



## Human Growth and Development Standards

## Cuarto Grado

Los estudiantes pueden ser inscritos en las cuatro lecciones por el padre/tutor.

TEMA	ESTANDAR	CONTENIDO
<b>Lección 1</b> <b>Cambios de la Pubertad</b> (1 día)  <b>Higiene Personal</b>	<p>Explica los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren durante la pubertad.</p> <p>Explica algunos de los hábitos de higiene personales que se necesitan en la pubertad.</p>	<p>a. La pubertad es la transición de la niñez a la de adulto que es caracterizada por cambios físicos y emocionales.</p> <p>b. Los cuerpos individuales tienen diferentes tamaños, figuras y colores, y estas diferencias son las que nos hacen únicos.</p> <p>c. Cada cuerpo cambia a su propio paso.</p> <p>a. Los cambios del cuerpo durante la pubertad hacen necesario de bañarse más frecuentemente.</p> <p>b. Los hábitos de higiene en la pubertad deben incluir, lavarse y cuidar el cabello, la cara, las manos, uñas, cuerpo, rasurarse, usar desodorante, usar ropa limpia y ropa interior, etc.</p>
<b>Lección 2</b> <b>Sistema Inmunológico e Infecciones</b> (1 día)	<p>Determinar las maneras para protegerse en contra de la propagación de enfermedades transmisibles.</p>	<p>a. Lavarse las manos frecuentemente y limpiar las superficies para minimizar la propagación de gérmenes y enfermedades.</p>
<b>Lección 3</b> <b>Abuso Sexual y Acoso</b> (1 día)	<p>Describe maneras para mantenerse seguro del abuso sexual.</p>	<p>a. Es importante pedir permiso antes de tocar a alguien (ej. abrazar) y una persona siempre debe de pedir permiso para tocarte.</p> <p>b. Si una persona se siente incómoda con alguien tocándola, deben decirle que pare.</p> <p>c. Hay partes del cuerpo que son consideradas como privadas, más específicamente aquellas partes cubiertas por un traje de baño.</p> <p>d. Los niños tienen el derecho de poner límites las cuales ayudaran a parar o prevenir el abuso sexual, agresión, violencia y acoso.</p> <p>e. Abuso sexual a un niño ocurre cuando el abusador toca las partes privadas del cuerpo de un niño sin una razón de salud o higiene; o cuando el niño es dirigido a tocar las partes privadas del abusador.</p> <p>f. La mayoría del abuso involucra algún tipo de secreto, soborno, engaño o fuerza.</p> <p>g. Los niños que experimenten el ser tocados de una manera no deseado o incómoda, necesita decirle a un adulto de confianza*, padre/ o tutor, aun si les dijeron que lo guardara como un secreto. Si ese adulto no lo cree o no ayuda, el niño necesita decirselo a otro adulto y seguir diciéndolo hasta que alguien ayude.</p> <p>h. Nunca es la culpa del niño si es tocado de la manera equivocada o incómoda; aun si es un miembro de la familia.</p> <p>i. *Un adulto de confianza puede incluir padres/tutores, el director, maestro, consejero de la escuela, otro oficial escolar, trabajador social, enfermera, policía, iglesia, etc.</p>
<b>Lección 4</b> <b>Redes Sociales</b> (1 día)	<p>Describe maneras para mantenerse seguro en las redes sociales.</p>	<p>a. Pueden haber predadores en el internet que tratan de engañar a los niños en hacer cosas que no son seguras al pretender que son más jóvenes o que son sus amigos.</p> <p>b. Los estudiantes siempre deberían chequear con un adulto antes de entrar al internet.</p> <p>c. La mayoría de los sitios sociales (ej. Facebook, Twitter, Instagram) requiere tener permiso del padre y tener por lo menos 13 años de edad para tener una cuenta.</p> <p>d. Nunca des información personal en el internet.</p>



## Human Growth and Development Standards

## Quinto Grado

Los estudiantes pueden ser inscritos en las cuatro lecciones por el padre/tutor.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b><u>Lección 1</u></b> <b><u>Dieta y Ejercicio</u></b> <b><u>(1 día)</u></b>	Describe como una dieta apropiada y ejercicio son importantes para una buena salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Buenos hábitos de salud como limpieza, el comer bien y ejercitarse ayuda a que nos sentamos mejor de nuestros cuerpos.</li> <li>b. Los alimentos ingeridos hoy pueden impactar la salud futura y bienestar.</li> <li>c. Las dietas deben de estar altas en frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos sin grasa, carnes sin grasa, carne de aves, pescado, frijoles, huevos y nueces.</li> <li>d. Es mejor limitar alimentos altos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio), y azúcar adheridas.</li> <li>e. El balancear la comida y la actividad física ayuda a mantener un peso saludable del cuerpo.</li> </ul>
<b><u>Lección 2</u></b> <b><u>Cambios de la Pubertad</u></b> <b><u>(1 día)</u></b>	Identifica los cambios físicos durante la pubertad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Hay muchos cambios del cuerpo durante la pubertad y el desarrollo ocurre a diferentes etapas.</li> <li>b. Durante la pubertad, las niñas ovulan y menstrúan, y los niños comienzan a producir espermatozoides y eyaculan; cuando esto sucede, las niñas son físicamente capaces de embarazarse y los niños de embarazarse.</li> </ul>
<b><u>Lección 3</u></b> <b><u>Emociones durante la pubertad</u></b>	Explicar las maneras de cómo manejar los cambios emocionales durante la pubertad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Hay un incremento significativo en sentimientos emocionales durante la pubertad por el incremento de hormonas.</li> <li>b. Muchos jóvenes comienzan a desarrollar sentimientos sexuales y románticos durante la pubertad</li> <li>c. Los jóvenes adolescentes se sienten algunas veces incómodos, torpes y/o cohibidos por el rápido cambio del cuerpo.</li> </ul>
<b><u>Lección 4</u></b> <b><u>Enfermedades contagiosas</u></b> <b><u>(1 día)</u></b>	Describe como los patógenos sanguíneos son transmitidos y como estos pueden ser prevenidos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Patógenos de sangre tales como el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humano)/ SIDA (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida), Hepatitis C, son virus que ocasionan enfermedades.</li> <li>b. Las personas que contraen patógenos sanguíneos están más en riesgo de contraer infecciones y enfermedades</li> <li>c. Una persona no se puede contagiar con patógenos sanguíneos al estar alrededor o tocar, o abrazar a alguien contagiada con estos patógenos sanguíneos</li> <li>d. Nunca toque cortadas, nariz escurriendo, sangre y otros fluidos del cuerpo de otras personas por que se pueden contagiar.</li> <li>e. La manera más común de contagiarse de patógenos sanguíneos es al participar en conductas de alto riesgo sexual o al compartir jeringas con otra persona contagiada.</li> <li>f. Los patógenos sanguíneos se mantienen en el cuerpo de por vida, hay medicamentos que ayudan a las personas con patógenos sanguíneos a vivir más tiempo y mantenerse más saludables.</li> </ul>



## Human Growth and Development Standards

### Sexto Grado

Los estudiantes pueden ser inscritos en las cuatro lecciones por el padre/tutor.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>Lección 1</b> <b>Pubertad</b> <b>Saludable</b> <b>(1 día)</b>	Explica como comportamientos saludables durante la pubertad impactan el futuro del desarrollo y crecimiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Una pubertad saludable incluye dormir suficiente, higiene personal, mantener un cuerpo limpio, comer bien y hacer suficiente ejercicio.</li> <li>b. Comer una variedad de comidas saludables todos los días para construir cuerpos fuertes y poder vivir una vida más saludable y con menos riesgos de enfermedad.</li> <li>c. El ejercicio frecuente ayuda al Corazón a mantenerse fuerte.</li> </ul>
<b>Lecciones 2</b> <b>Habilidades de rechazo</b> <b>(1 día)</b>	Demstrar habilidades de rechazo cuando se confronta con situaciones que no son seguras o que están en contra de las creencias y expectativas de la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Los amigos lo influncian positiva y negativamente.</li> <li>b. Conductas de alto riesgo tienen consecuencias y no se deben de hacer solo para que "encajar".</li> <li>c. A veces se les tiene que decir que NO a los amigos cuando están tratando de convencer a alguien de ir en contra de las creencias y expectativas de la familia o involucrarse en situaciones peligrosas.</li> <li>d. Platicar con los padres de familia y adultos de confianza * y utilizar las habilidades de rechazar cuando un amigo intente influenciar negativamente. Si ese adulto no lo cree, debe platicarlo con algún otro adulto y seguir platicando hasta que alguien ayude.</li> </ul> <p>* Un adulto de confianza puede incluir padres/tutores, el director, maestro, consejero de la escuela, otro oficial escolar, trabajador social, enfermera, policía, iglesia, etc.</p>
<b>Lección 3</b> <b>Desarrollo Prenatal</b> <b>(1 día)</b>	Describir el proceso de la reproducción humana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Los hombres y mujeres tienen células específicas en sus cuerpos (espermatozoides y óvulos) los cuales les permite reproducirse.</li> <li>b. La fertilización ocurre cuando un espermatozoide y un óvulo se unen</li> <li>c. El contacto vaginal es la manera más común para que un espermatozoide y un óvulo se unan.</li> <li>d. Cuando la mujer está embarazada, el feto crece dentro de su útero.</li> <li>e. El embarazo en un ciclo que dura 40 semanas, el cual termina a dar a luz.</li> </ul>
<b>Lección 4</b> <b>ETS, VIH/SIDA</b> <b>(1 día)</b>	Define ETS (enfermedad de transmisión sexual) y como estos se transmiten y como no.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La abstinencia es el método más efectivo para evitar las enfermedades de transmisión sexual.</li> <li>b. Las enfermedades de transmisión sexual son causadas por bacterias y virus que se encuentran en el semen, en fluidos vaginales y sangre de una persona infectada.</li> <li>c. Tener sexo sin protección y compartir agujas con una persona infectada es la manera más común de ser contagiado. Precaución: los condones pueden fallar para protegerte de ETS o embarazo.</li> <li>d. La gonorrea, la sífilis, el VIH/SIDA, clamidia, las verrugas genitales y el herpes son ejemplos de algunas de las enfermedades transmitidas sexualmente.</li> <li>e. Las enfermedades causadas por una bacteria pueden curarse, pero aquellas que son causadas por virus, son tratadas, pero no hay cura.</li> </ul>





## Human Growth and Development Standards

## Séptimo Grado

Los estudiantes pueden ser inscritos en las cuatro lecciones por el padre/tutor.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>1. Metas, determinación, esperanza</b> (3 días)	Explica como el trabajar duro y la esperanza son importantes como la habilidad cuando se trabaja hacia una meta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Los estudiantes que tiene esperanza basan lo que hacen hoy en cómo les va ayudar en un futuro.</li> <li>b. Cuando se aprende una nueva habilidad, trabajo duro y practica son solo tan importantes como la habilidad.</li> </ul>
<b>2. Tomar decisiones</b> (3 días y durante el transcurso)	Dar ejemplo de como las creencias de la familia, cultura, medios, compañeros y personal impactan la toma de decisiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Los padres y otros adultos de confianza pueden ayudar con decisiones importantes.</li> <li>b. Para tomar buenas decisiones, considere todas las consecuencias posibles, buenas o malas antes de seleccionar el mejor resultado.</li> <li>c. Usar el proceso de "SODAS" (Situación, Opciones, Desventajas, Ventajas y Soluciones) ayuda cuando se toma decisiones importantes.</li> </ul> <p>*Un adulto de confianza puede incluir padres/tutores, el director, maestro, consejero de la escuela, otro oficial escolar, trabajador social, enfermera, policía, iglesia, etc.</p>
<b>3. Identidad Propia</b> (1 día)	Explique la relación entre auto confianza y éxito en la vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Las personas con auto percepción positiva tienen a tomar buenas opciones y practicar conductas positivas relacionadas a sus vidas</li> </ul>
<b>4. Bullying</b> (2 días)	Discutir porque está mal burlarse, molestar o permitir otros a ser bully.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Hacer burla o bullying puede lastimar el auto estima de otros.</li> <li>b. Permitirle a otros molestar (bully) es igual de dañino como ser el bully.</li> <li>c. De acuerdo con el Código de Conducta de las Escuelas Públicas de Omaha "bullying", incluyendo "cyberbullying", es una violación del Código de Conducta (paginas 8-9).</li> </ul>
<b>5. Redes Sociales</b> (1 día)	Analizar el impacto de las redes sociales en las decisiones que tomamos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Los medios pueden influenciar la manera en que la gente piensa o se comporta.</li> <li>b. Alguna información de los medios es verdad, alguna no lo es.</li> <li>c. Un padre o adulto de confianza puede ayudar cuando los mensajes del medio son confusos.</li> <li>d. Usando medios sociales para hacer sentir mal a otra persona es una forma de acoso y es considerado "cyberbullying".</li> <li>e. Mensajes e imágenes sexuales son texteados o puestos en medios sociales no se pueden realmente borrar y pueden resultar en consecuencias legales.</li> <li>f. Dile a un padre o adulto de confianza* si tu o alguien que conoces está siendo acosado en el internet. Si ese adulto no cree o no te ayuda busca otro adulto hasta que alguien te ayude.</li> </ul> <p>*Un adulto de confianza puede incluir padres/tutores, el director, maestro, consejero de la escuela, otro oficial escolar, trabajador social, enfermera, policía, iglesia, etc.</p>



## Human Growth and Development Standards

## Séptimo Grado

Los estudiantes pueden ser inscritos en las cuatro lecciones por el padre/tutor.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>6. Orientación sexual e identidad de género</b> (1 día)	Describe las maneras para mostrar gentileza y respeto hacia otros cuando sus puntos de vista son diferentes de los tuyos.	a. Todas las personas valen y deben ser tratadas con dignidad y respeto. b. Las creencias de las personas acerca de la orientación sexual e identidad de género pueden ser influenciadas por los sentimientos, familia, religión, cultura. c. Algunas personas tienen miedo a compartir que son lesbianas, gay, bisexual o transexual porque temen ser maltratados. d. Jóvenes que tienen preguntas acerca de su orientación sexual o identidad de género debe consultar adultos de confianza y padres/tutores* e. Existen organizaciones que las familias pueden considerar que ofrecen servicios de apoyo, líneas de ayuda, y recursos para jóvenes y familias que quieran hablar acerca de su orientación sexual o identidad de género. f. Si una persona está siendo intimidada, acosada, o lastimada por real u orientación sexual percibida o identidad de género, es importante decirle a un adulto de confianza, oficial escolar, o autoridad correspondiente. Si este adulto no lo cree o ayuda, el hijo debe decirle a otro adulto y continuar diciéndolo hasta que alguien ayude. g. Acoso incluye cualquier físico, verbal, grafico, electrónico o material escrito, relacionado a la discapacidad de la persona, sexo, raza, color, origen nacional, identidad sexual, orientación sexual, edad, religión, estatus civil el cual tiene el propósito de crear un ambiente intimidante, hostil, u ofensivo es una violación al código de conducta estudiantil (paginas 8-9). *Un adulto de confianza puede incluir padres/tutores, el director, maestro, consejero de la escuela, otro oficial escolar, trabajador social, enfermera, policía, iglesia, etc.
<b>7. Relaciones Saludables Familia, amigos/ compañeros</b> (5 días)	Explicar la importancia de las relaciones saludables con la familia y amigos.	a. Hay muchos tipos de familias. b. Las familias tienen muchas funciones tales como amor y afectión, educación, apoyo económico, protección, socialización, guía, etc. c. Amor, cooperación y respeto mutuo son necesarios para familias saludables d. Los conflictos algunas veces ocurren entre los padres y niños, especialmente durante la adolescencia. e. Cuando escoja a sus amigos considere las cualidades importantes para una relación saludable. f. Los amigos pueden influenciar ya sea de una manera positiva o negativa.
<b>8. Habilidades de Comunicación</b> (4 días)	Demonstrar habilidades de salud de comunicación.	a. Las habilidades de comunicación sanas son importante con la familia y amigos. b. La comunicación debe de ser honesta y abierta. c. Las habilidades de comunicación sana nos ayuda a trabajar a través de conflictos. d. El usar las habilidades de rechazo pueden ayudar cuando se presentan conductas peligrosas. e. Al usar habilidades de rechazo: repite tu posición, ofrece un compromiso o aléjate de la situación o conducta peligrosa.



## Séptimo Grado

Los estudiantes pueden ser inscritos en las cuatro lecciones por el padre/tutor.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>9. Alcohol y Tabaco</b> (10 días)	Describe los efectos dañinos del uso del alcohol y tabaco.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Poseer o estar bajo la influencia de drogas, bebidas alcohólicas, controladas o de imitación u otro químico que altera el humor es una violación del código de conducta estudiantil (paginas 8-9).</li> <li>b. Lo más temprano que los adolescentes comiencen a beber o usar drogas, más alto el riesgo de hacerse adicto.</li> <li>c. Los adolescentes que beben son más propensos a involucrarse en conductas riesgosas tales como peleas físicas, accidentes de vehículos, confrontaciones con la ley y actividad sexual temprana.</li> <li>d. El abuso del alcohol puede conducir al uso de otras drogas.</li> <li>e. El alcohol atrasa el cerebro y sistema nervioso; con use a largo plazo, el abuso del alcohol puede conducir la destrucción de las células del cerebro, úlceras, cirrosis del hígado y otros problemas de salud.</li> <li>f. El uso de tabaco o nicotina o distribución mientras se encuentra en el plantel escolar es una violación del código de conducta estudiantil (paginas 6-7).</li> <li>g. La nicotina es una sustancia adictiva encontrada en el tabaco que hace difícil el parar de usarla.</li> <li>h. El uso del tabaco y el humo de segunda mano puede conducir a problemas serios de salud como enfisema, cáncer de los pulmones y problemas del corazón.</li> </ul>
<b>10. Pubertad</b> (3 días)	Describe los cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren durante la pubertad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La pubertad es un tiempo de cambios físicos, sociales y emocionales que ocurren cuando los niños se convierten en adolescentes.</li> <li>b. Cada cuerpo se desarrolla a su propio paso.</li> <li>c. Los jóvenes adolescentes algunas veces se sienten incómodos, torpes y/o cohibido por los cambios rápidos del cuerpo.</li> </ul>
<b>11. Los sistemas reproductivos masculinos &amp; femeninos, y proceso de fertilización</b> (6 días)	Describe el proceso de reproducción humano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Durante la pubertad las niñas comienzan a ovular y menstruar, y los niños comienzan a producir esperma y eyacular. Al ocurrir esto, las niñas son físicamente capaces de quedar embarazadas y los niños de embarazar a la mujer.</li> <li>b. Los adolescentes no están físicamente o emocionalmente listos para relaciones sexuales o de posibles consecuencias asociadas con esto.</li> <li>c. La unión del esperma y un ovulo se llama concepción.</li> </ul>



## Human Growth and Development Standards

## Séptimo Grado

Los estudiantes pueden ser inscritos en las cuatro lecciones por el padre/tutor.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>12. Abstinencia</b> (3 días)	Explique los beneficios de la abstinencia sexual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Abstinencia sexual es la decisión de abstenerse del sexo vaginal, oral o anal.</li> <li>b. Muchos adolescentes escogen no ser activos sexualmente.</li> <li>c. Los jóvenes que ya han tenido relaciones sexuales pueden escoger abstenerse en un futuro.</li> <li>d. Los jóvenes necesitan discutir sus límites sexuales con su pareja antes de involucrarse más seriamente.</li> <li>e. Consentimiento solo puede darse mientras ambas personas se encuentren sobrias.</li> </ul>
<b>13. Opciones de prevención de embarazo</b> (Pastillas y condones) (1 día)	Discutir la manera de reducir el riesgo de embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La abstinencia es la mejor manera de prevenir el embarazo.</li> <li>b. Las decisiones acerca del uso de anticonceptivos está basado en los valores personales y familiares, cómodo con el cuerpo de uno, tradiciones culturales, disponibilidad de métodos y otros factores.</li> <li>c. Para prevenir el embarazo, existen métodos sin y con receta anticonceptivos, cada uno teniendo ventajas y desventajas.</li> </ul>
<b>14. ETS/VIH</b> (2 días)	Explique cómo se transmiten los ETS (enfermedades transmitidas sexuales)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La abstinencia de la actividad sexual es la manera más segura de prevenir la infección de ETS.</li> <li>b. ETS son enfermedades transmitidas sexualmente o infecciones causadas por bacterias o virus.</li> <li>c. El sexo sin protección o agujas compartidas con una persona infectada son las maneras más comunes para que una persona contraiga un ETS.</li> <li>d. El uso de condones de látex puede reducir el riesgo de, pero no eliminar la posibilidad de contraer un ETS.</li> </ul>
<b>15. Legal</b>	Explica las leyes actuales en Nebraska	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Es ilegal en Nebraska tener sexo con alguien que no da su consentimiento.</li> <li>b. Consentimiento es el permiso que se da libremente para involucrarse en contacto físico sin la presencia de la fuerza o amenaza. Las dos personas deben de dar el consentimiento para involucrarse en contacto físico.</li> <li>c. Es ilegal en Nebraska para cualquier menor de 16 años de tener sexo con alguien de 19 años o más grande.</li> <li>d. Es ilegal para cualquier persona menor de 21 para poseer o consumir el alcohol.</li> <li>e. Es ilegal para cualquier persona menor de 18 años para poseer o usar productos de tabaco.</li> <li>f. Es ilegal usar drogas ilícitas o usar drogas prescritas a otras personas</li> </ul>



## Human Growth and Development Standards

## Octavo Grado

Los estudiantes pueden ser inscritos en las cuatro lecciones por el padre/tutor.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>1. Auto estima (2 días)</b>	Explica el impacto del auto percepción en acciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Durante la adolescencia, los jóvenes comienzan a desarrollar más independencia y responsabilidades para ellos y otros.</li> <li>b. Personas con buena autoestima tienden a tomar las mejores decisiones y practican una conducta positiva en relación con su vida.</li> <li>c. Conductas de alto riesgo tienen consecuencias y no deben de involucrarse solo para "encajar".</li> </ul>
<b>2. Identificación de género y orientación sexual (1 día)</b>	Describir cómo promover seguridad, respeto, conciencia y aceptación para todos	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Todo individuo debe ser tratado con dignidad y respeto sin importar sus creencias, sus valores o identidad.</li> <li>b. Todo adolescente que tenga preguntas sobre su orientación sexual, su identificación de género debe consultar con un adulto de confianza y quien tenga conocimiento del tema y con sus padres/tutores legales</li> <li>c. Ciertas personas temen el compartir que son gay, lesbianas, bisexuales o transexual por miedo a experimentar el maltrato o el ser discriminados.</li> <li>d. Si algún individuo está siendo intimidado, acosado o maltratado por su orientación sexual real o su perspectiva, o por su identidad de género, es importante platicarlo a los padres o tutores legales, algún adulto de confianza, directivo escolar o a las autoridades.</li> <li>e. Acoso incluye cualquier físico, verbal, grafico, electrónico o material escrito, relacionado a la discapacidad de la persona, sexo, raza, color, origen nacional, identidad sexual, orientación sexual, edad, religión, estatus civil el cual tiene el propósito de crear un ambiente intimidante, hostil, u ofensivo es una violación al código de conducta estudiantil (paginas 8-9).</li> <li>f. Familias pueden considerar que hay organizaciones que ofrecen servicios de apoyo, líneas de teléfono directas y medios de apoyo para adolescentes y sus familias que necesitan hablar sobre la orientación sexual o identificación de género.</li> </ul> <p>*Un adulto de confianza puede incluir padres/tutores, el director, maestro, consejero de la escuela, otro oficial escolar, trabajador social, enfermera, policía, iglesia, etc.</p>
<b>3. Una mente con esperanza y madurez (4 días)</b>	Expresar la importancia de tener una mentalidad con esperanza y madurez	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. El deseo y la esperanza nos ayudan a forjar metas al futuro y tomar buenas decisiones.</li> <li>b. Cuando nos rodeamos de personas que nos ayudan a ser positivos y somos más aptos para lograr esas cosas claves e importantes para nuestro éxito.</li> <li>c. Tener una mentalidad con madurez nos ayuda a formar buenos pensamientos sobre nuestras habilidades para lograr nuestras metas.</li> </ul>
<b>4. Tomando decisiones (3 días y durante el transcurso)</b>	Usando el procedimiento de tomar decisiones para resolver problemas de la vida real.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Usando el procedimiento "SODAS" (por sus siglas en inglés) Situaciones, Opciones, Desventajas, Ventajas y Soluciones, nos ayuda a pensar en alternativas y las consecuencias al momento de tomar decisiones importantes.</li> <li>b. Las decisiones que tomes el día de hoy, pueden tener un impacto en transcurso de tu futuro.</li> </ul>
<b>5. Habilidades de comunicación (5 días)</b>	Practicar habilidades de comunicación sanamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Practicar sanamente las habilidades de comunicación es importante para disminuir conflictos familiares, con amigos y/o pareja.</li> <li>b. El uso en los adolescentes de las habilidades de negación les ayuda a decirle NO a todas esas cosas que los hacen sentirse incómodos o las cuales tengan conflicto con sus valores.</li> <li>c. Usar comunicación acertada y reflexionar en lo que escuchamos ayuda reducir la escala de conflictos.</li> </ul>



## Human Growth and Development Standards

<b>6. Relaciones Sanas</b> (5 días)	Analizar relaciones sanas en familias, amistades y al conocer a alguna pareja.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Una relación sana tiene de base una buena comunicación, cooperación (trabajar en equipo) y compromiso</li> <li>Las amistades ayudan a los adolescentes a diferenciar fuera del hogar, fuera de la familia.</li> <li>Los amigos pueden influenciar de dos maneras tanto positivamente como negativo.</li> <li>Conocer a alguien, el tener una relación romántica es una manera de aprender acerca de las demás personas, aprender sobre el sentimiento romántico y sexual y acerca de lo que es ser parte de una relación íntima.</li> </ol>
--	--	--

## Octavo Grado

Los estudiantes pueden ser inscritos en las cuatro lecciones por el padre/tutor.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>7. Acoso Sexual y Abuso</b> (5 días)	Comparar las diferencias y similitudes entre el acoso sexual, agresión sexual y abuso sexual	<ol style="list-style-type: none"> <li>El acoso sexual es una invitación o atención sexual no deseada tales como, burla, tocar o insulto.</li> <li>Agresión Sexual en el primer o segundo grado hacia cualquier persona como esta descrito por los estatutos de Nebraska 28-319 y 28-320 son violaciones del código de conducta (paginas 10-11).</li> <li>La agresión sexual ocurre cuando una persona llega a forzar a otra persona a tener contacto sexual íntimo.</li> <li>Consentimiento solo se puede dar cuando las dos personas están sobrias.</li> <li>El abuso sexual ocurre cuando una persona toca las partes privadas de otra persona sin alguna razón médica o de higiene o cuando el/la joven es obligada a tocarle las partes privadas del acosador.</li> <li>Los mensajes e imágenes sexuales que son texteados o puestos en las redes sociales no pueden ser borrados por completo.</li> <li>Cualquiera que experimente el roce no querido y no confortable debe de decirle a un padre o adulto de confianza, aun si se les ha dicho que lo mantengan como un secreto. Si ese adulto no puede ayudar sigue buscando a otros adulto hasta que ayude.</li> <li>Existen muchas personas y organizaciones las cuales ayudan a todos los jóvenes que han sido acosados o abusados, incluyendo padres/tutores legales, consejeros escolares, maestros, doctores, líderes religiosos y la policía.</li> </ol> <p>*Un adulto de confianza puede incluir padres/tutores, el director, maestro, consejero de la escuela, otro oficial escolar, trabajador social, enfermera, policía, iglesia, etc.</p>
<b>8. EL uso de inhalantes, marihuana y esteroides recetados</b> (8 días)	Explique los peligros del uso de drogas en el cuerpo y en la mente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>El uso de tabaco o nicotina o distribución mientras se encuentra en el plantel escolar es una violación del código de conducta estudiantil (paginas 6-7).</li> <li>Cualquier medicamento o droga puede ser perjudicial para tu salud si es abusada o mal administrada.</li> <li>El mal uso de todo tipo de medicamentos con o sin receta médica puede ser igual de nociva para tu salud que cualquier droga ilegal.</li> <li>El uso de esteroides puede mejorar el rendimiento atlético, pero también ha sido asociado a la depresión, irritabilidad, la furia, acné, el crecimiento de vello en el rostro en mujeres, crecimiento de pechos en hombres, mayor riesgo de contraer cáncer de hígado y cerebro y presión arterial irregular.</li> </ol>
<b>9. Cambios de la Pubertad</b> (1 día)	Explica los cambios físicos, sociológicos y emocionales que ocurren durante la pubertad	<ol style="list-style-type: none"> <li>Los cambios físicos, emocionales y sociales ocurren debido al gran aumento de hormonas durante la pubertad.</li> <li>El cuerpo de todos cambia a su propio ritmo durante la pubertad.</li> <li>Muchos jóvenes comienzan a desarrollar su interés sexual y romántico durante la pubertad.</li> </ol>



### Human Growth and Development Standards

<b>10. Abstinencia Sexual</b> (2 días)	Explica los beneficios de la abstinencia sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Abstinencia significa escoger por voluntad propia él no comprometerse en ciertos comportamientos sexuales.</li> <li>b. La abstinencia es el método más efectivo para prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual (STD's)/VIH.</li> <li>c. Individuos en relaciones románticas pueden expresar sus sentimientos sin tener que comprometerse en actos sexuales.</li> </ul>
<b>11. El embarazo y la reproducción</b> (3 días)	Describe el proceso de la reproducción humana	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La abstinencia es el método más efectivo para prevenir embarazos.</li> <li>b. Es durante la pubertad cuando las jovencitas comienza su ciclo menstrual y a ovular, los jovencitos comienzan a producir espermatozoides, eyacular; una vez que esto ocurre las jovencitas son físicamente capaces de quedar embarazadas, y los jovencitos físicamente capaces de embarazar a mujeres.</li> <li>c. En cualquier momento que ocurra una relación sexual entre un hombre y una mujer existe la posibilidad que la mujer quede embarazada.</li> </ul>

## Octavo Grado

Los estudiantes pueden ser inscritos en las cuatro lecciones por el padre/tutor.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>12. Opciones de prevención de reproducción Anticonceptivos</b> (Hormonal y condones) (1 día)	Describe los métodos de contracepción.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La abstinencia es el mejor método para prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual.</li> <li>b. Existen muchos métodos anticonceptivos los cuales ayudan a prevenir el embarazo y protegen en contra de las enfermedades de transmisión sexual.</li> <li>c. Ciertas religiones enseñan que los métodos anticonceptivos son aceptables, mientras que otros no lo aceptan.</li> <li>d. Las decisiones sobre los métodos de anticonceptivos son basadas en valores personales y familiares, y en comodidad con su cuerpo, tradiciones culturales, la disponibilidad de métodos, el costo, facilidad de uso, y otros factores.</li> <li>e. Algunos métodos anticonceptivos requieren una visita al médico o proveedor de salud y receta médica, mientras que otros pueden conseguirse sin receta.</li> </ul>
<b>13. Embarazo en adolescentes</b> (1 día)	Describe las consecuencias a las cuales se enfrentan los padres adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tener hijos antes de graduarte de la preparatoria puede ser una dificultad tanto como tener complicaciones médicas durante el parto, más probabilidades de ser padre/madre soltera (o) y pobreza.</li> <li>b. Los hijos de padres adolescentes están en más riesgo de ser padres jóvenes al igual, encarcelamiento, problemas de salud y crecer en la pobreza, etc.</li> <li>c. Los padres adolescentes que cuentan con un sistema de apoyo, incluyendo de su pareja, de sus padres y amistades son más exitosos criando a sus hijos.</li> </ul>
<b>14. Enfermedades de Transmisión Sexual/VIH</b> (2 días)	Explica maneras de prevenir la propagación de las enfermedades de transfusión sexual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La abstinencia de actividades sexuales es la manera más segura de prevenir una enfermedad de transmisión sexual.</li> <li>b. El condado de Douglas en el estado de Nebraska cuenta con uno de los índices más altos en casos de clamidia y gonorrea en toda la nación</li> <li>c. Las enfermedades de transmisión sexual y el VIH pueden ser transmitidas por medio del sexo oral, vaginal y anal, también compartiendo agujas de personas infectadas; o de madre a hijo durante el embarazo, durante el parto o amamantando.</li> <li>d. Cualquier persona puede contraer una enfermedad de transmisión sexual/ VIH sin importar la edad o su orientación sexual, si tienen contacto sexual con una persona infectada.</li> <li>e. Las enfermedades de transmisión sexual pueden ser transmitidas aun sin mostrar algún signo de infección.</li> <li>f. El uso de condones puede reducir el riesgo de las enfermedades, pero no elimina la posibilidad de contraerla.</li> </ul>



## Human Growth and Development Standards

<b>15. Legal</b>	Explica la ley de Nebraska actualmente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Es ilegal en Nebraska tener sexo con alguien que no da su consentimiento.</li> <li>b. Consentimiento es el permiso que se da libremente para involucrarse en contacto físico sin la presencia de la fuerza o amenaza. Las dos personas deben de dar el consentimiento para involucrarse en contacto físico.</li> <li>c. Es ilegal en Nebraska para cualquier menor de 16 años de tener sexo con alguien de 19 años o más grande.</li> <li>d. Agresión Sexual es ilegal.</li> <li>e. Abuso Sexual es ilegal.</li> <li>f. Es ilegal usar drogas ilícitas, incluyendo marihuana, inhalantes, anabólicos esteroides u otras drogas que ayuden con el desempeño y prescripciones no recetadas a usted</li> <li>g. Es ilegal para cualquier persona menor de 21 para poseer o consumir el alcohol.</li> <li>h. Es ilegal para cualquier persona menor de 18 años para poseer o usar productos de tabaco.</li> <li>i. Es ilegal usar drogas ilícitas o usar drogas prescritas a otras personas.</li> </ul>
------------------	---	---

## Décimo Grado

Los padres/tutores legales pueden pedir excluir a su estudiante de la clase por el semestre o de un tema a tratar.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>1. Auto estima (2 días)</b>	Describe como las relaciones pueden ser impactadas por el sentido de sí mismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La autoestima puede ser impactada por la familia, los medios de comunicación, la imagen de tu cuerpo y compañeros.</li> </ul>
<b>2. Impacto de los medios de comunicación (2 días)</b>	Dar ejemplos sobre el impacto que los medios de comunicación tienen en las percepciones de los adolescentes en relaciones y la sexualidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Los medios de comunicación tienen influencia en lo que crees y en la conducta.</li> <li>b. Los medios de comunicación pueden proporcionarte información incorrecta y poco realista sobre las relaciones y sexualidad.</li> <li>c. Los medios de comunicación tiene un impacto tanto positivo como negativo.</li> <li>d. Los mensajes crueles enviados a través de los medios sociales son una forma de intimidación llamado</li> <li>e. Todos los mensajes e imágenes sexuales publicados en las redes sociales nunca se borran lo que puede resultar en consecuencias legales.</li> <li>f. El acoso incluye cualquier tipo de contacto físico, verbal, grafico, electrónico o material escrito relacionado con la discapacidad de cierta persona, genero, raza, color, origen, nacionalidad, identificación de género, orientación sexual, edad, religión o estado civil, el cual tiene como propósito intimidar u ofender lo cual es una violación al código de conducta estudiantil de las Escuelas Públicas de Omaha (paginas 8-9)</li> </ul>
<b>3. Mentalidad de esperanza y madurez (4 días)</b>	Explicar la importancia del tener una mentalidad de esperanza y madurez en tu vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La esperanza en nuestra vida nos ayuda a tener futuras posibilidades.</li> <li>b. La determinación y planificación de nuevos objetivos y posibles obstáculos nos ayuda a lograr todo lo que nos proponemos.</li> <li>c. Cuando nos rodeamos de gente positiva en nuestras vidas, superar obstáculos es más posible.</li> <li>d. Acercarse a objetivos con una mentalidad de crecimiento nos ayuda a lograr más en la vida.</li> </ul>



**Human Growth and Development Standards**

<p><b>4. Objetivos y la toma de decisiones.</b> (5 días)</p>	<p>Examina como los valores y objetivos tienen gran impacto al tomar decisiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Los valores influyen en las decisiones más importantes de una persona sobre amigos, familiares, las relaciones sexuales, educación, trabajo y dinero.</li> <li>b. Toda persona debe evaluar cuidadosamente las consecuencias, las ventajas y desventajas de todas las posibles decisiones importantes a tomar.</li> <li>c. Platicar con tus padres, amigo cercano o adulto de confianza es muy útil al momento de tomar alguna decisión importante.</li> <li>d. Las mejores decisiones suelen ser aquellas coherentes con nuestros valores, las cuales no afecten nuestra salud o rompan la ley.</li> <li>e. Tomar alguna decisión sobre sexualidad son a veces difíciles debido a los sentimientos sexuales, presión de la pareja o compañeros.</li> <li>f. Los jóvenes que deciden involucrarse en conducta sexual deben también decidir acerca de la prevención del embarazo, ETS (enfermedades de transmisión sexual)/VIH.</li> <li>g. El alcohol y otras drogas usualmente interfieren con la toma de decisiones efectiva y claramente.</li> </ul> <p>* Adultos de confianza pueden ser padres, cuidadores, director de la escuela, maestros, consejero escolar y otros oficiales escolares, trabajadora social, enfermera, policía, etc</p>
<p><b>5. Habilidades de comunicación</b> (6 días)</p>	<p>Demuestra como practicar sanamente la comunicación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Las habilidades de comunicación son esenciales para una vida productiva</li> <li>b. Una sana comunicación ayuda a familias a trabajar juntas durante conflictos</li> <li>c. Comunicación puede ser pasiva, agresiva y asertiva</li> <li>d. La comunicación asertiva y reflexión ayuda a mantener sana una relación</li> </ul>



## Human Growth and Development Standards

## Décimo Grado

Los padres/tutores legales pueden pedir excluir a su estudiante de la clase por el semestre o de un tema a tratar.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>6. Relaciones sanas (7 días)</b>	Analizar relaciones con Características saludables y no saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Las relaciones sanas incluye el respeto mutuo, confianza, honestidad, separar identidades y respetar el tiempo de cada uno y buena comunicación</li> <li>b. Las malas relaciones suelen basarse en la deshonestidad, explotación y conductas controladoras.</li> <li>c. Hay muchos eventos en la vida los cuales afectan las relaciones con familia, por lo tanto hay que determinar una manera sana de solucionar el problema.</li> <li>d. Hay recursos de la comunidad los cuales ayudan a parejas y familias sobrellevar cualquier conflicto.</li> </ul>
<b>7. Abuso sexual, asalto sexual, violencia doméstica y la trata sexual (11 días)</b>	Explicar el impacto del abuso sexual, agresión sexual y abuso doméstico en el individuo y la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. El abuso sexual es cualquier actividad sexual no deseada, algún predador puede usar la fuerza, hacer amenazas y tomar ventaja de su víctima quien no sea capaz de dar consentimiento.</li> <li>b. El asalto sexual es forzar a otro individuo para tener algún tipo de contacto íntimo sexual</li> <li>c. La violación se refiere a las relaciones sexuales sin consentimiento que es cometida usando la fuerza física, amenaza o algún daño. Tanto hombres como mujeres pueden ser víctimas de violación.</li> <li>d. La violación por algún conocido envuelve haber sido la víctima de alguna persona cercana.</li> <li>e. Agresión sexual en primero y segundo grado a cualquier persona, como se define en los estatutos de Nebraska 28-319 y 28-320 es una violación al código estudiantil de conducta de las Escuelas Públicas de Omaha (paginas 10-11)</li> <li>f. Las víctimas de violación y agresión sexual no son culpables</li> <li>g. Personas que han sido sexualmente abusadas o agredidas pueden beneficiarse de apoyo, consejería y cuidados médicos.</li> <li>h. Si se va o no reportar el abuso sexual, violencia o acoso, es una decisión personal que puede ser difícil para las víctimas.</li> <li>i. Las investigaciones y/o juicios que resulten después de reportar el abuso sexual, violencia o acoso pueden ser experiencias muy difíciles.</li> <li>j. El abuso doméstico puede ser psicológico, físico y/o sexual entre parejas íntimas, las cuales se estén conociendo, vivan juntas o en matrimonio.</li> <li>k. Abusadores en situaciones de violencia doméstica, a menudo ocultan sus conductas abusivas en las primeras etapas de la relación. Una vez que la otra persona se convierte en dependiente del abusador, hace aún más difícil dejar la relación.</li> <li>l. Abusadores en casos de violencia doméstica usan ataques verbales, acoso, amenazas y daños a su cuerpo para intimidar a la pareja.</li> <li>m. Hay adultos de confianza y organizaciones de la comunidad que pueden ayudar a personas involucradas en abuso doméstico o sexual.</li> <li>n. La trata sexual usar la fuerza u obligar a individuos al sexo comercial, incluyendo el proxenetismo, prostitución, pornografía u otro tipo de entretenimiento para adultos.</li> <li>o. Cualquier persona puede ser víctima de la trata de sexo, sin importar la clase social, educación, edad o sexo.</li> <li>p. Solo se puede dar consentimiento cuando ambas personas se encuentren sobrios y no bajo la influencia de drogas o alcohol.</li> </ul>



## Human Growth and Development Standards

## Décimo Grado

Los padres/tutores legales pueden pedir excluir a su estudiante de la clase por el semestre o de un tema a tratar.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>8. Bullying (intimidación) (2 días)</b>	Describir maneras de mostrar el respeto y cortesía	<p>a. Toda persona merece ser tratada con dignidad y respeto, aun cuando parezcan, actúen o se miren diferente a los demás.</p> <p>b. Si algún individuo está siendo intimidado, hostigado o lastimado por diferencias, incluyendo orientación sexual real o percibida o identidad de género es importante platicarlo con un adulto de confianza*.</p> <p>c. El acoso puede ser físico, verbal, grafico, electrónico, o por escrito en relación con la discapacidad de la persona, genero, raza, color, nacionalidad y origen, identidad de género, orientación sexual, edad, religión o estado civil que tiene el propósito de crear y de intimidar, y crear un ambiente escolar hostil u ofensivo es una violación del código de conducta de la escuelas públicas de Omaha estudiantil (Código de Conducta Estudiantil, páginas 8-9)</p> <p>*Adultos de confianza pueden ser padres, cuidadores, director de la escuela, maestros, consejero escolar y otros oficiales escolares, trabajadora social, enfermera, policía, etc.</p>
<b>9. Sexo biológico, identidad de género y orientación sexual (1 día)</b>	Acceder a información precisa acerca de la identidad de género, sexo biológico, orientación de género y expresión de género	<p>a. Identidad de género se refiere al sentido interno de una persona sobre sí mismo como hombre, mujer, ambos o ninguno.</p> <p>b. Orientación sexual se refiere a sobre quien esta física o románticamente atraído.</p> <p>c. El sexo biológico se refiere al género de la persona, basado en sus genitales y cromosomas (XX femenino/XY masculino) al nacer.</p> <p>d. Los adolescentes que tienen preguntas sobre su orientación sexual deben consultar a sus padres/tutores o algún adulto de confianza.</p> <p>e. Hay organizaciones que ofrecen apoyo o servicios, líneas telefónicas de emergencia y recursos para jóvenes y familias que quieren hablar sobre orientación sexual e identidad de género</p> <p>*Adultos de confianza pueden ser padres, cuidadores, director de la escuela, maestros, consejero escolar y otros oficiales escolares, trabajadora social, enfermera, policía, etc.</p>
<b>10. El uso y abuso de alcohol y otras drogas (8 días)</b>	Explica los efectos que causa el abuso de alcohol u otras drogas por menores de edad	<p>a. El uso de tabaco o nicotina o distribución mientras se encuentra en el plantel escolar es una violación del código de conducta estudiantil (paginas 6-7).</p> <p>b. Poseer o estar bajo la influencia de drogas, bebidas alcohólicas, controladas o de imitación u otro químico que altera el humor es una violación del código de conducta estudiantil (paginas 8-9).</p> <p>c. El alcohol reduce las funciones del cuerpo y las reacciones del cerebro y cuerpo.</p> <p>d. Hay consecuencias a nuestros cuerpos cuando el alcohol u otras drogas son abusadas.</p> <p>e. El abuso del alcohol u otras drogas pueden llevar a la conducta imprudente tal como manejar mientras intoxicado, violencia y responsabilidades negligentes en la escuela, con amigos o en la familia.</p> <p>f. Hay leyes estatales que impactan a un joven cuando un menor está en posesión o manejando bajo la influencia del alcohol u otras drogas.</p>
<b>11. Influencias ambientales en la dependencia del alcohol y otras drogas (7 días)</b>	Describe como el ambiente y situaciones de la vida influyen las decisiones para usar o no alcohol y otras drogas.	<p>a. La familia, amigos y redes sociales influyen nuestras actitudes hacia el uso del alcohol y otras drogas.</p> <p>b. La genética puede contribuir a que una persona desarrolle adicciones al alcohol u otras drogas.</p> <p>c. Muchos recursos están disponibles para ayudar con la dependencia del alcohol u otras drogas y sus familias.</p> <p>d. Las borracheras (consumir grandes cantidades de alcohol sobre un periodo de tiempo pequeño) puede llevarlo al envenenamiento de alcohol.</p>



## Human Growth and Development Standards

## Décimo Grado

Los padres/tutores legales pueden pedir excluir a su estudiante de la clase por el semestre o de un tema a tratar.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>12. Sistema Reproductivo (3 días)</b>	Explica sobre el sistema reproductivo masculino y femenino.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Abstinencia es la manera más efectiva de prevenir el embarazo y ETS.</li> <li>b. Los hombres y mujeres tienen células específicas en sus cuerpos que les permite reproducirse.</li> <li>c. La reproducción requiere un óvulo y un espermatozoide.</li> <li>d. Cada vez que ocurre la relación sexual, es posible biológicamente que una mujer pueda quedar embarazada.</li> <li>e. El feto se desarrolla durante el embarazo, un ciclo de 40 semanas que termina con el nacimiento.</li> <li>f. El espermatozoide determina el sexo biológico del bebé.</li> </ul>
<b>13. Revisiones Médicas (2 días)</b>	Describe la importancia de las revisiones médicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Después de que la niña cumple 19, ella debe comenzar a auto examinarse los pechos mensualmente.</li> <li>b. Después de la pubertad, un niño debe examinarse los testículos regularmente usando el procedimiento correcto de auto examinación.</li> <li>c. Las jóvenes mujeres deben comenzar exámenes de salud sexual regulares y exámenes de ETS/VHI ya cuando son activas sexualmente.</li> <li>d. Los jóvenes hombres deben comenzar a recibir exámenes de salud sexual incluyendo exámenes de testículos y/o ETS/VHI ya cuando son activos sexualmente.</li> <li>e. Las personas que sospechan que algo está mal con sus órganos reproductivos, tales como malestar genital o comezón, o una masa en los pechos o testículos, debe buscar atención médica inmediatamente.</li> </ul>
<b>14. Sexual Abstinence (3 days, plus reinforced throughout)</b>	Explica los beneficios de la abstinencia de la actividad sexual	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La abstinencia significa escoger de una manera voluntaria el no involucrarse en conductas sexuales.</li> <li>b. La abstinencia es la manera más efectiva de prevenir el embarazo y ETS.</li> <li>c. Algunos adolescentes han tenido relaciones sexuales y muchos no.</li> <li>d. Los jóvenes que tienen relaciones sexuales pueden escoger a abstenerse en esa relación o en relaciones futuras.</li> <li>e. Los jóvenes pueden escoger abstenerse por muchas razones incluyendo planes futuros, creencias religiosas, salud, esperar por la persona correcta, etc.</li> <li>f. Los jóvenes que están saliendo necesitan discutir con su pareja los límites sexuales antes de decidir si quieren o no o de cuando involucrarse en relaciones futuras.</li> </ul>



## Human Growth and Development Standards

## Décimo Grado

Los padres/tutores legales pueden pedir excluir a su estudiante de la clase por todo el semestre o de una lección en particular.

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>15. Opciones de prevención de reproducción (2 semanas)</b>	Compare métodos familiares de planeación para efectividad, tranquilidad de uso, costo y efectos secundarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Abstinencia es la manera más efectiva de prevenir el embarazo.</li> <li>b. Cuando se es activo sexualmente, anticonceptivos deben de ser usados consistentemente con cada episodio de la relación sexual.</li> <li>c. Es importante tener acceso a información médica correcta acerca de las opciones de prevención de embarazo correcta antes de seleccionando un método anticoncepción.</li> <li>d. Algunos métodos de anticoncepción puede ser encontrados sin receta, mientras que otros necesitan una receta médica o un procedimiento menor.</li> <li>e. Las parejas deben de tomar decisiones acerca de los anticonceptivos juntos.</li> <li>f. Para prevenir el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección, se puede tomar un anticonceptivo de emergencia. Este está disponible sin receta en una farmacia o médico y no tiene restricción de edad para comprarlo o usarlo.</li> <li>g. El anticonceptivo de emergencia no es recomendado como primer método de anticoncepción.</li> <li>h. Cuando se enfrenta con un embarazo no intencionado; los estudiantes deben hablar con sus padres/tutores y pareja. Juntos podrán considerar sus opciones y el impacto que tendrá en sus vidas. Aquellas opciones incluyen: continuar con el embarazo con uno o los dos padres; crear un plan de adopción, o un aborto para terminar el embarazo.</li> </ul>
<b>16. Embarazo en adolescentes (2 días)</b>	Describe las consecuencias usualmente enfrentadas por familias jóvenes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. El tener hijos antes de graduarse de la preparatoria puede causar problemas tales como complicaciones médicas durante el nacimiento del bebe, menos oportunidades de educación, más alta probabilidad de solo un padre educar al hijo y pobreza.</li> <li>b. Niños de padres jóvenes están en un riesgo más grande de embarazo no planeado, encarcelamiento, problemas de salud, y pobreza en sus vidas.</li> <li>c. Padres jóvenes con un sistema de apoyo solido (pareja, padres y/o compañeros) son más exitosos en criar a sus hijos.</li> </ul>
<b>17. Cuidado Prenatal (1 semana)</b>	Describe la importancia del cuidado prenatal para el desarrollo del feto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Es importante durante el embarazo ejercitar, alimentarse saludablemente y visitar frecuentemente al proveedor médico.</li> <li>b. El fumar, usar alcohol y drogas puede afectar el desarrollo del feto. El consumo de tabaco, alcohol y drogas puede afectar al desarrollo del feto.</li> </ul>



## Human Growth and Development Standards

## Décimo Grado

Los padres/tutores legales pueden pedir excluir a su estudiante de la clase por todo el semestre o de una lección en particular

TEMA	ESTANDARES	CONTENIDO
<b>18. Enfermedades transmitidas sexualmente (ETS)</b> (2 semanas)	Explica cómo prevenir la propagación de enfermedades transmitidas sexualmente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. La abstinencia de la actividad sexual es la manera más efectiva de evitar ETS.</li> <li>b. ETS son transmitidas más comúnmente durante sexo oral, vaginal o anal con una pareja infectada al igual que compartir agujas con una persona infectada, o de madre a hijo durante el embarazo o al amamantar.</li> <li>c. La mayoría de enfermedades transmitidas sexualmente no tienen síntomas visibles.</li> <li>d. ETS pueden ser transmitidos aun si la persona no muestra signos de infección.</li> <li>e. ETS sin tratar pueden resultar en serios problemas de salud, incluyendo infertilidad.</li> <li>f. La única manera correcta de saber si está infectado con un ETS es mediante un examen médico y el examen correspondiente.</li> <li>g. Los jóvenes pueden obtener un examen de STD sin consentimiento de los padres.</li> <li>h. El Condado de Douglas, Nebraska tiene uno de los porcentajes más elevados de casos de chlamydia y gonorrea en la nación.</li> <li>i. Para ser evaluado y tratado por ETS, el paciente debe comunicarse con un proveedor de salud acerca de sus preocupaciones de una posible infección transmitida sexualmente.</li> <li>j. El uso de condones de látex o barreras pueden reducir el riesgo de, pero no elimina la posibilidad de contraer ETS.</li> </ul>
<b>19. Legal</b>	Explica las leyes actuales en el estado de Nebraska	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Es ilegal en el estado Nebraska tener sexo con alguien sin dar consentimiento.</li> <li>b. Consentimiento es el permiso que se da libremente para involucrarse en contacto físico sin la presencia de la fuerza o amenaza. Las dos personas deben dar el consentimiento para involucrarse en contacto físico.</li> <li>c. Es ilegal en Nebraska para cualquier menor de 16 años de tener sexo con alguien de 19 años o más grande.</li> <li>d. La agresión Sexual es ilegal.</li> <li>e. El abuso sexual es ilegal.</li> <li>f. Es ilegal para cualquier persona menor de 21 para poseer o consumir el alcohol.</li> <li>g. Es ilegal para cualquier persona menor de 18 años para poseer o usar productos de tabaco.</li> <li>h. Es ilegal usar drogas ilícitas o usar drogas prescritas a otras personas.</li> <li>i. Las leyes de Nebraska para el aborto requiere a los menores de 18 años obtener permiso y consentimiento de los padres biológicos o tutores legales que toda persona menor de 18 años. Menores que deseen que un médico realice un aborto sin el consentimiento escrito de los padres o tutores pueden solicitar una petición a la corte para permitirles realizar el aborto sin el consentimiento de los padres o tutores legales.</li> </ul>



## Lista de Medios y Recursos para Estándares de Crecimiento y Desarrollo Humano

Enero 2016

Duckworth, A. L. (2013). The key to success? Grit. Retrieved from [https://www.ted.com/talks/angela\\_lee\\_duckworth\\_the\\_key\\_to\\_success\\_grit?language=en](https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_the_key_to_success_grit?language=en)

*Final report on teen knowledge, perceptions and ideas to address teen pregnancy and sexually transmitted infections in Omaha, Nebraska.* (2014). Retrieved from <http://www.omahawomensfund.org/wp-content/uploads/Teen---Sexual---Health---Teen---Interviews---Executive---Summary.pdf>

Future of Sex Education Initiative (2012). *National sexuality education standards: Core content and skills, K--12* [a special publication of the Journal of School Health]. Retrieved from <http://www.futureofsexeducation.org/documents/josh--fose--standards--web.pdf>

*Governor's task force on human trafficking.* (2013). Lincoln, NE: Nebraska Crime Commission.

Healing sex--trafficking survivors in Omaha. (2014, September 2). Retrieved from <http://www.ketv.com/news/healing--sextrafficking--survivors--in--omaha/27844216>

*Helping students solve problems: The "SODAS" method.* (n.d.). Retrieved from [https://pki.nebraska.edu/studentinfo/simp/mentoring\\_guide/SODAS%20Text.pdf](https://pki.nebraska.edu/studentinfo/simp/mentoring_guide/SODAS%20Text.pdf)

Kociaw, J. G., Greytak, E. A., Palmer, N., & Boesen, M. J. (2014). *The 2013 national school climate survey: The experiences of lesbian, gay, bisexual and transgender youth in our nation's schools.* New York, NY: Glesen.

Lopez, S. J. (2013). *Making hope happen: Create the future you want for yourself and others.* New York, NY: Atria.

Nebraska Domestic Violence Sexual Assault Coalition. (n.d.). Step up speak out. Retrieved from <http://www.stepupsspeakout.org/>

Nebraska Family Alliance. (n.d.). Human trafficking in Nebraska and the U.S. Retrieved from <http://nebraskafamilyalliance.org/the--issues/human--trafficking/human--trafficking--in--nebraska/>

Omaha Public Schools Research Division. (n.d.). *Human growth and development feedback, community forum and online input, parent and community, fall 2015.* Unpublished manuscript.

Omaha Public Schools Research Division. (2015, April). *Human growth and development curriculum review: Results of a phone survey regarding parents' perceptions of the human growth and development curriculum at the Omaha public schools.* Unpublished manuscript.

Omaha Public Schools. (2015--16). *Student code of conduct* [Pamphlet; PDF]. Retrieved from <http://district.ops.org/Portals/0/StudentCommunityServices/.....OCSFE/2015--16%20Code%20of%20Conduct.pdf>

Perkins--Gough, D. (2013). The significance of grit: A conversation with Angela Lee Duckworth. *Educational Leadership*, 71, 14--20.

Portman, J. (n.d.). Nebraska minor in possession (MIP) of alcohol laws. Retrieved from <http://www.criminaldefenselawyer.com/resources/criminal--defense/crime---penalties/nebraska---minor---possession---alcohol---charges---penalt>



---

## Human Growth and Development Standards

Sexuality Information and Education Council of the United States. (2004). *Guidelines for comprehensive sexuality education: Kindergarten---12th grade* (3rd ed.).

Shechtman, N., DeBarger, A. H., Dornsife, C., Rosier, S., & Yarnall, L. (n.d.). *Promoting grit, tenacity, and perseverance: Critical factors for success in the 21st century*. Retrieved from <http://pgbovine.net/OET--Draft--Grit--Report--2--17--13.pdf>

Sexual assault; first degree; penalty, Neb. Rev. Stat. § 28---319. Retrieved from <http://uniweb.legislature.ne.gov/laws/statutes.php?statute=28--319>

Tibbits, M., Taylor, D., & Rasetshwane, K. (2013). *Teen pregnancy and sexually transmitted infections: Research findings and implications for Douglas County*. Retrieved from <http://www.omahawomensfund.org/wp-content/uploads/Teen--Pregnancy--and--STIs--Executive--Summary.pdf>

Trussell, J., Raymond, E. G., & Cleland, K. (2016). *Emergency contraception: A last chance to prevent unintended pregnancy*. Retrieved from <http://ec.princeton.edu/questions/ec-review.pdf>

2014 Douglas County youth risk behavior survey. (n.d.). Retrieved from [http://douglascountyhealth.com/images/stories/YRBS%202014%20Report\\_opt.pdf](http://douglascountyhealth.com/images/stories/YRBS%202014%20Report_opt.pdf)