

## **Siguiente (Next Up)**

**Programa de pubertad y desarrollo adolescente**  
**Año escolar 2022-2023**

### **Esquema de 4.º y 5.º grado para un programa de 60 o 90 minutos**

Los periodos de tiempo más cortos no están disponibles.

Este programa se presentará en grupos separados por género.

#### **Introducción: ¿Quién soy yo?**

Los estudiantes reflexionan sobre su propia identidad.

¡Todos somos únicos! Todos estamos aprendiendo, creciendo y tenemos sueños y metas.

Las elecciones saludables conducen a consecuencias saludables.

El juego interactivo demuestra cómo nuestras elecciones pueden ayudar o dañar nuestra capacidad para alcanzar nuestros sueños y metas.

#### **Crecimiento / Pubertad / Adolescencia**

Introducción y definición de GRANDES PALABRAS - pubertad, adolescencia, reproducción.

¿Cuándo comienza la pubertad? Esto es diferente para todos y, por lo general, varía entre los 9 y 14 años.

Los cambios comienzan en el cerebro con HORMONAS antes de que nuestro cuerpo comience a cambiar con el crecimiento acelerado.

Los cambios ocurren tanto adentro (sintiéndose diferente) como afuera (luciendo diferente).

Mitos comunes sobre la pubertad. Si tienes preguntas, es importante que hables con tus padres.

#### **La creación y el milagro de tu existencia: ¿De dónde vengo?**

Fertilización a través del desarrollo fetal incluyendo videoclip con imágenes ecográficas.

Cambios tanto para niños como para niñas: cabello, piel, ojos, emociones (incluida la forma en que afectan las relaciones).

Decisiones saludables - El cuerpo necesita una nutrición saludable, mucho ejercicio y suficiente descanso.

#### **Anatomía impresionante - HOMBRES y MUJERES**

Identificación de terminología y función del sistema reproductivo:

- Femenino: vagina, útero, trompas de falopio, ovarios, menstruación, fertilización
- Masculino: pene, uretra, conductos deferentes, testículos, escroto, eyaculación - (eyaculación SOLO en 5 grado)
- La siguiente información se presenta solo para el género especificado:
  - Femenino - higiene femenina / Masculino - erecciones, sueños húmedos

#### **Sexo - lo que es, lo que NO es (SOLO 5 grado)**

Tres formas de pensar en el sexo: género, reproducción, intimidad

El sexo NO es un juego, "hacer el amor" o lo que se ve en la televisión o los medios.

Qué es el amor - dar, libertad, respeto, honestidad, proteger, alentar.

El sexo se comparte mejor en una relación comprometida de por vida, generalmente vista en matrimonio.

#### **Cuidado con los Abusadores Sexuales**

El abuso sexual jamás es culpa de la víctima.

¿Quién puede ser un abusador sexual? Reconocer formas de abuso sexual.

Si estás, o estuviste, involucrado/a en un abuso sexual, has lo siguiente (1) Diles que se detengan; (2) Huye;

(3) Cuéntale a un adulto.

Las partes privadas son privadas, dile a un adulto si alguien te hace sentir incómodo o inseguro. (SOLO 4 grado)

#### **Relaciones saludables**

Elije sabiamente a tus amigos - Los amigos pueden influir en ti para que tomes decisiones positivas o negativas.

Relaciones de noviazgo - (SOLO 5 grado)

Lo mejor es comenzar con una amistad.

- No es un juego, sino una parte del aprendizaje para tener relaciones saludables.
- Siempre pregunta y sigue las reglas de tus padres.
- Presión de los compañeros - ejemplos de cómo los compañeros pueden intentar influir en las decisiones positivas o negativas.

#### **Conclusión / Encuesta**

¡Toma decisiones saludables que te darán la libertad de alcanzar tus sueños y metas!

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