre género que no son ciertas, con frecuencia escuchamos muchas cosas acerca del sexo y cuerpos que no son ciertas. Hablaremos sobre estos estereotipos, así como de la verdad en la clase esta semana".

En preparación para la clase, puede ayudar a sus estudiantes a identificar a quién pueden preguntar si escuchan algo sobre cuerpos y el sexo y no están seguros si sea cierto. Pida a los estudiantes que dibujen o escriban los nombres de una o dos personas adultas de su círculo verde de confianza con quienes pueden hablar si no están seguros si algo es verdad o si es un estereotipo. Se desarrollará más esta habilidad en clase esta semana.

Por último, en los días anteriores a esta clase, puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

Términos del vocabulario y sus definiciones

- Pornografía: fotos o videos de personas teniendo relaciones sexuales
- Lastimar: cuando algo no se siente bien en su cuerpo
- Embarazo: cuando un esperma y un óvulo crecen juntos en el útero para convertirse en bebé
- Preguntar: hablar con alguien para conseguir una respuesta
- Autodefensor: una persona que se defiende a sí misma

La enseñanza posterior

No importa cuánto tiempo pase su grupo aprendiendo sobre los cuerpos y el sexo, la verdad es que sus estudiantes continuarán a lo largo de sus vidas teniendo preguntas sobre relaciones románticas y sexualidad segura. Por ese motivo, se pasa mucho tiempo de la clase ayudando a estudiantes a identificar personas adultas seguras a quienes pueden recurrir si tienen preguntas. También es importante ayudar a sus estudiantes aprender cómo pueden encontrar información educacional fiable en el Internet. La buena noticia es que cada año se publican cada vez más recursos educativos sobre esos temas. Trabajen en grupo para crear una lista de recursos de información buena y fiable sobre cuerpos y el sexo. Pueden incluir el nombre del recurso, su dirección URL y los tipos de información disponible en cada sitio. Dos sitios de gran utilidad que encontramos son amaze.org y scarleteen.com. De ser posible, familiarice a los estudiantes con los recursos que encuentren. Por ejemplo, puede enseñar cómo usar la función de búsqueda, si el sitio web tiene una. También puede buscar organizaciones locales que proporcionan educación y capacitación sobre relaciones sanas y sexualidad segura en su área.

Clase 22: La verdad acerca de su cuerpo y el sexo

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

Objetivos

- Desmentir malos entendidos comunes acerca de la virginidad, pornografía, los cuerpos y el sexo
- Hablar sobre maneras más seguras de aprender información nueva sobre los cuerpos y el sexo
- Practicar la autodefensa sexual mediante la herramienta Declaraciones "yo"

Materiales

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, ¡NO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 22
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 22 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Lista de verificación para sexualidad segura del grupo
- Material del grupo para 1. Un lugar seguro y privado; 2. Pareja sexual más segura; 3. Límites sexuales; 4. Consentimiento; 5. Plan para el control natal y 6. Pruebas y protección de ITS
- Listas de verificación para sexualidad segura de estudiante con los gráficos de 1. Un lugar seguro y privado; 2. Pareja sexual más segura; 3. Límites sexuales; 4. Consentimiento; 5: Plan para el control natal y 6. Pruebas y protección de ITS adheridos
- Material del grupo para 7. El juego previo y lubricantes (Ver la plantilla al final de esta planificación)
- Velcro
- Copias impresas del gráfico 7. El juego previo y lubricantes para todos los estudiantes (Ver la plantilla al final de esta planificación)

Preparación de la clase (5 a 10 minutos)

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 6 y hable sobre ellas.

La virginidad y la pornografía (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 7 a 10 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Lo que escuchamos sobre el sexo y los cuerpos (15 a 20 minutos)

Muestre las diapositivas 11 a 23 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas. La diapositiva 14 incluye las instrucciones para la actividad Lista de verificación para sexualidad segura. Estudiantes agregarán 7. El juego previo y lubricantes a las Listas de verificación para una sexualidad segura tanto del grupo como de estudiante. Para esta actividad, necesitarán barras adhesivas, así como copias de la Lista de verificación para sexualidad segura de estudiante y el gráfico de estudiante para 7. El juego previo y lubricantes. Vea las plantillas al final de la planificación didáctica.

Descanso para el cerebro (5 minutos)

Muestre la diapositiva 24. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

Cómo aprender más (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 25 a 32. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Autodefensa sexual (10 a 15 minutos)

Muestre las diapositivas 33 a 37 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Preguntas (5 minutos)

Muestre la diapositiva 38. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

Boleto de salida (5 minutos)

Use las diapositivas 39 a 41 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

Cierre (5 minutos)

Muestre las diapositivas 42 a 44 y hable sobre ellas.

Materiales

Material del grupo para 7. El juego previo y lubricantes

Este es el séptimo elemento para la Lista de verificación para sexualidad segura del grupo. Imprima y lamine el gráfico a continuación. Agregue un pedazo de Velcro a la parte posterior del gráfico laminado que coincida con el pedazo de Velcro junto a la casilla correspondiente en su Lista de verificación para sexualidad segura del grupo.



El juego previo y lubricantes

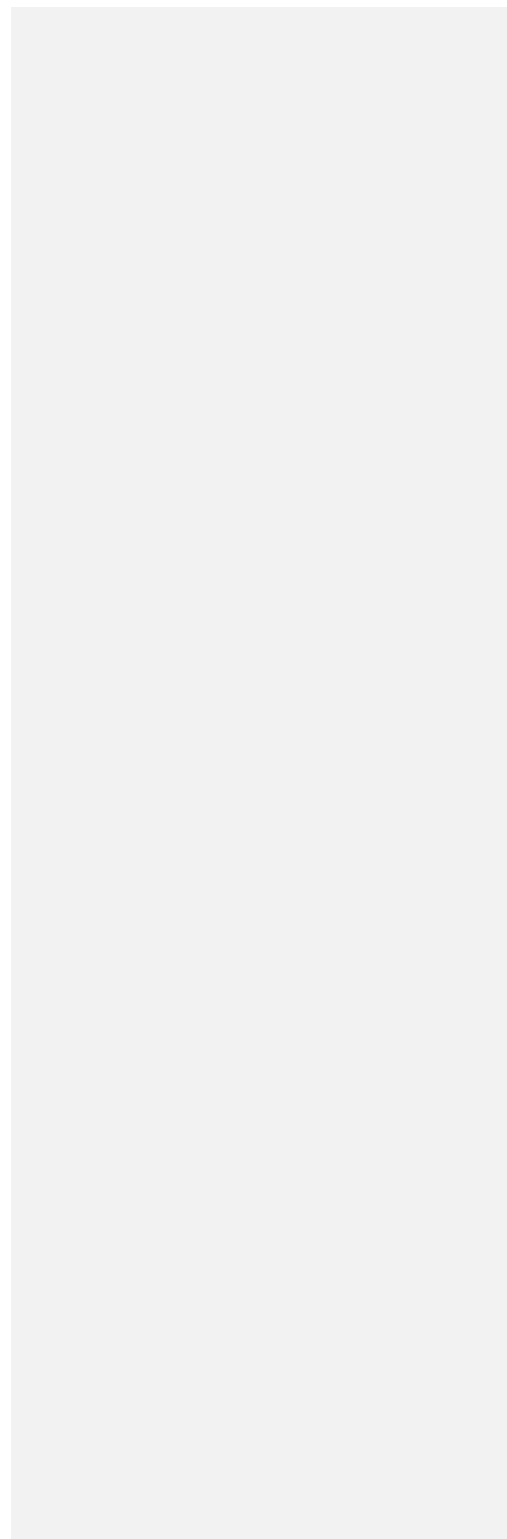


Gráfico de estudiante para 7. El juego previo y lubricantes

Imprima y recorta un gráfico de El juego previo y lubricantes para cada estudiante de su grupo. Los estudiantes los pegarán en sus Listas de verificación para sexualidad segura de estudiante.



Commented [IM12]: El juego previo y lubricantes



Guía de la Clase 23: ¿Es momento de que usted y su pareja tengan sexo?

La enseñanza previa

La clase de esta semana es la última de la Unidad 3: Sexualidad más segura. Se ha presentado mucha información en esta unidad, y si bien hemos intentado incluir repetición en las clases en sí, es probable que sus estudiantes aún necesiten escuchar la información de esta unidad varias veces más para poder internalizarla y aplicarla plenamente. Una manera de reforzar la información sobre la protección de ITS es que sus estudiantes participen en un juego de coincidir protecciones de ITS. En este juego, necesitarán coincidir cada método de protección con el tipo de sexo para el cual se puede usar.

Hay varias opciones para jugar. Pueden jugar juntos con todo el grupo, en grupos pequeños o de manera individual. Si todos los estudiantes juegan juntos, fije la imagen de condones en un lado del pizarrón blanco y la imagen de barreras dentales del otro lado. Imprima una copia de cada una de las imágenes de los diferentes tipos de relaciones sexuales. Motive al grupo a hablar sobre cuáles tipos de sexo coinciden con cada método de protección. Al acordar una decisión, fije cada tipo de relación sexual bajo la imagen del método de protección correspondiente. Si los estudiantes juegan en grupos pequeños o de manera individual, puede pedirles que fijen los dos tipos de protección a sus escritorios y luego catalogar los tipos de relación sexual en el lado correspondiente del escritorio. Al final del juego, los estudiantes tendrán sexo vaginal, sexo anal y sexo oral en un pene debajo de la imagen de los condones, y tendrán sexo oral en vulvas y sexo oral en anos bajo la imagen de barreras dentales.

Durante el juego, refuerce lo importante que es usar condones y barreras dentales para mantener sus cuerpos sanos al ser sexuales. También puede repasar dónde se pueden comprar los condones y las barreras dentales. Los condones se venden en supermercados, tiendas como Walmart y Target, farmacias, gasolineras y en línea. Las barreras dentales se venden en línea y en algunas clínicas y tiendas de salud sexual.

Por último, en los días anteriores a esta clase, también puede comenzar a introducir el vocabulario de la hoja Palabras importantes de esta clase. (Consulte las definiciones que se sugieren a continuación). Para que puedan entender mejor, puede pedir al grupo que aporte sus propias definiciones para las palabras del vocabulario o que proporcione un enunciado o una situación con la palabra nueva.

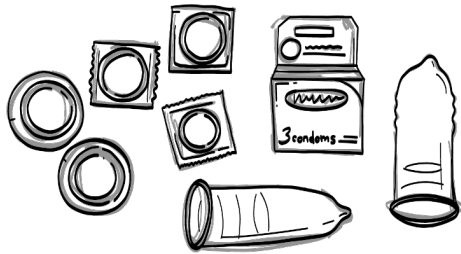
Términos del vocabulario y sus definiciones

- **Público:** lugares donde otras personas pueden entrar y salir, y algunas veces hay mucha gente, como un centro comercial

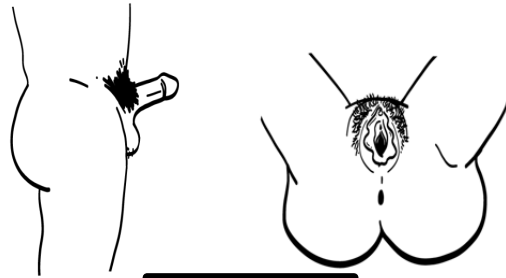
- Privado: lugares donde otras personas necesitan su consentimiento para entrar y salir, como su recámara
- Preguntar: hablar con alguien para conseguir una respuesta
- Anticonceptivos: las cosas que se pueden usar para ayudar a no hacer un bebé (control natal) si se tienen relaciones sexuales de pene en vagina
- Embarazo: cuando un esperma y un óvulo crecen juntos en el útero para convertirse en bebé
- Enfermo/a/e: cuando su cuerpo no se siente bien
- Condón: una pieza de hule que cubre el pene duro y atrapa el semen
- Barrera dental: una pieza de hule que se pone sobre la vulva o el ano al tener sexo oral
- Doctor: una persona que ayuda a mantener su cuerpo sano
- Juego previo: cosas que hacen las personas para preparar sus cuerpos para el sexo, como besarse y tocar el cuerpo de su pareja.

Material para el juego de repaso de ITS

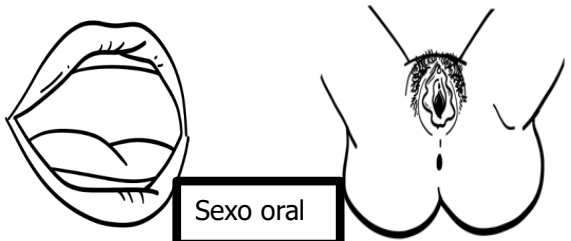
Condomes



Barreras dentales



Sexo vaginal



Sexo oral



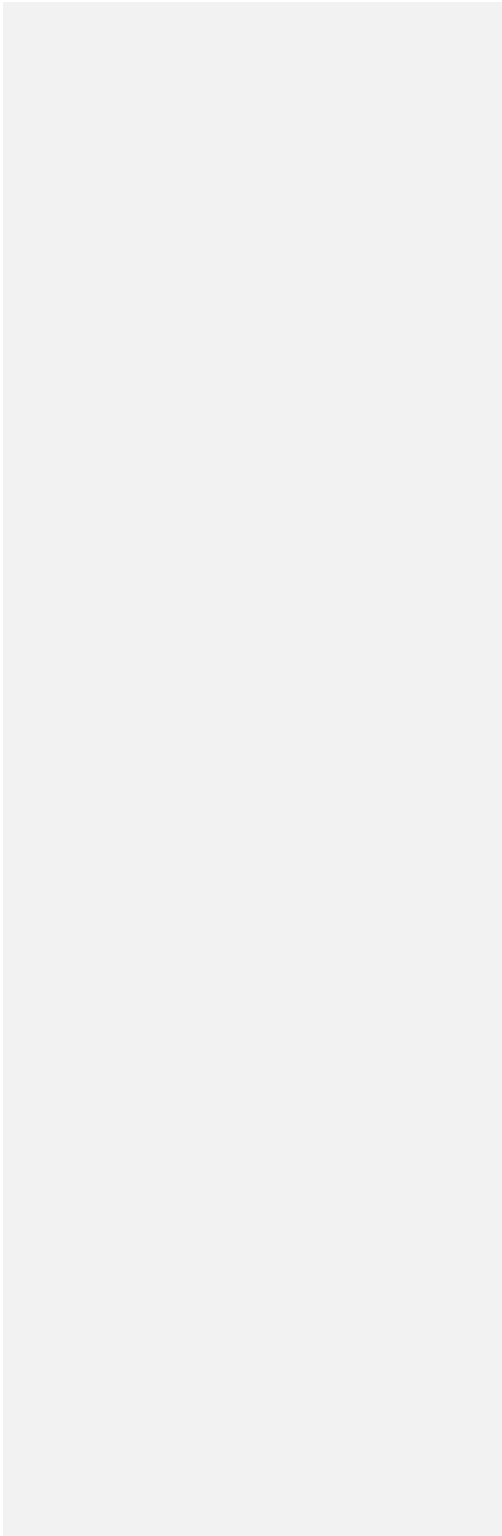
Sexo oral



Sexo oral



Sexo anal



La enseñanza posterior

Esta es la última clase que habla de manera explícita sobre los cuerpos y el sexo. Unas clases en la Unidad 4 de *Mis derechos, mi vida* mencionan el sexo para hablar sobre el abuso y el acoso sexual, pero esta es la última clase que se enfoca exclusivamente en la educación sexual. Una manera de reforzar el aprendizaje de esta unidad en sus estudiantes es derivándolos y conectándolos con recursos que puedan usar para continuar aprendiendo sobre sus cuerpos y el sexo. Entre las opciones, se pueden incluir clínicas de salud sexual como Proveedor de Servicios Reproductivos (Planned Parenthood), doctores y enfermeras y otras personas adultas de confianza en sus vidas, incluidos sus padres/madres.

Otra manera de reforzar el aprendizaje de esta unidad en sus estudiantes es darles oportunidad fuera de la hora de clase normal de *Mis derechos, mi vida* de preguntarle sobre cualquier duda que aún tengan sobre los cuerpos y el sexo. Explore maneras de que estudiantes puedan preguntar en privado, ya sea por medio de tarjetas de notas o plataformas en línea que permitan a estudiantes enviar preguntas de manera anónima.

Después de reunir las preguntas de los estudiantes, investigue y prepare las respuestas. Al responder a preguntas en frente del grupo, asegúrese de no nombrar a su estudiante que hizo la pregunta. Si sus estudiantes no le hacen preguntas, puede buscar preguntas frecuentes sobre los cuerpos y el sexo, presentarlas al grupo y proporcionar respuestas, según sea necesario.

Clase 23: ¿Es momento de que usted y su pareja tengan sexo?

Tiempo estimado: de 1 hora a 1 hora y media

Objetivos

- Comprender en qué necesitan pensar al decidir si desean tener relaciones sexuales
- Repasar los pasos que pueden tomar para estar más seguras al ser sexuales usando los siete elementos de la Lista de verificación para sexualidad segura

Materiales

- Pizarrón blanco y marcadores para pizarrón blanco o papel de rotafolio y marcadores
- Plumas o lápices para el grupo
- Tarjetas para notas en blanco
- Caja de herramientas para relaciones sanas del grupo
- Herramientas para relaciones sanas del grupo (Declaración "yo", Mapa de relaciones, iNO! y Verificación de consentimiento)
- Computadora
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint de la Clase 23
- Copias impresas de la presentación PowerPoint de la Clase 23 para todo el grupo (una diapositiva por página)
- Lista de verificación para sexualidad segura del grupo
- Material del grupo para 1. Un lugar seguro y privado; 2. Pareja sexual más segura; 3. Límites sexuales; 4. Consentimiento; 5. Plan para el control natal; 6. Pruebas y protección de ITS y 7. El juego previo y lubricantes
- Lista de verificación para sexualidad segura de estudiante completa

Preparación de la clase (5 a 10 minutos)

Dé a cada estudiante una copia de la presentación para que pueda seguir la clase y tomar apuntes. Encontramos que aumenta la comprensión de estudiantes cuando tienen dos opciones para ver la información: en la pantalla al frente del grupo y en su propia presentación impresa.

Muestre las diapositivas 1 a 6 y hable sobre ellas.

Introducción (5 minutos)

Muestre las diapositivas 7 a 9 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Un lugar seguro y privado (5 minutos)

Muestre las diapositivas 10 y 11 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Pareja sexual segura (5 minutos)

Muestre las diapositivas 12 y 13 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Límites sexuales (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 14 a 18 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Descanso para el cerebro (5 minutos)

Muestre la diapositiva 19. Use una de las actividades de descanso para el cerebro que se sugieren en las notas de la diapositiva o use alguna actividad suya.

Consentimiento (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 20 a 23 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Plan para el control natal (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 24 a 27. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Pruebas y protección de ITS (5 a 10 minutos)

Muestre las diapositivas 28 a 32 y hable sobre ellas. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

El juego previo y lubricantes (5 minutos)

Muestre las diapositivas 33 a 37. Dé al grupo tiempo para procesar la información y verifique periódicamente si alguien tiene preguntas.

Preguntas (5 minutos)

Muestre la diapositiva 38. Recoja las preguntas en tarjetas de notas del grupo. Antes de la próxima sesión de clase, investigue y prepare las respuestas a las preguntas privadas del grupo.

Boleto de salida (5 minutos)

Use las diapositivas 39 a 41 para verificar que el grupo comprenda los temas principales de la clase.

Cierre (5 minutos)

Muestre las diapositivas 42 a 44 y hable sobre ellas.