

GUÍA
DOCENTE

ESI

13 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.



ÍNDICE

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	14
PLAN DEL CAPÍTULO 2: Relaciones, sociedad y cultura	19
Orientaciones metodológicas particulares	19
Estrategias sugeridas	20
PLAN DEL CAPÍTULO 3: Habilidades personales	28
Orientaciones metodológicas particulares	28
Estrategias sugeridas	29
PLAN DEL CAPÍTULO 4: Salud y conducta	37
Orientaciones metodológicas particulares	37
Estrategias sugeridas	38

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 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 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 en 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 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*, p. 84).

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, estudio de casos que los hagan pensar y proyectarse en la situación para saber qué 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 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 evaluará si es oportuno para trabajar en su clase. Tú 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 contruidos 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 Educación Sexual Integral, 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



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.** Presenta 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 11 a 14 años) ofrece oportunidades para el crecimiento, no solo en las dimensiones físicas sino también en la competencia cognitiva y social, autonomía, autoestima e intimidad. (D. Papalia, 2009).

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. Prueba de ello son el idealismo y la tendencia a la crítica, la indecisión, la tendencia a discutir, la suposición de singularidad e invulnerabilidad (Elkind en Papalia, 2009).

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 período 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 presentan 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 partícipes, 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 en su lugar? ¿Cuál consideran la mejor solución? ¿Por qué? Asegúrate de que los estudiantes tienen conocimientos previos o 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, a su entorno y sus experiencias cotidianas, porque esperamos que elabore reflexiones e ideas propias, para ser un pensador crítico y no un mero reflector.

EJES - CONTENIDOS	CAPACIDADES
Cuerpo humano y desarrollo: • Madurez sexual v/s emocional.	• Reflexiona sobre las consecuencias potenciales negativas de comenzar una vida sexual antes de tiempo.
Relaciones/sociedad y cultura: • Estereotipos sociales de género. • Familia: Brecha generacional. • Presión de grupo frente al acto sexual.	• Reconoce la influencia de los medios para la creación de ideales y estereotipos de género. • Comprende las diferentes generaciones en la familia, las respeta y valora. • Evita coerción y presión de pares o del entorno para tomar decisiones relativas a la primera vez.
Habilidades: • Empatía • Voluntad (propia y de Dios). • Expresión de las emociones y sentimientos.	• Reconoce y valora las diferencias de manera empática. • Elige la voluntad de Dios para su vida y ejerce voluntad para decisiones asertivas. • Reconoce y gestiona sus emociones y sentimientos (ansiedad, rechazo, angustia, soledad).
Salud y conductas: • Conductas de riesgos (trastornos alimenticios, <i>cutting</i>). • Tribus urbanas/ Tendencias (<i>gamers, emos, influencers, frikis, skaters</i>). • Manejo de tensión y estrés.	• Identifica conducta de riesgos y aplica acciones preventivas frente trastornos alimenticios, <i>cutting</i>. • Distingue los distintos tipos de tendencia/tribus urbanas. • Desarrolla estrategias para el manejo del estrés.

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.

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.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), *Convivencia Digital*. Argentina. 2017. Disponible en https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf

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

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

MORALES, Adriana 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.

Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (SENAF). *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/dnypyi-2021-iniciativa-aunar-ciudadania-digital.pdf>

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

WHITE, Elena G. de. *Consejos para los maestros*. Argentina: ACES, 1978.

_____. *Conducción del niño*. Argentina: ACES, 1978.

_____. *El ministerio de curación*. Argentina: ACES, 1978.

_____. *La educación*. Argentina: ACES, 1978.

_____. *Mente, carácter y personalidad*. Tomo 2. Argentina: ACES, 1978.

ZYSMAN, María. *Grooming, cómo enseñar a los chicos a cuidarse en la web*. Argentina: Bonum, 2022.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS POR CAPÍTULO

PLAN DEL CAPÍTULO 1: CUERPO HUMANO Y DESARROLLO

Objetivos	
• Reflexionar sobre las potenciales consecuencias de tener relaciones sexuales antes de tiempo • Identificar los cambios físicos propios de la etapa de desarrollo en la que se encuentran los estudiantes • Conocer las infecciones de transmisión sexual como parte de las consecuencias de las relaciones sexuales en la adolescencia • Generar reflexión y acción para prevenir embarazos adolescentes e ITS • Reconocer dentro de los medios de comunicación cómo se expresa la sensualidad y el impacto que tiene en el pensamiento y comportamiento adolescente.	
Contenidos	
Generales	IFE
• Madurez sexual v/s emocional • Cambios físicos en adolescentes • Infecciones de transmisión sexual • Prevención del embarazo adolescente.	• En cuanto a la conducta social y sexual no adaptarse a lo que dice y hace la mayoría en general, sino, buscar que los principios bíblicos guíen sus pensamientos y acciones. Romanos 12:1-2 • Fuimos formados según el diseño de nuestro Creador, todos los cambios son parte de este proceso que se inició con nuestra gestación. Salmo 139:13 • Los prudentes observan el peligro y lo evitan. Proverbios 22:3 • Matrimonio como contexto ideal para el desarrollo de las relaciones sexuales. Mateo 16:4-6

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

En este capítulo trabajaremos con un eje central, la madurez sexual y emocional. En este sentido, revisaremos los cambios que existen físicamente en la adolescencia, en hombres y mujeres, y cómo se interconectan con los cambios que ocurren a nivel del pensamiento y, por ende, en el manejo de las emociones, especialmente en la toma de decisiones y acciones. En este contexto se aborda el tema de las relaciones sexuales en la adolescencia para comprenderlo desde el punto de vista de la prevención de las consecuencias tales como las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el embarazo adolescente. Además, se abordará desde el impacto que tiene en las decisiones lo que se expone en los medios de comunicación.

Al finalizar este capítulo, se espera que los estudiantes puedan visualizar su proyecto de vida etapa por etapa y puedan decidir en pro de su bienestar presente y futuro a través de la integración de los principios bíblicos en sus propios códigos valóricos y morales, reconociendo que los indicativos divinos nos acercan a lo mejor para la vida de cada persona.

ESTRATEGIAS SUGERIDAS

Momentos de inicio

PÁGINA 4

Nos situamos. El capítulo inicia con la exposición de un problema global respecto al embarazo adolescente y las infecciones de transmisión sexual:



En la actualidad, América Latina y el Caribe tienen la segunda tasa más alta de embarazos y natalidad adolescente en el mundo, solo precedidas por la región de África subsahariana. Mayormente se ven afectadas las adolescentes en situación de vulnerabilidad económica y educativa. Además, el riesgo de contraer una ITS está en aumento. Los datos de la OMS revelan que cada día, 180 mil menores de 20 años contraen alguna ITS.

La idea de este inicio es llevar a cada joven a pensar en las decisiones que toma diariamente, cuáles son sus motivadores al tomar esas decisiones y luego llevarlo al plano de las decisiones sobre su sexualidad. A través del trabajo con este capítulo se espera conducir a los chicos y chicas a tomar conciencia de que en todos los planos de su vida, incluyendo la sexualidad, llegará el momento en que deban tomar decisiones, y para estas decisiones es que se les quiere invitar a que consideren los principios bíblicos como una manera de proteger su bienestar y desarrollo integral en todas las esferas de la vida. Las preguntas de inicio son:

1. La toma de decisiones no es algo fácil. ¿En qué situaciones sueles pensar más antes de tomar decisiones y en cuáles actúas más impulsivamente? Justifica tu respuesta.
2. ¿Qué opinan sobre la iniciación sexual en la adolescencia?
3. ¿Cómo entienden el versículo bíblico cuando dice “no se amolden al mundo actual” en relación con las relaciones sexuales en la adolescencia? Expongan sus respuestas en clase.

Momentos de desarrollo

PÁGINA 5. COMPRENDIENDO LOS CAMBIOS

Exploramos y construimos. Esta página parte describiendo el proceso de madurez sexual en hombres y mujeres con sus características primarias y secundarias. Sugerimos que consultes el siguiente [enlace](#).

La actividad 1 invita a que los estudiantes puedan mencionar y describir las distintas emociones y pensamientos que han enfrentado. Puede ser que algunos no comprendan cuál es la diferencia entre emociones y pensamientos. Puedes invitarlos a ver este breve [video](#).

La actividad 2 invita a ver un video con los cambios que ocurren en las diferentes etapas de la vida. Pueden escanear el código QR con un dispositivo móvil directamente de la página del libro del estudiante o bien ingresar en el navegador el enlace abreviado debajo del código.

La actividad 3 es para trabajar en grupos y responder tres preguntas sobre los cambios físicos biológicos y emocionales de la adolescencia. Luego, con tu ayuda, pueden entrevistar a un adulto (profesor/a de Biología, Ciencias, psicólogo/a, psicopedagoga, etc.) para responderlas. Compartan sus hallazgos con la clase.

Para esta actividad que requiere la elaboración de preguntas y entrevistar a personas adultas dentro del colegio se sugiere que seas apoyo y mediador de los estudiantes, ya el hecho de redactar preguntas sobre este tema pueda ser desafiante para chicos y chicas de 13 años. Te sugerimos preparar esta actividad para una clase en particular y disponer del tiempo tanto para las preguntas como para recabar las respuestas.

Algunos ejemplos de preguntas serían:

- ¿De qué manera se relacionan los cambios físicos con los cambios emocionales en la adolescencia?



- Estos cambios, ¿ocurren de la misma manera o al mismo tiempo en hombres y mujeres?
- ¿Cómo explicaría fisiológicamente los cambios físicos de la adolescencia?

Esta página termina invitando a reflexionar en torno al salmo 139:13 (PDT):

"Tú hiciste todo mi ser, tanto mis sentimientos como mi cuerpo, desde que me hiciste tomar forma en el vientre de mi madre".

Te sugerimos comentar con los estudiantes el texto bíblico y proponer cómo lo pueden conectar con el valor de la vida, o también poder llevarlo a una actividad artística. Existen canciones que hablan de este texto en particular. A continuación, compartimos algunos enlaces de cantos adventistas basados en este texto.

- [Salmo 139, interpretado por Ingrid Sanchez](#)
- [Señor, interpretado por Jonathan Oriel](#)

PÁGINA 6. CUIDADO CON LA TENTACIÓN

En esta página se invita al estudiante a analizar el tema de la sensualidad. Para los chicos y chicas de 13 años puede ser un tema que despierte confusión o poca claridad, por eso se añadió su definición a través del recuadro del glosario.

Además, en la primera parte, se comparte una cita de Elena G. de White acerca de los peligros de la sensualidad. Para más información y contexto de la cita compartimos a continuación un [enlace donde encontrarás el capítulo completo](#).

En la última parte de la página se proponen dos actividades, una grupal y otra individual, con el propósito de obtener participación activa de los chicos y chicas y conectar el tema de la reflexión sobre lo sensual con los contenidos que consumen a diario.

En la actividad grupal te sugerimos monitorear el trabajo de tus estudiantes para conocer las canciones seleccionadas y analizarlas. Así puedes conocer parte de sus intereses y ver de qué manera los chicos van reflexionando sobre sus contenidos.

Al finalizar, puedes conversar abiertamente sobre la influencia que causan los contenidos que consumen con las posturas que toman frente a diversos temas. Puedes poner de ejemplo la moda utilizada por los famosos, los estereotipos de belleza, la música que está de moda, y las opiniones de personajes públicos que generan influencia sobre un grupo importante de personas.



PÁGINA 7. "UN PELIGRO INMINENTE"

Esta página lleva a los estudiantes a trabajar con el tema de las relaciones sexuales y las ITS. En la primera actividad se plantea un caso sobre el que luego responderán.

Franco, de trece años, luego de contactar a una chica por Internet, se reunió con ella con el fin de tener relaciones sexuales. No sabía su edad exacta, pero al parecer era algunos años mayor que él. Tiempo después de este encuentro, el



chico comenzó a sentir mucho ardor al orinar y una secreción blanca amarillenta en el pene. Con mucha vergüenza, pero asustado, confesó a sus padres lo que le ocurría y lo llevaron al médico. Luego de realizarle exámenes, le diagnosticaron gonorrea, una infección de transmisión sexual.

Sobre este caso te sugerimos comentar con los estudiantes acerca de los errores cometidos por los personajes del caso, y por sobre todo, conectar el caso con situaciones que puedan ser similares y que ellos hayan vivenciado o que posiblemente pudiesen vivenciar y que pongan en riesgo su salud física, mental, espiritual y su integridad (pensando en los casos de secuestro o violación asociados a amistades o contacto con personas solamente por Internet).

Para este cuadro de trabajo sugerimos los siguientes enlaces en los que podrás encontrar información sobre las ITS como guía para tus estudiantes:

- <https://www.paho.org/es/temas/infecciones-transmision-sexual>
- [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(s-tis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(s-tis))
- <https://www.argentina.gob.ar/salud/vih-its/its>

Al finalizar esta página se propone reflexionar sobre el tema de las ITS y el plan de Dios expresado en la Biblia de las relaciones sexuales en el contexto del matrimonio. A través de este análisis sobre el tema se busca que los estudiantes consideren los principios bíblicos como parte de un plan que busca el desarrollo integral de cada persona y la salud física, mental y espiritual.

PÁGINA 8. MÁS ALLÁ DEL VIENTRE

Esta página parte con una actividad para distinguir mitos y realidades. Para facilitar la corrección por tu parte y retroalimentar a los estudiantes, compartimos las respuestas: 1=Mito; 2=Realidad; 3=Mito; 4=Mito.

Para la actividad 2 se invita a los estudiantes a conocer la experiencia de otros estudiantes respecto a un proyecto para la prevención del embarazo adolescente. A continuación, consulta el contenido digital complementario (escaneando el QR o ingresando al enlace debajo) con el fin de que puedas interiorizarte de qué se trata la actividad y de qué manera puedes orientar luego a tus estudiantes para realizar su propio proyecto de prevención.

Para este proyecto, se solicita a los estudiantes tres pasos sencillos:

1. Nombre del proyecto
2. Objetivos
3. Acciones a realizar

Si consideras que tus estudiantes pueden realizar un trabajo más exhaustivo, puedes sugerirles agregar pasos a este trabajo.



PÁGINA 9

Antes de cerrar el capítulo, en esta página se invita a los estudiantes a revisar la mirada bíblica respecto al matrimonio como la instancia diseñada por Dios para la expresión del amor que incluye las relaciones sexuales (Actividad 3).

Para profundizar sobre el tema te proponemos dos enlaces:

- <https://institucional.adventistas.org/es/nuestras-creencias/23-el-matrimonio-y-la-familia/>
- <https://revista.adventista.es/como-tener-un-matrimonio-feliz/>

En la actividad 4 se propone a los estudiantes ordenar una secuencia de imágenes. Es importante que sepan que no existe un orden único o correcto; sin embargo, proponemos que las etapas se vayan cumpliendo cronológicamente. Por lo tanto, un ejemplo de respuestas correctas podría ser:

La actividad 5 propone un contenido digital complementario e interactivo para repasar conceptos.



aeoda.net/2520

Momentos de cierre

Actuamos y decidimos. Con estas propuestas de trabajo grupal e individual se cierra el capítulo. Sugerimos no pasar de largo esta parte, ya que busca resumir lo aprendido y llevar a cada joven a tomar una postura sobre los temas planteados.

1. En grupos y con la guía del docente, considerando lo aprendido hasta aquí, analicen la pregunta del inicio del capítulo: "¿Qué opinan sobre la iniciación sexual en la adolescencia?" Luego, redacten una lista de argumentos a favor de esperar hasta el matrimonio. Presenten sus conclusiones a la clase.
2. Considerando lo aprendido y según la orientación divina, redacta en tu cuaderno tu postura personal sobre la iniciación sexual en la adolescencia y la decisión que tomarás al respecto para tu vida.

PLAN DEL CAPÍTULO 2: RELACIONES, SOCIEDAD Y CULTURA

Objetivos	
• Identificar y discutir cómo los medios de comunicación contribuyen a la formación de ideales y estereotipos de género. • Fomentar la comprensión y el respeto hacia las diferentes generaciones dentro de la familia, valorando sus experiencias y perspectivas. • Analizar críticamente los mensajes de los medios relacionados con los roles de género. • Fomentar la toma de decisiones informadas y autónomas, evitando la coerción y la presión de pares o del entorno. • Sensibilizar a los estudiantes sobre la diversidad de experiencias y perspectivas dentro de las familias y la sociedad en general. • Promover la equidad de género y el respeto entre ellos.	
Contenidos	
Generales	IFE
• Sin etiquetas • Los estereotipos • Presión de grupo • Toma de decisiones • Brecha generacional	• La creación tiene su origen en Dios, 1 Corintios 11:12. • Hombres y mujeres tienen el mismo valor, 1 Corintios 11:11. • Evitar las malas influencias, Proverbios 1:10. • Respeto por las distintas generaciones, Mente, carácter y personalidad. Tomo 2, p. 750.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

Este capítulo está orientado a la comprensión y aceptación de las desigualdades de género y los estereotipos que surgen en la sociedad. Como docentes, se espera que pongamos a los estudiantes en diferentes situaciones para que, cuando enfrenten estos desafíos, tengan herramientas para abordarlos de manera efectiva.

Al trabajar la igualdad y equidad de género, se espera que, con casos concretos (pueden ser situaciones que se estén dando en el curso), los estudiantes puedan ver la importancia de tratar a cada persona con respeto y dignidad. Frente a esto, se puede trabajar el respeto y la aceptación entre ellos, haciéndoles ver que las diferencias no deben ser sinónimo de discriminación y que pueden aprovechar esas diferencias para complementarse mutuamente.

Uno de los temas esenciales del capítulo es la equidad de género y, frente a ello, hay que tratar el tema con el mayor cuidado y respeto posible, considerando que cada estudiante viene de una realidad distinta, tanto en su estructura familiar como en los principios o ideología de cada grupo familiar. Es importante resaltar que la equidad entre hombres y mujeres no es solo un tema social, sino también un mandato de Dios, según se refleja en la creación misma del ser humano.

Hoy en día, las familias y la sociedad enfrentan muchos desafíos relacionados con los estereotipos de género, como la distribución desigual del trabajo de cuidados no remunerados, la presión social para cumplir con roles de género tradicionales y la discriminación en el ámbito laboral. Cada uno de estos desafíos genera diferentes emociones y es el fin del contenido que los estudiantes puedan contar con herramientas para enfrentar estos cambios, tratando que afecten lo menos posible su salud mental y emocional.

ESTRATEGIAS SUGERIDAS

Momentos de inicio

PÁGINA 10

Nos situamos. El capítulo inicia con datos estadísticos en donde se relata la siguiente situación:

Durante la pandemia, la desigualdad en la distribución del trabajo de cuidados no remunerados se evidenció y agravó. Las mujeres ya soportaban el 76,2% de esta carga a nivel global antes de la crisis. En 2020, la brecha se amplió aún más, con las mujeres asumiendo un 8,4% más de horas en tareas como alimentación, limpieza y juego con los niños, y un 12,3% más en apoyo escolar. La situación se vio agravada por la pérdida de empleos informales y de trabajo doméstico, impactando directamente en el sustento de las mujeres.



La idea es que los estudiantes puedan proyectarse en esta situación y compararla con las desigualdades que puedan estar enfrentando ellos mismos, cuestionando así los roles de género tradicionales y la distribución desigual de responsabilidades.

Te invitamos a evaluar el grupo curso con el cual trabajas y ver si las preguntas dan para que se realicen en grupos o parejas, donde se sientan cómodos compartiendo sus experiencias.

En el libro dejamos las siguientes preguntas para dialogar en grupo:

1. ¿Qué principios bíblicos (verdades fundamentales y duraderas que se encuentran en la Biblia) nos guían para promover la igualdad entre las personas, desafiar los sesgos de género y luchar contra la discriminación? Comenten en grupo.
2. ¿Cómo podemos aplicar los principios de igualdad y complementariedad entre hombres y mujeres en nuestras relaciones familiares, iglesias y comunidades?
3. ¿Qué significa que "la mujer procede del varón, también el varón nace de la mujer"?
¿Cómo se relaciona esto con la igualdad entre hombres y mujeres? Según 1 Corintios 11:12

Además, se sugiere agregar otras preguntas para generar diálogo entre ellos. A continuación, dejamos unas preguntas como recomendación:

- ¿Crees que solo las mujeres sufren con la desigualdad en la distribución del trabajo de cuidados o también los hombres son afectados?
- ¿Qué pasa si en tu familia la distribución de tareas no es equitativa?
- ¿Cómo podemos, como cristianos, promover una distribución más justa de las responsabilidades en el hogar?

Motiva a tus estudiantes a identificar a un adulto de confianza que los ayude a enfrentar de forma positiva estas desigualdades. En general, las personas que ya han pasado por estas etapas tienen ideas claras de cómo aconsejar a otros que aún no han superado estos desafíos.

La apertura del capítulo inicia con el versículo de 1 Corintios 11:12:

"Pues aunque es verdad que la mujer fue formada del hombre, también es cierto que el hombre nace de la mujer; y todo tiene su origen en Dios"

Así, buscamos resaltar la importancia de la igualdad y la complementariedad entre hombres y mujeres. Muchas veces, las desigualdades de género pueden afectar la autoestima y la percepción de valor personal, y este versículo recuerda que nuestra existencia y valor son parte del plan de Dios, lo que debería ayudar a los estudiantes a sentirse valorados y respetados.

La primera pregunta de esta página trabaja el concepto de sesgo de género. Evalúa si tus estudiantes comprenden el concepto. Te sugerimos cómo explicarlo:

El sesgo de género es cuando las personas tienen ideas o creencias preconcebidas sobre cómo deben comportarse hombres y mujeres, basadas únicamente en su género. Estas ideas pueden ser injustas y limitantes, porque no toman en cuenta las capacidades e intereses de cada persona. Por ejemplo, pensar que solo las mujeres deben encargarse de las tareas del hogar o que solo los hombres pueden ser buenos en matemáticas son ejemplos de sesgos de género. Estos sesgos pueden afectar las oportunidades y el trato que reciben las personas en diferentes áreas de la vida, como en el trabajo, la escuela o en la sociedad en general.

Momentos de desarrollo

PÁGINA 11. SIN ETIQUETAS

Exploramos y construimos. En este apartado nos enfocamos en romper con los estereotipos de género y promover la igualdad entre hombres y mujeres. Es necesario resaltar que, según 1 Corintios 11:11, "unidos al Señor, el hombre y la mujer se necesitan mutuamente", lo que implica que ambos géneros tienen igual valor y deben complementarse.

Para ello, se inicia la página pidiendo que observen diferentes publicidades y comenten en clase cómo se presentan los estereotipos, qué mensaje quieren transmitir y qué consecuencias pueden tener estos estereotipos en la autoestima y las oportunidades de las personas.

Dejamos sugerencias de algunas preguntas que pueden ayudar a los estudiantes a analizar las publicidades:

- ¿Cómo se presentan los estereotipos en esta publicidad?
- ¿Qué mensaje quieren transmitir con esta imagen?
- ¿Qué consecuencias pueden tener estos estereotipos en la autoestima y las oportunidades de las personas?

Y luego, desafíalos a que puedan cambiar la publicidad para que sea un anuncio antiestereotipo. Además, se deja información adicional sobre la igualdad de género y cómo se fundamenta en la creación misma del ser humano, según Génesis 1:27, donde hombres y mujeres fueron creados a imagen y semejanza de Dios, lo que implica que ambos poseen el mismo valor.



PÁGINA 12. ROMPIENDO ESTEREOTIPOS

Se invita a que los estudiantes puedan reflexionar sobre los estereotipos de género y cómo estos afectan sus vidas.

A continuación, se presenta el caso de Emilia y un adolescente que enfrenta decisiones de carrera, y se pide a los estudiantes que analicen estas situaciones para identificar y desafiar los estereotipos de género, con el fin de que puedan reforzar el concepto.

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

Emilia, una joven ingeniera de software, aspira a un puesto de jefatura para el cual está capacitada. Su jefe le dice que la considera idónea para el cargo, pero que la empresa no esté preparada para que una mujer ocupe esa posición, porque la mayoría de los empleados son hombres y podrían oponerse.

- ¿Creen que Emilia debe postularse para el puesto a pesar de lo que dijo su jefe? ¿Por qué?
- ¿Cómo puede la empresa fomentar la igualdad de oportunidades entre funcionarios o empleados?
- ¿Cómo podrían desafiarse los estereotipos de género en este tipo de situaciones?



Un adolescente, a punto de graduarse de la escuela secundaria, debe decidir qué carrera seguir. Está interesado en la carrera de Enfermería, pero sus padres lo presionan para que estudie Derecho o Ingeniería, carreras que ellos consideran más "apropiadas" para los hombres.

- ¿Qué opinan sobre lo que dicen los padres? Si fuera tu caso, ¿qué harías?
- ¿Cómo pueden los estereotipos de género afectar las elecciones de carrera de las personas?
- ¿Qué se puede hacer para fomentar la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres frente a la elección de carreras?

Pide a tus estudiantes que reflexionen sobre los principios de igualdad y complementariedad entre hombres y mujeres y cómo pueden aplicar estos principios en sus propias vidas para evitar los sesgos de género. Invítalos a escribir su postura y compartirla con sus compañeros.

Finalmente, se deja a disposición un juego *online* para que pueda repasar los estereotipos de género. Escanea el código QR o ingresa al enlace abreviado de abajo.



aeoda.net/2521

A continuación, las respuestas correctas:

Los hombres no lloran.	ESTEREOTIPO
Hombres y mujeres pueden hacerse cargo de las labores del hogar.	REALIDAD
Está bien que los hombres expresen sus emociones.	REALIDAD
Los hombres son jefes y las mujeres secretarias.	ESTEREOTIPO
La mujer es la encargada de las labores del hogar.	ESTEREOTIPO
Los hombres conducen mejor que las mujeres.	ESTEREOTIPO
A los niños, los autitos; y a las mujeres, las muñecas.	ESTEREOTIPO
El trabajo pesado es para los nombres.	ESTEREOTIPO
Hombres y mujeres pueden ser grandes deportistas.	REALIDAD
Hombres y mujeres se preocupan por su apariencia física.	REALIDAD

PÁGINA 13. LA TRAMPA DE LA ACEPTACIÓN

Se sugiere iniciar la clase leyendo Proverbios 1:10, NVI:

“Hijo mío, si los pecadores quieren engañarte, no vayas con ellos”.

Pregunta a tus estudiantes qué entienden por presión social y cómo puede influir en sus decisiones. A veces, queda más claro cuando ellos mismos dan ejemplos de situaciones en las que han sentido presión social.

Para reforzar el concepto de la presión social y cómo manejarla, se presenta el ejemplo de Diego:



Diego, de 16 años, es un chico cristiano que está de novio con Sofía desde hace algunos meses. Estaban felices juntos, pero sus amigos empezaron a presionarlo para que tuviera relaciones sexuales. Ellos no entendían por qué Diego se resistía, le decían que era lo normal a su edad y que era “poco hombre” por negarse. Diego luchaba entre la presión de sus amigos y sus valores cristianos, que le recordaban la importancia de respetar su cuerpo y el de su pareja, así como esperar el momento adecuado para dar ese paso tan importante.

- ¿Qué le aconsejarías a Diego para tomar la decisión correcta?

La consigna 2 apunta a identificar las formas en que la presión social se manifiesta y cómo puede ser perjudicial. Los ejemplos que debieran marcar con una N, porque representan presión social **negativa**, son:

- Si no haces esto con nosotros, no eres parte del grupo.
- Tienes que cambiar tu forma de ser para llevarte bien con nosotros.
- Atrévete a romper las reglas, no seas cobarde.

Y aquellos ejemplos que debieran marcar con una P, por ser **positivos** son:

- Rodéate de personas que te apoyen y te animen a ser mejor.
- Busca amistad entre aquellos que compartan tus valores.
- ¡Tu salud mental es importante! No dudes en pedir ayuda.

En la consigna 3, el énfasis está en cómo la presión social puede llevar a tomar decisiones que van en contra de nuestros valores y poner en riesgo nuestra integridad física, mental y espiritual. Es probable que los estudiantes en diferentes ocasiones no se den cuenta de que están cediendo a la presión social, por lo que la consigna alude a situaciones cotidianas que se dan en diferentes ámbitos.

- ¿Qué relación tiene el versículo de Proverbios 1:10 con la presión social? ¿Qué nos aconseja Dios?

En la consigna 4 proponemos un contenido digital exclusivo. Se trata de una canción titulada "Fidelidad probada". Escaneen el código QR o ingresen al enlace abreviado. También, para tu provecho, proveemos a continuación la partitura de la melodía.



aeoda.net/2522

Fidelidad probada

Priscila G. Bernhardt y Ezequiel Almeida

Allegretto

Voz

F B $\flat$ F C F B $\flat$

1. Sé que ha - brá - mo - men - tos que
2. Sé que ha - brá in - flu - en - cias que

7 C F F B $\flat$ C

pro - ba - rán mi fe. Y aun - que ten - ga mie - do nun - ca so - lo es - ta - ré
me ha - rán du - dar. Y al - gu - nas pre - sio - nes trae - rán di - fi - cul - tad

12 F B $\flat$ C A Dm

Puente
Con - fian - do siem - pre en Dios ten - dré se - gu - ri - dad Su

17 E $\flat$ B $\flat$ Gm⁷ C(sus4) C

ma - no me sos - tie - ne pa - ra an - dar en la ver - dad

22 F B $\flat$ C F

Coro:
Quie - ro ser fiel a Dios en ca - da de - ci - sión. Quie - ro se -

27 B $\flat$ C A Dm

guir su voz en to - da di - re - ción. Fir - me es - ta - ré

32 C F B $\flat$ C F

en su ver - dad. Y en las prue - bas mos - tra ré fi - de - li - dad.

PÁGINA 14. TU VOZ, TU DECISIÓN

Proponemos iniciar con el versículo de Proverbios 16:29, NVI:

“El violento engaña a su prójimo y lo lleva por mal camino”.

Es importante que no solo se lea el versículo sino también que se analice. Asegúrate que tus estudiantes hayan comprendido el mensaje que transmite el versículo y lo más importante, que puedan comprender que esos consejos no son ideas humanas, sino que Dios los estableció porque sabe qué es lo mejor para nosotros.

La consigna 1 consiste en que los estudiantes lean diferentes frases relacionadas con la presión social y escriban cómo responderían a ellas. Esto les ayudará a identificar situaciones de presión social y a pensar en respuestas asertivas. Las frases incluyen:

- ¿Por qué no tienes pareja? ¿No te gusta nadie?
- Ya es hora de que lo hagas, todos tus amigos lo han hecho.
- Si no tienes relaciones sexuales, no eres normal.
- Te conviertes en hombre/mujer cuando tienes relaciones sexuales.
- Eres la única persona que conozco que no ha tenido relaciones.
- Si no tienes relaciones, no sabrás lo que te estás perdiendo.

A continuación, se les pide a los estudiantes que comenten en grupo si alguna vez les han dicho frases como esas o si ellos se las han dicho a alguien. Esto fomentará la reflexión y el diálogo sobre la presión social y cómo manejarla.

Para la consigna 2, pide a la clase que trabajen en parejas. Es importante que ayudes a los estudiantes más tímidos e introvertidos para que ninguno quede sin un compañero. La actividad consiste en analizar cómo mantener una buena convivencia con los demás, sin llegar a hacer algo que no quieren, y discutir si es más valiente el que cede a la presión del grupo o el que no cae en el juego, explicando por qué.

Finalmente, en la consigna 3 se les pide a los estudiantes que, basándose en Proverbios 16:29 y Santiago 1:12-17, expliquen con sus palabras qué nos quieren enseñar estos versículos y den algunos ejemplos concretos. Esto ayudará a reforzar el concepto de la presión social y cómo manejarla desde una perspectiva cristiana.



PÁGINA 15. SUPERANDO LA NECESIDAD DE APROBACIÓN

Inicia la clase conversando con tus estudiantes sobre qué entienden ellos como “presión de grupo”. Para que el diálogo sea más ameno, pídeles que te den un ejemplo en donde se vea reflejada la presión del grupo. La idea es que lleguen a concluir que la necesidad de aprobación puede llevarnos a tomar decisiones que no queremos y que debemos ser cuidadosos con las personas a las que buscamos agradar.

A continuación, se presentan algunos consejos que los ayudarán a superar la obsesión de ser aprobados por cierto grupo. Se les pide a los estudiantes que completen cada consejo con ayuda del banco de palabras para superar la obsesión de querer ser aprobado en un grupo y luego busquen la palabra en el crucigrama. Los consejos son los siguientes (Lo resaltado en amarillo es la palabra que los estudiantes deben completar):

- Gratias a scribere

Scribând la masă sau de apăsare

Clasarea scrierii în funcție de modul în care se realizează este foarte importantă din punct de vedere al dezvoltării psihice și fizice a copilului. Astfel, scrierea se poate realiza în două moduri: scrierea la masă și scrierea de apăsare.

 1. Scrierea la masă este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea. Scrierea la masă este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea. Scrierea la masă este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.
 2. Scrierea de apăsare este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea. Scrierea de apăsare este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea. Scrierea de apăsare este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.

scrierea la masă

 - scrierea la masă este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.
 - scrierea la masă este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.
 - scrierea la masă este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.
 - scrierea la masă este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.
 - scrierea la masă este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.

scrierea de apăsare

 - scrierea de apăsare este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.
 - scrierea de apăsare este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.
 - scrierea de apăsare este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.
 - scrierea de apăsare este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.
 - scrierea de apăsare este realizată în funcție de modul în care se realizează scrierea.

Finalmente, se invita a los estudiantes a reflexionar que buscar la aprobación de los demás puede llevarnos por mal camino y que debemos ser cuidadosos con las decisiones que tomamos y las personas a las que buscamos agradar.

Invitamos a iniciar este contenido con la actividad 1, que consiste en que los estudiantes investiguen y registren dos cualidades de cada una de las generaciones y dibujen un ícono que identifique a cada una de ellas. Esto les ayudará a comprender mejor las diferencias y similitudes entre las generaciones y a valorar las cualidades únicas de cada una.

[illegible]

Pídeles que respondan qué aprendieron. La idea es que lleguen a concluir que la confianza y el respeto mutuo entre generaciones son esenciales para una convivencia armoniosa y enriquecedora.

Baby Boomers (1946-1964):

Contexto histórico: Nacieron en un periodo de prosperidad económica y aumento de la nata-

lidad después de la Segunda Guerra Mundial. Este periodo también vio el auge del movimiento de derechos civiles y la Guerra Fría.

Características: Valoran la estabilidad laboral y familiar, y muchos han tenido carreras largas en una sola empresa. Son conocidos por su optimismo y su enfoque en el logro personal.

Influencia cultural: Fueron testigos de la llegada del hombre a la luna, el movimiento *hippie*, y la revolución sexual. También vieron el surgimiento de la televisión en color y la música pop.

Generación X (1965-1980):

Contexto histórico: Crecieron durante un periodo de cambios económicos y tecnológicos, incluyendo la crisis del petróleo y el inicio de la era digital.

Características: Son conocidos por su independencia, adaptabilidad y escepticismo hacia las instituciones. Muchos experimentaron el divorcio de sus padres y crecieron en hogares con ambos padres trabajando.

Influencia cultural: Fueron testigos del auge de los videojuegos, la música *grunge*, y el inicio de Internet. También vieron la caída del Muro de Berlín y el fin de la Guerra Fría.

Millennials o Generación Y (1981-1996):

Contexto histórico: Los primeros nativos digitales, crecieron con el auge de Internet, los teléfonos móviles y las redes sociales. Enfrentan desafíos económicos como trabajos inestables y dificultades para acceder a la vivienda.

Características: Son conocidos por su habilidad para adaptarse a la tecnología, su enfoque en el equilibrio entre la vida laboral y personal, y su deseo de experiencias significativas. Valoran la diversidad y la inclusión.

Influencia cultural: Fueron testigos de eventos como los ataques del 11 de septiembre, la crisis financiera de 2008, y el surgimiento de las redes sociales como Facebook y Twitter.

Generación Z (1997-2012):

Contexto histórico: Verdaderos nativos digitales, han crecido con las redes sociales y dispositivos conectados a Internet. Son conocidos por su diversidad y conciencia social.

Características: Son expertos en tecnología, valoran la autenticidad y la transparencia, y están muy preocupados por temas como el cambio climático y la justicia social. Prefieren la comunicación visual y rápida.

Influencia cultural: Han crecido con plataformas como YouTube, Instagram y TikTok. También han sido testigos de movimientos como *Black Lives Matter* y la creciente preocupación por la salud mental.

Generación Alpha (2013-actualidad):

Contexto histórico: La generación más joven, nacida en un mundo altamente tecnológico y marcada por eventos como la pandemia de COVID-19.

Características: Aunque aún están en su infancia, se espera que sean aún más expertos en tecnología que las generaciones anteriores. Crecerán en un entorno donde la inteligencia artificial y la automatización serán comunes.

Influencia cultural: Están siendo criados en un mundo donde la educación en línea y las interacciones virtuales son cada vez más comunes. La pandemia ha influido en sus primeras experiencias educativas y sociales.

PÁGINA 17. DESCIFRANDO LA BRECHA GENERACIONAL

La consigna 3 propone una actividad colaborativa, en donde se invita a los estudiantes a realizar entrevistas a cinco personas de diferentes generaciones y preguntarles por sus gustos e intereses, qué opinan de las redes sociales y cuáles son sus prioridades en la vida. Deben registrar la información en una tabla.

La consigna 4 propone elegir una generación y debatir sobre las diferencias de pensamiento sobre los temas completados en la tabla. ¿Qué aspectos en común puede tener tu generación con las anteriores?

Al finalizar la actividad, permíteles compartir sus experiencias sobre las entrevistas y luego invítalos a responder: ¿Qué aprendieron sobre las diferencias y similitudes entre las generaciones? ¿Qué enseñanza les deja la actividad?

Se espera que los estudiantes concluyan que, a pesar de las diferencias generacionales, hay muchos aspectos en común que pueden unirnos y que la comprensión y el respeto mutuo son esenciales para una convivencia armoniosa.

Actuamos y decidimos. Se propone una actividad lúdica que invita a diseñar una campaña de concienciación para combatir los estereotipos de género en el colegio. Los estudiantes deben aplicar los principios de igualdad y complementariedad aprendidos en el capítulo para evitar los sesgos de género.

Finalmente, se invita a los estudiantes a reflexionar sobre los principios de igualdad y complementariedad que aplicarán en su vida para evitar los sesgos de género. Se les pide que escriban su postura y la compartan con sus compañeros.

The worksheet is titled "Diferencias y similitudes" and is designed for recording interview data. It features a table with four columns: "Generación", "Gustos e intereses", "Opinión de las redes sociales", and "Prioridades". Below the table, there are two sections: "Pensamientos y actitudes" and "Postura y compromiso". The "Pensamientos y actitudes" section contains two questions: "¿Qué aprendieron sobre las diferencias y similitudes entre las generaciones?" and "¿Qué enseñanza les deja la actividad?". The "Postura y compromiso" section contains a question: "¿Qué postura y compromiso aplicarán en su vida para evitar los sesgos de género?".

PLAN DEL CAPÍTULO 3: HABILIDADES PERSONALES

Objetivos	
• Reconocer y valorar las diferencias individuales, promoviendo un ambiente de respeto y comprensión mutua. • Identificar y seguir la voluntad de Dios en la vida personal, utilizando la voluntad propia para tomar decisiones informadas y asertivas. • Reconocer y gestionar emociones y sentimientos como la ansiedad, el rechazo, la angustia y la soledad, para mantener un equilibrio emocional saludable. • Participar en actividades y ejercicios que promuevan la empatía y la comprensión de las perspectivas de los demás. • Practicar la toma de decisiones basadas en valores y principios espirituales, fortaleciendo la capacidad de elegir lo correcto en diversas situaciones. • Identificar y comprender mejor las propias emociones y sentimientos, y desarrollar estrategias efectivas para gestionarlos.	
Contenidos	
Generales	IFE
• Emociones • El bienestar • La empatía • Prioridades en la vida	• Dios entrega consuelo, Salmo 94:19. • Dios nos ofrece paz, Filipenses 4:7. • Pensamientos positivos, Tomo 2, p. 490. 2016. • La voluntad, Salmo 40:8. • Voluntad de Dios, <i>Mente, carácter y personalidad</i>, t. 1, p. 125.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

Este capítulo tiene como objetivo desarrollar en los adolescentes las habilidades necesarias para comprender y gestionar sus emociones y sentimientos de manera saludable. Como educadores, nuestro rol es proporcionarles las herramientas y experiencias que les permitan fortalecer su salud mental y afrontar los desafíos emocionales que se presenten en su vida.

Al abordar la gestión emocional a través de situaciones reales del aula, los estudiantes comprenderán la relevancia de identificar y manejar sus emociones de manera saludable. A través de estas experiencias, fomentaremos el respeto y la empatía entre ellos, promoviendo un ambiente donde las emociones sean expresadas y comprendidas de manera constructiva, en lugar de ser reprimidas.

En este capítulo exploraremos el cuidado de la **salud mental**, un aspecto esencial de nuestro bienestar integral. Tendremos en cuenta la diversidad de experiencias y creencias de cada uno, fomentando un ambiente de respeto y comprensión. Al desarrollar nuestras habilidades para gestionar nuestras emociones, estaremos siguiendo el llamado bíblico de amarnos los unos a los otros y de cultivar una vida plena y significativa.

En la actualidad, las familias y la sociedad se enfrentan a numerosos desafíos que pueden afectar la salud mental, como la ansiedad, la depresión y la presión social. Es fundamental que los estudiantes cuenten con las herramientas necesarias para afrontar estas situaciones de manera saludable y minimizar su impacto en su bienestar emocional.

ESTRATEGIAS SUGERIDAS

Momentos de inicio:

PÁGINAS 18

Nos situamos. Invitamos a iniciar este capítulo con el texto bíblico:

“En medio de mis angustias y grandes preocupaciones, tú me diste consuelo y alegría” (Salmos 94:19, TLA).



Una vez que lo hayan leído, pide a tus estudiantes que respondan qué aprendieron de él. La idea es que lleguen a concluir que, en momentos de angustia y preocupación, podemos encontrar consuelo y alegría en Dios, y que es importante reconocer y gestionar nuestras emociones de manera saludable.

A continuación, se presentan los siguientes datos:

Casi 16 millones de adolescentes de 10 a 19 años viven con una enfermedad de salud mental en América Latina y el Caribe, según un análisis de UNICEF. Entre ellas: ansiedad y depresión, trastornos por déficit de atención/hiperactividad, abuso de sustancias y trastorno del comportamiento.

También el suicidio representa un problema de salud pública grave y creciente: la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que es la segunda causa principal de muerte a nivel mundial entre adolescentes y jóvenes de 15 a 29 años de edad (Fuente: [UNICEF](#), 2022).

Para mayor información, compartimos las definiciones de los trastornos mencionados, según el DSM-5:

Trastorno de ansiedad: Incluyen condiciones como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, las fobias específicas, el trastorno de ansiedad social, entre otros. Se caracterizan por una preocupación excesiva y persistente, miedo o ansiedad que interfieren con las actividades diarias.

Trastorno depresivo: Incluyen el trastorno depresivo mayor y el trastorno depresivo persistente (distimia). Se caracterizan por una tristeza profunda y persistente, pérdida de interés o placer en actividades, y otros síntomas que afectan la funcionalidad diaria.

Trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH): El TDAH se caracteriza por un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o desarrollo. Los síntomas deben estar presentes antes de los 12 años y pueden continuar en la adultez.

Abuso de sustancias: Los trastornos por uso de sustancias se definen por un patrón problemático de consumo de sustancias que lleva a un deterioro o malestar significativo. Esto incluye el uso de sustancias como alcohol, *cannabis*, opioides, estimulantes, entre otros. Los criterios incluyen el consumo en cantidades mayores o durante más tiempo del previsto, deseo persistente o esfuerzos infructuosos por controlar el uso, y problemas sociales o laborales debido al consumo.

Trastorno del comportamiento: El trastorno de conducta se caracteriza por un patrón repetitivo y persistente de comportamiento en el que se violan los derechos básicos de otros o las normas sociales apropiadas para la edad. Esto incluye agresión a personas o animales, destrucción de la propiedad, engaño o robo, y violaciones graves de las normas.

Frente a esta información, se puede trabajar con los estudiantes para identificar y gestionar sus propias emociones, utilizando estrategias como hablar con alguien de confianza, escribir en un diario o buscar ayuda profesional.

Además, se comparten algunas preguntas para trabajar en grupo:

1. ¿Qué piensan al saber que tantos adolescentes en nuestros luchan con problemas de salud mental?
2. ¿Cómo se puede contribuir a crear un ambiente más positivo y comprensivo para la salud mental en el colegio y la familia?
3. Lean el Salmo 94:19. ¿Cómo pueden cuidar su salud mental y buscar ayuda si la necesitan?

Se sugiere agregar la siguiente pregunta para que la puedan debatir en el grupo curso: ¿Por qué creen que hay tantos problemas de salud mental o qué puede estar afectando a tantos jóvenes?

Presta atención a sus respuestas y comentarios, es probable que algunos estudiantes compartan experiencias personales o estrategias que han utilizado para manejar sus emociones. A partir de estos comentarios, es necesario dedicar el tiempo debido para explicar que la gestión emocional es fundamental para mantener una salud mental y emocional equilibrada.

Momentos de desarrollo

PÁGINA 19. EMOCIONES SANAS, MENTE FUERTE

Exploramos y construimos. Proponemos iniciar con el versículo de Filipenses 4:7, RVA:

“Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará sus corazones y sus mentes en Cristo Jesús”.

Es importante que no solo se lea el versículo sino también que se analice. Nos tenemos que asegurar de que los estudiantes hayan comprendido el mensaje que transmite el versículo y que puedan dar ejemplos de cómo ponerlo en práctica.

La consigna 1 consiste en que los estudiantes lean diferentes reacciones a las emociones y escriban si fueron positivas (P) o negativas (N). Esto les ayudará a identificar cómo manejar sus emociones de manera saludable. Las reacciones incluyen:



Enfo	Respirar profundamente, identificar la causa del enojo y buscar soluciones constructivas (P).
	Gritar, insultar o amenazar a la otra persona (N).
Alegría	Celebrar con las personas que más quiero y mostrar gratitud (P).
	Restar importancia al logro o reaccionar de forma efusiva tirando objetos (N).
Tristeza	Hablar con alguien de confianza, derramar lágrimas o escribir en un diario mi sentir (P).
	Aislarse, autolesionarse o minimizar la emoción (N).
Miedo	Evaluar la situación de forma objetiva y realista, desarrollar un plan concreto para enfrentar el miedo con ayuda de un profesional (P).
	Evitar las situaciones que nos dan miedo, expresarse con ira, violencia o comportamiento hostil hacia los demás (N).

A continuación, se les pide a los estudiantes que comenten en grupo si alguna vez han experimentado estas emociones y cómo las han manejado. Esto fomentará la reflexión y el diálogo sobre la gestión emocional y cómo manejarla.

Para la consigna 2, se necesita que los estudiantes se junten en parejas para resolver la actividad. Es importante que como docente puedas ayudar a los más tímidos e introvertidos para que ninguno quede sin un compañero. La actividad consiste en leer el caso de Tomás y subrayar

donde identifiquen signos de miedo, tristeza y soledad.

A continuación, se comparte el caso de Tomás con las emociones resaltadas en amarillo:

Un adolescente llamado Tomás vivía una lucha interna constante, llena de dudas y miedos. La interacción social lo hacía sentir invisible y aislado, sumiéndolo en tristeza. Su pecho se apretaba y se le dificultaba respirar. Las aulas del colegio eran inseguras para él; las presentaciones orales eran como torturas públicas en las que su voz temblaba y se llenaba de nerviosismo y ansiedad. Las interacciones con sus compañeros eran forzadas y llenas de silencios incómodos. Por las noches, la oscuridad amplificaba sus temores, y las lágrimas mojaban su almohada mientras rogaba por un nuevo amanecer.

- Miedo

"vivía una lucha interna constante, llena de dudas y miedos"

"Su pecho se apretaba y se le dificultaba respirar"

"torturas públicas en las que su voz temblaba y se llenaba de nerviosismo"

"la oscuridad amplificaba sus temores"

- Tristeza

"sumiéndolo en tristeza"

"las lágrimas mojaban su almohada mientras rogaba por un nuevo amanecer"

- Soledad

"invisible y aislado"

"silencios incómodos"

Luego, la consigna 3 pide a los estudiantes que, basándose en Filipenses 4:7 y el caso de Tomás, expliquen con sus palabras qué nos quiere enseñar este versículo y den algunos ejemplos concretos. Esto ayudará a reforzar el concepto de la gestión emocional y cómo manejarla desde una perspectiva cristiana.

Finalmente, en la consigna 4 se los invita a ver el video "Ansiedad" y comentar qué recomendaciones les deja. Escaneen el código QR o ingresen al enlace abreviado.



aeoda.net/2523

PÁGINA 20. CONSTRUYENDO MI BIENESTAR

Como primera consigna para tratar este tema, se deja a disposición la historia de José y sus obstáculos tanto para ser vista en video como para leer una adaptación. Si ves que es posible, sería ideal que lean la historia directamente de Génesis 37-50. De esta historia podemos rescatar cómo José superó numerosos desafíos y adversidades con fe y perseverancia, mostrando una gestión emocional ejemplar. Es importante que sean tus estudiantes quienes puedan llegar a esta conclusión; tú puedes guiarlos en ello, pero siempre queda más internalizado el aprendizaje cuando ellos forman parte activa de él.

Invita a los estudiantes a observar el video sobre la vida de José y escribir cómo superó los obstáculos en su vida. Esto les ayudará



a identificar estrategias de gestión emocional y resiliencia. Escaneen el código QR o ingresen al enlace abreviado.



A continuación, dejamos una lista de obstáculos que tuvo que enfrentar José:

- **Envidia y traición** de sus hermanos: José fue vendido como esclavo por sus propios hermanos debido a los celos que sentían hacia él.
- **Esclavitud** en Egipto: Fue llevado a Egipto y vendido como esclavo a Potifar, un oficial del faraón.
- **Falsas acusaciones**: La esposa de Potifar acusó falsamente a José de intentar abusar de ella, lo que llevó a que fuera encarcelado.
- **Prisión**: Pasó varios años en prisión, aunque no había cometido ningún delito.
- **Interpretación de sueños** en prisión: A pesar de su situación, José interpretó los sueños de dos de sus compañeros de prisión, lo que eventualmente lo llevó a interpretar los sueños del faraón.
- **Responsabilidad y liderazgo**: Al interpretar correctamente los sueños del faraón, fue puesto a cargo de la administración de Egipto durante los años de abundancia y los años de hambruna.
- **Reencuentro** con sus hermanos: Cuando sus hermanos vinieron a Egipto en busca de alimento, José tuvo que enfrentar sus sentimientos de traición y decidir cómo actuar con ellos.

Luego, se les pide a los estudiantes que comenten en grupo si alguna vez han enfrentado obstáculos similares y cómo los han superado. Esto fomentará la reflexión y el diálogo sobre la gestión emocional y la resiliencia.

Para la consigna 2, se necesita que los estudiantes se junten en parejas para resolver la actividad. Es importante que puedas ayudar a los estudiantes más tímidos e introvertidos para que ninguno quede sin un compañero. La actividad consiste en representar situaciones conflictivas o emotivas mediante *role-playing*, practicando la asertividad y la resolución pacífica. Pueden elegir entre los siguientes ejemplos o proponer otros:

- Discusiones entre padres e hijos por no dar permiso para llegar tarde a casa.
- Amigos que son de diferentes equipos de fútbol pelean por quién es el mejor.
- Una persona inmigrante es discriminada por alguien del país que está viviendo.
- Dos personas pelean debido a un choque que acaba de ocasionar uno de ellos.
- Un compañero recibe humillación por parte de otro en el colegio.
- Un chico discute con su novia porque siente celos.

Después, pide a los estudiantes que escriban consejos que ayuden a una mejor salud mental. Para ello, tendrán que hacerlo por medio de un acróstico con la palabra **BIENESTAR**. Esto ayudará a reforzar el concepto de la gestión emocional y la resiliencia desde una perspectiva cristiana.

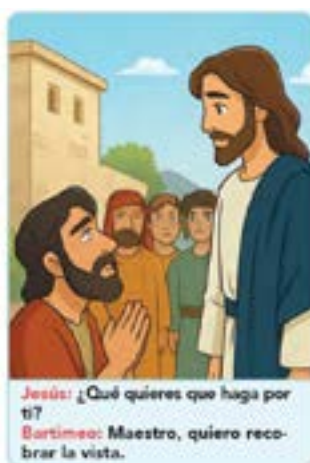
Finalmente, en la consigna 4 se los invita a leer la siguiente cita con la idea de que cada uno saque una enseñanza:

“Su felicidad presente, y su felicidad futura y eterna, dependen de que fije su mente en temas alegres, que aparte su vista del cuadro oscuro, que es imaginario, y la dirija a los beneficios que Dios ha derramado sobre su senda, y más allá de todo ello, a lo invisible y eterno”. (White. *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, p. 490).

PÁGINA 21. MÁS ALLÁ DEL YO

Proponemos iniciar consultando a los estudiantes qué saben de la **empatía**, si han escuchado ese concepto y si pueden dar algunos ejemplos. Luego, compartir la definición que se agregó en el libro: "Sentimiento de identificación con algo o alguien y compartir sus sentimientos". Es importante que no solo se lea la definición sino también que se analice. Nos tenemos que asegurar de que los estudiantes hayan comprendido el mensaje que transmite la empatía y que puedan dar ejemplos de cómo ponerla en práctica.

La consigna 1 consiste en que los estudiantes lean la historia de Jesús y el ciego Bartimeo y luego identifiquen cómo Jesús mostró empatía con Bartimeo. Esto les ayudará a identificar cómo Jesús rompió las barreras de discriminación y trató a Bartimeo con amor y compasión.



A continuación, pídeles que comenten en grupo si alguna vez han visto o experimentado situaciones de discriminación y cómo creen que se debería actuar en esos casos. Esto fomentará la reflexión y el diálogo sobre la empatía y el respeto hacia los demás.

Para la consigna 2, se necesita que los estudiantes trabajen en equipo y lean dos historias que se presentan, de las cuales ellos tendrán que crear el final en donde se refleje la empatía. Estas son las historias:

Elsa regaba sus flores, cuando escuchó un fuerte ruido al lado de su casa. Al asomarse, vio a un niño llorando desconsoladamente. Ella se acercó y el niño le explicó que se había peleado con su amigo y se sentía muy triste. Entonces Elsa...

Pedro se destacaba por su amabilidad y solidaridad. Un día, mientras caminaba hacia la escuela, se encontró con un perro callejero que parecía hambriento y desamparado. Pedro, conmovido por la situación...

PÁGINA 22. TU VIAJE CON DIOS

Invitamos a iniciar este contenido con una actividad que consiste en que los estudiantes lean la historia de Sansón:

Sansón fue elegido por Dios desde antes de su nacimiento para ser un nazareo, consagrado al Señor. Su madre, recibió la visita de un ángel que le anunció el propósito divino para su hijo: librar a Israel de la opresión filistea. La fuerza de Sansón era sobrenatural, provenía directamente de Dios. De joven, ya daba muestras de su poderío al vencer a un león con sus propias manos o sus hazañas contra los filisteos.

A pesar de su fuerza prodigiosa, Sansón no era perfecto. Se dejaba llevar por sus deseos y actuaba impulsivamente, sin consultar a Dios, haciendo su propia voluntad. Se enamoró de mujeres filisteas, poniendo en riesgo su misión y la seguridad de su pueblo. Después que los filisteos lo capturaron, le cortaron el cabello y lo cegaron. Sansón fue movido por el arrepentimiento y guiado por Dios, derrumbó el templo filisteo donde lo celebraban, muriendo junto a sus enemigos.



Basado en Jueces 13-16.

Luego deberán responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos enseña la historia de Sansón acerca de apartarnos de los planes de Dios para nosotros?
- ¿De qué forma podemos conocer la voluntad de Dios?
- Si la voluntad de Dios no coincide con nuestros planes, ¿qué decisión podemos tomar?

Esto les ayudará a reflexionar sobre la importancia de seguir los planes divinos y a valorar la guía de Dios en sus vidas.

A continuación, en la consigna 2 se les pide a los estudiantes que lean con atención la cita del Salmo 40:8:

"A mí me agrada hacer tu voluntad, Dios mío; ¡llevo tu enseñanza en el corazón!"

Luego, deberán parafrasearla con sus propias palabras. Esto fomentará la reflexión sobre la importancia de llevar la enseñanza de Dios en el corazón y de hacer su voluntad.

Después, la consigna 3 propone cantar juntos la canción "Un milagro" y luego responder, según la canción, ¿cuál es el verdadero milagro? Esto les permitirá comprender mejor el mensaje de la canción y reflexionar sobre los milagros en sus vidas. Escaneen el código QR o ingresen al enlace abreviado.

La canción deja muchas enseñanzas, es por ello que se les pide crear un ambiente propicio para que los estudiantes tengan la actitud apropiada para prestar atención. Transcribimos la letra a continuación:

Un milagro

Tú eres Dios y Creador
Señor de lo imposible, Rey de Israel
Más hoy te debo preguntar, pedí milagros que jamás sucedieron
Leí en salmos que eres mi buen Pastor, nada me faltará



aeoda.net/2525

Enséñame, ¿por qué el valle de sombra también debe estar?

Yo te pido, un milagro
Tener fe aunque ese milagro no llegue jamás
¡Te imploro, un milagro!
Aceptar siempre tu voluntad, ¡oh Señor!

Tú eres Dios y Creador
Señor de lo imposible, Rey de Israel
Más hoy te debo preguntar, pedí milagros que jamás sucedieron
Leí en salmos que eres mi buen Pastor, nada me faltará
Enséñame, ¿por qué el valle de sombra también debe estar?

Yo te pido, un milagro
Tener fe aunque ese milagro no llegue jamás
¡Te imploro, un milagro!
Aceptar siempre tu voluntad, ¡oh Señor!

Yo te pido, un milagro
Tener fe aunque ese milagro no llegue jamás
¡Te imploro, un milagro!
Aceptar siempre tu voluntad, ¡oh Señor!

Para finalizar, se sugiere invitar a los estudiantes a completar un afiche con mensajes positivos sobre la importancia de descubrir y seguir la voluntad de Dios. Estos mensajes pueden servir para ellos mismos, por si están enfrentando decisiones difíciles, y también para animar a otros a buscar la guía divina. Además, se sugiere proponer hacer un plan como curso donde puedan hacer afiches con mensajes que los puedan pegar en los pasillos del colegio, entregarlos a estudiantes de otros grados o publicarlos en sus redes sociales.

Como parte del ícono más información, se sugiere el libro escrito por Troy Fitzgerald, [Guía práctica para descubrir la voluntad de Dios](#), el cual orienta y motiva a buscar la voluntad de Dios. De este libro se pueden sacar las frases que se sugirió en el párrafo anterior.

Momentos de cierre

PÁGINA 23. ENCONTRANDO TU PROPÓSITO

La consigna 1 propone una actividad colaborativa, en donde se invita a los estudiantes a realizar las siguientes indicaciones:

Lee la siguiente cita y analiza el mensaje que transmite.

"Cuando usted decida que no puede ser un cristiano y seguir haciendo lo que desea, cuando se dé cuenta de que tiene que entregar su voluntad a la voluntad de Dios, entonces podrá acceder a la invitación de Cristo: 'Venid a mí, todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar...'" (Elena G. de White, *Mente, carácter y personalidad*, t. 1, p. 125).



Luego, la actividad 2 propone seleccionar cinco prioridades y escribirlas en la pirámide, te-

niendo en cuenta que el número uno es lo más importante en tu vida.

Al finalizar la actividad, permíteles compartir sus reflexiones sobre la cita y luego invítalos a responder: ¿Qué aprendieron sobre la importancia de entregar su voluntad a Dios? ¿Qué enseñanza les deja la actividad?

Se espera que los estudiantes con-



aeoda.net/2526

cluyan que, al entregar su voluntad a Dios, pueden encontrar descanso y propósito en sus vidas, y que la guía divina es esencial para una vida plena y significativa.

Luego, en la actividad 3, se los invita a jugar de forma *online* para repasar la voluntad de Dios. Pueden escanear el código QR o ingresar al enlace abreviado.

A continuación compartimos las preguntas del juego *online* con sus respectivas respuestas resaltadas en amarillo (tener en cuenta que el orden de aparición de las palabras del crucigrama en cada instancia del juego online es diferente):

- "El que hace la voluntad de Dios permanece para **siempre**". 1 Juan 2:17.
- "Tenemos confianza en Dios, porque sabemos que si le pedimos algo conforme a su voluntad, él nos **oye**". 1 Juan 5:14.
- "**Enséñame** a hacer tu voluntad, porque tú eres mi Dios..." Salmo 143:10.
- "Entonces, por la voluntad de Dios, podré ir a verlos con un corazón **alegre**..." Romanos 15:32.
- "Ustedes necesitan tener **fortaleza** en el sufrimiento, para hacer la voluntad de Dios..." Hebreos 10:36.
- "No todo el que me dice 'Señor, Señor' entrará en el reino de los **cielos**, sino el que hace la voluntad de mi Padre que está en los cielos." Mateo 7:21.
- "Den **gracias** en todo, porque esta es la voluntad de Dios..." 1 Tesalonicenses 5:18.
- "...Santificado sea tu **nombre**, venga tu reino, sea hecha tu voluntad, como en el cielo así también en la tierra". Mateo 6:9-10.
- "Porque tú, Señor, bendices al justo; cual **escudo** lo rodeas con tu buena voluntad". Salmo 5:12.
- "No se amolden al **mundo** actual ... Así podrán comprobar cómo es la voluntad de Dios: buena, agradable y perfecta". Romanos 12:2.

Actuamos y decidimos. Con el fin de cerrar el contenido del capítulo, se propone una actividad lúdica que invita a diseñar un afiche creativo y llamativo que promueva la concientización sobre la salud mental en la comunidad educativa. Los estudiantes deben aplicar las estrategias y hábitos saludables aprendidos en el capítulo para evitar situaciones que causen malestar emocional.

Finalmente, se invita a los estudiantes a reflexionar sobre las estrategias y hábitos saludables que aplicarán en su vida para mantener una buena salud mental. Se les pide que escriban sus estrategias y las compartan con sus compañeros.



PLAN DEL CAPÍTULO 4: SALUD Y CONDUCTA

Objetivos	
• Identificar conductas de riesgo y aplicar acciones preventivas frente a trastornos alimenticios y cutting. • Identificar pensamientos positivos y verdaderos sobre el valor de cada persona. • Identificar a Dios y la creencia en Él como un elemento central en la recuperación de la salud física, mental y espiritual. • Comprender el funcionamiento humano a través del esquema: pensamiento-emoción-acción. • Distinguir tipos de tribus urbanas en la actualidad. • Desarrollar estrategias para el manejo del estrés y gestión de emociones para diversas situaciones.	
Contenidos	
Generales	IFE
• Peligros de los trastornos de alimentación y otras conductas de riesgo como el cutting • Manejo de tensión y estrés • Regulación emocional • Pensamiento-emoción acción • Identificación de tribus urbanas	• La importancia de cuidar nuestra mente ya que es fuente de vida. Proverbios 4:23. • La Biblia como fuente de la que podemos obtener verdad y desarrollar pensamientos verdaderos y positivos. Juan 8:32. • El deseo de Dios es que cada uno de nosotros tengamos salud integral. 3 Juan 2. • Dios como el sanador. Salmo 147:3, su paz actúa en nuestra mente y corazones. Filipenses 4:6 y 7. • La oración es la manera de comunicarnos con Dios, además nos ayuda a regular nuestras emociones y pensamientos. • Que la conciencia que se enfoca en la Biblia sirva de filtro para lo que pensamos y hacemos. 1 Tesalonicenses 5:21 y 22.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARTICULARES

Este capítulo tiene como objetivo desarrollar en los adolescentes el conocimiento y las estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés, trastornos de alimentación y conductas autolesivas, problemáticas que surgen como resultado de una mala gestión de los pensamientos y emociones. Los docentes son invitados a poner atención en los estudiantes de este ciclo y a través de las actividades a desarrollar y las orientaciones entregadas poder prestar el apoyo que ellos requieran.

Debido a la exposición que tienen hoy en día los jóvenes a través de las redes sociales, y los medios digitales en general, los casos clínicos de falta de regulación que conllevan a un daño sobre el propio cuerpo han ido en aumento. Además, se observan mayores niveles de insatisfacción, aumento de la ansiedad y pocas herramientas para enfrentar la tensión y el estrés.

Al aumentar su conocimiento sobre estas situaciones y la conexión con los principios bíblicos, los estudiantes podrán tomar mejores decisiones, analizar casos reales y comprometerse con respuestas en pro de su bienestar mental y físico. A nivel social, podrán estar más atentos a sus pares y amigos y podrán alertar a los adultos que corresponda cuando vean señales de alerta en ellos.

El cuadro comprensivo del esquema: pensamiento – emoción – acción les ayudará a analizar sus experiencias del día a día y ver en dónde modificar la cadena que antes los llevaba a la frustración o a una gestión inadecuada de sus emociones.

ESTRATEGIAS SUGERIDAS

Momentos previos

PÁGINA 24.

Nos situamos. Iniciamos este capítulo con la siguiente información:

Los trastornos mentales afectan a más de un 20 % de los adolescentes. UNICEF informa que las autolesiones son la tercera causa de muerte entre los jóvenes, mientras que otros estudios señalan que un 22 % de niños y adolescentes muestra signos de trastornos de la conducta alimentaria. Fuente: UNICEF.



Luego, invitamos a los estudiantes a trabajar de manera grupal en las siguientes preguntas:

1. ¿A menudo hacen cosas que ponen en riesgo su salud?
2. ¿Qué saben sobre los trastornos de la conducta alimentaria y el *cutting* (autolesión)? Conversen en grupos de cuatro y expongan frente a la clase sus respuestas y reflexiones.
3. Pensando en el texto bíblico clave, ¿qué pueden hacer para cuidar su mente? ¿Cómo creer en Dios puede ayudarles a cuidar su mente?

A través de la primera pregunta se busca que los estudiantes identifiquen conductas de riesgo o al menos problematicen acerca de sus comportamientos o *hobbies* que puedan ser peligrosos para su integridad física y mental.

En la segunda pregunta se busca que los estudiantes debatan, indaguen y saquen conclusiones frente a las conductas autolesivas. Y al finalizar, la pregunta 3 hace un cierre de esta página conectando con el versículo bíblico:

"Cuida tu mente más que nada en el mundo, porque ella es fuente de vida" (Proverbios 4:23, DHH).

De esta manera, al iniciar la búsqueda de respuestas o soluciones ante problemas adolescentes partan considerando a Dios y la relación personal con él como la forma para resolver lo que les puede aquejar.

Momentos de desarrollo

PÁGINA 25. UNA VISIÓN DEFECTUOSA

Exploramos y construimos. Esta página lleva a los estudiantes a trabajar con el tema de los trastornos de alimentación. Para ello, comienza con el siguiente caso:

Martina, de 13 años, hace algún tiempo permanece callada en los recreos. Cuando alguien le pregunta cómo está, se irrita. Esta mañana le contó a Sofía que, hace un mes, sigue a una *influencer* que enseña "técnicas para bajar de peso", y



hace dos semanas se está induciendo el vómito cada vez que come. Le pidió a Sofía que no contara nada porque nadie sabe lo que está viviendo, ni siquiera sus padres.

La idea es llevar a los chicos y chicas a plantearse esta problemática como algo real y que le puede suceder a cualquiera de ellos. Ante este problema se espera que tomen una postura desde el conocimiento, la información recibida o la experiencia personal, y que esta se nutra a través de lo trabajado en el capítulo.

La pregunta C: "¿Qué riesgos se corren al seguir consejos de un *influencer*?" quiere conectar el tema de los trastornos de alimentación con los contenidos que encontramos en redes sociales. Evaluar los riesgos de estas prácticas y el hecho de filtrar la información que reciben de los medios es parte de la idea de este trabajo.

Te sugerimos que te espacies en este punto y puedan trabajar con todo el curso para concientizar de manera más directa a tus estudiantes, a fin de que se mantengan distantes de personas que pueden entregarles malos consejos o que ellos mismos aprendan a filtrar los contenidos que consumen.

Para profundizar sobre este tema se les invita a trabajar un contenido digital complementario, disponible al escanear el código QR o ingresar al enlace abreviado, con el cual deben completar el recuadro con consejos para adolescentes que padecen este cuadro.



Al finalizar la página hacemos la conexión bíblica:

He aquí que yo les traeré sanidad y medicina; y los curaré, y les revelaré abundancia de paz y de verdad. (Jeremías 33:6)

Dios quiere ser nuestro sanador y curar nuestra mente y cuerpo para librarnos de enfermedades y ser felices con él.

También citamos las palabras de Jesús en Juan 8:32:

"...y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres"

Cuando los jóvenes buscan a Dios integran en sus mentes pensamientos verdaderos, positivos y edificantes que les permiten ser libres de los pensamientos distorsionados sobre su valor y la aceptación de su apariencia.

Para más información sobre los trastornos de alimentación puedes visitar los siguientes enlaces:

- [Trastornos de la alimentación: lo que debe saber.](#)
- [Clínica Mayo. Trastornos de la alimentación.](#)

PÁGINA 26. SALIR ADELANTE

Esta página continúa trabajando con los trastornos alimentarios. Prepárate para abordar esta temática con los chicos y chicas de tu curso.

La pregunta 2 "Reflexiona: Cuando te miras a un espejo, ¿qué piensas de ti?" intenta llevar a los estudiantes a pensar acerca de su autoestima y aceptación de su aspecto físico. Ambos elementos son relevantes en esta edad, en la cual dan más cabida a las impresiones de otros, consideran sus cuerpos según parámetros externos muchas veces y no visualizan que se encuentran en una



etapa de cambios en todos los ámbitos. Esta pregunta puede ser una oportunidad para reforzar las siguientes ideas:

- Se encuentran en una etapa de cambios y su forma actual no es la definitiva.
- La importancia de aceptar su propia imagen y valorarse a mi mismos con defectos y virtudes.
- Reconocer y desechar parámetros de belleza ficticios o estereotipados que pueden encontrar en las redes sociales, televisión, música, entre otros.

La pregunta 3 propone que los estudiantes evalúen la influencia de los medios en su vida en relación con su apariencia y posibles modas. En esta parte puedes aprovechar para extraer muchas opiniones de tus estudiantes. Debido a que los adolescentes en general no reconocen su vulnerabilidad y que muchas veces son influenciados es posible que se remitan a negar dicha influencia, pero al quedarse en el tema, recoger más opiniones y ver ejemplos, es posible que logren reconocer que lo que ven y oyen sí genera un impacto en ellos. De esta manera podrán decidir con mayor conciencia sobre lo que ingresa a su mente a través de los sentidos.

En el cierre de la página se propone un pasaje bíblico que conecta la importancia que tenemos para Dios y el bien que desea para cada persona respecto de su salud física, mental y espiritual.

Compartimos como referencia un enlace a un [artículo](#) para profundizar acerca de nuestro valor con Dios.

PÁGINA 27. EMOCIONES EN PELIGRO

En esta página invitamos a los estudiantes a trabajar con el tema de las autolesiones partiendo con el siguiente caso:

Julián está atravesando una situación muy difícil en casa. Sus padres aún viven juntos, pero discuten a diario, alzando la voz y llegando incluso a forcejeos. Esto lo hace sentir confundido, profundamente triste y con un dolor tan intenso que no sabe cómo afrontarlo. En un acto desesperado, tomó una hoja de afeitar de su papá y se hizo cortes superficiales en los brazos.



Además, se ofrece una definición de *cutting* para que los estudiantes manejen el concepto y vean sus implicancias.



Cutting: forma de autolesión que consiste en usar instrumentos filosos, como alfileres, cuchillos, navajas de rastrillo o de sacapuntas, fragmentos de vidrio o cúteres, para cortarse. Estos cortes pueden ser superficiales o muy profundos. Es una acción que busca afrontar el dolor emocional.

Fuente: "¿Qué es el cutting?", Grupo punto de Partida (consultado el 27/08/2024), disponible en www.tinyurl.com/38arj35s

Para tu referencia, compartimos un [video explicativo](#), con el fin de despertar ideas de trabajo en los estudiantes sobre un tema que es más amplio que lo que se puede desarrollar en una página.

Dependiendo de las necesidades de tus estudiantes, puedes pedir apoyo al equipo psicossocial o de convivencia escolar del establecimiento para realizar más acciones y talleres asociados a este tema.

Proponemos utilizar el contenido digital complementario escaneando el código QR o ingresando al enlace abreviado.

Al finalizar la página se invita al estudiante a conectar con Dios como aquel que quiere sanar sus heridas emocionales a través del Salmo 147:3



“Él sana a los de corazón quebrantado y venda sus heridas”.

Te invitamos a aprovechar esta instancia para reflexionar con tus estudiantes sobre cómo comunicarse con Dios en los momentos más difíciles (pensamientos o emociones difíciles de manejar y soportar y que pueden llevar al joven a buscar estrategias tales como cortes en sus brazos).

PÁGINA 28. PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y ACCIONES

En esta página proponemos a los estudiantes explorar el funcionamiento del procesamiento de la información en nuestra mente y cuerpo como una manera para prevenir las autolesiones.

Pensamiento, luego emociones, luego comportamiento. Para este fin, se propone de inicio el cuadro de la actividad 1. A continuación te ofrecemos las respuestas correctas para que puedas resolver las dudas de los estudiantes.

Frases	Pensamiento	Emoción	Acción
"Estoy buscando con qué cortarme".			X
"Mis problemas no tienen solución".	X		
"Siento muchas ganas de llorar".		X	
"No soporté más y golpeé la pared con el puño".			X
"Si mis padres discuten, debe ser por mi culpa".	X		
"Siento tanta rabia que quiero gritar muy fuerte".		X	



La actividad 2 propone que los estudiantes puedan ejercitar y afianzar su conocimiento sobre este esquema.

Puedes proponer la realización de más ejemplos para que todos en la sala comprendan este tema. También puedes ir reforzando el mismo concepto en clases siguientes, e incluso pedir a los estudiantes que en conjunto puedan construir un pequeño afiche explicativo que quede exhibido en la sala de clases.

Para finalizar la página se realiza una conexión espiritual para que los estudiantes pueden incorporar la oración como un paso a seguir en caso de estar cursando un momento de pensamientos o emociones tormentosas. Para este fin se propone la siguiente cita:

“Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo” (Elena de White, *El camino a Cristo*, p. 79).

A partir de la pregunta: "¿Qué pasa con nuestras emociones y pensamientos cuando oramos?" sería ideal al cierre de esta página y de este tema que puedas compartir algunas experiencias con los estudiantes en torno a la oración. Para esto, se proponen las siguientes ideas:

- Hacer un muro o listado de oración y orar con los estudiantes
- Formar grupos de oración los unos por los otros
- Trabajar en conjunto con la asignatura de religión para aprender acerca de la oración; se puede utilizar la lección sobre la oración que se encuentra en el curso bíblico *La fe de Jesús*
- Leer, escribir y pegar en la sala de clases frases acerca de la oración; para ello se sugiere la utilización del libro *La oración*, de Elena G. de White

PÁGINA 29. ¿HUIR O ENFRENTAR AL LEÓN?

En esta página los invitamos a trabajar en torno al estrés. Partimos de la definición de la OMS, que lo describe como un "estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil". Esta reacción es natural en nuestro cuerpo y nos prepara para el enfrentamiento o la huida ante una amenaza. La forma en que reaccionamos ante estas situaciones difíciles y cómo expresamos nuestras emociones determinará si afecta nuestro bienestar o no.

Para una mayor comprensión del estrés compartimos el siguiente [video de la psiquiatra Marian Rojas](#).

En la actividad 1 se invita a los estudiantes a activar su creatividad y desarrollar mediante el dibujo el concepto del estrés. En esta parte puedes proponer algo relevante para los estudiantes, para que les queden claros los aspectos básicos del estrés. Si el dibujo no es la mejor forma de expresión, puedes utilizar otras acciones que los lleven al mismo fin. Por ejemplo:

- Representaciones actuadas
- Canciones, pinturas, símbolos, códigos para detectarlo
- Infografías
- Elaboración de videos

Al finalizar la página se propone la actividad 3. Te sugerimos tener Biblias a mano para esta actividad y dar el tiempo necesario para que exploren, busquen y lean desde la Biblia impresa y no utilicen solamente las búsquedas por Internet.

Para ayudar a los estudiantes, puedes invitarlos a considerar los siguientes versículos:

- Isaías 41:10: "Así que no temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios. Yo te fortaleceré y te ayudaré, y siempre te sostendré con la diestra de mi justicia".
- Salmo 23:4: "Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo; tu vara y tu cayado me infundirán aliento".
- Salmo 46:1: "Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones".
- Filipenses 4:6-7: "Por nada estén afanosos, sino sean conocidas sus peticiones en todo tiempo delante de Dios en oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús".
- Juan 14:27: "La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo".
- Salmo 118:24: "Éste es el día que hizo el Señor; regocijémonos y alegrémonos en él".
- Mateo 11:28-30: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas".
- Isaías 40:31: "pero los que esperan en el Señor renovarán sus fuerzas; se remontarán con alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán".
- Josué 1:9: "Mira que te mando que seas fuerte y valiente; no temas ni desmayes, porque el Señor tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas".



PÁGINA 30. EMOCIONES EN JUEGO

En esta página seguimos trabajando con el manejo del estrés y la propuesta de partida es el siguiente caso:

Isi, de trece años, se mudó a principios de año, dejando atrás su ciudad y su grupo de amigas. Su padre perdió el trabajo y su mamá está muy ocupada criando a su hermanito de tres años. A Isi le resulta difícil integrarse a su nuevo grupo de compañeros y, además, un chico se burla de ella por ser la nueva de la clase. Esta situación la ha llevado a enfrentar muchas emociones que afectan su rendimiento escolar, su salud física y su estado de ánimo.



Sobre este caso se propone que los estudiantes trabajen en torno a dos preguntas.

La pregunta b, "¿Quién o quiénes podrían ayudarla a enfrentar esta situación? Considera los distintos ámbitos: personal, familiar, escolar, etc." pretende que los estudiantes puedan identificar dentro de su círculo o red de apoyo a las personas más importantes a quienes podrían acudir si están pasando alguna situación de tensión, estrés o cualquier situación que les afecte emocionalmente.

En esta parte, puedes detenerte para chequear si tus estudiantes tienen una red de contención emocional.

La actividad 2 propone un contenido digital complementario. Escaneen el código QR para conocer y trabajar con los principios de salud u 8 remedios naturales que propone la Iglesia Adventista del Séptimo Día y de qué manera pueden ser útiles para el manejo del estrés.



aeoda.net/2529

Como complemento de la información contenida en el QR puedes leer el libro *El poder de la esperanza*, capítulos 9 y 10, en donde encontrarás de qué manera cada uno de los principios de salud puede ayudar a mejorar la salud mental y el sistema nervioso de cada persona.

La propuesta 3 es la construcción de infografías desarrolladas a partir de los consejos obtenidos en el contenido digital. Puedes solicitar un espacio dentro del colegio para dar relevancia a los trabajos realizados.

Al cierre de esta página hacemos la conexión bíblica, llevando al estudiante a buscar a Dios para entregar todas las cargas que por sí mismo no puede llevar.

En este punto se invita a realizar dinámicas de oración personal o grupales dirigidas en las que puedan presentar a Dios aquellas cargas que necesitan llevar. Si el contexto de la clase no es propicio para un espacio de oración, puedes apoyarte con tu colega de la asignatura de religión para llevar adelante esta actividad.

PÁGINA 31. NUESTRAS INFLUENCIAS

Esta página nos lleva al último tema de este capítulo que está relacionado con las tribus urbanas, su conocimiento y su influencia en nuestro medio. Para la primera actividad se propone que los estudiantes escriban acerca de las tendencias o tribus urbanas que conocen y luego comentar acerca de ellas. En esta parte te invitamos a estar muy atento a las repuestas de tus estudiantes, ya que puede ser un punto para acercarte a ellos, conocerlos más y así avanzar en el relacionamiento con los jóvenes.



La actividad 2 propone crear un colaje con imágenes alusivas a las tendencias actuales. Te invitamos a valorar esta actividad como una forma de sacar a los estudiantes de la dinámica de contenidos y preguntas dedicando un tiempo al desarrollo manual y creativo. Dependiendo de las características de tus estudiantes, puedes utilizar otras estrategias que apunten al mismo objetivo.

Pensando en la realidad de los jóvenes en la actualidad, el uso guiado de celulares pueda ayudar para encontrar más imágenes alusivas a las tendencias actuales.

Otra forma de encontrar estos elementos puede ser enviar a los estudiantes a observar los letreros publicitarios de la ciudad, en las tiendas, centros comerciales o supermercados, de esta manera podrían recoger información relevante y pondrías a los estudiantes a trabajar de manera activa.

El cierre de esta página nos conecta con Dios a través de las estrofas del canto “Fija tus ojos en Cristo”. La idea es llevarlos a contrastar las influencias actuales que de alguna manera permean en sus decisiones y cómo poner nuestros “ojos” o nuestra mente en Cristo nos lleva a una atmósfera completamente diferente. Ver que en Cristo podemos encontrar esa IDENTIDAD de la que muchos jóvenes carecen, andando sin rumbo detrás de las modas, las tribus o las tendencias pasajeras y muchas veces destructivas que hoy ofrece nuestra sociedad.

PÁGINA 32. CONECTADOS O DESCONECTADOS

Cerramos este capítulo continuando con la influencia que generan las redes sociales y tendencias en el comportamiento de los jóvenes. Partimos en el siguiente caso:

A Claudio, de trece años, sus padres le regalaron un celular. Rápidamente, se abrió una cuenta en una red social, como muchos de sus compañeros. Sin embargo, a lo largo del año, sus padres han notado varios cambios en su conducta: ahora se acuesta muy tarde, come apresuradamente en el almuerzo para volver a su habitación, prefiere pasar tiempo conectado hablando con sus amigos y, además, ha descuidado su higiene personal.



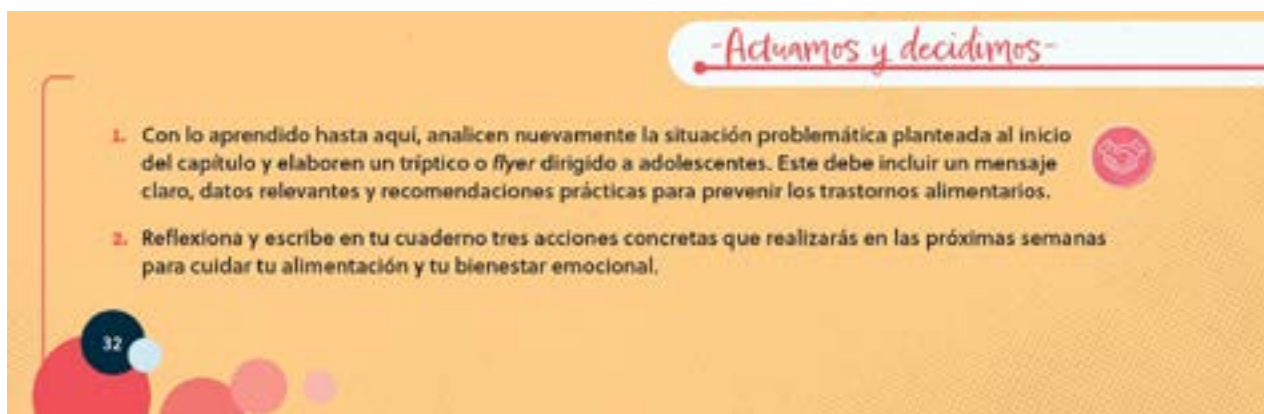
En la actividad 2 se invita a los estudiantes a analizar los cambios de conducta de Claudio (los que se extraen textualmente del caso) y a la derecha colocar ideas para revertir estos cambios. Esta es la parte más importante de la actividad, ya que puede llevar a los jóvenes a pensar en su actuar, cuestionar las prácticas que le hacen mal y pensar en nuevas formas de entretenimiento o acciones para el tiempo libre.

Para finalizar, se proponen las preguntas 3 y 4 acerca de las redes sociales y su influencia. Para complementar esta actividad, te proponemos:

- Hacer un debate acerca de las influencias de las RRSS
- Diálogo guiado en grupos sobre el tema
- Indagar sobre la influencia de las RRSS en la conducta a través de documentales o investigaciones
- Hablar de los propios testimonios de los chicos y chicas al respecto
- También puedes aplicar un [test sobre la influencia de las pantallas en los jóvenes](#).

Momentos de cierre

Actuamos y decidimos. Para concluir, presentamos algunas actividades:



- Actuamos y decidimos -

1. Con lo aprendido hasta aquí, analicen nuevamente la situación problemática planteada al inicio del capítulo y elaboren un tríptico o flyer dirigido a adolescentes. Este debe incluir un mensaje claro, datos relevantes y recomendaciones prácticas para prevenir los trastornos alimentarios.
2. Reflexiona y escribe en tu cuaderno tres acciones concretas que realizarás en las próximas semanas para cuidar tu alimentación y tu bienestar emocional.

32