

GUÍA
DOCENTE

ESI

12 AÑOS

Educación SEXUAL integral

Stephanie Bustos de Middleton
Marcos Alejandro Gatica Zambrano



Asociación
Casa Editora
Sudamericana

Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG
Florida Oeste, Buenos Aires, Rep. Argentina.

¿Sabías que nuestros libros contienen materiales digitales exclusivos?



Como docente, puedes complementar tus clases con estos recursos pedagógicos, repasar lo aprendido e incorporar actividades lúdicas.

¿Qué encontrarás?

Objetos digitales de aprendizaje (ODA) en diferentes formatos:



Descarga de PDF con actividades y más contenidos.



Audios y canciones para escuchar en línea o descargar.



Videos educativos para afirmar lo aprendido.



Imágenes y juegos interactivos.



Enlaces a sitios web con temáticas complementarias al libro.

Cada vez que encuentres un código QR, escanéalo con tu dispositivo móvil o escribe el enlace corto en tu navegador de Internet.



aeoda.net/2515

INTRODUCCIÓN	4
PRESENTACIÓN	5
ESTRUCTURA DEL LIBRO DIDÁCTICO	7
Secuencia didáctica.....	7
Íconos y recursos complementarios.....	8
ABORDAJE PEDAGÓGICO	8
Características de los niños entre 12 y 14 años	9
METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA	10
MODELO PEDAGÓGICO ABORDADO	12
RECOMENDACIÓN BIBLIOGRÁFICA	13
ORIENTACIONES DIDÁCTICAS POR CAPÍTULO	14
PLAN DEL CAPÍTULO 1: Cuerpo humano y desarrollo	14
Orientaciones metodológicas particulares	14
Estrategias sugeridas.....	15
PLAN DEL CAPÍTULO 2: Relaciones, sociedad y cultura	23
Orientaciones metodológicas particulares	23
Estrategias sugeridas.....	24
PLAN DEL CAPÍTULO 3: Habilidades personales	29
Orientaciones metodológicas particulares	29
Estrategias sugeridas.....	30
PLAN DEL CAPÍTULO 4: salud y conducta	34
Orientaciones metodológicas particulares	34
Estrategias sugeridas.....	34

INTRODUCCIÓN

Vivimos en un período histórico en el que surgen cambios de paradigmas sobre educación, derechos, sexualidad y otros temas, por lo que es necesario revisar nuestros materiales de enseñanza-aprendizaje actualizándolos para dar respuesta a los desafíos que plantean estos cambios. Además, en nuestra época conviven la diversidad, la inclusión y la participación; así como el respeto, la tolerancia y la equidad.

Pensamos que esta propuesta fundamentada en una cosmovisión bíblica responderá a las muchas interrogantes y necesidades de un gran número de familias que buscan educar a sus hijos con una propuesta educativa sustentada en esos principios. Cada individuo tiene el derecho de conocer esta cosmovisión y tiene la libertad de elegir si estos valores y principios de vida guiarán sus pensamientos, creencias y acciones, o no lo harán.

Sobre esa base presentamos esta reedición de la Serie de Educación Sexual Integral (ESI) de 12 a 17 años; entendiendo que la ESI es fundamental para sustentar nuestra comprensión de Dios, de nosotros mismos como hombres y mujeres formados a su imagen y para comprender nuestra relación con Dios y nuestras relaciones con otros seres humanos. Es esencial para descubrir nuestro propósito de vida. Cada adolescente necesita ver que está en este mundo gracias a la intervención de un Dios inteligente, amoroso y poderoso que tiene un plan para su vida. Y la sexualidad no está fuera de ese plan, incluyendo todas sus facetas: desarrollo físico y afectivo, reproducción, roles, vinculación, etc.

«De hecho, el sexo es una de las mayores evidencias del diseño inteligente en la Creación. Desde un punto de vista evolutivo, la existencia de la reproducción sexual es realmente una gran paradoja, como admite el biólogo evolutivo Richard Dawkins en *El relojero ciego*. A pesar de algunas sugerencias ingeniosas de los darwinistas ortodoxos, no hay una explicación darwiniana convincente para la 'aparición' de la reproducción sexual.» (Thais Souza y Michelson Borges, [El verdadero sexo seguro](#). Buenos Aires: ACES, 2020, p. 10).

Proponemos en este material desarrollar los temas y actividades sugeridos, sobre la base de considerar al ser humano como un ser único creado por Dios con un plan especial para su vida y como un individuo integral, resultante de la unidad indivisible de áreas que conforman su ser: social, física, psicológica y espiritual.

“La unidad está basada en el amor y es una relación total y multidimensional: La naturaleza humana tiene cuatro dimensiones: física, psíquica, socio-cultural y espiritual. Las cuatro están integradas y son interdependientes, inseparables.” (Jorge M. Bruno y Mauricio S. Bruno, *Los jóvenes preguntan sobre el sexo*. Colombia: [APIA](#), 1995, pp. 15-16).

La sexualidad nos acompaña desde el momento de la concepción hasta el último día y se desarrolla en cada etapa de nuestra vida. La educación sexual debe estar presente desde que el niño nace. Aunque los padres no sean conscientes de ella, la están brindando y deben prepararse, planificarla y hacerla efectiva. Los docentes acompañamos este proceso de enseñanza-aprendizaje desde la escuela, pero los primeros responsables de la misma son los padres y/o tutores. Por eso deben involucrarse en el desarrollo de la ESI en el ámbito escolar: deben ser informados de cuándo se trabajarán los contenidos, deben conocer el material del estudiante y se los debe incluir en algunas actividades.

«La educación sexual es un proceso que nos acompaña toda la vida. Implica adquirir información; formar actitudes, creencias y valores; desarrollar las habilidades necesarias para ser responsable de la propia sexualidad; enriquecer la capacidad personal para desarrollar buenas relaciones; y fortalecer la conexión con Dios y con otras personas en la familia y la

comunidad.» (Karen y Ron Flowers, [Sexualidad humana](#), Buenos Aires: ACES, 2020, p. 1).

La ESI brindada tanto en el hogar como en el colegio debe ser de índole positiva, considerando la sexualidad como algo bueno proveniente de la obra creadora de Dios con un propósito amplio para el ser humano con el fin de que sea feliz; por lo tanto, debe desarrollar una actitud de respeto y valoración ante este don divino.

Se intenta que este material sea una herramienta de apoyo para el docente cristiano frente al desafío de su doble responsabilidad de impartir *Educación Sexual Integral* como agente público del Estado, pero, sobre todo, como mensajero voluntario del cielo.

Compartimos nuestro interés en que, mientras se imparta la ESI, se realicen acciones que apunten a desarrollar en los estudiantes: la inteligencia emocional, el autocuidado, el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la toma de decisiones, el trabajo en equipo, el uso responsable y cuidado de las tecnologías digitales y las competencias comunicativas.

Este material no pretende cubrir el ciento por ciento de las temáticas ni de las necesidades presentes en las aulas y las familias, pero sí que sea un apoyo útil para iniciar el abordaje de la ESI de manera efectiva.

PRESENTACIÓN

La serie ESI abarca una amplia variedad de contenidos cada uno visto desde diferentes aristas. Para organizar la colección se han agrupado en 4 ejes:

Eje 1: Cuerpo humano y desarrollo: Este eje comprende los contenidos que van desde la creación del hombre y la mujer hechos por Dios y a su imagen, las funciones anatómicas del cuerpo humano con mayor relevancia el sistema de reproducción, el nacimiento de un bebé y los cambios que enfrentan los seres humanos a medida que van creciendo y madurando.

Eje 2: Relaciones, sociedad y cultura: Incluye las temáticas de las relaciones como vínculo fundamental para vivir en sociedad, reconociendo que fue Dios el primer interesado en querer tener una relación cercana con la humanidad y espera que entre nosotros también haya un vínculo cercano y armonioso como el de una buena amistad. Se trabaja el concepto de familia, los cambios que ocurren en ella y los roles de cada uno de los que forman parte. Desde el concepto de sociedad se da fuerza a diversos valores positivos, a la equidad, la igualdad, la democracia y la aceptación que deben tener los unos con los otros. Tanto la sociedad como la cultura afectan la forma en que los niños y adolescentes vivencian la sexualidad; es por ello que este eje direcciona la temática de la ESI bajo una concepción bíblico-cristiana.

Eje 3: Habilidades personales: Desde temprana edad los niños necesitan distinguir, reconocer y expresar sus emociones y a la vez reconocer las emociones de los demás, el desarrollo del lenguaje emocional es esencial para relacionarse con los demás, al igual que lo son las habilidades personales para la comunicación, la toma de decisiones y la resolución de conflictos. Todo esto va de la mano de la práctica de habilidades para el desarrollo de una autoestima saludable y una imagen personal positiva, acciones que le permitirán valorar y tratar a los demás de forma asertiva.

Eje 4: Salud y conducta: Dios espera que sus hijos disfruten de una buena salud sexual, es por ello que dejó principios establecidos en cuanto a las conductas y hábitos a adquirir acerca del propio cuerpo y el de los demás. Las conductas son el reflejo de nuestros pensamientos. Debido a ello, es que debemos de aprender a cuidar nuestras mentes para que de nosotros surjan conductas saludables.

Como docentes, tenemos la gran responsabilidad de educar de forma integral a nuestros estudiantes y con respecto a la materia que nos convoca, necesitamos que nuestras instituciones y docentes se preparen para implementar estrategias que hagan que los estudiantes puedan tener herramientas para enfrentar el contexto diverso y cambiante en el cual están sumergidos.

Como autores, somos conscientes de lo trascendente que es el contenido de ESI, es por ello que en esta guía hemos tratado de dar sugerencias que apoyen el rol docente, sabiendo que nuestros estudiantes necesitan tener fundamentos claros a la hora de tomar una decisión. A lo largo de nuestra vida como individuos experimentamos diversos niveles académicos, los cuales nos permiten adquirir habilidades y capacidades que nos ayudarán a desenvolvernos en la sociedad en que vivimos, tan cambiante y desafiante. Desde la educación inicial hasta la profesional existen instancias que van formando nuestra vida, conducta y decisiones.

Con este libro esperamos facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje que llevarás adelante como docente, desde una mirada basada en las Sagradas Escrituras, inculcando valores cristianos y relacionando cada aprendizaje con el contenido bíblico.

«La Biblia debería ser el primer libro de texto del niño. De este Libro, los padres han de dar sabias instrucciones. La Palabra de Dios ha de constituir la regla de la vida. De ella los niños han de aprender que Dios es su Padre; y de las hermosas lecciones de su Palabra han de adquirir un conocimiento de su carácter. Por la inculcación de sus principios, deben aprender a hacer justicia y juicio.» (Elena de White, *Consejos para los maestros*, [versión online](#)).

El principal objetivo de este libro es que el alumno descubra que su vida tiene un propósito elevado porque su valor es elevado, también es concientizar a nuestros estudiantes acerca del contexto social que estamos viviendo y a la vez equiparlos con herramientas que los resguarden y preparen a la hora de tomar decisiones. Para ello, en el libro del estudiante, proponemos actividades reflexivas de estudios de casos que los hagan pensar y proyectarse en la situación para saber que harían ellos, otras actividades que desarrollan la creatividad y el trabajo en equipo, también cuentan con material digital como: videos, narraciones y juegos que buscan de forma lúdica puedan reforzar e internalizar los contenidos trabajados. Algunas actividades tienen que ver con la elaboración de opiniones e ideas propias o la expresión de sus emociones.

Es importante que los responsables parentales de tus estudiantes estén al tanto de los contenidos que se están trabajando en clases, para que en casa puedan hacer un refuerzo de los mismos, y estén preparados para responder posibles preguntas que lleven a casa sus hijos.

Cada capítulo cuenta con un espacio de reflexión bíblica que invita a complementar el contenido con experiencias de las Sagradas Escrituras, se sugiere siempre comenzar con el análisis del versículo que se encuentra en el libro del estudiante, posteriormente pasar al desarrollo de las actividades y finalizar siempre con una decisión y compromiso personal del estudiante.

Esperamos que adaptes los contenidos y actividades del libro a tu realidad áulica, recordando que la flexibilidad siempre debe estar presente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como la contextualización y la significatividad. El libro del estudiante presenta variadas propuestas de actividades. Esta guía docente cuenta con la explicación más amplia de lo propuesto en el libro del alumno y también algunas actividades extras que deberás evaluar si es oportuno para trabajar en tus clases. Podrás enriquecer seguramente esta propuesta con tu bagaje de experiencias o con lo que tu habilidad creativa te permita elaborar.

ESTRUCTURA DEL LIBRO DIDÁCTICO

SECUENCIA DIDÁCTICA

Cada capítulo del texto está organizado a través de una secuencia didáctica que guiará el desarrollo progresivo de los aprendizajes de los estudiantes. Esta secuencia se compone de tres fases interconectadas:

1. Nos situamos.

Esta fase constituye el punto de partida en cada capítulo. En ella se presenta a los estudiantes situaciones problemáticas que buscan activar sus saberes previos y movilizar los conocimientos que serán desarrollados a lo largo del capítulo. Esta etapa de la secuencia didáctica se enriquece con preguntas desafiantes que promueven la reflexión crítica, generando conflictos cognitivos necesarios para movilizar procesos de pensamiento más profundos. Asimismo, cada situación se acompaña de una imagen que enriquece la comprensión del problema planteado y lo hace más cercano al contexto de los estudiantes. De manera central, se integra un versículo bíblico que orienta la búsqueda de respuestas desde una perspectiva bíblica, ofreciendo un fundamento sólido para la construcción de una postura personal ante los temas que se desarrollarán. Estos elementos están diseñados estratégicamente para que los estudiantes se cuestionen, se motiven y encuentren sentido en el abordaje de los temas del texto, favoreciendo así el desarrollo de competencias que integran conocimientos, valores y actitudes en su vida cotidiana.

2. Exploramos y construimos.

En esta fase central, el estudiante se involucra activamente en la construcción de sus aprendizajes. Tiene la oportunidad de profundizar en los temas mediante textos breves, casos concretos y actividades específicas que le permiten interactuar con la información de manera clara y accesible, considerando la perspectiva bíblica a través de los textos bíblicos, citas, relatos, ejemplos, etc. La brevedad de los textos favorece la comprensión y asegura que los estudiantes se concentren en las ideas clave, facilitando el análisis crítico. Los casos acercan la teoría a la realidad, ya que plantean situaciones que los alumnos pueden reconocer en su entorno personal, familiar o social, lo que genera mayor motivación y sentido de pertinencia. Por su parte, las actividades invitan a aplicar procedimientos cognitivos diversos, analizar, comparar, inferir, argumentar, que son indispensables en la formación de competencias. En el contexto de la ESI, este enfoque permite que los estudiantes comprendan y construyan aprendizajes significativos relacionados con el respeto, la toma de decisiones, la responsabilidad en las relaciones humanas y la perspectiva bíblica, articulando así conocimientos científicos con valores y actitudes para la vida.

3. Actuamos y decidimos.

En esta última fase de la secuencia didáctica, los estudiantes retornan a la situación problemática inicial, lo que les brinda la oportunidad de enfrentar nuevamente el desafío, pero ahora con el respaldo de los saberes construidos en la fase anterior. Esta dinámica no solo fortalece la coherencia de la secuencia didáctica, sino que también consolida el proceso de transferencia del conocimiento, pues los alumnos pueden contrastar sus primeras intuiciones con los aprendizajes adquiridos y utilizarlos para fundamentar una respuesta más crítica y responsable. En este espacio, se fomenta la toma de decisiones informadas, el ejercicio de la argumentación sustentada en evidencias y valores, y la capacidad de adoptar posturas que integren razón y perspectiva bíblica. En el marco de la ESI, esta fase se convierte en un momento valioso, ya que los estudiantes no se limitan a repetir contenidos, sino que aplican lo aprendido para dar solución a situaciones de la vida real, fortaleciendo competencias como la autonomía, el juicio crítico y la responsabilidad personal y social.

ÍCONOS Y RECURSOS COMPLEMENTARIOS

ÍCONOS



Trabajo colaborativo
Fortalecerás tus habilidades comunicativas y tus valores para resolver desafíos complejos junto a tus compañeros.



Más información
Encontrarás información adicional que te ayudará a ampliar y consolidar tus conocimientos sobre el tema.



Glosario
Te proporcionará las definiciones de los términos que podrían resultarte de difícil comprensión.



Objetos Digitales de Aprendizaje (ODA)
Descubrirás una variedad de recursos que te permitirán aprender de manera diferente: animaciones, videos, canciones, etc.
aeoda.net/ES12

El texto incorpora una serie de íconos y contenido digital que enriquecen significativamente la exploración y la construcción de los saberes:

- **Más información.** Este ícono señala la disponibilidad de información adicional que permite al estudiante ampliar y consolidar sus conocimientos sobre el tema tratado, promoviendo la autonomía y la profundidad en el aprendizaje.
- **Trabajo colaborativo.** Fundamental para el desarrollo de competencias socioemocionales y comunicativas, este ícono guía actividades diseñadas para que los estudiantes fortalezcan sus habilidades comunicativas y valores mientras resuelven desafíos complejos junto a sus compañeros.
- **Glosario.** Para asegurar la comprensión conceptual, proporciona las definiciones de términos que pudieran resultar de difícil comprensión, facilitando el acceso al contenido.
- **Objetos Digitales de Aprendizaje (ODA).** Los recursos digitales ofrecen la oportunidad de aprender de manera diferente a través de una variedad de formatos como animaciones, videos y canciones. Los ODA no solo hacen el aprendizaje más atractivo y accesible, sino que también desarrollan la alfabetización digital y promueven estilos de aprendizaje diversos, adaptándose a las necesidades de la educación contemporánea.

ABORDAJE PEDAGÓGICO

“Todo maestro tiene que procurar que su trabajo tenga resultados concretos. Antes de intentar enseñar una materia, ha de elaborar *un plan bien definido*, y saber qué se propone hacer.” (White, *La educación*, p. 210).

No es fácil abordar temáticas que permitan que el estudiante tenga un desarrollo saludable en el ámbito personal, social y espiritual. Debido a ello, el presente material se creó con la idea certera de que cualquier tipo de contenido tiene una base bíblica que fundamenta lo que Dios desea para nosotros como seres humanos.

También se tuvieron en cuenta las características de los adolescentes de las edades de 12 a 17 años en el ámbito social, físico, psicológico, espiritual y del aprendizaje. Es muy importante hacer del espacio dedicado a la ESI, un espacio especial, esperado por los alumnos, el ambiente debe ser cuidado, acogedor, tierno, agradable, seguro, para todos. Debe hablarse con libertad, respeto y mucha ternura. Debe quedar claro para los adolescentes que la sexualidad es importante y es buena, es un don especial de Dios, se puede hablar de ella y se puede aprender. Por último, elegir metodologías que hagan del aprendizaje una acción interesante, significativa y útil, es crucial.

CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS ENTRE 12 Y 14 AÑOS

La adolescencia temprana (aproximadamente 12 a 14 años) ofrece oportunidades para el crecimiento, no solo en las dimensiones físicas sino también en competencia cognitiva y social, autonomía, autoestima e intimidad.

A esta edad los chicos presentan los siguientes cambios:

a. Aspecto físico:

Mujeres	Hombres
Crecimiento mamario	Crecimiento de testículos y escroto
Crecimiento de vello púbico y axilar	Crecimiento de vello púbico, facial y axilar
Crecimiento rápido del cuerpo	Crecimiento rápido del cuerpo
Menarquia	Crecimiento del pene, glándula prostática, vesículas seminales
Aumento en la secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas que puede conducir a acné	Cambio en la voz
	Espermarquia
	Aumento en secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas que pueden conducir a acné

Los cambios mencionados anteriormente, dependiendo del momento de aparición puede llevar a los chicos a sentirse más seguros y desenvueltos o a tomar una actitud de retraimiento e inseguridad según el contexto familiar, conocimiento previo de los cambios y proceso de aceptación en esta etapa de múltiples cambios.

b. Aspecto cognitivo:

El cerebro adolescente aún se encuentra en desarrollo, por lo tanto, tiene mayor capacidad para razonar y analizar las cosas, aunque aún presenta signos de inmadurez, como tendencias al idealismo, a la crítica, la indecisión, la discusión y la suposición de singularidad e invulnerabilidad.

Según la teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget, los estudiantes de 12 años están en la transición de la etapa de «operaciones concretas» a la etapa de «operaciones formales». Esto quiere decir que se encuentran en un periodo clave de desarrollo cognitivo lo que resulta en comprender información abstracta, tener un punto de vista sobre las cosas, dar su opinión y desafiar a la autoridad y las normas sociales en busca de explicaciones.

c. Aspecto social:

En el ámbito social y según la teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson los estudiantes de 12 años pueden estar cursando las etapas: laboriosidad vs. inferioridad o en transición a la etapa de búsqueda de la identidad vs. difusión de la identidad. Sobre el primer caso, el desafío para los chicos estará dado por verse capaces de responder a los desafíos académicos al igual que los chicos y chicas de su curso y edad. En caso de lograrlo, esto generará un desarrollo adecuado socialmente y en lo personal. En caso de no lograrlo es posible que desarrollen conductas de retraimiento en el ámbito social como manera de protegerse o que nadie descubra las dificultades que presenta en este ámbito.

En la transición a la segunda etapa que nombramos, los desafíos para los chicos en esta edad estarán dados por establecer relaciones sociales, sentirse partícipe, parte del grupo, mientras que a su vez están definiendo y poniendo a prueba los códigos morales y de conducta que definirán su identidad.

d. Aspecto familiar:

Si bien se puede pensar que en esta etapa todo lo importante para los chicos ocurre en el ámbito social, lo cierto es que el ámbito familiar es clave para ellos. Desarrollar relaciones de confianza con sus padres o cuidadores que les permitan plantear todas las preguntas que surgen en esta etapa, contar con su respaldo para todo lo que quieran emprender, contar con relaciones saludables al interior del hogar que les permitan desarrollarse en todas las otras áreas sin preocupaciones, seguir aprendiendo del modelo familiar para definir su forma de ser con las personas de su mismo sexo y con las personas del sexo opuesto, es parte de las expectativas y circunstancias con las que lidian los chicos de 12 años.

METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA

Teniendo en cuenta las características particulares de los niños entre 12 y 17 años, nuestro abordaje propone fomentar la participación del estudiante: cuanto más protagonista pueda ser, mejor. Que pueda descubrir, reflexionar y concluir, además de crear y elaborar. Que haya lugar para todos los modos de aprender.

Nuestra metodología propone planificar acciones o actividades que se realizarán en determinados momentos de las clases para el logro de ciertos objetivos o metas. Según el objetivo que desees alcanzar utilizarás una u otra, o varias. Si necesitas recuperar conocimientos previos, te servirá una actividad de lluvia de ideas; por ejemplo. Si deseas motivar y crear curiosidad, tal vez debas utilizar un juego o un enigma o una actividad reflexiva. Lo mismo sucede si estás en la etapa de desarrollo de los temas y deseas fomentar la participación de tus estudiantes o si estás en el cierre de la temática y precisas que realicen una producción o un ejercicio metacognitivo para comprobar la asimilación de los saberes o ver el nivel de logro en la aplicación de los mismos. Aquí tal vez los juegos de roles, el trabajo en grupos, los análisis de casos, son muy útiles.

Motivación en el aula: Las clases deben ser dinámicas, donde los estudiantes tengan voz y participen activamente. Te invitamos a organizar tus clases no de manera expositiva, sino activa. Metodologías como la clarificación de valores, donde se propicia el diálogo, la comprensión de los puntos de vista de los otros, el respeto y la aceptación por las diferencias, hábitos para escuchar, argumentar y defender sus propias posturas como así también herramientas para analizar y comprender los valores y normas imperantes en tu grupo de referencia, son muy positivas.

Juego de Roles: Pretende hacer vivir experimentalmente una situación simbólica, en la que se podrían encontrar los participantes. Se trata de vivirla no solo intelectualmente sino con los sentimientos y con todo el cuerpo. Esta estrategia brinda la oportunidad de decirse y de decir, de conformar un espejo para mirar la propia imagen interna. Es muy motivador para crear un ambiente de participación, diálogo y debate. Permite identificar, vivenciar y reflexionar sobre un conflicto de la vida real. Puede darse a través de un escrito o de una dramatización o debate.

Dilemas morales: Se sitúa al alumno como un personaje más dentro del conflicto, en el preciso momento en que debe decidir. Podrías preguntar: ¿Qué crees que debiera hacer el protagonista? ¿Qué piensan que sentirían ustedes si estuviesen en su lugar? ¿Cuál consideran la mejor solución? ¿Por qué? Verifica los conocimientos previos de tus estudiantes y que las temáticas abordadas hayan sido comprendidas; dales tiempo de reflexión, evitando respuestas automáticas.

Preguntas: Es una de las mejores estrategias. Ayudan a repasar un tema, a indagar saberes previos, a construir conocimientos nuevos, a explorar causa y consecuencias, formar alumnos pensantes. Implica asociar la enseñanza con la formulación de preguntas y respuestas.

Textos narrativos: Parábolas, relatos bíblicos, hechos verídicos, cuentos, noticias, etc., es otro recurso poderoso para abrir la imaginación, para motivar, para dejar lecciones, y sobre todo para conectar. Dora Pastoriza de Etchebarne (1983) pensaba que para ser un buen narrador hacían falta tres cualidades: amor al prójimo, don de simpatía y olvido total de uno mismo. De esta manera se establece una «secreta corriente afectiva con los oyentes».

Promover la comprensión: Aquí encontrarás muchas posibilidades; por ejemplo, si deseas que trabajen la comprensión de información, deberán desarrollar la lectura comprensiva, sintetizar la información en ideas importantes y organizar esas ideas en organizadores gráficos como un esquema o un cuadro comparativo. Luego, puedes pedir una opinión o conclusión de los estudiantes sobre el tema abordado.

Estudios de caso: Permite a los estudiantes sumergirse en situaciones reales y complejas, fomentando el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la toma de decisiones informadas. Al analizar casos prácticos, los estudiantes aplican los conocimientos teóricos adquiridos, desarrollan habilidades de investigación y comunicación, y se preparan mejor para enfrentar los desafíos del mundo profesional. Además, los estudios de caso estimulan el debate y la colaboración entre los estudiantes, enriqueciendo el proceso de aprendizaje y haciendo que la clase sea más dinámica e interesante.

Trabajo en grupos: Permite usar una variedad de recursos para despertar el interés y la producción activa sobre un tema en particular. Facilita la participación del estudiante, permitiéndole descubrir y desarrollar su propio estilo de aprendizaje, explorando las inteligencias múltiples, el pensamiento creativo y propiciando un aprendizaje a largo plazo.

Debates: Son una herramienta pedagógica fundamental que promueve el desarrollo integral de los estudiantes. Al fomentar el pensamiento crítico, la comunicación efectiva, la investigación y el respeto por las diferentes perspectivas, los debates equipan a los adolescentes con las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas, resolver problemas de manera colaborativa y participar activamente en la sociedad. Además, al crear un ambiente de aprendizaje dinámico y estimulante, los debates aumentan la motivación y el compromiso de los estudiantes, convirtiéndolos en protagonistas activos de su propio proceso educativo. Y la lista no se agota aquí.

Tú encontrarás otras metodologías que se ajusten a tu grupo de alumnos, o que consideres que pueden ser efectivas.

Buscamos un aprendizaje significativo, donde el alumno sea protagonista. Todo lo presentado debe ser contextualizado a su edad, su entorno y experiencias cotidianas, porque esperamos que elabore reflexiones e ideas propias, para ser un pensador crítico y no un mero reflector.

EJES - CONTENIDOS	CAPACIDADES
<p>Cuerpo humano y desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproducción. • Cambios físicos y psicológicos (características sexuales primarias y secundarias). 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce las partes biológicas que intervienen en la reproducción sexual. • Conoce los cambios físicos y psicológicos basado en las características primarias y secundarias.
<p>Relaciones/sociedad y cultura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etapas de la relación amorosa. • Vínculo y relación familiar. • Mis derechos, tus derechos (igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación). 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce las diferentes etapas para establecer relaciones amorosas. • Comprende la importancia de la comunicación y vínculo familiar para evitar conflictos. • Reconoce la existencia de derechos, deberes y responsabilidades frente a la sociedad.
<p>Habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones. • Autocontrol emocional y físico. • Autoestima y entorno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Toma decisiones asertivas frente a las relaciones afectivas (amigos, familia, compañeros). • Practica estrategias de autocontrol emocional y físico (violencia física y verbal). • Construye en forma individual y colectiva representación positiva de sí mismo.
<p>Salud y conductas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevención ITS. • Violencia (intrafamiliar). • Estilo de vida saludable. • Cuidado en el espacio virtual (<i>grooming</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce mecanismos de prevención frente a las ITS. • Identifica conductas de violencia. • Practica hábitos que le permitan tener una vida saludable. • Reconoce conductas inapropiadas frente al uso de medios digitales y los usa apropiadamente.

MODELO PEDAGÓGICO ABORDADO

«El ambiente de aprendizaje es un factor reconocido hoy como condicionante del éxito o el fracaso escolar (Santrock,2002). La psicología educacional reconoce la importancia de un ambiente escolar positivo para el aprendizaje, un condicionante para la mejora de la disciplina y la formación efectiva (Evertson, Emmer y Worsham, 2000).» (Sonia Krumm, [Ambiente de aprendizaje](#). Buenos Aires: ACES, 2018, p. 12).

Condiciones pedagógicas básicas que fortalecerán y enriquecerán el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes durante el desarrollo de la ESI:

- a. Crear y mantener un vínculo afectivo y de confianza entre alumnos y docentes y entre pares, favoreciendo la participación libre de cada uno sintiéndose seguro, respetado y aceptado en todas sus diferencias físicas, culturales, de ideas, creencias o cualquier otra.
- b. Generar un ambiente propicio para la interacción haciéndolo agradable y flexible en cuanto a la disposición de los muebles, disposición de los alumnos, la decoración, la iluminación, la ventilación, el aroma, la afectividad, manifestando expresiones de respeto, ternura y valoración.
- c. Conocer la realidad del contexto familiar y características personales de cada estudiante, identificando sus fortalezas, sus debilidades, necesidades y/o posibles situaciones de vulnerabilidad.
- d. Planificar los tiempos para las diversas actividades respetándolos con equilibrio flexible, sin extenderse por demás ni terminar abruptamente sin lograr realizar un cierre adecuado, permitiendo que los alumnos mantengan el interés.
- e. Fortalecer las habilidades y capacidades de los alumnos mencionándoselas, elogiándolos y dándoles oportunidades de continuar desarrollándolas, animarlos en los momentos de frustración frente a aquellas habilidades y capacidades las que se encuentran menos desarrolladas o en las que presentan dificultades.
- f. Desarrollar la creatividad de los estudiantes mediante actividades novedosas, variadas, activas, que den lugar a producciones originales, propias y únicas.
- g. Fomentar el pensamiento crítico a través de diferentes actividades que permitan el análisis, la reflexión y la elaboración de opiniones y conclusiones.
- h. Proponer oportunidades para que los alumnos practiquen la toma de decisiones y elaboren estrategias pacíficas de resolución de conflictos.
- i. Practicar el consejo bíblico de 1 Tesalonicenses 5:21 de someter todo a prueba reteniendo lo bueno.

RECOMENDACIÓN BIBLIOGRÁFICA

BADENAS, Roberto y Posse, Raúl. [El valor de los valores](#). Argentina: ACES, 2021.

BORGES, Michelson y SOUZA, Thais. *El verdadero sexo seguro*. Argentina: ACES, 2020.

BRUNO, Jorge y BRUNO, Mauricio. *Los jóvenes preguntan sobre el sexo*. EE.UU.: APIA, 1995.

Ciudadanía digital: los derechos de las infancias y adolescencias, también en línea. Argentina. 2021. Disponible en <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2020/09/dnpypi-2021-iniciativa-aunar-ciudadania-digital.pdf>

Educación sexual integral para la educación primaria: contenidos y propuestas para el aula. Argentina: Ministerio de Educación de la Nación, 2009.

FLOWERS Ron y FLOWERS Karen. *Sexualidad humana*. México: APIA, 2015.

KRUMM, Sonia. *Ambiente de aprendizaje*. Argentina: ACES, 2018.

_____. *Pensar, sentir y hacer*. Argentina: ACES. 2015.

MORALES, Raquel. *Algo está sucediendo*. Argentina: New Life, 2012.

OROS, Laura y RICHAUD de MINZI, M. Cristina. *Cómo inspirar emociones positivas en los niños*. Argentina: ACES, 2011.

UNICEF. *Convivencia Digital*. Argentina. 2017. Disponible en https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf

VAN PELT, Nancy. *¿Qué le pasa a mi cuerpo?* Argentina: ACES, 2012.

WHITE, Elena G. de. *Consejos para los maestros*. Argentina: ACES, 2014.

_____. *Conducción del niño*. Argentina: ACES, 2014.

_____. *El ministerio de curación*. Argentina: ACES, 2008.

_____. *La educación*. Argentina: ACES, 2009.

ZYSMAN, María. *Grooming*. Argentina. Editorial Bonum, 2022.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS POR CAPÍTULO

PLAN DEL CAPÍTULO 1: CUERPO HUMANO Y DESARROLLO

Objetivos	
<ul style="list-style-type: none">• Comprender que los cambios son partes normales y naturales del crecimiento humano.• Reconocer los cambios físicos y psicológicos que ocurren en la adolescencia.• Distinguir entre los caracteres sexuales primarios y secundarios.• Aceptar los cambios que acontecen en la pubertad.• Comprende el funcionamiento fisiológico de los sistemas de reproducción masculinos y femeninos.• Reconocer la importancia de los sistemas reproductivos para su desarrollo.• Decidir aceptar los tiempos y planes de Dios para su vida sexual.• Comprender y valorar las relaciones sexuales dentro del matrimonio.	
Contenidos	
Generales	IFE
<ul style="list-style-type: none">• Cambios en la pubertad.• El desarrollo del ser humano.• Aceptación de los cambios.• Cambios femeninos y masculinos que ocurren en la pubertad.• La reproducción sexual.	<ul style="list-style-type: none">• Nuestra existencia no es casualidad, todo estaba planificado dentro de los planes de Dios. Salmo 139:16• Los cambios durante cada etapa de la vida son perfectos, ya que fue nuestro Creador quien lo planeó así. Salmo 139:14• Dios quiere guiarnos por el camino del bien, para evitar que pasemos por situaciones desagradables. Salmo 139:24

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

En este capítulo, comprenderemos la maravillosa obra maestra que Dios ha creado: la sexualidad humana. Dios, en su infinito amor, diseñó el matrimonio heterosexual como el marco sagrado donde la intimidad y el amor conyugal encuentran su máxima expresión. También, veremos el cuerpo humano, con sus complejidades y belleza. La sexualidad no es solo un aspecto físico, sino también emocional y espiritual, diseñada para unir a dos personas en un vínculo profundo y duradero.

La adolescencia es una etapa de grandes cambios, tanto físicos como emocionales. Aprenderemos a reconocer y aceptar estos cambios como parte natural del crecimiento, y a valorar la singularidad de cada persona. En un mundo que a menudo bombardea a los adolescentes con mensajes confusos y contradictorios sobre la sexualidad, es fundamental que encontremos nuestra propia verdad. Desmitificaremos estereotipos y exploraremos la importancia de construir relaciones sanas y basadas en el respeto mutuo.

Al finalizar este capítulo, los estudiantes estarán mejor equipados para tomar decisiones informadas y responsables sobre su vida sexual. Comprenderán la importancia de esperar el momento adecuado para iniciar una relación íntima y los beneficios de construir un futuro basado en valores sólidos. Lo importante es crear un espacio seguro donde puedan surgir preguntas y dudas.

ESTRATEGIAS SUGERIDAS

Momentos de inicio

PÁGINA 4

Nos situamos. El capítulo inicia con un estudio de caso en donde se relata la siguiente situación:

Sofía, se encuentra en medio de los cambios físicos y emocionales de la pubertad. A medida que su cuerpo se transforma, siente una creciente incomodidad y temor. Le avergüenzan los cambios en su figura, le preocupa la atención no deseada y teme no encajar en los estándares de belleza de quienes la rodean. Además, siente que no tiene a nadie con quien hablar sobre sus inquietudes.

La idea que los estudiantes se puedan proyectar en la situación que enfrenta Sofía y puedan llegar a compararse con las situaciones que puedan estar enfrentando ellos, y de esa forma llegar a cuestionar los estándares de belleza que estipula la sociedad y que son los que muchas veces hacen que los adolescente no se sientan bien con los cambios que están enfrentando.

Lo invitamos a evaluar el grupo curso con el cual trabaja y ver si las preguntas dan para que la realicen en grupos o parejas en donde se sientan cómodos de contar sus experiencias. Además, se sugiere agregar otras preguntas para generar diálogo entre ellos, a continuación dejamos unas preguntas como recomendación:

- ¿Crees que solo las chicas sufren con los estándares de belleza o también los chicos son presionados por modelos de belleza a seguir?
- ¿Qué pasa si los cambios no llegan al mismo tiempo que al resto de mis compañeros?
- ¿Cómo cristianos es censurable querer tener un aspecto físico atractivo?

Se motiva a que los estudiantes puedan a identificar a un adulto de confianza que los ayude a enfretar de forma positiva los cambios. En general las personas que ya pasaron por esas etapas, saben que es un proceso que no permanece en el tiempo, por ende tienen ideas claras de cómo aconsejar a otro que aún no supera los continuos cambios por los que está pasando.

La apertura del capítulo inicia con el versículo de Salmo 139:16

“Tus ojos vieron mi cuerpo en formación; todo eso estaba escrito en tu libro...”

Desde esta base bíblica se predente resaltar la importancia que cada uno tiene para Dios. Muchas veces los adolescentes viven los cambios con una baja autoestima, ya que aún no están preparados para verse de forma distinta al espejo y el versículo de Salmo recuerda que nuestra existencia es parte del plan de Dios, eso los debiera ayudar a sentirse valorados.



Exploramos y construimos. Invita a que los estudiantes puedan disfrutar la etapa de la adolescencia de la mejor manera, valorando cada uno de sus cambios. Para ello se inicia la página pidiendo que puedan recordar su yo de 2 años atrás y escribir cómo era a nivel físico y conductual y cómo es ahora. La mayoría de los estudiantes tenía 10 años atrás y sin duda que actualmente, con 12 años ha enfrentado diferentes cambios. Algunos lo recordarán con facilidad y a otros estudiantes habrá que guiarlos con algunas preguntas para ayudarlos a recordar. Sugerimos las siguientes:

- ¿Qué estatura tenías hace 2 años atrás?
- ¿A qué te gustaba jugar?
- ¿Agregaste algunos productos como parte de tu higiene?
- ¿Te queda buena toda la ropa de los 10 años?
- ¿Tienes nuevos intereses?
- ¿Te siguen gustando las mismas asignaturas?
- ¿Mantienes a los mismos amigos?

Además, se deja información adicional de los cambios que suelen tener los adolescentes:

- [7 cambios en el comportamiento de los adolescentes que causan conflicto](#)
- [Adolescentes jóvenes \(12 a 14 años\)](#)

A continuación, se presenta el caso de Martina:

Martina era una chica introvertida de doce años. Prefería leer en la biblioteca que jugar con otros. Era inteligente y sensible, pero también muy solitaria. No tenía amigos cercanos y se sentía incomprendida por sus padres. A medida que Martina crecía, comenzó a experimentar cambios físicos y emocionales propios de la pubertad. Se sentía incómoda con su cuerpo y le preocupaba lo que los demás pensarán de ella. Se aisló aún más y comenzó a tener pensamientos negativos sobre sí misma. Un día decidió...

La mayoría de las veces es más fácil aconsejar a otros que a uno mismo, es por ello que se pretende que, por medio de la historia de Martina, los estudiantes puedan agregar un final al caso de estudio en donde aconsejen de qué forma ayudaría a Martina a sentirse bien consigo misma, a enfrentar sus cambios físicos y psicológicos y a sentirse amada por su familia.

Para finalizar, se les pide a los estudiantes que recuerden 3 momentos desde su nacimiento hasta ahora que ha sido más significativo para ellos y que lo puedan representar como más se sientan cómodos. Al ser una etapa de muchos cambios, muchas veces los adolescentes no saben lidiar con ello y surge el pesimismo, creyendo que nada les sale bien o que a ellos no les pasan cosas buenas. Por ello es que el objetivo de esta actividad es que puedan recordar los momentos más significativos de su vida y sentirse agradecidos de ellos.

Si ves que se generó en clímax de confianza en el aula, puedes pedir que los estudiantes cuenten sus experiencias con sus compañeros y cuenten detalles de la situación.

-Exploramos y construimos-

CAMBIOS Y MÁS CAMBIOS

La vida es un viaje lleno de cambios y descubrimientos, y es importante disfrutar de cada etapa junto a las personas queridas. Desde que nacemos, experimentamos un crecimiento físico y mental: aprendemos a caminar, a hablar, a interactuar con el mundo y a desarrollar nuestras habilidades.

1. ¿Cuál hay de tí? ¿Cómo eres hace dos años y qué cambios has notado desde entonces? Completa la tabla.

Cambios físicos		Cambios en mi conducta	
Antes	Ahora	Antes	Ahora

2. Lee la historia de Martina y crea un final en el que ella supere con éxito la situación que enfrenta debido a sus cambios.

Martina era una chica introvertida de doce años. Prefería leer en la biblioteca antes que jugar con otros. Era inteligente y sensible, pero también muy solitaria. No tenía amigos cercanos y se sentía incomprendida por sus padres. A medida que Martina crecía, comenzó a experimentar los cambios físicos y emocionales propios de la pubertad. Se sentía incómoda con su cuerpo y le preocupaba lo que los demás pudieran pensar de ella. Se aisló aún más y comenzó a tener pensamientos negativos sobre sí misma. Un día, decidió...

La adolescencia es una etapa llena de cambios, tanto físicos como emocionales. Asimilarlos puede ser un desafío, pero también una oportunidad para crecer y descubrir quién eres. Para afrontarlos con éxito, es importante que disfrutes de forma saludable de cada momento de tu vida.

3. Piensa en tres momentos que más has disfrutado desde tu nacimiento hasta ahora. Representalos con una foto, un dibujo o un texto. Luego, reflexiona: ¿qué sientes al recordarlos?

En este apartado nos enfocamos en las características sexuales primarias y secundarias. Es necesario resaltar que desde que nacemos nuestro sexo queda definido por los cromosomas, XX para las niñas y XY para los niños, y que esto debiera coincidir plenamente con nuestra orientación sexual. Considerando que Dios creó a hombres y mujeres (Génesis 1:27).

A continuación, se presentan el caso de Ana y Martín y se pide a los estudiantes que puedan resaltar en la historia, cuáles son los caracteres sexuales secundarios de ambos adolescentes, con el fin de que los estudiantes pueden reforzar el concepto.

Presentamos los casos con sus respectivos resaltes para que no haya duda de cómo debiera quedar completada la actividad:

Martín de trece años, cada mañana nota un nuevo cambio: un vello más áspero en la cara, la voz más grave y su zona púbica le da vergüenza.

Se mira al espejo y no reconoce ese cuerpo que ya no es el de un niño. De a poco, comprende que esos cambios son naturales. Observa con más atención a su padre y a otros hombres mayores, y nota que todos han pasado por lo mismo, logrando salir adelante.

Hay días en que se siente más fuerte, más seguro de sí mismo. Su cuerpo se fortalece, sus músculos se definen. También, descubre el placer de la actividad física.

No siempre es fácil. Hay momentos de dudas y miedos, pero también de alegría y crecimiento. Aprende a aceptar su cuerpo, a cuidarlo y respetarlo.

Ana, con doce años, observa su cuerpo en el espejo. Ve cómo día a día este va cambiando, hay brotes de vello en sus axilas, sus caderas se ensanchan y sus pechos crecen. Siente una mezcla de emociones.

Un día, su ropa se mancha, y esto la llena de confusión; pero luego recuerda que tanto su madre como sus profesores le han explicado que el periodo de menstruación es parte del ciclo natural de una mujer.

Meses después, Ana mira su reflejo de otro modo. Sus curvas se acentúan, su voz se torna más profunda. Se siente más segura, más dueña de su cuerpo. Comparte esta experiencia con sus amigas, y se dan apoyo.

Ana sabe que el camino no siempre será fácil, pero está lista para afrontarlo. Agradece a Dios por haberla hecho mujer y quiere disfrutar su vida con responsabilidad.

En muchas ocasiones a los estudiantes se les dificulta proyectarse a futuro, su desgano y baja autoestima, desalientan su deseo de soñar, es por ello que la siguiente actividad apunta a que ellos puedan pensar en expectativas que pueden llevar a cabo con sus padres, amigos y compañeros. Usted como conocedor del grupo curso, sabrá guiar la actividad, si ve que están en "blanco", puede iniciar la actividad a nivel grupo curso en donde todos puedan participar dando ideas, para luego pasar a la reflexión personal. Para más información, dejamos esta infografía:

Experimentamos y construimos

MIS CARACTERÍSTICAS SEXUALES

Desde que nacemos, tenemos los caracteres sexuales primarios, que son nuestros órganos sexuales. Estos determinan si somos mujeres u hombres. El sexo, que se define por los cromosomas (XX para las niñas y XY para los niños), transmite la información de qué hormonas deben segregarse para el desarrollo de los órganos sexuales.

En la pubertad aparecen los caracteres sexuales secundarios: cambios físicos que no diferencian aún más, como el vello corporal, la voz, la forma del cuerpo y el desarrollo de las mamas. Estos cambios se dan por las hormonas y son diferentes para cada persona.

Adaptado de "Caracteres sexuales secundarios", Médica Center Fem (2022/2023, consultado el 9/4/2024), disponible en www.femcenter.com/hija/

1. Reflexionen sobre los caracteres sexuales secundarios, lean el caso de Ana y Martín, y resalten los cambios que están experimentando en su pubertad.

Ana, a los doce años, observa su cuerpo en el espejo. Cada día cambia: brotes de vello en sus axilas, caderas más anchas y pechos en crecimiento. Siente una mezcla de emociones.

Un día, su ropa interior se mancha, lo que la llena de confusión; pero recuerda que el periodo de menstruación es parte del ciclo natural de una mujer.

Meses después, Ana mira su reflejo de otro modo. Sus curvas se acentúan, su voz se torna más profunda. Se siente más segura, más dueña de su cuerpo. Comparte esta experiencia con sus amigas y se apoyan entre sí.

Ana sabe que el camino no siempre será fácil, pero está lista para afrontarlo. Agradece a Dios por haberla hecho mujer y quiere disfrutar su vida con responsabilidad.

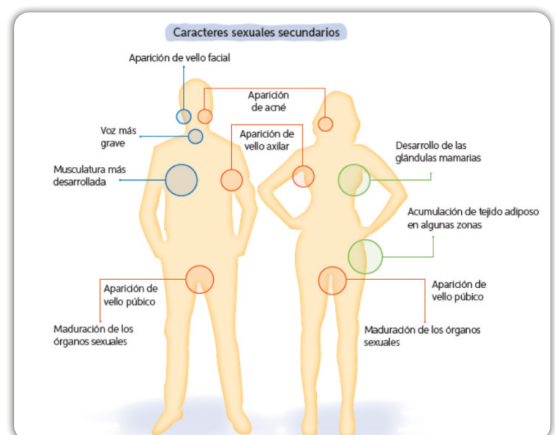
Martín, de trece años, cada mañana nota un nuevo cambio: vello más áspero en la cara, voz más grave, y su zona púbica le causa vergüenza. Se mira al espejo y no reconoce ese cuerpo que ya no es el de un niño. Poco a poco, comprende que estos cambios son naturales. Observa con más atención a su padre y a otros hombres mayores, y nota que todos han pasado por lo mismo, logrando salir adelante.

Hay días en que se siente más fuerte y más seguro de sí mismo. Su cuerpo se fortalece, sus músculos se definen. También, descubre satisfacción en la actividad física.

No siempre es fácil. Hay momentos de dudas y miedos, pero también de alegría y crecimiento. Aprende a aceptar su cuerpo, a cuidarlo y a respetarlo.

2. ¿Qué expectativas tienes para esta etapa de tu vida en la relación con tus padres, amigos y compañeros? ¿Cómo puedes aprovecharla al máximo?

3. Reflexiona sobre cómo los cambios físicos y hormonales afectan tu identidad y autoestima. Comparte tus pensamientos con tus padres y pregúntales cómo vivieron este proceso en su adolescencia.



La primera actividad consiste en que los estudiantes puedan responder cómo se sienten al saber que son una obra maravillosa de Dios y para ello se los invita a meditar en el texto de Salmo 139:14 el cual dice:

“¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas y esto lo sé muy bien!”.

Es importante que esta consigna pueda ser dialogada, debido a que por diversas circunstancias hay estudiantes que sienten que no tienen valor porque su entorno así se lo ha hecho sentir y hacerles recordar que para su Creador es valioso, ayuda a mejorar su autoestima y a volver a sentirse especial.

En este punto también se puede hacer hincapié al trato que ellos tienen entre compañeros o con otras personas, porque es probable que más de uno de su estudiante esté siendo causante del dolor de otro y al ver que a quien hace sufrir es una creación de Dios, puede que ayude a cambiar su percepción y comenzar a ser más respetuoso.

Hay creencias que van ganando lugar y los estudiantes ya no saben distinguir lo que es real y lo que es mito, es por ello que se propone la idea de analizar ciertos argumentos y ellos con juicio crítico tendrán que ver si es verdad o mito. Dejamos a disposición las respuestas.

X	Todos los adolescentes experimentan los mismos cambios físicos al mismo tiempo.
X	Los adolescentes no se preocupan por su futuro.
✓	Los adolescentes necesitan de los consejos de sus padres.
✓	La mayoría de los adolescentes no son rebeldes por naturaleza. Están tratando de encontrar su propia identidad y desarrollar su independencia.

X	Los adolescentes están motivados por las emociones y es difícil hacerlos entrar en razón.
X	El crecimiento físico se detiene al final de la adolescencia.
✓	La pubertad puede comenzar en diferentes momentos para cada persona.
✓	Las niñas siempre maduran antes que los niños.

Más detalles:

- **Mito:** La pubertad es un proceso altamente individualizado que varía mucho de una persona a otra. La edad de inicio, la velocidad de los cambios y la secuencia en que ocurren son diferentes para cada adolescente. Factores como la genética, la nutrición y el entorno influyen en este proceso. Es importante recordar que cada persona es única y que no hay un patrón universal para la pubertad.
- **Mito:** A pesar de las apariencias, la mayoría de los adolescentes sí reflexionan sobre su futuro y sienten ansiedad por las incertidumbres que lo rodean. La búsqueda de identidad, las expectativas sociales y la complejidad del mundo actual contribuyen a esta preocupación. Es fundamental reconocer y validar estas inquietudes, ofreciendo a los adolescentes el apoyo necesario para afrontar el futuro con confianza.
- **Verdad:** Estudio realizado por investigadores de Maryland (EEUU) y publicado hace unos días en la revista médica JAMA Network Open, dicen que “Aunque el cerebro de niños y niñas



sigue el mismo proceso de maduración, ellas empiezan antes". En concreto, la fase que han estudiado los científicos de EEUU en este trabajo es clave, porque supone el comienzo del proceso conocido como poda sináptica. "Es como si nuestro organismo pensara 'mejor que sobre que no que falte', así que durante nuestro desarrollo establecemos demasiadas conexiones neuronales y, a medida que nos hacemos mayores, vamos eliminando las que no nos van a servir", explica. Este proceso de poda o eliminación de sinapsis se prolonga desde la preadolescencia hasta la juventud, en líneas generales, entre los 10 y los 21 años. Sin embargo, para las mujeres se inicia y acaba algo antes y para los hombres, más tarde. Una chica acaba este proceso en torno a los 19 años, mientras que en un chico se puede prolongar hasta los 22. Es bueno que este punto se pueda dialogar para que los estudiantes no caigan en discriminación de estereotipos.

- **Verdad:** Si bien es cierto que los jóvenes buscan su independencia y a menudo rechazan abiertamente los consejos, la realidad es que la mayoría aún valora la guía de sus progenitores. Una relación basada en la confianza, el respeto y una comunicación abierta fomenta que los adolescentes estén más dispuestos a escuchar y considerar los consejos de sus padres. Sin embargo, es fundamental que estos sean ofrecidos de manera respetuosa y adaptada a la edad y madurez del joven, evitando actitudes impositivas que puedan generar rechazo. En última instancia, el éxito de la orientación parental durante la adolescencia radica en encontrar un equilibrio entre la guía y la autonomía.
- **Verdad:** En realidad, los adolescentes están en una etapa de profundos cambios físicos y emocionales en la que buscan definir su propia identidad y ganar independencia. Esto a menudo se manifiesta en cuestionamientos a las normas establecidas y en conflictos con figuras de autoridad, lo que puede ser malinterpretado como rebeldía. Es importante recordar que esta etapa es normal y necesaria para su desarrollo, y que una comunicación abierta y respetuosa con los adolescentes puede facilitar este proceso.
- **Mito:** A pesar de que experimentan cambios hormonales y emocionales intensos que pueden influir en su comportamiento, también poseen una capacidad de razonamiento lógico y abstracto en desarrollo. La clave para entender a los adolescentes radica en reconocer que son una combinación de impulsividad y racionalidad, influenciados tanto por sus emociones como por su entorno social y cultural. Por lo tanto, comunicarse con ellos de manera efectiva implica escuchar activamente, mostrar empatía y fomentar el pensamiento crítico.
- **Mito:** Si bien es cierto que la etapa de crecimiento acelerado disminuye significativamente durante esta etapa, el cuerpo puede seguir desarrollándose algunos años más. Factores como la genética, la nutrición, el ejercicio y las hormonas influyen en este proceso. Aunque no todos crecerán de la misma manera ni al mismo ritmo, es importante recordar que un estilo de vida saludable puede optimizar el crecimiento y desarrollo durante toda la vida.
- **Verdad:** No hay una edad exacta en la que todos experimentamos los cambios físicos y emocionales que la acompañan. Estos cambios pueden comenzar más temprano o más tarde, dependiendo de factores como la genética, la salud y el estilo de vida. Es importante recordar que cada cuerpo tiene su propio ritmo y que no hay una forma "correcta" de pasar por la pubertad.

Para que los estudiantes puedan comprender de mejor forma su desarrollo y crecimiento, se deja a disposición el video "La hormona del crecimiento", el cual se sugiere que lo pueda ver usted primero para que sepa resolver las dudas que puedan surgir cuando sea visto por los estudiantes.



Finalmente, se invita a que los estudiantes puedan completar un afiche con mensajes positivos frente a los cambios en la adolescencia, con el fin que esos mensajes puedan servir primeramente para ellos, por si están sufriendo con los cambios que están viviendo y también para que estén preparados para animar algún amigo que esté pasando por esta situación. Además, se sugiere proponer hacer un plan como curso donde puedan hacer

afiches con mensajes que los puedan pegar en los baños de la escuela o pasillos, entregarlos a chicos de otros grados o publicarlo en sus redes.

PÁGINA 8. LAS PARTES QUE NOS HACEN ÚNICOS

Desde el libro de Educación Sexual Integral de 7 años que estamos trabajando de forma progresiva las partes que componen el sistema reproductor femenino y masculino. En esta página damos un poco más de información, definiendo algunas de las partes, pero si ve que sus estudiantes están preparados para adquirir más información al respecto, lo puede ampliar definiendo las parte que hemos omitidos en esta página.

A continuación, le dejamos mayor información por si quiere ampliar más el contenido.

Sistema reproductor femenino:

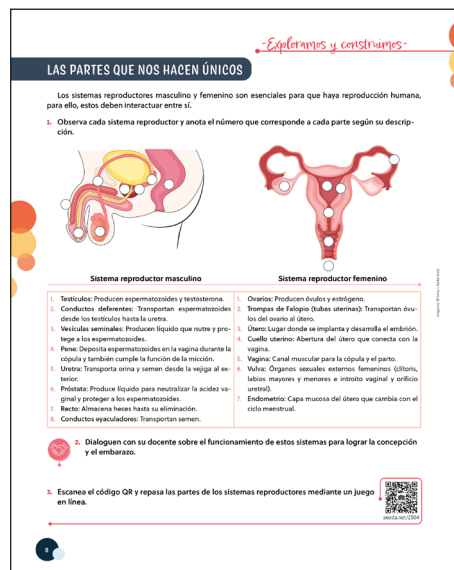
<https://kidshealth.org/es/teens/female-repro.html>

Sistema reproductor masculino:

<https://kidshealth.org/es/teens/male-repro.html>

El ODA de esta página ayudará a repasar las partes del sistema reproductor. También, sugerimos el juego online que fue presentado en el libro *Educación Sexual Integral 11 años* (p. 6), titulado "**Reproduzcanse**". Es posible que los estudiantes se queden con dudas respecto a la temática, es por ello que en la consigna se sugiere que junto con el docente las puedan resolver, si usted no se siente preparado, puede invitar a un especialista del área.

También se podría solicitar un producto de este trabajo, como una infografía, un cuestionario, un crucigrama del contenido visto en clases para que sirva de refuerzo.



PÁGINA 9. LA UNIÓN DE DOS MUNDOS

A esta edad los estudiantes ya debieran saber cómo vienen los bebés, pero a modo de repaso y explicado de forma didáctica, se propone el video "La oportunidad de tu existencia" (escanear el código QR o ingresar al enlace abreviado debajo del QR). Y para que puedan demostrar lo aprendido, se les pide elaborar un esquema.

Puede ser que aún a esta edad haya estudiantes que tienen dudas de cómo nacen los bebés, si considera que este es su caso, se propone ver el video de ESI 7 años, en donde se explica de forma sencilla y clara la "**Creación de un bebé**". Posteriormente, se les pide reflexionar en una cita del libro *Mensaje para los jóvenes*:

«Los jóvenes de hoy día están rodeados de incitaciones a la complacencia propia. En nuestras grandes ciudades, especialmente, se hace fácil y tentadora toda forma de placer sensual. Los que, como Daniel, rehúsan contaminarse, cosecharán como recompensa hábitos de temperancia. Su mayor vigor físico y poder de resistencia más abundante, constituyen un depósito bancario al cual recurrir en caso de emergencia» (White, *Mensajes para los jóvenes*, [versión online](#)).



Se puede complementar la cita con la lectura de Génesis 39 en donde se detalla la vida de José, la cual sirve de ejemplo de pureza frente a las tentaciones que aluden al placer sexual.

Si ve que sus estudiantes disfrutaron de ver películas, pueden ver la historia de José en video. A continuación, dejamos una sugerencia:

- [José, hijo amado](#)

Como la película es larga, se recomienda ver del minuto 37:41 al 42:00, en esa parte se engloba el suceso que ocurre entre José y la esposa de Potifar.

Para finalizar, se solicita a los estudiantes que formen grupos para generar un debate sobre el momento adecuado para tener relaciones sexuales, noviazgo o matrimonio. En la página se encuentra el texto bíblico de Salmo 139:24, el cual dice:

Mira si voy por el camino del mal, y guíame por el camino eterno”.

Al inicio puede dejar que los estudiantes busquen información al respecto y desarrollen sus propios argumentos, pero no cierre la clase sin que ellos puedan llevarse en claro los principios de Dios y sus deseos de prevenirnos de malas consecuencias. Además, puede complementar esta consigna con el texto de Eclesiastés 3:1

“Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora”.

Momentos de cierre:

Actuamos y decidimos. Para cerrar el capítulo, se sugieren que los estudiantes puedan trabajar tanto de forma grupal como individual, en base a dos preguntas que permiten volver a la apertura del capítulo.

La primera pregunta se pide que sea trabajada en equipo:

1. En grupos, analicen el caso presentado al inicio y elaboren un podcast con estrategias para manejar los temores y la incomodidad que surgen durante la adolescencia, como en el caso de Sofía. Incluyan recomendaciones sobre autocuidado, comunicación y búsqueda de apoyo.

Por último, se pide a los estudiantes que escriban en su cuaderno:

2. Reconociendo a Dios como Creador de tu cuerpo, sabiendo que él conoce mejor que nadie cómo funciona y que te aconseja hacer un uso responsable de él y valorarlo, escribe en tu cuaderno tres acciones para vivir esta etapa conforme a su voluntad.

A continuación, dejamos ideas de cómo los estudiantes pueden crear un plan personal:

1. **Autoconocimiento y crecimiento espiritual:**

- **Reflexión diaria:** Dedicar unos minutos cada día para pensar en mis sentimientos, emociones y experiencias. Incluir un diario como herramienta.
- **Oraciones y meditación:** Conectar con Dios a través de la oración y la meditación. Buscar momentos de tranquilidad para fortalecer mi relación con Él.
- **Lectura de la Biblia:** Explora las enseñanzas bíblicas para encontrar guía y sabiduría.
- **Identificación de valores:** Definir cuáles son mis valores más importantes y cómo puedo vivir de acuerdo a ellos en mi día a día.

- **Establecimiento de metas:** Fijarme metas a corto y largo plazo que me permitan crecer como persona y acercarme más a Dios.

2. Relaciones saludables:

- **Familia:** Fortalecer mis vínculos familiares. Comunicarme abiertamente con mis padres y hermanos, y buscar momentos para compartir en familia.
- **Amigos:** Rodearme de personas positivas y que me inspiren a ser una mejor persona.
- **Respeto:** Tratar a los demás con respeto y amabilidad, tal como Dios nos enseña.
- **Servicio a los demás:** Buscar oportunidades para ayudar a otros y hacer una diferencia en mi comunidad.

3. Salud física y emocional:

- **Alimentación saludable:** Cuidar mi cuerpo comiendo de manera equilibrada y evitando los excesos.
- **Ejercicio regular:** Practicar alguna actividad física que disfrute, como los deportes.
- **Descanso adecuado:** Asegurarme de dormir las horas suficientes para que mi cuerpo y mente descansen.
- **Gestión del estrés:** Aprender técnicas de relajación para manejar el estrés y la ansiedad, como la respiración profunda.
- **Cuidado de la salud mental:** Hablar con un adulto de confianza o buscar ayuda profesional cuando me sienta abrumado o triste.

4. Desarrollo personal:

- **Aprendizaje continuo:** Mantener una mente abierta y buscar nuevas oportunidades de aprendizaje.
- **Desarrollo de habilidades:** Desarrollar mis talentos y habilidades, ya sea en el ámbito académico, artístico o deportivo.
- **Gestión del tiempo:** Organizar mi tiempo de manera efectiva para cumplir con mis responsabilidades y tener tiempo para mis intereses.
- **Toma de decisiones:** Aprender a tomar decisiones responsables y conscientes, considerando las consecuencias de mis acciones.

Acciones concretas para vivir esta etapa conforme a la voluntad de Dios:

- **Asistir a actividades cristianas:** Participar en las actividades de mi iglesia.
- **Unirte a un grupo juvenil:** Conocer a otros jóvenes que compartan mis creencias y valores.
- **Ser un ejemplo para los demás:** Demostrar mi fe a través de mis acciones y palabras.
- **Agradecer a Dios:** Reconocer las bendiciones que Dios me ha dado y expresar gratitud a diario.
- **Pedir guía:** Solicitar la guía de Dios en todas las decisiones de mi vida.

PLAN DEL CAPÍTULO 2: RELACIONES, SOCIEDAD Y CULTURA

Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las etapas de las relaciones amorosas desde la amistad hasta el matrimonio • Reflexionar sobre la importancia de esperar hasta la adultez para entablar una relación que se proyecte hasta el matrimonio • Valorar la comunicación con los padres como una manera de fortalecer la relación con ellos y de resolver los conflictos que existan • Reconocer la importancia de las relaciones sociales y los principios de inclusión y no discriminación a la luz de los principios bíblicos y cristianos de los adventistas del séptimo día • Motivar a la acción individual y en conjunto para ejercitar los principios de inclusión y no discriminación 	
Contenidos	
Generales	IFE
<ul style="list-style-type: none"> • Etapas de la relación amorosa • Relación y comunicación familiar • Igualdad y dignidad • Inclusión y no discriminación 	<ul style="list-style-type: none"> • Dios diseñó el matrimonio y establece tiempos para el desarrollo de cada etapa de la relación amorosa. Eclesiastés 3:1 • Entendemos la comunicación dentro de la familia en el contexto del 5º mandamiento. Éxodo 20:12 • La igualdad es un principio que debe prevalecer en las relaciones sociales siguiendo el ejemplo de Jesús. Gálatas 3:28 • Para Dios somos todos iguales e importantes, por lo que tomamos la postura de incluir a los demás y no discriminar. Romanos 2:11

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

En este capítulo conoceremos las etapas de la relación amorosa desde la amistad hasta el matrimonio y revisaremos los conocimientos y opiniones de los estudiantes en contraste con los principios bíblicos al respecto. También veremos al estudiante en el contexto de su familia y los desafíos que surgen en esta etapa respecto a la relación y comunicación con cada uno de sus integrantes. En cuanto al ámbito social estableceremos principios bíblicos que pueden marcar la diferencia en el pensamiento, las emociones y conductas de los estudiantes a través de la igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación y podrán verse a sí mismos como sujetos de derechos y deberes.

Los 12 años son parte de la etapa de transición de niños a adolescentes, por lo que existen múltiples cambios físicos, cognitivos y sociales, por lo que miraremos a los estudiantes en su contexto interno y externo. La reflexión, análisis y toma de decisiones estará presente en los diferentes momentos para conocer sus opiniones y experiencias y a la vez guiar y proponer los principios bíblicos que pueden ayudarles a cursar por esta etapa de la mejor manera a través de las acciones.

Al finalizar este capítulo, los estudiantes tendrán a disposición herramientas e información que les permitirá enfrentar esta etapa de cambios con mayor seguridad, teniendo en mente su valor personal y el de los otros, podrán conocer y poner en práctica las enseñanzas de la Biblia en sus vidas en todos los contextos en que se desenvuelven y podrán tomar decisiones tomando en cuenta valores sólidos y de manera responsable.

ESTRATEGIAS SUGERIDAS

Momentos de inicio

PÁGINA 10

Nos situamos. El capítulo inicia con el siguiente estudio de caso:

Dos amigas conversan en el recreo, una le cuenta a la otra que un compañero nuevo desde inicios de año le ha comenzado a hablar en clases y en los recreos, hace una semana han empezado a conversar por *Whatsapp* y el día de ayer al acompañarla a su casa le ha pedido que sean novios/ enamorados. La chica no supo que responder, pero justo llegó su mamá y ellos se despidieron rápidamente...

El propósito del caso es poner a los estudiantes frente al tema de las relaciones amorosas y que puedan ubicarse a sí mismos en el caso y tomar decisiones. En esta etapa es común que chicos y chicas comiencen a atraerse mutuamente o a idealizar sobre una relación amorosa y en como actuarían en cada caso, aunque para algunos puede generar vergüenza y retraimiento.

Las preguntas a trabajar se proponen de manera grupal, aunque lo invitamos a evaluar cual es la mejor forma de desarrollar estas preguntas según el curso y sus características particulares. Otras formas de trabajo puede ser en parejas o grupos reducidos para que se atrevan a contar sus experiencias y opiniones.

- ¿Qué opinión tienen sobre iniciar relaciones amorosas a la edad de ustedes? ¿Qué ventajas o desventajas existen?
- ¿Cómo describirían su forma de relacionarse con sus familias y los chicos y las chicas de su edad? Expongan sus respuestas en clases.
- ¿De qué manera el versículo bíblico del inicio puede ayudarte a enfrentar los desafíos de esta etapa?
- Si tu amiga(o) te cuenta algo similar ¿qué le dirías?

La apertura del capítulo inicia con el versículo de Eclesiastés 3:1

“En este mundo todo tiene su hora; hay un momento para todo cuanto ocurre”,

Con el pasaje bíblico se pretende hacer énfasis en que cada etapa tiene su momento en la vida, incluyendo las relaciones amorosas. El problematizar sobre este tema y mirar el principio bíblico, se busca que los chicos reflexionen sobre la importancia de no apresurarse en iniciar relaciones amorosas.

Momentos de desarrollo

PÁGINA 11. UN NUEVO CAPÍTULO

Exploramos y construimos. En esta página se propone el trabajo de los estudiantes en cuanto a las etapas de la relación amorosa. Se expone una escalera de tres peldaños en los que están estas tres etapas. La idea es que las lean, conozcan y contrasten con sus conocimientos y opiniones sobre el tema.



Al trabajar de manera colaborativa se pretende que dialoguen sobre el tema para que tengan en cuenta que todos pueden tener una opinión y expectativas.

Las tres etapas que se proponen tienen su base en los principios bíblicos sobre las relaciones amorosas. Además, puede encontrar información sobre el tema en:

- Mensajes para los jóvenes, sección 14 "Relaciones sociales", sección 15 "Noviazgo y matrimonio".
- Mente, carácter y personalidad Tomo 1, capítulos 31 al 33.

El texto bíblico del cierre de la página es

"Examinen siempre qué es lo que agrada al Señor" (Efesios 5:10, DHH).

Con este texto se invita a los estudiantes a filtrar sus decisiones no solo por lo que le señalan sus emociones, sino los principios bíblicos que buscan su bienestar y salud integral.

PÁGINA 12. RED FAMILIAR

En esta página queremos conectar al estudiante con su familia a través de 3 actividades. Al inicio se propone una definición de la RAE sobre el concepto **familia** y luego la primera referencia sobre la creación del hombre y la mujer en Génesis 1:26 al 28, como base para la formación de una familia.

Se propone que todas las actividades de esta página sean realizadas de manera individual.

En la primera actividad la idea es que el estudiante reflexione sobre las formas de expresar el cariño hacia las personas de su familia y de esta manera pensar en su relación con ellos.

En la segunda actividad se le pide reflexionar al estudiante acerca de las formas de expresar cariño, identificando cuales son las más significativas para él o ella y también para las personas que le rodean.

En la tercera actividad se solicita al estudiante que comente acerca de su relación con cada integrante de su familia. Se sugiere al profesor revisar esta parte con cada estudiante o monitorear su cumplimiento. La idea es que detallen acerca de la relación en el espacio que se asigna. Si no se monitorea, puede que el estudiante solo escriba bien o mal por dar un ejemplo.

Para finalizar esta página encontramos dos elementos. En primer lugar la creación de una frase célebre sobre la familia. La creación de esta frase busca que los estudiantes salgan de lo habitual que es buscar en internet y copiar lo de otros, pasando la articulación de sus propias ideas. Será significativo si el docente los motiva o anima a través de algún reconocimiento material o la exposición ante los demás de las frases creadas. En segundo lugar, el código QR dirige a una canción inédita acerca de los lazos familiares. Recomendamos aprenderla con los estudiantes. Para facilitar el aprendizaje, encontrarás la partitura de la canción al final de esta guía.

Exploramos y construimos

UN NUEVO CAPÍTULO

Etapas de las relaciones amorosas

Amistad: Etapa de conocimiento mutuo en el contexto de cada persona, caracterizada por una relación sincera y la expresión de sus valores, carácter y emociones.

Noviazgo: Etapa de elección mutua y decisión de exclusividad en la relación. Es una etapa de compromiso y de decisiones que afectan el presente y el futuro. También es una etapa en la que se ponen a prueba los afectos y la relación frente a dificultades y se realizan conversaciones importantes sobre lo que será la vida familiar.

Matrimonio: Esta es la etapa en la que los novios se unen voluntariamente para formar una nueva familia. También es el momento en que se inicia el proyecto de vida común y cada persona aporta desde su lugar. Además, es la etapa en la que comienzan las relaciones sexuales en un contexto de amor, madurez y seguridad.

En grupos, seleccionen las características clave de cada etapa de las relaciones amorosas y escriban con sus palabras una definición de cada una, incluyendo las edades aproximadas. Después, expongan sus conclusiones en clase.

Amistad: _____

Noviazgo: _____

Matrimonio: _____

A medida que creces, te enfrentarás a muchos cambios y tendrás que tomar muchas decisiones. En cuanto a las relaciones amorosas, en esta edad puedes forjar lazos de amistad, compartir y divertirse con tus compañeros. En cada decisión que tomes, recuerda comprobar si lo que harás le agrada a Dios, quien te ama y quiere que cuides tu corazón. Tal como dice Efesios 5:10 (DHH): "Examinen siempre qué es lo que agrada al Señor".

Exploramos y construimos

RED FAMILIAR

Desde antes de su creación, la familia ha sido el plan de Dios para los seres humanos (Génesis 1:26-28), y el amor es el principio que nos mueve a vincularnos unos con otros. La familia es el lugar donde se forjan los vínculos más significativos y que más impactan en nuestra forma de ser y de relacionarnos con el exterior.

Familia: grupo de personas vinculadas por relaciones de matrimonio, parentesco, convivencia o afinidad.
Fuente: "Familia", DLE (2014), disponible en www.dia.rae.es/familia7m-form

- Describe cinco formas de expresar cariño, de manera verbal y no verbal.
- ¿Crees que hay algún modo de expresar cariño que sea más significativo que otro? ¿Por qué?
- ¿Cómo describirías tu relación con las personas con las que vives? Explica tu respuesta.

Nombre	Descripción

"El vínculo de la familia es el más estrecho, el más tierno y sagrado de la tierra. Estaba destinado a ser una bendición para la humanidad" (Elena de White, El hogar cristiano [Buenos Aires: ACES, 2015], p. 13).

- Escanea el código QR o accede al enlace, y reflexiona sobre el videoclip "Una red de amor". Luego, crea una frase célebre sobre la familia.



PÁGINA 13. COMUNICACIÓN EN FAMILIA

Se sugiere comenzar la clase leyendo y comentando opiniones sobre los 10 mandamientos que se encuentran en Éxodo 20:1 al 17, poniendo énfasis en los mandamientos que tienen que ver con la relación y comunicación con nuestro prójimo.

La primera actividad tiene la finalidad de que los estudiantes puedan a través del ejemplo pedido, demostrar su comprensión y puesta en práctica del 5to mandamiento "honra a tu padre y a tu madre", todo esto en el contexto de la comunicación en familia.

En la segunda actividad se sugiere que el docente pueda monitorear su realización, a los estudiantes a veces les cuesta dar ejemplos de acciones concretas.

Ejemplos de acciones concretas:

- Escuchar activamente cuando hablan, sin interrumpir ni juzgar.
- Expresar gratitud regularmente, ya sea con palabras, gestos o pequeñas acciones.
- Buscar momentos para compartir juntos, como una comida, una caminata o una conversación significativa.

La finalidad de la tercera actividad es que los estudiantes se vean a sí mismos como agentes **ACTIVOS** en la mejora de la comunicación en sus familias, lo anterior se refuerza con los consejos al final de la página.

PÁGINA 14. IGUALMENTE IMPORTANTES

Esta página parte con una historia con dos preguntas a continuación:

Francisca asiste al colegio desde el año pasado; sin embargo, le ha costado hacer amigas. En el curso hay un grupo de chicas que se sientan adelante. Por lo general, ellas participan en clase, responden preguntas y, en los recreos, juegan juntas, pero no permiten que nadie más ingrese a su grupo. Esta mañana, Francisca quería ingresar a la sala de clases, pero las demás chicas, al ver que venía una de sus líderes, detuvieron a Francisca con los brazos para que la otra chica pasara primero.

- ¿Qué opinas sobre esta situación?
- ¿Cómo actuarías si te tocara vivir lo que vivió Francisca, si fueras líder del grupo o si fueras parte del grupo?


Si bien esta parte está propuesta para trabajar de manera individual, el docente puede utilizar este tema para conectarlo con la realidad de su curso según su realidad.

El docente debe guiar a los estudiantes a que consideren con igual valor a TODAS las personas sin importar su forma de ser o actuar.

Para más información sobre los derechos humanos de la actividad del código QR dejamos a continuación el enlace de la [página de la ONU](#). Para finalizar esta

Expláramos y construímos

COMUNICACIÓN EN FAMILIA

1. Explica cómo entiendes el mandamiento "Honra a tu padre y a tu madre..." (Éxodo 20:12). Plantea un ejemplo.


La comunicación y la relación siempre van de la mano. Por eso, no es lo mismo cuando hablas con tu hermano(a); con tus padres o adultos responsables que cuando hablas con una autoridad del colegio. Además, cuando existe una disposición positiva y expresiones de cariño y aceptación entre padres e hijos, es más fácil hablar de cualquier tema y evitar conflictos y discusiones.

2. Analiza cómo el principio "Honra a tu padre y a tu madre" puede mejorar tu comunicación y relación con ellos. Luego, escribe tres acciones concretas.


3. Reflexiona en cada pregunta y completa la tabla.


¿Cuál fue la última discusión que tuviste con tus padres?	¿Cómo actuaste? ¿Fue útil para resolver el problema? ¿Por qué?	¿Qué cambios podrías hacer la próxima vez que haya una discusión? ¿Cómo esto mejoraría los resultados?

Para lograr una comunicación efectiva, considera lo siguiente: mantén un volumen de voz moderado, conserva la calma y muestra respeto; enfócate en los hechos, no en las personas, y plantea soluciones en las que tú seas parte activa. Si deseas más consejos prácticos sobre el tema, consulta el libro de Enrique Chají, *El delicado arte de convivir* (Buenos Aires: ACES, 2006).

Expláramos y construímos

IGUALMENTE IMPORTANTES

1. Lee la historia de Francisca y responde las preguntas:
Francisca asiste al colegio desde el año pasado; sin embargo, le ha costado hacer amigas. En el curso hay un grupo de chicas que se sientan adelante. Por lo general, ellas participan en clase, responden preguntas y, en los recreos, juegan juntas, pero no permiten que nadie más ingrese a su grupo. Esta mañana, Francisca quería ingresar a la sala de clases, pero las demás chicas, al ver que venía una de sus líderes del grupo, detuvieron a Francisca con los brazos para que la otra chica pasara primero.

 - ¿Qué opinas sobre esta situación?
 - ¿Cómo actuarías si te tocara vivir lo que vivió Francisca, si fueras líder o parte del grupo? Justifica tu respuesta en cada caso.

2. Escanea el código QR y lee los artículos 1 y 7 del documento de la Organización de las Naciones Unidas. Luego, escribe cuatro ideas centrales sobre el concepto de igualdad.


Para Dios, todas las personas somos igualmente importantes. Él no hizo distinción por sexo, etnia ni posición económica o social; al contrario, demostró su amor por todos nosotros al enviar a Jesús, su Hijo, a morir en la cruz como sacrificio por toda la humanidad.

3. Reflexiona en el siguiente versículo y escribe cuatro acciones concretas para promover la igualdad en tu colegio: "Ya no hay judío ni griego; no hay esclavo ni libre; no hay varón ni mujer; porque todos sois uno en Cristo Jesús" (Gálatas 3:28).



página acerca de la igualdad entre las personas se sugiere que el docente pueda poner atención a las acciones concretas que los estudiantes deben escribir para promover la igualdad dentro del colegio.

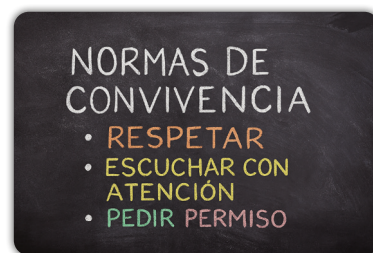
PÁGINA 15. VALIOSOS DESDE EL ORIGEN

La idea de esta página es reforzar lo trabajado en la página anterior y ver cómo desde la creación somos valiosos y dignos. En la primera actividad los estudiantes observan las imágenes y explican cómo estas imágenes reflejan el concepto de dignidad.

Para la actividad 2 se sugiere que el docente pueda solicitar biblias para que todos los estudiantes puedan abrir, leer, buscar y comentar hacer las de las historias en que Jesús les devolvió el valor a personas rechazadas.

Sugerencias al docente:

- Juan 4:1 al 42 Jesús y la mujer samaritana
- Juan 8:1 al 11 Jesús y la mujer adúltera
- Lucas 17:11 al 17 Jesús sana a un grupo de leprosos
- Mateo 9:18 al 26 Jesús sana a la mujer con flujo de sangre



Para el cierre de esta página los estudiantes trabajan en grupos para dialogar y escribir 5 maneras de tratar dignamente a sus compañeros. Se sugiere al docente que dé las ideas planteadas por los estudiantes elijan 5 o 7 que puedan quedar en la pared de la sala y sirvan como ejemplos o normas de convivencia.

PÁGINA 16. UN IMÁN QUE ATRAE

En esta página acerca de la inclusión se sugiere al docente partir leyendo y comentando con los estudiantes sobre el texto bíblico de inicio: Juan 6:37

“a los que vienen a mí, no los echaré fuera”.

En la actividad 2 se sugiere al docente organizar a los estudiantes para visitar algún lugar cercano al colegio que acoja a algunos de los siguientes grupos:

- Los ciegos y los que tienen baja visión.
- Los sordos y los de baja audición.
- Los que sufren en cuanto a su salud mental.
- Los huérfanos y los niños vulnerables.
- Los que tienen problemas físicos y de movilidad.

O también enterarse de qué maneras ayudar a alguna organización a fin, para que se involucren activamente en el servicio y la inclusión.

Otra pregunta importante que puede ser planteada a los estudiantes es: Identifica en el sector donde vives que grupos de personas son excluidas o discriminadas.

Para la actividad 5 de esta página idealmente los estudiantes hayan realizado acciones de bondad hacia algún grupo o persona necesitada y logren identificar que acciones prácticas pueden realizar a favor de la inclusión.

-Exploramos y construimos-

UN IMÁN QUE ATRAE

1. Observa las imágenes y elabora una definición del término INCLUSIÓN.

Integración → Inclusion

2. En grupos, escaneen el código QR para conocer acerca del “Ministerio de las Posibilidades” y elaboren una propuesta de acción para realizar con alguno de los siguientes grupos de personas:

- a. Las personas ciegas y con baja visión.
- b. Las personas sordas y de baja audición.
- c. Las personas que sufren en cuanto a su salud mental.
- d. Los niños huérfanos y vulnerables.
- e. Las personas con dificultades físicas y de movilidad.

3. Reflexiona sobre la siguiente cita y resalta la frase que consideres más importante:

“Porque ante Dios no hay acepción de personas” (Romanos 2:11, RVN 77). Si que en la providencia de Dios han sido cobradas en estrecha relación cristiana con su iglesia y huérfanos, ciegos, mudos, cojos y personas alférras de varias maneras; es para probar a su pueblo y desarrollar su verdadero carácter. Los ángeles de Dios vigilan para ver cómo tratamos a estas personas que necesitan nuestra simpatía, amor y benevolencia desinteresada” (Elena de White, Servicio cristiano [Buenos Aires: ACES, 2014], pp. 238, 239).

4. Escribe un texto breve sobre cómo puedes ayudar a los demás y cómo tu vida puede ser un testimonio de inclusión.

5. Explica cómo te sientes cuando actúas con bondad hacia los necesitados.



Momentos de cierre

PÁGINA 17. DILE NO A LA DISCRIMINACIÓN

Si bien las dos preguntas sobre esta historia se plantean de manera individual, según la realidad del curso se sugiere al docente comentar las respuestas de los estudiantes para que las ideas de todos sirvan como conclusión sobre el tema.

Finalmente se exponen dos textos, se sugieren que ambos los utilice el docente para complementar el trabajo de las preguntas anteriores.

-Exploramos y construimos-

DILE NO A LA DISCRIMINACIÓN

• Lee la siguiente historieta, reflexiona y responde las preguntas a continuación.

Dani: ¡Hola, Quique! Hace tres días que no vienes al colegio, ¿estás bien?
Quique: Hola, Dani. La verdad es que no tengo ánimo y les pedí a mis padres no ir al colegio por unos días.

Dani: Qué pena, pero ¿qué te pasó? Cuéntame, por favor.
Quique: Unos chicos, a la salida del colegio, comenzaron a gritarme que volviera a mi país y otras cosas feas.

Dani: Ellos actuaron muy mal. Eres mi amigo, y lamento que te haya pasado eso...
Quique: Gracias por tus palabras, valoro mucho tu amistad.

1. ¿Alguna vez te has sentido discriminado(a)? ¿Qué consecuencias te causó y qué hiciste al respecto?

2. ¿Cómo puedes contribuir a resolver el problema de la discriminación?

En la adolescencia, es importante sentirse aceptado por el grupo de pares. En esta etapa de tantos cambios, resulta fundamental sentirse confiado y seguro. Por esa razón, la discriminación puede generar daño en la autoestima de quienes son víctimas de palabras o actos de rechazo.

"Dios no conoce ninguna distinción por causa de la nacionalidad, la raza o la casta. Es el Hacedor de toda la humanidad. Todos los hombres son una familia por la creación, y todos son uno por la redención. Cristo vino para demoler todo muro de separación" (Elena de White, Recibiréis poder (Buenos Aires: ACES, 2009), p. 339).

-Actuamos y decidimos-

1. En grupos, analicen el caso presentado al inicio del capítulo aplicando lo aprendido hasta el momento. Luego, elaboren un muro de mensajes, ya sea digital o en cartulina, sobre las claves para una sana amistad según los principios divinos.

2. Considerando lo que agrada a Dios y lo que has aprendido en este capítulo, escribe en tu cuaderno tu compromiso de ser un buen amigo o una buena amiga. Luego, haz una oración a Dios.

Dani: ¡Hola, Quique! Hace tres días que no vienes al colegio, ¿estás bien?
Quique: Hola, Dani. La verdad es que no tengo ánimo y les pedí a mis padres no ir al colegio por unos días.

Dani: Qué pena, pero ¿qué te pasó? Cuéntame, por favor.
Quique: Unos chicos, a la salida del colegio, comenzaron a gritarme que volviera a mi país y otras cosas feas.

Dani: Ellos actuaron muy mal. Eres mi amigo, y lamento que te haya pasado eso...
Quique: Gracias por tus palabras, valoro mucho tu amistad.

Actuamos y decidimos: este apartado intenta resumir lo trabajado durante el capítulo o parte de él, por lo que se sugiere poner énfasis sobre todo en la actividad grupal que tendrá un producto que al elaborarse y exponerse puede reforzar las ideas del capítulo en los estudiantes.

PLAN DEL CAPÍTULO 3: HABILIDADES PERSONALES

Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Tomar decisiones asertivas en cuanto a las relaciones afectivas • Practicar acciones de autocontrol emocional y conductual • Construir una imagen positiva de sí mismo • Identificar la importancia de las acciones personales y de cómo pueden influir en las emociones de los demás • Evaluar problemáticas y tomar decisiones bajo el principio de la honestidad • Identificar principios bíblicos como herramientas claves para el autocontrol • Identificar a las emociones como consecuencias de los pensamientos • Incorporar a Dios como el principio fundamental sobre el cual se debe basar la autoestima 	
Contenidos	
Generales	IFE
<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones. • Autocontrol emocional y físico. • Autoestima y entorno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proverbios 25:11 como principio de una decisión de comunicarnos con sabiduría hacia los demás • Proverbios 15:1 como principio de autocontrol y comunicación efectiva • Mateo 22:37 al 39 como principio del amor hacia Dios y hacia los demás y parte de la base de la autoestima

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

Este capítulo aborda aspectos importantes para el desarrollo integral de los estudiantes. El desarrollo sexual de la preadolescencia va acompañado de una serie de cambios importantes a nivel mental, actitudinal, en cuanto a la expresión y manejo de sus emociones y a la valoración que hacen de sí mismos. A través de casos y preguntas para reflexionar, tomar decisiones y actuar, se busca que los estudiantes consideren distintos elementos antes de actuar y luego evalúen también las consecuencias de sus acciones.

La autoestima también es un concepto que acompaña al desarrollo integral de cada estudiante y en este capítulo se plantea de manera doble, es decir, los aspectos personales, pensamientos e ideas de sí mismo y las influencias del entorno. Tanto jóvenes como sus padres y docentes deben estar al tanto de los cambios que ocurren en esta etapa y de cómo estos pueden afectar positiva o negativamente su autoestima. Las influencias de redes sociales, los estereotipos de belleza, la integración o no en el grupo de pares y por supuesto la conexión con Dios a través de la Biblia son elementos a considerar para apoyarlos de la mejor manera.

Al abordar estos temas pretendemos que los estudiantes obtengan herramientas que les permitan plantearse frente a los desafíos personales y sociales de esta etapa y puedan tomar decisiones consientes, puedan expresar sus emociones y acciones de manera óptima y evitando daños sobre sí mismos y los demás, y valorarse de manera equilibrada y sana.

ESTRATEGIAS SUGERIDAS

Momentos de inicio:

PÁGINA 18

Nos situamos. Se plantea el siguiente caso con las preguntas para trabajar

Durante el recreo, un grupo de estudiantes observa a su compañera, Clara, que está sola. Ella es bastante tímida. Uno de los alumnos desea acercarse e invitarla a conversar con ellos, pero los demás se burlan y rechazan la idea. Finalmente, todos guardan silencio y se miran unos a otros con incertidumbre.

1. ¿Cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de Clara?
2. ¿Qué harían cuando hacer lo correcto no es bien recibido por los demás?
3. Si fueran parte del grupo, ¿qué decisiones tomarían y cómo actuarían?
4. ¿Qué haría Jesús en este caso?
5. ¿Cómo les ayudaría Gálatas 6:9 a decidir y actuar de manera correcta?

Se plantean estas preguntas al inicio del capítulo con el fin de poner al estudiante frente a una situación social que lo confronta con la necesidad de evaluar la conducta de otros y tomar sus propias decisiones al respecto.

Se sugiere al docente retroalimentar a los estudiantes sobre la importancia de fundar las decisiones en principios bíblicos por sobre las opiniones de los demás. Muchas veces “las mayorías” aceptan prácticas o tratos que dañan a otros sin pensar en las consecuencias.

Momentos de desarrollo:

PÁGINA 19. NAVEGANDO POR ENCRUCIJADAS

Exploramos y construimos. En esta página también se parte con un problema que implica tomar una decisión, un chico que ve que a una compañera se le cae el celular, luego lo recoge y se lo queda, pero dentro del día va pensando y finalmente decide devolverlo.

En la letra C del caso sugerimos trabajar en conjunto con los estudiantes o que monitorees su trabajo, para que los chicos y chicas puedan asociar acciones y consecuencias y luego puedan reconocer qué elementos consideran para tomar decisiones en su día a día.

También te sugerimos que analicen en conjunto con los estudiantes qué tipos de dificultades enfrentan y la gravedad de sus consecuencias. Por ejemplo, resistir la presión de los amigos a probar el alcohol o las drogas es difícil, pero lidiar con el alcoholismo o la drogadicción es más difícil. Escoge tu dificultad.

En la actividad 2 se les solicita trabajar con un QR para luego generar un producto a través de una infografía. Se sugiere apartar un espacio y día con anterioridad para que puedan realizar esta actividad, y que además puedas flexibilizar y

HABILIDADES PERSONALES 03

-Nos situamos-

“No nos cansamos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos.” (Gálatas 6:9, NVI)

Durante el recreo, un grupo de estudiantes observa a su compañera, Clara, que está sola. Ella es bastante tímida. Uno de los alumnos desea acercarse e invitarla a conversar con ellos, pero los demás se burlan y rechazan la idea. Finalmente, todos guardan silencio y se miran unos a otros con incertidumbre.

1. ¿Cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de Clara?
2. ¿Qué hacen cuando actuar correctamente no es bien recibido por los demás?
3. Si fueran parte del grupo, ¿qué decisiones tomarían y cómo actuarían?
4. ¿Qué haría Jesús en este caso?
5. ¿Cómo les ayudaría Gálatas 6:9 a decidir y a actuar de manera correcta?

NAVEGANDO POR ENCRUCIJADAS

-Exploramos y construimos-

1. Lee el siguiente caso y luego responde las preguntas.
Javier estaba en el recreo, y cuando se agachó para atarse los cordones de las zapatillas, debajo de una banca, encontró un celular. Enseguida miró alrededor para ver si alguien más lo había visto e, rápidamente, lo tomó y lo guardó en el bolsillo. Luego, en el baño del colegio, cuando estuvo solo, vio que no tenía clave y supo que era de Natalia, una chica de un grado superior. Pensó en quedárselo, cambiárselo de chip y la aparcencia para que nadie se diera cuenta, pero más tarde reflexionó sobre cómo se sentiría ella si él le dio sus padres. Finalmente, pensó en las medidas que tomaba el director del colegio. Al final de la jornada, al salir de clases, fue a buscar a Natalia, se lo entregó y le contó dónde lo había encontrado. Ella, con una gran sonrisa, le agradeció y se fue. Gracias a su buena acción, Javier se sintió contento y satisfecho.
a. ¿Qué consideró Javier al tomar su decisión?
b. ¿Cuál fue el resultado de ser honesto?
c. Describe un problema cotidiano que pueda resolverse de dos maneras diferentes y explica las consecuencias posibles de cada decisión.
2. En grupos de cuatro, revisen los consejos para tomar buenas decisiones, escaneando el código QR. Luego, hagan un resumen en forma de infografía y explíquenselo al resto de sus compañeros.
Al tomar decisiones, usamos nuestra capacidad de pensar y elegir entre varias opciones para resolver un problema. Tomamos decisiones todos los días: al levantarnos, vestimos, si al colegio o conversar con otras personas. Siempre estamos eligiendo tomando decisiones.
3. Según este versículo: “En el camino de la justicia está la vida; y en sus caminos no hay muerte” (Proverbios 12:20), explica la importancia que Dios atribuye a las buenas decisiones.



dar todas las posibilidades para que los estudiantes puedan expresar con claridad el resumen de lo aprendido. La página termina con el versículo:

“En el camino de la justicia está la vida; Y en sus caminos no hay muerte” (Proverbios 12:28).

Se sugiere terminar la actividad de esta página reforzando en los jóvenes la importancia de tomar buenas decisiones en el presente y en todas las áreas de su vida.

PÁGINA 20. AUTOCONTROL, UNA VERDADERA CONQUISTA

Proverbios 16:32 (NVI) dice: “Más vale ser paciente que valiente; más vale el dominio propio que conquistar ciudades”. Representa este versículo en una imagen o escribe sus palabras

Se sugiere modificar la actividad según las características específicas de sus estudiantes, propusimos el lettering o el dibujo, pero puede realizar otras actividades diferentes para cumplir con la actividad de la manera que más motive a la mayoría o todos los estudiantes.

Dentro de esta página se proponen estrategias de autocontrol en un recuadro a continuación, el docente puede proponer otras y también puede en conjunto con los estudiantes plantear diferentes estrategias, combinando con la realización de la actividad 3 de esta página.

Más información sobre la gestión de las emociones dentro del contexto del autocontrol: <https://revista.adventista.es/time-out-un-tiempo-para-tus-emociones/>

Al cierre de esta página el docente puede dialogar con los estudiantes y llevar la conversación al ámbito espiritual acerca del carácter y en cómo los pensamientos y emociones son parte de la construcción del carácter.

PÁGINA 21. DESBLOQUEA EL AUTOCONTROL

La actividad 1 es de *role playing*. Se sugiere tomar en cuenta esta actividad y dejar un espacio de tiempo necesario para que todos puedan participar.

La letra C y la actividad 2 conectan el autocontrol con la convivencia escolar. Este punto puede ser utilizado para relacionar ambos conceptos y ponerlos en práctica. Se sugiere tomar las actividades de esta página para que TODO el curso pueda trabajar como un solo grupo con el fin de alcanzar los objetivos de las actividades, utilizando los talentos y dones de todos.

El ODA contiene un artículo sobre las emociones, para leer y comentar en clases. Escaneen el código QR o ingresen al enlace abreviado.



aeoda.net/2510

Otro material para trabajar de manera práctica este tema con los estudiantes es el libro *Cómo inspirar emociones positivas en los niños*, de Laura Oros y María Cristina Richaud de Minzi (ver bibliografía sugerida).

Expláramos y construámos

AUTOCONTROL, UNA VERDADERA CONQUISTA

1. Proverbios 16:32 (NVI) dice: “Más vale ser paciente que valiente; más vale el dominio propio que conquistar ciudades”. Representa este versículo en una imagen o escribe sus palabras clave con lettering.

Autocontrol: capacidad de los seres humanos para regular su conducta o sus propios impulsos de forma voluntaria. Fuente: “Autocontrol” (Palabras consultado el 09/05/2024) disponible en www.thefreedictionary.com/autocflow

El autocontrol y la gestión de las emociones son muy importantes para nuestro desarrollo y nuestra relación con los demás. Hay tres pasos para gestionarlos: (1) reconocer nuestras emociones; (2) saber qué las está ocasionando; y (3) expresarlas de manera adecuada. Dos principios para el autocontrol y la expresión de las emociones son:

- “Las expreso sin hacerme daño a mí mismo”.
- “Las expreso sin hacerle daño a los demás”.

2. Escribe un ejemplo que incluya los tres pasos para gestionar las emociones.

3. Explica dos estrategias de autocontrol que practicas.

Estrategias de autocontrol:

- Antes de todo, ora a Dios para que te ayude a expresarte sin dañar a nadie.
- Cuenta hasta diez u otro número.
- Piensa en el motivo de la emoción.
- Distras tu mente cambiando de actividad.
- Haz respiraciones profundas.

4. Lo único que llevamos al Cielo es el carácter, relacionado con el dominio propio. Entonces, ¿cuán importante es gestionar tus emociones? Explica.

Controlar las emociones es una batalla, pero Dios nos ayuda a expresarnos sin dañar a nadie con las palabras o acciones.

Expláramos y construámos

DESBLOQUEA EL AUTOCONTROL

1. En grupos, creen una escena de conflicto que pudiera ocurrir en el colegio y utilicen las estrategias de autocontrol de la página anterior para resolverla. Luego, representen frente a la clase y respondan las consignas.

- a. ¿Qué estrategias seleccionaron y por qué?
- b. ¿Creen que esas estrategias son suficientes? Fundamenten su respuesta.
- c. Escriban dos beneficios que estas estrategias aporten a la convivencia escolar.

2. Escriban tres estrategias de autocontrol que consideren útiles para mejorar la convivencia escolar en su grado. Luego, entre todos, con ayuda de su docente, expongan todas las propuestas, seleccionen las mejores y diseñen un afiche con las estrategias elegidas para colocar en la pared.

(No lo olviden! Las emociones son reacciones de nuestro cuerpo y nuestra mente que se caracterizan por ser de corta duración y gran intensidad. Por lo tanto, esperar antes de actuar e identificar la emoción que estás sintiendo es muy importante para el AUTOCONTROL.)

3. Reflexiona sobre tus emociones de este día, identifícalas por su nombre y descríbelas según cómo las sientes.

Lee el artículo de la revista *Conexión* titulado “Relaciones y emociones” escaneando el QR. Reflexiona sobre cómo las emociones influyen en nuestra conducta y sobre los consejos que se brindan para gestionarlos de manera efectiva.

PÁGINA 22. MI VERDADERO VALOR

En esta página y la siguiente terminamos el capítulo hablando acerca de la autoestima. Es importante que consideres que los estudiantes en esta etapa están reconsiderando su autoestima debido a los cambios que están experimentando tanto física como mentalmente. También debes tener en cuenta que estos cambios por lo general parten en primer lugar en las niñas y luego en los varones, por lo que puede haber muchos tipos de respuestas diferentes en los ejercicios planteados.

De inicio se plantea el caso de Antonella:

Antonella, de doce años, vive con sus padres y su hermano menor. Hace tiempo, está experimentando cambios en su cuerpo y en su manera de pensar. No le resulta fácil afrontarlos, ya que le cuesta expresar sus sentimientos y siente vergüenza sobre su cuerpo. Anoche se acostó pensando: «¿Qué es lo que más me gusta de mi forma de ser? ¿Qué puedo hacer para aceptar mi cuerpo tal como es? A veces me cuestiono sobre mi valor personal, ¿cómo puedo mejorar mi autoestima?»

Las preguntas que siguen son todas para responder de manera individual, se sugiere dar un clima propicio a la clase para que todos puedan trabajar en estos ejercicios. El clima propicio puede ser trabajar al aire libre o evitar distractores entre otras acciones.

En la actividad 2 las líneas horizontales pueden ser insuficientes, en ese caso ofrece al estudiante la posibilidad de hacerlo en el cuaderno ubicando dos columnas para escribir sus características físicas y psicológicas.

La actividad 3 busca incorporar dentro de la evaluación de las propias características el hecho de que para Dios tenemos un valor muy especial y que si conectamos con Dios podremos hacer propio ese valor y aceptarnos y querernos de mejor manera.

Pide a los estudiantes compartir las respuestas de la actividad 3.

PÁGINA 23. CONSTRUYENDO MI IMAGEN

Para esta actividad, puedes llevar una serie de preguntas para plantear a tus estudiantes, tales como: ¿Cómo te sentiste identificando o escribiendo las cualidades de tus compañeros? ¿De qué otras maneras podemos hacerle saber a los demás las cualidades que valoramos de ellos? ¿Qué más podemos aprender de esta actividad? ¿De qué manera la opinión de los demás afecta nuestra autoestima?

La idea de la actividad 2 es llevar a los estudiantes a comprender que a veces los demás ven en nosotros cualidades que nos cuesta ver, pero que cuando las visualizamos podemos aceptarlas y valorarlas como parte del proceso de autoestima.

En las actividades sobre este tema se busca incorporar la valoración personal, la visión de los padres, de los pares y de Dios. El docente debe guiar a los estudiantes a considerar que el elemento central a tener en cuenta es el valor que tenemos para Dios, ya que, el valor que tenemos para Él es un PARÁMETRO QUE NO VARÍA, independiente de lo que podamos hacer o pensar.

Exploramos y construimos

MI VERDADERO VALOR

Antonella, de doce años, vive con sus padres y su hermano menor. Hace tiempo, está experimentando cambios en su cuerpo y en su manera de pensar. No le resulta fácil afrontarlos, ya que le cuesta expresar sus sentimientos y siente vergüenza sobre su cuerpo. Anoche se acostó pensando: «¿Qué es lo que más me gusta de mi forma de ser? ¿Qué puedo hacer para aceptar mi cuerpo tal como es? A veces me cuestiono sobre mi valor personal, ¿cómo puedo mejorar mi autoestima?»

"Yo lo he amado con amor eterno..." (Mateo 22:37, DHH)

- Después de leer el caso de Antonella, responde las preguntas.
 - ¿Qué opinas sobre lo que está viviendo? ¿Alguna vez te has sentido así?
- Si las preguntas que se hace Antonella te las hicieras tú, ¿cómo responderías? ¿Existe alguna otra pregunta que te hayas hecho?
- Elige una foto tuya que te guste, imprímela, recórtala y pégala en el recuadro. Luego, en los renglones, describe sus características.
 - Características físicas:
 - Características psicológicas:
- Reflexiona en el versículo del inicio de esta página y en esta cita: "Y no hay nadie como tú, solo tú eres así y por eso Dios te ama como eres. Eres único, original, no hay siquiera dos otros, te ama el Señor tal como eres" (Del Deltier, canto adventista). Luego, escribe un texto breve sobre el valor que tienes para Dios y cómo esto puede influir en tu autoestima.

32

Exploramos y construimos

CONSTRUYENDO MI IMAGEN

- Con la ayuda de tu docente, jueguen a "Lo mejor de mí que otros ven". Cada estudiante debe tener una hoja de papel pegada con cinta adhesiva en su espalda y un lápiz en la mano. Cuando el profesor de la orden, todos se desplazarán por la sala y escribirán en el papel de sus compañeros una cualidad positiva que ven en ellos (10 minutos aproximadamente). Luego, deben sentarse formando una ronda y, cuando el docente dé la orden, cada uno despegará su papel y leerá lo que escribieron sus compañeros.

Después de leer lo que escribieron tus compañeros, ¿qué cualidad te llamó la atención y por qué?
- Pide a tus padres o a alguien de tu familia que te cuente una anécdota de tu infancia en la que hayas participado y que te diga cuál es la cualidad que más destaca en ti. Luego, compara esas cualidades con las que mencionaron tus compañeros y reflexiona: ¿qué puedes concluir sobre ellas? ¿Cuáles son las más valoradas por los demás?

Actuamos y decidimos

- En grupos, con lo aprendido hasta aquí, analicen nuevamente el caso de Clara planteado en la apertura del capítulo y creen una infografía sobre la toma de decisiones, proponiendo consejos y estrategias. Luego, compartan sus trabajos con la clase.
- Reflexiona sobre la importancia de desarrollar un buen carácter. Lo único que llevará al Cielo, y escribe en tu cuaderno tu compromiso de tomar decisiones que te ayuden a formar buenos hábitos.

33

Momentos de cierre:

Actuamos y decidimos. Para este momento se busca que los estudiantes vuelvan al caso inicial pero ahora con todas las experiencias y conocimientos adquiridos durante el capítulo, y tomando todo esto puedan desarrollar respuestas y acciones en crecimiento en comparación con la visión inicial.

Se busca que los estudiantes decidan tomar las propuestas del capítulo para aplicarlas en sus vidas y en la interacción con los demás.

PLAN DEL CAPÍTULO 4: SALUD Y CONDUCTA

Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Detectar situaciones de riesgos para evitar peligros en línea. • Aplicar estrategias de prevención para no ser víctima de acoso cibernético. • Identificar conductas de violencia en el contexto familiar. • Practicar conductas pacíficas con el entorno. • Comprender sobre las ITS, sus formas de transmisión y métodos de prevención. • Promover una cultura de respeto y cuidado hacia la salud sexual. • Valorar el bienestar integral al modificar hábitos. • Adoptar un estilo de vida más saludable. 	
Contenidos	
Generales	IFE
<ul style="list-style-type: none"> • Peligros en las redes sociales. • Consejos para prevenir el grooming. • Sin violencia en el hogar. • Amor en el hogar. • Prevención de las ITS. • Salud sexual. • Bienestar. • Vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dios como protector, Salmo 32:7. • Amor entre hermanos, 1 Tesalonicenses 3:12. • Dios nos aconseja que elijamos bien para evitar las malas consecuencias, Proverbios 4:10. • Paz en los corazones, a pesar de las dificultades, Filipenses 4:7.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

En este capítulo se abordan temas de vital importancia para la formación integral de los estudiantes. Desde la prevención de riesgos en el mundo digital hasta la promoción de hábitos saludables, los contenidos de este apartado buscan desarrollar en los adolescentes habilidades sociales, emocionales y críticas que les permitan tomar decisiones responsables y construir relaciones saludables. Se invita a los docentes que puedan mantener un contacto cercano con las familias de los estudiantes, para que juntos puedan trabajar en crear un entorno seguro y de apoyo donde estos aprendizajes puedan ser reforzados.

Es fundamental que tanto docentes como padres estén informados sobre cómo identificar situaciones de riesgo en línea, prevenir el acoso cibernético, reconocer conductas de violencia familiar y promover una cultura de respeto hacia la salud sexual. Al abordar estas temáticas, estamos equipando a nuestros estudiantes con las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas y protegerse a sí mismos. En la sección de recursos adicionales, se sugieren materiales que pueden enriquecer aún más su conocimiento sobre estos temas.

ESTRATEGIAS SUGERIDAS

Momentos de inicio

PÁGINA 24

Nos situamos. Invitamos a iniciar la clase con el siguiente caso:

¿Te enteraste lo que le pasó a Laura? - preguntó Sara a Sofía, con un tono de preocupación en su voz. Sofía, ajena a la noticia, negó con la cabeza.

SALUD Y CONDUCTA
Nos situamos

04

“Tú eres mi refugio: me proteges del peligro.”
Salmo 32, DHH

Sara la contó a su amigo que un chico con el que jugaba en línea le había pedido fotos íntimas. Le dijo que era algo normal entre chicos de su edad, y ella ingenuamente accedió. Con un nudo en la garganta, Sara relató cómo había enviado las fotos al chico, quien luego le amenazó con publicarlas si no cumplía con sus chantajes. Afortunadamente, Sara tuvo la valentía de contárselo a sus padres, quienes denunciaron rápidamente la situación ante las autoridades.

1. ¿Con qué nombre se conoce la extorsión o el chantaje luego de haber compartido fotos íntimas con otra persona mediante el engaño?
2. ¿Por qué consideran que Sara se encontraba en esa situación?
3. Analicen algunos peligros que enfrentan al navegar por Internet sin precaución.
4. ¿Qué pueden hacer para evitar los peligros de internet?

Un chico con el que jugaba online le pidió fotos íntimas, continuó Sara. Le dijo que era algo normal entre los chicos de su edad, y ella, ingenua, aceptó. Con un nudo en la garganta, Sara narró cómo Laura le había enviado las fotos al chico, quien luego la amenazó con publicirlas si no accedía a sus chantajes.

Afortunadamente, Laura tuvo la valentía de contárselo a sus padres y ellos tomaron cartas en el asunto y denunciaron la situación a las autoridades. Ambas amigas se quedaron impactadas por la historia de Laura, reflexionando sobre los peligros que acechan en el mundo virtual.

La historia de Laura se repite día a día en la vida de los estudiantes y lamentablemente no siempre tienen el final que tuvo Laura. Es por ello, que se invita a que los estudiantes puedan tomar conciencia de esta situación por medio de las siguientes preguntas:

1. ¿Sabes con que nombre se conoce a la extorsión o chantaje luego de haber compartido fotos íntimas con otra persona mediante el engaño?

Es probable que muchos chicos ya conozcan el término *grooming* y si es así, pueden escucharlo para saber qué saben de ello. Sino, pueden ir descubriéndolo a medida que avanza la clase.

2. ¿Por qué crees que Laura está en esa situación?

Esta pregunta busca concientizar la conducta que muchas veces tienen los estudiantes, debido a que la mayoría de las veces ellos se ponen en situación de peligro al hablar con personas que no conocen. Es por ello que se invita a que juntos como grupo curso puedan discutir esta pregunta.

3. Mencionen algunos de los peligros que conoces al navegar en Internet sin precaución. Luego, coméntelo en clases.

Siguiendo con la idea de concientizar, solicite a sus estudiantes hacer una lluvia de ideas en donde puedan expresar sus opiniones frente al cuidado preventivo.

4. ¿Qué puedes hacer para evitar los peligros del internet?

Dejamos algunas sugerencias que pueden ayudar a los estudiantes:

Mantén tu privacidad: No compartas información personal como tu dirección, número de teléfono o contraseñas con desconocidos en línea.

Configura tu privacidad en redes sociales: Ajusta la configuración de tus perfiles para que solo tus amigos puedan ver tus publicaciones y fotos.

No aceptes solicitudes de amistad de desconocidos: Solo acepta solicitudes de personas que conozcas en la vida real.

No te reúnas con alguien que conociste en línea: Siempre informa a tus padres o tutores si alguien que conociste en línea quiere encontrarte en persona.

Bloquea y denuncia: Si alguien te envía mensajes inapropiados, bloquéalo y denúncialo a la plataforma.

Utiliza contraseñas seguras: Crea contraseñas fuertes y únicas para cada una de tus cuentas en línea.

Educa a tus amigos: Habla con tus amigos sobre los peligros del grooming y ayúdalos a mantenerse seguros en línea.

No compartas fotos o videos comprometedores: Una vez que algo está en línea, es muy difícil eliminarlo por completo.

Además, dejamos una lista de consejos que pueden servir tanto a padres como a profesores:

- **Habla abiertamente:** Mantén conversaciones abiertas y honestas con tus hijos sobre el uso de internet y los peligros que pueden encontrar en línea.
- **Establece reglas claras:** Define límites claros sobre el uso de dispositivos electrónicos y supervisa su actividad en línea.
- **Utiliza herramientas de control parental:** Instala software de control parental en los dispositivos de tus hijos para bloquear contenido inapropiado y limitar el tiempo de uso.
- **Enseña a tus hijos a denunciar:** Enséñales a tus hijos a denunciar cualquier situación de acoso o grooming que puedan experimentar.
- **Conoce a los amigos de tus hijos en línea:** Intenta conocer a los amigos de tus hijos en las redes sociales y asegúrate de que son personas que conoces y en las que confías.
- **Mantente informado:** Mantente actualizado sobre las últimas tendencias en internet y las nuevas formas de grooming.
- **Sé un buen modelo a seguir:** Muestra a tus hijos cómo utilizar internet de forma segura y responsable.

Como parte de la apertura del capítulo también se presenta el texto de Salmo 32:7, el cual dice: Tú eres mi refugio: me proteges del peligro..." Se propuso ese versículo con el fin de que los estudiantes sean precavidos, pero tampoco que vivan atemorizados, sabiendo que si hacen las cosas bien y no interactúan con quien no conocen, pueden confiar en que Dios será su refugio y cuidará de ellos.

Momentos de desarrollo

PÁGINA 25. EL PELIGRO EN LAS REDES

Exploramos y construimos. Siguiendo la temática del cuidado en las redes sociales, específicamente del *grooming*, se solicita a los estudiantes que puedes completar el esquema escribiendo ideas que puedan tener del *grooming*.

Luego, se los invita a que de forma lúdica puedan descubrir las particularidades que suelen tener o hacer los *groomer*.

Considerando que el concepto de *groomer* alude a una persona que se dedica a abusar sexualmente de niños, niñas y adolescentes. Esta práctica perversa involucra manipulación psicológica para ganarse la confianza de sus víctimas y así poder cometer actos de abuso sexual. A continuación, dejamos las respuestas destacadas de la actividad 2:

- Es una persona **ADULTA**.
- Puede llegar a estudiar para saber cómo **CONFUNDIR** a los demás.
- Crea **CUENTAS** anónimas.
- Está siempre **DISPONIBLE** para escucharte.
- Hace lo posible para ganar tu **AMISTAD**.
- Te ofrece **REGALOS** para ganar tu cariño.
- De forma sutil te comenzará a pedir fotos o videos **ÍNTIMOS**.
- Te pide que mantengas en **SECRETO** su amistad.

Finalmente, solicita que por grupos realicen una infografía para que todo su colegio esté en conocimiento de qué es el grooming. Primero, deben realizar el bosquejo en el libro y luego lo deben hacer en cartulina para pegarlo en el mural del colegio.

Se deja un [video sobre prevención del grooming](#) para ver y analizar en clases.

-Exploramos y construimos-

DILES NO A LAS ITS

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se contagian de persona a persona a través del contacto sexual. Estas afectan a ambos sexos, aunque algunas presentan características específicas en hombres y mujeres. Cuidarse de ellas es importante no solo para tu cuerpo, sino también para tu mente y tu futuro.

1. Escribe las ITS que conozcas y describe qué sabes de ellas. Luego, compártelas con la clase.

2. Lee algunas de las acciones que ayudan a prevenir las ITS.

Fidelidad mutua entre la pareja

Evitar el uso de agujas no esterilizadas

Abstinencia sexual

Practicar la monogamia

Prevencción del ITS

Evitar las relaciones premaritoniales.

En la Biblia, Dios establece un plan claro para la sexualidad humana. Él nos creó a su imagen y semejanza, y desea que experimentemos el placer y la intimidad de la sexualidad dentro del marco del matrimonio entre un hombre y una mujer. De esta forma, podemos evitar graves consecuencias, como las ITS.

3. En forma de acróstico, con la sigla ITS, escribe enunciados para motivar a tus amigos a prevenirlas.

I _____

T _____

S _____
4. A partir del texto del recuadro, escribe en pocas palabras qué planes crees que Dios tiene para ti.

Dios te creó con un propósito y un plan para tu vida. Al seguir su plan para la sexualidad, puedes experimentar la verdadera satisfacción y el gozo.

En este apartado se les da mayor información a los estudiantes sobre las maneras que tienen de actuar el *groomer*:

El *grooming*, lamentablemente, tiene dos caras. Se refiere a la acción de un adulto de generar un vínculo con un menor de edad para abusarlo sexualmente. En este sentido, podemos diferenciar dos formas principales en las que opera un *groomer*.

1. **Con fase previa:** es cuando el groomer se acerca a ti por medio de las redes sociales y poco a poco comienza a ganar tu confianza hasta que te hace la petición de envío de material visual con contenido sexual para luego chantajearte.
2. **Sin fase previa:** es cuando el groomer toma fotos y/o videos de tu cuenta o de algún cercano tuyo para luego extorsionarte. En ambos casos es peligroso y puede tener graves consecuencias. Por ello es importante estar prevenido.

La primera actividad que se les solicita es completar las oraciones que indican consejos de cómo no ser víctima de *grooming*, para ello tendrán que resolver una sopa de letra online y luego completar las oraciones.

Se presentan las respuestas correctas de la actividad 1:

- Acceder solo a las redes sociales y páginas web apropiadas para tu **EDAD**.
- No reveles tus **CONTRASEÑAS** a nadie.
- Para mayor **SEGURIDAD**, usa el control parental.
- Evita contactarte con personas **DESCONOCIDAS**.
- Si alguien te dice que no puedes contar lo que hablas con él o ella, ¡**DESCONFÍA!**
- Nadie puede obligarte a enviar **INFORMACIÓN**, imágenes o videos.
- Configura las redes sociales en modo privado, así puedes elegir quién ve tus **PUBLICACIONES**.
- Ten presente que en el entorno **VIRTUAL** no siempre las personas son quienes dicen ser.
- Cuando uses tus dispositivos, **APAGA** la cámara web.
- Si recibes algún **MENSAJE** que te incomode, no dudes en avisar a un adulto de confianza.

Actividad 2. Puede ser que los estudiantes no conozcan todos los consejos descubiertos en la actividad anterior. Solicita que elijan uno y comenten qué fue lo que les llamó la atención, y luego pregunta: «¿Qué les llamó la atención y cómo pueden aplicar este consejo en la vida personal?»

Es la intención de esta actividad que los estudiantes puedan ir tomando decisiones que los lleven a adquirir estrategias de prevención. Por ello, además de preguntar cuál consejo les llamó la atención, lo más importante es que vean cómo lo pueden aplicar en su vida. Si les llamó la atención, probablemente no lo están aplicando.

También puedes preguntar: «¿Qué mensaje compartirías con otros adolescentes sobre la importancia de este consejo?»

Una de las mejores formas de prevenir el *grooming* es que los propios adolescentes adviertan a sus amigos sobre el peligro, compartiendo algunos de los consejos vistos en clases.

El consejo sugerido en la consigna c (Identifiquen a tres personas de confianza...) es muy importante. Desde que se inició la serie ESI estamos enfatizando en identificar quién ese esa

-Exploramos y construimos-


ELIJO PREVENIR: LAS CARAS DEL GROOMER

El grooming es la acción de un adulto que genera un vínculo con un menor de edad para abusar sexualmente de él. En este sentido, podemos diferenciar dos formas principales en las que opera un groomer:

1. Con fase previa: es cuando el groomer se acerca al menor por medio de las redes sociales, y poco a poco comienza a ganar su confianza hasta que le pide que le envíe fotos o videos con contenido sexual, para luego chantajearlo.
2. Sin fase previa: es cuando el groomer toma fotos y/o videos de la cuenta de un menor para luego extorsionarlo.

En ambos casos el grooming es muy peligroso y puede tener graves consecuencias. Por eso es importante estar prevenidos.

1. Completa estos consejos para evitar ser víctima de grooming. Escanea el código QR para obtener las palabras faltantes de la sopa de letras en línea.



- a. Accede solo a las redes sociales y páginas web apropiadas para tu _____.
- b. No reveles tus _____ a nadie.
- c. Para mayor _____, usa el control parental.
- d. Evita contactarte con personas _____.
- e. Si alguien te dice que no puedes contar lo que hablas con él o ella, ¡_____!
- f. Nadie puede obligarte a enviar _____, imágenes o videos.
- g. Configura las redes sociales en modo privado, así puedes elegir quién ve tus _____.
- h. Ten presente que en el entorno _____ no siempre las personas son quienes dicen ser.
- i. Cuando uses tus dispositivos, _____ la cámara web.
- j. Si recibes algún _____ que te incomode, no dudes en avisar a un adulto de confianza.

2. En grupos, elijan uno de los consejos de la actividad 1 y respondan las consignas.

- a. ¿Cómo pueden aplicar este consejo en su vida personal?
- b. ¿Qué mensaje compartirían con otros adolescentes sobre la importancia de este consejo?
- c. Identifiquen a tres personas de confianza y anótenlas.



persona adulta en la cual los estudiantes confían, a la que pueden acudir en momentos de peligro. Lo reiteramos una vez más aquí, ya que comprendemos que el entorno familiar o social de los estudiantes es cambiante. Podría darse el caso de que esta persona en la que ellos confiaban los haya defraudado o se haya distanciado por diferentes motivos. Por ello es necesario que en cada etapa de la vida los estudiantes puedan identificar a esa persona con quien puedan contar.

Puedes, además, sugerir o solicitar que investiguen y escriban en sus propias palabras las leyes que nos protegen del *grooming*. Como la serie ESI se aplica en varios países, no incluimos información específica; pero confiamos en que podrás compartir con tus estudiantes la información necesaria esencial en tu zona o país. Los estudiantes deben tener herramientas que los ayuden a protegerse de los riesgos que enfrentan al acercarse a la tecnología. Es importante resaltar en este punto que la tecnología no es la «mala» en sí misma, pero debemos saber utilizarla.

A continuación presentamos factores que pueden servir de protección:

- **Actividades extracurriculares:** Todo estudiante que practica algún deporte, instrumento musical o actividad artística en general, ocupa su tiempo en una actividad que evita que utilice sin límite las redes sociales.
- **Autoestima saludable:** Es menos frecuente que los estudiantes que cuentan con una autoestima equilibrada interpreten el elogio de cualquier desconocido como algo a que aferrarse.
- **Aprender a cuestionar:** Es importante que los estudiantes aprendan a dudar de las afirmaciones de los demás; especialmente de los desconocidos. Los estudiantes deberían desarrollar la capacidad de cuestionar, analizar y formar un pensamiento crítico. Entonces, si alguien los quiere engañar, tendrán las herramientas adecuadas para cuestionar las afirmaciones o pedidos de un *groomer*.
- **Contar:** Si logras que tus estudiantes duden de lo que dice cualquier desconocido, es más probable que acudan a una persona de confianza para confirmar lo que les parezca sospechoso. Por regla general, aquellos niños y adolescentes que se han salvado de caer en abusos, han contado a alguien de confianza lo que un *groomer* les dijo.

Hay muchos padres que están tranquilos sabiendo que sus hijos están seguros en casa, pero no saben a la inseguridad que se enfrentan una vez que se conectan en línea. Es por ello que tenemos que hacer que nuestros estudiantes sean conscientes de estos riesgos y que el caso de Diego les ayude a proyectarse en la situación y poder tomar buenas decisiones. Y que juntos como curso pueden formular una lista de ideas que les ayudará a prevenir el hablar con desconocidos.

Como se mencionaba anteriormente, son temas delicados que no debemos evadir como docentes y si es posible dar un paso más y concientizar también a los responsables parentales de nuestros estudiantes. Cada vez que ellos navegan corren un gran riesgo de verse involucrados en un caso de *grooming*. [Consultar este enlace](#) para mayor información.

Cómo detectar y qué hacer ante un caso de grooming

Una de las principales recomendaciones para detectar si un chico o chica es víctima de *grooming* u otro tipo de acoso u hostigamiento es prestar atención a sus cambios de conducta o humor. Si un chico presenta repentina tristeza, angustia, descenso en el rendimiento escolar o necesidad de soledad, es necesario charlar en confianza para entender qué le ocurre ya que podría estar siendo víctima de alguna de las situaciones nombradas.

Si se detecta un posible caso de *grooming*, la primera medida que un adulto debería tomar es charlar con la víctima, sin avergonzarla o culparla. Recordemos que la vergüenza del chico es el poder que el abusador tiene. Por ende, el adulto al que se recurra debe evitar afianzar esa vergüenza y permitirle al chico contar lo que le pasó con la mayor sinceridad y libertad posible. Debe evitarse la revictimización, es decir, echarle la culpa de lo ocurrido, como así también evitar interrogarlo en diferentes ámbitos y obligarlo a contar muchas veces lo que ocurrió.

Es indispensable que el adulto acompañe desde el afecto y la protección al chico o chica

víctima de *grooming* y que recuerde que seguramente, por vergüenza, dudó en contarlo y que durante ese tiempo vivió la extorsión de un abusador adulto.

Ante un caso de grooming

Denunciar el perfil del acosador en la red. Una de las principales herramientas que brindan las redes sociales es la de denunciar perfiles. De esa forma se puede dejar un precedente y, si otros también lo denuncian, se podrá conseguir que den de baja la cuenta del abusador y así evitar que replique su abuso con otros chicos.

Limitar la capacidad de acción del acosador al detectar el caso de grooming. Como es posible que el acosador haya tenido acceso al equipo del chico o chica o que tenga sus claves personales, recomendamos revisar el dispositivo (computadora, tableta o teléfono celular) para evitar el virus y cambiar las claves de acceso, y revisar y reducir las listas de contactos de las redes sociales como así también configurar la privacidad en cada una de estas.

Analizar el tipo de delito que se llegó a cometer. No es lo mismo si hubo un encuentro personal o si no traspasó la web. Estos datos serán importantes a la hora de pensar en hacer una denuncia policial.

Recurrir a los servicios de protección locales y centros de acceso a la justicia para recibir asesoramiento.

Hacer la denuncia penal. Aunque la decisión de realizarla parte del chico o chica que sufrió el abuso y de su familia, recuérdese que denunciar ayudará a generar justicia para la víctima, así como también para el resto de los potenciales afectados. La importancia de la denuncia hay que enmarcarla no solo en el delito cometido, sino en la certeza de que los abusadores no suelen atacar a una sola víctima, sino que actúan sobre varios chicos. Denunciando y logrando que se lo investigue y penalice, se evitará que el abusador continúe perjudicando a otros niños.

Guardar las pruebas del acoso. Es necesario no borrar conversaciones y fotografiar o capturar la pantalla y almacenar esta información en algún dispositivo. Las fotografías enviadas por el acosador podrán proveer datos útiles para una futura investigación (marca, modelo y número de serie de la cámara, fecha y hora en la que se tomó la foto, si fue retocada, el programa usado para hacerlo y datos sobre la computadora donde se la cargó, etc.).

Dejamos más información disponible en [este enlace](#) y este [otro enlace](#).

PÁGINA 27. POR UN HOGAR SIN VIOLENCIA

Este apartado hace énfasis en la no violencia, por ello, es importante que nuestros estudiantes sepan que el hogar debería ser un refugio seguro y amoroso, un espacio donde todos sus miembros se sientan protegidos y valorados. Desafortunadamente, la violencia doméstica sigue siendo una realidad en muchas familias, dejando cicatrices profundas en quienes la sufren. Es fundamental que los adolescentes comprendan que ningún tipo de violencia, ya sea física, emocional o psicológica, tiene cabida en un entorno familiar. Todos tenemos el derecho a vivir en un ambiente sano y respetuoso, donde el amor y la comprensión prevalezcan sobre cualquier forma de agresión.

Y para reflexionar en esta temática, se sugiere el caso de Francisca:

Es probable que la historia de Francisca sea la realidad de algunos de sus estudiantes, en donde las peleas, gritos, maltratos, sean parte de la dinámica familiar. Por ello, es que debe tomarse esta temática con la seriedad y respeto que lo amerita. Además, puede ser que ellos no estén viviendo de esa forma, pero algún amigo sí está pasando por eso y ellos están en conocimiento, debido a ello es que se sugiere que los estudiantes se

Exploramos y construimos

POR UN HOGAR SIN VIOLENCIA

El hogar debería ser un lugar de paz, seguridad y amor, donde podamos sentirnos protegidos y ser nosotros mismos, sin miedo.

1. Observa la situación que está viviendo Francisca en la historietita.

Francisca: ¿Qué me a hacer ahora que estamos de vacaciones, Camila?

Camila: Voy a ir a la playa con mi familia y leer mucho. ¿Y tú?

Francisca: La verdad, no estoy segura... Supongo que estar en casa.

Camila: ¿En casa? ¿No vas a hacer nada divertida?

Francisca: No sé... Y la verdad es que no me gusta estar en casa. Hay muchos gritos y peleas.

Camila: No lo sé, Fran... ¿Quieres contarme?

Francisca: No quiero hablar de eso ahora, pero gracias por preguntarme.

Camila: Estoy aquí, si me necesitas.

2. Luego de leer la historietita, responde: ¿qué harías en el lugar de Camila?

3. Escribe en los espacios reglas familiares que promuevan el respeto mutuo y la convivencia pacífica.

#1	❤️	#2	💬
#3	👤	#4	💡

pongan en el lugar de Camila y escriban qué harían en su lugar. Sin duda, los estudiantes no van a ir a resolver los problemas familiares de sus amigos, pero sí pueden ser un apoyo fundamental en la vida de ellos.

Por último, se pide que puedan completar el afiche con reglas familiares que promuevan el respeto mutuo y la convivencia pacífica. Dejamos algunas ideas que pueden ayudar a aquellos estudiantes que sienten que necesitan apoyo:

- **Comunicación abierta y honesta:** Fomentar un espacio donde todos se sientan cómodos para expresar sus opiniones y sentimientos de manera respetuosa.
- **Respeto por las diferencias:** Valorar la diversidad de opiniones, gustos y personalidades de cada miembro de la familia.
- **Escucha activa:** Prestar atención a lo que los demás tienen que decir sin interrumpir ni juzgar.
- **Empatía:** Ponerse en el lugar del otro para entender sus perspectivas y emociones.
- **Resolución pacífica de conflictos:** Enseñar a los miembros de la familia a manejar los desacuerdos de manera constructiva, buscando soluciones que satisfagan a todos.
- **Tareas compartidas:** Distribuir las responsabilidades del hogar equitativamente entre todos los miembros, según sus capacidades y edades.
- **Tiempo de calidad en familia:** Dedicar tiempo para realizar actividades juntos y fortalecer los vínculos familiares.
- **Espacios personales:** Respetar la necesidad de cada miembro de tener un espacio propio donde relajarse y estar a solas.

Compartimos algunas reglas específicas para diferentes edades:

Niños:

- Tratar a los demás con respeto, usando palabras amables.
- Pedir permiso antes de tomar las cosas de otros.
- Compartir los juguetes y las pertenencias.
- Ayudar en las tareas del hogar.
- Respetar los horarios de sueño y estudio.

Adolescentes:

- Comunicar con anticipación sus planes y actividades.
- Colaborar en la toma de decisiones familiares.
- Respetar los horarios de la casa.
- Aceptar las consecuencias de sus actos.

Adultos:

- Dar ejemplo a los demás con sus acciones y palabras.
- Evitar las críticas destructivas y los comentarios hirientes.
- Reconocer y valorar los logros de los demás.
- Apoyar los intereses y pasiones de cada miembro de la familia.

PÁGINA 28. EL HOGAR: UN REFLEJO DEL AMOR DIVINO

Se sugiere iniciar con el texto bíblico de 1 Tesalonicenses 3:12, el cual dice:

“Que el Señor los haga crecer para que se amen más y más unos a otros...”

Sin duda que el Señor desea que vivamos en familias donde reine el amor. Su plan perfecto es que experimentemos el gozo de relaciones sanas y llenas de afecto, donde el perdón, la compren-

sión y la paciencia sean pilares fundamentales.

Se puede mencionar también que lo fundamental que es que existan valores en común entre los padres, ya que esto hará que funcionen de forma más armoniosa. Los hijos crecen con los valores que inculcan los padres.

La primera consigna invita a observar cada uno de los ejemplos de historia bíblicas, en donde, a pesar de las dificultades, se aferraron al amor de Dios y salieron adelante. Luego, los estudiantes tienen que escribir cómo ven reflejado el amor familiar en cada caso.

Caso 1: La suegra Noemí y nuera Ruth, que está basado en Ruth 1.

Caso 2: Los hermanos de José, que está basado en Génesis 50.

Como segunda actividad se presenta de forma lúdica unas letras sueltas con las cuales ellos deben armar cinco palabras importantes que reflejen actitudes y sentimientos positivos en un hogar. Luego, deben escribir un ejemplo de cómo se puede poner en práctica.

Estas son las letras a disposición: A, O, I, R, P, D, E, M, T, C, S, N.

A continuación, dejamos las acciones y sentimientos que pueden armar con algunos ejemplos de cómo ponerlo en práctica:

-Expléramos y construyamos-

EL HOGAR: UN REFLEJO DEL AMOR DIVINO

Dios, en su infinita sabiduría, desea que vivamos en familias donde reine el amor. Su plan perfecto es que experimentemos el gozo de relaciones sanas y llenas de afecto, donde el perdón, la comprensión y la paciencia sean pilares fundamentales.

1. En la Biblia hay ejemplos de familias que, a pesar de las dificultades, se aferraron al amor de Dios. Observa los ejemplos y escribe cómo se refleja el amor familiar en cada caso.



Noemí: Ruth, debes regresar a tu casa. Ya yo estoy vieja y sin hermanos.
Ruth: No te dejaré, estaré siempre contigo.



Hermanos: José, perdónanos. Desde ahora seremos tus esclavos.
José: No tengan temores, yo cuidaré de ustedes y sus familias.

2. Con las siguientes letras, formen cinco palabras clave que reflejen actitudes y sentimientos positivos en un hogar. Luego, escriban un ejemplo de cómo ponerlas en práctica.

A O I R P D E M T C S N

Actitud o sentimiento
¿Cómo se pone en práctica?

3. Lee 1 Tesalonicenses 3:12. ¿Qué cambios podrías hacer para que haya más paz en tu familia?

Actitud o sentimiento	Ejemplo de cómo llevarlo a la práctica
Amor	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer sentir cómodos a los demás para expresar sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones. • Dedicar tiempo. • Jugar, leer, cocinar o simplemente conversar. • Colaborar en las tareas del hogar. • Expresar tu gratitud con un simple "gracias" o un abrazo. • Celebrar los éxitos de cada miembro de la familia. • Establecer tradiciones que unan a la familia, como cenas familiares, juegos o salidas juntos. • Los abrazos, besos y caricias para expresar amor.
Perdón	<ul style="list-style-type: none"> • Ponerse en el lugar del otro. • Enfocarse en las cosas buenas de los demás. • Comprender la situación desde diferentes perspectivas. • Escribir una carta de disculpa. • Buscar la paz.
Amistad	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar salidas familiares. • Cocinar entre todos los miembros de la familia. • Practicar algún deporte o hobby. • Conversaciones familiares. • Comer juntos sin distractores.
Estima	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y agradecer los pequeños gestos. • Dedicar tiempo a escuchar a cada miembro de la familia. • Organizar celebraciones especiales para marcar fechas importantes. • Crear costumbres que fortalezcan los lazos familiares.
Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer momentos para desconectarse de dispositivos electrónicos y dedicar tiempo exclusivo a la familia. • Realizar actividades que disfruten todos juntos. • Permitir que cada miembro de la familia tenga tiempo para sus propios intereses.

Finalmente, se le pide a los estudiantes que pensando en el texto bíblico de 1 Tesalonicenses 3:12, escriban cambios que ellos podrían realizar para que haya más paz en su familia.

PÁGINA 29. DILE NO A LAS ITS

La temática de las Infecciones de Transmisión Sexual, se viene trabajando en los demás libros de la serie, es por ello que aquí se inicia con un recordatorio de ello:

Recordemos que las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se contagian de persona a persona a través del contacto sexual, estas afectan a ambos sexos, aunque es importante destacar que algunas de ellas presentan características específicas en hombres y mujeres. Cuidarse de ellas no solo es importante para tu cuerpo, ¡también para tu mente y tu futuro! Tomar medidas para prevenirlas significa actuar con responsabilidad.

Para ello se inicia con una actividad en donde se les pide a los estudiantes que escriban las ITS que conozcas y que las describan, para luego, compartirlo con el grupo curso.

Después, se presenta el siguiente esquema:

Somos consciente que los métodos anticonceptivos también son parte de la prevención, solo que será tema que se tocará en los próximos libros. Pero si un estudiante hace mención a ello, lo pueden comentar como curso. Lo importante de este esquema, es hacer énfasis a evitar las relaciones prematrimoniales y en el futuro cuando ellos estén casados, sean fieles a esa persona.

A continuación, se les pide que de forma lúdica puedan completar el acróstico con la sigla ITS.

Y por último, se les pide que en pocas palabras escriban ¿qué planes crees que Dios tiene para ti? a partir del siguiente enunciado: Dios te creó con un propósito y un plan para tu vida. Al seguir su plan para la sexualidad, puedes experimentar la verdadera satisfacción y el gozo.

Para mayor información se comparte el siguiente link: <https://www.paho.org/es/temas/infecciones-transmission-sexual>

DILES NO A LAS ITS

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se contagian de persona a persona a través del contacto sexual. Estas afectan a ambos sexos, aunque algunas presentan características específicas en hombres y mujeres. Cuidarse de ellas es importante no solo para tu cuerpo, sino también para tu mente y tu futuro.

- Escribe las ITS que conozcas y describe qué sabes de ellas. Luego, compártelas con la clase.
- Lee algunas de las acciones que ayudan a prevenir las ITS.
 - Evitar el uso de aguja no esterilizada
 - Abstinencia sexual
 - Cultivar las relaciones prematrimoniales
 - Practicar la monogamia
 - Fidelidad mutua entre la pareja

En la Biblia, Dios establece un plan claro para la sexualidad humana. En no creó a su imagen y semejanza, y desea que experimentemos el placer y la intimidad de la sexualidad dentro del marco del matrimonio entre un hombre y una mujer. De esta forma, podemos evitar graves consecuencias, como las ITS.

- En forma de acróstico, con la sigla ITS, escribe enunciados para motivar a tus amigos a prevenirlas.
- A partir del texto del recuadro, escribe en pocas palabras qué planes crees que Dios tiene para ti.

Dios te creó con un propósito y un plan para tu vida. Al seguir su plan para la sexualidad, puedes experimentar la verdadera satisfacción y el gozo.

PÁGINA 30. A FAVOR DE LA SALUD SEXUAL

El objetivo de este contenido es que, los estudiantes tomen la decisión de elegir por una vida sexual saludable.

La primera consigna comienza con la siguiente cita:

“La mejor manera en que los adolescentes pueden prevenir las ETS es no tener relaciones sexuales. Ellos deben comprender que cuando eligen tener sexo, esta es una decisión que puede afectarles por el resto de su vida. Los adolescentes deben saber que tener sexo puede ocasionar un embarazo o una ETS”.

Pueden revisar el siguiente [enlace](#). Solicita que se reúnan en grupo y analicen esa información. Sabemos que el consejo bíblico es de abstenerse de las relaciones sexuales fuera del contexto del matrimonio, por ello es importante que los haga ver que ese consejo Dios no lo dio para molestarnos, sino que para evitar malas consecuencias y una de ellas con las enfermedades de transmisión sexual.

Después se les solicita que puedan leer la estadística de La Organización Mundial de la Salud,

A FAVOR DE LA SALUD SEXUAL

En grupos de tres o cuatro, debatan sobre la siguiente afirmación y escriban dos conclusiones.

“La mejor manera en que los adolescentes pueden prevenir las ETS es no tener relaciones sexuales. Ellos deben comprender que cuando eligen tener sexo, esta es una decisión que puede afectarles por el resto de su vida. Los adolescentes deben saber que tener sexo puede ocasionar un embarazo o una ETS”.

“Prevención de las enfermedades transmitidas sexualmente”, Healthy Children OIG/2018, consultado el 22/04/2024, disponible en www.hiv.gov/its/2018

- Analicen la siguiente estadística de la Organización Mundial de la Salud. Investiguen y comparen estos datos con los de su región o país. Coméntenlos en clase.
 - Cada día, más de un millón de personas contraen una infección de transmisión sexual (ITS); la mayoría de los casos son asintomáticos.
 - Se estima que, anualmente, unos 214 millones de personas contraen alguna de estas cuatro ITS: clamidiasis, gonorrea o blenorragia, sífilis y tricomoniasis.
 - Se estima que más de 500 millones de personas (de 15 a 49 años) tienen una infección genital por el virus del herpes simple (VHS o herpes).
 - La infección por el virus de los papilomas humanos (VPH) está asociada a más de 311.000 muertes por cáncer de cuello uterino cada año.
 - Se calcula que en 2016 casi un millón de mujeres embarazadas tenían sífilis y que esta infección causó complicaciones en más de 350.000 bebés.
 - Las ITS tienen un efecto directo en la salud sexual y reproductiva por la estigmatización, la infertilidad, los cánceres y las complicaciones del embarazo, y pueden aumentar el riesgo de contraer el VIH.
- Escribe tres de las conclusiones más importantes a las que han llegado.
- Dios desea que gocemos de buena salud en cada ámbito de nuestra vida, respetando tanto nuestro cuerpo como el de los demás. Lee Proverbios 4:10 y responde: ¿Qué decisión tomarás respecto al cuidado de tu cuerpo?

para luego en grupo puedan investigar sobre datos más cercanos a su realidad, ya sea, en su región o país. Y finalmente, comenten en clases.

- Cada día, más de un millón de personas contraen una infección de transmisión sexual (ITS); la mayoría de los casos son asintomáticos.
- Se estima que, anualmente, unos 374 millones de personas contraen alguna de estas cuatro ITS: clamidiosis, gonorrea o blenorragia, sífilis y tricomoniasis.
- Se estima que más de 500 millones de personas (de 15 a 49 años) tienen una infección genital por el virus del herpes simple (VHS o herpes).
- La infección por el virus de los papilomas humanos (VPH) está asociada a más de 311 000 muertes por cáncer de cuello uterino cada año.
- Se calcula que, en 2016, casi un millón de mujeres embarazadas tenían sífilis y que esta infección causó complicaciones en más de 350 000 partos.
- Las ITS tienen un efecto directo en la salud sexual y reproductiva por la estigmatización, la infertilidad, los cánceres y las complicaciones del embarazo y pueden aumentar el riesgo de contraer el VIH.

Pueden revisar la fuente de estas estadísticas en el siguiente [enlace](#). La idea es que los estudiantes no solo se queden con la percepción de usted como docente, sino que vean que hay estadísticas mundiales que corroboran la información.

Por último, se les solicita a los estudiantes que lean estos textos:

«Dios quiere que gocemos de buena salud en cada ámbito de nuestra vida, respetando nuestro cuerpo y el de los demás»

«Hijo, escúchame, haz lo que te digo y tendrás larga vida» (Proverbios 4:10)

Y luego, que escriban: ¿Qué decisión tomarás respecto al cuidado de tu cuerpo?

PÁGINA 31. EL CAMINO DEL BIENESTAR

Se propone que los estudiantes en grupo puedan realizar una lluvia de ideas que les genere el concepto "Bienestar". Luego, tienen que escribir en los recuadros del afiche las cuatro definiciones más significativas para ellos.

Posteriormente, tienen que hacer lectura de la historia de Tomás y subrayar todos los malos hábitos que al personaje le impide que tuviera una vida saludable.


Dejamos resuelta la actividad:

Tomás era un adolescente de 13 años, inteligente y con un gran potencial, pero que había caído en la espiral del descuido. Sus días transcurrían entre horas interminables frente a la pantalla de la computadora, comida chatarra a deshoras y noches sin dormir. El ejercicio físico era una palabra desconocida para él, y las relaciones sociales se habían reducido a breves interacciones online.


La salud de Tomás comenzó a resentirse. Su cuerpo se sentía pesado y sin energía, su mente se nublaba con facilidad y su estado de ánimo era irritable y apático. Las ojeras marcaban su rostro y su rendimiento académico se desplomaba. Sin embargo, Tomás no parecía prestar atención a las señales de alarma que su cuerpo le enviaba.

-Exploramos y construimos-

EL CAMINO DEL BIENESTAR

1. Como grupo, realicen una lluvia de ideas para definir la palabra "Bienestar". Luego, escriban en los recuadros las cuatro definiciones que consideren más significativas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
2. Lee la siguiente historia y subraya todos los malos hábitos de Tomás que le impidan que tuviera una vida saludable.
Tomás, un chico de trece años, inteligente y con un gran potencial, había descuidado su vida. Sus días transcurrían entre horas interminables pagando videojuegos, comiendo chatarra a deshoras y noches sin dormir. El ejercicio físico era una palabra desconocida para él, y las relaciones sociales se habían reducido a breves interacciones online.
La salud de Tomás comenzó a resentirse: su cuerpo se sentía pesado y sin energía, su mente se nublaba con facilidad y su estado de ánimo era irritable y apático. Las ojeras marcaban su rostro, y su rendimiento académico se desplomaba. Sin embargo, Tomás no parecía prestar atención a las señales de alarma que le enviaba su cuerpo.
3. Después de leer la historia, escribe tres recomendaciones que le darías a Tomás para mejorar su estilo de vida.

4. Escanea el código QR, mira el video "La salud también es cosa de su cabeza", y escribe cuatro lecciones clave que hayas aprendido.



Luego, los estudiantes tendrán que escribir algunas recomendaciones que le darían a Tomás. Entendemos que los malos hábitos de Tomás coinciden con alguno de los hábitos que tienen nuestros estudiantes, por eso, el hecho de escribir recomendaciones, le servirá a ellos mismos.

Por último, se les solicita que puedan observar el video "La salud también es cosa de su cabeza" y escriban en una frase la enseñanza que les dejó.



PÁGINA 32. VIVIR BIEN, ES VIVIR SALUDABLE

En la última sección del libro se trabaja el valor de la vida saludable, los estudiantes deben saber que mientras muchas filosofías humanas buscan la felicidad en logros personales o placeres temporales, la Biblia nos revela un camino más profundo y duradero. Al reconocer que fuimos creados para tener comunión con Dios, encontramos la verdadera satisfacción y bienestar integral.

Como primera actividad, se les pide que lean los indicadores para una vida plena y asigna un porcentaje (0%, 25%, 50%, 75%, 100%) que refleje el nivel de cumplimiento en cada uno de los siguientes indicadores:

Indicadores	Porcentaje
Dedico tiempo a la oración y al estudio de la Biblia diariamente.	
Realizó ejercicios de forma cotidiana.	
Practico el perdón y la reconciliación con los demás.	
Sirvo a los demás con amor y compasión.	
Cuido mi cuerpo mediante una alimentación saludable.	
Cultivo emociones positivas hacía mi persona y los demás.	
Participo en actividades que estimulen mi mente, como leer, aprender nuevas habilidades o practicar pasatiempos.	
Duermo de 7 a 8 horas de calidad para permitir que mi cuerpo y mente descansen y se recargue.	
Nutro mis relaciones, participando en actividades sociales.	

Es importante que conociendo al grupo curso, pueda agregar más indicadores que sean significativos para sus estudiantes, como: pertenezco a un Club de Conquistadores y participo activamente.

Finalmente, se les pide que, a partir de los porcentajes de la actividad anterior, escriban en sus cuadernos un plan de acción que les permita realizar cambios que le ayuden a mejorar su bienestar. La idea es que los estudiantes se puedan proponer metas a corto plazo (1 mes aprox.)

Momentos de cierre

Actuamos y decidimos. Para finalizar el contenido del capítulo, ayúdelos a tomar una decisión. Primero se los invita a que en grupo y considerando lo aprendido hasta el momento, vuelvan a analizar el caso planteado al inicio del capítulo y elaboren un mapa conceptual que incluya estrategias para prevenir los peligros asociados con la navegación en Internet.

Y por último, que de forma individual puedan escribir acciones concretas fundamentadas en sus principios y en los

-Exploramos y construimos-

VIVIR BIEN ES VIVIR SALUDABLE

En la Biblia encontramos una guía invaluable para alcanzar el bienestar integral, que abarca la dimensión física, mental, emocional, social y espiritual. A diferencia de las filosofías seculares, que a menudo se enfocan en la satisfacción personal o la autorrealización, la perspectiva bíblica coloca a Dios en el centro, reconociendo nuestra dependencia de él para alcanzar la verdadera plenitud.

1. Lee los indicadores para una vida plena y asignales un porcentaje (0 %, 25 %, 50 %, 75 %, 100 %) que refleje el nivel de cumplimiento de cada uno.

Indicadores	Porcentaje
Dedico tiempo a la oración y al estudio de la Biblia diariamente.	
Realizo ejercicio físico de forma cotidiana.	
Practico el perdón y la reconciliación con los demás.	
Sirvo a los demás con amor y compasión.	
Cuido mi cuerpo mediante una alimentación saludable.	
Cultivo pensamientos verdaderos y emociones positivas hacia mi persona y los demás.	
Participo en actividades que estimulen mi mente, como leer, aprender nuevas habilidades o practicar pasatiempos.	
Duermo entre 7 y 8 horas de calidad para permitir que mi cuerpo y mi mente descansen y se recarguen.	
Nutro mis relaciones, participando en actividades sociales.	

2. A partir de los porcentajes de la actividad anterior, escribe en tu cuaderno un plan de acción que te permita realizar cambios para mejorar tu bienestar. Recuerda proponerte metas a corto plazo (un mes aproximadamente).

-Actuamos y decidimos-

1. Sobre la base de lo desarrollado en este capítulo, reúnanse en grupos para analizar nuevamente la experiencia de Sara y elaboren un mapa conceptual que incluya conceptos prácticos y medidas para prevenir los peligros de navegar en Internet. Luego, compartan sus resultados con la clase.

2. Con los conocimientos adquiridos hasta aquí, escribe en tu cuaderno tres acciones concretas que le permitan realizar cambios para mejorar tu bienestar. Recuerda proponerte metas a corto plazo y medidas.

conocimientos adquiridos en este capítulo, para evitar los peligros asociados con la navegación en Internet.

Si lo considera oportuno, pueden pedir que los que gusten compartan aquellas acciones con los demás compañeros.

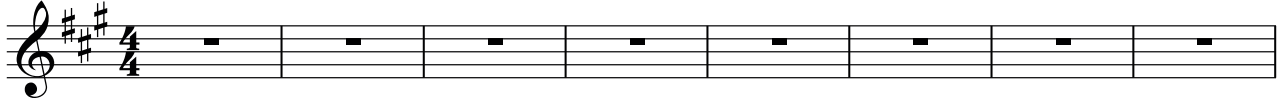
Una red de amor

♩ = 130

Introduccion

Priscila Bernhardt, Ezequiel Almeida

F#m E/G# A D F#m E F#m E/G# A D F#m E



Estrofa 1

9 F#m E/G# A D F#m E F#m E/G# A

Un plan per - fec - to Dios di - se - ñó Pa - ra que_ fue

14 D F#m E F#m E/G# A D F#m E

- da_ cre - cer_ en a - mor_ Lu - gar se - gu - ro_ pa - ra con - fiar

20 F#m E/G# A D F#m E D

es la fa - mi - lia_ don - de_ Él es - tá_ Y si du

Puente

25 E/D Bm7 E Coro A

- do en el ca mi - no sé que ten - go un_ lu - gar_ Pue - do so ñar

30 A/C# D F#m E F#m

_ pue - do re - ír_ en mi fa - mi - lia hay_ a - mor._ Pue - do a - bra zar

34 E D A E D

_ y per - do nar_ jun - tos for - ja - mos_ a - mis - tad_ y de a po

Todos los derechos reservados

38 C#m Bm7 E F#mE/G#

- co_ va-mos te jien - do en nues - tro ho gar__ u - na red_ de a - mor__

43 A D F#m E F#m E/G# A D F#m E F#m E/G# A Estrofa 2

Mu-cho ca - ri-

51 D F#m E F#m E/G# A

- ño__ pue- do ex-pre - sar__ y ser yo__ mis - mo__ con_ sin -

56 D F#m E F#m E/G# A D F#m E

- ce - ri - dad__ Siem-pre dis pues - to__ a es-cu- char__

62 F#m E/G# A D F#m E Puente D E/D

brin- dan-do a po - yo_ y_ se - gu - ri - dad__ Y si du - do en el ca-mi

67 Bm7 E Coro A A/C# D

- no sé que ten - go un_ lu - gar__ Pue-do so-ñar__ pue-do re-ír_

72 F#m E F#m E D

__ en mi fa-mi - lia hay_ a - mor.__ Pue- do a - bra-zar__ y per-do-nar

76 A E D C#m

__ jun- tos for-ja - mos a - mis - tad__ y de a po - co_ va-mos te-jien

80 Bm⁷ E F#m E/G# A

- do en nues - tro ho - gar u - na red de a - mor

85 D F#m E F#m E/G# A D E A

u - na red de a - mor