

## ***Decididos a triunfar (Determined to Succeed)***

***Superar las Presiones de la Vida  
Año Escolar 2021-2022***

El programa incluye versiones adecuadas para estudiantes de 6<sup>to</sup> grado, 7<sup>mo</sup>-8<sup>vo</sup> grado y de 9<sup>no</sup> a 12<sup>vo</sup> grado.

### **Esquema de los grados 7<sup>mo</sup> al 12<sup>vo</sup> para un programa de una hora**

Se omitirán partes del programa si son de menos de una hora.

#### **Introducción / Sueños y Metas**

Establecer metas ayudará a alcanzar tus sueños.

Tu pasión por triunfar debe superar las presiones de la vida.

#### **Embarazo Adolescente y Enfermedades de Transmisión Sexual**

¿Cuál es la única forma 100% garantizada de no enfrentar un embarazo en la adolescencia? La abstinencia.

Según las últimas estadísticas de la CDC, en un año se produjeron alrededor de 13 millones de infecciones de ETS en jóvenes de 15 a 24 años.

Las ETS pueden ser asintomáticas: sin signos ni síntomas, pero son contagiosas.

Discusión sobre VIH / SIDA, clamidia, herpes y VPH (virus del papiloma humano).

Si bien ayuda a prevenir el embarazo, el uso del condón es aproximadamente un 87% efectivo con el uso típico, y la píldora anticonceptiva tiene aproximadamente un 93% de efectividad con el uso típico (según la CDC).

Es importante solicitar la prueba de ETS de un médico si alguna de las personas ha estado involucrada en actividad sexual.

Como lo sugiere la CDC y lo ordena el Código de Educación de Texas, el sexo se comparte mejor en una relación o matrimonio a largo plazo, mutuamente monógamos.

Nunca es demasiado tarde para tomar una decisión diferente y esperar a partir de ahora. Concéntrate en el futuro en lugar del pasado.

Ejemplos de personajes famosos que han esperado o han decidido empezar a esperar hasta el matrimonio.

#### **Presiones e Influencias**

**Hormonas / Biología:** Las mujeres pueden concebir de 1 a 5 días al mes, pero (especialmente para las adolescentes) no hay forma de saber cuándo se libera el óvulo. Los hombres pueden fertilizar un óvulo todos los días del mes. Las hormonas son más activas durante la adolescencia. Tanto los hombres como las mujeres son capaces de controlar los deseos.

**Amor:** El amor verdadero nunca presiona a alguien para que haga algo que pueda lastimarlo. Romper una relación sexual puede resultar en heridas emocionales duraderas. A través de una lección práctica, los estudiantes aprenden la diferencia entre el amor y el enamoramiento.

**Abuso Sexual:** El abuso sexual nunca es culpa de la víctima. Si estás o has estado involucrado(a) en abuso sexual, díselo a un adulto / busca ayuda.

**Presión de Grupo:** Los estudiantes aprenden habilidades de rechazo y se les dan ideas sobre cómo alejarse de una situación.

**Medios de Comunicación:** Los estudiantes aprenden cómo los medios utilizan el sexo para vender productos o influir en las decisiones.

**Sexting:** Los estudiantes aprenden los riesgos a corto y largo plazo del sexteo. Se discuten las leyes de sexting juvenil. Una vez que presionas enviar, no hay "vuelta atrás".

**Adicción:** La demostración muestra cómo la pornografía puede conducir a un desequilibrio de la dopamina en el cerebro y resultar en adicción.

**Drogas y Alcohol:** Los estudiantes escuchan un escenario que ilustra cómo las drogas y el alcohol pueden afectar la capacidad para tomar decisiones que conducen a cosas que normalmente uno no hace.

#### **Conclusión / Encuesta**

Nuestras encuestas, así como las de la CDC, muestran que la mayoría de los adolescentes no tienen relaciones sexuales.

Se ofrece a los estudiantes una encuesta voluntaria y anónima. Los resultados y comentarios recopilados se envían a la escuela.

A connected student is a protected student.®

[www.justsayyes.org/wellness-education](http://www.justsayyes.org/wellness-education) • (972)422-2322 • [information@justsayyes.org](mailto:information@justsayyes.org)

Copyright © Just Say YES - Youth Equipped to Succeed