

# Mi vida, mis decisiones

Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.  
Promoviendo el respeto y la responsabilidad a través de la educación sexual apropiada para la edad.

## ALINEACIÓN NSES:

Al final del doceavo grado los alumnos podrán:

**PD.12.CC.1** – Analizar cómo el desarrollo del cerebro tiene un impacto sobre los cambios cognitivos, sociales y emocionales en la adolescencia y adultez temprana.

**PR.12.INF.1** – Analizar las influencias que podrían tener un impacto sobre las decisiones de participar en comportamientos sexuales o de cuándo hacerlo.

**GRADO META:** Grado 12,  
Lección 2

**TIEMPO:** 50 Minutos

## MATERIALES:

- Proyector LCD y pantalla
- Computadora de escritorio o portátil cargada con PowerPoint: “¿Qué Harías Si...?”
- Pizarra blanca y marcadores (al menos dos colores distintos)
- Folleto “Considerando las Opiniones de Otros” – uno por alumno
- Lápices en caso de que los alumnos no tengan

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta lección los alumnos podrán:

1. Mencionar al menos tres mensajes que reciben sobre la sexualidad de las distintas personas en sus vidas. [Conocimiento]
2. Describir hasta qué punto estas personas tienen un impacto sobre el proceso de toma de decisiones de los alumnos. [Conocimiento]
3. Identificar al menos otros dos factores que tienen un impacto sobre la toma de decisiones sexuales. [Conocimiento]

## UN APUNTE SOBRE EL LENGUAJE:

El lenguaje es muy importante e intencionalmente hemos tenido mucho cuidado acerca del lenguaje usado a lo largo de todo este currículo. Podría notar un lenguaje menos familiar a lo largo del currículo: el uso del pronombre “ellos” en lugar de “ella” o “él”; el uso de nombres de género neutros en escenarios y dramatizaciones, y referencias a “alguien con una vulva” en lugar de “chica” o “mujer”. Esto pretende que el currículo sea inclusivo para todos los géneros e identidades de género. Necesitará determinar por sí mismo cuánto y qué tan a menudo puede hacerlo en su colegio y aula, y deberá realizar los ajustes de acuerdo con eso.

## PROCEDIMIENTO:

**PASO 1:** Introduzca la lección preguntándoles a los alumnos lo siguiente: “¿alguna vez le han dicho algo a alguien —o han hecho algo—, que más tarde se pregunten: ‘santo cielo, ¿por qué diablos acabo de hacer o decir eso?’”. Podría ser algo verdaderamente menor, como caminar hacia un salón y llamar a un amigo por un apodo que nunca le han dicho antes y, una vez dicho, suena realmente tonto. O podría ser algo más significativo, como cuando alguien les pide que guarden un secreto, solo entre ustedes dos, pero como es demasiado jugoso, se lo dicen a otra persona y de inmediato se arrepienten”.

Luego de que respondan algunos alumnos pregunte: “¿cómo se sienten en ese momento, justo después de que se dan cuenta de que lo que hicieron estaba mal?”. Las respuestas van a variar, pero la mayoría de las veces los alumnos físicamente se pondrán las manos sobre sus estómagos o harán alguna referencia a esa zona, mencionando que no se siente bien y de que eso casi puede hacer que se sientan mal del estomago.

## Mi vida, mis decisiones

*Un Plan de Clase tomado de: “Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12”.*

Diga: “todos pasamos por esto, y no solo una vez. Es algo que todos experimentamos a lo largo de nuestras vidas. A veces tomamos decisiones sin pensar y, a veces, aun cuando creemos que la pensamos muy bien desde el inicio, todavía tomamos alguna decisión que quisiéramos no haber tomado”.

Pregunte: “¿alguien puede pensar en alguna ocasión cuando tomaron una decisión que realmente le trajo beneficios, o que sabían que era la decisión correcta que tenían que tomar?”. Pida algunos ejemplos.

Diga: “claramente, hay tantas oportunidades para tomar decisiones positivas como las hay para tomar malas decisiones. Hoy vamos a hablar sobre la toma de decisiones sexuales, y sobre qué y quién puede tener un impacto sobre las decisiones que tomamos”. (5 minutos)

**PASO 2:** Diga: “en un momento, les voy a entregar a cada uno una hoja de trabajo. Esta hoja tiene una tabla que enumera un número de cosas acerca de las cuales las personas necesitan pensar cuando están en una relación sexual. En la parte superior verán las categorías de personas que podríamos tener en nuestras vidas. Lo que quiero que hagan es que lean cada enunciado, y piensen acerca de lo que podrían responder estas personas que están en sus vidas.

“Por ejemplo, digamos que estuvieran interesados en alguien y quisieran pedirles una cita; o estuvieran enterados de que esta persona les iba a pedir una cita a ustedes. ¿Con quién hablarían sobre eso? ¿Qué esperarían que esta persona les dijera? Escriban esas cosas en los espacios que se han proporcionado. Debido a que algunas categorías podrían aplicar a más de una persona —como a un amigo cercano—, siéntanse en la libertad de decidir quién será esa persona para los propósitos de esta actividad, y escriban su nombre en ese espacio. Aun si no discutirían algunos de los tópicos con una persona en particular, por favor escriban lo que ustedes imaginan que diría, ya que nuestras percepciones a veces son igual de importantes a lo que realmente escuchamos de las personas”.

Díales que estarán discutiendo sus respuestas con al menos un alumno en la clase, pero cuánto desean compartir es asunto de ellos. Distribuya las hojas de trabajo y pídale a los alumnos que los completen de forma individual. Díales que tendrán alrededor de ocho minutos en los cuales completar la hoja de trabajo. (5 minutos)

**Nota para el maestro:** *A medida que trabajan los alumnos, escriba las preguntas de la discusión enumeradas en el paso 3 sobre la pizarra al frente.*

**PASO 3:** Luego de unos ocho minutos, pídale a todos que paren lo que están haciendo y que formen pareja con otro alumno. Diga: “les voy a pedir que hablen en pareja sobre cómo fue esa experiencia para ustedes. Por favor, usen las siguientes preguntas para discutir lo que acaban de hacer:

- ¿Cómo sabías lo que estas personas en tu vida dirían?
- ¿Qué pensaste de estos mensajes? ¿En su mayoría fueron positivos, negativos o una mezcla?
- ¿De qué forma piensas que las personas que enumeraste en tu hoja afectan, o podrían afectar, las decisiones que tomas sobre tu sexualidad? ¿Por qué?”.

## Mi vida, mis decisiones

*Un Plan de Clase tomado de: "Derechos, Respeto, Responsabilidad: Un Currículo para K-12".*

Luego de algunos minutos, pídeles a los alumnos que paren las discusiones en pareja y que compartan las respuestas con todo el grupo, analizando sus respuestas a las tres preguntas de la discusión. Luego de repasar las tres preguntas de la discusión diga: "las personas en nuestras vidas tienen influencia sobre nosotros, sin importar quienes sean. Algunos tienen más influencia que otros. Examinemos esto con mayor profundidad".

Comience el PowerPoint titulado: "¿Qué Harías Si...?". Lea los enunciados en cada diapositiva y pídeles a los alumnos que respondan. Entonces revele quién es la segunda persona mencionada en cada diapositiva, y pregúnteles si cambiarían de parecer sobre una decisión, o si se apegarían a su decisión original, dependiendo de quién sea la persona. Discutan por qué o por qué no. (20 minutos)

**PASO 4:** Diga: "aparte de las personas en nuestras vidas, cuando se trata de tomar decisiones sobre el sexo y la sexualidad, ¿qué otras cosas entran en juego? Por ejemplo, 'las experiencias pasadas' [escriba esas palabras sobre la pizarra en un color distinto] podrían tener un impacto sobre si yo escojo o no hacer alguna cosa. ¿Qué otra cosa se les viene a la mente?". A medida que responden los alumnos escriba sus respuestas sobre la pizarra. Cada lista será distinta, pero en general, sondee lo siguiente:

- Experiencias pasadas (positivas).
- Experiencias pasadas (negativas).
- Si conocen a alguien que haya tenido este comportamiento y cómo les fue.
- Sus valores personales o religiosos respecto a un comportamiento en particular, o sobre tener sexo de cualquier tipo.
- Cómo se sienten respecto a sus cuerpos.
- Su comprensión sobre su orientación sexual.
- Lo que ven representado en los medios de comunicación.

Diga: "a menudo escuchamos a las personas decir: 'otras personas o los medios no influyen sobre mí; yo tomo mis propias decisiones'. Sin embargo, la realidad es que es imposible tomar decisiones sobre algo mucho menos algo tan importante como el sexo y la sexualidad en un vacío. Definitivamente estamos influenciados por las personas que nos rodean y, a veces, no estamos ni enterados de cuál es esa influencia.

"Es un poco simplista decir que, sobre todo, lo que quieren y lo que piensan que es lo correcto es lo más importante, pero en realidad es cierto. Al final, ustedes son los que se benefician de sus decisiones positivas, y son los que tienen que enfrentar las consecuencias negativas si las hay. Así que, sin importar lo que escuchen o lo que piensen que saben sobre los demás, tienen el derecho de pensar y tomar decisiones por sí mismos". (20 minutos)

### **EVALUACIÓN RECOMENDADA DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE A LA CONCLUSIÓN DE LA LECCIÓN:**

La actividad con la hoja de trabajo, y las discusiones en pareja cumplirán con el primer y segundo objetivos de aprendizaje; la lluvia de ideas y la discusión relacionada con las influencias externas cumplirán con el tercer objetivo.

### **TAREA:**

Ninguna.

## Considerando las Opiniones de Otros

Cuando se toman decisiones sobre el sexo y la sexualidad puede ser muy útil escuchar lo que otras personas tengan que decir. (Pero claro, ¡a veces no lo es!). ¿Con quién hablarías y qué esperarías que dijeran?

En la tabla abajo escribe algunos de los mensajes que esperarías escuchar de estas personas claves en tu vida. Siéntete libre de escribir sus nombres para que te ayude a enfocar sobre una persona, si es que tienes varias personas que pudieran quedar en esa misma columna. Si no tienes ninguna de esas categorías de personas en tu vida, déjalo en blanco. También puedes agregar alguna categoría que no esté ahí.

	PADRE/ CUIDADOR	HERMAN@	PAREJA/ NOVI@	MEJOR AMIG@	RELIGIOSO/ LIDER ESPIRITUAL	OTRO
<b>1. Si deberías invitar o salir con alguien que te ha gustado mucho tiempo</b>						
<b>2. Si estás list@ para tener sexo</b>						
<b>3. ¿Cuáles tipos de sexo seguro o métodos contraceptivos deberías de usar?</b>						
<b>4. Si es extraño que quieras esperar a tener sexo</b>						
<b>5. Lo que tú o tu pareja deban hacer respecto a un embarazo no planificado</b>						
<b>6. Si examinarte para las ETS antes de comenzar una nueva relación</b>						