



# CHECK THE FACTS

## High School Curriculum



# Parent Preview Binder

## 2025-2026 v7.3c



## Overview of Curriculum & Guidelines for Instruction

*Check the Facts* consist of ten lesson plans designed to present a balanced curriculum that complies with the California Healthy Youth Act (AB329) and National and State Health Standards without layers of oversexualized content and imagery that are common among other programs. The mission of *Check the Facts* is to educate, equip, and empower students to make life affirming choices for their overall optimal health and well-being by providing instruction that is evidence informed, science based, medically accurate, unbiased and age-appropriate.

*Check the Facts* curriculum includes information and skills regarding decision making, goal setting, values, how to access information, the importance of trusted adults, communication skills, fetal development, teen pregnancy, STD, HIV, abstinence, contraception, negotiation and refusal skills, consent, and facts about healthy and unhealthy relationships. *Check the Facts* curriculum uses hands-on learning activities such as games, role plays and discussions to build knowledge, skills, and awareness that help students reduce risks of unplanned pregnancies, HIV and other sexually transmitted diseases.

The intended audience for *Check the Facts* includes junior high and high school students. Instruction and materials are for use with pupils of all races, genders, sexual orientations, and ethnic and cultural backgrounds, pupils with disabilities, and English language learners.

## Unauthorized Use of Check the Facts

All content must be presented as written to remain compliant with the law. Any exclusion or modification would be considered unauthorized use of the *Check the Facts* curriculum.

To meet the requirements of the California Healthy Youth Act (AB329), ten days or a minimum of 450 minutes of instruction time is required. *Check the Facts* curriculum is aligned to, and meets all the requirements of the California Healthy Youth Act (AB329) and National and State Health Standards.

If teachers/ administrators wish to cover a topic in addition to what is required by the California Healthy Youth Act (AB329), *Check the Facts* Program leaves that to the discretion of each administrator to decide what is appropriate for their district.

Duplication, distribution and/or instructing of the *Check the Facts* curriculum is prohibited without prior written consent, contract or an up-to-date license agreement authorized by *Check the Facts* Program.

# FACTS: CHYA & CTF



## A SOLUTION FOR SEX EDUCATION

*In January 2016, California adopted a new law covering comprehensive sexual health education and HIV prevention education in public schools. This law is known as AB329 or the California Healthy Youth Act. Previously, school districts were only required to provide HIV prevention education once in middle school and once in high school. If districts choose to teach sexual health education, they were able to choose what topics they wanted to provide their students, however at that time it was not required to do so by law. With the enactment of AB329, sex education became mandatory for all public school students and took the power away from the local school districts to choose what information was right for their students.*

### CA EDUCATION CODE SECTIONS 51930-51939

Currently, the baseline requirements for sexual health education and HIV prevention include that all instruction in all grades (including elementary) must be age-appropriate (as determined by the state), medically accurate, and appropriate for students with disabilities, students who are English language learners, and for students of all races, ethnic and cultural backgrounds, genders, and sexual orientations.

Instruction may not promote religious doctrine and must affirmatively recognize different sexual orientations, and be inclusive of same-sex relationships when providing examples of couples or relationships. It mandates instruction on gender, gender expression, gender identity, and explores the harm of negative gender stereotypes.

Comprehensive sexual health education must encourage students to communicate with their parents or other trusted adults and must provide students with the knowledge and skills to develop healthy relationships and make healthy decisions about their sexuality.

#### **Additional content requirements include:**

- Information on the nature and transmission of HIV and other sexually transmitted infections (STIs)
- Information about all FDA-approved methods of reducing the risk of transmission of HIV and other STIs, including antiretroviral treatment, and information about treatment of HIV and STIs
- Information about reducing the risk of HIV transmission as a result of injection drug use by decreasing needle use and needle sharing
- Discussion about social views of HIV and AIDS, emphasizing that all people are at some risk of contracting HIV and that the only way to know one's HIV status is by being tested
- Information about accessing resources for sexual and reproductive health care and assistance with sexual assault and intimate partner violence, as well as students' legal rights to access these resources
- Information about the effectiveness and safety of all FDA-approved contraceptive methods in preventing pregnancy (including emergency contraception);
- Information that abstinence is the only certain way to prevent unintended pregnancy and HIV and other STIs; however, the information about the value of delaying sexual activity must be accompanied by information about other methods for preventing pregnancy and STIs
- Information about pregnancy, including 1) the importance of prenatal care; 2) all legally available pregnancy outcomes, including parenting, adoption, and abortion; and 3) California's newborn safe surrender law
- Information about sexual harassment, sexual assault, adolescent relationship abuse, intimate partner violence, and sex trafficking.



## A BALANCED CURRICULUM OPTION



*Check the Facts* curriculum is 100% compliant with the California Healthy Youth Act (AB329) and National and State Health Standards without the layers of oversexualized content and imagery that are common among other programs. *Check the Facts* also takes an informational approach as opposed to an instructional approach, also common among other programs.

## OUR MISSION

*Check the Facts* curriculum was developed to educate, equip, and empower students to make life affirming choices for their overall optimal health and well-being by providing instruction that is evidence informed, science based, medically accurate, unbiased, and age-appropriate, as deemed by the state of California. Our goal is to provide this required content in the most respectful way possible to all our students.

### The full 10-day curriculum includes information and skills regarding:

Decision making	STDs
Goal setting	HIV
Values	Abstinence
How to access information	Contraception
The importance of trusted adults	Negotiation and refusal skills
Communication skills	Consent
Fetal development	Facts on healthy and unhealthy relationships
Teen pregnancy	

*Check the Facts* uses hands-on learning activities such as games, role plays, and discussions to build knowledge, skills, and awareness that help students reduce risks of unplanned pregnancies, HIV, and other sexually transmitted diseases.

AB329 provides for parents/caregivers the right to choose what is best for their student. If a parent/caregiver feels this content is not right for their family and/or student, we at *Check the Facts* want to empower them to opt their student out of this program. However, we do encourage you to speak with your student about these topics, as they will still be addressed with your students' peers.



SCAN HERE TO LEARN MORE & DONATE

BEACON  
OF LIGHT

Tax ID # 33-0819192

[beaconspeaks.org](http://beaconspeaks.org)

949-237-2584

@beaconspeaks

[connect@beaconof-light.org](mailto:connect@beaconof-light.org)

**The California Healthy Youth Act Opt-Out Letter:**

Pursuant to the requirements of the California Healthy Youth Act, I wish for my student(s) to be opted-out of the Comprehensive Sexual Health Education program, HIV Prevention Education program, and any associated anonymous, voluntary, and confidential test, questionnaire, or survey on pupil health behaviors and risks. Pursuant to the requirements of the California Healthy Youth Act,

I wish for my student(s) to be provided with an Alternative Educational Activity,

Date: \_\_\_\_\_

• Parent or Guardian Printed Name(s):

\_\_\_\_\_

• Parent or Guardian Signature:

\_\_\_\_\_

• Student(s):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

The California Healthy Youth Act: SEC. 15. Section 51939 (State Requirements for Opt-Out)

(a) A pupil may not attend any class in comprehensive sexual health education or HIV prevention education, or participate in any anonymous, voluntary, and confidential test, questionnaire, or survey on pupil health behaviors and risks, if the school has received a written request from the pupil's parent or guardian excusing the pupil from participation.

(b) A pupil may not be subject to disciplinary action, academic penalty, or other sanction if the pupil's parent or guardian declines to permit the pupil to receive comprehensive sexual health education or HIV prevention education or to participate in anonymous, voluntary, and confidential tests, questionnaires, or surveys on pupil health behaviors and risks.

(c) While comprehensive sexual health education, HIV prevention education, or anonymous, voluntary, and confidential test, questionnaire, or survey on pupil health behaviors and risks is being administered, an alternative educational activity shall be made available to pupils whose parents or guardians have requested that they not receive the instruction or participate in the test, questionnaire, or survey.

## Lesson 1

### Determining & Evaluating My Personal Values

#### *Teacher Outline*

##### Lesson Overview:

In this lesson, students will be introduced to the *Check the Facts* Program. This lesson will cover the following topics: ground rules, communication, and reporting. Students will explore the concept of identity formation and examine how personal values influence this process. They will also have the opportunity to reflect on their own values and develop an understanding that others may hold different beliefs and perspectives.

##### Objectives:

1. Identify and follow class guidelines for appropriate behavior throughout the program.
2. Identify and articulate students' personal beliefs and values that they hold of importance in regard to their sexual health.
3. Assess students' previous knowledge about their overall sexual health.
4. Empower students to take control of the decisions that are related to their sexual health.
5. Emphasize the importance of communicating with a Trusted Adult.
6. Gain skills for discussing topics of sexual health with their Trusted Adult.
7. Give students a list of reproductive and sexual health services in our area. In addition, national resources that coincide with topics covered in the *Check the Facts* Program.
8. Inform students of their sexual health rights.

Topics Addressed:

1. Program Goals & Procedures
2. Personal Beliefs & Values
3. The importance of communicating with a Trusted Adult
4. How to start conversations with a Trusted Adult
5. Locating Resources

Lesson Plan Outline:

- A. Introduction
- B. Setting Ground Rules
- C. The Importance of a Trusted Adult
- D. Sexual Health Rights & Resources
- E. Homework
- F. Activity: Wrap Up

Homework Questions: "Continuing the Conversation"

1. What did sex education look like for you when you were my age?
2. Share your short-term and long-term goals with your parent or guardian. Discuss how you can reach those goals as an individual and how your parent or guardian can help you accomplish those goals.
3. Today I learned that I have "Sexual Health Rights." What do you want me to know about these rights?

# LESSON 1

## Determining & Evaluating My Personal Values



1. Ground rules:
  - a. **Agree to Disagree:** Everyone has their own \_\_\_\_\_.
  - b. **Be Respectful:** Commit to learning from each other during our time together and be \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_. There is no room for \_\_\_\_\_.
  - c. **Keep it Private:** The information that we share can be shared, but your classmates' \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_ should not be.
  - d. **Communication:** Allow everyone a chance to speak and \_\_\_\_\_ a conversation.
  
2. **Reporting:** Everything you discuss with us is \_\_\_\_\_, unless someone is \_\_\_\_\_ you, you are \_\_\_\_\_ yourself or others, or if you are having \_\_\_\_\_ with someone much \_\_\_\_\_ or \_\_\_\_\_ than you.
  
3. Deciding what is important to you or what you value is an essential part of forming your \_\_\_\_\_.
  
4. A \_\_\_\_\_ is a person's principles or standards of behavior; one's judgment of what is important in life.



**Turn and share:** How do you know if you value something or someone?

- ▶ **Circle all the things you value from the list in the box.**
- ▶ **If something you value is missing from the list, add it in blanks provided.**
- ▶ **Transfer your top 5 values in order of importance in the numbered spaces below (#1 being the most important to you).**

Wisdom	Happiness	Family	Kindness
Money	Physical Appearance	Nature	Compassion
Honesty	Morality	Education	Material Items
Skill	Loyalty	Justice	Adventure
Friends	Love	Freedom	_____
Religious Faith	Knowledge	Your Job/Future Job	_____
Acceptance	Health	Self-resilience	_____
Power	Creativity	Integrity	_____

_____	_____	_____	_____	_____
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>



**Turn and share:** Who are the Trusted Adults in your life?

5. \_\_\_\_\_ is permission for something to happen, or an agreement to do something.

## **Lesson 1.5**

### Reproductive Systems Review

#### *Teacher Outline*

#### Lesson Overview:

This lesson provides an overview of the reproductive systems of biologically male and female bodies. It is important for teens to understand how their bodies function, along with medically accurate terms for each reproductive part. By the end of this lesson, students will be able to identify, describe, and summarize the structure, function, and location of sexual and reproductive organs. They will also be able to explain the path of an egg during ovulation and the path of sperm during ejaculation.

#### Objectives:

1. Explain the difference between biological sex and gender identity.
2. Identify parts of the reproductive systems.
3. Describe the reproductive systems, including body parts and their functions.
4. Summarize reproductive systems and their functions, including the path of an egg during ovulation and the path of sperm during ejaculation.

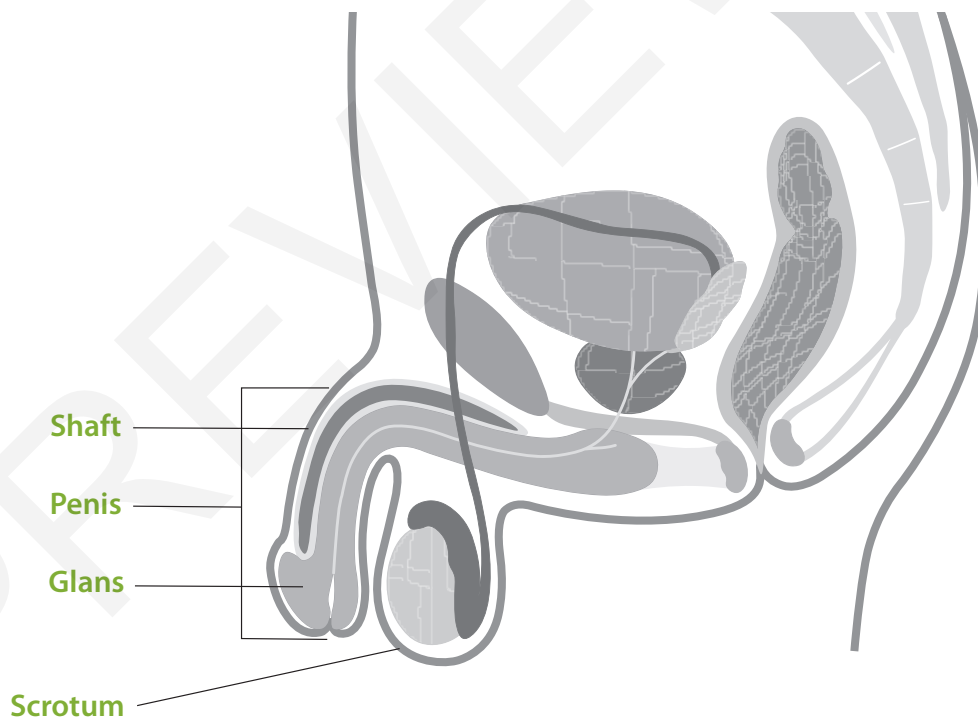
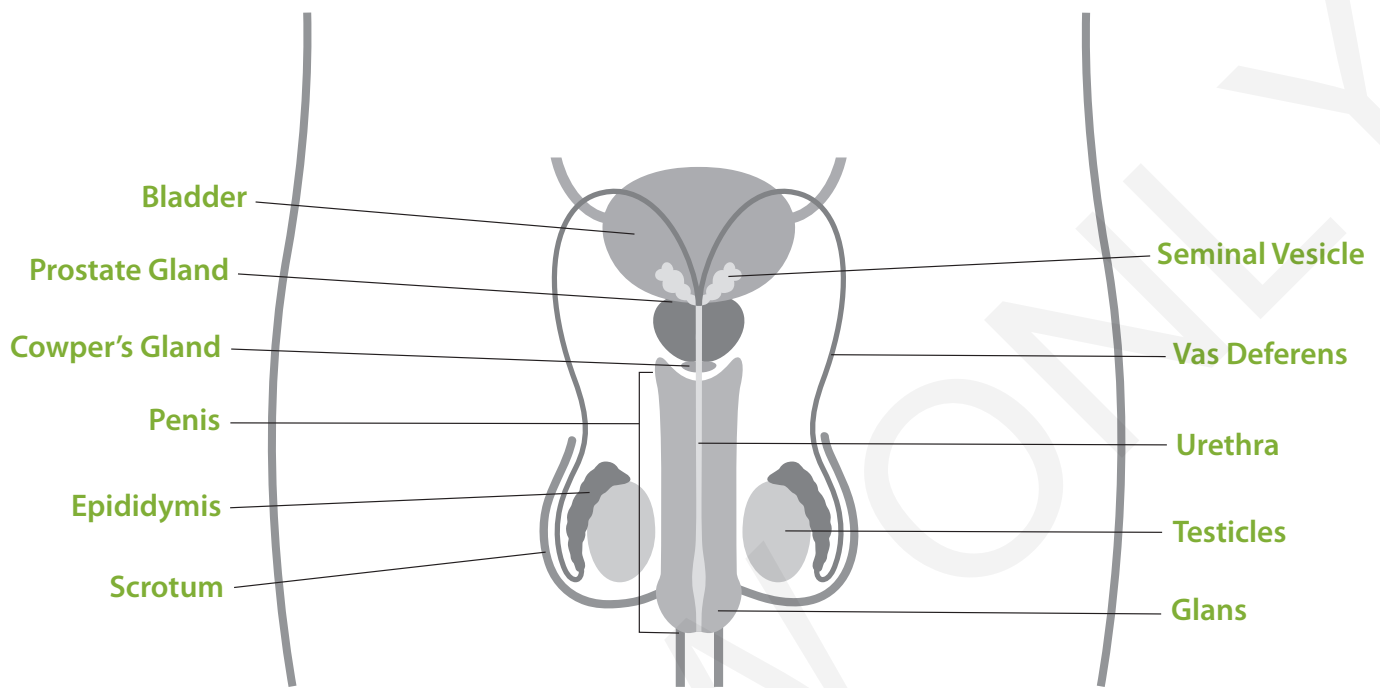
#### Topics Addressed:

1. Biological sex vs. gender identity
2. Anatomy of the reproductive system
3. Menstrual cycle

Lesson Plan Outline:

- A. Introduction
- B. Biological Sex, Intersex & Gender Identity
- C. Reproductive Systems
- D. Biological Male Reproductive System Terminology
- E. Biological Male Anatomy Review
- F. Biological Female Reproductive System Terminology
- G. Biological Female Anatomy Review
- H. Connecting Reproductive Systems to Pregnancy
- I. Activity: Wrap Up & Exit Tickets

# BIOLOGICAL MALE REPRODUCTIVE SYSTEM



## Biological Male Bodies

**Penis:** The penis is the biological male's sex organ. The penis is made up of three parts: the root, the shaft, and the glans. The **root** is the part of the penis that attaches to the wall of the abdomen. The **shaft** is the main part of the penis, and the **glans** is the tip (sometimes called the head). At the end of the glans is a small slit or opening, which is where semen and urine exit the body through the urethra.

**Testicles:** Sperm are made in the testicles (also called testes). Testicles are sex glands that make sex cells called sperm, as well as the hormone testosterone. Sperm cannot be made without testosterone.

**Scrotum:** The testicles are protected by a bag of skin called the scrotum. The scrotum, which is outside the biological male's body, keeps the testicles cooler than the temperature inside the male body.

**Epididymis:** The epididymis is a set of coiled tubes (one for each testicle) that connects to the vas deferens. This is where the sperm finish maturing and are stored until they are able to travel up the vas deferens and out the penis.

**Vas Deferens:** The vas deferens is a muscular tube that passes upward alongside the testicles and transports the sperm-containing fluid called semen.

**Bladder:** The organ that is connected to the kidneys and holds urine before it is released through the urethra.

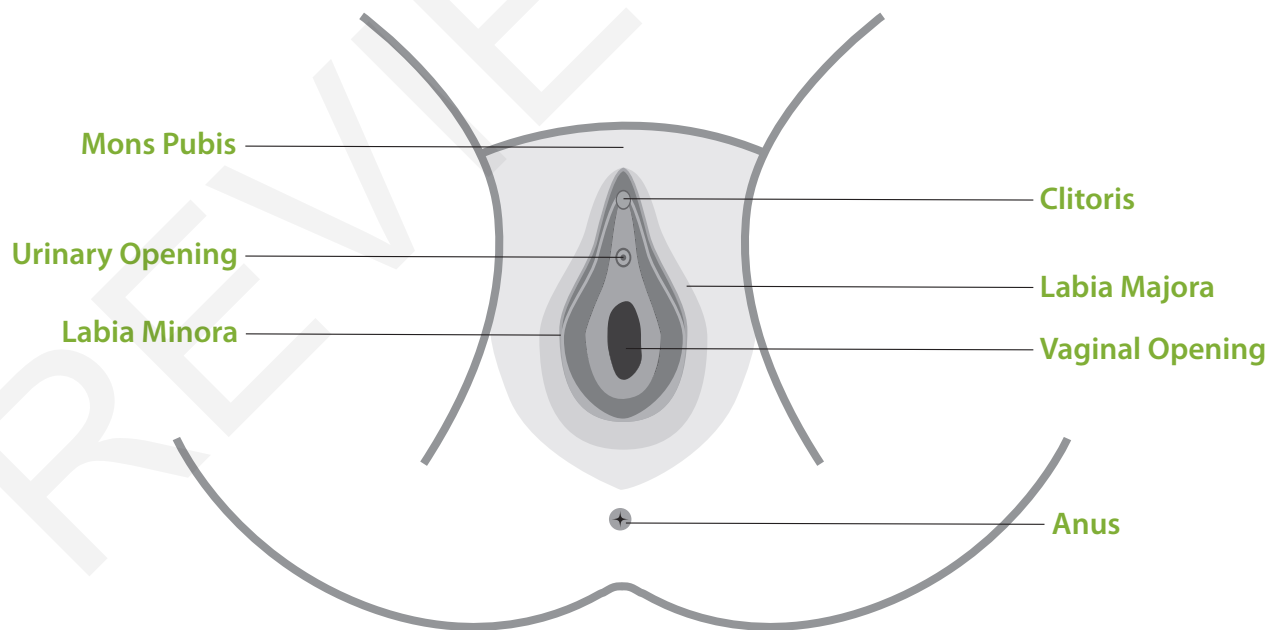
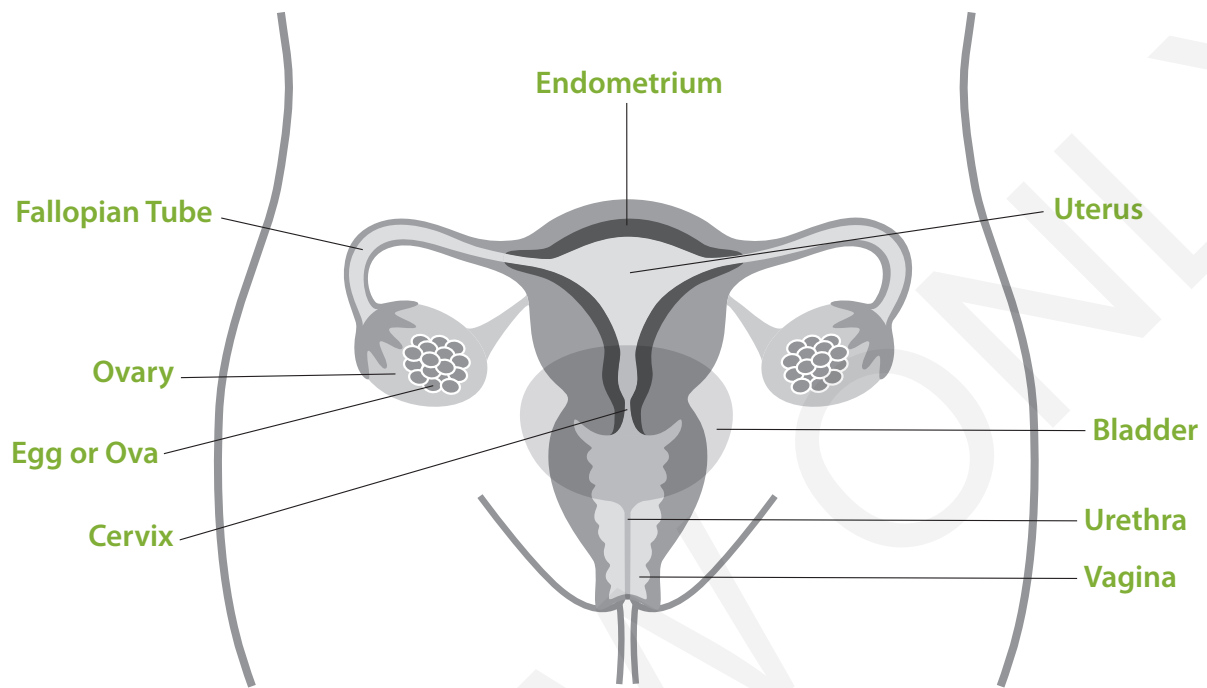
**Urethra:** The urethra is a thin tube that goes down the center of the penis. Although the urethra helps urine leave the body, it also has a reproductive function in biological male bodies. Once the sperm travel through the prostate gland, they move into the urethra.

**Prostate Gland:** The sperm in the tubes then pass through the prostate gland. This gland makes a thin, milky fluid that mixes with the sperm. This fluid helps the sperm move and keeps them healthy.

**Seminal Vesicle:** These glands make a thick fluid that flows through the tubes, and helps sperm move from the epididymis through the penis. It also keeps the sperm healthy.

**Cowper's Gland:** Like the other glands, these glands make a fluid. This fluid, often called pre-cum or pre-ejaculatory fluid, flows into the urethra and prepares the way for the sperm. This fluid is important because it helps sperm stay healthy.

# BIOLOGICAL FEMALE REPRODUCTIVE SYSTEM



## Biological Female Bodies

**Bladder:** The organ that is connected to the kidneys and holds urine before it is released through the urethra.

**Urethra:** The urethra transports urine that's stored in the bladder out of the body. The urethral opening sits just in front of the vaginal opening.

**Vagina:** The vagina is a muscular, hollow tube that extends from the vaginal opening to the uterus.

**Cervix:** The cervix is the lower part of the uterus (the place where a baby grows during pregnancy). It also allows menstrual blood to leave a biological female's body.

**Uterus:** The uterus, also called the womb. The uterus is shaped like an upside-down pear, with a thick lining and muscular walls.

**Endometrium:** The endometrium is the lining of the uterus. It cushions and nourishes a fertilized egg when a biological female is pregnant.

**Ovaries:** The ovaries are two oval-shaped organs, each containing thousands of eggs. They produce, store, and release eggs into the fallopian tubes in the process called ovulation.

**Fallopian Tubes:** A biological female has two fallopian tubes. Within each tube is a tiny passageway. When an egg leaves an ovary, it travels through one of the fallopian tubes.

**Egg or Ova:** Egg or ova are the biological female sex cell, or reproductive cells.

**Vulva:** The vulva covers the entrance to the vagina.

**Mons pubis:** The mons pubis is the mound of tissue and skin lying over the joint of the pubic bone. This area becomes covered with hair when a biological female goes through puberty.

**Labia:** The labia are the two sets of skin folds (often called lips) on either side of the opening of the vagina.

- **Labia majora (Outer Labia):** The outer folds of skin and fatty tissue that mostly cover the vulva.
- **Labia minora (Inner Labia):** The inner folds of spongy tissue that cover the openings to the urethra and the vagina.

**Clitoris:** The clitoris is a nerve bundle that is the most sensitive part of a female body. It is located at the top of the vulva where the soft folds of the labia meet.

**Urinary opening:** The urinary opening is below the clitoris, where urine (pee) leaves the body.

**Vaginal opening (introitus):** The vaginal opening is the entry to the vagina, found below the urinary opening.



## Lesson 2

### Anatomy, Fertilization, & Fetal Development

#### Teacher Outline

**Medical Accuracy Notice:** *This lesson uses medical definitions for educational purposes and does not promote any particular belief or value system. Students are encouraged to discuss their own values with a trusted adult.*

#### Lesson Overview:

This lesson describes the stages of pregnancy through a discussion on fetal development. This lesson covers fertilization through birth and delivery, and all the stages in between. This lesson also discusses the importance of prenatal care for both the biological mother and the developing fetus. Upon completing this lesson, students will also be able to identify all legal options for pregnancy

#### Objectives:

4. Describe the process of human reproduction by identifying the correct order of steps involved in fertilization and implantation.
5. Identify the phases of the menstrual cycle, menstrual hygiene products, and common menstrual health issues.
6. Describe the process of fetal development.
7. Emphasize the importance of prenatal care.
8. Identify all legal options for pregnancy and discuss possible consequences for each option.

#### Topics Addressed:

1. Fertilization
2. Fetal development
3. Prenatal care
4. Abortion
5. Parenting
6. Safe surrender
7. Adoption

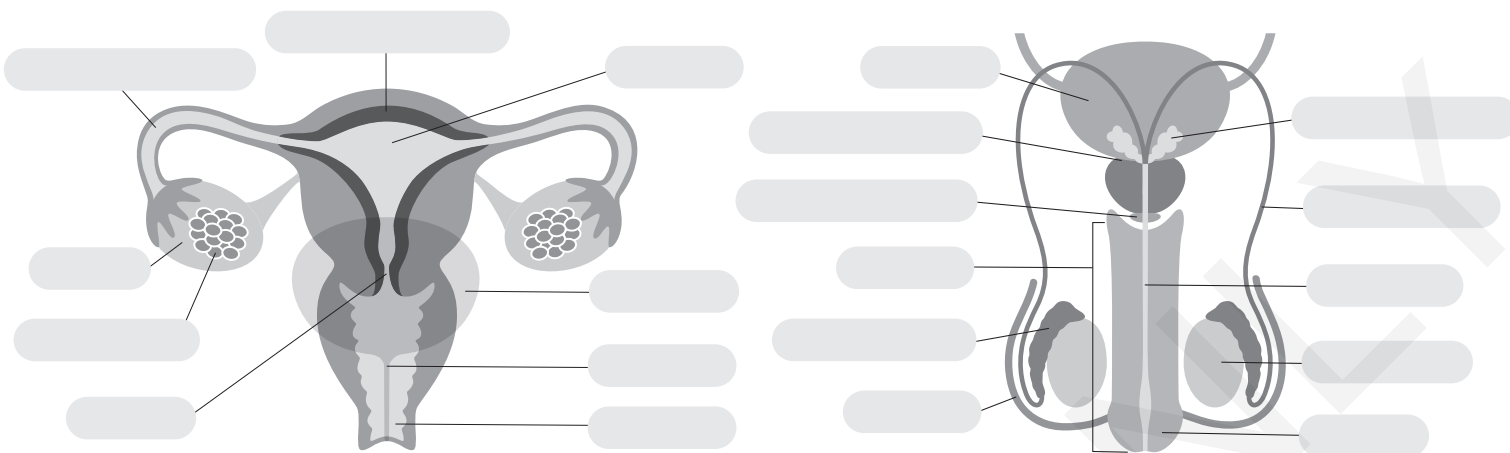
Lesson Plan Outline:

- |   |  |
|---|--|
| A. Review   | N. Prenatal Care   |
| B. Chromosomes                                    | O. Abortion  |
| C. Anatomy Review                                 | P. Pregnancy Options   |
| D. Reproductive Process                           | Q. Sexual Health Rights & The<br>Importance of a Trusted Adult |
| E. Reproductive Cells                             | R. Fetal Development Timeline:<br>Second Trimester             |
| F. Menstrual Cycle                                | S. Fetal Development Timeline:<br>Third Trimester              |
| G. Fertilization                                  | T. Delivery of the Baby  |
| H. Twins  | U. Aftercare   |
| I. Fertility Treatment                            | V. Activity: Fetal Development<br>Review                       |
| J. Implantation                                   | W. Activity: Wrap-Up & Exit<br>Tickets                         |
| K. Miscarriage                                    |  |
| L. Early Signs of<br>Pregnancy                    |  |
| M. Fetal Development Timeline:<br>First Trimester |  |

Homework Questions: "Continuing the Conversation"

1. Were you comfortable talking about sex with your own parent/guardian? Why or why not? What is something you wish you could have asked them, or something you wish you could have talked to them about?
2. When you were my age were there any teens that you knew that got pregnant or got someone else pregnant? If so, what decisions did they make (If not, have a hypothetical discussion about it)? Discuss what options they had as teen parents, what challenges they might have faced, etc.

# LESSON 2



## Anatomy, Fertilization & Fetal Development

**Biological Sex:** male, female, or intersex—refers to a person's biology (body parts, hormones, chromosomes, DNA).

A **Chromosome** is made up of proteins and DNA, organized into genes.

**Gender Identity:** refers to how a person feels about their gender, regardless of their biological sex.

1. New individuals are created when two special cells called \_\_\_\_\_ combine.
2. Who contributes the sperm? \_\_\_\_\_.
3. What is an ovum? \_\_\_\_\_.
4. Who contributes the ovum? \_\_\_\_\_.
5. If the sperm and egg unite in the fallopian tube, then \_\_\_\_\_ has taken place.



**Turn and share:** What does the term fertilization mean?  
What happens at this point in time?

6. \_\_\_\_\_ is the attachment of the fertilized egg (or blastocyst) to the wall of the uterus at the start of pregnancy.
7. The \_\_\_\_\_ attaches to the wall of the uterus (womb) and supplies the fetus with food and oxygen through the umbilical cord.
8. A \_\_\_\_\_ is a spontaneous loss of the pregnancy.
9. Pregnancy is broken up into three \_\_\_\_\_, or three, three month periods.
10. Just \_\_\_\_\_ days after conception, the embryo's heart begins to beat.
11. After eight weeks, the embryo is now referred to as a \_\_\_\_\_.
12. \_\_\_\_\_ is healthcare the pregnant person receives while pregnant.
13. \_\_\_\_\_ is a medical procedure that brings an end to a developing pregnancy.
14. \_\_\_\_\_ is the process of raising children until they are old enough to take care of themselves.
15. \_\_\_\_\_ is a legal process which permanently gives parental rights to adoptive parents.
16. The \_\_\_\_\_ law allows the baby be taken to a public or private hospital, designated fire station, or other safe surrender site within 72 hours of birth.
17. The age at which a premature baby can survive outside of the uterus is called the \_\_\_\_\_.
18. A \_\_\_\_\_ is when the muscles of the uterus tighten up like a fist and then relax.
19. A \_\_\_\_\_ is a surgical procedure in which incisions are made through a female's abdomen and uterus to deliver her baby.

## Pregnancy Options

Let's pretend that someone you know comes to you and tells you that they took a pregnancy test and it confirmed that they were pregnant. They are feeling a little overwhelmed and maybe even scared. They are coming to you for advice and wanting to know what options they have.

What are the options for this person?

Why might they not choose certain options?

Who might this person choose to go to for further support with this decision?

## **Lesson 3**

### Identity & Exploring Stereotypes

#### *Teacher Outline*

#### Lesson Overview:

In this lesson, we will describe terms related to gender identity and define LGBTQ+ and sexual orientation. This lesson points out the harmful effects of stereotypes and emphasizes the importance of being inclusive and respectful of all people.

#### Objectives:

1. Describe terms relating to gender identity.
2. Define key terms related to LGBTQ+ and sexual orientations.
3. Emphasize the importance of being inclusive and respectful of all people.

#### Topics Addressed:

- |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1. Gender identity          | 4. Sexual orientation |
| 2. Gender roles/stereotypes | 5. Allyship           |
| 3. Gender expression        | 6. Harassment         |

#### Lesson Plan Outline:

- |   |   |
|---|---|
| A. Introduction                               | D. Verbal Harassment and Allyship                         |
| B. LGBTQ+ Core Vocabulary                     | E. How to be an Ally & Stand Up Against Verbal Harassment |
| C. Discrimination, Gender Roles & Stereotypes | F. Resources  |
|   | G. Activity: Wrap Up & Exit Tickets                       |

Homework Questions: "Continuing the Conversation"

1. Did you know anyone who identified as LGBTQ+ when you were my age? How did the people around them treat them? How should those who identify as part of the LGBTQ+ community be treated?
2. What does being an Ally look like for you? Do you remember a time you saw someone being bullied or have you ever been bullied? What did you do? What do you wish you could have done?

# LESSON 3

## Identity & Exploring Stereotypes

### Word Match

- \_\_\_ Ally
- \_\_\_ Asexual
- \_\_\_ Bisexual
- \_\_\_ Cisgender
- \_\_\_ Coming Out
- \_\_\_ Gay
- \_\_\_ Gender Nonbinary
- \_\_\_ Genderqueer
- \_\_\_ Homosexual
- \_\_\_ Lesbian
- \_\_\_ LGBTQ+
- \_\_\_ Pansexual
- \_\_\_ Queer
- \_\_\_ Questioning
- \_\_\_ Outing
- \_\_\_ Straight
- \_\_\_ Trans/Transgender

- A.** A gender identity label often used by people who do not identify with the binary of male/female; or as an umbrella term for many gender nonconforming or nonbinary identities (e.g., agender, bigender, genderfluid).
- B.** A person primarily sexually or romantically attracted to people who are not their same sex/gender. Heterosexual is more inclusive.
- C.** Initialisms used as shorthand or umbrella terms for all folks who have a non-normative (or queer) gender or sexuality.
- D.** A person whose gender identity and biological sex assigned at birth align.
- E.** Having a lack of (or low level of) sexual attraction to others and/or a lack of interest or desire for sex or sexual partners.
- F.** A person who is attracted to both people of their own gender and other genders.
- G.** Exposing someone's lesbian, gay, bisexual transgender or gender non-binary identity to others without their permission.
- H.** A person who educates themselves and advocates for all members of their community.
- I.** The process by which one accepts and/or comes to identify one's own sexuality or gender identity. The process by which one shares one's sexuality or gender identity with others.
- J.** An individual who is unsure about or is exploring their own sexual orientation or gender identity.
- K.** A term used relating to, or characterized by, sexual or romantic attraction to people of one's same sex.
- L.** Individuals who do not identify their gender as man or woman.
- M.** An outdated and offensive medical term used to describe a person primarily sexually or romantically attracted to members of the same sex/gender. Words such as "gay" or "queer" are more appropriate.
- N.** A person who experiences attraction for members of all gender identities/expressions.
- O.** Used as an umbrella term to describe individuals who don't identify as straight.
- P.** A person who lives as a member of a gender other than that expected based on anatomical sex.
- Q.** A woman who is sexually or romantically attracted to other women.

## How to be an ALLY

- ✔ **Don't Laugh.** Jokes and comments based on race, religion, sexual orientation, gender, ethnicity, etc., are not funny.
- ✔ **Speak Up.** If you feel safe doing so, let those who behave disrespectfully know that you don't appreciate it.
- ✔ **Challenge Onlookers.** If you feel safe doing so, let other spectators know they are not helping and encourage them to do so.
- ✔ **Don't "Get Even."** Responding to meanness with meanness won't help and will often make the situation worse.
- ✔ **Be A Friend.** Show kindness and support to the targets of negative behavior.
- ✔ **Involve Trusted Adults.** Tell a teacher or counselor about ongoing incidents, and get support at home from parents and family members.
- ✔ **Don't Judge.** Demonstrate to others that you are willing to listen and talk with an open mind.
- ✔ **Be Inclusive.** Make sure that your language and behavior are respectful to all people.
- ✔ **Be Self-reflective.** Do you have prejudices? If so, work to change them.
- ✔ **Take Action!** Speak out against bias in your community and in the media.

***Self Reflection: List five ways that I can be an ally.***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Lesson 4

### STIs – Sexually Transmitted Infections

#### *Teacher Outline*

#### Lesson Overview:

Every year in the United States, there are 26 million new STI cases and half of them or 13 MILLION, are among our youth 15-24. This informative lesson defines what an STI/STD is, and educates students on their modes of transmission, symptoms, treatment, as well as the possible long-term consequences. This lesson educates and empowers students on how to prevent an STI exposure

#### Objectives:

1. Identify what STIs/STDs and HIV are, including their modes of transmission, symptoms, treatments, long-term effects, and prevention strategies.
2. Differentiate between facts and myths about STIs and HIV to build accurate knowledge and reduce stigma.
3. Explain how STIs and HIV can affect pregnancy and childbirth, and describe ways to reduce associated risks.
4. Describe STI/HIV protection and risk reduction strategies, including testing, condom use, and communication with partners.
5. Recognize what to expect during a visit to a sexual health clinic, including confidentiality, testing procedures, and available services.

#### Topics Addressed:

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| 1. STIs/STDs | 6. Prevention        |
| 2. HIV       | 7. STIs and          |
| 3. Causes    | Pregnancy/Childbirth |
| 4. Symptoms  | 8. Accessing Care    |
| 5. Treatment |                      |

Lesson Plan Outline:

- A. Why Study STIs/STDs & HIV
- B. STIs vs. STDs
- C. Teens & STIs
- D. How do People Contract STIs
- E. Most Common Types of STIs
- F. Parasitic
- G. Bacterial
- H. Viral
- I. HIV – Testing, Treatment, Prevention & Living with HIV
- J. STIs & Pregnancy
- K. STI Protection & Risk Reduction
- L. A Trip to the Clinic: What You Can Expect.
- M. Activity: Wrap Up & Exit Tickets
- N. Homework Directions

Homework Questions: “Continuing the Conversation”

1. What do you know about STIs?
2. What did you know about STIs when you were my age? Is there anything that you think I should know about STIs?

# LESSON 4

## STIs

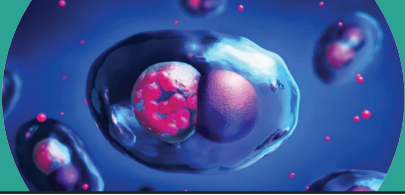


1. STI stands for \_\_\_\_\_.
2. Teens are at a \_\_\_\_\_ risk of getting STIs.
3. STIs don't always cause \_\_\_\_\_.
4. The three most common types of STIs are \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.
5. \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_ STIs can be cured.
6. STIs caused by \_\_\_\_\_ cannot be cured, but they are treatable.
7. \_\_\_\_\_ (HIV) attacks your immune system.
8. \_\_\_\_\_ (AIDS) leads to a non-functional immune system.
9. The virus can also be transmitted through contaminated \_\_\_\_\_.
10. There are \_\_\_\_\_ different types of testing for HIV.
11. Early \_\_\_\_\_ is important, because it can often lead to diagnosing STIs.



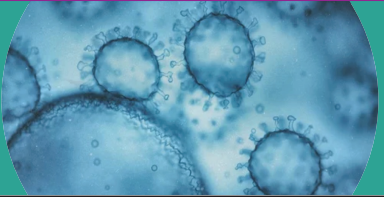
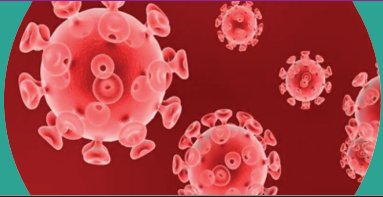
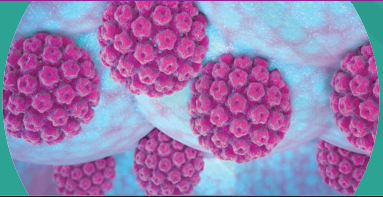
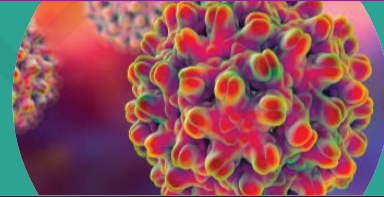
**Turn and share:** What can you do to prevent and protect yourself from contracting STIs?

12. Not having sex, or \_\_\_\_\_, is the most effective way to avoid contracting an STI, and reduces your risk by 100%

# Sexually Transmitted Infections

<b>BACTERIAL STIS</b> Curable with Antibiotics	<b>CHLAMYDIA</b>	<b>GONORRHEA</b>	<b>SYPHILIS</b>
<b>HOW IS IT TRANSMITTED</b>			
<b>SIGNS &amp; SYMPTOMS</b>	<p>Through vaginal, anal, or oral sex with someone who has chlamydia</p> <p>Can be passed from pregnant person to child</p>	<p>Through vaginal, anal, or oral sex with someone who has gonorrhea</p> <p>Can be passed from pregnant person to child</p>	<p>Through direct contact with a syphilis sore during vaginal, anal, or oral sex</p> <p>Can be passed from pregnant person to child</p>
<b>SIGNS &amp; SYMPTOMS</b>	<p>Normally there are no symptoms</p> <p>Burning sensation during urination</p> <p>Yellow/green discharge from the penis or vagina</p> <p>Pain and swelling in the testicles</p> <p>Rectal pain</p> <p>Bleeding</p> <p>*Can cause Pelvic Inflammatory Disorder which can lead to infertility</p>	<p>Normally there are no symptoms</p> <p>Burning sensation during urination</p> <p>Pus-like discharge or drip from the penis (white, yellow, beige, or greenish)</p> <p>Painful or swollen testicles</p> <p>Rectal itching, soreness, bleeding</p> <p>Painful bowel movements</p> <p>*Can cause Pelvic Inflammatory Disorder which can lead to infertility.</p>	<p>Normally there are no symptoms</p> <p>Symptoms come in stages</p> <p>1st stage may include chancre sores on the penis or vagina</p> <p>2nd stage may include skin rash, swollen lymph nodes, and fever</p> <p>3rd stage may not show signs</p> <p>4th stage if left untreated, can cause damage to nervous system, heart disease, brain damage, and death</p>
<b>PREVENTION/ PROTECTION</b>	<p>Abstinence</p> <p>Use an external or internal condom</p> <p>Get tested</p>	<p>Abstinence</p> <p>Use an external or internal condom</p> <p>Get tested</p>	<p>Abstinence</p> <p>Use an external or internal condom</p> <p>Get tested</p>

# Sexually Transmitted Infections

<b>VIRAL STIS</b> Not Curable but Preventable and Treatable	<b>GENITAL HERPES</b>	<b>HIV</b>	<b>HPV</b>	<b>HEPATITIS</b>
				
<b>HOW IS IT TRANSMITTED</b>	<p>Through vaginal, anal, or oral sex with someone who has herpes</p> <p>If you do not have herpes, you can get infected if you come into contact with the herpes virus: through a herpes sore; saliva (if your partner has an oral herpes infection) or genital secretions.</p> <p>Can be passed from pregnant person to child</p>	<p>Through vaginal, anal, or oral sex with someone who has HIV</p> <p>Fluids: Blood, pre-ejaculatory fluid, semen, vaginal fluid, rectal fluid, breast milk</p> <p>Needles or syringes used for illegal IV drugs, tattoos, and/or body piercings</p>	<p>Through vaginal, anal, or oral sex with someone who has HPV</p> <p>Skin to skin contact</p> <p>Can be passed from pregnant person to child</p>	<p>Through vaginal, anal, or oral sex with someone who has Hepatitis B or C</p> <p>Fluids: Blood, pre-ejaculatory fluid, semen, vaginal fluid, rectal fluid (especially for Hep B)</p> <p>Needles or syringes used for illegal IV drugs, tattoos, and/or body piercings</p> <p>Can be passed from pregnant person to child (at birth)</p> <p>Contaminated food or water (Hep A and E)</p>
<b>SIGNS &amp; SYMPTOMS</b>	<p>Normally there are no symptoms</p> <p>Blisters on or around the genitals, rectum or mouth</p> <p>The first time someone has an “outbreak” they may also have flu-like symptoms such as fever, body aches, or swollen glands</p> <p>*Condoms do not cover all areas where the virus can live. Having herpes may increase the risk of HIV.</p>	<p>Weakened immune system and become very sick from opportunistic infections or cancers</p> <p>Common symptoms of AIDS include chills, fever, sweats, swollen lymph glands, weakness, and weight loss. These symptoms can last anywhere from a few days to several weeks.</p> <p>*People with HIV+ can have a normal life expectancy if detected early and remain on antiretroviral medication</p>	<p>Normally there are no symptoms</p> <p>Genital warts</p> <p>Can lead to cervical cancer</p> <p>Linked to oral, anal, and penile cancers</p> <p>*Condoms do not cover all areas where the virus can live</p>	<p>Fatigue</p> <p>Nausea, vomiting</p> <p>Abdominal pain</p> <p>Dark urine, pale stool</p> <p>Jaundice (yellowing of skin/eyes)</p> <p>Some people have no symptoms but can still spread the virus</p>
<b>PREVENTION/ PROTECTION</b>	<p>Abstinence</p> <p>Use an external or internal condom</p> <p>Get tested</p>	<p>Abstinence</p> <p>Use an external or internal condom</p> <p>Get tested</p> <p>No IV drug use, sharing of needles/other equipment</p>	<p>Abstinence</p> <p>Get vaccinated</p> <p>Use an external or internal condom</p> <p>Get tested</p>	<p>Abstinence</p> <p>Use an external or internal condom</p> <p>Get tested</p> <p>No sharing of needles or drug equipment</p> <p>Get vaccinated (Hep A &amp; B)</p> <p>Practice good hygiene and food safety</p>

## Locating Resources

### Find a Clinic

1. Go to <https://gettested.cdc.gov>
2. Enter your zip code and hit search.

### Write the name and address of the two closest clinics below.

Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Hours of operation: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Hours of operation: \_\_\_\_\_

Do you need permission from your parent or guardian to get tested for STIs and HIV?

## Lesson 5

### Prevention & Protection: Know the Facts!

#### *Teacher Outline*

#### Lesson Overview:

This lesson will identify ways to protect against STIs/STDs, including HIV/AIDS, and explain the use and effectiveness of all FDA-approved forms of contraceptives. This lesson educates students about their options and explains the possible risks and/or side effects of each of the different methods. Students are reminded that they have Sexual Health Rights and Trusted Adults in their lives who can help them with their overall optimal health.

#### Objectives:

1. Identify ways to protect yourself from STIs/STDs, including HIV/AIDS.
2. Explain the use and the effectiveness of all forms of contraception.

#### Topics Addressed:

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| 1. Contraception definitions | 4. Contraceptive effectiveness  |
| 2. Types of contraception    | 5. Contraceptive possible risks |
| 3. Contraceptive use         |                                 |

#### Lesson Plan Outline:

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| A. Review of Resources                                    | F. Abstinence (Not having sex) |
| B. Contraception/Birth Control                            | G. Side Effects                |
| C. Fertilization Review                                   | H. Barrier Methods             |
| D. Overview of Birth Control<br>Forms (also known as BCM) | I. Hormonal Methods            |
| E. Contraceptive Method Review                            | J. Permanent Methods           |
|   | K. Natural Methods             |

L. Conclusion

M. Activity: Wrap Up & Exit Tickets

Homework Questions: "Continuing the Conversation"

1. What do you know about contraception? How do you feel about contraception usage?
2. In your opinion, what is the most effective form of contraception?

PREVIEW ONLY



# LESSON 5

## Prevention & Protection: Know the Facts!

**What is it?**

---

---

---

**How does it work?**

---

---

---

**Effectiveness?**

---

---

---

**Where to get it?**

---

---

---

**Do you need a prescription from a healthcare provider?**

---

---

---

**Possible side effects or risks?**

---

---

---

**Reduces your STI risk?**

---

---

---

## Lesson 6

### What is Right for Me?

#### A Discussion About Abstinence, Sex & Decision Making

##### *Teacher Outline*

##### Lesson Overview:

In this lesson, students will learn about decision-making as it relates to their overall optimal health. It is important that students are informed and equipped to make these decisions in order to protect themselves from possible consequences. Being informed with this information will empower them to make an educated decision on what is best for them and help to protect them from risk.

##### Objectives:

1. Define and discuss the benefits of abstinence.
2. Medically define oral sex, anal sex, and vaginal sex.
3. Discuss the possible risks associated with each type of sexual activity.
4. Explore the reasons why students feel pressured to have sex.
5. Discuss ways to deal with and avoid pressures to have sex.

##### Topics Covered:

1. Abstinence
2. All forms of sexual activity
3. Possible consequences or risk involved in sexual activity
4. Risk Avoidance
5. Dealing with Peer Pressure
6. Decision Making

Lesson Plan Outline:

- A. Decision Making
- B. Types of Sexual Activity
- C. Possible Consequences of Sexual Contact
- D. Think About It
- E. Decision Making, Continued
- F. Personal Choice
- G. Activity: Wrap Up & Exit Tickets

Homework Questions: "Continuing the Conversation"

1. When you were growing up, what were the "home" rules about having a curfew, dating, sex, etc.? Did you agree with them?
2. When you were my age, did you ever think that you were "in love?" Can people my age fall in love?
3. What type of person do you think someone my age should be in a relationship with? Have a discussion about your ideal relationship vs their ideal relationship.
4. When do you think it's okay to have sex?
5. What types of pressure did you experience at my age? How did you deal with that pressure? How should that pressure be dealt with?

# LESSON 6

## Making Wise Decisions and Choosing to Avoid Risk

- Name the different types of sex, then circle YES or NO if there is a risk of pregnancy and contracting an STI.
  - \_\_\_\_\_
 

STI Risk YES / NO

Pregnancy Risk YES / NO
  - \_\_\_\_\_
 

STI Risk YES / NO

Pregnancy Risk YES / NO
  - \_\_\_\_\_
 

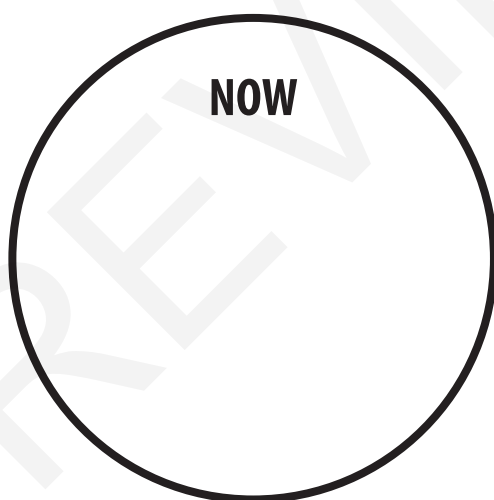
STI Risk YES / NO

Pregnancy Risk YES / NO
  - \_\_\_\_\_
 

STI Risk YES / NO

Pregnancy Risk YES / NO
- \_\_\_\_\_ is choosing to not participate in any sexual activities and is 100% effective in preventing both STIs and pregnancy.

## Two Messages About Sex



**Turn and share:** Why might a teen choose to have sex now?  
Why might a teen choose to not have sex?



## How to Avoid Peer Pressure

If you want to avoid peer pressure when it comes to sex, here are some things that you can do.

- ✓ Spend time with friends who are also ok with waiting to have sex.
- ✓ Group date instead of going on dates alone together.
- ✓ Invite your friends to your home so that they can meet your parent(s) or trusted adult(s).
- ✓ Don't be a bystander. If your friends are being pressured, speak up for them.
- ✓ Plan out in advance what you would say beforehand if someone were to try and pressure you into having sex.
- ✓ Call your trusted adult, or a friend to pick you up if you need to leave a date. Have an X-plan.
- ✓ You are not obligated to "pay someone back" with sex in return for a date or gift.
- ✓ Firmly say no, if that is how you feel.

## Fun Ways to Show Affection Without Having Sex

---



---



---



---



---

## D.E.C.I.D.E. Decision Making Model

- D** – Define the \_\_\_\_\_
- E** – Establish the \_\_\_\_\_
- C** – Consider all the \_\_\_\_\_
- I** – Identify the best \_\_\_\_\_
- D** – Develop and implement a \_\_\_\_\_
- E** – Evaluate and \_\_\_\_\_

## Using the Decision Making Model

**DECIDE Scenario #1:** Your partner is dog sitting for a family friend. They ask you to go with them to help feed the dogs. You agree. After you have fed the dogs, your partner looks at you and says, "We are finally alone, wanna go to one of the bedrooms?"

---

---

---

---

---

---

**DECIDE Scenario #2:** You have been dating your partner for six months, but the topic of sex has never come up before. You really like each other and both think it would be a good time to discuss your personal boundaries. Neither of you have ever had sex before. You aren't interested in taking your relationship to this level but your partner is. In fact, they say, "How do you know you don't want to unless you try it? We'll only do it once, just to see if we like it! There's no harm in just one time!"

---

---

---

---

---

---

**DECIDE Scenario #3:** You and your crush are hanging out at your house studying. Your family leaves to go get a pizza. They start rubbing your back and putting their hand on your thigh. You hardly know him/her but you really like them.

---

---

---

---

---

---

# MY FUTURE

With family, educational, and job goals in mind, where do I see myself in:



1. \_\_\_\_\_ is an adult I can trust and talk to about sex.
2. If I want children, I think a good age to have my first (or next) child would be? \_\_\_\_\_
3. What are some ways to prevent pregnancy until I am ready for a child? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Reasons why being a teen parent can be difficult: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Lesson 7

### Navigating Through Social Media Safely

#### *Teacher Outline*

##### Lesson Overview:

This lesson addresses social media safety. Topics include pros and cons of social media, your digital footprint, sexting, creating a safe online community, and cyberbullying. In this lesson, the Check the Facts Program will also discuss prevention and awareness of suicide. Oftentimes, the media has a tendency to pair cyberbullying with suicide, meaning that cyberbullying would be the cause as to why someone may choose to die by suicide. However, it is important for students to understand that suicide is multi-faceted and there is no one reason why a person would choose suicide. The lesson explains that cyberbullying may add to what a person is already experiencing and that it is important for people to always be kind in general (as well as on all social media platforms) because everyone is fighting a battle that others know nothing about.

##### Objectives:

1. Identify positive and negative impacts of social media.
2. Identify activities on social media that can damage your public image.
3. Discuss the importance of maintaining an appropriate public image via social media.
4. Understanding the dangers and outcomes of taking personal photographs and sharing them online or through text messages.
5. Develop skills to help prevent cyberbullying and/or how to respond and help if someone they know is being bullied.
6. Review challenges teens may face today in mental health, as well as where to find support.

Topics Addressed:

1. The pros and cons of social media
2. Defining risky behavior & inappropriate content
3. Digital footprints
4. Sexting
5. Cyberbullying
6. Suicide prevention & awareness
7. Teen Depression

Lesson Plan Outline:

- A. Introduction
- B. Risks & Benefits of the Internet/Technology
- C. Digital Footprints
- D. Sexting
- E. Cyberbullying
- F. How to Respond to Cyberbullying
- G. Suicide Prevention & Awareness
- H. Teen Depression
- I. What Can You Do to Help?
- J. What if You Are the Bully?
- K. THINK
- L. Activity: Wrap Up & Exit Tickets

Homework Questions: "Continuing the Conversation"

1. What are the pros and cons of social media?
2. What would you want me to do if I were being cyberbullied?
3. What do you think about online dating?

# LESSON 7

## Navigating Through Social Media Safely



**Turn and share:** What are some positive things about being online?  
Negative things?

1. The one rule to follow, no matter what you do online, is to \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_!
2. A \_\_\_\_\_ is the information about a particular person that exists on the Internet as a result of their online activity.
3. \_\_\_\_\_ is sending or receiving sexually explicit photographs or messages via mobile phone.



## California Sexting Laws



Under the California Law, individuals who distribute, possess or produce a sexually explicit image of a minor could be charged under the State's child pornography statutes and if convicted, would need to register as a sex offender. California lawmakers have recently proposed a bill that would reduce the punishment for first time sexting offenders who are minors. Such punishment would include community service and mandatory counseling (to be paid for by the minor's parents).

4. \_\_\_\_\_ the practice of extorting money or sexual favors from someone by threatening to reveal evidence of their sexual activity.

### Tips for Keeping Safe

1. Don't sext. Not sexting is the only 100% sure way to avoid the consequences of this criminal activity.
2. If someone texts you a naked picture of themselves or of anyone else, delete it. Do NOT forward these pictures either and make sure you tell your trusted adult.
3. Don't ask or pressure someone else to send you naked pictures of themselves. This would be considered sexual solicitation and is actually an example of sexual harassment.
4. Do not mistakenly believe that if you use Snapchat the law is not an issue! Photos shared on Snapchat can be saved, so the same laws still apply.

## Sexting Scenarios

**Scenario #1:** A random person is texting you. You are going back and forth with the whole “who dis” text when all of a sudden, the person sends you a nude pic. What would you do?

---

---

---

---

**Scenario #2:** You’re in a relationship with someone, and you have been dating for like six months. You have discussed your boundaries and have both agreed that not having sex is what is best for each of you and your relationship. BUT lately your partner has been pressuring you to send nude pics. They keep saying, “It’s not sex!” After some convincing you finally agree to send the picture. The next morning you find that same picture on their SnapChat Story. What would you do?

---

---

---

---

**Scenario #3:** A female student at a neighboring school sent out a nude pic, and it literally went viral. Everyone in town has seen it. In fact, someone even forwarded it to you. Later in the day, someone asks you if you have seen it yet and you reply, “Yes.” They ask you to forward it to them. What would you do?

---

---

---

---

**Scenario #4:** A friend, but not a close friend, is sexting her partner. Everyone knows about it and is talking about it. The nude pic has been sent to just about everyone at school. Your “friend” seems clueless, though, as if they do not know. What would you do?

---

---

---

---

5. \_\_\_\_\_ is the use of technology to bully someone.
6. What are some steps you can take if you are being cyberbullied?
- Don't \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_ the bully
  - Set up new \_\_\_\_\_
  - Check your \_\_\_\_\_ settings
  - Make a \_\_\_\_\_
  - Talk to a \_\_\_\_\_

**CRISIS TEXT LINE |**

**Text HELLO to 741741**

**Free, 24/7, Confidential**



7. Suicide is \_\_\_\_\_.
- There is \_\_\_\_\_! There is \_\_\_\_\_!

8. \_\_\_\_\_ is a serious mental health condition that causes feelings of sadness and a loss of interest in activities.
9. A \_\_\_\_\_ is anyone who witnesses bullying either in person or in digital forms like social media, websites, text messages, gaming, and apps.

## **T.H.I.N.K. Before You Post**



## Lesson 8

### An Investigation of Media & Its Unrealistic Expectations

#### *Teacher Outline*

#### Lesson Overview:

This lesson looks at how the media can impact the developing teen brain. Students learn that their brain (pre-frontal cortex) is still developing and not fully developed until their mid-to-late 20s. This lesson will also look at the messages that they are receiving from the media and how those messages can affect the development of their brain and possibly change the way they see things.

#### Objectives:

1. Identify ways that the media sets unrealistic or confirming expectations about bodies, culture, gender, and sexuality.
2. Identify the difference between love, lust, and infatuation.

#### Topics Addressed:

1. Teen Brain Development
2. Media Messages
  - a. Sex
  - b. Relationships
  - c. Body Image
3. Recognizing Love, Lust, Infatuation

#### Lesson Plan Outline:

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| A. Brain Development          | D. Pornography                     |
| B. Sex Sells – Advertisements | E. Love, Lust, Infatuation         |
| C. Media and Body Image       | F. Activity: Wrap Up & Exit Ticket |

Homework Questions: "Continuing the Conversation"

1. What do you think of how the media portrays people?
2. What good messages have you seen? What bad ones?
3. What messages does the media portray about love and relationships?
4. What are the differences between love, lust, and infatuation?

**LESSON 8****An Investigation of Media  
and Its Unrealistic Expectations**

TV	Movies	Music	Social Media Apps

**Are you Under the Influence of Music?**

Name of song: \_\_\_\_\_

Who is it by? \_\_\_\_\_ Describe the meaning behind this song:

\_\_\_\_\_

What does the song say about these concepts?

Sex:	Love:	Relationships:	Gender Stereotypes:	Other:

How might television/movie messages affect teen viewers?

---

---

---

---

## Real or Fake?

### An Examination of How the Media Portrays Unrealistic Expectations

Body Image \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---



\_\_\_\_\_ is the portrayal of sexual acts solely for the purpose of sexual arousal.



**Turn and share:** How do you think porn might impact romantic and sexual relationships?

### What is Love? Do You Know The Difference?

**Love:** \_\_\_\_\_

**Lust:** \_\_\_\_\_

**Infatuation:** \_\_\_\_\_



## Lesson 9

### Setting Relationship Standards & Maintaining Healthy Relationships

#### *Teacher Outline*

#### Lesson Overview:

Statistics state that 1 in 3 teens are in some form of dating abuse situation. The goal of this lesson is to make sure students can recognize the difference between a healthy relationship and an unhealthy or abusive relationship. The lesson also offers a tip sheet to help students determine if they or someone they know is in a healthy or an unhealthy relationship, and information and resources for all involved. Students will also learn the value of and skills to prepare to have and maintain committed, mutually monogamous relationships, such as a marriage.

#### Objectives:

1. Discuss how and why to set standards for yourself.
2. Identify signs of a healthy and unhealthy relationship.
3. Discuss ways to support peers in an abusive or violent relationship.
4. Recognize and apply healthy communication skills in a relationship.

#### Topics Addressed:

1. Standards
2. Respect
3. Relationship Spectrum
4. Power & Control Wheel
  - a. Cycle of Violence
5. Types of Relational Abuse
6. Healthy Communication

Lesson Plan Outline:

- A. Standards
- B. Respect
- C. Relationships Exist on a Spectrum
- D. Forms of Dating Abuse
- E. Steps to Maintaining a Healthy Relationship
- F. Healthy Communication
- G. Tips for Communicating Effectively
- H. How to Communicate When You are Angry
- I. Conclusion
- J. Activity: Wrap Up

Homework Questions: "Continuing the Conversation"

1. What relationship standards do you have for yourself? What relationship standards do you think I should have for myself?
2. What does a healthy relationship look like? What does an unhealthy relationship look like?
3. What are your tips for good communication?

# LESSON 9

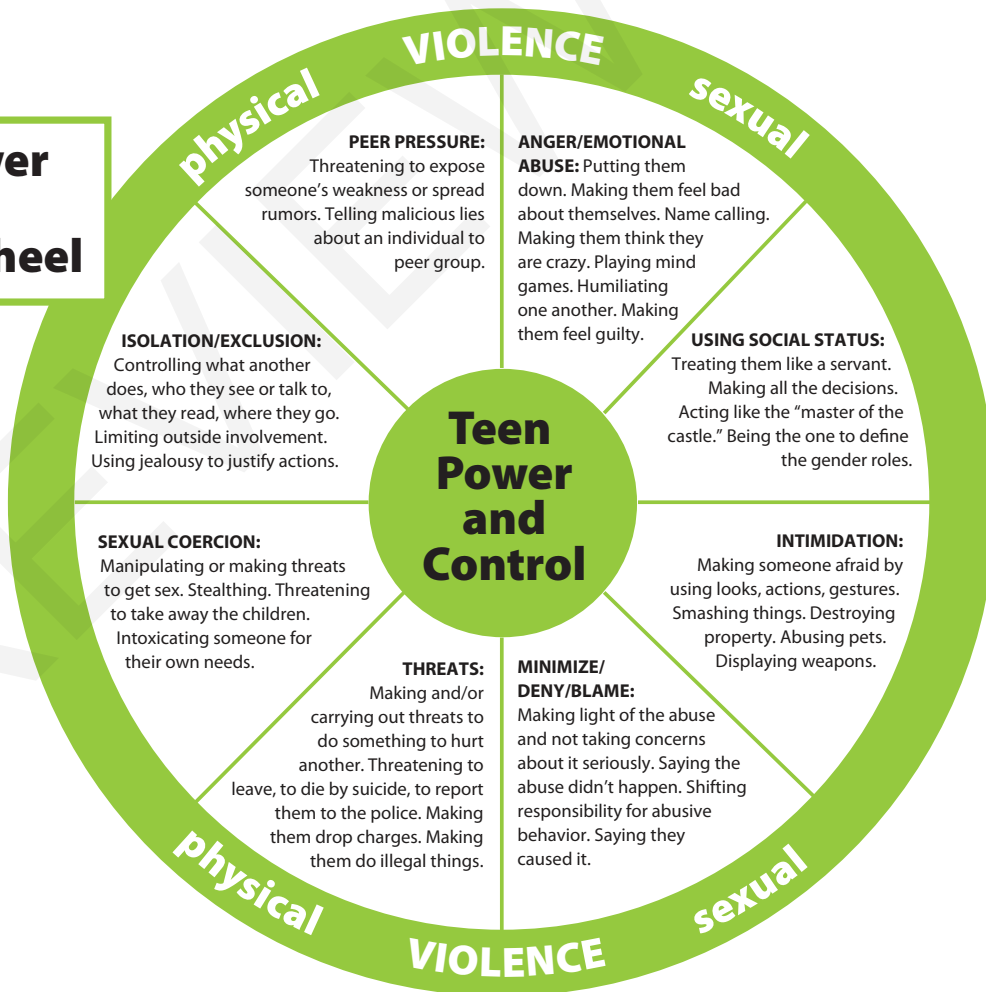
## Setting Standards and Maintaining Healthy Relationships

1. A \_\_\_\_\_ is a guideline we set to make good life decisions.

**Standards**


2. \_\_\_\_\_ is a feeling or attitude of deep admiration for someone or something prompted by their abilities, qualities, or achievements.

**Teen Power and Control Wheel**



3. What are the types of dating abuse?

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_
- g. \_\_\_\_\_

4. What are six tips to communicate effectively?

- a. Find the right \_\_\_\_\_
- b. Talk \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_
- c. Do not \_\_\_\_\_
- d. Be \_\_\_\_\_
- e. Check your \_\_\_\_\_
- f. Use the \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ rule

**Notes:**

---

---

---

---

---

---

## Relationships Exist on a Spectrum

All relationships exist on a spectrum, from healthy to abusive to somewhere in between. Below, we outline behaviors that occur in healthy, unhealthy and abusive relationships.

### HEALTHY

A **HEALTHY RELATIONSHIP** means that both you and your partner are:

**Communicating:** You talk openly about problems, listen to each other, and respect each other's opinions.

**Respectful:** You value each other as you are. You respect each other's emotional, digital, and sexual boundaries.

**Trusting:** You believe what your partner has to say. You do not feel the need to "prove" each other's trustworthiness.

**Honest:** You are honest with each other, but can still keep some things private.

**Equal:** You make decisions together and hold each other to the same standards.

**Enjoying personal time:** You both can enjoy spending time apart, alone or with others. You respect each other's need for time apart.

**Make consensual sexual decisions:** You openly talk about sexual decisions together and respect each other's boundaries.

### UNHEALTHY

An **UNHEALTHY RELATIONSHIP** means that one or both partners are:

**Not communicating:** When problems arise, you fight or you don't discuss them at all.

**Disrespectful:** One or both partners is not considerate of the other's feelings and/or personal boundaries.

**Not trusting:** One partner doesn't believe what the other says, or feels entitled to invade their privacy.

**Dishonest:** One or both partners tells lies.

**Trying to take control:** One partner feels their desires and choices are more important.

**Only spending time with your partner:** Your partner's community is the only one you socialize in.

**Pressuring the other into sexual activity or ignoring consequences:** One partner may try convincing the other into becoming more sexual. Or both partners are consensually sexually active together but aren't addressing the possible consequences of their actions.

### ABUSIVE

**ABUSE** is occurring in a relationship when one partner:

**Communicates** in a way that is hurtful, threatening, insulting, or demeaning.

**Disrespects** the feelings, thoughts, decisions, opinions, or physical safety of the other.

**Physically hurts** or injures the other partner by hitting, slapping, choking, pushing, or shoving.

**Blames** the other partner for their harmful actions, makes excuses for abusive actions and/or minimizes the abusive behavior.

**Controls and isolates** the other partner by telling them what to wear, who they can hang out with, where they can go, and/or what they can do.

**Pressures or forces** the other partner to do things they don't want to do; threatens, hurts, or blackmails their partner if they resist or say no.

# Unhealthy Relationships Guide Sheet

## What can you do if you are in an unhealthy relationship?

If you're in an unhealthy or abusive relationship, figuring out what the next steps should be can be very difficult. You have feelings for this person and have developed a history with them. However, it's the future, not the past that you should consider.

### Tips for leaving an unhealthy relationship:

1. If you don't feel safe, don't break up in person. It may seem cruel to break up over the phone or by text, but this is the safest way.
2. If you break up in person, do it in a public place. Have a friend or trusted adult wait for you nearby. Take a cell phone with you.
3. You do not have to explain your reasons for ending the relationship more than once. There is nothing you can say that will make your ex happy.
4. Talk with your friends and family so that they can support you. If you can, tell your parents or trusted adult what's going on, especially if your ex may come by your home.
5. Talk to a school counselor or teacher you trust. Together, you can alert security, adjust your class schedule, or find other ways to help you feel safe.

## What can you do if you are the abuser in an unhealthy relationship?

If you're being abusive toward your partner, the first and hardest step to changing is admitting that your behavior is wrong. It's very important to take responsibility for the problem and get help to end the behavior. If you've already taken this step, you're on the right track.

### Tips for changing your own abusive behavior:

1. Remember, violence is always a choice. There are no excuses and no one else is to blame for your abusive behavior. Take steps to get help in order to stop the behavior.
2. Focus on how your abuse affects your partner, family, and/or children. Fully accept how seriously you have hurt the people you care about and take responsibility for getting help asap.

Healthy Relationship: High School Educators Toolkit [PDF]. (n.d.)  
Loveisrespect. <http://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/high-school-educators-toolkit.pdf>



3. Accept the consequences of your actions and take responsibility for getting help asap.
4. Remember that you are not alone. Your friends, family, or trusted adult can support you through the difficult process of changing.
5. Talk to your parents, a school counselor, or other trusted adult to see about getting help from a program focusing on abusive relationships.

### **What can you do if you have a friend in an abusive relationship?**

Watching a friend go through an abusive relationship can be very scary, and it can feel difficult to figure out how to help them. The decision to leave can only be made by the person experiencing the abuse, but there are a lot of things that someone can do to help a friend stay safe.

#### **Tips for helping a friend in an abusive relationship:**

1. Don't be afraid to reach out to a friend who you think needs help. Tell them you're concerned for their safety and want to help them.
2. Be supportive and listen patiently. Acknowledge their feelings, and be respectful of their decisions, as it is their's to make.
3. Help your friend recognize that the abuse is not "normal," and that the abuse is NOT their fault. Everyone deserves a healthy, nonviolent relationship.
4. Focus on your friend, not the abusive partner. Even if your friend stays with their partner, it's important they still feel comfortable talking to you about their relationship.
5. Get a trusted adult involved. You do not have to go through this alone.

Healthy Relationship: High School Educators Toolkit [PDF]. (n.d.)  
Loveisrespect. <http://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/high-school-educators-toolkit.pdf>



## Lesson 10

### Creating My Personal Boundaries: Understanding Sexual Violence & Consent *Teacher Outline*

#### Lesson Overview:

In this lesson, students will be building their awareness of sexually violent crimes and understanding the importance of affirmative consent. Consent is defined as permission for something to happen or an agreement to do something. Students learn that consent includes words and actions that show that someone really, truly wants to do what they are about to do. Students will also recognize that people have the right to their own bodies through a conversation about setting boundaries. This lesson teaches students ways to prevent and protect themselves from this risk. Upon completion of this lesson, students will develop a SMART plan to continue to communicate and maintain their personal boundaries and values.

#### Objectives:

1. Discuss boundaries and explain people's rights to their own bodies.
2. Define what consent is and identify ways that affirmative consent can be communicated and accepted.
3. Build awareness of sexually violent crimes.
4. Identify the prevalence, nature, and strategies to reduce the risk of human trafficking.
5. Develop a SMART plan to communicate and maintain personal boundaries and values.
6. Practice applying concepts learned to real-life scenarios.

Topics:

1. Boundaries
2. Sexually violent crimes
3. Consent
4. Human Trafficking
5. Applying the think SMART plan to real-life scenarios
6. Finding resources and seeking help from a Trusted Adult

Lesson Plan Outline:

- |  |  |
|--|--|
| A. What are Boundaries?  | F. Consent                                 |
| B. Setting Your Boundary Lines                                     | G. Responsibility and Consent              |
| C. Sexual Assault  | H. Think SMART                             |
| D. Human Trafficking   | I. Activity: Cumulative Review<br>Jeopardy |
| E. What Can You Do? Ways You<br>Can Help to Prevent<br>Trafficking | J. Activity; Wrap-Up & Post-Test           |

Homework Questions: "Continuing the Conversation"

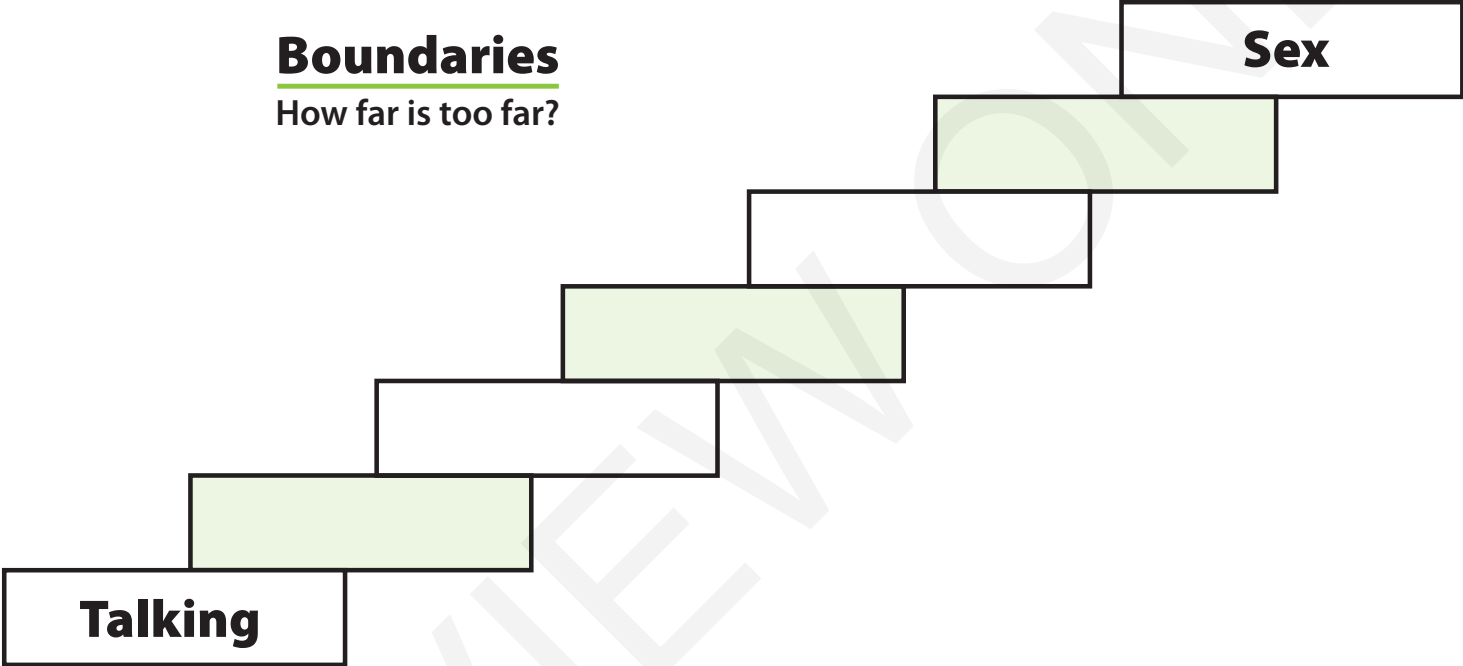
1. What are good boundaries?
2. Do you know what human trafficking is? Where does it occur? Discuss what you learned about trafficking if your parenting guardian does not know.
3. How should dangerous situations be avoided? What should I do if I am ever in a dangerous situation? Talk about an EXIT plan!!
4. How can I seek help from you if I encounter a dangerous situation?
5. Explain the SAFETY plan and discuss it.

# LESSON 10

## Creating My Personal Boundaries: Understanding Sexual Violence and Consent

### Boundaries

How far is too far?



1. Sexual assault is \_\_\_\_\_ behavior or contact without your consent.
  - a. It is \_\_\_\_\_ your fault.

## Indicators / Signs of Human Trafficking

Does the person...	• Stop attending school?
	• Suddenly have more or new things?
	• Allow another person to speak for them?
	• Suddenly become extremely quiet, unsocial, and/or avoid eye contact?
	• Appear to be deprived of food, water, sleep, medical care, or other necessities?
	• Have bruises or other signs (such as a branding tattoo) of physical trauma?
	• Have a romantic partner who is noticeably older?
	• Engage in unhealthy coping behaviors (i.e. use of drugs or alcohol, etc.)?
	• Seems to be restricted from contacting family or friends?
	• Not seem to be in control of their own money?
	• Lack control over a personal schedule and/or identification or travel documents?

2. Human trafficking is the illegal trade of human beings. It is the act of using a person for profit by \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, or \_\_\_\_\_. Human trafficking is modern-day \_\_\_\_\_.

3. There are two main forms of human trafficking:

1) \_\_\_\_\_ trafficking–

Forcing, deceiving, or coercing a person to perform a commercial sex act.

2) Forced \_\_\_\_\_–Forcing a person

to work in captivity for little or no pay. Also known as involuntary servitude.

4. \_\_\_\_\_ is permission for something to happen, or an agreement to do something.

5. \_\_\_\_\_ activity needs to have \_\_\_\_\_, informed, freely given, \_\_\_\_\_ consent from \_\_\_\_\_ person involved, \_\_\_\_\_ time.

6. \_\_\_\_\_ is uninvited and unwelcome verbal or physical behavior of a sexual nature.

7. Whose responsibility is it to make sure you have another person's consent? \_\_\_\_\_

8. Whose responsibility is it to set your boundaries? \_\_\_\_\_

Recruiting  
Harboring  
Fraud  
Peonage  
Obtaining  
Force  
Servitude  
Coercion  
Exploitation  
Providing  
Slavery  
Bondage  
Transporting

# Think S.M.A.R.T.

**S**

---

**M**

---

**A**

---

**R**

---

**T**

---



# Prevention & Protection: Know the Facts!

## Barrier Methods

ABSTINENCE		EXTERNAL CONDOM		INTERNAL CONDOM	
<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>	<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>	<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>
	Discuss with your partner and avoid sexual contact		Place on erect penis right before sex		Place into vagina before sex
<b>Effectiveness?</b> <input type="text"/> %		<b>Effectiveness?</b> <input type="text"/> %		<b>Effectiveness?</b> <input type="text"/> %	
<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>	<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>	<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>
Reduces STI Risk? Yes / No	Some people find it difficult to abstain and may end their abstinence without being prepared to prevent STIs or pregnancy	Reduces STI Risk? Yes / No	Irritation or allergic reaction to latex	Reduces STI Risk? Yes / No	Discomfort or pain during insertion or sex, burning sensation, rash or itching
Yourself		Over the counter, online, clinic		Over the counter, online, clinic	
<b>Prescription: Yes / No</b>		<b>Prescription: Yes / No</b>		<b>Prescription: Yes / No</b>	
DIAPHRAM & CERVICAL CAP		SPERMICIDE		SPONGE	
<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>	<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>	<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>
	Apply spermicide, place into vagina, leave in place at least 6 hours after sex		Place into vagina 5-90 minutes before sex, leave 6-8 hours after sex		Place into vagina before sex, leave at least 6 hours after sex, dispose
<b>Effectiveness?</b> <input type="text"/> % / <input type="text"/> %		<b>Effectiveness?</b> <input type="text"/> %		<b>Effectiveness?</b> <input type="text"/> %	
<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>	<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>	<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>
Reduces STI Risk? Yes / No	Irritation, allergic reaction, urinary tract infection, abnormal Pap test, Toxic Shock Syndrome	Reduces STI Risk? Yes / No	Irritation, allergic reaction, urinary tract infection, can increase the risk of STI transmission including HIV	Reduces STI Risk? Yes / No	Irritation, risk of Toxic Shock Syndrome
Healthcare provider		Over the counter, clinic		Over the counter, clinic	
<b>Prescription: Yes / No</b>		<b>Prescription: Yes / No</b>		<b>Prescription: Yes / No</b>	

## Barrier Methods

## Hormonal Methods

INTRAUTERINE DEVICE (IUD)		BIRTH CONTROL PILL		THE PATCH	
<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>	<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>	<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>
	<p><b>LARC</b></p> <p>Insert and remove by a healthcare provider</p> <p><b>Effectiveness?</b>  <input type="text"/> %</p> <p><b>Reduces STI Risk?</b>                      Yes / No</p>		<p>Should swallow a pill at the same time every day</p> <p><b>Effectiveness?</b>  <input type="text"/> %</p> <p><b>Reduces STI Risk?</b>                      Yes / No</p>		<p>Put on a new patch and take off old patch once a week for three weeks</p> <p><b>Effectiveness?</b>  <input type="text"/> %</p> <p><b>Reduces STI Risk?</b>                      Yes / No</p>
<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>	<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>	<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>
Healthcare provider	Cramps, heavier or longer periods, abdominal and pelvic pain, pelvic inflammatory disease, ectopic pregnancy	Over the counter, Online, clinic, healthcare provider	Spotting or bleeding between periods, nausea, breast tenderness, high blood pressure, blood clot, heart attack	Healthcare provider	Spotting or bleeding in between periods, nausea, stomach pain, breast tenderness, headache, skin irritation
<b>Prescription: Yes / No</b>		<b>Prescription: Yes / No</b>		<b>Prescription: Yes / No</b>	
IMPLANT		THE SHOT		VAGINAL RING	
<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>	<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>	<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b>
	<p><b>LARC</b></p> <p>Inserted by healthcare provider into inner, upper arm</p> <p><b>Effectiveness?</b>  <input type="text"/> %</p> <p><b>Reduces STI Risk?</b>                      Yes / No</p>		<p>Need a new shot from a healthcare provider every three months</p> <p><b>Effectiveness?</b>  <input type="text"/> %</p> <p><b>Reduces STI Risk?</b>                      Yes / No</p>		<p>Insert ring into vagina and replace it every three weeks</p> <p><b>Effectiveness?</b>  <input type="text"/> %</p> <p><b>Reduces STI Risk?</b>                      Yes / No</p>
<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>	<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>	<b>WHERE?</b>	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b>
Healthcare provider will insert with a needle	Changes to menstrual bleeding patterns, weight gain, headache, acne, complications with insertion, movement of implant	Healthcare provider	Loss of bone density, headache, weight gain, nervousness, dizziness, abdominal discomfort, ectopic pregnancy, blood clots	Healthcare provider	Vaginal discharge, mild irritation, headache, mood changes, nausea, breast tenderness, high blood pressure, blood clot/heart attack
<b>Prescription: Yes / No</b>		<b>Prescription: Yes / No</b>		<b>Prescription: Yes / No</b>	

## Hormonal Methods

## Hormonal Methods

## Permanent Methods

EMERGENCY CONTRACEPTION		VASECTOMY		TUBAL LIGATION	
<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b> Take the pill as soon as possible within 72 hours after unprotected sex	<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b> Surgery blocks a biological male's Vas Deferens, after surgery, semen has no sperm in it	<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b> Healthcare provider finds and seals each fallopian tube
<b>Effectiveness?</b> <input type="text"/> %		<b>Effectiveness?</b> <input type="text"/> %		<b>Effectiveness?</b> <input type="text"/> %	
<b>WHERE?</b> Over the counter	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b> Menstrual changes, headache, nausea, vomiting, dizziness, abdominal pain, breast pain, tiredness	<b>WHERE?</b> Healthcare provider	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b> Pain, bleeding, infection or other complications after surgery	<b>WHERE?</b> Healthcare provider	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b> Pain, bleeding, infection or other complications after surgery
<b>Reduces STI Risk?</b> Yes / No		<b>Reduces STI Risk?</b> Yes / No		<b>Reduces STI Risk?</b> Yes / No	
<b>Prescription: Yes / No</b>		<b>Prescription: Yes / No</b>		<b>Prescription: Yes / No</b>	
WITHDRAWAL		FERTILITY AWARENESS BASED METHODS		<h3>Effectiveness of all methods is based on typical use.</h3>	
<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b> Person must be aware of timing and control	<b>WHAT?</b>	<b>HOW?</b> A biological female tracks temperature, cervical mucus, and hormones daily to identify fertile and infertile days		
<b>Effectiveness?</b> <input type="text"/> %		<b>Effectiveness?</b> <input type="text"/> %			
<b>WHERE?</b> Yourself	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b> Easy to use incorrectly, higher risk	<b>WHERE?</b> Talk to healthcare provider, buy hormone testing kit	<b>POSSIBLE SIDE EFFECTS</b> Higher risk, takes time to learn, can be hard to remember fertile days		
<b>Reduces STI Risk?</b> Yes / No		<b>Reduces STI Risk?</b> Yes / No			
<b>Prescription: Yes / No</b>		<b>Prescription: Yes / No</b>			

## Natural Methods





**Check-theFacts.com**  
**info@check-thefacts.com**

### Questions about your HEALTH?

Your primary care physician

#### Golden Valley Health Centers

*Serves Turlock, Patterson, Newman*

• Appointments for all Central Valley GVHC (209) 722-GVHC (4842)

**McHenry Medical Office** (209) 558-5312

**Stanislaus County Health Services Agency** (209) 558-7000

**Livingston Community Health Centers** (833) 850-3500

*Serves Hughson, Waterford, Delhi, Hilmar, Livingston, Turlock, Modesto, Merced*

#### Sexually Transmitted Infections

• Turlock Pregnancy and Health Center (209) 656-9898

• Stanislaus County Health Services (209) 558-7700

• National STI/HIV Hotline (CDC) (800) 232-4636

• California HIV/AIDS Hotline (916) 449-5900

• California Department of Public Health (916) 558-1784 / cdph.ca.gov

### Questions about RELATIONSHIP SAFETY or ABUSE?

\*\*If you are in danger, call 911\*\*

**National Sexual Assault Hotline** (800) 656-HOPE (4673) / rainn.org

**National Domestic Violence Hotline** (800) 799-SAFE (7233)

**National Child Abuse Hotline** (800) 422-4453

**National Human Trafficking Hotline** (888) 373-7888 / humantraffickinghotline.org

**National Dating Abuse Hotline** (866) 331-9474 / loveisrespect.org

#### Haven's Women Center of Stanislaus

• Haven's 24-Hour Crisis Line (209) 577-5980

• Modesto Main Office (209) 524-4331

**Stanislaus County 24-Hour Crisis Line** (209) 558-4600

**Stanislaus Family Justice Center** (209) 525-5130 / stanislausfamilyjustice.org

**Valley Crisis Center (Merced)** (209) 725-7900

• Valley Crisis Center 24-Hour Crisis Line (209) 722-4357

### Questions about SEXUALITY?

**Trans Lifeline** (877) 565-8860 / translifeline.org

**The Wellness Center (Modesto)** (209) 558-4610

**Trevor Lifeline (24/7 hotline)** (866) 488-7386 / Thetrevorproject.org /Text START to (678-678)

### Are you being BULLIED?

**For Exploitation of Children**

**Stop Bullying**

(800) THE-LOST (843-5678) / cybertipline.com

stopbullying.gov

### Do you need PREGNANCY RESOURCES?

**All Options**

(888) 493-0092 / <sup>v7.3 64 of 131</sup>all-options.org

**Turlock Pregnancy and Health Center**

(209) 656-9898 / turlockphc.com

**American Adoptions**

(800) ADOPTION (236-7846)

**Stanislaus County Adoption Services**

(209) 558-2292

**Planned Parenthood - Merced**

(209) 723-7751

**Planned Parenthood - Modesto**

(209) 579-2300

**Modesto Pregnancy Center**

(209) 526-1734

**Alpha Safe Surrender**

(877) BABY.SAFE (222-9723) / Dial 2-1-1

**Alpha Pregnancy Help Center (Merced)**

(209) 383-4700

### Are you or a friend feeling DEPRESSED or SUICIDAL?

**National Suicide Prevention Lifeline**

988 / 988lifeline.org

**Stanislaus County 24-Hour Crisis and Prevention**

(209) 558-4600

**Crisis Text Line**

Text "HOME" to 741741

### Do you need help with ADDICTION or other STRUGGLES?

**Substance Abuse & Mental Health Services**

(800) 662-HELP (4357)

**Narcotics Anonymous**

(209) 464-9262

**Stanislaus County Health Services Agency**

(209) 558-5657

**Prodigal Sons & Daughters**

(209) 634-3538

**Center for Human Services**

(209) 526-1476

**24/7 American Addiction Resource Center**

(877) 574-0458

**Stanislaus County 24-Hour Crisis Line**

(209) 558-4600

**Stanislaus Valley Groups of Narcotics Anonymous**

(888) 942-9922

### Eating Disorders

**Eating Disorder Awareness and Prevention**

(800) 931-2237

**Center for Human Services**

(209) 526-1476

**Stanislaus County 24-Hour Crisis Line**

(209) 558-4600

### Grief Support

**Jessica's House**

(209) 250-5395

**Community Hospice**

(209) 578-6300

### Homelessness and Runaways

**Hutton House (Center for Human Services)**

(209) 526-1441

**Stanislaus County 24-Hour Crisis Line**

(209) 558-4600

**Community Housing and Shelter Services**

(209) 527-0444

**Youth Navigation Center of Stanislaus County**

(209) 526-1441

**National Runaway Safe Line**

(800) RUNAWAY (786-2929)

### Miscellaneous RESOURCES

**Community Service Agency**

Stanislaus County Social Services

(877) 652-0734

**Public Transportation**

Turlock Transit

(209) 668-5600

**Parenting Support**

Turlock Family Resource Center

(209) 668-6118

Copyright © 2025 Check the Facts. All Rights Reserved.

Scanning, photocopying, or reproducing this lesson page is strictly prohibited.



PREVIEW ONLY



Check-thefacts.com  
Copyright © 2025 Check the Facts

All rights reserved. No part of this curriculum may be reproduced or used in any manner without the prior written permission of the copyright owner.

These materials are fully protected by the copyright laws of the United States.



## Currículo de la Preparatoria



# Vista Previa para Padres

## 2025-2026 v7.3



## Descripción General Del Plan De Estudio y Guía Para La Instrucción

*Check the Facts* contiene diez planes de lecciones diseñados para presentar un plan de estudio equilibrado que cumple con la Ley de Juventud Saludable de California (AB 329) y los Estándares de Salud Nacionales y Estatales, sin capas de contenido e imágenes sobresexualizados que son comunes entre otros programas. La misión de *Check the Facts* es educar, equipar y capacitar a los estudiantes para que tomen decisiones que afirmen su vida para su salud y bienestar óptimos en general al proporcionar instrucción basada en evidencia, basada en la ciencia, médicamente precisa, imparcial y apropiada para su edad.

El *Check the Facts* currículo incluye información y habilidades relacionadas con la toma de decisiones, establecimiento de metas, valores, cómo acceder a la información, la importancia de los adultos de confianza, habilidades de comunicación, desarrollo fetal, embarazo adolescente, ITS, VIH, abstinencia, anticoncepción, habilidades de negociación y rechazo, consentimiento y datos sobre las relaciones saludables y no saludables. El plan de estudios, *Check the Facts*, utiliza actividades prácticas de aprendizaje como juegos, dramatizaciones y debates para desarrollar conocimientos, habilidades y conciencia que ayuden a los estudiantes a reducir los riesgos de embarazos no planificados, VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

La audiencia a la que se dirige *Check the Facts* incluye estudiantes de secundaria y preparatoria. La instrucción y los materiales son para uso con alumnos de todas las razas, géneros, orientaciones sexuales y orígenes étnicos y culturales, alumnos con discapacidades y estudiantes del idioma inglés.

## Uso No Autorizado de Check the Facts

Todo el contenido debe presentarse tal como está escrito para cumplir con la ley. Cualquier exclusión o modificación se consideraría un uso no autorizado del plan de estudios de *Check the Facts*.

Para cumplir con los requisitos de la Ley de Jóvenes Saludables de California (AB 329), se requieren diez días o un mínimo de 450 minutos de tiempo de instrucción. El *Check the Facts* currículo está alineado y cumple con todos los requisitos de la Ley de Jóvenes Saludables de California (AB 329) y los Estándares de Salud Nacionales y Estatales.

Si los maestros/administradores desean cubrir un tema además de lo que exige la Ley de Juventud Saludable de California (AB 329), el *Check the Facts* programa deja eso a la discreción de cada administrador para decidir qué es apropiado para su distrito.

La duplicación, distribución y/o instrucción del *Check the Facts* currículo está prohibido sin el consentimiento previo por escrito, contrato o un acuerdo de licencia actualizado autorizado por el programa *Check the Facts*.

# DATOS: CHYA & CTF



## Una solución para la educación sexual

**En Enero de 2016, California adoptó una nueva ley que cubre la educación integral sobre salud sexual y educación sobre prevención del VIH en las escuelas públicas. Esta ley se conoce como AB329 o Ley de Juventud Saludable de California. Anteriormente, a los distritos escolares sólo se les exigía que brindaran educación sobre la prevención del VIH una vez en la escuela intermedia y una vez en la escuela secundaria. Si los distritos optaban la educación sobre salud sexual, podían elegir qué temas querían ofrecer a sus estudiantes; sin embargo, en ese momento la ley no lo exigía. Con la ley de AB329, la educación sexual se volvió obligatoria para todos los estudiantes de las escuelas públicas y quitó a los distritos escolares locales el poder de elegir qué información era adecuada para sus estudiantes.**

### SECCIÓN DEL CÓDIGO DE EDUCACIÓN DE CA 51930-51939

Actualmente, los requisitos básicos para la educación sobre la salud sexual y la prevención del VIH incluyen que toda la instrucción en todos los grados (incluida la primaria) debe ser apropiada para la edad (según lo determine el estado), médicamente precisa y apropiada para estudiantes con discapacidades, estudiantes que no hablan inglés, y para estudiantes de todas las razas, orígenes étnicos y culturales, géneros y orientaciones sexuales.

La instrucción no puede promover la doctrina religiosa y debe reconocer afirmativamente diferentes orientaciones sexuales, e incluir relaciones entre personas del mismo sexo al brindar ejemplos de parejas o relaciones. Exige instrucción sobre género, expresión de género e identidad de género y explora el daño de los estereotipos de género negativos.

La educación integral sobre salud sexual debe enseñar a los estudiantes a comunicarse con sus padres u otros adultos de confianza y debe brindarles el conocimiento y las habilidades para desarrollar relaciones saludables y tomar decisiones saludables sobre su sexualidad.

#### Los requisitos de contenido adicionales incluyen:

- Información sobre la naturaleza y transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Información sobre todos los métodos aprobados por la FDA para reducir el riesgo de transmisión del VIH y otras ITS, incluido el tratamiento antiviral, e información sobre el tratamiento del VIH y las ITS
- Información sobre cómo reducir el riesgo de transmisión del VIH como resultado del uso de drogas inyectables mediante la disminución del uso y el uso compartido de agujas
- Discusión sobre las opiniones sociales sobre el VIH y el SIDA, enfatizando que todas las personas corren algún riesgo de contraer el VIH y que la única manera de conocer su estado serológico es haciéndose la prueba
- Información sobre el acceso a recursos para la atención de la salud sexual y reproductiva y asistencia en caso de agresión sexual y violencia de pareja, así como los derechos legales de los estudiantes para acceder a estos recursos
- Información sobre la eficacia y seguridad de todos los métodos anticonceptivos aprobados por la FDA para prevenir el embarazo (incluida la anticoncepción de emergencia)
- Información sobre el embarazo, incluyendo 1) la importancia de la atención prenatal; 2) todos los resultados del embarazo legalmente disponibles, incluida la paternidad, la adopción y el aborto; y 3) la ley de entrega segura de recién nacidos de California
- Información sobre el embarazo, incluyendo 1) la importancia de la atención prenatal; 2) todos los resultados del embarazo legalmente disponibles, incluida la paternidad, la adopción y el aborto; y 3) la ley de entrega segura de recién nacidos de California
- Información sobre acoso sexual, agresión sexual, abuso en las relaciones de adolescentes, violencia de pareja y tráfico sexual



## UNA OPCIÓN DE CURRÍCULO EQUILIBRADO



El "Check the Facts" cumple al 100% con la Ley de Juventud Saludable de California (AB329) y los Estándares de Salud Nacionales y Estatales sin las capas de contenido e imágenes sobresexualizadas que son comunes entre otros programas. Check the Facts también adopta un enfoque informativo en lugar de un enfoque instructivo, también común entre otros programas.

## NUESTRA MISIÓN

El "Check the Facts" fue desarrollado para educar, equipar y capacitar a los estudiantes para que tomen decisiones que afirmen la vida para su salud y bienestar óptimos en general, brindándoles instrucción basada en evidencia, basada en ciencia, médicamente precisa, imparcial y apropiada para la edad, como considerado por el estado de California. Nuestro objetivo es proporcionar este contenido requerido de la manera más respetuosa posible a todos nuestros estudiantes.

### El plan de estudio completo de 10 días incluye información y habilidades relacionadas con:

- Tomar decisiones
- El establecimiento de metas
- Valores
- Cómo acceder a la información
- La importancia de los adultos de confianza
- Habilidades de comunicación
- El desarrollo fetal
- Embarazo adolescente
- ITS
- VIH
- Abstinencia
- Anticoncepción
- Habilidades de negociación y rechazo.
- Consentimiento
- Datos sobre relaciones sanas y no saludables

*Check the Facts* utiliza actividades de aprendizaje práctico, como juegos, juegos de roles y debates para desarrollar conocimientos, habilidades y conciencia que ayuden a los estudiantes a reducir los riesgos de embarazos no planificados, VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

AB329 brinda a los padres/cuidadores el derecho de elegir lo que es mejor para sus estudiantes. Si un padre/cuidador siente que este contenido no es adecuado para su familia y/o estudiante, en *Check the Facts* queremos empoderarlo para que excluya a su estudiante de este programa. Sin embargo, lo alentamos a hablar con su estudiante sobre estos temas, ya que aún se abordarán con los compañeros de sus estudiantes.

**The California Healthy Youth Act Opt-Out Letter:**

Pursuant to the requirements of the California Healthy Youth Act, I wish for my student(s) to be opted-out of the Comprehensive Sexual Health Education program, HIV Prevention Education program, and any associated anonymous, voluntary, and confidential test, questionnaire, or survey on pupil health behaviors and risks. Pursuant to the requirements of the California Healthy Youth Act,

I wish for my student(s) to be provided with an Alternative Educational Activity,

Date: \_\_\_\_\_

• Parent or Guardian Printed Name(s):

\_\_\_\_\_

• Parent or Guardian Signature:

\_\_\_\_\_

• Student(s):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

The California Healthy Youth Act: SEC. 15. Section 51939 (State Requirements for Opt-Out)

(a) A pupil may not attend any class in comprehensive sexual health education or HIV prevention education, or participate in any anonymous, voluntary, and confidential test, questionnaire, or survey on pupil health behaviors and risks, if the school has received a written request from the pupil's parent or guardian excusing the pupil from participation.

(b) A pupil may not be subject to disciplinary action, academic penalty, or other sanction if the pupil's parent or guardian declines to permit the pupil to receive comprehensive sexual health education or HIV prevention education or to participate in anonymous, voluntary, and confidential tests, questionnaires, or surveys on pupil health behaviors and risks.

(c) While comprehensive sexual health education, HIV prevention education, or anonymous, voluntary, and confidential test, questionnaire, or survey on pupil health behaviors and risks is being administered, an alternative educational activity shall be made available to pupils whose parents or guardians have requested that they not receive the instruction or participate in the test, questionnaire, or survey.

## Lección 1

### Determinar y evaluar mis valores personales

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

En esta lección, se presentará a los estudiantes el Programa "Comprueba los Hechos". Esta lección abordará los siguientes temas: reglas básicas, comunicación y reportaje. Los estudiantes explorarán el concepto de formación de la identidad y examinarán cómo los valores personales influyen en este proceso. También tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus propios valores y comprender que otros pueden tener creencias y perspectivas diferentes.

#### Objetivos:

1. Identificar y seguir las pautas de clase para un comportamiento apropiado durante todo el programa.
2. Identificar y articular las creencias y valores personales de los estudiantes que consideran importantes con respecto a su salud sexual.
3. Evaluar los conocimientos previos del estudiante sobre su salud sexual en general.
4. Empoderar a los estudiantes para que tomen el control de las decisiones relacionadas con su salud sexual.
5. Enfatice la importancia de comunicarse con un adulto de confianza.
6. Adquirir habilidades para discutir temas de salud sexual con su Adulto de Confianza.
7. Brinde a los estudiantes una lista de servicios de salud sexual y reproductiva en nuestra área. Además, recursos nacionales que coinciden con temas tratados en el Programa Check the Facts.
8. Informar a los estudiantes sobre sus derechos de salud sexual.

Temas abordados:

1. Objetivos y procedimientos del programa
2. Creencias y valores personales
3. La importancia de comunicarse con un Adulto de Confianza
4. Cómo iniciar conversaciones con un adulto de confianza
5. Localización de recursos

Esquema del plan de lección:

- A. Introducción
- B. Establecer reglas básicas
- C. La importancia de un adulto de confianza
- D. Derechos y recursos de salud sexual
- E. Tarea
- F. Actividad: Conclusión

Preguntas de tarea: “Continuando la conversación”

1. ¿Cómo era la educación sexual para ti cuando tenías mi edad?
2. Comparte tus metas a corto y largo plazo con tus padres o tutores. Habla sobre cómo puedes alcanzar esas metas individualmente y cómo tus padres o tutores pueden ayudarte a lograrlas.
3. Hoy aprendí que tengo “derechos de salud sexual”. ¿Qué quieres que sepa sobre estos derechos?

# LECCIÓN 1

## Determinar y Evaluar Mis Valores Personales

Escanee para



más recursos

### 1. Reglas Básicas:

- Estar de acuerdo o en desacuerdo:** Todos tienen sus propios \_\_\_\_\_.
- Sea respetuoso:** Aprender de unos y otros y tener una \_\_\_\_\_ durante nuestro tiempo juntos. No hay lugar para la \_\_\_\_\_ en esta clase.
- Manténgalo privado:** La información que compartimos puede ser compartida, pero los \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ de sus compañeros no deberían ser compartidos.
- Comunicación:** Permite que todos tengan la oportunidad de hablar y \_\_\_\_\_.

- Reportar:** Todo lo que hable con nosotros es \_\_\_\_\_ a menos que alguien lo \_\_\_\_\_, se \_\_\_\_\_ a sí mismo o a los demás, o si tiene relaciones sexuales con alguien mucho mas \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ que usted, de acuerdo con la ley.
- Decidir qué es importante para ti o qué valores es una parte esencial de la formación de tu \_\_\_\_\_.
- Los \_\_\_\_\_ son los principios de una persona; lo que uno decide es importante en la vida.



**Gira y Comparte:** ¿Cómo sabes cuándo valoras algo o a alguien?



- ▶ **Encierra en un círculo todas las palabras que tengan valor para ti.**
- ▶ **Si no ve algo, puede escribirlo en los espacios provideos.**
- ▶ **Ahora elige tu top 5 y ponlos en orden de importancia. (#1 siendo el más importante para ti.)**

Sabiduría	Felicidad	Familia	Amabilidad
Dinero	Apariencia Física	Naturaleza	Compasión
Honestidad	Moralidad	Educación	Artículos Materiales
Habilidades	Lealtad	Justicia	Aventura
Amistades	Amor	Libertad	_____
Fe o Religión	Conocimiento	Trabajo	_____
Aceptación	Salud	Auto-resiliencia	_____
Poder	Creatividad	Integridad	_____

_____	_____	_____	_____	_____
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>



**Gira y Comparte:** ¿Quiénes son los adultos de confianza en tu vida?

5. \_\_\_\_\_ significa dar permiso para que suceda algo o aceptar hacer algo.

## Lección 1.5

### Revisión de sistemas reproductivos

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Esta lección explica los sistemas reproductivos de los cuerpos masculino y femenino (sexo biológico). Es importante que los adolescentes comprendan cómo funciona su cuerpo y las definiciones médicas precisas de cada parte del cuerpo. Al finalizar esta lección, los estudiantes podrán identificar, describir y resumir las partes, la función y la ubicación sexual y reproductiva, así como el camino de un óvulo durante la ovulación y el camino de los espermatozoides durante la eyaculación.

#### Objetivos:

1. Explica la diferencia entre sexo biológico y género.
2. Identificar partes de los sistemas reproductivos.
3. Describir los sistemas reproductivos, incluidas las partes del cuerpo y sus funciones.
4. Resumir los sistemas reproductivos y sus funciones, incluido el recorrido de un óvulo durante la ovulación y el recorrido de los espermatozoides durante la eyaculación.

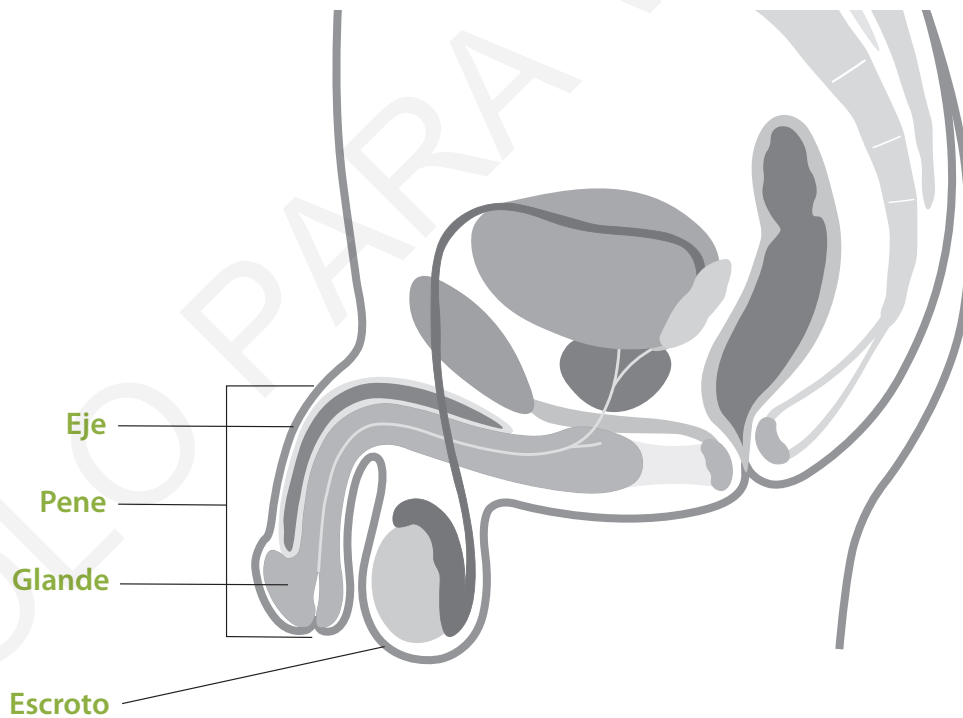
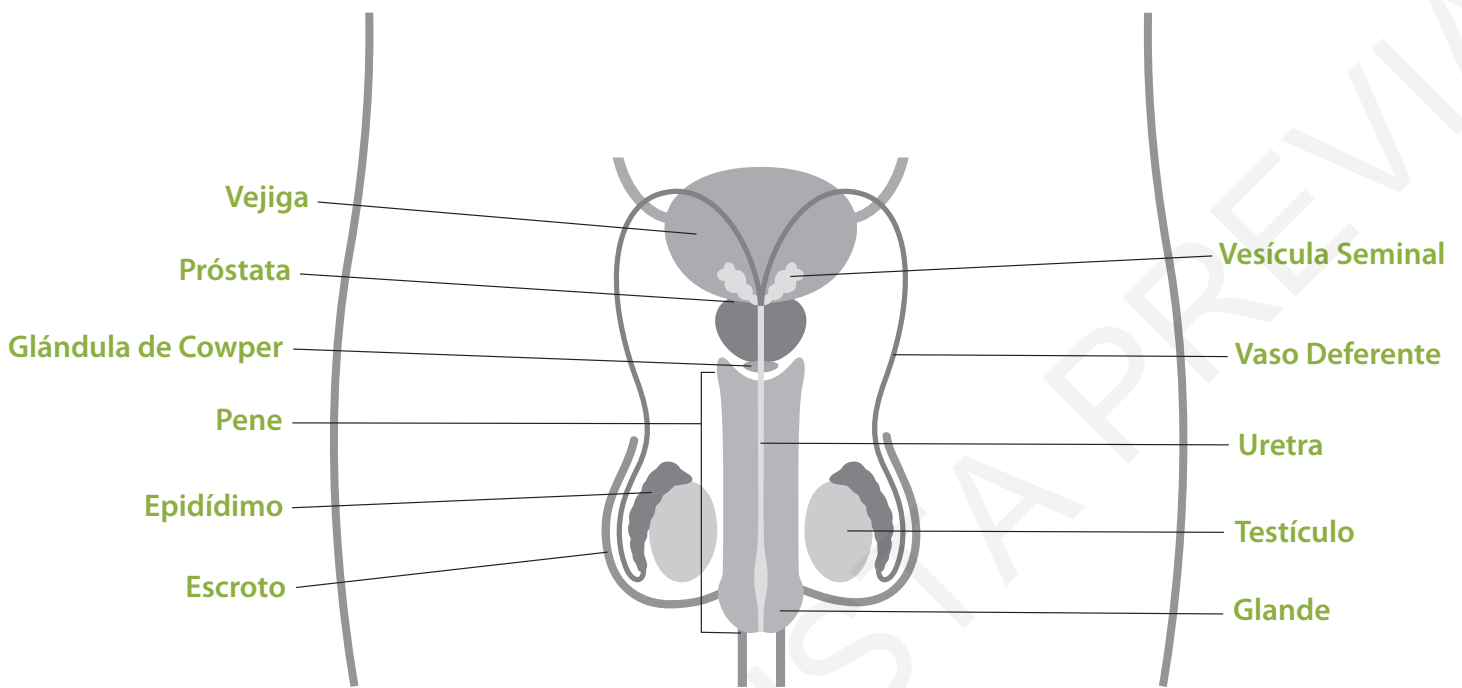
#### Temas abordados:

1. Sexo biológico versus género
2. Anatomía del sistema reproductivo
3. Ciclo menstrual

Esquema del plan de lección:

- A. Introducción
- B. Sexo biológico, intersexualidad e identidad de género
- C. Sistemas reproductivos
- D. Terminología biológica del sistema reproductor masculino
- E. Revisión de la anatomía biológica masculina
- F. Terminología biológica del sistema reproductor femenino
- G. Revisión de la anatomía biológica femenina
- H. Actividad: Boletos de cierre y salida

# SISTEMA REPRODUCTIVO DEL HOMBRE BIOLÓGICO



# Sistema Reproductivo del Hombre Biológico

**Pene:** El pene es el órgano sexual del varón biológico. El pene se compone de tres partes: la raíz, el eje y el glande. La **raíz** es parte del pene que se adhiere a la pared del abdomen. El **eje** es la parte principal del pene y el **glande** es la punta (a veces llamada cabeza). Al final del glande hay una pequeña hendidura o abertura, que es por donde el semen y la orina salen del cuerpo a través de la uretra.

**Testículo:** La esperma se produce en los testículos. Los testículos son glándulas que producen células sexuales llamadas espermatozoides y la hormona testosterona. La esperma no se puede hacer sin testosterona.

**Escroto:** Los testículos están protegidos por una bolsa de piel llamada escroto. El escroto, que está fuera del cuerpo del hombre biológico, mantiene los testículos más fríos que la temperatura dentro del cuerpo.

**Epidídimo:** Epidídimo: El epidídimo es un conjunto de tubos (uno para cada testículo) que se conecta a los vasos deferentes. Aquí es donde los espermatozoides terminan de madurar y están allí hasta que puedan viajar por los vasos deferentes y salir por el pene.

**Vaso Deferente:** El deferente es un tubo muscular que pasa hacia arriba junto a los testículos y transporta el fluido que contiene espermatozoides llamado semen.

**Vejiga:** El órgano que está conectado a los riñones y retiene la orina antes de que se libere a través de la uretra.

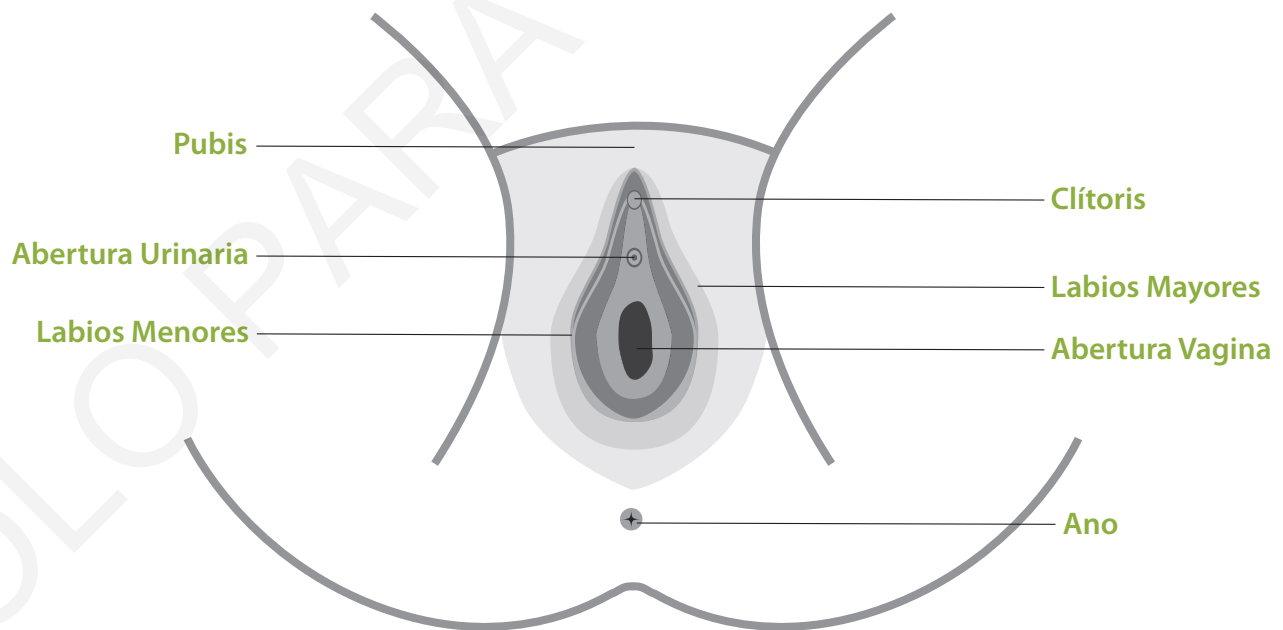
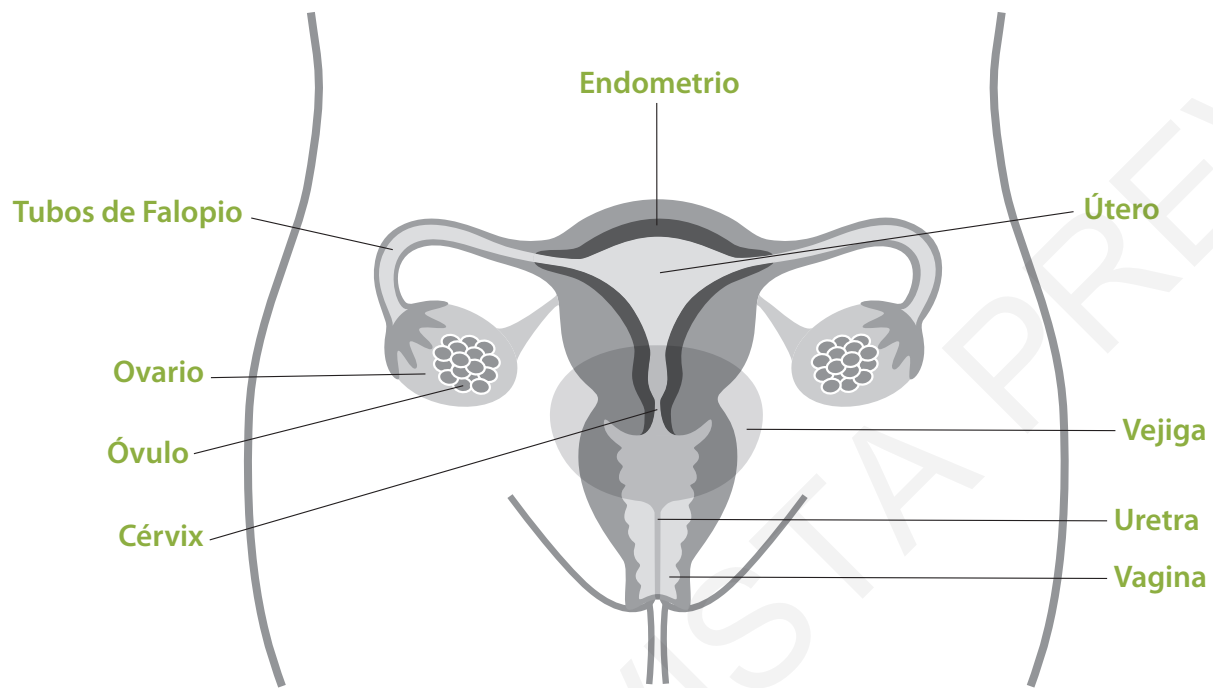
**Uretra:** La uretra es un tubo delgado que baja por el centro del pene. Aunque la uretra ayuda a que la orina salga del cuerpo, también tiene una función reproductiva en los cuerpos biológicos de los hombres. Una vez que los espermatozoides viajan a través de la próstata, se mueven hacia la uretra.

**Próstata:** La esperma en los tubos pasa a través de la próstata. Esta glándula produce un líquido delgado y lechoso que se mezcla con los espermatozoides. Este líquido ayuda a los espermatozoides a moverse y los mantiene sanos.

**Vesícula Seminal:** Estas glándulas producen un líquido espeso que fluye a través de los tubos y ayuda a los espermatozoides a moverse desde el epidídimo a través del pene. También mantiene la esperma sano.

**Glándula de Cowper:** Al igual que las otras glándulas, estas glándulas producen un líquido. Este líquido, llamado pre-venoso o fluido pre-eyaculatorio, fluye hacia la uretra y prepara el camino para la esperma. Este líquido es importante porque ayuda a los espermatozoides a mantenerse sanos.

# SISTEMA REPRODUCTIVO DE LA MUJER BIOLÓGICA



# Sistema Reproductivo de la Mujer Biológica

**Vejiga:** El órgano que está conectado a los riñones y retiene la orina antes de que salga a través de la uretra.

**Uretra:** La uretra transporta la orina que está en la vejiga fuera del cuerpo. La entrada uretral se encuentra justo en frente de la entrada vaginal.

**Vagina:** La vagina es un tubo muscular y hueco que se extiende desde la abertura vaginal hasta el útero.

**Cérvix:** El cérvix es la parte inferior del útero, el lugar donde crece un bebé durante el embarazo. También permite que la sangre menstrual salga del cuerpo de la mujer biológica.

**Útero:** El útero, también llamado matriz. El útero tiene forma de pera boca abajo, con un revestimiento grueso y paredes musculares.

**Endometrio:** El endometrio es el revestimiento del útero. Nutre un óvulo fertilizado cuando una mujer biológica está embarazada.

**Ovario:** Los ovarios son dos órganos, cada uno con miles de óvulos. Producen, conservan y emiten óvulos en los tubos de Falopio en el proceso llamado ovulación.

**Tubos de Falopio:** Una mujer biológica tiene dos tubos de falopio. Dentro de cada tubo hay un pequeño pasadizo. Cuando un óvulo sale de un ovario, viaja a través de unos de los tubos.

**Óvulo:** La célula sexual de la mujer biológica.

**Vulva:** La vulva cubre la entrada a la vagina.

**Pubis:** El pubis es el montículo de tejido y piel que se encuentra sobre la articulación del hueso púbico. Esta área se cubre de vello cuando una mujer biológica pasa por la pubertad.

**Labial:** Los labios son los dos conjuntos de pliegues de piel (a menudo llamados labios) a cada lado de la abertura de la vagina.

- **Labios Mayores:** Los pliegues externos de piel y tejido que en su mayoría cubren la vulva.
- **Labios Menores:** Los pliegues internos de tejido esponjoso que cubren las aberturas de la uretra y la vagina.

**Clítoris:** Un haz de nervios que es la parte más sensible del cuerpo femenino. Se encuentra en la parte superior de la vulva, donde se unen los suaves pliegues de los labios.

**Abertura Urinaria:** Debajo del clítoris, donde la orina sale del cuerpo.

**Abertura Vaginal:** La entrada a la vagina, que se encuentra debajo de la abertura urinaria.



## Lección 2

### Anatomía, Fertilización y Desarrollo del Feto

#### *Esquema del maestro*

#### Aviso de Precisión Médica:

Esta lección utiliza definiciones médicas con fines educativos y no promueve ningún sistema de creencias ni valores en particular. Se anima a los estudiantes a conversar sobre sus propios valores con un adulto de confianza.

#### Resumen de la lección:

Esta lección describe las etapas del embarazo a través del estudio del desarrollo fetal. Abarca desde la fertilización hasta el nacimiento y el parto, así como todas las etapas intermedias. También analiza la importancia del cuidado prenatal tanto para la madre biológica como para el feto en desarrollo. Al completar esta lección, los estudiantes podrán identificar todas las opciones legales relacionadas con el embarazo.

#### Objetivos:

- A. Describir el proceso de la reproducción humana identificando el orden correcto de los pasos involucrados en la fertilización y la implantación.
- B. Identificar las fases del ciclo menstrual, los productos de higiene menstrual y los problemas comunes de la salud menstrual.
- C. Describir el proceso del desarrollo fetal.
- D. Destacar la importancia del cuidado prenatal.
- E. Identificar todas las opciones legales relacionadas con el embarazo y analizar las posibles consecuencias de cada opción.

#### Temas abordados:

- A. Fertilización
- B. El desarrollo fetal
- C. Cuidado prenatal
- D. Aborto
- E. Criar y educar a un hijo
- F. Entrega segura
- G. Adopción

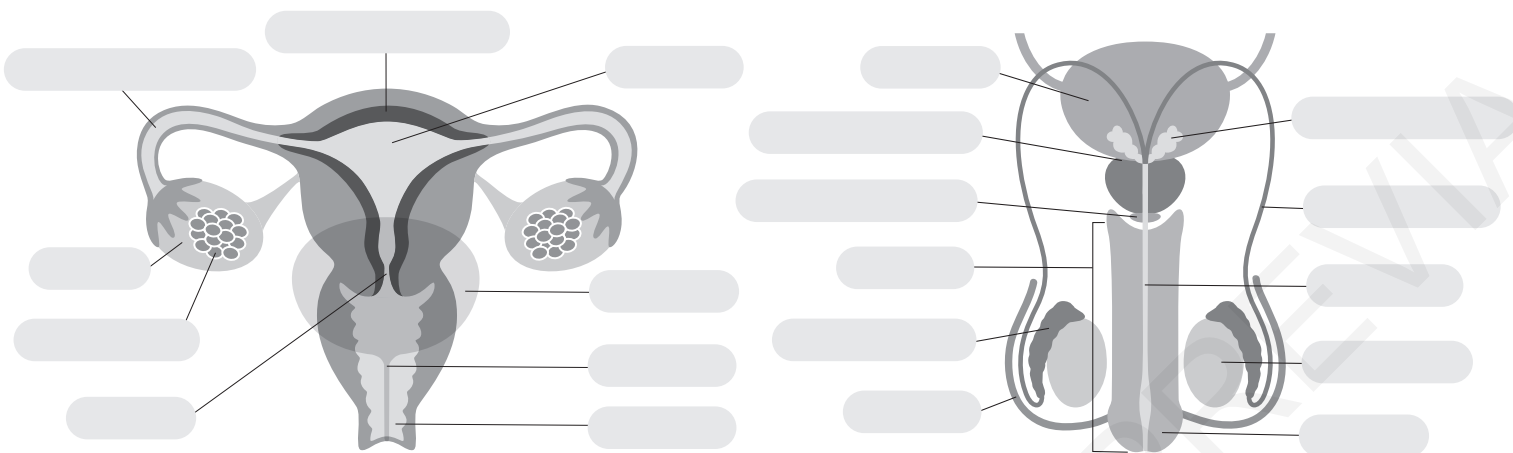
Esquema del plan de lección:

- |  |   |
|--|---|
| A. Repaso  | O. Aborto   |
| B. Cromosomas  | P. Opciones de embarazo   |
| C. Repaso de anatomía                                | Q. Derechos de la salud sexual y la importancia de un adulto de confianza |
| D. Proceso reproductivo                              | R. Cronología del desarrollo fetal: Segundo trimestre                     |
| E. Células reproductivas                             | S. Cronología del desarrollo fetal: Tercer trimestre                      |
| F. Ciclo menstrual                                   | T. Nacimiento del bebé  |
| G. Fertilización                                     | U. Cuidados posteriores   |
| H. Gemelos   | V. Actividad: Repaso del desarrollo fetal                                 |
| I. Tratamientos de fertilidad                        | W. Actividad: Cierre y boletos de salida                                  |
| J. Implantación                                      |   |
| K. Aborto espontáneo                                 |   |
| L. Signos tempranos del embarazo                     |   |
| M. Cronología del desarrollo fetal: Primer trimestre |   |
| N. Cuidado prenatal                                  |   |

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. ¿Te sentiste cómodo hablando de sexo con tus padres/tutores? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Qué te hubiera gustado preguntarles o de qué te hubiera gustado hablar con ellos?
2. Cuando tenías mi edad, ¿conocías a alguna adolescente que se embarazara o que embarazara a otra persona? De ser así, ¿qué decisiones tomaron? (Si no, conversa hipotéticamente al respecto). Habla sobre las opciones que tenían como padres adolescentes, los desafíos que podrían haber enfrentado, etc.

# LECCIÓN 2



## Anatomía, Fecundación y Desarrollo Fetal

Sexo biológico: Masculino, femenino, o intersexual. Esta es la biología de alguien; partes del cuerpo, hormonas, ADN, etc.

Un cromosoma está formado por proteínas y ADN, organizados en genes.

Identidad de género: Se refiere a cómo se siente una persona por dentro, no biológicamente.

1. Los nuevos individuos se crean cuando dos células especiales llamadas \_\_\_\_\_ se combinan.
2. ¿Quién contribuye con el espermatozoide? \_\_\_\_\_
3. ¿Qué es un "ovum"? \_\_\_\_\_
4. ¿Quién contribuye con el óvulo? \_\_\_\_\_
5. Si el espermatozoide y el óvulo se unen en el Falopio, entonces el proceso de \_\_\_\_\_ ha sucedido.



**Gira y Comparte:** ¿Qué significa el término fertilización?  
¿Qué sucede en este momento?



6. La \_\_\_\_\_ es cuando el óvulo fertilizado (blastocisto) se pega a la pared del útero al inicio del embarazo.
7. La \_\_\_\_\_ se adhiere a la pared del útero (matriz) y suministra al feto alimento y oxígeno a través del cordón umbilical.
8. Un \_\_\_\_\_ es una pérdida espontánea del embarazo.
9. El embarazo se divide en tres \_\_\_\_\_ o tres períodos de tres meses.
10. Solo \_\_\_\_\_ días después de la concepción, el corazón del embrión está palpitando.
11. Después de 8 semanas, el embrión ahora se conoce como \_\_\_\_\_.
12. El \_\_\_\_\_ es atención médica para la persona embarazada.
13. \_\_\_\_\_ Es un procedimiento médico que pone fin a un embarazo en desarrollo.
14. \_\_\_\_\_ es el proceso de criar a los niños hasta que tengan la edad suficiente para cuidarse a sí mismos.
15. La \_\_\_\_\_ es un proceso legal que da permanentemente los derechos de los padres a los padres adoptivos.
16. La ley de \_\_\_\_\_ permite que el bebé sea llevado a un hospital público o privado, una estación de bomberos designada u otro lugar seguro de entrega dentro de las 72 horas de su nacimiento.
17. La edad a la que un bebé prematuro puede sobrevivir fuera del útero se llama \_\_\_\_\_.
18. Una \_\_\_\_\_ es cuando los músculos del útero se ponen en un puño y luego se relajan.
19. Una \_\_\_\_\_ es una cirugía en el que se hacen incisiones a través del abdomen y el útero de una mujer para dar a luz a su bebé.

## Opciones de Embarazo

---

Supongamos que alguien que usted conoce se le acerca y le dice que se hizo una prueba de embarazo y confirmó que estaba embarazada. Se sienten un poco abrumados y tal vez incluso asustados. Acuden a usted en busca de consejo y quieren saber qué opciones tienen.

¿Cuáles son las opciones para esta persona?

¿Por qué podrían no elegir ciertas opciones?

¿A quién podría elegir esta persona para obtener más apoyo con esta decisión?

## Lección 3

### Identidad y exploración de estereotipos

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

En esta lección, describiremos términos relacionados con la identidad de género y definiremos la comunidad LGBTQ+ y la orientación sexual. Esta lección señala los efectos nocivos de los estereotipos y enfatiza la importancia de ser inclusivos y respetuosos con todas las personas.

#### Objetivos:

1. Describir términos relacionados con la identidad de género.
2. Definir términos clave relacionados con LGBTQ+ y orientaciones sexuales.
3. Enfatice la importancia de ser inclusivo y respetuoso con todas las personas.

#### Temas abordados:

- |                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1. Identidad de género          | 4. orientación sexual |
| 2. Roles/estereotipos de género | 5. Aliado             |
| 3. Expresión de género          | 6. Acoso              |

#### Esquema del plan de lección:

- |   |   |
|---|---|
| A. Introducción                                   | E. Cómo ser un aliado y enfrentar el acoso verbal |
| B. Vocabulario básico LGBTQ+                      | F. Recursos                                       |
| C. Discriminación, roles de género y estereotipos | G. Actividad: Boletos de cierre y salida          |
| D. Acoso verbal y alianza                         |   |

Preguntas de tarea: “Continuando la conversación”

1. ¿Conocías a alguien que se identificara como LGBTQ+ cuando tenías mi edad? ¿Cómo lo trataban las personas de su entorno? ¿Cómo debería tratarse a quienes se identifican como parte de la comunidad LGBTQ+?
2. ¿Qué significa para ti ser un aliado? ¿Recuerdas alguna vez que hayas visto a alguien sufriendo acoso o te han acosado alguna vez? ¿Qué hiciste? ¿Qué te hubiera gustado hacer?

# LECCIÓN 3

## Identidad y Estereotipos

### Coincidencia de Palabras

- \_\_\_ Aliado
- \_\_\_ Asexual
- \_\_\_ Bisexual
- \_\_\_ Cisgénero
- \_\_\_ Saliendo
- \_\_\_ Gay
- \_\_\_ Género no-binario
- \_\_\_ Homosexual
- \_\_\_ Lesbiana
- \_\_\_ LGBTQ+
- \_\_\_ Pansexual
- \_\_\_ Queer
- \_\_\_ Cuestionando
- \_\_\_ Excursión
- \_\_\_ Derecho
- \_\_\_ Trans o Transgenero
- \_\_\_ Género queer

- A.** Una etiqueta de identidad de género utilizada para personas que no se identifican con el binario de hombre/mujer; o como un término general para muchas identidades no binarias o no conformes con el género (por ejemplo, agénero, bigénero, género fluido).
- B.** Persona que se siente principalmente atraída sexual o románticamente por personas que no son de su mismo sexo/género. Heterosexual es más inclusivo.
- C.** Siglas utilizadas como abreviaturas o términos genéricos para todos los que tienen un género o una sexualidad no normativos (o queer).
- D.** Una persona cuya identidad de género y sexo biológico asignado al nacer coinciden.
- E.** Tener falta de (o bajo nivel de) atracción sexual hacia otros y/o falta de interés o deseo por el sexo o las parejas sexuales.
- F.** Una persona que se siente atraída tanto por personas de su mismo género como por personas de otros géneros.
- G.** Exponer la identidad lesbiana, gay, transgénero bisexual o de género no binario de alguien a otros sin su permiso.
- H.** Una persona que se educa y defiende a todos los miembros de su comunidad.
- I.** El proceso por el cual uno acepta y/o llega a identificar su propia sexualidad o identidad de género. El proceso por el cual uno comparte su sexualidad o identidad de género con otros.
- J.** Una persona que no está segura o está explorando su propia orientación sexual o identidad de género.
- K.** Término utilizado en relación con, o caracterizado por, la atracción sexual o romántica hacia personas del mismo sexo.
- L.** Individuos que no identifican su género como hombre o mujer.
- M.** Término médico anticuado y ofensivo que se utiliza para describir a una persona que se siente principalmente atraída sexual o románticamente por personas de su mismo sexo o género. Palabras como «gay» o «queer» son más apropiadas.
- N.** Una persona que experimenta atracción por miembros de todas las identidades/expresiones de género.
- O.** Se usa como un término general para describir a las personas que no se identifican como heterosexuales.
- P.** Una persona que vive como miembro de un género diferente al esperado con base en el sexo anatómico.
- Q.** Una mujer que se siente atraída sexual o románticamente por otras mujeres.

## Cómo ser un ALIADO

- ✓ **No te rías.** Las bromas y los comentarios basados en raza, religión, orientación sexual, género, etc. no son chistosos.
- ✓ **Hablar por ti mismo.** Si te sientes seguro al hacerlo, deja que aquellos que se comportan irrespetuosamente sepan que no lo aprecias.
- ✓ **Hable a los espectadores.** Si te sientes seguro al hacerlo, hazle saber a otros espectadores que no están ayudando.
- ✓ **No respondas.** Responder al bullying con bullying no ayudará, y con frecuencia empeorará la situación.
- ✓ **Sé un amigo.** Muestre amabilidad y apoyo a las víctimas de bullying.
- ✓ **Involucra a adultos de confianza.** Informe a un maestro o consejero sobre los incidentes y obtenga apoyo en el hogar de los padres y miembros de la familia.
- ✓ **No juzgues.** Demuestre a los demás que estás dispuesto a escuchar y hablar con una mente abierta.
- ✓ **Sé inclusivo.** Asegúrese de que su lenguaje y comportamiento sean respetuosos con todas las personas.
- ✓ **Reflexiona sobre ti mismo.** Sé consciente de tus propios prejuicios y trabaja para cambiarlos.
- ✓ **¡Toma acción!** Habla en contra de los prejuicios en su comunidad y en las redes sociales.

**Reflexión sobre uno mismo: Escribe cinco formas en la que puedes ser un aliado.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Lección 4

### ITS – Infecciones de transmisión sexual

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Cada año en los Estados Unidos hay 26 millones de nuevos casos de ITS y la mitad de ellos o 13 MILLONES se encuentran entre nuestros jóvenes de 15 a 24 años. Esta lección informativa define qué es una ITS/ETS y educa a los estudiantes sobre sus modos de transmisión, síntomas, tratamiento y las posibles consecuencias a largo plazo. Esta lección educa y capacita a los estudiantes sobre cómo prevenir una exposición a una ITS.

#### Objetivos:

1. Identificar qué es una ITS/ETS, sus modos de transmisión, síntomas, tratamiento, prevención y sus efectos a largo plazo.

#### Temas abordados:

- |             |                          |
|-------------|--------------------------|
| 1. ITS/ETS  | 4. Tratamiento           |
| 2. Causas   | 5. Efectos a largo plazo |
| 3. Síntomas | 6. Prevención            |

#### Esquema del plan de lección:

- |  |   |
|--|---|
| A. Por qué estudiar las ITS/ETS y el VIH | F. Parásito   |
| B. ITS versus ETS                        | G. Bacteriano   |
| C. Adolescentes e ITS                    | H. Viral  |
| D. ¿Cómo contraen las personas las ITS?  | I. VIH: pruebas, tratamiento, prevención y vivir con el VIH |
| E. Tipos de ITS más comunes              | J. ITS y embarazo   |

- K. Protección de ITS y reducción de riesgos
- L. Un viaje a la clínica: lo que puede esperar.

- M. Actividad: Boletos de cierre y salida
- N. Instrucciones para la tarea

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. ¿Qué sabes sobre las ITS?
2. ¿Qué sabías sobre las ITS a mi edad? ¿Hay algo que creas que debería saber sobre las ITS?

# LECCIÓN 4

## ITS

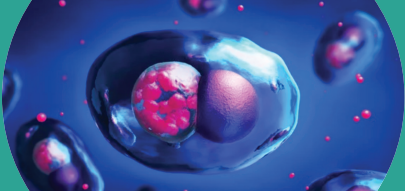


1. ITS significa \_\_\_\_\_.
2. Los adolescentes están en \_\_\_\_\_ riesgo de contraer ITS.
3. Los ITS no siempre causan \_\_\_\_\_.
4. Los tres tipos más comunes de ITS son las \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
5. \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ se pueden tratar y curar.
6. Las ITS causadas por \_\_\_\_\_ no se pueden curar, pero son tratables.
7. \_\_\_\_\_ (VIH) ataca su sistema inmunológico.
8. \_\_\_\_\_ (SIDA) causa que un sistema inmunológico no funcione.
9. El virus también puede transmitirse a través de \_\_\_\_\_ contaminadas.
10. Hay \_\_\_\_\_ diferentes tipos de pruebas para el VIH.
11. El \_\_\_\_\_ temprano es importante, porque a menudo puede conducir al diagnóstico de ITS.



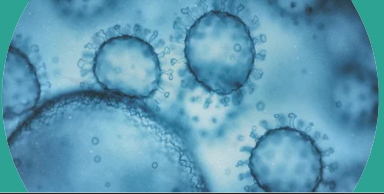
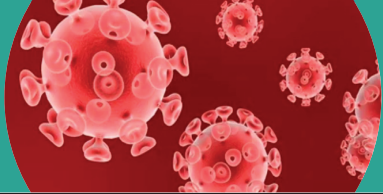
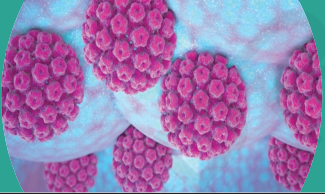
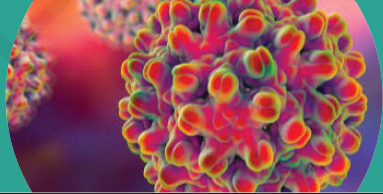
**Gira a otro alumno y comparte:** ¿Qué puede hacer para prevenir y protegerse de contraer ITS?

12. No tener relaciones sexuales, o \_\_\_\_\_, es la forma más efectiva de evitar las ITS, y reduce su riesgo en un 100%.

# Infecciones de Transmisión Sexual

<b>ITS BACTERIANAS</b> Curables con Antibióticos	<b>CLAMIDIA</b>	<b>GONORREA</b>	<b>SÍFILIS</b>
			
<b>COMO SE TRANSMITE</b>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene clamidia.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un bebe.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene gonorrea.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un bebe.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene una llaga de sífilis.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un bebe.</p>
<b>SIGNOS Y SÍNTOMAS</b>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Sensación de ardor al orinar.</p> <p>Secreción amarilla/verdosa del pene o la vagina.</p> <p>Dolor e hinchazón en los testículos.</p> <p>Dolor rectal.</p> <p>Sangrado.</p> <p>*Puede causar un trastorno inflamatorio pélvico que puede causar la infertilidad.</p>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Sensación de ardor al orinar.</p> <p>Secreción o goteo del pene (blanco, amarillo, beige o verdoso).</p> <p>Dolor e hinchazón en los testículos.</p> <p>Dolor rectal y sangrado.</p> <p>Movimiento intestinal doloroso.</p> <p>*Puede causar un trastorno inflamatorio pélvico que puede causar la infertilidad.</p>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Los síntomas vienen en etapas.</p> <p>La primera etapa puede incluir llagas en el pene o la vagina.</p> <p>La segunda etapa puede incluir erupción cutánea, ganglios linfáticos inflamados y fiebre.</p> <p>La 3ra etapa puede no mostrar signos.</p> <p>La cuarta etapa, si no se trata, puede causar daño al sistema nervioso, enfermedad cardíaca, daño cerebral y muerte.</p>
<b>PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN</b>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>

# Infecciones de Transmisión Sexual

<b>ITS VIRALES</b> Incurable Pero Prevenible y Tratable	<b>HERPES GENITAL</b> 	<b>HIV</b> 	<b>VPH</b> 	<b>HEPATITIS</b> 
<b>COMO SE TRANSMITE</b>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene herpes.</p> <p>Si no tiene herpes, puede infectarse si entra en contacto con el virus del herpes: a través de una llaga de herpes; saliva (si su pareja tiene una infección de herpes oral) o secreciones genitales.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un niño.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene VIH.</p> <p>Líquidos: Sangre, líquido preeyaculatorio, semen, líquido vaginal, líquido rectal, leche materna.</p> <p>Agujas o jeringas utilizadas para drogas intravenosas ilegales, tatuajes y/o perforaciones en el cuerpo.</p>	<p>A través de sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene VPH.</p> <p>Contacto de piel con piel.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a un niño.</p>	<p>A través de relaciones sexuales vaginales, anales u orales con alguien que tenga hepatitis B o C.</p> <p>Fluidos: sangre, líquido preeyaculatorio, semen, fluido vaginal, fluido rectal (especialmente para la hepatitis B).</p> <p>Agujas o jeringas utilizadas para drogas intravenosas ilegales, tatuajes o perforaciones corporales.</p> <p>Puede transmitirse de una persona embarazada a su hijo (al nacer).</p> <p>Alimentos o agua contaminados (hepatitis A y E).</p>
<b>SIGNOS Y SÍNTOMAS</b>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Ampollas en o alrededor de los genitales, el recto o la boca.</p> <p>La primera vez que alguien tiene un "brote", también puede tener síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, dolores corporales o glándulas inflamadas.</p> <p>*Los condones no cubren todas las áreas donde el virus puede vivir. Tener herpes puede aumentar el riesgo de contraer el VIH.</p>	<p>Sistema inmunitario debilitado y enfermarse gravemente por infecciones o cánceres.</p> <p>Los síntomas comunes del SIDA incluyen escalofríos, fiebre, sudores, glándulas linfáticas inflamadas, debilidad y pérdida de peso. Estos síntomas pueden durar desde unos pocos días hasta varias semanas.</p> <p>*Las personas con VIH pueden tener una esperanza de vida normal si se detectan a tiempo y siguen tomando medicamentos antirretrovirales.</p>	<p>Normalmente no hay síntomas.</p> <p>Verrugas genitales.</p> <p>Puede conducir al cáncer de cuello uterino.</p> <p>Vinculado a cánceres orales, anales y de pene.</p> <p>*Los condones no cubren todas las áreas donde el virus puede vivir.</p>	<p>Fatiga</p> <p>Náuseas, vómitos</p> <p>Dolor abdominal</p> <p>Orina oscura, heces pálidas</p> <p>Ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos)</p> <p>Algunas personas no presentan síntomas, pero aun así pueden transmitir el virus.</p>
<b>PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN</b>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p> <p>No usar drogas intravenosas, y no compartir agujas/otro equipo.</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Vacunarse.</p> <p>Utilizar condón externo o interno</p> <p>Hacerse la prueba</p>	<p>Abstinencia</p> <p>Usar preservativo externo o interno</p> <p>Realizarse la prueba</p> <p>No compartir agujas ni material para el consumo de drogas</p> <p>Vacunar (Hep A y B)</p> <p>Practicar una buena higiene y seguridad alimentaria</p>

## Localización de Recursos

### Encuentre una Clínica

1. Vaya a <https://gettested.cdc.gov>
2. Escriba su código postal.

### Escriba el nombre y la dirección de las dos clínicas más cercanas de usted.

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Horas de operación: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Horas de operación: \_\_\_\_\_

¿Necesita permiso de su padre o adulto de confianza para hacerse exámenes para las ITS y el VIH?

## Lección 5

### Prevención y protección: ¡conozca los hechos!

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Esta lección identificará maneras de protegerse contra las ITS/ETS, incluido el VIH/SIDA, y explicará el uso y la eficacia de todos los anticonceptivos aprobados por la FDA. Esta lección educa a los estudiantes sobre sus opciones y explica los posibles riesgos y/o efectos secundarios de cada uno de los diferentes métodos. Se les recuerda que tienen derechos de salud sexual y adultos de confianza en sus vidas que pueden ayudarlos a mantener una salud óptima en general.

#### Objetivos:

1. Identifique formas de protegerse de las ITS/ETS, incluido el VIH/SIDA.
2. Explicar el uso y la eficacia de todas las formas de anticoncepción.

#### Temas abordados:

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definiciones de anticoncepción</li> <li>2. Tipos de anticoncepción</li> <li>3. uso de anticonceptivos</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Efectividad anticonceptiva</li> <li>5. Posibles riesgos anticonceptivos</li> </ol> |
|--|--|

#### Esquema del plan de lección:

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>A. Revisión de recursos</li> <li>B. Anticoncepción/Control de natalidad</li> <li>C. Revisión de fertilización</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>D. Descripción general de los formularios anticonceptivos (también conocidos como BCM)</li> </ol> |
|---|--|

- E. Revisión del método anticonceptivo
- F. Abstinencia (No tener relaciones sexuales)
- G. Efectos secundarios
- H. Métodos de barrera
- I. Métodos hormonales
- J. Métodos permanentes
- K. Métodos Naturales
- L. Conclusión
- M. Actividad: Boletos de cierre y salida

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. ¿Qué sabes sobre la anticoncepción? ¿Qué opinas sobre su uso?
2. En tu opinión, ¿cuál es el método anticonceptivo más eficaz?

# LECCIÓN 5



## Prevencción y Protección: ¡Conozca los Hechos!

¿Qué es?

---

---

---

¿Cómo funciona?

---

---

---

¿Eficacia?

---

---

---

¿Adónde se obtiene?

---

---

---

¿Se necesita una prescripción de un médico?

---

---

---

¿Posibles efectos o riesgos?

---

---

---

¿Reduce riesgo de ITS?

---

---

---



## Lección 6

### ¿Qué es lo correcto para mí?

#### Una discusión sobre abstinencia, sexo y toma de decisiones

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes aprenderán sobre la toma de decisiones en relación con su salud óptima en general. Es importante que estén informados y preparados para tomar estas decisiones y así protegerse de posibles consecuencias. Esta información les permitirá tomar decisiones informadas sobre lo que es mejor para ellos y les ayudará a protegerse de riesgos.

#### Objetivos:

1. Definir y discutir los beneficios de la abstinencia.
2. Definir médicamente sexo oral, sexo anal y sexo vaginal.
3. Discuta los posibles riesgos asociados con cada tipo de actividad sexual.
4. Explore las razones por las que los estudiantes se sienten presionados a tener relaciones sexuales.
5. Analice formas de afrontar y evitar las presiones para tener relaciones sexuales.

#### Tópicos cubierto:

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abstinencia</li> <li>2. Todas las formas de actividad sexual.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Posibles consecuencias o riesgos involucrados en la actividad sexual.</li> <li>4. Evitación de riesgo</li> <li>5. Lidar con la presión de grupo</li> <li>6. Toma de decisiones</li> </ol> |
|--|---|

Esquema del plan de lección:

- |   |  |
|---|--|
| A. Toma de decisiones                         | E. Toma de decisiones, continuación      |
| B. Tipos de actividad sexual                  | F. Decisión personal                     |
| C. Posibles consecuencias del contacto sexual | G. Actividad: Boletos de cierre y salida |
| D. Piénsalo                                   |  |

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. De pequeño, ¿cuáles eran las reglas de "casa" sobre el toque de queda, las citas, el sexo, etc.? ¿Estabas de acuerdo con ellas?
2. A mi edad, ¿alguna vez pensaste que estabas "enamorado"? ¿Pueden enamorarse las personas de mi edad?
3. ¿Con qué tipo de persona crees que debería estar una persona de mi edad? Hablen sobre su relación ideal y la de ellos.
4. ¿Cuándo crees que está bien tener sexo?
5. ¿Qué tipos de presión experimentabas a mi edad? ¿Cómo lidiabas con esa presión? ¿Cómo debería manejarse?

# LECCIÓN 6

## Tomar Decisiones Sabias y Elegir Evitar el Riesgo

1. Nombra los diferentes tipos de relaciones sexuales, luego marque SÍ o NO si existe riesgo de embarazo y ITS.
 

<p>a. _____            Riesgo de ITS SÍ / NO            Riesgo de embarazo SÍ / NO</p>	<p>b. _____            Riesgo de ITS SÍ / NO            Riesgo de embarazo SÍ / NO</p>
<p>c. _____            Riesgo de ITS SÍ / NO            Riesgo de embarazo SÍ / NO</p>	<p>d. _____            Riesgo de ITS SÍ / NO            Riesgo de embarazo SÍ / NO</p>
  
2. La \_\_\_\_\_ es elegir no participar en ninguna actividad sexual, y es 100% efectivo para prevenir las ITS y el embarazo.

## Dos Mensajes Sobre el Sexo



**Gira y comparte:** ¿Por qué un adolescente podría elegir tener relaciones sexuales ahora? ¿Por qué un adolescente podría decidir no tener relaciones sexuales?



## Cómo Evitar la Presión de los Compañeros

Si quiere evitar la presión de los compañeros cuando se trata de sexo, aquí hay algunas cosas que usted puede hacer.

- ✓ Pase tiempo con amigos que también sienten que está bien no estar listo para tener relaciones sexuales.
- ✓ Salir en grupo con amigos en vez de salir solos.
- ✓ Invita a tus amigos a tu casa para que puedan conocer a tus padres.
- ✓ No seas espectador. Si tus amigos están siendo presionados, habla por ellos.
- ✓ Planee de antemano lo que diría si alguien intentara presionarlo para que tenga relaciones sexuales.
- ✓ Llame a su adulto de confianza o a un amigo para que lo recoja si necesita dejar una cita. Tenga un plan X.
- ✓ No está obligado a devolverle a alguien con sexo a cambio de un regalo o una cita.
- ✓ Diga no, si es lo que siente.

## Maneras Divertidas de Mostrar Cariño sin Tener Sexo

---



---



---



---

## D.E.C.I.D.E. Modelo De Cómo Tomar Decisiones

- D** – Definir el \_\_\_\_\_
- E** – Establecer los \_\_\_\_\_
- C** – Considere todos las \_\_\_\_\_
- I** – Identifique la mejor \_\_\_\_\_
- D** – Desarrollar e implementar un \_\_\_\_\_
- E** – Evaluar y \_\_\_\_\_

## Uso del Modelo de Toma de Decisiones

**DECIDE Escenario #1:** Tu pareja está cuidando perros para un amigo de la familia. Te piden que vayas con ellos para ayudar a alimentar a los perros. Usted está de acuerdo. Después de dar comida a los perros, tu pareja te mira y dice: "Finalmente estamos solos, ¿quieres ir a una de las habitaciones?"

---



---



---



---



---



---

**DECIDE Escenario #2:** Has estado saliendo con tu pareja durante seis meses, pero el tema del sexo nunca ha surgido antes. Realmente se gustan y ambos piensan que sería un buen momento para discutir sus límites personales. Ninguno de ustedes ha tenido relaciones sexuales antes. No estás interesado en llevar tu relación a este nivel, pero tu pareja sí. De hecho, dicen: "¿Cómo sabes que no quieres a menos que lo intentes? ¡Solo lo haremos una vez, solo para ver si nos gusta! ¡No hay daño en una sola vez!"

---



---



---



---



---



---

**DECIDE Escenario #3:** Tú y la persona que te gusta están pasando el rato en tu casa estudiando. Tu familia se va para ir a comprar una pizza. Empiezan a tocarte la espalda y te ponen la mano en la pierna. Apenas lo conoces pero te gusta mucho.

---



---



---



---



---



---

# MI FUTURO

Con metas familiares, educativas y laborales en mente, ¿dónde me veo en:



1. \_\_\_\_\_ es un adulto en el que puedo confiar y hablar sobre sexo.
2. Si quiero hijos, ¿creo que sería una buena edad para tener mi primer (o próximo) hijo? \_\_\_\_\_
3. ¿Cuáles son algunas formas de prevenir el embarazo hasta que esté lista para tener un hijo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Razones por las que ser un padre adolescente puede ser difícil: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Lección 7

### Navegar por las redes sociales de forma segura

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Esta lección aborda la seguridad en las redes sociales. Los temas incluyen las ventajas y desventajas de las redes sociales, tu huella digital, el sexting, la creación de una comunidad en línea segura y el ciberacoso. En esta lección, el Programa "Comprueba los Hechos" también abordará la prevención y la concienciación sobre el suicidio. Con frecuencia, los medios de comunicación tienden a asociar el ciberacoso con el suicidio, lo que significa que el ciberacoso podría ser la causa de que alguien opte por el suicidio. Sin embargo, es importante que los estudiantes comprendan que el suicidio es multifacético y que no hay una única razón por la que una persona lo elija. La lección explica que el ciberacoso puede agravar la situación que una persona ya está experimentando y que es importante ser siempre amable en general (así como en todas las plataformas de redes sociales), ya que todos estamos librando una batalla que los demás desconocen.

#### Objetivos:

1. Identificar los impactos positivos y negativos de las redes sociales.
2. Identifique actividades en las redes sociales que puedan dañar su imagen pública.
3. Discuta la importancia de mantener una imagen pública adecuada a través de las redes sociales.
4. Comprender los peligros y las consecuencias de tomar fotografías personales y compartirlas en línea o mediante mensajes de texto.
5. Desarrollar habilidades para ayudar a prevenir el ciberacoso y/o cómo responder y ayudar si alguien que conocen está siendo acosado.

6. Revise los desafíos que los adolescentes pueden enfrentar hoy en día en materia de salud mental y dónde encontrar apoyo.

Temas abordados:

1. Los pros y los contras de las redes sociales
2. Definición de comportamiento riesgoso y contenido inapropiado
3. Huellas digitales
4. Sextear
5. Ciberacoso
6. Prevención y concientización sobre el suicidio
7. Depresión adolescente

Esquema del plan de lección:

- |  |   |
|--|---|
| A. Introducción                                | G. Prevención y concientización sobre el suicidio |
| B. Riesgos y beneficios de Internet/tecnología | H. Depresión adolescente                          |
| C. Huellas digitales                           | I. ¿Qué puedes hacer para ayudar?                 |
| D. Sextear                                     | J. ¿Qué pasa si eres el acosador?                 |
| E. Ciberacoso                                  | K. PENSAR   |
| F. Cómo responder al ciberacoso                | L. Actividad: Boletos de cierre y salida          |

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de las redes sociales?
2. ¿Qué te gustaría que hiciera si sufriera ciberacoso?
3. ¿Qué opinas de las citas en línea?

# LECCIÓN 7

## Navegar Por Las Redes Sociales de Forma Segura

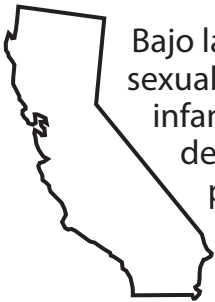


**Gira y comparte:** ¿Cuáles son algunas cosas positivas de estar en línea?  
¿Cuáles son algunas cosas negativas de estar en línea?



1. No importa lo que te guste hacer en línea, hay una regla que se aplica a cualquier situación: ¡\_\_\_\_\_!
2. Una \_\_\_\_\_ es la información sobre una persona en particular que existe en la Internet por el resultado de su actividad en línea.
3. \_\_\_\_\_ es enviar o recibir fotografías o mensajes sexualmente explícitos a través del teléfono.

## Leyes de Sexting en California



Bajo la ley de California, las personas que distribuyen, posean o produzcan una imagen sexualmente explícita de un menor podrían ser acusadas bajo las estatutas de pornografía infantil del Estado y si es declarado culpable, tendría que registrarse como un delincuente sexual. Los legisladores de California han propuesto recientemente un proyecto de ley que reduciría el castigo para los delincuentes sexuales por primera vez que son menores de edad. Este tipo de castigo incluiría el servicio comunitario y terapia obligatoria (a ser pagado por los padres del menor).

4. \_\_\_\_\_ es la práctica de extorsionar dinero o favores sexuales de alguien amenazando con revelar evidencia de su actividad sexual.

## Consejos Para Mantenerse Bien

1. No sextear. No sextear es la única manera segura de evitar las consecuencias de esta actividad criminal al 100%.
2. Si alguien le envía un mensaje de texto desnudo de sí mismo o de cualquier otra persona, elimínala. NO reenvíe estas imágenes y asegúrese de decirle a su adulto de confianza.
3. No pidas ni presiones a otra persona para que te envíe fotos desnudas de sí mismos. Esto se consideraría una solicitud sexual y en realidad es un ejemplo de acoso sexual.
4. ¡No creas que si usas Snapchat la ley no es un problema! Las fotos compartidas en Snapchat se pueden guardar, y todavía se aplican las mismas leyes.

## Escenarios de Sexting

**Escenario #1:** Una persona al azar te está enviando un mensaje de texto. Estás yendo y viniendo con todo el texto de "quién es" cuando, de repente, la persona te envía una foto desnuda. ¿Qué harías tú?

---



---



---

**Escenario #2:** Estás en una relación con alguien y has estado saliendo durante unos seis meses. Han discutido sus límites y ambos han acordado que no tener relaciones sexuales es lo mejor para cada uno de ustedes y su relación. PERO últimamente tu pareja te ha estado presionando para que envíes fotos desnuda. Siguen diciendo: "¡No es sexo!" Después de un poco de convencimiento, finalmente acepta enviar la imagen. A la mañana siguiente, encuentras esa misma imagen en su historia de SnapChat. ¿Qué harías tú?

---



---



---

**Escenario #3:** Una estudiante de una escuela vecina envió una foto desnuda y, literalmente, se volvió viral. Todo el mundo en el pueblo lo ha visto. De hecho, alguien incluso te lo reenvió. Más tarde en el día, alguien te pregunta si ya lo has visto y tú respondes: "Sí". Te piden que se lo envíes. ¿Qué harías tú?

---



---



---

**Escenario #4:** Una amiga, pero no una amiga cercana, está enviando mensajes de texto a su pareja. Todo el mundo lo sabe y está hablando de ello. La foto del desnudo ha sido enviada a casi todos en la escuela. Usted Sin embargo, "amigo" parece despistado, como si no supieran. ¿Qué harías tú?

---



---



---

5. El \_\_\_\_\_ es el uso de la tecnología para intimidar a alguien.
6. ¿Qué puedes hacer con este problema?
- No \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_ el que está haciendo el mal
  - Crea nueva \_\_\_\_\_
  - Comprueba tu configuración de \_\_\_\_\_
  - Hacer un \_\_\_\_\_
  - Habla con un \_\_\_\_\_
7. El suicidio es \_\_\_\_\_. ¡Hay \_\_\_\_\_!  
¡Hay \_\_\_\_\_!
8. La \_\_\_\_\_ es una condición grave de salud mental que provoca sentimientos de tristeza y pérdida de interés en las actividades.
9. Un \_\_\_\_\_ es cualquier persona que vea suceder el acoso, ya sea en persona o en formas digitales, como redes sociales, sitios web, mensajes, juegos y aplicaciones.

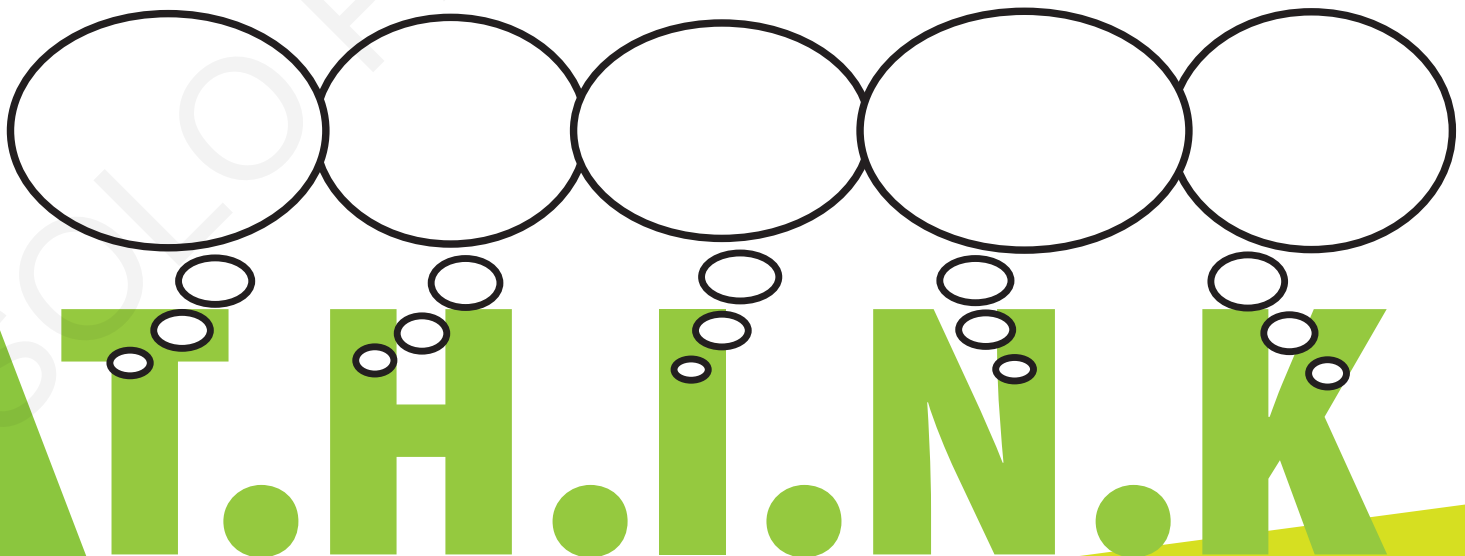
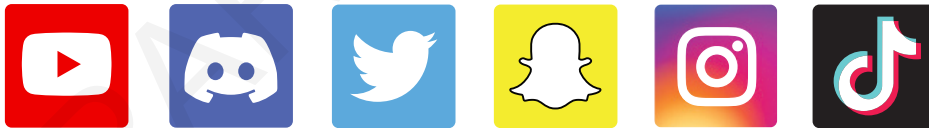
**LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS**

**Envía "HELLO" al 741741**

**Gratis, 24/7, Confidencial**



## **T.H.I.N.K. Piensa Antes de Publicar**



## Lección 8

### Una investigación de los medios y sus expectativas poco realistas

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Esta lección analiza cómo los medios de comunicación pueden afectar el desarrollo cerebral de los adolescentes. Los estudiantes aprenden que su cerebro (corteza prefrontal) aún está en desarrollo y no alcanza su máximo desarrollo hasta mediados o finales de los 20 años. Esta lección también analizará los mensajes que reciben de los medios de comunicación y cómo estos pueden afectar el desarrollo de su cerebro y posiblemente cambiar su perspectiva.

#### Objetivos:

1. Identificar formas en que los medios establecen expectativas poco realistas o confirmatorias sobre los cuerpos, la cultura, el género y la sexualidad.
2. Identifica la diferencia entre amor, lujuria y enamoramiento.

#### Temas abordados:

1. Desarrollo del cerebro adolescente
2. Mensajes de los medios
  - a. Sexo
  - b. Relaciones
  - c. Imagen corporal
3. Reconocer el amor, la lujuria y el enamoramiento

Esquema del plan de lección:

- A. Desarrollo cerebral
- B. El sexo vende – Anuncios
- C. Medios e imagen corporal
- D. Pornografía
- E. Amor, lujuria, enamoramiento
- F. Actividad: Boleto de cierre y salida

Preguntas de tarea: “Continuando la conversación”

1. ¿Qué opinas de cómo los medios de comunicación presentan a las personas?
2. ¿Qué mensajes positivos has visto? ¿Cuáles negativos?
3. ¿Qué mensajes transmiten los medios sobre el amor y las relaciones?
4. ¿Cuáles son las diferencias entre el amor, la lujuria y el enamoramiento?

# LECCIÓN 8

## Una Investigación de Las Redes Sociales y Sus Expectativas Poco Realistas

Televisión	Películas	Música	Redes Sociales

### ¿Estás bajo la influencia de la música?

Nombre de la canción: \_\_\_\_\_

¿De quién es? \_\_\_\_\_ Describe el significado detrás de esta canción:

\_\_\_\_\_

¿Qué dice la canción sobre estos conceptos?

Sexo:	Amor:	Relaciones:	Hombres y Mujeres:	Otro:

¿Cómo podrían estos mensajes afectar a los adolescentes que escuchan este tipo de música?

---

---

---

---

## ¿Real o Falso?

### Un Examen de Cómo Los Medios Retratan Expectativas Poco Realistas

Imagen Corporal \_\_\_\_\_

---

---

---

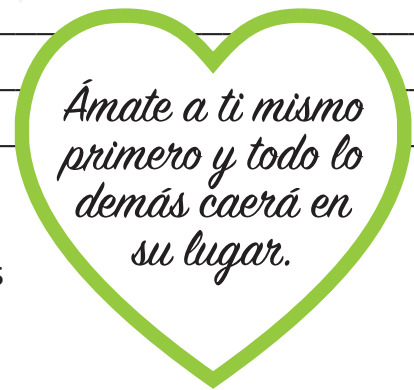
---

---

---

---

---



\_\_\_\_\_ es la representación de actos sexuales únicamente con el propósito de excitación sexual.



**Gira y Comparte:** ¿Cómo crees que la pornografía podría afectar las relaciones románticas y sexuales?

### ¿Que es el amor? ¿Sabe usted la diferencia?

**Amor:** \_\_\_\_\_

**Lujuria:** \_\_\_\_\_

**Infatuación:** \_\_\_\_\_



## Lección 9

### Establecer estándares de relación y

### Mantener relaciones saludables

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

Las estadísticas indican que 1 de cada 3 adolescentes se encuentra en algún tipo de situación de abuso en el noviazgo. El objetivo de esta lección es que los estudiantes reconozcan la diferencia entre una relación sana y una relación malsana o abusiva. La lección también ofrece una hoja de consejos para ayudar a los estudiantes a determinar si ellos o alguien que conocen se encuentran en una relación sana o malsana, así como información y recursos para todos los involucrados. Los estudiantes también aprenderán el valor de las relaciones y las habilidades necesarias para prepararse y mantenerlas, como el matrimonio.

#### Objetivos:

1. Discuta cómo y por qué establecer estándares para usted mismo.
2. Identificar señales de una relación sana y no sana.
3. Analice formas de apoyar a sus compañeros en una relación abusiva o violenta.
4. Reconocer y aplicar habilidades de comunicación saludables en una relación.

#### Temas abordados:

1. Estándares
2. Respeto
3. Espectro de relaciones
4. Rueda de potencia y control
  - a. Ciclo de violencia

5. Tipos de abuso relacional
6. Comunicación Saludable

Esquema del plan de lección:

- |   |  |
|---|--|
| A. Estándares                                 | F. Comunicación Saludable                |
| B. Respeto                                    | G. Consejos para comunicarse eficazmente |
| C. Las relaciones existen en un espectro      | H. Cómo comunicarte cuando estás enojado |
| D. Formas de abuso en el noviazgo             | I. Conclusión                            |
| E. Pasos para mantener una relación saludable | J. Actividad: Conclusión                 |

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. ¿Qué estándares de relación tienes para ti mismo? ¿Qué estándares de relación crees que debería tener yo?
2. ¿Cómo es una relación sana? ¿Cómo es una relación no sana?
3. ¿Qué consejos tienes para una buena comunicación?

# LECCIÓN 9

## Establecer Estándares y Mantener Relaciones Saludables

1. Un \_\_\_\_\_ es una guía que establecemos para tomar buenas decisiones.

**Estándares**


2. \_\_\_\_\_ es un sentimiento o actitud de profunda admiración por alguien o algo que surge de sus habilidades, cualidades, o logros.



3. ¿Cuáles son los tipos de abuso en las relaciones?

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_
- g. \_\_\_\_\_

4. ¿Cuáles son seis consejos para comunicarse de manera efectiva?

- a. Encuentra el \_\_\_\_\_ adecuado
- b. Habla \_\_\_\_\_
- c. No \_\_\_\_\_
- d. Se \_\_\_\_\_
- e. Revisa tu \_\_\_\_\_
- f. Usa la regla de las \_\_\_\_\_

### Notas:

---

---

---

---

---

---

## Las Relaciones Existen en un Espectro

Todas las relaciones existen en un espectro, desde saludables hasta abusivas y en algún punto intermedio. A continuación, describimos comportamientos que ocurren en relaciones saludables, no saludables y abusivas.

### SALUDABLE

Una **RELACIÓN SALUDABLE** significa que tanto usted como su pareja tengan:

**Comunicación:** Hablan abiertamente sobre los problemas, se escuchan y respetan las opiniones de los demás.

**Respeto:** Se valoran como son. Respetan los límites emocionales, digitales y sexuales del otro.

**Confianza:** Creer lo que tu pareja tiene que decir. No sienten la necesidad de "probar" la confiabilidad del otro.

**Honestidad:** Son honestos el uno con el otro, pero aún pueden mantener algunas cosas en privado.

**Igualdad:** Toman decisiones juntos y se someten mutuamente a los mismos estándares.

**Disfrutan del tiempo personal:** Ambos pueden disfrutar tiempo separados, solos o con otros. Respetan la necesidad del otro de tener tiempo separados.

**Tomar decisiones sexuales consensuales:** Hablan abiertamente sobre decisiones sexuales juntos y respetan los límites del otro.

### MALSANA

Una **RELACIÓN NO SALUDABLE** significa que uno o ambos:

**No se comunican:** Cuando surgen problemas o peleas no los discuten.

**Falta de respeto:** Uno o ambos miembros de la pareja no son considerados con los sentimientos y/o límites personales del otro.

**No confían:** Uno de los miembros de la pareja no cree lo que dice el otro o se siente con derecho a invadir su privacidad.

**Son deshonestos:** Uno o ambos miembros de la pareja dicen mentiras.

**Tratan de tomar el control:** Uno de los miembros de la pareja sienten que sus deseos y elecciones son más importantes.

**Solo pasar tiempo con tu pareja:** La comunidad de tu pareja es la única en la que socializas.

**Presionar al otro a la actividad sexual o ignorar las consecuencias:** La pareja puede tratar de convencer al otro para que se vuelva más sexual. O ambos miembros de la pareja son sexualmente activos juntos de forma consensuada, pero no piensan en las posibles consecuencias de sus acciones.

### ABUSIVO

**ABUSO** está ocurriendo en una relación cuando uno de los miembros de la pareja:

**Se comunica** de una manera que es hiriente, amenazante, insultante o degradante.

**Falta el respeto** a los sentimientos, pensamientos, decisiones, opiniones o la seguridad física del otro.

**Lastima o lastima físicamente** a la otra pareja al golpear, abofetear, asfixiar, o empujar.

**Culpa** al otro compañero por sus acciones dañinas, pone excusas por acciones abusivas y/o minimiza el comportamiento abusivo.

**Controla y aísla** al otro compañero diciéndole qué ponerse, con quién puede salir, adónde puede ir y/o qué puede hacer.

**Presiona y obliga** a la otra parte a hacer cosas que no quiere hacer; amenaza, lastima o chantajea a su pareja si se resiste o dice que no.

## Hoja de la Guía de Relaciones Malsanas

### ¿Qué puedes hacer si estás en una relación poco saludable?

Si estás en una relación malsana o abusiva, averiguar cuáles son los siguientes pasos puede ser muy difícil. Tienes sentimientos por esta persona y has desarrollado una historia con ellos. Sin embargo, es el futuro, no el pasado lo que debes considerar.

#### Consejos para dejar una relación poco saludable o abusiva:

1. Si no te sientes seguro, no pares la relación en persona. Puede parecer cruel hacerlo por teléfono o por un mensaje de texto, pero esta es la forma más segura.
2. Si terminas la relación en persona, háganlo en un lugar público. Haga que un amigo o adulto de confianza esté allí cerca, esperando. Lleva contigo un teléfono.
3. No tienes que explicar tus razones para terminar la relación más de una vez. No hay nada que puedas decir que haga feliz a tu ex.
4. Hable con sus amigos y familiares para que puedan apoyarlo. Si puedes, dile a tu padres o adulto de confianza lo que está pasando, especialmente si tu ex puede venir a tu hogar.
5. Habla con un consejero escolar o un maestro en quien confíes. Juntos, pueden alertar a la seguridad, acomodar tu horario de clases o encontrar otras formas de ayudarte a sentirte seguro.

### ¿Qué puedes hacer si eres el abusador en una relación?

Si estás siendo abusivo con tu pareja, el primer y más difícil paso para cambiar es admitir que tu comportamiento es incorrecto. Es muy importante tomar la responsabilidad de tus acciones para solucionar el problema y obtener ayuda. Si ya has dado este paso, estás en el camino correcto.

#### Consejos para cambiar su propio comportamiento abusivo:

1. Recuerda, la violencia siempre es una elección. No hay excusas y nadie más tiene la culpa de tu comportamiento abusivo. Busca ayuda para detenerlo.

Relación saludable: kit de herramientas para educadores de secundaria [PDF]. (n.d.)  
Loveisrespect. <http://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/high-school-educators-toolkit.pdf>



2. Concéntrate en cómo el abuso afecta a tu pareja, familia y/o hijos. Acepta plenamente la gravedad del daño que has causado a tus seres queridos y haz cambios.
3. Acepta las consecuencias de tus acciones y asume la responsabilidad de buscar ayuda lo antes posible.
4. Recuerda que no estás solo. Tus amigos, familiares o adultos de confianza pueden apoyarlo a través del difícil proceso de cambio.
5. Habla con tus padres, un consejero escolar u otro adulto de confianza para obtener ayuda de un programa que se enfoca en las relaciones abusivas.

### **¿Qué puedes hacer si tienes un amigo en una relación abusiva?**

Ver a un amigo pasar por una relación abusiva puede ser miedo y puede sentirse difícil encontrar la manera de ayudarlos. La decisión de irse puede ser tomada por la persona que sufre el abuso, pero hay muchas cosas que alguien puede hacer para ayudar a un amigo a mantenerse a salvo.

### **Consejos para ayudar a un amigo en una relación abusiva:**

1. No tengas miedo de comunicarte con un amigo que creas que necesita ayuda. Diles que estás preocupado por su seguridad y quieres ayudarlos.
2. De apoyo y escucha con paciencia. Reconozca sus sentimientos y sea respetuoso con sus decisiones, ya que es de ellos para hacer.
3. Ayude a su amigo a reconocer que el abuso no es “normal” y que el abuso NO es su culpa. Todo el mundo merece una relación sana y no violenta.
4. Concéntrate en tu amigo, no en la pareja abusiva. Incluso si tu amigo se queda con su pareja, es importante que todavía se sientan cómodos hablando contigo sobre su relación.
5. Involucre a un adulto de confianza. No tienes que pasar por esto solo.

Healthy Relationship: High School Educators Toolkit [PDF]. (n.d.)  
Loveisrespect. <http://www.loveisrespect.org/wp-content/uploads/2016/08/high-school-educators-toolkit.pdf>



## Lección 10

### Creando mis límites personales:

### Comprender la violencia sexual y el consentimiento

#### *Esquema del maestro*

#### Resumen de la lección:

En esta lección, los estudiantes desarrollarán su conciencia sobre los delitos sexualmente violentos y comprenderán la importancia del consentimiento afirmativo. El consentimiento se define como el permiso para que algo suceda o un acuerdo para hacer algo. Los estudiantes aprenden que el consentimiento incluye palabras y acciones que muestran que alguien realmente quiere hacer lo que está a punto de hacer. Los estudiantes también reconocerán que las personas tienen derecho a sus propios cuerpos a través de una conversación sobre el establecimiento de límites. Esta lección enseña a los estudiantes formas de prevenir y protegerse de este riesgo. Al finalizar esta lección, los estudiantes desarrollarán un plan SMART para continuar comunicando y manteniendo sus límites y valores personales.

#### Objetivos:

1. Discuta los límites y explique los derechos de las personas sobre sus propios cuerpos.
2. Definir qué es el consentimiento e identificar formas en que se puede comunicar y aceptar el consentimiento afirmativo.
3. Crear conciencia sobre los delitos sexualmente violentos.
4. Identificar la prevalencia, naturaleza y estrategias para reducir el riesgo de trata de personas.
5. Desarrollar un plan INTELIGENTE para comunicar y mantener límites y valores personales.
6. Practique la aplicación de los conceptos aprendidos a escenarios de la vida real.

Temas:

1. Límites
2. Crímenes sexualmente violentos
3. Consentir
4. Trata de personas
5. Aplicar el plan piensa inteligente *SMART* a escenarios de la vida real
6. Encontrar recursos y buscar ayuda de un adulto de confianza

Esquema del plan de lección:

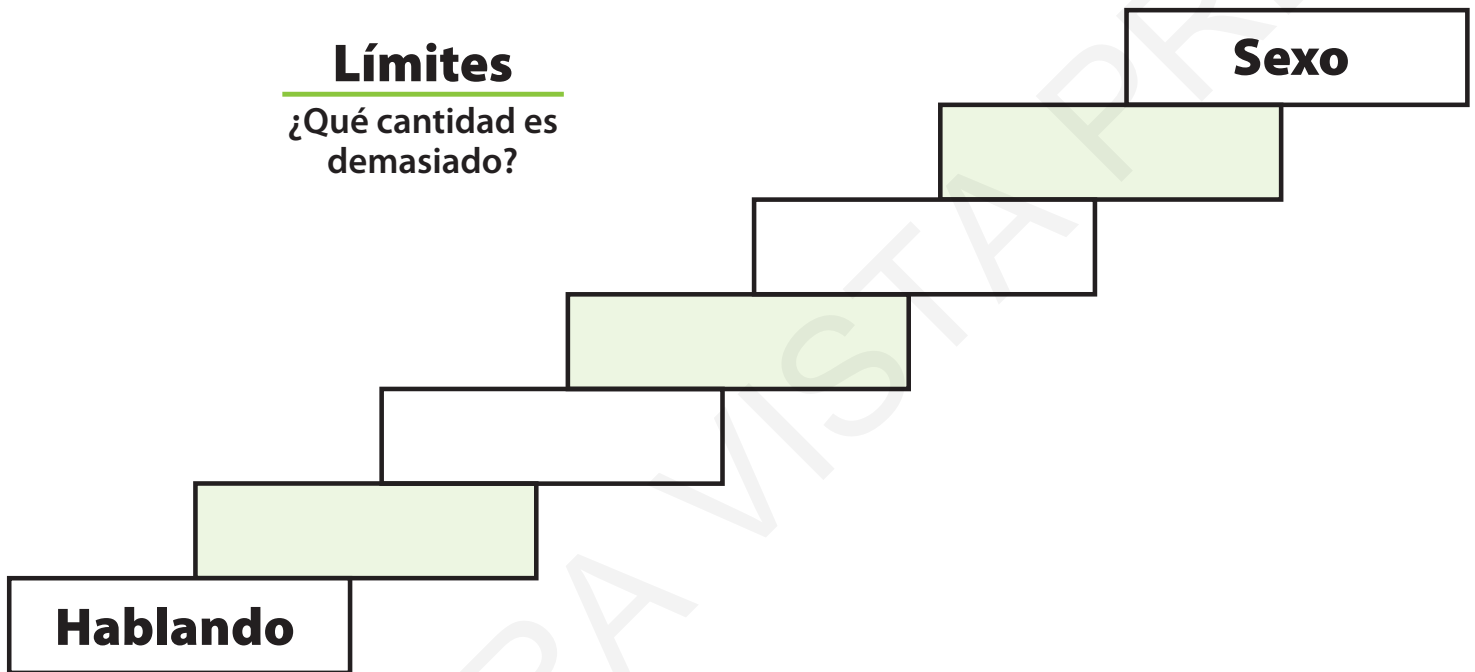
- |   |  |
|---|--|
| A. ¿Qué son los límites?  | F. Consentir                                 |
| B. Estableciendo sus líneas límite  | G. Responsabilidad y Consentimiento          |
| C. Agresión sexual  | H. Piensa inteligente                        |
| D. Trata de personas  | I. Actividad: Riesgo de revisión acumulativa |
| E. ¿Qué puedes hacer? Maneras en las que puede ayudar a prevenir la trata | J. Actividad; Resumen y prueba posterior     |

Preguntas de tarea: "Continuando la conversación"

1. ¿Qué son los límites adecuados?
2. ¿Sabes qué es la trata de personas? ¿Dónde ocurre? Si tu tutor o tutora no lo sabe, comparte lo que aprendiste sobre la trata.
3. ¿Cómo se deben evitar las situaciones peligrosas? ¿Qué debo hacer si alguna vez me encuentro en una situación peligrosa? ¡Habla sobre un plan de SALIDA!
4. ¿Cómo puedo pedirte ayuda si me encuentro en una situación peligrosa?
5. Explícale el plan de SEGURIDAD y coméntalo.

# LECCIÓN 10

## Creando Mis Límites Personales: Entendiendo la Violencia Sexual y el Consentimiento



1. La agresión sexual es el comportamiento \_\_\_\_\_ o contacto con usted sin su consentimiento.
  - a. \_\_\_\_\_ es tu culpa.

## Indicadores / Señales de Trata de Persona

¿La persona...

- ¿De repente tiene más o cosas nuevas?
- ¿Dejó de asistir a la escuela?
- ¿Permite que otra persona hable por ellos?
- ¿De repente se vuelve extremadamente callado, poco sociable y/o evita el contacto visual?
- ¿Parece estar privado de alimentos, agua, sueño, atención médica u otras necesidades?
- ¿Tiene moretones u otros signos (como un tatuaje de marca) de trauma físico?
- ¿Tiene una pareja romántica que es notablemente mayor?
- ¿Participa en comportamientos malos (es decir, uso de drogas o alcohol, etc.)?
- ¿Parece tener restricciones para comunicarse con familiares o amigos?
- ¿No parece tener el control de su propio dinero?
- ¿Le falta control sobre su horario personal y/o documentos de identificación o de viaje?

2. Tráfico de humanos es el comercio ilegal de seres humanos. Es el acto de utilizar a una persona con fines lucrativos mediante la \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_. Es conocido como la \_\_\_\_\_ moderna.

3. Hay dos formas de tráfico de humanos:

1. Tráfico \_\_\_\_\_: Obligar, engañar o coaccionar a una persona a realizar un acto sexual comercial.

2. \_\_\_\_\_ Forzoso: Obligar a una persona a trabajar en cautiverio por poco o ningún salario. También conocida como servidumbre involuntaria.

4. El \_\_\_\_\_ es el permiso para que algo suceda, o un acuerdo para hacer algo.

5. \_\_\_\_\_ actividad debe contar con el consentimiento \_\_\_\_\_, informado, libre, y \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ las personas involucradas, en \_\_\_\_\_ momento.

6. El \_\_\_\_\_ es un comportamiento verbal o físico no invitado y no deseado de naturaleza sexual.

7. ¿De quién es la responsabilidad de asegurarse de tener el consentimiento de la otra persona? \_\_\_\_\_

8. ¿De quién es la responsabilidad de establecer sus límites? \_\_\_\_\_

Reclutamiento  
Albergar  
Fraude  
Fuerza  
Servidumbre  
Coerción  
Explotación  
Proporcionar  
Esclavitud  
Obtener  
Transportar

## Piense S.M.A.R.T.

**S**

---

**M**

---

**A**

---

**R**

---

**T**

---



# Prevención y Protección: ¡Conozca los Hechos!

## Métodos de Barrera

ABSTINENCIA		CONDÓN EXTERNO		CONDÓN INTERNO	
<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> Habla con tu pareja y evita el contacto sexual	<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> Se coloca en un pene erecto justo antes del sexo	<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> Se coloca en la vagina antes del sexo
<b>¿DÓNDE?</b> Tú mismo	<b>¿Eficacia?</b> [ ] % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No	<b>¿DÓNDE?</b> Sin receta, en línea o en una clínica	<b>¿Eficacia?</b> [ ] % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No	<b>¿DÓNDE?</b> Sin receta, en línea o en una clínica	<b>¿Eficacia?</b> [ ] % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No
<b>Prescripción: Si / No</b>	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Algunas personas lo encuentran difícil abstenerse y puede terminar su abstinencia sin estar preparado para prevenir ITS o embarazo	<b>Prescripción: Si / No</b>	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Irritación o reacción alérgica al látex	<b>Prescripción: Si / No</b>	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Malestar o dolor durante la inserción o el sexo, sensación de ardor, sarpullido o picazón
DIAFRAGMA Y TAPA CERVICAL		ESPERMICIDA		ESPONJA	
<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> Se aplica espermicida, se coloca en la vagina y se deja en el lugar por lo menos 6 h después del sexo	<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> Se coloca en la vagina de 5 a 90 minutos antes del sexo y se deja de 6-8h después del sexo	<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> Se coloca en la vagina antes del sexo, se deja al menos 6 h después del sexo y se desecha
<b>¿DÓNDE?</b> Doctor	<b>¿Eficacia?</b> [ ] % / [ ] % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No	<b>¿DÓNDE?</b> Sin receta, en línea o en una clínica	<b>¿Eficacia?</b> [ ] % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No	<b>¿DÓNDE?</b> Sin receta, en línea o en una clínica	<b>¿Eficacia?</b> [ ] % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No
<b>Prescripción: Si / No</b>	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Irritación, reacción alérgica, infección del tracto urinario, y síndrome de shock tóxico	<b>Prescripción: Si / No</b>	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Irritación, reacción alérgica, infección del tracto urinario y pueden aumentar el riesgo de transmisión de ITS, incluido el VIH	<b>Prescripción: Si / No</b>	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Irritación, riesgo de Síndrome de Shock Tóxico

## Métodos de Barrera

## Métodos de Hormonales

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)		PASTILLA DE NATALIDAD		EL PARCHE	
<b>¿QUÉ?</b> <b>ARAP</b> Insertar y quitar por un médico	<b>¿CÓMO?</b> Insertar y quitar por un médico	<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> Tragar una pastilla a la misma hora todos los días	<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> Parche nuevo y quitarlo una vez por semana durante tres semanas
<b>¿DÓNDE?</b> Doctor	<b>¿Eficacia?</b> <input type="text"/> % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No <b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Calambres, períodos más prolongados, dolor abdominal y pélvico, enfermedad inflamatoria pélvica, embarazo ectópico	<b>¿DÓNDE?</b> Sin receta, en línea, en una clínica o en un médico	<b>¿Eficacia?</b> <input type="text"/> % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No <b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Manchado o sangrado entre períodos, náuseas, sensibilidad en los senos, presión arterial alta, coágulo de sangre, ataque al corazón	<b>¿DÓNDE?</b> Doctor	<b>¿Eficacia?</b> <input type="text"/> % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No <b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Manchado o sangrado entre períodos, náuseas, dolor de estómago, sensibilidad en los senos, dolor de cabeza, irritación de la piel
Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No	
IMPLANTE		LA INYECCIÓN		ANILLO VAGINAL	
<b>¿QUÉ?</b> <b>ARAP</b> Insertado por un doctor en la parte superior del brazo	<b>¿CÓMO?</b> Insertado por un doctor en la parte superior del brazo	<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> Una nueva inyección de un médico cada tres meses	<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> El anillo se coloca en la vagina y se reemplaza cada tres semanas
<b>¿DÓNDE?</b> El doctor insertará con una aguja	<b>¿Eficacia?</b> <input type="text"/> % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No <b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Cambios en el sangrado menstrual, aumento de peso, dolor de cabeza, acné, complicaciones con la inserción, movimiento del implante	<b>¿DÓNDE?</b> Doctor	<b>¿Eficacia?</b> <input type="text"/> % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No <b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Pérdida de densidad de huesos, dolor de cabeza, aumento de peso, nerviosismo, mareos, malestar abdominal, embarazo ectópico, coágulos de sangre	<b>¿DÓNDE?</b> Doctor	<b>¿Eficacia?</b> <input type="text"/> % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No <b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Secreción vaginal, irritación, dolor de cabeza, náuseas, sensibilidad en los senos, presión arterial alta, coágulo de sangre/ataque cardíaco
Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No		Prescripción: Si / No	

## Métodos de Hormonales

## Métodos de Hormonales

## Métodos Permanentes

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA		VASECTOMIA		LIGADURA DE TROMPAS	
<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> Se toma la pastilla dentro de las 72 horas después de la relación sexual sin protección	<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> La cirugía bloquea el Vas Deferens de un hombre biológico, después de la cirugía, el semen no tiene esperma	<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> El doctor encuentra y sella cada trompa de Falopio
<b>¿DÓNDE?</b> Sin receta	<b>¿Eficacia?</b> <input type="text"/> % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No	<b>¿DÓNDE?</b> Doctor	<b>¿Eficacia?</b> <input type="text"/> % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No	<b>¿DÓNDE?</b> Doctor	<b>¿Eficacia?</b> <input type="text"/> % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No
<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Cambios menstruales, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, mareos, dolor abdominal, cansancio	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Dolor, sangrado, infección u otras complicaciones después de la cirugía
<b>Prescripción:</b> Si / No	<b>Prescripción:</b> Si / No	<b>Prescripción:</b> Si / No	<b>Prescripción:</b> Si / No	<b>Prescripción:</b> Si / No	<b>Prescripción:</b> Si / No
RETIRO		MÉTODOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD		<p><b>La efectividad de todos los métodos se basa en el uso típico.</b></p>	
<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> La persona debe ser consciente del tiempo y el control	<b>¿QUÉ?</b>	<b>¿CÓMO?</b> Una hembra biológica rastrea la temperatura, moco cervical y hormonas diariamente para identificar días fértiles e infértiles		
<b>¿DÓNDE?</b> Tu mismo	<b>¿Eficacia?</b> <input type="text"/> % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No	<b>¿DÓNDE?</b> Hable con un médico, compre un kit de prueba de hormonas	<b>¿Eficacia?</b> <input type="text"/> % <b>¿Reduce el riesgo de ITS?</b> Si / No		
<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Fácil de hacer incorrectamente, mayor riesgo	<b>POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS</b> Mayor riesgo, lleva tiempo de aprender, puede ser difícil recordar los días de fertilidad				
<b>Prescripción:</b> Si / No	<b>Prescripción:</b> Si / No				

## Métodos Naturales



Check-theFacts.com  
info@check-thefacts.com

## ¿Preguntas sobre su SALUD?

Su doctor primaria

### Centros de Salud de Golden Valley

Localizado en Turlock, Patterson, Newman

• Contactar para citas (209) 722-GVHC (4842)

• Consultorio Médico McHenry (209) 558-5312

• Agencia de Servicios de Salud del Condado de Stanislaus (209) 558-7000

• Centros de Salud Comunitarios de Livingston (833) 850-3500

Localizado en Hughson, Waterford, Delhi, Hilmar, Livingston, Turlock, Modesto, y Merced

### Infecciones de Transmisión Sexual

• Centro de Salud y Embarazo en Turlock (209) 656-9898

• Servicios de Salud del Condado de Stanislaus (209) 558-7700

• Línea Nacional de Atención de ITSNIH (800) 232-4636

• Línea de VIH/CIDAS en California (916) 449-5900

• Departamento de Salud Pública de California (916) 558-1784 / cdph.ca.gov

## ¿Preguntas sobre ABUSO o SEGURIDAD EN LAS RELACIONES?

\*\*Si esta en peligro, / llame al 911\*\*

• Línea Nacional de Asalto Sexual (800) 656-HOPE (4673) / rainn.org

• Línea Nacional de Violencia Doméstica (800) 799-SAFE (7233)

• Línea Directa Nacional de Abuso Infantil (800) 422-4453

• Línea Directa de Tráfico de Personas (888) 373-7888 / humantraffickinghotline.org

• Línea Directa Nacional de Abuso en el Noviazgo (866) 331-9474 / loveisrespect.org

### Haven-Centro de Mujeres

• Línea de Crisis de 24 horas (209) 557-5980

• Oficina de Modesto (209) 524-4331

• Línea de Crisis de 24 horas en Stanislaus (209) 558-4600

• Centro de Justicia para Familias en Stanislaus (209) 525-5130 / stanislausfamilyjustice.org

• Centro de Crisis en el Valle (Merced) (209) 725-7900

• Línea de crisis de 24 horas del Centro de Crisis del Valle (209) 722-4357

## ¿Preguntas sobre SEXUALIDAD?

• Línea Directa de Transexual (877) 565-8860 / translifeline.org

• El Centro de Bienestar (Modesto) (209) 558-4610

• Línea Directa de Trevor (866) 488-7386 / thetrevorproject.org

## ¿Estás siendo INTIMIDADO?

Para la explotación de los niños

(800) 843-5678 / cybertipline.com

Oetenga el Acoso

stopbullying.gov

## ¿Necesitas RECURSOS PARA EL EMBARAZO?

Todas las Opciones

(888) 493-0092 / all-options.org

Centro de Embarazo y Salud de Turlock

(209) 656-9898 / turlockphc.com

Adopciones Americanas

(800) 236-7846

Servicios de Adopción del Condado de Stanislaus

(209) 558-2292

Planificación familiar - Merced

(209) 723-7751

Planificación familiar - Modesto

(209) 579-2300

Centro de Embarazo en Modesto

(209) 526-1734

Alpha Entrega Segura

(877) 222-9723 / Marque 2-1-1

Alpha Centro de Ayuda de Embarazo (Merced)

(209) 383-4700

## ¿Tu o un amigo está sufriendo de DEPRESIÓN o pensamientos de SUICIDIO?

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio

988 / 988lifeline.org

Condado de Stanislaus 24 horas Crisis y Prevención

(209) 558-4600

Línea de texto de crisis

Mande "HOME" a 741-741

## ¿Necesitas ayuda con ADICCIONES u otras LUCHAS?

Abuso de Sustancias y de Salud Mental

(800) 662-4357

Narcóticos Anónimos

(209) 464-9262

Agenda de Servicios de Salud

(209) 558-5657

Hijos e hijas Pródigos

(209) 634-3538

Centro de Recursos Humanos

(209) 526-1476

Centro de Recursos para la Adicción 24/7

(877) 574-0458

Línea de Crisis de 24-horas en Stanislaus

(209) 558-4600

Grupos de Narcóticos Anónimos en Stanislaus

(888) 942-9922

## Problemas en Comer

Prevención de los trastornos alimentarios

(800) 931-2237

Centro de Servicios Humanos

(209) 526-1476

Línea de Crisis de 24-horas en Stanislaus

(209) 558-4600

## Apoyo de Duelo

Casa de Jessica

(209) 250-5395

Hospicio Comunitario

(209) 578-6300

## Falta de Hogar y Fugitivos

Casa de Hutton (Centro de Servicios Humanos)

(209) 526-1441

Línea de Crisis de 24-horas en Stanislaus

(209) 558-4600

Servicios Comunitarios de Vivienda y Refugio

(209) 527-0444

Centro de Navegación Juvenil en Stanislaus

(209) 526-1441

Línea Nacional de Seguridad para Fugitivos

(800) 786-2929

## Recursos Varios

Agenda de Servicios Comunitarios

Servicios Sociales del Condado de Stanislaus

(877) 652-0734

Transporte Público

Transito de Turlock

(209) 668-5600

Apoyo para Padres

Centro de Recursos para Familias de Turlock

(209) 668-6118



SOLO PARA VISTA PREVIA



Check-thefacts.com  
Copyright © 2025 Check the Facts

Reservado todos los derechos. Ninguna parte de este plan de estudios puede reproducirse o usarse de ninguna manera sin el permiso previo por escrito del propietario de los derechos del autor.

Estos materiales están totalmente protegidos por las leyes de derechos del autor de parte de los Estados Unidos.

Copyright © 2025 Verifique los hechos. Reservados todos los derechos.  
Está estrictamente prohibido escanear, fotocopiar o reproducir esta página de lección.  
(Copyright © 2025 Check the Facts. All Rights Reserved. Scanning, photocopying, or reproducing this lesson page is strictly prohibited.)

