

L **i** **F** **T**

UNIENDO FAMILIAS Y JÓVENES

 **Planned Parenthood®**



Fundamento, secuencia, preparación y ambientación 3

Tiempo Juntas 1 15

Tiempo Juntas 2 24

Tiempo Juntas 3 29

Tiempo Juntas 4 38

Módulo para Jóvenes 1 47

Módulo para Jóvenes 2 68

Módulo para Adultes 1 96

Módulo para Adultes 2 117

Apéndice:

Mensajes de texto 132

Llamada de refuerzo 135



Resumen del currículo

Se empleó el marco pedagógico Comprensión por Diseño en la elaboración del programa LiFT con el propósito de impulsar el aprendizaje y la comprensión de los participantes.

- Los *Conocimientos Duraderos* son las ideas importantes y las conclusiones que los participantes sacarán al finalizar el programa de LiFT y que deberían poder recordar en el futuro.
- Las *Preguntas Esenciales* son las preguntas que los participantes deben poder responder para alcanzar un conocimiento duradero.
- Las *Evaluaciones* ayudan a que los facilitadores se aseguren de que los participantes pueden responder las Preguntas Esenciales.
- Los *Conceptos Clave* consolidan las principales conclusiones de cada sección temática del currículo. Estos conceptos también pueden utilizarse como temas de conversación para encaminar la conversación. Los cuadros de las páginas a continuación muestran cómo los Conceptos Clave se relacionan con las Preguntas Esenciales y los Conocimientos Duraderos.

Estamos resueltos a garantizar que todos los jóvenes se sientan bienvenidos e incluidos. Por eso hemos adoptado la posición de las Naciones Unidas sobre el lenguaje inclusivo en cuanto al género. La ONU afirma que "Por 'lenguaje inclusivo en cuanto al género' se entiende la manera de expresarse oralmente y por escrito sin discriminar a un sexo, género social o identidad de género en particular y sin perpetuar estereotipos de género. Dado que el lenguaje es uno de los factores clave que determinan las actitudes culturales y sociales, emplear un lenguaje inclusivo en cuanto al género es una forma sumamente importante de promover la igualdad de género y combatir los prejuicios de género". Nosotros, en LiFT nos adscribimos a esta misma filosofía. En nuestra búsqueda por desarrollar un programa inclusivo de todas las personas optamos por utilizar un lenguaje inclusivo no binario como un intento de abarcar y reconocer a todas las identidades de género. Con esta finalidad, adoptamos el morfema -e, una de las posibilidades que se están usando en español actualmente, para que nuestro lenguaje inclusivo no binario refleje nuestra filosofía de igualdad, respeto y visibilización de todas las identidades de género, binarias y no binarias.



Resumen del currículo

JÓVENES			
CONOCIMIENTOS DURADEROS	PREGUNTAS ESENCIALES	EVALUACIONES Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	CONCEPTOS CLAVE CONECTADOS
<p>Puedo generar un impacto positivo en mi salud sexual.</p> <p>Establecer una conexión con mi adulto de apoyo fortalece mi salud sexual.</p>	<p>¿Por qué me beneficia tener una conexión fuerte y hablar abiertamente con mi adulto de apoyo?</p>	<p>Los adolescentes describirán los beneficios de la comunicación abierta y analizarán cuáles son los efectos de mantener una comunicación abierta con su(s) adulto(s) de apoyo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Espalda con espalda (Módulo para Jóvenes 1) <p>Los adolescentes manifestarán cómo se siente tener una conexión fuerte y por qué es importante estar conectados con las otras personas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Imagina la conexión (Módulo para Jóvenes 1)	<ul style="list-style-type: none">• Respetar y hablar sobre las semejanzas y diferencias dentro del grupo y entre sus integrantes puede ayudar a construir vínculos fuertes. (Tiempo Juntas 1)• Conocer su propio Lenguaje del Amor y demostrar amor utilizando el Lenguaje del Amor de la otra persona puede ayudar a construir vínculos fuertes. (Tiempo Juntas 2)• Lograr una conexión fuerte y una comunicación abierta dentro de la familia requiere práctica. Sin embargo, ¡es un superpoder que vale la pena conquistar! (Tiempo Juntas 4)• Cada familia tiene sus cualidades, propias y únicas, que contribuyen a su conexión. (Tiempo Juntas 4)• La conexión puede ayudar a que una persona se sienta bien, segura y querida. (Módulo para Jóvenes 1)
	<p>¿Cuáles son las habilidades que se necesitan para tener una Conversación Difícil?</p>	<p>Los adolescentes mencionarán cuáles son las habilidades que se necesitan para tener Conversaciones Difíciles y practicarán el uso de estas habilidades para el análisis de diferentes escenarios.</p> <ul style="list-style-type: none">• Carteles "Consejos para Conversaciones Difíciles" (Módulo para Jóvenes 1)	<ul style="list-style-type: none">• Hablar con nuestros familiares sobre los valores puede ayudar a entendernos mutuamente. (Tiempo Juntas 3)• La comunicación funciona mejor cuando transmitimos un mensaje claro y prestamos atención. (Módulo para Jóvenes 1)• Tener Conversaciones Difíciles es importante porque puede ayudar a satisfacer las necesidades de cada persona. (Módulo para Jóvenes 1)• Planear, expresarse y enfocarse en la otra persona son herramientas que facilitan las Conversaciones Difíciles. (Módulo para Jóvenes 1)



Resumen del currículo

JÓVENES (CONT.)			
CONOCIMIENTOS DURADEROS	PREGUNTAS ESENCIALES	EVALUACIONES Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	CONCEPTOS CLAVE CONECTADOS
<p>Puedo generar un impacto positivo en mi salud sexual.</p> <p>Establecer una conexión con mi adulto de apoyo fortalece mi salud sexual.</p>	<p>¿Cómo puedo cuidar mi salud sexual?</p>	<p>Les adolescentes identificarán y reproducirán cuáles son los pasos para utilizar un condón correctamente.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pasos y uso de condones, práctica (Módulo para Jóvenes 2) <p>Les adolescentes identificarán los recursos locales sobre salud sexual.</p> <ul style="list-style-type: none">• Acceso a los recursos, lluvia de ideas (Módulo para Jóvenes 2) <p>Les adolescentes mencionarán pasos para el acceso a servicios de cuidado de la salud sexual y demostrarán que entienden cuál es el proceso que deben seguir para acceder a tales servicios y lograr recibir la atención que necesitan.</p> <ul style="list-style-type: none">• Cuido mi salud sexual, escenificaciones (Módulo para Jóvenes 2)	<ul style="list-style-type: none">• La sexualidad está presente en prácticamente todos los aspectos de nuestras vidas, incluidas las relaciones, las identidades, los cuerpos, nuestros valores y la forma en que el resto de nuestras vidas moldea nuestra sexualidad. (Tiempo Juntas 1)• Conocer cuáles valores son importantes para cada persona puede ayudar a que definan sus metas y tomen decisiones. (Tiempo Juntas 3)• Los condones evitan los embarazos no deseados y las infecciones de transmisión sexual (ITS). (Módulo para Jóvenes 2)• Les adolescentes de todos los géneros y de todas las orientaciones sexuales pueden utilizar condones de forma correcta para protegerse. (Módulo para Jóvenes 2)• Es importante utilizar los condones correctamente. (Módulo para Jóvenes 2)• Hay recursos que pueden ayudarte a cuidar tu salud sexual. (Módulo para Jóvenes 2)• Contar con la información precisa, conocer los derechos de acceso al cuidado de la salud sexual y consultar a un profesional de la salud son formas de tener el control sobre tu salud sexual. (Módulo para Jóvenes 2)



Resumen del currículo

ADULTE DE APOYO			
CONOCIMIENTOS DURADEROS	PREGUNTAS ESENCIALES	EVALUACIONES Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	CONCEPTOS CLAVE CONECTADOS
Puedo tener un impacto positivo en la salud sexual de mi adolescente si fortalecemos nuestra conexión.	¿De qué manera la comprensión del desarrollo del cerebro adolescente favorece la conexión con mi adolescente?	<p>Las personas adultas identificarán cómo el desarrollo del cerebro adolescente afecta la conexión.</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollo del cerebro adolescente (Módulo para Adultes 1)	<ul style="list-style-type: none">• Su rol es importante para que los adolescentes aprendan a utilizar la parte frontal de su cerebro. (Módulo para Adultes 1)
	¿Cómo el enfoque de APACA me ayuda en la relación con mi adolescente?	<p>Las personas adultas explicarán qué es APACA y describirán cómo el enfoque de APACA les ayuda a fortalecer la conexión con sus adolescentes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Imagine la conexión• Receta para la conexión• Cartel de APACA (Módulo para Adultes 1) <p>Las personas adultas identificarán cuáles son las habilidades de APACA que pueden emplear en sus relaciones y las analizarán junto con otros participantes adultos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Estaciones de APACA (Módulo para Adultes 1)	<ul style="list-style-type: none">• Conocer su propio Lenguaje del Amor y demostrar amor utilizando el Lenguaje del Amor de la otra persona puede ayudar a construir vínculos fuertes. (Tiempo Juntas 2)• Cada familia tiene sus cualidades, propias y únicas, que contribuyen a su conexión. (Tiempo Juntas 4)• Usted tiene un superpoder que le permite ayudar a los adolescentes a tomar decisiones. (Módulo para Adultes 1)• Las tasas de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual (ETS) son más bajas entre los adolescentes que tienen una conexión cercana con un adulto de apoyo. (Módulo para Adultes 1)• APACA es el acrónimo de Apoyo, Protección, Apertura, Comunicación y Ánimo. (Módulo para Adultes 1)• Usted puede aplicar cada uno de los aspectos del enfoque de APACA y fortalecer el superpoder para la conexión. (Módulo para Adultes 1)



Resumen del currículo

ADULTE DE APOYO (CONT.)			
CONOCIMIENTOS DURADEROS	PREGUNTAS ESENCIALES	EVALUACIONES Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	CONCEPTOS CLAVE CONECTADOS
Puedo tener un impacto positivo en la salud sexual de mi adolescente si fortalecemos nuestra conexión.	¿De qué manera puedo aplicar los consejos de APACA para Conversaciones Difíciles y ser más accesible y abordable al hablar con mi adolescente sobre salud sexual?	<p>Las personas adultas identificarán de qué forma prefieren compartir sus valores sobre sexualidad con sus adolescentes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Compartiendo mis valores (Módulo para Adultes 2) <p>Las personas adultas comentarán cuáles son los consejos de APACA para Conversaciones Difíciles que les ayudarán a ser más accesibles y abordables durante las Conversaciones Difíciles sobre salud sexual.</p> <ul style="list-style-type: none">• Consejos para adultes accesibles (Módulo para Adultes 2) <p>Las personas adultas utilizan los consejos de APACA para Conversaciones Difíciles para practicar cómo sería una conversación sobre salud sexual.</p> <ul style="list-style-type: none">• Líneas de comunicación (Módulo para Adultes 2)	<ul style="list-style-type: none">• La sexualidad está presente en prácticamente todos los aspectos de nuestras vidas, incluidas las relaciones, las identidades, los cuerpos, nuestros valores y la forma en que el resto de nuestras vidas moldea nuestra sexualidad. (Tiempo Juntos 1)• Los mensajes que transmite a su adolescente son muy poderosos: usted es una de las influencias más importantes en la vida de su adolescente. (Módulo para Adultes 2)• Es más probable que su adolescente recurra a usted para hacerle preguntas si usted evita sacar conclusiones precipitadas, comparte sus valores, proporciona información precisa y se muestra accesible para entablar un diálogo. (Módulo para Adultes 2)• Las Conversaciones Difíciles con adolescentes pueden ser mejores cuando la persona adulta está tranquila, preparada e informada. (Módulo para Adultes 2)



Secuencia y agenda

El programa de LiFT puede estar compuesto por una o dos sesiones. Si bien el contenido de LiFT está programado para una extensión de cinco horas de contenido, recomendamos considerar un total de seis horas para que el taller incluya tiempo para la recepción, la despedida y las comidas.

La secuencia de LiFT es:

1. Tiempo Juntas 1 (todes les participantes en un mismo espacio)
2. Módulos para Jóvenes y Adultes 1 (jóvenes y personas adultas en espacios separados)
3. Tiempo Juntas 2 (todes les participantes en un mismo espacio)
4. Tiempo Juntas 3 (todes les participantes en un mismo espacio)
5. Módulos para Jóvenes y Adultes 2 (jóvenes y personas adultas en espacios separados)
6. Tiempo Juntas 4 (todes les participantes en un mismo espacio)

Taller típico de un día:

ACTIVIDAD	JÓVENES	ADULTES
Sin contenido	15 min - Desayuno, las familias siguen las indicaciones de "¡Pregúntame!" mientras disfrutan de los bocadillos.	
Tiempo Juntas 1	15 min - Bienvenida al programa 15 min - Preparación 15 min - Transición a los módulos 1 (grupos separados)	
Módulos 1	25 min - Introducción a Conexión y comunicación 70 min - Conversaciones Difíciles 5 min - Transición a Tiempo Juntas 2	15 min - Esperanzas y temores 10 min - Desarrollo del cerebro adolescente 30 min - Introducción a APACA 40 min - Estaciones de APACA 5 min - Transición a Tiempo Juntas 2
Tiempo Juntas 2	15 min - Lenguajes del Amor 5 min - Transición al almuerzo o pausa entre sesiones	
Sin contenido	30 min - Almuerzo	
Tiempo Juntas 3	15 min - Reflexión sobre los valores 10 min - Registro para recibir mensajes de texto 5 min - Transición a los Módulos 2 (grupos separados)	
Módulos 2	20 min - Condones 5 min - Recursos en la comunidad 55 min - Cuida tu salud sexual, introducción y grupos pequeños 5 min - Transición a Tiempo Juntas 4	15 min - Compartiendo mis valores 20 min - Adultes accesibles, introducción 45 min - Adultes accesibles, práctica 5 min - Transición a Tiempo Juntas 4
Tiempo Juntas 4	35 min - Conclusiones y celebración	
Sin contenido	15 min - Actividades de evaluación (opcional)	



Secuencia y agenda

Taller típico de dos días:

SESIÓN 1		JÓVENES	ADULTES
Sin contenido	30 min - Comida, las familias siguen las indicaciones de "¡Pregúntame!" a medida que llegan.		
Tiempo Juntas 1	15 min - Bienvenida al programa 15 min - Preparación 5 min - Transición a los módulos 1 (grupos separados)		
Módulos 1	25 min - Introducción a Conexión y comunicación 70 min - Conversaciones Difíciles 5 min - Transición a Tiempo Juntas 2	15 min - Esperanzas y temores 10 min - Desarrollo del cerebro adolescente 30 min - Introducción a APACA 40 min - Estaciones de APACA 5 min - Transición a Tiempo Juntas 2	
Tiempo Juntas 2	15 min - Lenguajes del Amor 5 min - Transición a la pausa entre sesiones		
SESIÓN 2		JÓVENES	ADULTES
Sin contenido	20 min - Comida, las familias siguen las indicaciones de "¡Pregúntame!" a medida que llegan.		
Tiempo Juntas 3	15 min - Reflexión sobre los valores 10 min - Registro para recibir mensajes de texto 5 min - Transición a los módulos 2 (grupos separados)		
Módulos 2	20 min - Condomes 5 min - Recursos en la comunidad 55 min - Cuida tu salud sexual, introducción y grupos pequeños 5 min - Transición a Tiempo Juntas 4	15 min - Compartiendo mis valores 20 min - Adultes accesibles, introducción 45 min - Adultes accesibles, práctica 5 min - Transición a Tiempo juntas 4	
Tiempo juntas 4	35 min - Conclusiones y celebración		
Sin contenido	10 min - Actividades de evaluación (opcional)		



Materiales y preparación

Lista de compras

- Decoración (ver más abajo para obtener ideas)
- Comidas y bebidas
- Utensilios para servir la comida: platos, cubiertos, servilletas, tazas/vasos, etc.
- Etiquetas de identificación
- Notas adhesivas
- Bloc de papel para rotafolios (tamaño grande)
- Juguetes antiestrés o artículos para manualidades para dejar arriba de las mesas; por ejemplo, masa para modelar, *slinkies*, limpiapipas, hojas de papel y crayones para hacer garabatos.
- Marcadores y bolígrafos
- Tres pelotas u objetos blandos para arrojar
- Bloques de construcción (para niños) de diferentes colores y formas
- Bolsas para guardar pares de bloques de construcción
- M&M's: una bolsa grande de M&M's de un solo tipo o la cantidad necesaria de paquetes pequeños de M&M's para entregar un paquete a cada participante

Preparación (antes del taller)

- Creen una agenda detallada y decidan qué facilitadore estará con la juventud, quién estará con las personas adultas y quién facilitará los módulos de Tiempo Juntas.
- Familiarícense con los recursos de salud sexual y profesionales que sean amigables para adolescentes tanto a nivel local, regional, nacional como virtual.
- Repasen el currículo y realicen las adaptaciones necesarias según la pertinencia para la comunidad, la cultura de los participantes, el idioma, las identidades y el tamaño del grupo.
- Compren todos los materiales de la lista de compras.
- Preparen todos los materiales:
 - Preparación:
 - Etiquetas de identificación
 - Marcadores
 - Decoración de las salas
 - Utensilios para servir y cubiertos
 - Guías para adultes: una por participante adulte
 - Guías para adolescentes: una por participante adolescente
 - Letreros con indicaciones del camino hacia el taller para los participantes
 - Tiempo Juntas 1
 - Tres pelotas u otros objetos para arrojar

¡Consejo para facilitadores!

Coloquen los materiales de cada módulo en bolsas o cajas separadas para que puedan tomar el material que necesitan durante el desarrollo del taller fácilmente.



Materiales y preparación

- Impriman una copia del poema "Aquí, todos somos bienvenidos" y recorten sus fragmentos en tiras de papel independientes. Los fragmentos del poema se encuentran al final del módulo Tiempo Juntas 1.
- Elaboren un cartel que diga: "Acuerdos del grupo". Escriban entre 4 y 6 acuerdos en una de las hojas de papel para rotafolios para que el grupo use para interactuar durante el día. Consulten el ejemplo al final del módulo Tiempo Juntas 1.
- Tiempo Juntas 2
 - Entreguen un paquete chico de M&M's a cada participante o una taza pequeña con algunos M&M's.
- Tiempo Juntas 3
 - Elaboren cuatro carteles que digan: "Valores". Amplíen e impriman las plantillas modelo de los carteles que se encuentran al final de la información del módulo Tiempo Juntas 3; también pueden escribir diferentes afirmaciones de valores en cuatro hojas separadas del papel para rotafolios tomando los modelos como ejemplo.
 - Formulario de inscripción o sistema de registro para recibir mensajes de texto. Consulten el Manual instructivo para obtener más información.
- Tiempo Juntas 4
 - Sobres (uno por participante)
 - Impriman una copia de la planilla "Planificación de actividades" para cada participante. Las planillas se encuentran al final del módulo Tiempo Juntas 4.
 - Impriman una copia del poema "Mi familia es..." para cada participante. Corten los fragmentos del poema en tiras de papel independientes y sujételas con un clip, de modo que cada participante tenga un pequeño grupo de seis fragmentos diferentes para completar. Los fragmentos del poema se encuentran al final del módulo Tiempo Juntas 4.
 - Cartulina (papel de construcción)
 - Pegamento
 - Pegatinas, marcadores y lápices de colores
 - Actividades de evaluación (opcional). Consulten las actividades opcionales incluidas en el Manual instructivo.
- Módulo para Jóvenes 1
 - Bloques de construcción para la actividad "Espalda con espalda": preparen dos bolsas idénticas de bloques para cada pareja de participantes y coloquen entre cinco y ocho bloques de construcción en cada una de las bolsas. Puede resultar útil tener las dos bolsas de cada pareja unidas con un gancho para simplificar su distribución.
 - Elaboren tres carteles de Consejos para Conversaciones Difíciles. Amplíen e impriman las plantillas modelo de los carteles que se encuentran al final de la información del Módulo para Jóvenes 1; también pueden escribir diferentes carteles en tres hojas separadas del papel para rotafolios tomando los modelos como ejemplo.



Materiales y preparación

- Impriman tres copias del guion "Consejos para Conversaciones Difíciles": una para "Jordan", otra para "Adulte" y otra para ustedes como facilitadores. El guion se encuentra al final del Módulo para Jóvenes 1.
- Módulo para Jóvenes 2
 - Tarjetas con la secuencia de pasos para utilizar un condón: impriman y recorten ocho tarjetas con la secuencia de pasos para el uso de condones. Las tarjetas se encuentran al final del Módulo para Jóvenes 2.
 - Pene de madera u otra herramienta que sirva de modelo para mostrar cómo se utiliza un condón.
 - Condones (uno por participante para practicar).
 - Elaboren un cartel que diga: "Cuida tu salud sexual". Amplíen e impriman la plantilla modelo del cartel que se encuentra al final del Módulo para Jóvenes 2 o creen sus propios carteles en una hoja del papel para rotafolios tomando el modelo como ejemplo.
 - "Derechos para la Atención Sexual de los Adolescentes": completen las leyes de sus respectivos estados en la página sobre los derechos para la atención sexual de los adolescentes (página 14 de la Guía para adolescentes). Los dos sitios web a continuación brindan información detallada sobre los derechos de los adolescentes sobre el cuidado de la salud sexual en cada estado:
 1. <https://sexetc.org/action-center/sex-in-the-states/>
 2. <https://www.gutmacher.org/state-policy/explore/overview-minors-consent-law>
 - Impriman una copia de cada una de las tres hojas de instrucciones de "Cuida tu salud sexual". Las hojas se encuentran al final del Módulo para Jóvenes 2.
 - Marcadores, hojas grandes de papel para rotafolios y otros materiales y accesorios para las escenificaciones.
- Módulo para Adultes 1
 - Cartel "Esperanzas y Temores". Dividan una hoja grande de papel para rotafolios en tres secciones. Escriban uno de los mensajes a continuación en cada una de las secciones: "Mi esperanza es que...", "Mi temor es que..." y "Algo que me gustaría dejar de lado es...". Consulten el ejemplo al final del Módulo para Adultes 1.
 - Bolígrafos
 - Notas adhesivas
 - Elaboren un cartel que diga: "Receta para la conexión". En una hoja grande de papel para rotafolios, dibujen una olla para sopa y escriban "Receta para la conexión" encima. Consulten el ejemplo al final del Módulo para Adultes 1.
 - Elaboren un cartel que diga: "Definición de APACA". Amplíen e impriman la plantilla modelo del cartel que se encuentra al final del Módulo para Adultes 1 o elaboren el cartel en una hoja grande de papel para rotafolios tomando el modelo como ejemplo.

Materiales y preparación

- Impriman cinco letreros que digan: "Estación de APACA" (un letrero para cada una de las cinco estaciones de APACA). Impriman los letreros de las estaciones que se encuentran al final del Módulo para Adultes 1 o creen sus propios letreros tomando las plantillas como ejemplos.
- Módulo para Adultes 2
 - Impriman los Consejos de APACA para Conversaciones Difíciles y recórtelos por separado. Los consejos se encuentran al final del Módulo para Adultes 2.
 - Cinta adhesiva
 - Cartel "Definición de APACA" (el mismo que se utilizó en el Módulo para Adultes 1).
 - Impriman tres copias del guion de APACA para Conversaciones Difíciles: una para "Jordan", otra para "Adulte" y otra para ustedes como facilitadores. El guion se encuentra al final del Módulo para Adultes 2.

Ambientación (día del taller)

- Creen un ambiente cálido y agradable en cada uno de los espacios destinados a la capacitación. Sugerencias:
 - Formen un círculo o un semicírculo con las sillas.
 - Retiren las mesas y sillas que no usan.
 - Pasen un trapo por mesas y sillas para asegurarse de que están limpias.
 - Reproduzcan música mientras llegan los participantes y durante el trabajo individual, en grupos pequeños o en los horarios de transición.
 - Peguen una agenda en cada una de las salas.
 - Coloquen las alfombras, manteles y guirnaldas de luces de colores.
 - Sirvan comida y bocadillos, y distribuyan juguetes antiestrés durante todo el día en los dos espacios.
 - Ofrezcan café, té, refrescos y agua durante todo el día.
 - Usen la creatividad para alegrar y personalizar los espacios.
 - Observen y consulten si los participantes tienen algún tipo de necesidad (visible o desapercibida) y adapten las actividades según sea necesario.

¡Consejo para facilitadores!

Preparen todos los materiales para los módulos Tiempo Juntos 1 y 2 y los Módulos para Jóvenes y Adultes 1 antes del taller. Luego, durante el almuerzo (taller de día completo) o antes de la segunda fecha del taller, preparen todos los materiales para los módulos Tiempo Juntos 3 y 4 y los Módulos para Jóvenes y Adultes 2.

¡Consejo para facilitadores!

Reserven dos horas para la ambientación del lugar. Este lapso les permitirá tener tiempo suficiente para relajarse antes de que los participantes lleguen y, luego, brindar toda su atención y ser acogedores durante el taller.

The logo for LIFT features the word "LIFT" in a bold, sans-serif font. The letter "i" is stylized with a blue circle above it and a blue vertical bar below it, while the other letters "L", "F", and "T" are dark grey.

LIFT

Módulos de Tiempo Juntas



Resumen del módulo Tiempo Juntas 1

RESUMEN DE TIEMPO JUNTAS 1: BIENVENIDA Y PREPARACIÓN				
Audiencia: Participantes jóvenes y adultos			Tiempo: 35 minutos	
TEMAS	CONCEPTO(S) CLAVE	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIALES
Bienvenida al programa e instrucciones	<p>Una excelente forma de construir nuestra comunidad LiFT es presentarse y aprender los nombres de cada participante.</p> <p>La sexualidad está presente en prácticamente todos los aspectos de nuestras vidas, incluidas las relaciones, las identidades, los cuerpos, nuestros valores y la forma en que el resto de nuestras vidas moldea nuestra sexualidad.</p>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Construcción comunitaria• Bienvenida y presentaciones• Malabarismo con nombres• Definición de sexualidad	<ul style="list-style-type: none">• Guías para participantes• Tres pelotas u otros objetos blandos para arrojar
Preparación del ambiente	Respetar y hablar sobre las semejanzas y diferencias dentro del grupo y entre sus integrantes puede ayudar a construir vínculos fuertes.	15 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Poema "Aquí, todes somos bienvenides"• Acuerdos del grupo	<ul style="list-style-type: none">• Fragmentos del poema "Aquí, todes somos bienvenides"• Cartel "Acuerdos del grupo"• Marcadores
Transición a Módulos para Jóvenes y Adultes 1 (5 minutos)				

Construcción comunitaria (antes de que comience el programa):

Cuando las familias entren, salúdenlas en la puerta. Reproduzcan música de fondo. Indiquen a las familias que se registren, escriban su nombre en la etiqueta, tomen una guía para participantes y algo para comer o beber. Estos primeros momentos pueden ser los más incómodos del día. Ayuden a los participantes a que sepan qué pueden hacer y dónde pueden sentarse para que se sientan cómodos.

Inviten a las familias a leer las preguntas que se encuentran en la página 2 de sus guías para después hacer esas preguntas a otras personas, mientras disfrutan de la comida y esperan a que comience el programa.

Bienvenida al programa y presentación de los facilitadores (3 minutos):

¡Den la bienvenida al grupo al programa de LIFT! Dediquen un minuto a que todos los facilitadores se presenten rápidamente. La presentación debe incluir:

- Nombre, dónde trabajan, tipo de trabajo que realizan y su función en el grupo de ese día.
- Una breve historia personal sobre la conexión de cada facilitador con este trabajo y por qué le apasiona trabajar con las familias de la comunidad.
- Una visión personal para el grupo de ese día.

Después de la presentación de todos los facilitadores, describan brevemente la agenda, asegúrense de que los participantes sepan dónde se encuentran los baños y atiendan todas las necesidades relacionadas con el orden y la logística antes de proceder con las presentaciones de los grupos.

Malabarismo con nombres (10 minutos):

Digan: *Comencemos a establecer conexiones entre los participantes y, para eso, escuchemos y repitamos los nombres de las demás personas.* Expliquen la actividad:

- Inviten a los participantes a sentarse o ponerse de pie en uno o dos círculos, según el tamaño del grupo. [Nota para los facilitadores: formen dos círculos si el grupo tiene más de 15 personas].
- Tomen una pelota u objeto y arrojen la pelota u objeto a una participante y digan: "Ahora es el turno de [Nombre de la participante]".
- Ese participante atrapa la pelota u objeto y agradece diciendo: "Gracias, [Nombre de la participante]".
- Luego, la participante lanza el objeto a otra participante mientras dice su nombre: "Ahora es el turno de Ellen". Ellen atrapa la pelota o el objeto y dice: "Gracias, Steve".
- La pelota debe pasar por todo el círculo, pero no está permitido pasarla a la persona que está justo al lado.
- Indiquen a los participantes que recuerden quién les arrojó la pelota y a quién se la están lanzando.

¡Consejo para facilitadores!

Si alguien del grupo no se siente a gusto como para ponerse de pie y lanzar una pelota, piensen en otra forma en que esa persona podría participar. Por ejemplo: los participantes podrían lanzar las pelotas desde sus asientos o lanzar objetos imaginarios en lugar de objetos físicos.

¡Consejo para facilitadores!

Recuerden a los participantes que siempre pueden "pasar". En este juego, si no quieren participar, simplemente pueden mantener las manos al costado del cuerpo. De esta forma, continúan participando al escuchar el nombre de todas las personas, pero no lo hacen de forma activa.

- Continúen lanzando y atrapando la pelota de la misma forma hasta que todes les participantes la hayan tocado. Luego, la pelota regresa a la primera persona que la arrojó.
- Después de recorrer todo el círculo, presenten el desafío: el objetivo es que la pelota recorra el círculo exactamente en el mismo orden (mientras se agregan más objetos).
- Terminen la actividad dejando a un lado un elemento cada vez para que termine tal cual comenzó: con una pelota.

¡Consejo para facilitadores!

No comenten a les participantes que agregarán otros objetos al círculo. Al descubrirlo, se divierten y ríen.

Definición de sexualidad (2 minutos):

Mientras les participantes todavía están de pie, deténganse un momento y comenten: *Es posible que se estén preguntando qué otras actividades haremos hoy. Pensaremos en cómo nos podemos conectar para hablar sobre temas difíciles en el futuro.*

Dedicaremos parte del día a pensar en nuestras relaciones, en general, y otra parte del día, a pensar en cómo hablar sobre temas como la sexualidad. Esto no significa que solo hablaremos de sexo, ya que la sexualidad es mucho más que solo sexo. La sexualidad incluye todas las formas en que el sexo, la identidad de género, la orientación sexual, los intereses sexuales y los comportamientos sexuales de una persona moldean y son moldeados por la vida emotiva, física, social y espiritual de esa persona. La familia y las normas sociales de la comunidad influyen en la sexualidad de cada persona, así como también influye quién es esa persona. La sexualidad puede expandirse, evolucionar, crecer y cambiar con el tiempo.^[3]

En síntesis, la sexualidad incluye prácticamente todos los aspectos de nuestras vidas; por eso, es tan importante que hablemos de ella.

Consulten la guía de le participante para obtener una definición visual de la sexualidad.

Reafirmen al grupo: *Nuestro objetivo de hoy es ayudar a fortalecer el vínculo entre cada persona y su familiar. Esto significa que hoy no tendremos Conversaciones Difíciles ni compartiremos información personal. Juntos, aprenderemos y compartiremos habilidades para comenzar a tener, o continuar teniendo, una excelente conexión para que puedan hablar entre ustedes en el futuro. Agradezcan a les participantes y pidan a todes que regresen a sus asientos.*

Poema "Aquí, todes somos bienvenidos" (10 minutos):

Digan: Hoy nos encontramos aquí como un grupo formado por muchas personas. Probablemente tengamos algunos puntos en común y también muchas diferencias. En LiFT, notamos y valoramos las diferencias. Gracias a nuestras diferencias, podemos aprender unes de otes y nuestras diferencias nos ayudan a divertirnos aún más. El poema que estamos a punto de compartir trata sobre la bienvenida de todes nosotres a LiFT, ¡exactamente tal como somos!

Expliquen la actividad:

- Pregunten quién se ofrece a leer un fragmento de un poema muy sencillo. Recuerden a les participantes que siempre tienen derecho a pasar si por cualquier motivo no quieren leer un fragmento.

- Distribuyan las tiras de papel con un fragmento del poema. Conservan el último. (No hay inconvenientes si alguna participante necesita quedarse con más de un fragmento; el orden del poema no es importante).
- Permitan que les participantes lean sus fragmentos en silencio durante un minuto y presten atención por si alguien tiene alguna pregunta.
- Recorran el círculo y verifiquen que todes hayan leído sus fragmentos.

Después de que la última persona haya terminado de leer, ustedes leerán el fragmento final: *Todes nosotres tenemos conocimientos, experiencias, pasiones, fortalezas, poder, cariño y amor increíbles para compartir. ¡Y cada une de nosotres es bienvenide!*

Digan: *Este poema describe muchas formas en las que podemos parecernos y muchas formas en las que podemos diferenciarnos. Es probable que haya incluso más formas en las que nos identificamos que no se mencionan en el poema. Siempre que acepten tratar a todes con respeto, serán bienvenides a este taller de LiFT que hoy celebramos en este lugar.*

Acuerdos del grupo (5 minutos):

Muestren a les participantes el cartel con los acuerdos del grupo. Expliquen: *Todes estamos aquí para crecer, aprender juntas y divertirnos mientras participamos en el programa de LiFT. Es importante que comencemos por aceptar algunas formas de ser que nos ayudarán a trabajar bien juntas.*

Pregunten quién se ofrece a leer cada acuerdo del grupo y pregúnteles qué significa o qué creen que significa. Después de haber leído todos los acuerdos, pregunten al grupo si alguien quisiera agregar algo y escriban el comentario en el cartel.

Si alguien de ustedes es un informante obligatorio, explique cuál es su rol como tal: *Ser informante obligatorio implica tener la obligación legal de informar si una persona comparte que está sufriendo abuso o se autolesiona, o si hay razones para pensar que alguien podría estar sufriendo abuso o negligencia.*

Luego, mencionen que parte de su trabajo es estar pendiente del horario. Por ende, es posible que deban acortar amablemente los debates o solicitarle a alguien que tiene mucho por decir que deje espacio para que otras personas también puedan expresarse.

Por último, agreguen: *Algo más que me gustaría agregar es que hay muchos tipos diferentes de relaciones en esta sala, ¡y eso es maravilloso! Algunas de ustedes pueden estar aquí con une de sus padres y otras pueden estar aquí con otre adulte importante en sus vidas. Para asegurarnos de que todes estamos en sintonía, durante el transcurso del programa, usaremos diferentes palabras para le adulte que participa en el programa, por ejemplo, adulte, padre/madre, adulte de apoyo e integrante de la familia.*

Una vez concluida la lista final de acuerdos del grupo, sellen el trato con un fuerte aplauso general del grupo mientras cuentan del tres al cero si aceptan cumplir con los acuerdos del grupo durante el programa.

Transición a Módulos para Jóvenes y Adultes 1 (5 minutos)

RESUMEN DE TIEMPO JUNTAS 1: BIENVENIDA Y PREPARACIÓN

<p>Audiencia: Participantes jóvenes y adultos</p>	<p>Tiempo: 35 minutos</p>
<p>TEMAS</p>	<p>ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES</p>
<p>Bienvenida al programa y presentaciones Tiempo: 15 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tres pelotas u otros objetos para arrojar • Guías para participantes <p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una excelente forma de construir nuestra comunidad LiFT es presentarse y aprender los nombres de cada participante. • La sexualidad está presente en prácticamente todos los aspectos de nuestras vidas, incluidas las relaciones, las identidades, los cuerpos, nuestros valores y la forma en que el resto de nuestras vidas moldea nuestra sexualidad. 	<p>Construcción comunitaria: Den la bienvenida a los participantes. Luego, los participantes formulan las preguntas de la actividad "¡Pregúntame!" que están en sus guías.</p> <p>Presentaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre, pronombres de género (si lo desean) • Sus lugares de trabajo y qué trabajo realizan • Sus roles en el grupo de ese día • Conexión personal con LiFT a través de una breve historia • Descripción de algo positivo que observan en el grupo de ese día <p>Malabarismo con nombres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comencemos a establecer conexiones entre los participantes y, para eso, escuchemos y repitamos los nombres de las demás personas. • Formen uno o dos círculos según el tamaño del grupo. • "Ahora es el turno de ____". "Gracias, ____". • Comenten: Recuerden el patrón. Repitan el patrón varias veces a medida que agregan más pelotas (u otros elementos fáciles de atrapar). <p>Definición de sexualidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Podrían estar preguntándose qué otros tipos de actividades haremos hoy en este taller.</i> • <i>Dedicaremos parte del día a hablar sobre sexualidad. La sexualidad se trata de algo más que simplemente sexo; incluye todas las formas en que el sexo, la identidad de género, la orientación sexual, los intereses sexuales y los comportamientos sexuales de una persona moldean y son moldeados por la vida emotiva, física, social y espiritual de esa persona. La familia y las normas sociales de la comunidad influyen en la sexualidad de cada persona, así como también influye quién es esa persona. La sexualidad puede expandirse, evolucionar, crecer y cambiar con el tiempo.[3]</i> • <i>En síntesis, la sexualidad incluye prácticamente todos los aspectos de nuestras vidas; por eso, es tan importante que hablemos de ella.</i> • Consulten la guía para obtener una definición visual de la sexualidad. • Aseguren al grupo que no tendrán conversaciones difíciles ni compartirán información personal.

RESUMEN DE TIEMPO JUNTAS 1: BIENVENIDA Y PREPARACIÓN

Audiencia: Participantes jóvenes y adultes

Tiempo: 35 minutos

TEMAS

ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES

Preparación del ambiente

Tiempo: 15 minutos

Materiales:

- Fragmentos del poema "Aquí, todes somos bienvenides"
- Cartel con los acuerdos del grupo
- Marcadores

Conceptos clave:

Respetar y hablar sobre las semejanzas y diferencias dentro del grupo y entre sus integrantes puede ayudar a construir vínculos fuertes.

Transición: Presentación del poema junto con una afirmación sobre las diferencias.

Poema "Aquí, todes somos bienvenides":

- Distribuyan los fragmentos del poema. Soliciten a los participantes que lean el poema.
- Último fragmento del poema: *Todes nosotres tenemos conocimientos, experiencias, pasiones, fortalezas, poder, cariño y amor increíbles para compartir. Y cada une de nosotres es bienvenide.*
- Comenten que es posible que algunas identidades no estén mencionadas en el poema; sin embargo, todas esas identidades no mencionadas también son bienvenidas. *¡Siempre que traten a todes con respeto, serán bienvenides a LiFT!*

Transición: Presenten la idea de los acuerdos del grupo y por qué son importantes.

Acuerdos del grupo:

- Pregunten quién se ofrece a leer los acuerdos escritos en el cartel. *¿Qué creen que esto significa?*
- Pregunten al grupo si hay acuerdos adicionales que les gustaría agregar para este taller y espacio compartido.
- Si algune de ustedes es un informante obligatorio, explique cuál es su rol como tal: *Ser informante obligatorio implica tener la obligación legal de informar si una persona comparte que está sufriendo abuso o se autolesiona, o si hay razones para pensar que alguien podría estar sufriendo abuso o negligencia.*
- Aplauso general como aceptación de los acuerdos.

Transición a Módulos para Jóvenes y Adultes 1 (5 minutos)

Poema "Aquí, todes somos bienvenides" (15 fragmentos en total)

Algunes de nosotres podemos tener religiones o prácticas espirituales diferentes, o no creer absolutamente en nada. Aquí, todes somos bienvenides.

✂-----

Algunes de nosotres tenemos una discapacidad, evidente o no. Aquí, somos bienvenides.

✂-----

Algunes de nosotres podemos tener un origen racial o étnico diferente al de otras personas e igualmente somos todes bienvenides aquí.

✂-----

Algunes de nosotres podemos no tener documentos o tener familiares sin documentos e igualmente somos bienvenides aquí.

✂-----

Algunes de nosotres podemos estar aprendiendo inglés o provenir de un hogar donde no se habla inglés, e igualmente somos bienvenides aquí.

✂-----

Algunes de nosotres podemos vivir en una familia monoparental, una familia biparental, una familia de crianza temporal, una familia adoptiva, una familia con padres del mismo sexo, una familia con padrastros o madrastras, una familia con padres de crianza temporal, una familia con padres de diferente sexo, una familia numerosa, una familia pequeña u otro tipo de familia completamente diferente. Aquí, todes somos bienvenides.

✂-----

Algunes de nosotres sentimos nervios al conocer gente nueva. Aquí, somos bienvenides.

✂-----

Algunes de nosotres podemos venir de una familia que tiene muy poco dinero. Aquí, somos bienvenides. Algunes de nosotres podemos venir de una familia que tiene mucho dinero y otros bienes. Aquí, somos bienvenides.

✂-----

Algunes de nosotres podemos estar luchando contra la depresión, la adicción, la ansiedad, un trastorno de la alimentación o varios otros desafíos personales. E igualmente somos bienvenides aquí.

✂-----

Algunes de nosotres hemos sufrido acoso sexual, violencia en una relación o presión de una pareja. Aquí, somos bienvenides.

✂-----

Algunes de nosotres nos identificamos como gays, lesbianas, bisexuales, asexuales, queer, hetero, heterosexuales o en duda, y todes somos bienvenides aquí.

✂-----

Algunes de nosotres nos identificamos como hombres, mujeres, transgénero, queer, de género fluido o no conformes, y somos bienvenides aquí.

✂-----

Algunes de nosotres hemos sufrido acoso escolar, hemos acosado a otras personas o hemos presenciado un acoso y no supimos qué hacer para ayudar. Aquí, somos bienvenides.

✂-----

Algunes de nosotres estamos en una relación sexual, algunos hemos decidido retrasarla, esperar o abstenernos de tener relaciones sexuales, y también somos bienvenides aquí.

✂-----

Algunes de nosotres tenemos opiniones sobre temas como el aborto, las relaciones sexuales fuera del matrimonio o los métodos anticonceptivos, igualmente somos bienvenides aquí.

ACUERDOS DEL GRUPO

RESPECTO

CONFIDENCIALIDAD

UNA PERSONA HABLA
A LA VEZ

PARTICIPA

¡DIVIÉRTETE!



Resumen del módulo Tiempo Juntas 2

RESUMEN DE TIEMPO JUNTAS 2 - LENGUAJES DEL AMOR				
Audiencia: Participantes jóvenes y adultos			Tiempo: 20 minutos	
TEMAS	CONCEPTO(S) CLAVE	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIALES
Lenguajes del Amor ⁽¹⁾	Conocer el propio Lenguaje del Amor y demostrar amor utilizando el Lenguaje del Amor de la otra persona puede ayudar a construir vínculos fuertes.	15 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Cuestionario del Lenguaje del Amor	<ul style="list-style-type: none">• Guías para participantes• Tazas pequeñas con M&M's de chocolate o paquetes pequeños de M&M's
Transición al almuerzo, pausa o fin de la sesión 1 (5 minutos)				

Cuestionario del Lenguaje del Amor (10 minutos): ^[1]

Bienvenidos nuevamente. Asegúrense de que los familiares estén sentados juntos. Soliciten a cada persona que comparta algo interesante de lo que hablaron en su grupo.

Presenten el concepto del Lenguaje del Amor afirmando: *La forma en que sentimos el amor y el apoyo de las otras personas es parte de cómo nos conectamos con los demás. Nuestro Lenguaje del Amor es una forma divertida de definir cómo nos gusta recibir y entregar amor. Responderemos a un breve cuestionario que nos ayudará a descubrir nuestro propio lenguaje del amor y lo compartiremos entre nosotros.*

Pregunten: *¿Por qué es importante conocer el lenguaje del amor de cada persona?*

Afirmen: *Cuando conocemos el lenguaje del amor de las otras personas, podemos asegurarnos de demostrar nuestro amor de la manera que más le gusta a esa otra persona.*

Distribuyan una taza pequeña de M&M's de diferentes colores a cada participante y digan: *¡Todavía no coman los dulces! Leeré tres preguntas y respuestas del Lenguaje del Amor. Con cada respuesta, tomen un M&M's del color que coincida con sus respuestas. Por ahora, no revelen sus respuestas. Al final del cuestionario habrán tomado tres M&M's. Recuerden que, por el momento, no pueden comer sus M&M's. Tódenlos para acompañarme en la lectura siguiendo sus guías.*

Cuestionario del Lenguaje del Amor**1. Es tu cumpleaños. ¿Cuál de los siguientes es el mejor regalo que podrías recibir? (escoge solamente uno)**

- Rojo: Que alguien haga tus quehaceres en la casa.
- Naranja: Un regalo que contiene un artículo que mencionaste hace algunas semanas.
- Amarillo: Salir a comer juntos o compartir tu comida favorita en casa.
- Verde: Abrazarse y ver esas películas que querías ver.
- Azul: Recibes muchas sonrisas grandes y la gente te desea un feliz cumpleaños.

2. ¿Cómo deseas que te demuestren afecto las personas?

- Rojo: Ayudándote con un proyecto importante.
- Naranja: Sorprendiéndote con tus dulces o helados favoritos.
- Amarillo: Pasando el día contigo en ese evento especial que te entusiasmaba.
- Verde: Dándote un abrazo enorme.
- Azul: Diciéndote qué aman de ti.

3. Estás peleando con uno de tus mejores amigos. ¿Cómo desearías que tus familiares te demostraran que les importa?

- Rojo: Trayéndote tu comida favorita.

- Naranja: Buscando y enviándote un libro de uno de tus autores favoritos para ayudarte a distraerte.
- Amarillo: Saliendo a caminar contigo para que puedas desahogarte.
- Verde: Ofreciéndose a darte un masaje.
- Azul: Animándote y aconsejándote sobre cómo solucionar el problema o cómo dejar ir a la persona.

Reflexión sobre el Lenguaje del Amor (5 minutos):

Expliquen que los colores representan los diferentes lenguajes del amor. Indiquen a los participantes que vayan a la última página de las guías para conocer cuál es su propio Lenguaje del Amor. El color del chocolate es indicador del tipo del Lenguaje del Amor: cuantos más chocolates de un color tienen, más valoran ese lenguaje.

Ustedes pueden leer las diferentes descripciones en voz alta, preguntar si hay voluntarios que deseen leer en voz alta o cada participante también leérselas a sí mismos.

Después de que cada persona haya identificado su propio Lenguaje del Amor, indiquen que vuelvan a las páginas del Lenguaje del Amor de las guías y respondan las dos preguntas:

- Mi Lenguaje del Amor es...
- Para hablar de mi Lenguaje del Amor, puedes...

Inviten a los participantes a compartir sus respuestas con sus familiares.

Después de que todos los participantes hayan compartido su Lenguaje del Amor entre sí, tomen una pausa para almorzar o entre una sesión y otra.

Transición al almuerzo, pausa o fin de la sesión (5 minutos)

RESUMEN DE TIEMPO JUNTAS 2 - LENGUAJES DEL AMOR	
<p>Audiencia: Participantes jóvenes y adultes</p>	<p>Tiempo: 20 minutos</p>
TEMAS	ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES
<p>Lenguajes del Amor¹¹</p> <p>Tiempo: 15 minutos</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guías para participantes • Tazas pequeñas con M&M's de chocolate o paquetes pequeños de M&M's <p>Conceptos clave:</p> <p>Conocer el propio Lenguaje del Amor y demostrar amor utilizando el Lenguaje del Amor de la otra persona puede ayudar a construir vínculos fuertes.</p>	<p>Transición: Inviten a los participantes a que comenten algo que hayan aprendido.</p> <p>Cuestionario del Lenguaje del Amor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenten los distintos Lenguajes del Amor. • Pregunten: ¿De qué manera podemos establecer una conexión si conocemos nuestro lenguaje del amor y el lenguaje del amor de la otra persona? Validen las respuestas. • Distribuyan los M&M's. • Pidan a los participantes que abran sus guías para acompañar la lectura. • Recuerden a los participantes que no divulguen sus resultados durante la actividad. • Lean el cuestionario del Lenguaje del Amor: <ol style="list-style-type: none"> 1. Es tu cumpleaños. ¿Cuál de los siguientes es el <u>mejor regalo</u> que podrías recibir? (<i>escoge solamente uno</i>) <ul style="list-style-type: none"> ○ Rojo: Que alguien haga tus quehaceres en la casa. ○ Naranja: Un regalo que contiene un artículo que mencionaste hace algunas semanas. ○ Amarillo: Salir a comer juntas o compartir tu comida favorita en casa. ○ Verde: Abrazarse y ver esas películas que querías ver. ○ Azul: Recibes muchas sonrisas grandes y la gente te desea un feliz cumpleaños. 2. ¿Cómo deseas que te demuestren afecto las personas? <ul style="list-style-type: none"> ○ Rojo: Ayudándote con un proyecto importante. ○ Naranja: Sorprendiéndote con tus dulces o helados favoritos. ○ Amarillo: Pasando el día contigo en ese evento especial que te entusiasmaba. ○ Verde: Dándote un abrazo enorme. ○ Azul: Diciéndote qué aman de ti. 3. Estás peleando con uno de tus mejores amigos. ¿Cómo desearías que tus familiares te demostraran que les importa?

- Rojo: Trayéndote tu comida favorita.
- Naranja: Buscando y enviándote un libro de uno de tus autores favoritos para ayudarte a distraerte.
- Amarillo: Saliendo a caminar contigo para que puedas desahogarte.
- Verde: Ofreciéndose a darte un masaje.
- Azul: Animándote y aconsejándote sobre cómo solucionar el problema o cómo dejar ir a la persona.
- Vayan al final de la guía para conocer el Lenguaje del Amor de cada persona. Pregunten quién se ofrece a leer en voz alta.
- Vuelvan a las páginas del Lenguaje del Amor en las guías para participantes y respondan las preguntas. Comenten con su familiar.

Transición a Módulos para Jóvenes y Adultes 1 (5 minutos)



Resumen del módulo Tiempo Juntas 3

RESUMEN DE TIEMPO JUNTAS 3 - REFLEXIÓN SOBRE LOS VALORES Y MENSAJES DE TEXTO				
Audiencia: Participantes jóvenes y adultos			Tiempo: 30 minutos	
TEMAS	CONCEPTO(S) CLAVE	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIALES
Reflexión sobre los valores	<p>Conocer cuáles valores son importantes para cada persona puede ayudar a que definan sus metas y tomen decisiones.</p> <p>Hablar con nuestros familiares sobre los valores puede ayudar a entendernos mutuamente.</p>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Carteles con afirmaciones sobre los valores	<ul style="list-style-type: none">• Carteles con afirmaciones sobre los valores
Mensajes de texto	Los mensajes de texto funcionarán como recordatorios rápidos que les permitirán conectarse y comunicarse cuando todos estén muy ocupados.	10 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Registro para recibir mensajes de texto	<ul style="list-style-type: none">• Planilla de registro del envío de mensajes de texto
Transición a Módulos para Jóvenes y Adultes 2 (5 minutos)				

Carteles con afirmaciones sobre los valores (15 minutos):

Den nuevamente la bienvenida al grupo y asegúrense de que los familiares estén sentados juntos. Comenten que, en los próximos 15 minutos, el grupo hablará sobre los valores. Amplíen algunos de los siguientes puntos:

- Todos tenemos valores o temas que consideramos importantes.
- Los valores pueden cambiar durante nuestras vidas y pueden ayudarnos a decidir qué queremos para nosotros, nos ayudan a tomar decisiones o definir nuestras metas para el futuro.
- Pregunten si alguien se ofrece a compartir por qué es importante que las familias conozcan los valores de cada integrante.
 - *Aclaren: A veces pensamos que, por ser familia, conocemos los valores de cada integrante. Sin embargo, dado que nuestros valores pueden cambiar a lo largo de nuestras vidas y están moldeados por tantos factores diferentes (por ejemplo, nuestra familia, nuestras amistades, la comunidad, la televisión o las películas), es importante compartir cada tanto cuáles son los valores de cada integrante de la familia.*

Indiquen a los participantes que lean los valores escritos en los carteles que están distribuidos en diferentes puntos de la sala. Expliquen: *Voy a leer algunas afirmaciones diferentes. Presten atención a la pregunta y a las cuatro opciones, y diríjense hacia el cartel que mejor coincida con sus valores.*

Instrucciones para facilitadores:

- Escojan al menos tres de las siguientes afirmaciones de valores. Pueden ser más si tienen tiempo.
- Lean las afirmaciones en voz alta y esperen a que los participantes se dirijan al lugar con el que se identifican.
- Cuando los participantes ya están en sus lugares, pídanles que comenten con el grupo por qué escogieron ese valor.
- Después de un breve debate (1 minuto) en grupos pequeños, soliciten que cada grupo comparta con el resto por qué considera que ese valor es importante. Si una de las opciones quedó vacía, sugieran: *¿Por qué creen que alguien elegiría esta respuesta?*
- Asegúrense de escuchar las respuestas tanto de las personas adultas como de la gente joven.
- Animen a los participantes a que presten atención al lugar dónde se detuvo su familiar.
- Repitan el proceso anterior con cada una de las declaraciones:
 - Si pudieran tener algún superpoder, sería:
 - Volar/Ser invisible/Tener superfuerza/Leer la mente
 - Las vacaciones de sus sueños son en la:
 - Playa/Montaña/Ciudad/Casa
 - En este momento, ¿qué es lo más importante para ustedes?
 - Independencia/Aventura/Dinero/Salud

¡Consejo para facilitadores!

Adaptan el lugar según sea necesario para los participantes con problemas de movilidad. Los participantes podrían tener trozos de papel de distintos colores para indicar con qué valor se identifican, por ejemplo, o podrían pedirles que señalen su elección.

- ¿Cuál es la característica de ustedes mismos que más les gusta?
 - Amabilidad/Diversión/Sinceridad/Poder
- ¿Qué es lo que más valoran en las relaciones con amistades y familiares?
 - Apoyo/Ánimo/Apertura/Buena comunicación
- La mayor parte de la información sobre sexualidad la obtengo de:
 - Amistades/Familia/Medios/Religión

Agradezcan a los participantes y pídanles que vuelvan a sus asientos al lado de su familiar. Comenten que las familias, las parejas y las amistades no siempre tienen los mismos valores y eso está bien. Lo importante es que cada persona pueda reflexionar sobre cuáles son sus valores más importantes y los comparta con quienes son importantes en sus vidas.

Por último, pidan a cada familia que responda las siguientes preguntas:

- ¿Qué les sorprendió sobre sus propios valores y los de su familiar durante esta actividad?
- ¿Cómo podemos compartir nuestros valores entre nosotros en el futuro?

Mensajes de texto (10 minutos):

- Digan: *Ahora quiero contarles sobre otra de las partes divertidas de LiFT. Se trata de los mensajes de texto de LiFT. Les ayudarán a seguir descubriendo más información sobre ustedes y su familiar durante las próximas 12 semanas. Esta actividad funciona de la siguiente manera:*
- Expliquen: *En total, son 14 mensajes de texto: uno en el momento del registro, un mensaje de texto por semana durante 12 semanas y un último mensaje de texto de despedida.*
- *Cada texto tiene un cuestionario, un juego, un sitio web o una pregunta divertida.*
- *Sabemos que todas las familias están muy ocupadas; por eso, estos mensajes de textos las ayudarán a hablar sobre temas importantes.*
- *Si lo desean, pueden dejar de recibir los mensajes de texto en cualquier momento.*
- *No compartiremos su número de teléfono con nadie.*
- *Las familias que se inscribieron para recibir los mensajes de texto manifestaron cuánto les encantó recibir un mensaje de texto cada semana y que realmente les ayudó a tener excelentes conversaciones.*
- *Nos tomaremos un minuto para completar el registro ahora mismo como grupo.*

Soliciten que cada persona se registre o inscriba en la opción para recibir los mensajes de texto que ya prepararon.

Transición a Módulos para Jóvenes y Adultes 2 (5 minutos)

RESUMEN DE TIEMPO JUNTAS 3 - REFLEXIÓN SOBRE LOS VALORES Y MENSAJES DE TEXTO

<p>Audiencia: Participantes jóvenes y adultos</p>	<p>Tiempo: 30 minutos</p>
<p>TEMAS</p>	<p>ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES</p>
<p>Reflexión sobre los valores Tiempo: 15 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carteles con afirmaciones sobre los valores <p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer cuáles valores son importantes para cada persona puede ayudar a que definan sus metas y tomen decisiones. • Hablar con nuestros familiares sobre los valores puede ayudar a entendernos mutuamente. 	<p>Den nuevamente la bienvenida al grupo.</p> <p>Carteles con afirmaciones sobre los valores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presenten la importancia de nuestros valores (decisiones, metas) y cómo los valores pueden cambiar con el transcurso del tiempo. • Pregunten: <i>¿Por qué es importante conocer los valores de las otras personas?</i> Afirman que las familias pueden tener valores diferentes entre sus integrantes. • Lean las afirmaciones de valores (escojan al menos tres). Indiquen a los participantes que se dirijan hacia un cartel y presten atención donde se encuentra su familiar. <ul style="list-style-type: none"> ○ Si pudieran tener algún superpoder, sería: Volar/Ser invisible/Tener superfuerza/Leer la mente ○ Las vacaciones de sus sueños: Playa/Montaña/Ciudad/Casa ○ En este momento, ¿qué es lo más importante para ustedes? Independencia/Aventura/Dinero/Salud ○ ¿Cuál es la característica de ustedes mismos que más les gusta? Amabilidad/Diversión/Sinceridad/Poder ○ ¿Qué es lo que más valoran en las relaciones con amistades y familiares? Apoyo/Ánimo/Apertura/Buena comunicación ○ La mayor parte de la información sobre sexualidad la obtengo de: Amistades/Familia/Medios/Religión • Regresen a sus asientos. • Reflexionen: Las familias, las amistades y las parejas no siempre tienen los mismos valores. Es importante pensar en los valores y compartirlos con sus seres queridos. • Las familias conversan: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué les sorprendió sobre los valores de su familiar durante esta actividad? ○ ¿Cómo podemos compartir nuestros valores entre nosotros en el futuro?

RESUMEN DE TIEMPO JUNTAS 3 - REFLEXIÓN SOBRE LOS VALORES Y MENSAJES DE TEXTO

<p>Audiencia: Participantes jóvenes y adultes</p>	<p>Tiempo: 30 minutos</p>
<p>TEMAS</p>	<p>ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES</p>
<p>Mensajes de texto Tiempo: 10 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de registro para recibir mensajes de texto o números de teléfonos celulares de los participantes y código para registrarse. <p>Conceptos clave: Los mensajes de texto funcionarán como recordatorios rápidos que les permitirán conectarse y comunicarse cuando todes estén muy ocupades.</p>	<p>Mensajes de texto</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Los mensajes de texto integran otra de las partes divertidas de LiFT que ayudan a mantener la conversación y a aprender cosas nuevas sobre nosotros.</i> • <i>Recibirán un mensaje de texto por semana durante las próximas 12 semanas con temas divertidos para iniciar conversaciones, cuestionarios, juegos y sitios web que podrán consultar juntas.</i> • <i>Sabemos que todes tienen muchas ocupaciones y por eso estos mensajes de texto serán un recordatorio para que vuelvan a comunicarse.</i> • <i>Si lo desean, pueden dejar de recibir los mensajes de texto en cualquier momento y no compartiremos los números de teléfono con nadie.</i> • Historia personal sobre los mensajes de texto. • Colaboren con el grupo para que se registre y reciban los mensajes de texto.
<p><i>Transición a Módulos para Jóvenes y Adultes 2 (5 minutos)</i></p>	

● VOLAR

■ LA PLAYA

▲ INDEPENDENCIA

★ CARIÑOSE

+ APOYO

♥ AMIGUES

● HACERSE INVISIBLE

■ LAS MONTAÑAS

▲ AVENTURA

★ DIVERTIDE

+ PROTECCIÓN

♥ FAMILIA

● TENER SUPERFUERZA

■ LA CIUDAD

▲ DINERO

★ HONESTE

+ ACTITUD RECEPTIVA

♥ MEDIOS DE
COMUNICACIÓN

● LEER LA MENTE

■ EL HOGAR

▲ SALUD

★ PODEROSO

+ COMUNICACIÓN

♥ FE



Resumen del módulo Tiempo Juntas 4

RESUMEN DE TIEMPO JUNTAS 4 - PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES, MI FAMILIA ES... Y CELEBRACIÓN				
Audiencia: Participantes jóvenes y adultos			Tiempo: 35 minutos	
TEMAS	CONCEPTO(S) CLAVE	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIALES
Planificación de actividades	Lograr una conexión fuerte y una comunicación abierta entre familiares requiere práctica. Sin embargo, ¡es un superpoder que vale la pena conquistar!	10 minutos	<ul style="list-style-type: none">Planificación de actividades	<ul style="list-style-type: none">Planilla "Planificación de actividades"Sobres
Mi familia es...	Cada familia tiene sus cualidades, propias y únicas, que contribuyen a su conexión.	15 minutos	<ul style="list-style-type: none">Poema "Mi familia es..."	<ul style="list-style-type: none">Fragmentos del poema "Mi familia es..."Cartulina (papel de construcción)Pegamento líquido o en barraMarcadores y otros materiales de arte
Celebración	Todes demostraron tener información importante para compartir. ¡Ahora es el turno de ustedes de utilizar las nuevas habilidades e ideas de LiFT para conectarse y hablar una vez que se vayan de este lugar!	10 minutos	<ul style="list-style-type: none">CertificadosActividades de evaluación (opcional)	<ul style="list-style-type: none">Certificados de LiFTEncuesta de opinión (opcional)Evaluación antes/después del taller (opcional)
Fin del taller				

Planificación de actividades (10 minutos):

Den nuevamente la bienvenida a todo el grupo. Asegúrense de que les adolescentes estén sentados al lado de sus adultos de apoyo. Pidan que cada persona comparta algún pensamiento sobre el tiempo que pasó con su adolescente y el grupo de adultos.

Digan: Si bien puede ser duro, hablar sobre temas difíciles es muy importante y el trabajo que han realizado demuestra el compromiso de cada integrante de la familia. Ahora, dediquemos un momento a repasar mentalmente todo el programa y en cómo deseamos continuar practicando las habilidades sobre las que hablamos durante nuestro tiempo juntas.

Instrucciones:

- Entreguen un sobre a cada participante. Indiquen que escriban la dirección de sus casas en el frente del sobre, aproximadamente en el medio.
- Distribuyan las planillas "Planificación de actividades". Indiquen que cada participante piense en qué quiere hacer (y no olvidar) durante los próximos tres meses. Responderán las preguntas de la planilla para elaborar este recordatorio.
- Asignen cinco minutos para que el grupo complete sus planillas, ya sea con palabras o dibujos. Pídanles que coloquen la planilla dentro del sobre y lo cierren (peguen la solapa). Comenten que enviarán el sobre a sus casas durante la próxima semana.

Envíen estos sobres en un plazo máximo de cinco días después de haber finalizado el taller. Escribir un recordatorio en el calendario puede resultar útil.

Poema "Mi familia es..." (15 minutos):

Comenten algunas fortalezas específicas que hayan observado en los participantes durante todo el día. Reflexionen en que tanto los grupos de adultos como de jóvenes abordaron numerosos temas y compartieron mucha información sobre sus relaciones. Ahora es el momento de una actividad divertida: cada persona debe pensar en cómo estas fortalezas ayudan a definir a sus familias.

Instrucciones:

- Distribuyan los fragmentos del poema "Mi familia es..." a cada participante.
- Pidan que completen las oraciones y luego las coloquen en el orden que deseen.
- Indiquen que peguen los fragmentos en cartulina y que decoren las hojas como deseen.
- Asignen 10 minutos para completar los poemas; luego, pidan a los adolescentes que compartan los poemas con sus adultos y viceversa.

Vuelan a reunir a todo el grupo. Recuérdenles: *En este espacio, comenzamos el día dando la bienvenida a las identidades de cada persona. Quiero que juntas volvamos a ese sentimiento de dar la bienvenida a las identidades de cada familia a nuestro espacio.* Si hay tiempo

¡Consejo para facilitadores!

En esta actividad, los participantes tienen la oportunidad de considerar el punto de vista de las otras personas desde una nueva perspectiva y, por lo tanto, no deben apresurarse. Animen a las familias a encontrar semejanzas y diferencias en sus poemas y a hablar sobre estas semejanzas y diferencias al salir del taller.

suficiente, indiquen que cada familia escoja uno de los poemas y lo lea o pregunten si alguien se ofrece a hacerlo.

Conclusiones (10 minutos):

Reúnan nuevamente a todo el grupo y animen a que las familias dejen sus poemas a la vista en sus casas.

Digan que, aunque el día llegó a su fin, esta no será la última vez que hablarán con cada participante. Recuerden lo siguiente al grupo:

- Continuarán recibiendo un mensaje de texto por semana durante las próximas 12 semanas con recordatorios, cuestionarios y temas divertidos para hablar.
- Ustedes llamarán a las personas adultas en aproximadamente un mes para comprobar cómo va todo. Asegúrense de que les informen en qué número prefieren recibir la llamada y cuál es el mejor momento del día para hacerlo.

Comenten con el grupo: Hoy fue un día extraordinario y, aunque está terminando, todavía queda mucho por hacer. Ahora es el turno de ustedes. Esperamos que encuentren maneras de aplicar las ideas sobre las que hemos hablado hoy y tengan Conversaciones Difíciles, pasen tiempo juntas y continúen conectándose.

Entreguen el Certificado de LiFT a cada persona y asegúrense de decir un elogio en voz alta o mencionar, también en voz alta, una fortaleza específica que hayan observado en esa persona durante el programa.

Opcional: Pidan a los participantes que completen las actividades de evaluación que fueran necesarias.

Fin del taller

RESUMEN DE TIEMPO JUNTAS 4 - PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES, MI FAMILIA ES...	
<p>Audiencia: Participantes jóvenes y adultos</p>	<p>Tiempo: 35 minutos</p>
TEMAS	ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES
<p>Planificación de actividades Tiempo: 10 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planillas "Planificación de actividades" • Sobres <p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lograr una conexión fuerte y una comunicación abierta entre familiares requiere práctica. Sin embargo, ¡es un superpoder que vale la pena conquistar! 	<p>Transición:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soliciten que cada grupo comparta uno de los temas más emocionantes o interesantes que haya surgido en el grupo. • Validen las respuestas de cada grupo y sus fortalezas. • Animen a que les participantes practiquen las habilidades que han adquirido. <p>Planillas "Planificación de actividades":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entreguen un sobre a cada participante y soliciten que escriban su dirección en el frente. • Indiquen a los participantes que respondan las preguntas escritas en la planilla. • Soliciten que guarden las planillas en los sobres, los cierren (peguen la solapa) y se los entreguen. • Envíen estos sobres por correo a los participantes en aproximadamente una semana.
<p>Mi familia es ... Tiempo: 15 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fragmentos del poema "Mi familia es..." • Cartulina (papel de construcción) • Pegamento líquido o en barra • Marcadores y otros materiales de arte <p>Conceptos clave: Cada familia tiene sus cualidades, propias y únicas, que contribuyen a su conexión.</p>	<p>Poema "Mi familia es..."</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencionen las fortalezas que les participantes demostraron. • Respalden al grupo y animen a cada integrante a pensar en las fortalezas de su familia. • Distribuyan los fragmentos del poema "Mi familia es..." a cada participante. • Completen las oraciones y peguen los fragmentos en el orden que cada participante desee. Decoren como les participantes prefieran. • Asignen 10 minutos para completar los poemas y soliciten que cada integrante de cada familia comparta su poema con su familiar. • Pregunten si alguien se ofrece a leer su poema para todo el grupo.

RESUMEN DE TIEMPO JUNTAS 4 - PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES, MI FAMILIA ES...

Audiencia: Participantes jóvenes y adultes

Tiempo: 35 minutos

TEMAS

ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES

Conclusiones, celebración y encuesta de opinión

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

- Certificados de LiFT
- Encuesta de opinión

Conceptos clave:

Todes demostraron tener información importante para compartir. ¡Ahora es el turno de ustedes de utilizar las nuevas habilidades e ideas de LiFT para conectarse y hablar después de que dejen este lugar!

- Agradezcan al grupo.
- Reiteren la importancia de la conexión y comunicación dentro de cada familia.
- Animen a los participantes a utilizar las ideas de LiFT para tener Conversaciones Difíciles y conectarse entre sí.
- Entreguen los certificados de LiFT.
- Opcional: Pidan a los participantes que completen las actividades de evaluación.

Fin del taller

Mis objetivos de LiFT

En los próximos tres meses...

Una cosa que haré para cuidar mi salud es _____

¿Cuándo y dónde? _____

En los próximos tres meses...

Una Conversación Difícil que tendré con un miembro de mi familiar es _____

¿Cuándo y dónde? _____

En los próximos tres meses...

Una cosa que el miembro de mi familiar y yo haremos juntos es _____

¿Cuándo y dónde? _____

Poema "Mi familia es..."

Mi familia es _____
(Los nombres de los integrantes de la familia)

Mi familia es _____
(Palabras que mejor describen a la familia)

Mi familia es _____
(Los lugares donde la familia vivió)

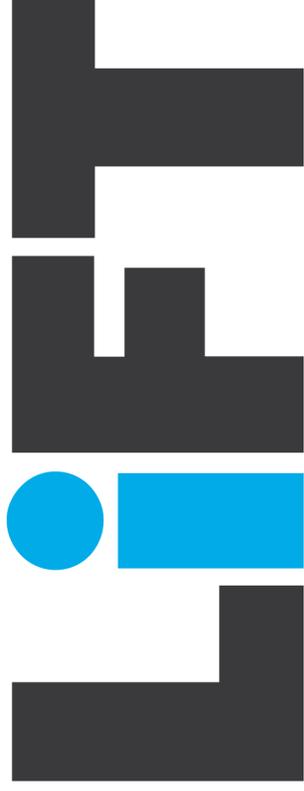
Mi familia es _____
(Rutinas y pasatiempos familiares)

Mi familia es _____
(Grupos de pertenencia, mascotas que adoran, lugares de trabajo)

Mi familia es _____
(Algo que desean que las otras personas sepan sobre la familia)

Este certificado reconoce
que

ha completado con éxito



UNIENDO FAMILIAS Y JÓVENES

FECHAS:

LUGAR:

facilitadore

facilitadore



Módulo para Jóvenes



Resumen del Módulo para Jóvenes 1

MÓDULO PARA JÓVENES 1 INTRODUCCIÓN A LA CONEXIÓN, COMUNICACIÓN ABIERTA, CONVERSACIONES DIFÍCILES

Audiencia: Participantes jóvenes		Tiempo: 100 minutos		
TEMAS	CONCEPTO(S) CLAVE	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIALES
Comunicación y conexión, introducción	<p>La comunicación funciona mejor cuando transmitimos un mensaje claro y prestamos atención.</p> <p>La conexión puede ayudar a que una persona se sienta bien, segura y querida.</p>	25 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida• Espalda con espalda• Imagina la conexión	<ul style="list-style-type: none">• Bolsas con bloques de construcción: dos bolsas por cada pareja de jóvenes
Conversaciones Difíciles	<p>Tener Conversaciones Difíciles es importante porque puede ayudar a satisfacer las necesidades de cada persona. Planear, expresarse y enfocarse en la otra persona son herramientas que facilitan las Conversaciones Difíciles.</p>	70 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Conversaciones Difíciles, introducción• Conversaciones Difíciles: Qué funcionó/Qué no funcionó, lluvia de ideas• Consejos para Conversaciones Difíciles• Guion para Conversaciones Difíciles• Líneas de comunicación• Compartir	<ul style="list-style-type: none">• Carteles "Conversaciones Difíciles" (tres)• Marcadores• Guion "Consejos para Conversaciones Difíciles" (tres copias)• Notas adhesivas o tarjetas de notas
Transición a Tiempo Juntas 2 (5 minutos)				

Bienvenida (5 minutos):

Den la bienvenida a los jóvenes al espacio exclusivo para ellos. Señalen los bocaballos y los juguetes antiestrés que hay en la sala y contribuyan a que el grupo se sienta a gusto y relajado.

Transición a Espalda con espalda:

Hoy hablaremos sobre las habilidades que hacen que sea más fácil conversar sobre temas difíciles con tu adulto (por ejemplo, salud sexual) y mejorar la relación. Tu adulto aprenderá a escucharte y prestará atención a lo que dices.

Para comenzar, juguemos con algunos bloques de construcción y analicemos cómo hablamos y nos comunicamos entre nosotros.

Espalda con espalda (15 minutos):

Expliquen la actividad:

- Soliciten a los participantes que formen parejas.
- Indiquen que cada pareja se siente espalda con espalda. No es necesario que las parejas estén en contacto, puede haber espacio entre las espaldas; lo importante es que puedan escucharse, pero no mirarse a la cara.
- Entreguen las bolsas idénticas de bloques de construcción a cada pareja. (Consulten la sección de Materiales y Preparación para obtener más instrucciones sobre cómo preparar bolsas idénticas de bloques de construcción).
- Una de las integrantes de la pareja creará una escultura con sus bloques e intentará describirla para que la otra persona pueda construir exactamente la misma escultura con sus bloques.
- El problema es que se sentarán espalda con espalda y solo podrán usar palabras para dar instrucciones.
- Los integrantes de cada pareja se dividirán en "A" y "B".

Ronda 1:

Las personas con la letra A serán los constructores. Indiquen que creen una escultura con sus bloques. Después de unos segundos, anuncien que las personas con la letra A deben hacer que las personas con la letra B creen una copia exacta de la torre que construyeron y que solo pueden darles instrucciones oralmente. Las personas con la letra B no pueden espiar, hablar o hacer preguntas. Cuando hayan terminado, señalen a las parejas que comparen las dos esculturas.

A modo de reflexión sobre la primera ronda, pregunten:

¡Consejo para facilitadores!

Durante la preparación para este módulo, prevean dónde se realizará esta actividad. ¿Les participantes se sentarán en el suelo o en sillas? ¿Tendrán un escritorio donde apoyar los bloques? Si se sientan en el suelo, ¿cómo hacer que sea más cómodo?

¡Consejo para facilitadores!

Si el número de adolescentes es impar, el facilitador puede trabajar con el adolescente sin pareja o formar un grupo de tres. En este caso, se turnarían y una persona entraría/saldría en cada ronda. Involucren a los adolescentes que no participan en la conversación/reflexión formulándole preguntas para que responda desde una perspectiva de observación.

- Personas con la letra B: *¿Qué sintieron cuando no podían hacer preguntas?*
- Personas con la letra A: *¿Por qué era difícil hablar sin poder ver a sus parejas y la escultura que estaban creando?*
- Digan: *Muchos de nosotros vemos a nuestro familiar todos los días y tal vez incluso vivamos en la misma casa, pero a veces nuestros estilos de comunicación son muy diferentes.*
- *A veces hablamos entre nosotros sin vernos realmente, como en esta actividad.*
- *¿Alguien puede compartir una conversación que haya tenido con su adulte y que sea similar a esta actividad, es decir, ambes hablaban pero sin verse realmente? Pregunten si alguien se ofrece a compartir su experiencia. Ahora pasaremos a la siguiente ronda.*

Ronda 2:

En la segunda ronda, las personas con la letra B serán los constructores. Pidan a las personas con la letra B que creen una escultura con sus bloques. Después de unos segundos, señalen que la otra persona debe hacer una copia de su escultura. Esta vez, las personas con la letra A pueden hacer preguntas cuyas respuestas sean sí o no; sin embargo, las personas con la letra B no pueden hablar, solo pueden responder "sí" o "no" a las preguntas que hacen las personas con la letra A.

A modo de reflexión sobre la segunda ronda, pregunten:

- Personas con la letra A: *¿Cómo se sintieron al poder hacer preguntas cuyas respuestas fueran solamente "sí" o "no"?*
- Personas con la letra B: *¿Qué les pareció frustrante de poder responder a preguntas solamente con "sí" o con "no"?*
- Digan: *Las preguntas cuyas respuestas son "sí" o "no" parecieron ayudarnos a copiar mejor las esculturas que en la ronda anterior; sin embargo, el resultado no siempre fue idéntico.*
- Pregunten: *¿Qué podría ayudar a que las esculturas de cada pareja fueran idénticas al finalizar la actividad? Agradezcan y validen las respuestas, y enfatizen el beneficio que genera tener una comunicación abierta y directa. Ahora hagamos la última ronda.*

Ronda 3:

En la última ronda, las personas con la letra A volverán a ser los constructores y crearán otra escultura. Después de unos segundos, indiquen nuevamente que sus parejas deben hacer una copia de la escultura. Esta vez, los integrantes de las parejas pueden sentarse enfrente mientras completan la actividad y hablar todo lo que deseen.

A modo de reflexión de la tercera ronda, pregunten:

- *¿Cómo se sintieron al superar algunos de los desafíos de las dos primeras rondas?*
- *¿Por qué esta ronda fue más fácil?*

Si les participantes no lo mencionan, comenten:

- Las parejas pudieron ser abiertas y directas en sus instrucciones y preguntas.
- Hubo comunicación en ambas direcciones.
- Se ayudaron mutuamente.
- Tenían las mismas metas y pudieron trabajar juntas para alcanzarlas.
- Repetir las actividades varias veces ayuda a lograrlas de manera más fácil.
- La práctica ayuda a ambas.

Agradezcan a los participantes. Antes de continuar:

- Agreguen: *¿Cómo se relaciona nuestra experiencia con los bloques y las conversaciones de la vida real? En breve, volveremos sobre esta pregunta.*
- *Dedicaremos la primera mitad de nuestro módulo de Tiempo Juntas a pensar en las relaciones y en cómo tener Conversaciones Difíciles con nuestros adultos y otras personas.*
- *Más adelante, cambiaremos el enfoque y reflexionaremos sobre qué podemos hacer para cuidar nuestra salud sexual.*
- Repasen rápidamente los acuerdos del grupo e indiquen a los adolescentes que agreguen cualquier otro acuerdo que quisieran incluir mientras están en el espacio exclusivo para ellos. Confirman la confidencialidad diciendo: *Lo que aquí se dice, aquí se queda y lo que aquí se aprende, sale de aquí.*

Imagina la conexión (5 minutos)

Pregunten: *Ahora que conocen nuestras actividades de hoy, pensemos nuevamente en nuestras esculturas. Mencionamos algunos puntos que hicieron que la tercera ronda fuera la más fácil de todas. ¿Qué más cambió en la pareja entre la primera y la tercera ronda?*

Si los participantes no mencionan que trabajaron con la misma persona en las diferentes rondas, agreguen: *Trabajar con la misma persona en cada ronda también puede ser útil, ya que ayuda a generar confianza y conexión.*

Parte del motivo por el que hoy estamos aquí es para hablar sobre la conexión, ¡así que comenzaremos haciendo precisamente eso! En un minuto, les pediré que recuerden o creen una imagen mental de cómo visualizan o perciben la conexión. Luego, compartirán este momento con alguien más en la sala. Inviten a los participantes a relajarse y cerrar los ojos o concentrarse en un punto del suelo durante el próximo minuto.

Indiquen: *Piensen en un momento de sus vidas en el que sintieron una fuerte conexión con alguien. Podría ser algún familiar, amigo, mascota, antepasado, un lugar especial o incluso ustedes mismos. Algunas personas pueden tener dificultades para recordar algún momento en el que hubo una conexión y no hay problema. Si les sucede esto, intenten pensar en un*

¡Consejo para facilitadores!

Esta actividad a veces hace aflorar emociones fuertes. Asegúrense de recordar a los participantes que pueden salir de la sala u optar por no compartir una actividad con otra persona si no se sienten a gusto. Además, no olviden conectar a los participantes con los recursos si fuera necesario.

ejemplo de conexión con un libro, programa de televisión o película. Piensen o imaginen cómo percibirían ese sentimiento.

La conexión puede ser un momento de felicidad o desafío, pero es un momento de mucha cercanía. Quizás ese momento de conexión duró solo uno o dos minutos. Quizás sea un sentimiento muy común para ustedes, o quizás sea desconocido. Todas estas formas de sentir una conexión están bien. A veces, pensar en nuestras relaciones puede hacer que afloren sentimientos difíciles, por lo que si sienten que necesitan tomar un descanso de esta actividad; ¡adelante! y háganlo de la manera que crean es la más adecuada para ustedes.

Cuando tengan un momento de conexión en mente, intenten tomar una fotografía mental de ese momento para completar los detalles. ¿Dónde estaban exactamente? ¿Qué hora del día era? ¿Quién estaba presente? ¿Qué sonidos o vistas había? ¿Cómo estaba el clima? ¿Hubo una conversación? ¿Qué se dijo? ¿Qué sentían?

Ahora abran lentamente los ojos y regresen al presente.

Pidan a los participantes que dediquen unos momentos a escribir algunas notas o palabras clave en una de las páginas en blanco al final de la guía.

Indiquen a los participantes que busquen a alguien que no conozcan y compartan la imagen que les vino a la mente. Asignen un minuto a cada participante para que describa la imagen. Indiquen que regresen a sus asientos al finalizar y agradézcanles por haber compartido su experiencia.

Comenten: Durante este programa, pensaremos en entablar conexiones con muchas personas diferentes, entre ellas, le(s) adulte(s) que hoy nos acompañaron a este taller. Este es el significado de la palabra "conexión" para LiFT: la conexión es un vínculo emocional, positivo y continuo entre familiares.^[2]

Tener una conexión no implica que siempre nos llevamos bien, que nunca discutimos, que siempre estamos de acuerdo o, incluso, que siempre nos agradamos.

Digan: *Ahora que recordamos cómo se siente la conexión y sabemos cuál es su significado, pensemos en por qué es importante. Analicen:*

- *¿Por qué te importaría sentir una conexión con tu adulte?*
- *¿De qué manera cambian las conversaciones con alguien según si tienes o no una conexión con esa persona?*

Escuchen las respuestas de los participantes. Reflexionen sobre las respuestas de los participantes para ayudarles a identificar temas y aprovechar las ideas de todos.

Conversaciones Difíciles, introducción (10 minutos):

Agradezcan a las parejas. *Hoy queremos ayudar a que ustedes sientan una conexión con su(s) adulte(s) y las otras personas en sus vidas para que puedan tener una buena comunicación y hablar, incluso, de temas difíciles.* Indiquen a los participantes que abran sus guías y pregunten:

- En esta página, pueden consultar algunas clases de Conversaciones Difíciles. ¿Alguien puede leerlas en voz alta?
- ¿Cuáles son otros temas sobre los que les resulta difícil hablar, ya sea con sus padres, amigos o con la persona con quien están saliendo?

Indiquen a los participantes que escriban en sus guías las Conversaciones Difíciles que hayan tenido o que necesiten tener en el futuro. Señalen: *Durante el taller de hoy, reflexionaremos sobre las Conversaciones Difíciles. El objetivo es que hablar con otras personas sobre sexualidad y otros temas difíciles sea igual de fácil como lo fue crear nuestras esculturas de bloques durante la última ronda.*

¡Consejo para facilitadores!

En este momento, los adolescentes pueden hacer revelaciones, en especial, sobre preocupaciones que tienen por amigos muy queridos (es decir, relaciones abusivas, trastornos en la alimentación, depresión, pensamientos suicidas, etc.). Si surge un ejemplo de este tipo, asegúrense de conversar con la persona que lo compartió: agradézcanle su historia, hablen sobre los recursos que existen para recibir más apoyo u orientación y ofrézcanse a hablar con los jóvenes durante la pausa para ayudar a que se pongan en contacto con otros recursos.

Conversaciones Difíciles - Qué funcionó/Qué no funcionó, lluvia de ideas (5 minutos):

Pregunten: *¿Alguien puede compartir un ejemplo de un momento en el que haya podido mirar directamente a sus padres o a otra persona y tener una Conversación Difícil?*

Agradezcan a la persona que se ofreció a compartir la experiencia y pregunten: *¿Qué hiciste durante esa Conversación Difícil que haya ayudado a que todo saliera bien?* Validen la respuesta de la participante y pregunten a todo el grupo: *En este ejemplo o en las Conversaciones Difíciles que tuvieron, ¿hay algo más que haya ayudado a que todo saliera bien?*

¡Consejo para facilitadores!

A veces, tener una Conversación Difícil podría hacer que una persona esté en peligro o desprotegida. Expliquen que pueden existir ocasiones en las que no es seguro tener una Conversación Difícil. Pregunten: *¿Qué podrían hacer si necesitan apoyo u orientación, pero no saben a quién acudir?* Ofrezcan hablar con los jóvenes durante la pausa para ayudarles a conectarse con los recursos que podrían necesitar.

Ahora, pregunten al grupo: *¿Cuáles son algunas ideas o cosas que han hecho o han visto hacer a alguien que no funcionaron durante las Conversaciones Difíciles?*

Consejos para Conversaciones Difíciles: Planea, Exprésate y Enfócate en la otra persona (15 minutos)

Agradezcan a quienes se ofrecieron a compartir su experiencia. Digan: *Como acabamos de ver, tener Conversaciones Difíciles puede ser una situación frustrante, motivadora, incómoda, edificante, aterradora o, a veces, todas estas emociones al mismo tiempo. Si tenemos todos estos sentimientos, ¿por qué necesitamos tener Conversaciones Difíciles? ¿Por qué simplemente no las dejamos de lado?*

Inviten a los participantes a compartir sus respuestas. Resalten algunas de estas opciones si nadie las menciona. Tener Conversaciones Difíciles:

- Te hace sentir mejor o tener menos ansiedad porque ya no intentas ocultar cosas.
- Genera confianza a través de una comunicación abierta.

- Ayuda a satisfacer tus necesidades.
- Ayuda a recibir el apoyo de otra persona.
- Te proporciona un respaldo si tienes miedo por algo o hay algo que te preocupa.

Comenten: *Como podemos observar en las historias que acabamos de escuchar, hay algunas técnicas a las que podemos recurrir para facilitar las Conversaciones Difíciles. Juntas, elaboraremos una lista de consejos que nos ayudarán a tener Conversaciones Difíciles. Echemos un vistazo.*

Señalen los tres carteles sobre Consejos para Conversaciones Difíciles de la sala: Planea, Exprésate y Enfócate en la otra persona. Digan al grupo:

- *Hay muchas maneras en que alguien puede tener una Conversación Difícil. La forma en que alguien tiene estas conversaciones puede ser diferente según su cultura y con quién esté hablando.*
- *Una forma de tener estas conversaciones –con cualquier persona, pero especialmente con tu(s) adulte(s) que hoy también está(n) aquí con ustedes– es utilizar estos tres Consejos para las Conversaciones Difíciles: Planea, Exprésate y Enfócate en la otra persona.*
- *Estos consejos ayudarán a que puedan hablar sobre temas difíciles y harán que sea más probable que sus adultes realmente escuchen lo que están diciendo, sin juzgar ni enojarse.*
- *Recorran cada uno de los tres carteles con los Consejos para Conversaciones Difíciles y lean los consejos escritos en cada cartel.*
- *En cada cartel, escriban cualquier otro consejo que utilicen o que se les ocurra para tener una Conversación Difícil. También pueden agregar cualquiera de las ideas que se les haya ocurrido durante la sesión de Lluvias de ideas sobre Conversaciones Difíciles para saber qué funcionó y que no funcionó.*
- *Otra opción sería escribir las ideas que quieran recordar en sus guías para poder utilizarlas en el futuro.*

Asignen cinco minutos para que los participantes recorran los diferentes carteles con los consejos y agreguen otros consejos con un marcador. Durante la actividad, acérquense a algunos de los carteles y formulen a los participantes las preguntas a continuación para incentivar la conversación:

- *Si no pueden tener una Conversación Difícil con sus adultes, ¿con quién podrían hacerlo?*
- *Tal vez algunos de estos consejos no funcionen para ustedes. ¿De qué otra manera se podría ayudar a que sus adultes escuchen lo que están diciendo?*
- *¿Qué es importante recordar antes de tener una Conversación Difícil con sus padres?*
- *¿Cuáles son buenas maneras de iniciar una conversación?*
- *¿De qué manera demuestran que están escuchando activamente?*
- *Recuerden la actividad en la que creamos esculturas con bloques, ¿cómo les dijeron claramente a sus parejas qué hacer, aunque no pudieran mirarse todo el tiempo?*

¡Consejo para facilitadores!

Podrían permitir que les adolescentes se reúnan en grupos pequeños y recorran la sala en grupo. O bien, podrían recurrir a una forma diferente, rápida y divertida de que les adolescentes armen grupos. Este es un buen momento para reproducir música de fondo, detenerla e indicar cuándo se debería pasar al siguiente cartel.

- *Recuerden la actividad en la que creamos esculturas con bloques, ¿cómo sus parejas supieron que estaban escuchando lo que les decía?*
- *¿Qué sucede si intentan tener una Conversación Difícil y no resulta bien?*

Asignen cinco minutos y, luego, indiquen a los participantes que regresen a sus asientos y pregunten si alguien se ofrece a leer el cartel que dice "Planea". Después de leer todos los consejos, validen las respuestas de los participantes y pregunten si alguien se ofrece a responder:

- *¿Cuál es el beneficio de dedicar tiempo a planear una Conversación Difícil con anterioridad?*

Luego, pregunten si alguien se ofrece a leer el cartel "Exprésate". Después de leer todos los consejos, validen las respuestas de los participantes y pregunten si alguien se ofrece a responder:

- *Hoy, la persona adulta que vino contigo está aprendiendo a escucharte y prestar atención a lo que dices. ¿Cómo puedes utilizar uno de estos consejos de "Exprésate" para decir exactamente lo que quieres decir?*

Por último, pregunten si hay otra persona que se ofrezca a leer el cartel "Enfócate en la otra persona". Después de leer todos los consejos, validen las respuestas de los participantes y pregunten si alguien se ofrece a responder:

- *A veces, enfocarse en la otra persona puede resultar difícil. ¿Cuál de estos consejos pueden utilizar para hacerlo?*

Recuerden al grupo que estas herramientas son solamente algunas que pueden utilizar en las Conversaciones Difíciles que tengan en el futuro.

Por último, comenten al grupo que las Conversaciones Difíciles no siempre resultan bien, incluso si se siguen todos los consejos. Inviten a los participantes a consultar sus guías para obtener ideas o información sobre los recursos que los adolescentes pueden utilizar después de haber tenido una Conversación Difícil que no resultó bien o representó un desafío.

Guion para la actividad "Consejos para Conversaciones Difíciles" (10 minutos):

Digan: *Ahora aprendamos cómo poner estos consejos en práctica. Estamos a punto de ver un ejemplo de una Conversación Difícil que Jordan debe tener con su adulte; su amigo está organizando una fiesta y Jordan quiere regresar a casa más tarde que lo usual.*

Inviten a dos personas voluntarias para que representen un breve guion de tres partes para demostrar cómo aplicar los Consejos para Conversaciones Difíciles en la práctica. La primera persona voluntaria representará a Jordan (adolescente). La segunda persona voluntaria será le adulte de apoyo.

Lean el guion "Consejos para Conversaciones Difíciles" con las personas voluntarias, incluidas sus líneas como facilitadore. Después de terminar la Parte 3, agradezcan a las personas voluntarias.

Consejos para Conversaciones Difíciles - Líneas de comunicación (30 minutos):

Ahora que hemos visto un ejemplo, tomemos un minuto y pensemos en las Conversaciones Difíciles que deben tener con sus adultes de apoyo; luego, practiquemos cómo realmente entablar esas conversaciones.

- Entreguen notas adhesivas o tarjetas de notas a cada adolescente. Indiquen que escriban una Conversación Difícil que quisieran tener con alguien y que les entreguen la tarjeta o nota adhesiva. Señalen que no escriban sus nombres en la tarjeta. Comenten que es posible que la situación se lea en voz alta delante del grupo, pero que nadie sabrá quién la escribió. (Estas situaciones de la vida real son una opción que pueden usar durante la práctica de los escenarios 1 y 2. El escenario 3 ya tiene un guion de antemano para garantizar que les participantes tengan la oportunidad de practicar Conversaciones Difíciles sobre métodos anticonceptivos con su adulte).
- Inviten a los participantes a formar dos filas enfrentadas. Formarán una pareja con la persona que tienen directamente enfrente. (Si hay un número impar de participantes, ustedes también pueden formar parte de una de las parejas).
- Comenten que leerán un escenario.
- En cada escenario, uno de los lados representará a le adolescente y el otro lado, a la persona adulta.
- Cada escenario incluirá un tipo diferente de Conversación Difícil, y el lado adolescente deberá utilizar uno o más de los consejos para Conversaciones Difíciles.
- Si lo desean, los participantes pueden usar sus guías para consultar los Consejos para Conversaciones Difíciles durante estas escenificaciones.

¡Consejo para facilitadores!

Usen cinta azul para trazar una línea en el piso y rotulen un lado "1" y el otro, "2". Esto ayuda a tener claridad durante la actividad. También asegúrense de que las parejas estén lo suficientemente separadas para que no se distraigan con los comentarios de las demás personas en la sala.

¡Consejo para facilitadores!

Durante esta actividad, prepárense porque pueden surgir revelaciones. Compartan los recursos con los adolescentes según sea necesario.

Recuerden al grupo que cada persona responderá a estos escenarios de manera diferente según sus propios valores personales o familiares, cultura, religión y experiencias, y que todas las respuestas son válidas durante esta actividad. Caminen entre las parejas para brindar orientación e ideas.

Escenario 1 - Planea:

- **Opción A:** Tú y tu adulte de apoyo siguen chocando porque a tu adulte no le agrada tu amistad con Toni. Sin embargo, Toni realmente es un apoyo para ti y te gusta mucho pasar tiempo en su compañía, pero tus padres piensan que es una mala influencia. Tu adulte comienza a enojarse cada vez que hablas de Toni y siempre terminan peleando. Lado 1: adolescente, Lado 2: persona adulta. Lado 1: tal como en la escena que acabamos de ver, expliquen en voz alta a su pareja cómo planearían entablar una conversación con sus adultes para explicarles por qué la amistad de Toni es importante para ustedes. Lado 2: actúen como si fueran la persona adulta. Deben pensar en otros consejos para su adolescente que quiere hablar con ustedes sobre este tema difícil.
- **Opción B:** Para esta opción, seleccionen una de las tarjetas o notas adhesivas que los adolescentes acaban de rellenar con sus Conversaciones Difíciles. Compartan el escenario e indiquen al grupo que lo analice para planearlo; el Lado 1 representará el papel de le adolescente y el Lado 2, el de la persona adulta.

Reflexión sobre el escenario 1:

- Después de que el Lado 1 planea el escenario, pregunten si dos personas se ofrecen a compartir sus respuestas con el resto del grupo.
- Pregunten al Lado 1: *¿Qué hicieron para planear la conversación? ¿Cómo planearon iniciar la conversación con su adulte?*
- Pregunten al Lado 2: *Si estuvieran en el lugar de la persona adulta, ¿cómo responderían si alguien se les acercara usando algunos de los consejos para planear?*

Proporcionen comentarios e inviten a que el grupo comparta sus opiniones e ideas. Una vez finalizado este escenario, pidan a las personas del Lado 1 que den un paso hacia la derecha para tener una nueva pareja. La última persona de la fila pasa al inicio.

Escenario 2 - Exprésate:

Para el segundo escenario, inviertan los personajes de los lados y repitan la situación. Lado 2: adolescente, Lado 1: persona adulta. Le adolescente usará los Consejos para Conversaciones Difíciles para expresarse. Lean el escenario 2.

- **Opción A:** Taylor y tú son mejores amigos. Hace unos meses, Taylor empezó a salir con alguien mucho mayor. Recientemente, Taylor comenzó a ignorar tus mensajes de texto y a decir que no podían salir porque su novio quería que pasaran tanto tiempo juntos como fuera posible. Al principio, pensaste que esto era muy dulce, pero esta relación está comenzando a preocuparte. Luego, la semana pasada, Taylor llegó a la escuela con algunas marcas alrededor del cuello. Estás comenzando a preocuparte por la seguridad de Taylor y quieres hablar con tu adulte de apoyo al respecto, pero no quieres meter a Taylor en problemas. También te preocupa porque la persona con la que pasas tiempo es dos años mayor que tú y no quieres que tu adulte te diga que ya no pueden verse. Lado 2: ahora eres un adolescente y estás mirando televisión con tu adulte de apoyo. Utiliza los consejos que recibiste para Conversaciones Difíciles para expresarte e iniciar una conversación con tu adulte en la que puedas transmitirle tus preocupaciones. Lado 1: respondan a su adolescente cuando quiera tener esta Conversación Difícil.
- **Opción B:** Para esta opción, seleccionen otra de las notas que los adolescentes acaban de escribir en las tarjetas o notas sobre sus Conversaciones Difíciles. Compartan el escenario e inviten al grupo que lo analice para expresarse; el Lado 2 representará el papel de la adolescente y el Lado 1, el de la persona adulta.

Reflexión sobre el escenario 2:

- Después de que los participantes completen el escenario, pregunten si hay una pareja voluntaria para leer la respuesta en voz alta.
- Pregunten al Lado 2: *¿Cómo se expresaron? ¿Cómo funcionó la estrategia? ¿Fue una situación desafiante?*
- Pregunten al Lado 1: *Como persona adulta, ¿cómo responderían si su adolescente le expresara estas preocupaciones?*
- Proporcionen comentarios e inviten a que el grupo comparta sus opiniones o pregunten si alguien más se ofrece a compartir sus estrategias para expresarse.

- Propongan: *Invirtamos la situación. ¿Si esta conversación ocurriera con otra persona, en que habría sido diferente?*

Pidan a las personas del Lado 1 que den un paso hacia la derecha para tener una nueva pareja. La persona al final de la fila pasa al inicio.

Escenario 3 - Enfócate en la otra persona:

Vuelvan a invertir los personajes en el tercer escenario, de modo que el Lado 1 asuma el rol de le adolescente y usará uno o dos de los consejos para las Conversaciones Difíciles que le permitan enfocarse en la otra persona. El Lado 2 representará el papel de la persona adulta. Lean el escenario 3.

- **Escenario 3 - Enfócate en la otra persona:** Este último escenario aborda la salud sexual. Estás pensando en que se podría acercar el momento de tener relaciones sexuales con la persona que sales. Quieres estar preparade. Decides que quieres hablar con tu padre o madre sobre cuál sería un método anticonceptivo eficaz. Lado 1: planeen la conversación y exprésense. Ahora necesitan enfocarse en la otra persona. Lado 2, acaban de escuchar que su adolescente manifestó que quiere un método anticonceptivo. Como adulte de apoyo, escuchan lo que su adolescente dice y responden: "No sé cómo me siento al respecto. No creo que debas tener relaciones sexuales todavía". Continúen la conversación. Lado 1: durante la conversación, practiquen cómo sería la habilidad de enfocarse en la otra persona.

Reflexión sobre el escenario 3:

- Después de que el Lado 1 se enfoque en la otra persona, pregunten si hay una pareja voluntaria para compartir sus respuestas en voz alta.
- Pregunten al Lado 1: *¿Qué hicieron para enfocarse en la otra persona durante la conversación?*
- Pregunten al Lado 2: *¿Qué observaron? ¿Qué funcionó?*
- Proporcionen comentarios e inviten a que el grupo comparta sus opiniones o pregunten si alguien más se ofrece a compartir sus habilidades para enfocarse.

Compartir

Agradezcan al grupo por haber hecho esta práctica de a dos. Comenten una vez más que esperan que estos Consejos para Conversaciones Difíciles les permitan tener una mejor comunicación con sus adultes sobre temas importantes. Terminen la sesión con una actividad compartida; pidan a cada participante que comparta la primera palabra que le viene a la mente al escuchar esta pregunta: *¿Qué palabra te gustaría recordar sobre tener Conversaciones Difíciles con tu adulte de apoyo?*

Expliquen que, a partir de ese momento, se volverá a formar un solo grupo para que tanto jóvenes como adultes compartan una actividad divertida sobre los Lenguajes del Amor. Indiquen a los jóvenes que se ubiquen en las sillas al lado de su(s) adulte(s) de apoyo al regresar.

Transición a Tiempo Juntas 2 (5 minutos)

RESUMEN DEL MÓDULO PARA JÓVENES 1: CONEXIÓN (INTRODUCCIÓN), COMUNICACIÓN ABIERTA, CONVERSACIONES DIFÍCILES

<p>Audiencia: Participantes jóvenes y adultos</p>	<p>Tiempo: 100 minutos</p>
<p>TEMAS</p>	<p>ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES</p>
<p>Comunicación y conexión, introducción Tiempo: 25 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolsas con bloques de construcción: dos bolsas por cada pareja de jóvenes. <p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La comunicación funciona mejor cuando transmitimos un mensaje claro y prestamos atención. • La conexión puede ayudar a que una persona se sienta bien, segura y querida. 	<p>Den la bienvenida a los jóvenes al espacio exclusivo para ellos. Indiquen donde se encuentran los bocadillos y los juguetes antiestrés. Contribuyan a que el grupo se sienta a gusto.</p> <p>Transición a Espalda con espalda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Aprenderemos habilidades que harán que sea más fácil hablar sobre temas difíciles. Tu adulto aprenderá a escucharte y prestará atención a lo que dices.</i> • <i>Juguemos con algunos bloques de construcción y analicemos cómo hablamos y nos comunicamos entre nosotros.</i> <p>Espalda con espalda Preparación: Parejas; A y B; espalda con espalda; una persona crea la escultura y la describe, mientras que la otra hace una copia guiándose únicamente con las palabras que escucha.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ronda 1: Las personas con la letra A son constructores y describirán su escultura oralmente para que las personas con la letra B la copien en silencio. • Cuando todos hayan terminado, ¡dansen vuelta y comparen los resultados! <p>Reflexionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Qué sintieron al no poder hacer preguntas?</i> • <i>¿Les resultó difícil hablar sin poder ver a la otra persona de la pareja?</i> <p>Enfaticen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Podemos ver o vivir con los adultos, pero los estilos de comunicación de jóvenes y adultos pueden ser diferentes.</i> • <i>A veces hablamos sin ver la perspectiva de las otras personas. ¿Alguien puede compartir un ejemplo?</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ronda 2: Ahora, las personas con la letra B son constructores y las personas con la letra A hacen preguntas que solo pueden responderse con "sí" o con "no". <p>Reflexionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cómo se sintieron al hacer preguntas cuyas respuestas son "sí" o "no" únicamente?</i> • <i>¿Qué fue lo frustrante de responder preguntas cuyas respuestas solo pueden ser "sí" o "no"?</i> <p>Enfaticen: <i>Nuestras esculturas son mejores, pero todavía no son perfectas. ¿Cómo habría sido más fácil? (Comunicación abierta y directa).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ronda 3: Personas con la letra A: constructores. Posición: espalda con espalda. Pueden hablar todo lo que quieran.

Reflexionen:

- *¿Qué sintieron al derribar las barreras de la comunicación?*
- *¿Por qué esta fue la situación más fácil de todas? (Comunicación abierta/directa, bidireccional; ayuda mutua; más fácil después de múltiples intentos; se creó una conexión con la pareja).*
- *Agreguen: Los desafíos y los éxitos que acabamos de ver con las esculturas son los mismos que cuando hablamos de temas difíciles, complejos o incómodos.*
- *Revisión rápida de la agenda y de los acuerdos del grupo. Agreguen otros acuerdos y ratifiquen la confidencialidad diciendo: Lo que aquí se dice, aquí se queda, y lo que aquí se aprende, sale de aquí.*

Transición: Vuelvan a referirse a la actividad de las esculturas.

Mencionamos algunos puntos que hicieron que la tercera ronda fuera la más fácil de todas. ¿Qué más cambió en la pareja entre la primera y la tercera ronda?

- *Agreguen que las parejas tuvieron tiempo de generar confianza y entablar una conexión.*
- *Parte del motivo por el que hoy estamos aquí es para hablar sobre la conexión.*

Imagina la conexión:

Tengan en cuenta la importancia del autocuidado.

Indiquen al grupo:

- *Piensen en un momento de sus vidas en el que sintieron una fuerte conexión con alguien. Podría ser algún familiar, una amistad, una mascota, un lugar, un antepasado o incluso ustedes mismos. Algunas personas pueden tener dificultades para recordar algún momento en el que hubo una conexión y no hay problema. Intenten pensar en ejemplos de libros, programas de televisión o películas e imaginen cómo percibirían ese sentimiento.*
- *Podría ser un momento feliz o delicado. Quizás duró tan solo un minuto. Quizás sea un sentimiento común o desconocido. Todas las opciones son válidas.*
- *Algunas personas pueden sentir que esta actividad es intensa. Si necesitan tomar un descanso, háganlo de la forma que les sea más apropiada.*
- *Completen los detalles: ¿Dónde? ¿En qué momento del día? ¿Quién estaba presente? ¿Sonidos? ¿Vistas? ¿Clima? ¿Conversación? ¿Qué se dijo? ¿Emociones?*

Comenten ese momento con alguien más.

Definición del término "conexión":

- *Tener una conexión no significa que dos personas nunca discuten, que siempre están de acuerdo o que siempre se agradan.*
- *En LiFT, la conexión es un vínculo emocional, positivo y continuo; existe un sentimiento de seguridad/calidez detrás de los conflictos y las peleas que forman parte de la naturaleza de las familias.^[2]*

	<p>Analicen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Por qué te importaría sentir una conexión con tu adulte?</i> • <i>¿De qué manera cambian las conversaciones con alguien según si tienes o no una conexión con esa persona?</i> • Identifiquen temas y aprovechen las ideas de las otras personas.
<p>Conversaciones Difíciles Tiempo: 70 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guías • Carteles "Conversaciones Difíciles" (3) • Marcadores • Guion "Consejos para Conversaciones Difíciles" (3 copias) • Notas adhesivas o tarjetas de notas <p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tener Conversaciones Difíciles es importante porque puede ayudar a satisfacer las necesidades de cada persona. • Planear, expresarse y enfocarse en la otra persona son herramientas que facilitan las Conversaciones Difíciles. 	<p>Conversaciones Difíciles, introducción</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Queremos ayudar a que ustedes sientan una conexión con sus adulte(s) y las otras personas en sus vidas para que puedan tener una buena comunicación y hablar, incluso, de temas difíciles.</i> • Abran las guías y lean los tipos de Conversaciones Difíciles. Lean en voz alta. Comenten otros tipos de Conversaciones Difíciles y agréguelas a la guía. • <i>El objetivo es que hablar con otras personas sobre sexualidad y otros temas difíciles sea igual de fácil como lo fue crear nuestras esculturas de bloques durante la última ronda.</i> <p>Qué funcionó/Qué no funcionó, lluvia de ideas</p> <p>Pregunten si alguien se ofrece a compartir un momento en el que pudo tener una conversación abierta y sincera sobre un tema difícil.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cuáles fueron los beneficios?</i> • <i>¿Qué hizo que pudieran abrirse y hablar con sinceridad?</i> • <i>¿Qué no funcionó?</i> <p>Consejos para Conversaciones Difíciles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las Conversaciones Difíciles pueden ser frustrantes, incómodas y aterradoras. • <i>¿Por qué tenemos Conversaciones Difíciles después de todo?</i> • Enfatice: sentirse mejor, tener menos preocupación por esconderse, crear confianza, satisfacer necesidades, obtener apoyo. • La cultura puede repercutir en las Conversaciones Difíciles. • <i>Hay cosas que podemos hacer para que sea más probable que tu adulte realmente escuche lo que le dices sin juzgar ni enojarse.</i> <p>Indiquen al grupo que recorran los tres carteles. Lean los consejos para Conversaciones Difíciles y escriban otros que el grupo conozca.</p> <p>Quienes se ofrecieron para leer los carteles, lo hacen. Reflexionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cuál es el beneficio de dedicar tiempo a planear una Conversación Difícil con anterioridad?</i> • <i>¿Cómo puedes utilizar uno de estos consejos de "Exprésate" para decir exactamente lo que quieres decir?</i> • <i>A veces, enfocarse en la otra persona puede ser verdaderamente difícil. ¿Cuál de estos consejos puedes utilizar para hacerlo?</i> • <i>Hoy, la persona adulta que vino contigo está aprendiendo realmente a escucharte y prestar atención a lo que dices.</i>

Guion para la actividad "Consejos para Conversaciones Difíciles"

- Transición: Ahora practiquemos y usemos estos consejos.
- *Veremos un ejemplo de una Conversación Difícil que Jordan debe tener con su adulte porque su amigo da una fiesta y quiere regresar tarde a casa.*
- Pregunten si hay dos personas que quieran leer el guion.
- Reflexionen.

Líneas de comunicación

- Les adolescentes escriben ejemplos de Conversaciones Difíciles que necesitan tener o han tenido con alguien.
- Les adolescentes están de pie en dos filas enfrentadas. Uno de los lados representará a le adolescente y el otro, a la persona adulta.
- Cada escenario incluye un tipo diferente de Conversación Difícil.

Escenario 1:

- **Opción A:** *Tú y tu adulte de apoyo siguen chocando porque a tu adulte no le agrada tu amistad con Toni. Toni realmente es un apoyo para ti y te gusta mucho pasar tiempo en su compañía, pero tus padres piensan que es una mala influencia. Tu adulte se enoja cada vez que hablas de Toni y siempre terminan peleando. Lado 1: adolescente, Lado 2: persona adulta. Lado 1: tal como en la escena que acabamos de ver, expliquen en voz alta a su pareja cómo planearían una conversación con sus adultos para explicarles por qué la amistad de Toni es importante para ustedes. Lado 2: actúen como si fueran la persona adulta. Deben pensar en otros consejos para su adolescente que quiere hablar con ustedes sobre este tema difícil.*
- **Opción B:** Para esta opción, seleccionen una de las notas que les adolescentes escribieron sobre sus Conversaciones Difíciles. Lado 1: adolescente; Lado 2: persona adulta.

Reflexión sobre el escenario 1:

- Pregunten al Lado 1: ¿Qué hicieron para planear la conversación?
- Pregunten al Lado 2: Como adulte, ¿cuál sería tu respuesta?

Escenario 2 - Exprésate: El Lado 1 da un paso hacia la derecha para cambiar de pareja. Inviertan los roles: Lado 2: adolescente; Lado 1: persona adulta.

- **Opción A:** *Taylor y tú son mejores amigos. Hace unos meses, Taylor empezó a salir con alguien mucho mayor. Recientemente, Taylor comenzó a ignorar tus mensajes de texto y a decir que no podían salir porque su novio quería que pasaran tanto tiempo juntas como fuera posible. Al principio, pensaste que esto era muy dulce, pero esta relación comienza a preocuparte. Luego, la semana pasada, Taylor llegó a la escuela con algunas marcas alrededor del cuello. Empiezas a preocuparte por la seguridad de Taylor y quieres hablar con tu adulte de apoyo al respecto, pero no quieres meter a Taylor en problemas. También te preocupa porque la persona con la que pasas tiempo es dos años mayor que tú y no quieres que tu adulte te diga que ya no pueden verse. Lado 2: ahora eres una adolescente y estás mirando*

televisión con tu adulte de apoyo. Utiliza los consejos que recibiste para expresarte en Conversaciones Difíciles e inicia una conversación con tu adulte en la que puedas expresar lo que piensas. Lado 1: respondan a su adolescente cuando quiera tener esta Conversación Difícil.

- **Opción B:** Para esta opción, seleccionen una de las notas que les adolescentes escribieron. Compartan el escenario, usen los Consejos para Expresarse. Lado 2: adolescente; Lado 1: persona adulta.

Reflexión sobre el escenario 2:

- Pregunten al Lado 2: ¿Cómo se expresaron? ¿Cómo funcionó la estrategia? ¿Fue una situación desafiante?
- Pregunten al Lado 1: Como persona adulta, ¿cómo responderían si su adolescente le expresara estas preocupaciones?
- Proporcionen comentarios e inviten a que el grupo comparta sus opiniones.
- Digan: Invirtamos la situación. ¿Si esta conversación ocurriera con otra persona, en que habría sido diferente?

Escenario 3 - Enfócate en la otra persona: El Lado 1 da un paso más hacia la derecha. Vuelvan a invertir los roles. Lado 1: adolescente; Lado 2: persona adulta.

- **Opción A:** *Este último escenario aborda la salud sexual. Le adolescente considera que se acerca el momento de tener relaciones sexuales. Decide hablar con su padre o madre sobre el uso de un método anticonceptivo que sea eficaz.*
- Lado 1: planeen la conversación y exprésense. Ahora necesitan Enfocarse en la Otra Persona.
- Lado 2, acaban de escuchar que su adolescente manifestó que quiere un método anticonceptivo. Como adulte de apoyo, escuchan lo que su adolescente dice y responden: "No sé cómo me siento al respecto. No creo que debas tener relaciones sexuales todavía". Continúen la conversación.
- Lado 1: practiquen cómo podrían Enfocarse en la Otra Persona durante la conversación.

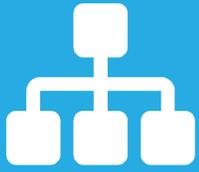
Reflexión sobre el escenario 3:

- Pregunten al lado 1: ¿Qué hicieron para Enfocarse en la Otra Persona durante la conversación?
- Pregunten al lado 2: ¿Qué observaron? ¿Qué funcionó?
- Proporcionen comentarios e inviten a que el grupo comparta sus opiniones o pregunten si alguien más se ofrece a compartir sus habilidades para Enfocarse.

Compartir

Compartan la primera palabra que les viene a la mente: ¿Qué palabra quieres recordar sobre tener Conversaciones Difíciles con tu adulte de apoyo?

Fin del taller



PLANÉALO

Cuándo:

- Escoge un buen momento, cuando ambas personas estén despiertas, alertas y de buen humor.
- Usa un momento cotidiano. Relaciona lo que quieres hablar con algo que ves en la televisión, en una valla publicitaria o lees en una revista.

Cómo: Piensa en la mejor manera de hablar con la otra persona. ¿Cómo estarán más cómodos ambos y podrán evitar malentendidos? Esto puede ser cara a cara, lado a lado, o por mensaje de texto o correo electrónico.

Quién: ¿Qué le importa a la otra persona? Piensa en cómo podrían reaccionar a lo que tienes que decir cuando lo estés planeando.

Consulta la opinión de alguien de confianza como un amigo o hermano. Ellos pueden ayudarte a pensar en cómo puede responder la otra persona. ¡También es una excelente oportunidad para practicar decir cosas difíciles en voz alta!

Qué: Decide que te gustaría que pase con la conversación — ten una meta específica en mente.

¿Cuáles son otras maneras de **planearlo**?



EXPRÉSATE

Usa afirmaciones en primera persona. Esta es una forma de hablar que se centra en tus sentimientos y creencias, en lugar de fijarse en los de la otra persona. Por ejemplo: “Me siento realmente frustrado cuando no puedo quedarme hasta las 10 con mis amigos y no sé por qué existe esa regla”.

Aférrate a un solo tema por conversación. Sigue volviendo a tu objetivo y no permitas que otros asuntos se involucren en la conversación.

Sé claro y directo sobre lo que deseas y por qué lo deseas.

Pon atención a tus emociones. Es difícil tener una buena conversación cuando tú o la otra persona se sienten enojados, tristes o a la defensiva. Es mejor tomar un descanso y regresar a la conversación cuando ambas personas estén de mejor humor. Si comienzas a sentirte desesperado, está bien tomar un descanso.

¿Cuáles son otras maneras de **expresarte**?



ENFÓCATE EN LA OTRA PERSONA

Asume lo mejor de la otra persona. Elle quiere lo mejor para ti. Algunas veces las cosas no salen de la mejor manera al decirlas o su punto de vista de lo que es mejor para ti difiere del tuyo.

Encuentra el punto común. Enfócate en lo que tú y la otra persona tienen en común: ¿en donde coinciden sus valores, metas y esperanzas?

Ponte en sus zapatos y considera de dónde viene su punto de vista.

Recuerda escuchar con atención

- Préstale toda tu atención a la otra persona.
- No le interrumpas.
- Concéntrate en lo que elle está diciendo en lugar de en lo que vas a decir después.
- Mírale, asiente con la cabeza y usa señales verbales.
- Haz preguntas.

¿Cuáles son otras maneras de enfocarte en la otra persona?

Guion 1 de 3 para la actividad "Consejos para Conversaciones Difíciles"

Parte 1:

Jordan (se dice a sí mismo en voz alta): Realmente quiero ir a la fiesta que Sean está organizando en lugar de ir al juego de básquetbol de mi hermana Lisa, pero no estoy seguro de que mis padres vayan a aceptarlo. Tal vez me dejen ir si les digo que es la última fiesta del año escolar de mis amigos. Bien. Sé que tengo que hablarles, pero, ¿cuál es la mejor manera de hacerlo para poder terminar yendo a la fiesta? Creo que podría iniciar la conversación en el carro mientras regresamos a casa después de la iglesia el domingo; mis padres siempre están de buen humor, en especial, porque acaban de tomar su café. Además, si están conduciendo el carro, deben enfocarse en la carretera en lugar de ponerme los ojos en blanco. ¿Qué dirán? Probablemente, que necesito pasar tiempo con Lisa porque iré a la universidad en unos años. Entonces, si esta fuera su respuesta, tal vez podría decirles que el fin de semana pasado fuimos de compras con Lisa y pasamos un largo rato juntas...

Facilitadore: Bien, hagamos una pausa en este punto. ¿Qué observaron que Jordan hiciera o dijera y que se relacione con la habilidad de planear? ¿De qué otra forma podría haber planeado mejor? Bien, sigamos con la conversación difícil.

Guion 2 de 3 para la actividad "Consejos para Conversaciones Difíciles"

Parte 2:

Jordan (sentado en el asiento del acompañante mientras una persona adulta conduce el carro): Lisa me hizo reír mucho cuando fuimos de compras el fin de semana pasado.

Adulte: En serio, ¿por qué?

Jordan: No lo sé, simplemente estaba... ¿sabes cómo comenzamos a reír de cosas sin sentido? De todos modos, lo pasamos bien juntas. Quiero preguntarte algo.

Adulte: Sí, dime.

Jordan: Me preocupa un poco preguntarte esto. En la noche del sábado, mi amigo Sean dará una fiesta y tengo muchas ganas de ir. La razón por la que es importante para mí es porque muchas de las personas que vienen se gradúan este año y pronto se irán de la ciudad.

Facilitadore: Hagamos una nueva pausa. ¿Qué han visto hacer o decir a Jordan que demuestre su capacidad de expresarse? ¿Existen otras formas en las que podría haber expresado sus sentimientos en esta situación? Recordemos que no siempre sabemos cómo responderá una persona adulta; pero de todos modos es importante expresarse con claridad y saber cómo nos sentimos.

Guion 3 de 3 para la actividad "Consejos para Conversaciones Difíciles"

Parte 3:

Adulte: Espera, ¿no es la misma noche en que tu hermana tiene el partido de básquetbol? Pensé que ya habíamos hablado de esto, Jordan. Sabes que es importante que vayas. Eres el único que la puede llevar; yo trabajo hasta tarde.

Jordan (*hace una pausa, asimilando la respuesta de la persona adulta*): ...Sé que trabajas muy duro, mamá, y te lo agradezco. Quieres decir que básicamente es importante que yo esté libre para llevar a Lisa, ¿verdad? Está bien... ¿Qué pasa si yo pudiera encontrar una manera de llevar a Lisa al partido y todavía ir a la fiesta?

Facilitadore: Última pausa. ¿Qué dijo o hizo Jordan que refleja la habilidad de "Enfócate en la Otra Persona"? Recuerden, esto no garantiza que recibirán la respuesta que esperan. Ninguna de estas habilidades puede garantizarlo; sin embargo, ¿cómo esta habilidad puede serles útil durante una Conversación Difícil?



Resumen del Módulo para Jóvenes 2

MÓDULO PARA JÓVENES 2: CONDONES, RECURSOS, CUIDA TU SALUD SEXUAL				
Audiencia: Participantes jóvenes			Tiempo: 85 minutos	
TEMAS	CONCEPTO(S) CLAVE	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIALES
Condomes	<ul style="list-style-type: none">• Los condones evitan los embarazos no deseados y las infecciones de transmisión sexual (ITS).• Les adolescentes de todos los géneros y de todas las orientaciones sexuales pueden utilizar condones de forma correcta para protegerse.• Es importante utilizar los condones correctamente.	20 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Juego "Datos divertidos"• Pasos para utilizar un condón• Demostración y práctica del uso del condón	<ul style="list-style-type: none">• Tarjetas con la secuencia de pasos para utilizar un condón• Modelo de pene para uso del condón• Condones
Recursos disponibles en la comunidad	Hay recursos que pueden ayudarte a cuidar tu salud sexual.	5 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Acceso a los recursos, lluvia de ideas	<ul style="list-style-type: none">• Cartel "Cuida tu salud sexual"
Cuida tu salud sexual	Contar con la información precisa, conocer los derechos de acceso al cuidado de la salud sexual y consultar a una profesional de la salud son formas de tener el control sobre tu salud sexual.	55 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Cuida tu salud sexual, introducción• Cuida tu salud sexual, grupos pequeños• Grupos pequeños para compartir y representar• Cierre grupal	<ul style="list-style-type: none">• Cartel "Cuida tu salud sexual"• Hojas con instrucciones "Cuida tu salud sexual"• Marcadores, hojas grandes de papel para rotafolios u otros materiales y accesorios para las escenificaciones.

Juego "Datos divertidos" (5 minutos):

Den nuevamente la bienvenida a todo el grupo. Inicien la transición diciendo: *Durante todo el programa, hemos estado hablando sobre cómo pueden conectarse con sus padres. Es muy importante que sus padres y cuidadores les escuchen a ustedes y sus opiniones. Además, es importante que ustedes escuchen a sus adultos de apoyo y tengan en cuenta las opiniones de ellos. También fueron adolescentes y sus experiencias pueden serles útiles para poder decidir. De todos modos, en última instancia, serán ustedes quienes deberán tomar sus propias decisiones con respecto a su salud. Por eso, queremos asegurarnos de que se sienten con la seguridad suficiente para hacerlo.*

Repasen la definición de sexualidad. Comenten que uno de los objetivos de LiFT es asegurarse de que cada adolescente sienta que puede cuidar su propia salud sexual. Durante las próximas horas, el grupo se enfocará en diferentes formas en que les adolescentes pueden cuidarse a sí mismos.

Digan: *En este momento, quizás algunas de nosotres seamos sexualmente activas, otras lo hemos sido en el pasado pero no ahora, algunas lo seremos pronto y, tal vez, otras no lo sean en mucho tiempo. Y es posible que haya personas que no quieran ser sexualmente activas. No importa en qué grupo estén, es muy importante que tengan información sobre los condones. Los condones son solo una de las maneras en que una persona puede cuidar su salud sexual y son el único método anticonceptivo que evita el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual. Incluso si ustedes no necesitan esta información, es fantástico conocerla y compartirla con sus amistades.*

Expliquen que, antes de aprender a utilizar los condones correctamente y practicar cómo hacerlo, el grupo jugará a "Datos divertidos" en relación con los condones. Dividan el grupo por la mitad y formen dos equipos. Indiquen que leerán cuatro afirmaciones y que cada equipo deberá decidir si esa afirmación es verdadera o falsa. El equipo que grite primero la respuesta correcta gana un punto. El equipo con más puntos gana el juego.

Datos divertidos:

1. Un condón normal puede contener alrededor de un galón de líquido. **(VERDADERO)**
2. La inspiración para el condón moderno surgió de los neumáticos. **(VERDADERO)**
3. Los condones existen desde hace más de 15.000 años. **(VERDADERO)**
4. Antes de fabricarse con látex, los condones eran de piel de pescado, vejigas de animales, lino, cuero y seda. **(VERDADERO)**

Pasos para utilizar un condón (10 minutos):

Agradezcan a los equipos y pidan a los participantes que nombren algunos datos importantes sobre los condones.

Compartan esta información con los participantes:

¡Consejo para facilitadores!

Los condones de látex y de poliuretano son los únicos métodos, además de la abstinencia, que reducen el riesgo de embarazo y de las enfermedades de transmisión sexual. No se recomiendan los condones naturales (de piel de cordero) para evitar las ETS o el VIH.

sexuales usan condones.

- *Muchas personas necesitan utilizar lubricante a base de agua o encontrar el tamaño adecuado de condón antes de sentirse seguras y a gusto.*
- *Hay dos tipos de condones: internos y externos. Nos enfocaremos en el condón externo porque es el tipo de condón más común.*
- *Los condones se utilizan en cualquier objeto que pueda introducirse en el cuerpo de una persona, incluidos penes y juguetes sexuales.*

- *El condón, también conocido como condón externo, es el único método, además de la abstinencia, que puede evitar los embarazos y las enfermedades de transmisión sexual.*
- *Los condones son fáciles de conseguir, no cuestan mucho y, a veces, incluso son gratuitos.*
- *Los condones también son fáciles de utilizar y un gran número de adolescentes los usan con éxito.*
- *Heterosexuales, homosexuales, bisexuales, queer y personas de todas las identidades de género y orientaciones*

¡Consejo para facilitadores!

Nunca se deben usar lubricantes a base de aceite con los condones porque pueden provocar la rotura del condón.

¡Consejo para facilitadores!

A veces, cuando se trata el tema de los condones externos, los participantes tienen preguntas sobre las barreras bucales. Pueden consultar algo de información aquí:

- Las barreras bucales son películas rectangulares de látex o plástico libre de látex que pueden reducir el riesgo de transmitir o contraer una ETS. Las barreras bucales no evitan los embarazos.
- También se puede confeccionar una barrera bucal con un condón: solo hay que cortar la punta y, luego, a lo largo de uno de los lados del condón para crear una lámina plana que se puede utilizar como barrera bucal. Antes de cualquier contacto oral o genital, la barrera bucal debe colocarse sobre la vulva o el ano para crear una barrera.

Digan: Ahora aprenderemos a utilizar un condón. Algunas de ustedes pueden no sentirse a gusto con esta actividad. En cambio, para otras puede que no sea gran cosa. Sin embargo, los condones son muy importantes y es por eso por lo que queremos que todos estén presentes durante la actividad. Sabemos que cuando alguien se siente más a gusto con los condones, es mucho más probable que los use cuando los necesite. Para algunas de nosotras, esta información podría ser valiosa para este momento de nuestras vidas o podría ser algo que adquiriera mayor importancia en el futuro. Para otras, podría tratarse simplemente de información que utilizamos para ayudar a una persona amiga o a alguien que nos importa. Esta es información que puede resultar útil en diferentes momentos de nuestras vidas y por distintos motivos. Además, es fantástico practicar en un lugar como este, de modo que si alguna vez necesitan utilizar un condón de verdad, se sentirán más a gusto y será más probable que se protejan y protejan a sus parejas.

Instrucciones para los pasos para utilizar un condón:

- Indiquen que necesitan ocho personas que se ofrezcan como voluntarias para ordenar los pasos para utilizar un condón.
- Entreguen a cada persona voluntaria una tarjeta con uno de los pasos relacionados con el uso de un condón.

¡Consejo para facilitadores!

Si el grupo es pequeño, entreguen a los adolescentes más de un paso o pidan a todo el grupo que colaboren con todos los pasos.

- Indíquenles que permanezcan de pie en el frente de la sala y en el orden correspondiente a los pasos para utilizar un condón, del primero hasta el último.
- Otras personas del grupo pueden ayudar para garantizar que la secuencia de pasos sea la correcta.

Cuando la fila esté ordenada, verifiquen si es así con la audiencia. Pregunten: *¿Sugieren algún cambio?* Realicen los ajustes adicionales en la secuencia que sean necesarios.

Pasos para utilizar un condón:

1. Da y obtén consentimiento.

Cuando una adolescente lea esta tarjeta, sugieran: *Hagamos una pausa aquí. ¿Quién me puede decir qué es el consentimiento?* Validen las respuestas. Digan: *El consentimiento es cuando dos personas están listas y desean tener relaciones sexuales o actividad sexual.*

Indiquen a los participantes que consulten las páginas de sus guías donde se habla del consentimiento para obtener más información.

2. Bien, volvamos a los pasos para utilizar un condón. Paso dos:
Revisa la fecha de vencimiento y que no haya burbujas de aire.

3. Abre la envoltura cuidadosamente.

4. Pellizca la punta del condón.

5. Desenrolla el condón hasta la base del pene.

6. Ten relaciones sexuales con el condón puesto.

7. Cuando hayas terminado, sujeta el condón mientras lo retiras.

8. Quitate el condón y arrójalo a la basura.

¡Consejo para facilitadores!

Recuerden al grupo que siempre pueden no participar. Si este es el caso, animen a los jóvenes a que ayuden a sus pares a ordenar los pasos como corresponde.

Demostración y práctica del uso del condón (5 minutos)

Cuando las tarjetas estén en el orden correcto, muestren cada paso en la práctica utilizando un pene de madera u otra herramienta que sea útil para la demostración y un condón. Al mostrar el paso, inviten a los adolescentes a que lean cada una de las tarjetas en voz alta.

Pregunten quién quiere practicar los pasos y entreguen a cada participante un condón para hacerlo. Recuérdenles que ahora es un buen momento para practicar así se sentirán seguros no solo cuando los usen en el futuro, sino también si necesitan compartir esta información con sus amistades.

Guíen a los participantes mientras realizan la actividad, lean los pasos en voz alta mientras los adolescentes practican desenrollar el condón en sus dedos.

Pregunten si alguien tiene alguna pregunta sobre el condón u otros métodos anticonceptivos. Recuerden al grupo que los condones son solo una de las maneras de evitar un embarazo no deseado. Pueden encontrar más información sobre todos los métodos anticonceptivos en las guías, en los sitios web y en las aplicaciones enumeradas en las guías, en las cuales encontrarán información interesante sobre métodos anticonceptivos.

Acceso a los recursos, lluvia de ideas (5 minutos):

Comiencen esta sección diciendo: *Una manera excelente de cuidar nuestra salud sexual es saber cómo utilizar los condones y conocer cuáles son los otros tipos de métodos anticonceptivos. Otra forma importante es conocer cuáles son los recursos sobre salud sexual disponibles en la comunidad. Estos recursos podrían incluir profesionales de la salud que hayan visitado y en quienes saben que pueden confiar, lugares donde obtener condones gratuitos, clínicas de atención médica que atiendan a adolescentes de forma gratuita o a bajo costo, o una persona adulta que ustedes saben que es un buen referente cuando necesitan conversar sobre algo.*

¡Consejo para facilitadores!

Si les adolescentes no comparten ninguna idea, tengan a mano una lista con los recursos disponibles a la cual puedan consultar. Pueden recomendar sitios web, aplicaciones u otros recursos en línea.

Indiquen a los participantes que hagan una lluvia de ideas para conocer cuáles son los recursos sobre salud sexual que están disponibles en sus comunidades. Escriban todas las respuestas en el cartel "Cuida tu salud sexual" y agreguen cualquier otra respuesta adicional que ustedes conozcan (pueden ser recursos locales, nacionales y virtuales). Cuando ya hayan compilado una lista bien completa, indiquen a los adolescentes que tomen nuevamente sus guías y escriban los recursos que quieren recordar al pie de la página.

Agradescan a los participantes y comenten: *También sabemos que hay muchas razones que dificultan el acceso a los recursos para el cuidado de la salud. Es posible que, en tu área, no haya ni un solo profesional en el que confíen. Es posible que el costo de las consultas sea muy alto o que no quieran usar el seguro de sus padres. También es probable que ustedes hablen un idioma diferente al que habla el profesional o pertenezcan a otra raza o etnia. Otra posibilidad es que hayan recibido un trato descortés en el pasado. Hoy no resolveremos estas barreras, pero esperamos que regresen a sus casas con herramientas que les ayuden a recibir el cuidado que merecen y necesitan.*

Cuida tu salud sexual, introducción (5 minutos)

Inicien la transición diciendo: *Ahora conocemos algunos de los recursos que están disponibles en nuestra área y a los cuales cualquier adolescente puede recurrir para cuidar su salud sexual. Un recurso que podemos utilizar es visitar a un profesional de la salud. Expliquen que el término "profesional de la salud" incluye a todas las personas que componen un equipo de atención médica: doctores, enfermeras, asociadas o asistentes de la salud.*

Es posible que gran parte de nosotros nunca hayamos hecho una consulta profesional sobre salud sexual. Durante las citas de salud sexual, los profesionales de la salud brindan información, responden preguntas o inquietudes que una persona tiene sobre sus órganos reproductores, realizan pruebas y tratan enfermedades de transmisión sexual, ofrecen atención preventiva e indican métodos anticonceptivos que requieren prescripción médica.

Para algunas personas, consultar a un profesional de la salud por cuestiones de salud sexual puede ser aterrador o estresante porque no saben exactamente qué esperar. Recuerden: tener esta información puede serles útil para brindar apoyo a sus amistades si alguna vez deciden hacer una consulta o ustedes mismos pueden acceder a esos servicios si lo necesitan.

Conozcamos en detalle qué sucede cuando necesitamos acceder a servicios de cuidado de la salud sexual y cómo funciona esto en nuestra propia comunidad.

Señalen el cartel "Cuida tu salud sexual". Presenten el cartel mientras dicen: *Si deseas cuidar tu salud sexual, tienes que dar tres pasos. Estos pasos son:*

- Infórmate y conoce tus derechos
- Prepárate
- Reúnete con le profesional

Cuida tu salud sexual, grupos pequeños (20 minutos):

Expliquen que, en esta actividad, el grupo aprenderá cada uno de estos pasos. Indiquen:

- *Ahora nos dividiremos en tres grupos más pequeños.*
- *Cada grupo trabajará en uno de estos tres pasos.*
- *Primero, el grupo responderá algunas preguntas sobre el paso asignado.*
- *Luego, cada grupo creará y practicará una escena sobre el paso asignado. Cada grupo también podría crear una historieta en una hoja de papel grande, componer y cantar una canción o elegir cualquier otra forma creativa de compartir la información con todo el grupo.*
- *Después de 15 minutos, los grupos pequeños volverán a formar un solo grupo. Cada uno de los grupos pequeños compartirá su respuesta y mostrará su escena sobre el paso asignado en frente de todo el grupo.*

¡Consejo para facilitadores!

Hagan que la actividad sea divertida para la gente joven, por ejemplo, incorporen disfraces, tengan accesorios a mano, saquen nombres de un sombrero para la escenificación y delimiten el escenario colocando cinta adhesiva en el piso. Este tipo de atención adicional hará que la gente joven se divierta, sienta menos vergüenza y se entusiasme mucho más en practicar con el material.

Utilicen un método divertido y creativo, dividan el grupo grande en tres grupos más pequeños y asignen a cada grupo uno de los tres pasos. Entreguen a cada grupo la hoja de instrucciones "Cuida tu salud sexual" y asegúrense de que tengan hojas de papel para rotafolios y marcadores para escribir, si lo desean, las respuestas a las preguntas que ustedes hacen. Recorran los grupos para ayudarlos y orientarlos. Advertan cuando faltan cinco minutos para que la actividad finalice así todos los grupos tienen tiempo de hacer escenificaciones. Asegúrense de que cada paso esté integrado en la obra que representará todo el grupo.

Grupos pequeños (compartir) y escenificación (25 minutos)

Una vez finalizada la actividad, inviten a uno de los tres grupos como voluntario para que sea el primero en exponer. Primero, pregunten cuál era el paso asignado y cuáles eran las preguntas que respondieron. Si es necesario, corrijan y aclaren cualquier punto. Después de compartir las preguntas y respuestas del debate, inviten al grupo a representar la escena en frente de todos.

Después de cada escenificación, inviten a los participantes a que "abandonen" sus personajes y tomen asiento. Digan a todo el grupo: *Recuerden, no comentamos sobre las habilidades de actuación, pero sí sobre lo que realmente se dijo o hizo. ¡Pensemos en el paso y cómo se lo utilizó en la escena!*

Utilicen algunas de las siguientes preguntas a modo de reflexión para que el grupo pueda analizar las escenificaciones:

- ¿Cómo este grupo utilizó el paso asignado?
- ¿Qué era importante decir, escuchar, ver o presenciar en este escenario?
- ¿Qué información realmente fue importante?
- ¿Cómo creen que se sentirían realmente los personajes de este escenario?
- ¿Hay algo que habrían dicho o hecho diferente para satisfacer las necesidades de los personajes?

Resalten y refuercen la información clave siempre que sea posible, por ejemplo:

Infórmate y conoce tus derechos:

- Como adolescente, tienes derecho a recibir servicios de cuidado de la salud sexual. En la guía, podrás consultar cuáles son tus derechos en tu estado.
- Encontrar información en línea es una manera realmente sencilla de iniciar una Conversación Difícil con tu adulte de apoyo.

Prepárate:

- Algunos centros de salud ofrecen servicios gratuitos y confidenciales; esto significa que tu adulte no se enterará. Encontrarás más información sobre estos centros en la guía.
- Algunos elementos que posiblemente necesites para una cita son: un documento de identidad, tarjeta del seguro médico (si quieres usarla), tu historia clínica familiar y cualquier pregunta que desees hacer a le profesional de la salud que te atienda.
- Esperamos que puedan conversar con sus padres durante esta etapa previa; podrían darles algunas sugerencias interesantes para que consulten con le profesional.

Reúnete con le profesional:

- Es importante que seas sincero cuando completes los formularios de ingreso y cuando hables con le profesional que te atiende. Recuerden: ¡le profesional ya escuchó de todo! Cuanta más información le brindes, más podrá ayudarte a cuidar tu salud.
- También puedes formularle preguntas. Asegúrate de entender las respuestas de le profesional y de quitarte todas las dudas.
- Hablar con tu padre o madre durante o después de la cita puede ser útil para cerciorarte de recibir todas las respuestas que necesitas y también para saber si debes tener citas de seguimiento.

Agradezcan al primer grupo e indiquen a los dos restantes que compartan el paso que les tocó y presenten su escenificación.

Cierre grupal (5 minutos)

Una vez finalizada la actividad y que hayan analizado los pasos y las escenificaciones de todos los grupos, digan: *Tengo dos últimas preguntas antes de terminar nuestro tiempo juntas como grupo de adolescentes. Les pediré que se dirijan en silencio hacia un lugar de esta sala para responder estas preguntas.*

Instrucciones:

- *Piensen en el momento en que atravesaron esa puerta por primera vez esta mañana. ¿Cuáles eran sus sentimientos con respecto al hecho de que podrían asumir el cuidado de su salud sexual? Ofrezcan algunas sugerencias, por ejemplo, hablar con tu adulte de apoyo o pareja sobre temas que, a veces, pueden ser embarazosos o desagradables; utilizar condones; acceder a servicios de cuidado de la salud sexual y métodos anticonceptivos; comprender cómo y por qué programar una cita médica o cualquier otra circunstancia relacionada con tu salud sexual.*
- *Diríjense bien hacia la derecha de la sala si se sentían totalmente segures sobre todo eso hoy a la mañana; en cambio, diríjense bien hacia la izquierda si se sentían totalmente indecises o insegures. También pueden ubicarse en algún lugar intermedio.*
- Esperen un minuto para que les jóvenes se dirijan a sus lugares.
- *Bien, gracias. Miren dónde estaban esta mañana.*
- *Ahora, me gustaría que piensen en sus sentimientos de este momento con respecto al cuidado de la salud sexual.*
- *Nuevamente, diríjense bien hacia la derecha de la sala si se sienten totalmente segures de que pueden cuidar su salud sexual; en cambio, diríjense bien hacia la izquierda si se sienten totalmente indecises o insegures, o ubíquense en algún lugar intermedio.*
- Esperen un minuto para que les jóvenes se dirijan a sus lugares.
- *Miren dónde están ahora. Todes cuentan con las facultades, herramientas y habilidades para poder cuidarse y tener Conversaciones Difíciles sobre temas importantes. ¡La pasé genial con todes ustedes hoy aquí!*

Expliquen que ahora los grupos volverán a reunirse para realizar algunas otras actividades antes de finalizar el programa. Indiquen a les jóvenes que se ubiquen en las sillas al lado de su(s) adulte(s) de apoyo al regresar.

Transición a Tiempo Juntas 4

RESUMEN DEL MÓDULO PARA JÓVENES 2: CONDOMES, RECURSOS, CUIDA TU SALUD SEXUAL

<p>Audiencia: Participantes jóvenes</p>	<p>Tiempo: 85 minutos</p>
<p>TEMAS</p>	<p>ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES</p>
<p>Condomes Tiempo: 20 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con la secuencia de pasos para utilizar un condón • Modelo de pene para uso del condón • Condomes <p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los condones evitan los embarazos no deseados y las infecciones de transmisión sexual (ITS). • Les adolescentes de todos los géneros y de todas las orientaciones sexuales pueden utilizar condones de forma correcta para protegerse. • Es importante utilizar los condones correctamente. 	<p>Transición: Hemos estado hablando sobre cómo fortalecer una conexión con sus adultos y sobre el cuidado de la salud sexual. De todos modos, ustedes son quienes tienen la decisión final sobre su salud sexual.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante que se sientan a gusto al tomar esas decisiones. • Afirmen: En este momento, algunos pueden ser sexualmente activos, otros pueden serlo más adelante y otros quizás nunca lo sean. • Sin embargo, conocer cómo se utilizan los condones es importante para todos. Esta información puede ser importante para ustedes mismos o para compartirla con otras personas. <p>Condomes - Datos divertidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividan el grupo en dos. El grupo que primero grita "Verdadero" o "Falso" gana un punto. • Datos divertidos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Un condón normal puede contener alrededor de un galón de líquido. (VERDADERO) ○ La inspiración para el condón moderno surgió de los neumáticos. (VERDADERO) ○ Los condones existen desde hace más de 15,000 años. (VERDADERO) ○ Antes de fabricarse con látex, los condones eran de piel de pescado, vejigas de animales, lino, cuero y seda. (VERDADERO) <p>Pasos para utilizar un condón</p> <p>Indiquen: Señalen algunos datos importantes que conozcan y estén relacionados con los condones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protección del embarazo y de las enfermedades de transmisión sexual. • Bajo costo, a veces son gratuitos. • Les adolescentes los usan con éxito. • Personas de todos los géneros y de todas las orientaciones sexuales pueden utilizar condones. • Internos y externos; nos enfocamos en los externos. <p>Afirmen: <i>Ahora aprenderemos a utilizar un condón; es posible que algunos no se sientan a gusto; en cambio, para otros puede no ser gran cosa. Si se sienten más a gusto con los condones, ¿es más probable que los usen! Este es un espacio seguro donde pueden equivocarse y preguntar.</i></p>

	<p>Distribuyan las tarjetas con la secuencia de pasos y comenten que necesitan que ocho personas voluntarias ordenen las tarjetas desde el primero hasta el último paso. Guíen y corrija según sea necesario.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Da y obtén consentimiento. 2. Revisa la fecha de vencimiento y que no haya burbujas de aire. 3. Abre la envoltura cuidadosamente. 4. Pellizca la punta del condón. 5. Desenrolla el condón hasta la base del pene. 6. Ten relaciones sexuales con el condón puesto. 7. Cuando hayas terminado, sujeta el condón mientras lo retiras. 8. Quitate el condón y arrójalo a la basura. <p>Demostración sobre el uso de condones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hagan una demostración sobre cómo utilizar un condón mientras les adolescentes leen los pasos en voz alta. • Pregunten quién quiere practicar: no hay problema si no quieren hacerlo; sin embargo, presten atención y ayúdense. • Distribuyan condones y toallas de papel; guíen a les adolescentes a medida que avanza la actividad. • Señalen la información sobre métodos anticonceptivos en las guías.
<p>Recursos disponibles en la comunidad Tiempo: 5 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartel "Cuida tu salud sexual" <p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hay recursos que pueden ayudarte a cuidar tu salud sexual. 	<p>Transición</p> <p>Una forma de cuidar tu salud sexual es tener conocimientos sobre el uso de los condones y los métodos anticonceptivos. Otra forma de cuidarte es conocer los recursos de salud sexual disponibles en la comunidad; por ejemplo, profesionales de la salud, clínicas médicas que atienden a adolescentes a bajo costo o gratis o una persona adulta a la que puedas recurrir si necesitas apoyo.</p> <p>Acceso a los recursos, lluvia de ideas</p> <p>En la lluvia de ideas, les adolescentes piensan cuáles son los recursos de salud sexual disponibles en la comunidad. Escriban las respuestas en el cartel "Cuida tu salud sexual". Les adolescentes escriben los recursos en sus guías.</p>
<p>Cuida tu salud sexual Tiempo: 55 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartel "Cuida tu salud sexual" • Hojas con instrucciones para "Cuida tu salud sexual" • Marcadores, hojas grandes de papel para rotafolios u otros materiales y accesorios para las escenificaciones. 	<p>Transición: Hablemos sobre cómo tener acceso a estos recursos. Muchos de nosotros hemos visitado a proveedores de la salud antes; sin embargo, no todos lo hemos hecho por cuestiones relacionadas con la salud sexual. "Profesional de la salud" = doctores, enfermeras practicantes, asistentes de la salud, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante una cita médica sobre el cuidado de la salud sexual, les profesionales de la salud brindan información, responden preguntas sobre los órganos reproductores, realizan pruebas o tratamientos para las enfermedades de transmisión sexual, brindan cuidados preventivos, prescriben métodos anticonceptivos y mucho más. • Algunas personas pueden sentir ansiedad cuando buscan servicios relacionados con la salud sexual porque no saben qué esperar.

Conceptos clave:

- Contar con la información precisa, conocer los derechos de acceso al cuidado de la salud sexual y consultar a un profesional de la salud son formas de tener el control sobre tu salud sexual.

- Tener esta información puede ser útil para brindar apoyo a una persona amiga o recibir el cuidado de la salud que todos nos merecemos.
- Señalen el cartel "Cuida tu salud sexual" y presenten los tres pasos:
 - Infórmate y conoce tus derechos
 - Prepárate
 - Reúnete con el profesional

Cuida tu salud sexual, grupos pequeños

- Dividan el grupo grande en tres grupos más pequeños.
- Asignen un paso a cada grupo. Respondan algunas preguntas sobre cada paso.
- Creen/practiquen parodias, historietas, canciones u otras formas creativas de compartir información sobre cada uno de los pasos.
- Indiquen que vuelvan a formar un único grupo, respondan preguntas y pidan que compartan las parodias, historietas, canciones, etc.
- Dividan a los grupos de forma divertida; avisen cuánto tiempo queda y caminen por la sala para comprobar cómo avanzan los grupos.

Grupos pequeños (compartir) y escenificación

- Inviten a que uno de los grupos sea el primero en presentar su escena (preferiblemente "Infórmate").
- Después de que los tres grupos hayan presentado su escena; "abandonen" los personajes y enfóquense en qué se dijo o hizo en lugar de cómo se representó cada personaje.
- Reflexionen:
 - ¿De qué manera el grupo utilizó el paso?
 - ¿Qué fue importante decir, escuchar, ver en este escenario?
 - ¿Qué datos fueron importantes?
 - ¿Cuáles creen ustedes que podrían ser realmente los sentimientos de los personajes de este escenario?
 - ¿Algo que dirían o harían diferente para satisfacer las necesidades?
- Resalten los puntos clave de los pasos:
 - Infórmate y conoce tus derechos
 - Les adolescentes tienen derecho al cuidado de su salud sexual (señalen los derechos en cada estado incluidos en la guía).
 - Encontrar información en línea es una excelente manera de iniciar una Conversación Difícil con los padres; señalen los recursos incluidos en la guía.
 - Prepárate
 - Algunas clínicas brindan servicios gratuitos y confidenciales: los padres no se enterarán.

- Qué pueden necesitar para una cita: documento de identidad, tarjeta del seguro médico (si quieren usarlo), historia clínica familiar, preguntas que deseen formular.
- Espero que puedan hablar con sus padres: apoyo y sugerencias.
- o Reúnete con le profesional
- Es importante que completen los formularios de ingreso sinceramente y hablen de la misma forma con le profesional; cuanta más información tenga, más podrá ayudarles.
- La guía que se entrega a les participantes incluye información que podría ser útil durante la cita médica.
- Si hablan con sus padres durante o después de la cita, podrán asegurarse de tener las respuestas que buscaban y sabrán si deben tener una cita de seguimiento.

Cierre grupal:

- Otra actividad en silencio antes de terminar.
- *Esta mañana, antes de comenzar el taller, ¿cómo se sintieron al enterarse de que podían cuidar su salud sexual? Den ejemplos.* Indiquen a les participantes que se dirijan hacia la derecha de la sala si se sentían totalmente segures esta mañana; en cambio, indíquenles que se dirijan hacia la izquierda si estaban totalmente insegures o en algún punto intermedio.
- Recorran la sala con la vista y conversen sobre dónde se encontraban les participantes a la mañana. A continuación, pregunten: *Ahora, ¿cómo se sienten respecto al cuidado de la salud sexual?* Diríjanse hacia la derecha si se sienten totalmente segures, a la izquierda si están totalmente insegures o en algún punto intermedio.
- Observen la diferencia y enfatizen que quienes están presentes en el taller cuentan con las facultades, las herramientas y las habilidades que necesitan para entablar cualquier Conversación Difícil.
- Indiquen a les jóvenes que se ubiquen en las sillas al lado de su(s) adulte(s) de apoyo al unirse los grupos nuevamente.

Transición a Tiempo Juntas 4 (5 minutos)

**Da y
obtén consentimiento.**

**Revisa la fecha de
vencimiento
y que no haya burbujas
de aire.**

¡Siempre debes dar y obtener consentimiento!

Abre la envoltura cuidadosamente.

¡Siempre debes dar y obtener consentimiento!

Pellizca la punta del condón.

¡Siempre debes dar y obtener consentimiento!

**Desenrolla el condón
hasta la base del pene.**

¡Siempre debes dar y obtener consentimiento!

Ten relaciones sexuales con el condón puesto.

¡Siempre debes dar y obtener consentimiento!

**Sujeta el condón
mientras lo retiras.**

¡Siempre debes dar y obtener consentimiento!

**Quítate el condón y
arrójalolo
a la basura.**

¡Siempre debes dar y obtener consentimiento!

CUIDADOS PARA TU SALUD SEXUAL

Recursos en mi Comunidad

Tres cosas que puedes hacer para **cuidar tu salud sexual**

- ★ Infórmate y conoce tus derechos
- ★ Prepárate
- ★ Consulta a una profesional

Grupo 1 - Infórmate y conoce tus derechos

Paso 1 (5 minutos): Lean la información sobre métodos anticonceptivos y los derechos de salud sexual de les adolescentes en el estado de cada una de ustedes y que se encuentran en la guía. Utilicen esta información para analizar algunas de estas preguntas con su grupo. Si lo desean, pueden escribir algunas respuestas cortas en las hojas de papel de rotafolio.

- ¿Cómo alguien puede decir qué tipo de método anticonceptivo sería el más conveniente?
- ¿Cuáles son algunos de los derechos de salud sexual que les adolescentes tienen en el estado?

Paso 2 (10 minutos): Utilicen la información de la guía y algunas de las respuestas que acaban de analizar durante la práctica de este paso. Pueden actuar una escena, escribir una historieta, componer y cantar una canción o escoger cualquier otra forma creativa de compartir la información con todo el grupo.

Preparación

- Lean el contexto juntas.
- Determinen cómo será la escenificación.
- Determinen cuáles son los recursos, la información o los servicios que les personajes necesitarán.
- Piensen en cómo usar el paso "Infórmate y conoce tus derechos" para ayudar a les personajes.
- Creen una escena para que la actúen dos personas y colaboren con información de este paso.

Práctica

- Hagan que la escena sea realista.
- Actúen la escena a modo de práctica al menos tres veces.
- Si tienen dudas, consulten a le facilitadore.
- ¡Relájense y diviértanse!

Recursos para utilizar o repasar durante la preparación

- Páginas 13 y 14 de la guía.
- Acceso a Internet a través del celular o dispositivo móvil (si tienen).

Encontrarán más información en el reverso de la página.

Contexto:

Reed y Marta han sido mejores amigas desde tercer grado y se cuentan todo. Marta tiene 17 años y ha estado saliendo con Justin desde hace algunos meses. Marta y Justin han estado hablando de tener relaciones sexuales, pero Marta tiene sentimientos encontrados al respecto. Realmente le gusta Justin y le encanta pasar tiempo juntas. Durante dos meses han tenido diferentes tipos de contacto físico, pero hace tres días tuvieron relaciones sexuales sin protección. Marta se siente bien por haber estado con Justin, pero está nerviosa y un poco avergonzada por haber tenido relaciones sexuales sin protección. Está bastante segura de que no está embarazada, pero igual está muy nerviosa y, definitivamente, quiere contar con un método anticonceptivo para no tener que preocuparse nuevamente por este tema. Nunca más. Marta quiere usar un método anticonceptivo para no tener que pensar en eso y disfrutar el momento. Reed y Marta viven en un pueblo pequeño y Marta está sumamente nerviosa por visitar la clínica local porque sus padres no saben que pedirá un método anticonceptivo. Reed está en la casa de Marta cuando Marta le pregunta qué debería hacer.

Personajes:

Reed
Marta

Objetivos de Reed:

- Respalda a Marta en su decisión de utilizar métodos anticonceptivos.
- Asegurarse de que Marta conozca los derechos que tiene con respecto al uso de métodos anticonceptivos.
- Enseñarle a Marta cómo utilizar un condón.

Objetivos de Marta:

- Obtener información para decidir cuál es el mejor método anticonceptivo para ella.
- Aprender sobre cuáles son sus derechos como adolescente en cuanto al cuidado de su salud.
- Sentirse apoyada por su amiga.
- Aprender a utilizar un condón.

Grupo 2 - Prepárate

Paso 1 (5 minutos): Lean la información de la guía en relación con este paso. Utilicen esta información para analizar algunas de estas preguntas con su grupo. Si lo desean, pueden escribir algunas de las respuestas en una de las hojas de papel de rotafolio.

- ¿Por qué una adolescente necesitaría ir a una clínica médica?
- ¿De qué manera una adolescente puede programar una cita?
- ¿Qué necesitará llevar a la cita?
- Si una adolescente quisiera programar una cita sin que sus padres se enteren, ¿qué podría hacer?

Paso 2 (10 minutos): Utilicen la información de la guía y algunas de las respuestas que acaban de analizar durante la práctica de este paso. Pueden actuar una escena, escribir una historieta, componer y cantar una canción o escoger cualquier otra forma creativa de compartir la información con todo el grupo.

Preparación

- Lean el contexto juntas.
- Determinen cómo será la escenificación.
- Determinen cuáles son los recursos, la información o los servicios que los personajes necesitarán.
- Piensen en cómo usar el paso "Prepárate" para ayudar a estos personajes.
- Creen una escena para que la actúen dos personas y colaboren con información de este paso.

Práctica

- Hagan que la escena sea realista.
- Actúen la escena a modo de práctica al menos tres veces.
- Si tienen dudas, consulten a le facilitadore.
- ¡Relájense y diviértanse!

Recursos para utilizar o repasar durante la preparación:

Páginas 15 y 16 de la guía.

Encontrarán más información en el reverso de la página.

Contexto:

Shawn y Liam han estado saliendo durante aproximadamente dos años. Hace poco, Shawn cumplió 17 años y Liam lo hará muy pronto. La semana pasada, decidieron tener relaciones sexuales por primera vez y no utilizaron condón. En ese momento, ambos tomaron la decisión y estuvieron de acuerdo en no utilizar condón. Sin embargo, ahora, Shawn está preocupado ante la posibilidad de contagiarse de una enfermedad de transmisión sexual. Si bien sabe que sus posibilidades de contraer una ETS son bajas (solo tuvieron actividad sexual entre ellos una sola vez), aún quiere hacerse la prueba de ETS. Shawn sabe que puede hacerse una prueba de ETS en la clínica local de planificación familiar, pero no está seguro de cómo programar una cita o qué necesitará llevar en ese momento. Además, Shawn está muy nervioso por tener que hablar con su tutora (su abuela) sobre las pruebas de ETS porque le preocupa que su abuela, a su vez, hable con los padres de Liam. Liam aún no les contó a sus padres sobre su relación con Shawn porque no está seguro de cómo se sentirán al saber que está saliendo con un chico. Shawn decide llamar a la clínica local de planificación familiar para que alguien le responda sus dudas antes de hablar con su abuela.

Personajes:

Shawn
Empleada de la clínica

Objetivos de Shawn:

- Encontrar un lugar donde ir.
- Programar una cita para realizarse una prueba de detección de enfermedades de transmisión sexual.
- Después de programar la cita, preparar una lista de preguntas para hacer a le profesional de la salud durante la cita.

Objetivos de le empleade:

- Obtener información básica de contacto y del seguro para la cita.
- Asegurarse de que Shawn acuda a la cita con los documentos y la información que necesita.
- Sugerir algunas preguntas que Shawn podría hacer a le profesional durante la cita.

Grupo 3 - Reúnete con le profesional

Paso 1 (5 minutos): Lean la información de la guía en relación con este paso. Utilicen esta información para analizar algunas de estas preguntas con su grupo. Si lo desean, pueden escribir algunas de las respuestas en una de las hojas de papel de rotafolio.

- ¿Qué puede suceder cuando estés en la clínica de salud? Piensa en el momento en que llegues, en los formularios de registro y en lo que puede suceder en la sala donde se realiza el examen.
- Hablar con un profesional de la salud puede resultar intimidante. ¿Qué puede hacer una persona cuando habla con su profesional para asegurarse de que todo transcurrirá bien en la cita?

Paso 2 (10 minutos): Utilicen la información de la guía y algunas de las respuestas que acaban de analizar durante la práctica de este paso. Pueden actuar una escena, escribir una historieta, componer y cantar una canción o escoger cualquier otra forma creativa de compartir la información con todo el grupo.

Preparación

- Lean el contexto juntas.
- Determinen cómo será la escenificación.
- Determinen cuáles son los recursos, la información o los servicios que les personajes necesitarán.
- Piensen en cómo utilizar el paso "Reúnete con le profesional" para ayudar a estos personajes.
- Creen una escena para que la actúen tres personas y colaboren con información de este paso.

Práctica

- Hagan que la escena sea realista.
- Actúen la escena a modo de práctica al menos tres veces.
- Si tienen dudas, consulten a le facilitadore.
- ¡Relájense y diviértanse!

Recursos para utilizar o repasar durante la preparación

Páginas 17a 20 de la guía.

Encontrarán más información en el reverso de la página.

Acceso a los recursos, hoja de instrucciones - Grupo 3, página 2 de 2

Contexto: Alex supo que algunos tipos de métodos anticonceptivos pueden durar más de cuatro años. Alex vive en un estado donde puede acceder a métodos anticonceptivos sin el consentimiento de sus padres, pero decidió que sería fantástico recibir algunos consejos respecto a esta decisión. Juntas, Alex y sus padres recibieron más información sobre los implantes y los dispositivos intrauterinos (DIU). Aprendieron que un implante es una pequeña varilla del tamaño de un fósforo que se inserta en el brazo de una persona, y que el DIU es un pequeño dispositivo que se inserta en el útero. Ambos métodos son eficaces durante mucho tiempo y continuarían siéndolo cuando Alex vaya a la universidad dentro de dos años. Después de conversar, decidieron que el implante sería un buen método.

Alex programa una cita en la clínica local de Planned Parenthood para que le coloquen el implante. Llegan 10 minutos antes, se registran y responden las preguntas que les hace la persona de la recepción. Luego, Alex completa el formulario de ingreso. Regresan a la sala. Le profesional de la salud entra, toma la presión arterial de Alex, mide su altura y peso y le hace algunas preguntas sobre su historia clínica, incluidas algunas preguntas sobre su salud, sus relaciones y comportamiento sexual. Luego, le profesional inserta el implante en su brazo. Alex se sorprende de lo poco que le dolió y de que el implante es casi imperceptible en su brazo. Alex regresa a casa con algunas instrucciones de seguimiento sobre cómo limpiar la piel alrededor del sitio del implante durante los próximos días.

Personajes:

Alex
Empleada de recepción
Doctore

Objetivos de Alex:

- Registrarse para la cita.
- Completar el formulario de ingreso y responder las preguntas de le profesional con sinceridad.
- Colocarse el implante.
- Hacer preguntas a le profesional para asegurarse de que entiende las instrucciones de seguimiento.

Objetivos de le empleada de recepción:

- Registrar a Alex para la cita.
- Asegurarse de que Alex complete el formulario de ingreso.

Objetivos de le profesional de la salud:

- Hacer preguntas importantes a Alex sobre su salud sexual.
- Insertar el implante en el brazo de Alex.
- Brindar información de seguimiento.



Módulos para Adultes de Apoyo



Resumen del Módulo para Adultes 1

RESUMEN DEL MÓDULO PARA ADULTES 1: PREPARACIÓN, DESARROLLO DEL CEREBRO, APACA				
Audiencia: Participantes adultos			Tiempo: 100 minutos	
TEMAS	CONCEPTO(S) CLAVE	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIALES
Preparación	A pesar de sus diferencias, todos comparten las mismas esperanzas y temores con respecto a sus adolescentes.	15 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida• Esperanzas y Temores	<ul style="list-style-type: none">• Cartel "Esperanzas y Temores"• Bolígrafos• Notas adhesivas
Desarrollo del cerebro adolescente ^[4]	Su rol es importante para que los adolescentes aprendan a utilizar la parte frontal de su cerebro.	10 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollo del cerebro	<ul style="list-style-type: none">• Ninguno
APACA, introducción	<ul style="list-style-type: none">• Usted tiene un superpoder que le permite ayudar a los adolescentes a tomar decisiones.• Las tasas de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual (ETS) son más bajas entre los adolescentes que tienen una conexión cercana con un adulto de apoyo.	30 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Imagine la conexión• Receta para la conexión• APACA, introducción	<ul style="list-style-type: none">• Cartel "Receta para la conexión"• Cartel con la definición de APACA
Estaciones de APACA	<ul style="list-style-type: none">• APACA es el acrónimo de Apoyo, Protección, Apertura, Comunicación y Ánimo. Pueden aplicar cada uno de los aspectos del enfoque de APACA y fortalecer su superpoder para la conexión.	40 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Estaciones de APACA• Compartir	<ul style="list-style-type: none">• Carteles para la estación de APACA: 5 en total

Bienvenida (5 minutos):

Den la bienvenida a los adultos de apoyo al espacio exclusivo para ellos. Comenten estos puntos:

- Al finalizar, habrán adquirido nuevas habilidades que facilitarán las conversaciones con su hijo sobre temas difíciles.
- Repasen rápidamente los acuerdos del grupo. Hagan hincapié en la confidencialidad y digan: Lo que aquí se dice, aquí se queda, y lo que aquí se aprende, sale de aquí.
- La razón por la que dividimos los grupos es para que puedan hablar con otros padres y compartir sus experiencias; todos necesitamos apoyo. Este es un momento para compartir éxitos, desafíos o ideas entre nosotros.
- Dedicaremos la primera mitad del programa a reflexionar sobre cómo podemos fortalecer nuestra conexión con nuestro adolescente.
- Luego, dedicaremos la segunda mitad del programa a aprender cómo hablar con nuestros adolescentes sobre temas difíciles. Aprenderemos cómo ser el tipo de adulto con quien nuestro adolescente se abrirá, para que podamos ayudarlo a tomar decisiones saludables; en especial, decisiones saludables con respecto a la salud sexual.

Señalen: Sabemos que las familias crecen, cambian y se adaptan a las circunstancias que las rodean. Las familias aportan historia y están influenciadas por sus amistades, vecindarios, comunidades, culturas, religión y muchos otros factores. Algunos de los temas sobre los que hablamos hoy pueden ajustarse bien a sus familias; en cambio, otros, no. ¡Eso está perfecto y es lo esperado! Nuestro objetivo es aprovechar las fortalezas que cada familia trae (sus rutinas, cultura y valores) y brindar nuestro apoyo para que puedan reforzar aún más la conexión. En definitiva, tomen aquello que funciona para ustedes, desafíense a utilizar nuevas ideas y dejen de lado todo aquello que no consideren adecuado para su familia.

Esperanzas y temores (10 minutos):

Transición: *Para comenzar, pensemos en las esperanzas y temores que tenemos para nuestros adolescentes.*

Instrucciones:

- Entreguen a cada participante una pequeña pila de notas adhesivas.
- Señalen el cartel grande que dice "Esperanzas y Temores" que está ubicado en la sala y que tiene estas sugerencias escritas en la parte de arriba:
 - Cuando pienso en el futuro de mi adolescente, mi esperanza es que...
 - Cuando pienso en el futuro de mi adolescente, mi temor es que...
 - Algo que hoy quiero llevarme de aquí es...
- Pidan a los participantes que escriban las respuestas o hagan dibujos para responder cada una de las tres preguntas en diferentes notas adhesivas. Si lo desean, pueden anotar más de una respuesta a cada pregunta. En este caso, deberán escribir cada respuesta en una nota adhesiva separada.

¡Consejo para facilitadores!

Estén preparados para las revelaciones de los participantes. Por ejemplo, alguien podría expresar: *"Tengo mucho miedo de que 'mi bebé' viva el tipo de maltrato que yo padezco. Todo comenzó en mi infancia y, ahora, en mi adultez siempre terminé enredándome con personas que parecen ser geniales, pero terminan siendo violentas"*. Consulten la guía del programa para conocer el modelo que LiFT propone para saber cómo abordar las divulgaciones de los participantes.

- Recuerden a los participantes que las notas adhesivas se leerán en voz alta y que no necesitan escribir sus nombres.
- Cuando hayan terminado, pídanles que peguen sus respuestas en las hojas grandes.

Pregunten si alguien se ofrece a leer en voz alta cada una de las notas adheridas en los carteles. Al finalizar la lectura de cada cartel, pregunten: *¿Qué observaron en estas respuestas?* Validen las semejanzas o diferencias escritas en cada cartel.

Digan: *Compartimos muchas de las mismas esperanzas y temores para nuestros jóvenes. ¡Y algunas de las esperanzas y de los temores son exclusivamente nuestros! Hoy, estamos aquí porque queremos lo mejor para nuestros adolescentes. Recuerden: ustedes son los especialistas cuando se trata de su adolescente; confíen en sus instintos. Tienen una historia y una experiencia que son únicas. En todo el programa de LiFT, les pediremos que compartan sus historias y piensen en cómo pueden utilizar lo que están aprendiendo en su familia y con su adolescente que es excepcional.*

Afirmen que son pocas las personas adultas que crecieron en un entorno donde se hablara sobre sexualidad; por lo tanto, no es ninguna sorpresa si alguien no se siente a gusto al hablar sobre salud sexual con los adolescentes o le genera incomodidad hacerlo. Estos sentimientos pueden aflorar incluso en aquellas personas que pueden tener una excelente comunicación y conexión en otros temas.

Desarrollo del cerebro adolescente^[4] (10 minutos):

Para iniciar la transición, digan: *Antes de comenzar a hablar sobre cómo construir esta conexión, retrocedamos un poco para saber qué sucede realmente en el cerebro de los adolescentes y cómo el cerebro puede influir en la conexión.*

Comenten que durante la adolescencia, los jóvenes transitan por muchos cambios: el tamaño de sus cuerpos, la madurez sexual, el desarrollo emocional y la capacidad de pensar, por mencionar solamente algunos. Pregunten si alguien ya conoce o sabe cómo cambia el cerebro adolescente durante su desarrollo. Validen cualquier comentario y compartan que las investigaciones muestran que el cerebro continúa desarrollándose y cambiando durante toda la vida de una persona, ¡incluso en la edad adulta!

También sabemos que estos cambios ocurren muy rápido durante la adolescencia, en especial, en las áreas del cerebro de los adolescentes que les ayudan a tomar decisiones.

¡Consejo para facilitadores!

No permitan que esta conversación gire únicamente en torno a estereotipos negativos sobre los adolescentes. Asegúrense de señalar también los aspectos positivos de la adolescencia.

Estos cambios cerebrales pueden ser realmente emocionantes porque crean nuevas oportunidades. Pueden ayudar a que los adolescentes tengan buenas aptitudes para cosas que nosotros, como adultos, no siempre podemos lograr; se animan a probar cosas nuevas sin temores. Estos cambios cerebrales también pueden provocar situaciones que podrían resultar difíciles tanto para los adolescentes como para sus padres.

Levanten la mano y formen el número 4. Asegúrense de que los cuatro dedos estén bien juntos, uno al lado del otro, y la palma de la mano esté abierta hacia el grupo.

Digan:

- *El cerebro se desarrolla de adentro hacia afuera. Esto significa que una de las primeras áreas del cerebro en desarrollarse por completo es el tronco encefálico, representado por mi muñeca.*
- *Esta parte del cerebro hace que el cuerpo funcione. Controla la respiración, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y otras funciones corporales básicas.*
- *Luego, viene la parte central de nuestro cerebro, o la amígdala, representada por mi pulgar.*
- *Esta parte, la amígdala, controla nuestros sentimientos y emociones. La parte central de nuestro cerebro decide, en función de la emoción, cómo actuar o qué decir.*
- *Esta parte del cerebro está bastante bien desarrollada desde nuestra infancia.*
- *Esto significa que, en el caso de los adolescentes, el cerebro emocional está completamente desarrollado y en funcionamiento. Durante toda su vida, han utilizado este cerebro medio emocional para orientar sus comportamientos y poder tomar decisiones.*

Ahora, cubran el pulgar con los otros cuatro dedos, de modo que los nudillos apunten hacia el grupo.

- *El frente del cerebro, también conocido como corteza prefrontal, está representado por mis nudillos y dedos.*
- *Esta es la última parte en desarrollarse a medida que los adolescentes crecen y es el área que más cambia durante la adolescencia.*
- *El frente del cerebro regula actividades como el autocontrol, guía nuestras emociones, establece metas, utiliza el juicio y piensa en las consecuencias.*
- *Se ocupa prácticamente de pensar y ayudar a tomar decisiones.*

Pausa. Pregunten a los participantes: *¿Qué creen que esto significa para nuestros hijos?*

- *Esto significa que, cuanto mayor es una adolescente, más tiempo tiene la parte frontal de su cerebro para crecer, madurar y desarrollarse.*
- *Este crecimiento les permite pensar más claramente sobre las consecuencias y utilizar un criterio más sólido para tomar decisiones.*
- *En los adolescentes, a veces, el frente del cerebro puede funcionar muy bien. Por ejemplo, es posible que hayan observado que sus adolescentes disminuyen el ritmo, reflexionan sus decisiones y se fijan metas. Esto es diferente a usar la parte central del cerebro para tomar decisiones basadas únicamente en las emociones.*
- *Sin embargo, si algo más sucede en sus vidas (sienten cansancio o estrés, o alguien les está presionando), es posible que nuestros hijos "pierdan el control" [abran los dedos y vuelvan a formar un 4 para mostrar la parte central del cerebro] y dejar que el cerebro del medio –las emociones– tome el control.*
- *Por ejemplo, esto puede suceder cuando su adolescente está con sus amistades y actúan hacia ustedes de una manera totalmente diferente a como lo hacen en privado.*

¡Consejo para facilitadores!

¡Esta es una pregunta esencial! Asegúrense de que los participantes tengan un minuto para reflexionar sobre esta pregunta y analizarla en grupo.

Pausa. Pregunten a los participantes: *¿Cómo creen que esto se relaciona con ustedes, como personas adultas importantes en sus vidas?*

- *La corteza prefrontal no termina de desarrollarse hasta después de los 25 años; por lo tanto, en la adolescencia, la corteza prefrontal no está completamente formada.*
- *No tienen el mismo grado de autocontrol sobre sus conductas y emociones que las personas adultas. Es por eso que nuestro trabajo es mostrar cómo pueden hacerlo, hasta que sus cerebros sean capaces de absorberlo desde el punto de vista del desarrollo.*
- *El cerebro es como un músculo: necesita ejercicio. Les adolescentes necesitan practicar el uso del frente de su cerebro; cuanto más puedan practicar, más probabilidades tendrán de pensar detenidamente sus decisiones. Más podrán utilizar el frente de su cerebro, en lugar de tomar decisiones desde la parte central de su cerebro, basándose solo en la emoción.*
- *Es una habilidad que debemos seguir practicando durante toda nuestra vida.*
- *Incluso en la edad adulta, cuando sentimos estrés, enojo o muchos pensamientos nos abruma, podemos encontrarnos en situaciones en las que "perdemos el control" y el cerebro medio asume el mando.*
- *En estos momentos, a menudo no podemos controlar nuestras emociones o responder con tanta calma o racionalidad como nos gustaría.*
- *La idea es no perder el control. La mayoría de los padres lo hacen. De hecho, la mayoría de las personas de todas las edades lo hacen.*
- *El reto consiste en ser más consciente de lo que ocurre más pronto. A medida que adquieran más conciencia, podrán recurrir a métodos para tranquilizarse y enseñar a sus adolescentes a hacer lo mismo.*

Hagan una pausa y esperen a que surjan preguntas o comentarios sobre lo que acaban de decir. Pregunten a los participantes: *¿Por qué creen que dedicamos este tiempo a hablar sobre el cerebro? Validen las respuestas y enfaticen algunos de los siguientes puntos:*

- *Puede ser útil para comprender por qué les adolescentes toman algunas de las decisiones que toman.*
- *Puede recordarnos que debemos ayudar a que nuestros adolescentes "ejerciten" el frente de su cerebro y que practiquen cómo tomar decisiones saludables.*
- *Puede ayudarnos a practicar nuestras propias respuestas y utilizar la parte frontal de nuestro cerebro en lugar de su parte central para reaccionar ante las situaciones.*
- *Si bien a veces puede parecer que les adolescentes intentan hacernos enojar o decepcionarnos, a menudo, es simplemente que su cerebro aún está en desarrollo. Frecuentemente, ni ellos saben por qué se comportan como lo hacen.*

¡Consejo para facilitadores!

Podrían hacer una pausa y preguntarles cómo se tranquilizan en esos momentos. Algunas estrategias podrían ser: tomar una respiración profunda, beber agua o apartarse brevemente.

¡Consejo para facilitadores!

Pueden usar esta sección fácilmente como parte del debate grupal durante todo el día. ¡Busquen puntos para vincular la parte frontal del cerebro con la conversación!

Animen a los participantes a que intenten copiar el modelo con sus propias manos. Indiquen que también pueden encontrar esta información en la página 4 de las guías.

Imagine la conexión (10 minutos):

Introduzcan el concepto de conexión: *Parte del motivo por el que hoy estamos aquí es para hablar sobre la conexión, ¡así que comenzaremos haciendo precisamente eso! En un minuto, les pediré que recuerden o creen una imagen mental de cómo visualizan o perciben la conexión.*

Luego, compartirán este momento con alguien más en la sala.

Inviten a los participantes a relajarse y cerrar los ojos o concentrarse en un punto del suelo durante el próximo minuto.

Indiquen: *Piensen en un momento de sus vidas en el que sintieron una fuerte conexión con alguien o algo. Podría ser algún familiar, amigo, mascota, incluso un libro, un lugar especial o un antepasado. Algunas personas pueden tener dificultades para recordar algún momento en el que hubo una conexión y no hay problema. Intenten pensar en un ejemplo de cuando tuvieron la oportunidad de observar cómo las personas se conectaban: en un libro, en un programa de televisión, en una película u otras personas que ustedes conocen. Piensen o imaginen cómo percibirían ese sentimiento.*

La conexión puede ser un momento de felicidad o desafío, pero es un momento de mucha cercanía. Quizás ese momento de conexión duró solo uno o dos minutos. Quizás sea un sentimiento muy común para ustedes, o quizás sea desconocido. Todas las formas son válidas. A veces, pensar en nuestras relaciones puede hacer que afloren sentimientos difíciles, por lo que si sienten que necesitan tomar un descanso de esta actividad; ¡adelante! y háganlo de la manera que crean es la más adecuada para ustedes.

Cuando ya tengan un momento en mente, intenten tomar una fotografía de ese momento para completar los detalles. ¿Dónde estaban exactamente? ¿Qué hora del día era? ¿Quién estaba presente? ¿Qué sonidos o vistas había? ¿Cómo estaba el clima? ¿Hubo una conversación? ¿Qué se dijo? ¿Qué emociones sintieron?

Ahora abran lentamente los ojos y regresen al presente.

Pidan a los participantes que dediquen unos momentos a escribir algunas notas o palabras clave en una de las páginas en blanco al final de la guía.

Indiquen a los participantes que busquen a alguien que no conozcan y compartan la imagen que les vino a la mente. Dediquen un minuto a describir la imagen de cada uno. Indiquen que regresen a sus asientos al finalizar y agradézcanles por haber compartido su experiencia.

Digan: *El propósito de estar juntas hoy es establecer una conexión con su adolescente. Sin embargo, ¿qué significa tener una conexión entre padres e hijos y por qué deseamos tener una?*

¡Consejo para facilitadores!

Esta actividad podría aflorar emociones fuertes. Si fuera necesario, recuerden al grupo que pueden abandonar la sala u optar por no compartir una actividad con otra persona si no se sienten a gusto. Además, no olviden conectar a los participantes con los recursos si fuera necesario.

Después de escuchar las respuestas, aclaren: *Esto es lo que no significa*. Tener una conexión con nuestro adolescente no implica que siempre nos llevamos bien, que nunca discutimos, que siempre estamos de acuerdo o, incluso, que siempre nos agradamos. *Eso sería imposible. Este es el significado de la palabra "conexión" en LiFT:*

- *La conexión es un vínculo emocional, positivo y continuo entre familiares.^[2]*
- *Esto significa que hay una sensación de seguridad y calidez detrás de los conflictos, discusiones y frustraciones que son parte natural de todas las familias.*
- *¿Por qué queremos algo más? Las investigaciones han demostrado que tener esta conexión entre los adolescentes y sus adultes de apoyo es un superpoder.*
- *Ayuda a que la juventud alcance sus objetivos en la vida. Incluso puede ayudar a que los adolescentes eviten embarazos no deseados y el contagio de enfermedades de transmisión sexual.*
- *Puede ayudar a que las personas tengan más confianza en sí mismas y reducir las tasas de depresión y consumo de drogas.*
- *Lo sorprendente es que este superpoder para la conexión es algo que cada familia puede aumentar, sin importar el punto de partida.*
- *¡El objetivo principal de LiFT es ayudar a que todes desarrollemos un poco más de este superpoder (la conexión familiar) en nuestras vidas!*

¡Consejo para facilitadores!

¡Resalten el superpoder que las personas adultas tienen! Este superpoder también es un excelente concepto clave al que nos referiremos durante todo el día.

Receta para la conexión (5 minutos):

Pidan al grupo que recuerden los momentos de conexión en los que acaban de pensar. Analicen la próxima pregunta con todo el grupo e indiquen cuáles son los ingredientes de la receta según los momentos en los que pensaron anteriormente.

- *Si la conexión entre padres e hijos fuera una sopa, ¿cuáles serían los ingredientes? Es decir, ¿qué elementos necesitamos para conectarlos? Como grupo, observen si pueden enumerar los elementos basándose en los momentos compartidos y la experiencia general. (Algunos ejemplos pueden ser: reír, escucharse mutuamente, participar juntas en una nueva actividad o consolarse entre sí).*

Escriban todas las respuestas en el cartel "Receta para la conexión".

APACA, introducción (15 minutos)

Digan: *En las investigaciones, se han analizado cuáles son los tipos de comportamientos que contribuyen a desarrollar una conexión. Como en el caso de nuestra sopa, ustedes ya conocen y aplican muchas de esas técnicas.*

LiFT se enfocará en cinco aspectos de la conexión, a los que hemos denominado APACA como una forma práctica de recordarlos. APACA puede brindarles ese superpoder del que acabamos de hablar. Inviten a los participantes a mirar el cartel de APACA que está en el frente de la sala. Esta información también se encuentra en las guías.

Pregunten si alguien se ofrece a leer en voz alta los cinco elementos o aspectos de APACA. Después de leer cada elemento, pregunten si alguien quisiera compartir un pequeño ejemplo de cómo es ese componente en su familia. Por ejemplo: "El objetivo de mi hijo es jugar fútbol en la universidad. El otro día, le demostré mi apoyo llevándolo a la práctica de fútbol y viéndolo jugar".

- Apoyo: te ayudaré a alcanzar tus objetivos y convertirte en la persona que deseas ser.
- Comunicación: expresaré mis sentimientos e ideas con mis palabras y acciones, y escucharé mientras tú te expresas.
- Apertura: prestaré atención a lo que dices, te tomaré en serio y respetaré tus necesidades, pensamientos y opiniones.
- Protección: deberás respetar límites lógicos y cumplir sistemáticamente las reglas porque quiero que estés a salvo.
- Ánimo: te mostraré calidez, te daré mi tiempo y soñaré con nuevas posibilidades para tu futuro.

Recuerden a los participantes que:

- Tanto la conexión como los elementos de APACA son diferentes en cada familia; no se espera que todas las familias sean iguales.
- Nuestro tiempo de hoy nos permite tener oportunidades para aprender de las fortalezas únicas de cada familia.
- El enfoque de APACA también puede servir para superar situaciones difíciles como familia.

Indiquen a los participantes que repasen los ingredientes enumerados en el cartel "Receta para la conexión" y digan cuáles son los que coinciden con los cinco aspectos de APACA. Asegúrense de señalar que algunos aspectos pueden pertenecer a varias partes del enfoque de APACA. Al igual que con la sopa, se necesita cada aspecto, o ingrediente, para crear una conexión fuerte.

Agradescan al grupo y digan: Cada una de estas son técnicas que podemos aplicar con los jóvenes para fortalecer nuestra conexión. La conexión es el superpoder que puede ayudar a que los adolescentes crezcan y tomen decisiones saludables, incluidas las decisiones sobre su salud sexual. Como dijimos, esta conexión es diferente en cada familia, pero no importa cuánto ya tengamos, siempre podemos aprender y practicar técnicas que podemos aplicar como padres para seguir construyendo una conexión sólida. Ahora, practiquemos algunas de estas habilidades.

Estaciones de APACA (30 minutos):

Señalen los diferentes carteles alrededor de la sala: Apoyo, Comunicación, Apertura, Protección y Ánimo (un cartel para cada aspecto). Digan que ahora es momento de profundizar los diferentes aspectos de APACA que ayudan a establecer una conexión.

Durante los próximos 30 minutos, los participantes tendrán la posibilidad de visitar tres de las cinco estaciones. Recuérdenles que pueden encontrar información sobre APACA en la guía. De este modo, al llegar a sus casas, podrán consultar más información sobre los aspectos que no alcancen a visitar hoy.

Indiquen:

- El cartel de cada estación también tiene estas instrucciones; igualmente, se las recordará a todo el grupo antes de despedirnos.
- En cada estación, trabajen con las otras personas que también están en la misma estación.
 - *Conversen sobre las preguntas del cartel, así podrán compartir y adquirir conocimientos sobre ese aspecto de APACA.*
 - *Pueden utilizar sus guías para conocer algunos consejos y trucos de ese aspecto de APACA.*
 - *Una vez que el grupo haya terminado de analizar las preguntas, trabajen en la actividad correspondiente a ese aspecto que está incluida en la guía. Estas actividades les ayudarán a descubrir formas específicas de utilizar ese aspecto con sus adolescentes.*
 - *Pueden trabajar con otras personas del grupo e intercambiar ideas y practicar juntas si lo desean.*
- Indiquen a los participantes que escojan una estación para comenzar su recorrido y asegúrense de que no haya ninguna estación vacía. Informen a los participantes que les dirá cuándo es el momento de cambiar.

Durante los primeros diez minutos, recorran la sala y brinden apoyo e información adicional según sea necesario. Consideren cinco minutos para esta parte y, luego, otro minuto más. Después de diez minutos, indiquen a los participantes que seleccionen una estación diferente y repitan la actividad. Después de otros diez minutos, indiquen a los participantes que se dirijan a la última estación.

Estación de APACA, compartir (10 minutos):

Después de 30 minutos, vuelvan a reunir a todo el grupo. Pidan que una persona de cada estación comente rápidamente qué hablaron en el grupo y qué practicaron en esta última estación.

Por último, pidan que cada participante piense una palabra o frase que describa una de las principales conclusiones a las que arribó después de pasar por las estaciones de APACA. Recorran la sala para conocer la opinión de cada participante.

Transición a Tiempo Juntas 2 (5 minutos)**¡Consejo para facilitadores!**

Para que las personas adultas no pierdan el interés, arme cada estación de forma tal que cada mesa incluya recursos locales y premios divertidos. Por ejemplo, reproduzcan música con letras que hablen del amor, coloquen notas adhesivas para que los adultos escriban notas rápidas para sí o incluyan una caja de rifa en una estación para premiar juegos o actividades para que las familias disfruten juntas.

RESUMEN DEL MÓDULO PARA ADULTES 1: PREPARACIÓN, DESARROLLO DEL CEREBRO, APACA	
Audiencia: Participantes adultos	Tiempo: 100 minutos
TEMAS	ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES
<p>Pautas Tiempo: 15 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartel "Esperanzas y Temores" • Bolígrafos • Notas adhesivas <p>Conceptos clave: A pesar de sus diferencias, todos comparten las mismas esperanzas y temores con respecto a sus adolescentes.</p>	<p>Preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comenten: Agenda y acuerdos del grupo. • Cada familia es única. El objetivo de hoy es aprovechar las fortalezas que cada familia ya tiene y tomar lo que funciona para cada persona, imponerse un desafío y abandonar todo con lo que no se sienten a gusto. Transición a Esperanzas y Temores. <p>Esperanzas y Temores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuyan notas adhesivas para cada sugerencia. • Esperen unos minutos para que las personas puedan completar las sugerencias. • Sugerencias: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cuando pienso en el futuro de mi adolescente, mi esperanza es que... ○ Cuando pienso en el futuro de mi adolescente, mi temor es que... ○ Algo que hoy quiero llevarme de aquí es... • Las personas voluntarias leen las hojas. Después de cada sugerencia, pidan al grupo que compartan sus opciones y validen las semejanzas y diferencias. • Comenten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aquí, la experiencia la tienen ustedes. Animen a que las personas adultas compartan su experiencia entre sí. ○ Afirman: Un número reducido de nosotros crecimos hablando de sexualidad. ○ Independientemente de cuál haya sido la situación, las habilidades que compartimos hoy aquí pueden hacer que su relación se vuelva más fuerte.
<p>Desarrollo del cerebro adolescente^[4] Tiempo: 10 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno <p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su rol es importante para que los adolescentes aprendan a utilizar la parte frontal de su cerebro. 	<p>Transición: Aprender qué sucede en el cerebro adolescente puede mejorar nuestra comunicación.</p> <p>Desarrollo del cerebro</p> <ul style="list-style-type: none"> • La adolescencia es un periodo de muchos cambios (tamaño corporal, madurez sexual, desarrollo emocional, etc.). El cerebro también está cambiando. • Pregunten: ¿Cómo se dieron cuenta de que su adolescente está cambiando? • Pregunten si alguien ya conoce cómo se desarrolla el cerebro adolescente. • Afirman que pueden surgir tanto fortalezas como desafíos debido a los cambios cerebrales de los adolescentes. • (+) = aprendizaje rápido de cosas nuevas, ausencia de temores ante intentos de nuevas experiencias

	<ul style="list-style-type: none"> • (-) = posibles decisiones riesgosas y otros desafíos para padres y adolescentes <p>Levanten la mano y formen un 4; señalen la muñeca como la base del cerebro (tronco encefálico):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controla las funciones corporales básicas como la respiración, la presión arterial y la frecuencia cardíaca. • Es la primera área del cerebro en desarrollarse. <p>Señalen el pulgar, es el cerebro medio (amígdala):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controla los sentimientos y las emociones. • Está totalmente desarrollado en los adolescentes: han usado su cerebro emocional durante toda su vida para tomar decisiones. <p>Cierren los dedos por encima del pulgar; es el frente del cerebro (corteza prefrontal):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es la última parte del cerebro en desarrollarse. • Es la parte que más cambia durante la adolescencia. • Regula el autocontrol, la planeación a futuro, el juicio, la conciencia de las consecuencias. • Básicamente, es la encargada de la toma de decisiones. <p>¿Qué significa esto para nuestros hijos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los adolescentes pueden estar mejorando el uso de su corteza prefrontal, pero no es algo uniforme. • Cuando sienten estrés o cansancio, pueden "perder el control" y el cerebro emocional asume el mando. • Den ejemplos. <p>¿Cómo el conocimiento de esta información nos afecta como adultos importantes en las vidas de nuestros adolescentes?</p> <ul style="list-style-type: none"> • La corteza prefrontal se desarrolla hasta bien entrada la segunda década de vida. • A veces, los adolescentes no logran autocontrolarse. • El cerebro es como un músculo: necesita ejercicio y práctica. • Todas las personas de todas las edades pierden el control en algún momento, en especial, cuando están estresadas. • Es útil ser consciente de cuándo esto sucede. • Practicar técnicas de autorrelajación ayuda. • Es bueno servir de ejemplo y enseñar estas técnicas a nuestros adolescentes. <p>¿Preguntas? ¿Por qué dedicamos tiempo a hablar sobre esto?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para entender a nuestros adolescentes y saber cómo toman algunas decisiones. • Para ayudarles a "ejercitar" su cerebro. • Para ayudarnos a practicar cómo podemos usar el frente de nuestro cerebro. • Para ser conscientes de que nuestros adolescentes no quieren decepcionarnos. Ver más información en la página 4 de las guías.
--	---

APACA, introducción

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

- Cartel "Receta para la conexión"
- Cartel con la definición de APACA

Conceptos clave:

- Usted tiene un superpoder que le permite ayudar a les adolescentes a tomar decisiones.
- Las tasas de embarazos no deseados y de enfermedades de transmisión sexual (ETS) son más bajas entre les adolescentes que tienen una conexión cercana con un adulto de apoyo.

Transición: Estamos aquí para saber cómo fortalecer la conexión con nuestro adolescente.

- A continuación, recordaremos cómo es esa conexión y la compartiremos con alguien de la sala.
- Tengan en cuenta la importancia del autocuidado.

Imagine la conexión

Indiquen al grupo:

- *Piensen en un momento de sus vidas en el que sintieron una fuerte conexión con alguien. Podría ser un familiar, una amistad, una mascota o incluso usted mismo. Algunas personas pueden tener dificultades para recordar algún momento en el que hubo una conexión y no hay problema.*
- *Intenten pensar en un ejemplo de cuando tuvieron la oportunidad de observar cómo las personas se conectaban; ya sea en un libro, en un programa de televisión, en una película u otras personas que ustedes conocen. Piensen o imaginen cómo percibirían ese sentimiento.*
- Podría ser un momento feliz o delicado. Quizás duró tan solo un minuto. Quizás sea un sentimiento común o desconocido. Todas las opciones son válidas.
- *Algunas personas pueden sentir que esta actividad es muy movilizadora. Si necesitan tomarse una pausa, háganlo de la forma que consideren más apropiada.*
- *Completen los detalles: ¿Dónde? ¿En qué momento del día? ¿Quién estaba presente? ¿Sonidos? ¿Vistas? ¿Clima? ¿Conversación? ¿Qué se dijo? ¿Emociones?*

Comenten ese momento con alguien más.

Pregunten: *¿Qué significa tener una conexión entre padres e hijos y por qué queremos que sea más fuerte?*

Definición del término "conexión":

- Tener una conexión no significa que dos personas nunca discuten, que siempre están de acuerdo o que siempre se agradan.
- En LiFT, la conexión equivale a un vínculo emocional, positivo y continuo; existe un sentimiento de seguridad/calidez detrás de los conflictos y las peleas que forman parte de la naturaleza de las familias.^[2]
- *Las investigaciones demuestran que tener esta conexión entre les adolescentes y sus adultos de apoyo es un superpoder.*
- La conexión ayuda a que les adolescentes alcancen sus objetivos, incluso a evitar embarazos no deseados/ETS, aumentar la autoconfianza, reducir el consumo de drogas y la depresión.

Receta para la conexión

- Pregunten: *Si la conexión entre padres e hijos fuera una sopa, ¿cuáles serían los ingredientes?*
- Escriban las respuestas en el cartel "Receta para la conexión".

	<p>APACA, introducción</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>En las investigaciones, se han analizado cuáles son los tipos de comportamientos que desarrollan una conexión.</i> LiFT se enfoca en cinco aspectos de la conexión que hemos llamado "APACA". La práctica de los aspectos de APACA puede fortalecer cualquier conexión. • Pregunten si alguien se ofrece a leer en voz alta los cinco elementos de APACA. Pidan un ejemplo después de la lectura de cada elemento. • APACA es diferente para cada familia. • Repasen los "ingredientes de la sopa" y clasifíquenlos de acuerdo con los cinco aspectos de APACA. • Cada uno de estos aspectos/ingredientes ayuda a consolidar la conexión: nuestro superpoder.
<p>Estaciones de APACA Tiempo: 40 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carteles para las estaciones de APACA: cinco en total <p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • APACA es el acrónimo de Apoyo, Protección, Apertura, Comunicación y Ánimo. • Puedo aplicar cada uno de los aspectos del enfoque de APACA y fortalecer mi superpoder para la conexión. 	<p>Estaciones de APACA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante los próximos 30 minutos, tendrán la oportunidad de visitar tres de las cinco estaciones. • Encontrarán más información sobre APACA en la guía. • Hay instrucciones en el cartel de cada estación. • Lean las instrucciones en voz alta para todo el grupo antes de dividirlo en grupos más pequeños. • En cada estación: <ul style="list-style-type: none"> ○ Analicen las preguntas con otras personas. ○ Utilicen sus guías para conocer más consejos y trucos. ○ Después del análisis, trabajen en la actividad de la guía que coincide con el aspecto de la estación. <p>Compartir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de 30 minutos, vuelvan a reunir a todo el grupo. • Pidan que una persona de cada estación comparta algunas palabras. • Pidan que cada participante piense en una palabra/frase que describa cuál es la conclusión principal a la que arribó después de pasar por las estaciones de APACA.
<p>Transición a Tiempo Juntas 2 (5 minutos)</p>	

UNA COSA QUE ESPERO ES...

UNA COSA QUE
TEMO ES...

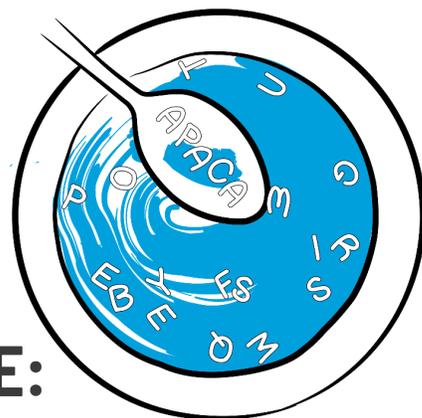
UNA COSA
QUE QUIERO
LLEVAR CONMIGO
HOY ES...

LOS INGREDIENTES DE LA CONEXIÓN



INGREDIENTES

PARA LA CONEXIÓN ENTRE
ADULTE DE APOYO Y ADOLESCENTE:



⚡ APOYO

Te ayudaré a cumplir tus objetivos y a convertirte en la persona que quieres ser.

💬 COMUNICACIÓN

Expresaré mis sentimientos e ideas con palabras y actos, y escucharé cómo te expresas tú.

🍃 ACTITUD RECEPTIVA

Te escucharé, te tomaré en serio y respetaré tus necesidades, pensamientos y opiniones.

🛡️ PROTECCIÓN

Te haré responsable de respetar unos límites apropiados y exigiré el cumplimiento de las reglas de manera coherente porque quiero mantenerte a salvo.

😊 ÁNIMO

Te demostraré mi ternura, te daré mi tiempo y soñaré con nuevas posibilidades para tu futuro.

⚡ APOYO

Te ayudaré a cumplir tus objetivos y a convertirte en la persona que quieres ser.

Paso 1:

Dediquen 5 minutos a hablar con su grupo sobre estas preguntas:

- ¿Qué significa para mí el apoyo?
- ¿Cómo apoyo ya a mi hijo adolescente?
- ¿De qué nuevas formas puedo apoyar a mi hijo adolescente?

Busquen **consejos y trucos** en sus guías.

Paso 2:

Completen la **actividad de apoyo** de sus guías para practicar.

COMUNICACIÓN

Expresaré mis sentimientos e ideas con palabras y actos, y escucharé cómo te expresas tú.

Paso 1:

Dediquen 5 minutos a hablar con su grupo sobre estas preguntas:

- ¿Qué significa para mí la comunicación?
- ¿Cómo me comunico ya con mi hijo adolescente?
- ¿De qué nuevas formas puedo comunicarme con mi hijo adolescente?

Busquen **consejos y trucos** en sus guías.

Paso2:

Completen la **actividad de comunicación** de sus guías para practicar.

ACTITUD RECEPTIVA

Te demostraré mi ternura, te daré mi tiempo y soñaré con nuevas posibilidades para tu futuro.

Paso 1:

Dediquen 5 minutos a hablar con su grupo sobre estas preguntas:

- ¿Qué significa actitud receptiva para mí?
- ¿Cómo tengo ya una actitud receptiva con mi hijo adolescente?
- ¿De qué nuevas formas puedo tener una actitud receptiva con mi hijo adolescente?

Busquen **consejos y trucos** en sus guías.

Paso 2:

Completen la **actividad de actitud receptiva** de sus guías para practicar.

PROTECCIÓN

Te haré responsable de respetar unos límites apropiados y exigiré el cumplimiento de las reglas de manera coherente porque quiero mantenerte a salvo.

Paso 1:

Dediquen 5 minutos a hablar con su grupo sobre estas preguntas:

- ¿Qué significa para mí la protección?
- ¿Cómo protejo ya a mi hijo adolescente?
- ¿De qué nuevas formas puedo proteger a mi hijo adolescente?

Busquen **consejos y trucos** en sus guías.

Paso 2:

Completen la **actividad de protección** de sus guías para practicar.



ÁNIMO

Te demostraré mi ternura, te daré mi tiempo y soñaré con nuevas posibilidades para tu futuro.

Paso 1:

Dediquen 5 minutos a hablar con su grupo sobre estas preguntas:

- ¿Qué significa para mí dar ánimo?
- ¿Cómo doy ánimo ya a mi hijo adolescente?
- ¿De qué nuevas formas puedo dar ánimo a mi hijo adolescente?

Busquen **consejos y trucos** en sus guías.

Paso 2:

Completen la **actividad de dar ánimo** de sus guías para practicar.

Resumen del Módulo para Adultes 2

RESUMEN DEL MÓDULO PARA ADULTES 2: COMPARTIENDO MIS VALORES, ADULTES ACCESIBLES (INTRODUCCIÓN Y PRÁCTICA)

Audiencia: Participantes adultos			Tiempo: 85 minutos	
TEMAS	CONCEPTO(S) CLAVE	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIALES
Compartiendo mis valores	Los mensajes que transmite a su adolescente son muy poderosos: usted es una de las mayores influencias en la vida de su adolescente.	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Compartiendo mis valores 	<ul style="list-style-type: none"> Guías para participantes Bolígrafos
Adultes accesibles, introducción	Es más probable que su adolescente recurra a usted para hacerle preguntas si usted evita sacar conclusiones precipitadas, comparte sus valores, proporciona información precisa y se muestra accesible para entablar un diálogo.	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Adultes accesibles, lluvia de ideas Consejos de APACA para Conversaciones Difíciles 	<ul style="list-style-type: none"> Consejos de APACA para Conversaciones Difíciles Cinta adhesiva Cartel con la definición de APACA Guías para participantes
Adultes accesibles, práctica	Las Conversaciones Difíciles con adolescentes pueden ser mejores cuando la persona adulta está tranquila, preparada e informada.	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Adultes accesibles, guion Líneas de comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> Adultes accesibles, guion (tres copias)
Transición a Tiempo Juntas 4 (5 minutos)				

Compartiendo mis valores (15 minutos):

Para iniciar la transición, digan: *Ahora que hemos reflexionado un poco sobre cómo podemos establecer una conexión, revisemos nuestros valores personales y pensemos en cómo podemos compartir esos valores con nuestro adolescente. Al hacer un repaso de todo lo que hemos estado hablando hasta ahora: sus esperanzas y temores para su hijo, el desarrollo del cerebro adolescente, sus propios valores personales y qué genera conexión, están comenzando a identificar cuáles son sus propios valores que compartirán con sus hijos y les enseñará a ellos.*

Indiquen a los participantes que tomen sus guías y busquen la planilla "Compartiendo mis valores". Expliquen que les asignarán unos minutos antes de comenzar esta actividad. Pensarán en qué tipo de mensajes y valores quieren asegurarse de comunicar y compartir con su joven. Pueden comenzar a idear un plan sobre cómo quieren hacerlo. Recuerden a los participantes que no tendrán tiempo de terminar el plan en el taller; el objetivo es simplemente comenzar a pensar en los valores que quieren compartir. Animen a los participantes a continuar la actividad de la planilla en sus casas y analizarla con familiares, adultos de apoyo, parejas o copadres.

Presenten: *Al repasar estos valores, es posible que observen que algunos de ellos son temas ya hablados. En cambio, es posible que no se sientan a gusto hablando de otros. Recuerden: ustedes son las personas más influyentes en la toma de decisiones de su adolescente. Nuestro objetivo es brindarles el espacio para que piensen qué quieren decir con respecto a estos temas antes del momento de la conversación.*

Algo que pueden hacer es agregar cualquier otro valor o Conversación Difícil que quisieran tener en el espacio suministrado al final de la guía.

Después de cinco minutos, pidan al grupo que trabajen en parejas y respondan las siguientes preguntas:

- ¿Cómo y cuándo están considerando compartir estos valores?
- ¿Qué hizo que les resultara sencillo o difícil pensar en los mensajes que quieren compartir con su adolescente?

Adultes accesibles, lluvia de ideas (5 minutos):

Reúnan nuevamente al grupo. Pregunten si alguna persona se ofrece como voluntaria: *¿Por qué creemos que es tan importante dedicar tiempo a identificar los valores sobre la sexualidad que queremos compartir y empezar a pensar en un plan para hacerlo?*

Recuerden a los participantes:

- *Los adolescentes dicen que los adultos de apoyo son las personas más influyentes en sus vidas cuando se trata de tomar decisiones sobre sexo, incluso más que sus amistades, la televisión, las películas o la música.*

¡Consejo para facilitadores!

Las personas adultas pueden querer hablar sobre los valores reales que desean compartir. Sin embargo, esto puede generar conflictos entre participantes que tienen valores diferentes. Enfóquense en el "cómo" y el "cuándo" y prepárense para una amplia variedad de reacciones, preocupaciones y posibles ansiedades que este ejercicio puede generar.

- *Las investigaciones también demuestran que les adolescentes que pueden hablar con sus padres sobre sexo tienden a retrasar las relaciones sexuales. También es más probable que utilicen condones y métodos anticonceptivos correctamente cuando comienzan a tener relaciones sexuales. APACA ayuda a les adultes a obtener el superpoder de conectarse con sus adolescentes.*
- *Otra de las razones por las que APACA es excelente es que permite que la relación cree raíces para que les adolescentes se sientan a gusto cuando tienen Conversaciones Difíciles, se abran y hagan preguntas difíciles.*

Pidan al grupo que recuerden su adolescencia. Indiquen: *¿Alguien tuvo una persona adulta en su vida con quien se sentía a gusto? ¿Quiénes eran accesibles y abordables?* Inviten a que alguien comparta su historia. Si nadie tuvo una persona así en su propia vida, sugieran pensar en alguna personaje adulte de la televisión, en un libro o en una película que sea accesible y abordable para otras personas.

Pregunten a la persona que se ofreció como voluntaria que diga por qué consideraba a ese adulte como alguien abordable. Abran la pregunta al resto del grupo.

Agradezcan a les participantes. Expliquen que el grupo buscará algunas formas en las que puedan utilizar los consejos de APACA para tener Conversaciones Difíciles, ayudar a que sean una persona accesible para sus adolescentes y, así, puedan abordar Conversaciones Difíciles.

Consejos de APACA para Conversaciones Difíciles (15 minutos):

- Inviten a once personas como voluntarias para que lean algunas afirmaciones en voz alta.
- Tomarán uno de los consejos de APACA para Conversaciones Difíciles de la mano de le facilitadore.
- Indiquen que lean el fragmento que tomó. Les participantes pueden acompañar la lectura con sus guías.
- Analicen y expliquen al grupo cada paso después de su lectura.
- Luego, pidan a las personas voluntarias que peguen el consejo con cinta al lado de uno de los aspectos de APACA que consideran que es el correcto.

¡Consejo para facilitadores!

No hay respuestas correctas para esta parte de la actividad. En cambio, el propósito es que les participantes comprendan de qué manera APACA sienta las bases para entablar una Conversación Difícil.

Hagan preguntas y expliquen.

Si aún no lo hicieron, indiquen a les participantes que abran sus guías en las páginas de APACA sobre Conversaciones Difíciles para reflexionar un poco. Solicítenles que:

- Dibujen una estrella al lado de los consejos con los que consideran que ya están haciendo un buen trabajo. [Pausa para que les participantes completen la actividad].
- Hagan un círculo alrededor de los consejos que desean practicar. [Pausa para que les participantes completen la actividad].
- ¡Escriban un signo de exclamación al lado de un aspecto que desean comenzar a trabajar hoy! [Pausa para que les participantes completen la actividad].

Guion de APACA para Conversaciones Difíciles (15 minutos)

Digan: *Ahora el grupo podrá ver en vivo y en directo cómo se comporta un padre o una madre accesible y abordable durante una conversación difícil con su adolescente. En este ejemplo, Jordan hace algunas preguntas a su adulte sobre el consentimiento y el alcohol. Mientras observamos este ejemplo, traten de prestar atención a cómo este adulte usa los consejos para Conversaciones Difíciles, incluso cuando quizás no se sienta a gusto en algunos momentos. Inviten a que dos personas representen voluntariamente la escena; una será Jordan y la otra, le adulte.*

Después de leer el guion, formulen a los participantes algunas de estas preguntas para reflexionar:

- *¿Qué consejos de APACA para Conversaciones Difíciles reconocieron en la forma en que este adulte respondió?*
- *¿Qué actitud adoptó este adulte durante la Conversación Difícil para asegurarse de no dejar de ser un adulte accesible?*
- *¿Qué representaría un desafío para ustedes si fueran este adulte y su adolescente inicia esta conversación?*
- *¿Qué sería más emocionante para ustedes si fueran este adulte y su adolescente inicia esta conversación?*
- *¿Cómo pueden practicar algunos de estos consejos antes de tener que ponerlos en práctica en la vida real?*

Recuerden a los participantes que hacemos hincapié en mantener la calma y tomarnos un momento porque muchas veces sentimos que no tenemos la oportunidad de hacerlo. *Les recomendamos que se detengan un instante y respiren. Como hablamos antes, respirar les ayudará a responder con la parte frontal del cerebro, en lugar de hacerlo con la emoción que surge de la parte central. En la guía, también pueden encontrar más información sobre métodos anticonceptivos y condones que podrán utilizar en futuras conversaciones difíciles.*

Adultes accesibles, líneas de comunicación (30 minutos):

Ahora que ya observamos un ejemplo, practiquemos tener conversaciones difíciles sobre sexualidad.

- Inviten a los participantes a formar dos filas enfrentadas. Formarán una pareja con la persona que tienen directamente enfrente. (Si hay un número impar de participantes, ustedes también pueden formar parte de una de las parejas).
- Comenten que leerán un escenario.
- En cada escenario, uno de los lados representará a le adolescente y el otro lado, a la persona adulta.
- Cada escenario incluirá un tipo diferente de Conversación Difícil, y los adultes deberán utilizar los consejos de APACA para Conversaciones Difíciles para ser accesibles y abordables.

¡Consejo para facilitadores!

Antes de comenzar el módulo, coloquen un trozo de cinta adhesiva en el piso y escriban "1" en uno de los lados y "2" en el otro. Indiquen a los participantes que formen una fila siguiendo la línea. Al tener los lados señalados, es más fácil dar indicaciones y explicaciones.

- Si lo desean, los participantes pueden usar sus guías para consultar los consejos de APACA para Conversaciones Difíciles durante estas escenificaciones.

Recuerden al grupo que cada persona responderá a estos escenarios de manera diferente, según sus propios valores personales o familiares, su cultura, su religión y sus experiencias. Indiquen que todas las respuestas son válidas durante esta actividad.

Escenario 1:

Lean la sugerencia en voz alta e indiquen que el Lado 1 representará el papel de la persona adulta. Deben usar los consejos de APACA para responder durante la Conversación Difícil y recordar la forma en que funciona el cerebro. El Lado 2 representará a le adolescente. Asignen unos minutos a las parejas para que actúen la escena.

Escenario 1: *Su adolescente menciona que su amigo está saliendo con alguien mucho mayor. Usted le pregunta qué piensa acerca de que su amigo salga con alguien mucho mayor. Parece dudar y pregunta: "¿Cuál es el problema de salir con alguien mayor?"*

- *Primero, pensemos en las diferentes reacciones que los padres pueden tener ante esta situación.*
- *Ahora, Lado 1, ¿cuál sería su respuesta? Utilicen los consejos de APACA para tener una Conversación Difícil con su pareja. Lado 2, respondan a su pareja como si fueran adolescentes.*

Reflexión sobre el escenario 1:

Después de que las parejas terminen de actuar este escenario, pregunten:

- *Participantes del Lado 1: ¿Qué hicieron para tener una Conversación Difícil en este escenario? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué creen que funcionó bien y qué creen que fue un desafío?*
- *Participantes del Lado 2: ¿Cómo se sintieron en el lugar de los adolescentes durante esta conversación? ¿Qué notaron de bueno en sus parejas?*

¡Consejo para facilitadores!

Este es un buen momento para mencionar las leyes estatales que tratan sobre las diferencias de edad y el consentimiento.

Escenario 2:

Una vez finalizado el primer escenario, pidan a las personas del Lado 1 que den un paso hacia la derecha para tener una nueva pareja. La última persona de la fila pasa al inicio. Inviertan los roles de los lados durante el segundo escenario, de modo que ahora el Lado 2 representará el papel de la persona adulta y el Lado 1 será le adolescente.

Escenario 2: *El año anterior, ya conversaron con su adolescente sobre sus valores con respecto a los métodos anticonceptivos. Una noche, están terminando de lavar los platos cuando reciben un mensaje de texto de su adolescente diciéndole que necesita visitar Planned Parenthood para obtener métodos anticonceptivos.*

- *Primero, pensemos en las diferentes reacciones que los padres pueden tener ante esta situación.*

- *Ahora, ¿qué creen que este adolescente puede estar pensando mientras envía el mensaje de texto?*
- *Bien, ahora es momento de practicar. Lado 2, representarán el papel de la persona adulta y aplicarán los consejos de APACA en la práctica de esta Conversación Difícil.*
- *Lado 1, respondan a su pareja como si fueran adolescentes.*

Reflexión sobre el escenario 2:

Después de que las parejas terminen de actuar este escenario, pregunten:

- *Participantes del Lado 2: ¿Qué hicieron para tener una Conversación Difícil en este escenario? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué creen que funcionó bien y qué creen que fue un desafío?*
- *Participantes del Lado 1: ¿Cómo se sintieron en el lugar de los adolescentes durante esta conversación? ¿Qué notaron de bueno en sus parejas?*

¡Consejo para facilitadores!

Los escenarios 3 y 4 son buenas oportunidades para crear sus propios escenarios y utilizar otras conversaciones difíciles que hayan surgido durante el taller para garantizar la relevancia cultural. Por ejemplo, podrían plantear un escenario relacionado con el consumo de drogas o alcohol, un adolescente que se identifica como LGBTQ, la pornografía, el trabajo y las metas escolares, o cualquier otro tema que haya surgido durante el día y pueda ser importante para el grupo.

Escenario 3:

Nuevamente, pidan a las personas del Lado 1 que den un paso hacia la derecha para tener una nueva pareja. La última persona de la fila pasa al inicio. Inviertan los roles de los lados durante el tercer escenario, de modo que ahora el Lado 1 representará el papel de la persona adulta y el Lado 2 será el adolescente.

Escenario 3:

- Opción A: Para este escenario, pregunten al grupo si alguien quisiera hacer alguna pregunta o compartir alguna situación que haya surgido en su familia y necesita la ayuda del grupo. Otra opción es que les participantes escriban sus ideas en notas adhesivas y las entreguen a la facilitadore para mayor anonimato. Inviten a los participantes a compartir el escenario y pidan al grupo que lo actúe. El Lado 1 será la persona adulta que usa los consejos de APACA y el Lado 2 será el adolescente.
- Opción B: Si nadie ofrece un escenario y no tienen otro en mente, utilicen este:
 - *Algunos de las amistades que su adolescente trae a casa se ríen y hablan de algo que sucedió en la escuela durante el día. No puede escuchar todo lo que dicen, pero sí escucha que parte de la historia trata sobre unos adolescentes que se burlan de otro estudiante que podría ser gay. Espera a que las amistades de su hijo se hayan ido para hablar con él. Lado 1: ¿cómo aplicarían el enfoque de APACA en sus respuestas durante esta Conversación Difícil? Lado 2: respondan fingiendo ser el adolescente.*

Reflexión sobre el escenario 3:

Después de que las parejas terminen de actuar este escenario, pregunten:

- *Participantes del Lado 1: ¿Qué hicieron para tener una Conversación Difícil en este escenario? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué creen que funcionó bien y qué creen que fue un desafío?*

- *Participantes del Lado 2: ¿Cómo se sintieron en el lugar de les adolescentes durante esta conversación? ¿Qué notaron de bueno en sus parejas?*

Escenario 4:

Nuevamente, pidan a las personas del Lado 1 que den un paso hacia la derecha para tener una nueva pareja. La última persona de la fila pasa al inicio. En el último escenario, inviten a otro participante a compartir un evento de la vida real o usen un ejemplo de las notas adhesivas. En este último escenario, el Lado 2 representará a la persona adulta y el Lado 1 representará a le adolescente.

Escenario 4:

- Opción A: Inviten a les participantes e indiquen al grupo que lo actúen. Recuerden que el Lado 2 representará a la persona adulta que aplica los consejos de APACA y el Lado 1 representará a le adolescente.
- Opción B: Si nadie ofrece un escenario y no tienen otro escenario en mente, utilicen este:
 - *Una noche, antes de sentarse, miran el teléfono de su adolescente mientras lo toman del sofá. Aparece una imagen de una persona sin camisa. Lado 2: ¿cómo aplicarían los consejos de APACA para entablar esta Conversación Difícil y hablar con su adolescente sobre el sexting? Lado 1: ¿cómo responderían a la comunicación de tu adulte?*

Reflexión sobre el escenario 4:

Después de que las parejas terminen de actuar este escenario, pregunten:

- *Participantes del Lado 2: ¿Qué hicieron para tener una Conversación Difícil en este escenario? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué creen que funcionó bien y qué creen que fue un desafío?*
- *Participantes del Lado 1: ¿Cómo se sintieron en el lugar de les adolescentes durante esta conversación? ¿Qué notaron de bueno en sus parejas?*

Agradezcan al grupo por la práctica conjunta de estos pasos e indiquen que cada persona regrese a su asiento. Si aún hay tiempo, pregunten al grupo lo siguiente:

- ¿Alguno de estos escenarios les resultó extremadamente difícil? ¿Qué hizo que fuera así?
- ¿Cuáles son algunas de las formas en que el uso de los consejos de APACA para las Conversaciones Difíciles hizo que este tipo de conversación les resultara más fácil?
- ¿Cuáles son algunas de las formas en que el uso de los consejos de APACA para las Conversaciones Difíciles ayudó a su adolescente a pensar con el frente de su cerebro y así tomar decisiones saludables?
- ¿Qué podrían hacer para aplicar los consejos de APACA en futuras Conversaciones Difíciles?

Agradezcan al grupo por su participación. Digan que llegó el momento en que cada adulte se reúna nuevamente con su adolescente para la última parte del programa.

Transición a Tiempo Juntas 4 (5 minutos)

RESUMEN DEL MÓDULO PARA ADULTES 2: COMPARTIENDO MIS VALORES, ADULTES ACCESIBLES (INTRODUCCIÓN Y PRÁCTICA)

<p>Audiencia: Participantes adultos</p>	<p>Tiempo: 85 minutos</p>
<p>TEMAS</p>	<p>ACTIVIDADES E INSTRUCCIONES</p>
<p>Compartiendo mis valores Tiempo: 15 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guías para participantes • Bolígrafos <p>Conceptos clave: Los mensajes que transmite a su adolescente son muy poderosos: usted es una de las mayores influencias en la vida de su adolescente.</p>	<p>Transición:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hemos analizado qué es la conexión. Ahora, exploremos cómo podemos compartir nuestros valores con nuestros adolescentes. • Resumen del día: Hemos hablado de las esperanzas y los temores, del desarrollo del cerebro, de los valores personales y sobre cómo fortalecer una conexión. • Ahora, identifiquen cuáles de sus propios valores compartirán con su adolescente. <p>Compartiendo mis valores Abran las guías de los participantes en la planilla "Enseñarle a mi hijo". Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tendrán 10 minutos para la primera parte de esta actividad. Repitan que no hay problemas si no terminan; lo importante es comenzar a pensar en estos valores. • Los participantes pueden agregar algunas ideas sobre "Conversaciones Difíciles" al pie de la planilla. • Den solo el tiempo suficiente para que comiencen. • Después de diez minutos, busquen una pareja y analicen: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Les resultó sencillo? ¿Fue un desafío? ○ ¿Cómo y cuándo están considerando compartir estos valores?
<p>Adultes accesibles, introducción Tiempo: 20 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consejos de APACA para Conversaciones Difíciles • Cinta adhesiva • Cartel con la definición de APACA • Guías para participantes <p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es más probable que su adolescente recurra a usted para hacerle preguntas si usted evita sacar conclusiones precipitadas, comparte sus valores, proporciona información precisa y se muestra accesible para entablar un diálogo. 	<p>Pregunten: <i>¿Por qué es importante identificar nuestros propios valores y planear cómo compartirlos con nuestros adolescentes?</i> Recuerden al grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La juventud opina que los adultos de apoyo son las personas más influyentes en sus decisiones con respecto al sexo. • Las investigaciones muestran que los adolescentes que hablan sobre sexo con sus padres: <ul style="list-style-type: none"> ○ Esperan más tiempo. ○ Tienen mayores probabilidades de utilizar condones y métodos anticonceptivos cuando comienzan a tener relaciones sexuales. • APACA nos otorga un superpoder que nos permite tener Conversaciones Difíciles y ser "accesibles". <p>Adultes accesibles Indiquen que necesitan que algunas personas se ofrezcan como voluntarias: <i>En su adolescencia, ¿podían acudir a alguna persona adulta si tenían dudas o querían tener Conversaciones Difíciles?</i></p> <p>Consejos de APACA para Conversaciones Difíciles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuyan los consejos para adultos accesibles y soliciten a las personas que se ofrecieron como voluntarias que lean un consejo. (Les participantes acompañan la lectura con la guía). • Deténganse en cada paso según sea necesario. • Pidan a la persona voluntaria que pegue el consejo con cinta adhesiva en el cartel de APACA que considera más adecuado. • Abran las guías para hacer una autorreflexión:

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dibujen una estrella al lado de los consejos con los que consideran que ya están haciendo un buen trabajo. [Pausa para que les participantes completen la actividad]. ○ Hagan un círculo alrededor de los consejos que desean practicar. [Pausa para que les participantes completen la actividad]. ○ Escriban un signo de exclamación al lado de un aspecto que desean comenzar a trabajar hoy.
<p>Adultes accesibles, práctica Tiempo: 45 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adultes accesibles, guion (tres copias) <p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las Conversaciones Difíciles con adolescentes pueden ser mejores cuando la persona adulta está tranquila, preparada e informada. 	<p>Transición: Ahora practicaremos. En este ejemplo, Jordan pregunta a su adulte sobre el consentimiento sexual y el alcohol. Observen cómo esta persona adulta se mantiene accesible y aplica los consejos de APACA para Conversaciones Difíciles.</p> <p>Guion de APACA para Conversaciones Difíciles Pregunten quién se ofrece a leer el guion. Se necesitan dos personas. Reflexionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué consejos observaron? • ¿Cómo se mantuvieron accesibles? • ¿Qué representaría un desafío para ustedes? • ¿Qué sería lo más emocionante para ustedes? • ¿Cómo pueden practicar algunos de estos consejos antes de tener que ponerlos en práctica en la vida real? <p>Afirmen que es importante calmarse y respirar para continuar utilizando la parte frontal del cerebro.</p> <p>Líneas de comunicación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les participantes están de pie en dos filas y se miran a la cara. Las parejas se forman con la persona que está enfrente. • Lean el escenario. • En cada escenario, uno de los lados representa el papel de le adolescente y el otro lado, el de la persona adulta. • El lado de las personas adultas utilizará los consejos de APACA para ser accesible y abordable. • Les participantes pueden utilizar sus guías. • Enfóquense en los consejos que eligieron practicar hoy. <p>Escenario 1: <i>Su adolescente menciona que su amigue está saliendo con alguien mucho mayor. Usted le pregunta qué piensa acerca de que su amigue salga con alguien mucho mayor. Parece dudar y pregunta: "¿Cuál es el problema de salir con alguien mayor?"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Primero, pensemos en las diferentes reacciones que los padres pueden tener ante esta situación. • Ahora, Lado 1, ¿cuál sería su respuesta? Utilicen los consejos de APACA para tener una Conversación Difícil con su pareja. Lado 2, respondan a su pareja como si fueran adolescentes. <p>Reflexionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participantes del Lado 1: ¿Qué hicieron para tener una Conversación Difícil en este escenario? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué creen que funcionó bien y qué creen que fue un desafío? • Participantes del Lado 2: ¿Cómo se sintieron en el lugar de les adolescentes durante esta conversación? ¿Qué notaron de bueno en sus parejas? <p>Escenario 2: <i>El año anterior, ya conversaron con su adolescente sobre los métodos anticonceptivos. Una noche, están terminando de lavar los platos cuando reciben un mensaje de texto de su adolescente diciéndole que necesita visitar Planned Parenthood para obtener métodos anticonceptivos.</i></p>

- *Primero, pensemos en las diferentes reacciones que los padres pueden tener ante esta situación.*
- *Ahora, ¿qué creen que este adolescente puede estar pensando mientras envía el mensaje de texto?*
- *Bien, ahora es momento de practicar. Lado 2, representarán el papel de la persona adulta y aplicarán los consejos de APACA en la práctica de esta Conversación Difícil. Lado 1, respondan a su pareja como si fueran adolescentes.*

Reflexionen:

- *Participantes del Lado 2: ¿Qué hicieron? ¿Qué creen que funcionó bien y qué creen que fue un desafío?*
- *Participantes del Lado 1: ¿Cómo se sintieron al ser les adolescentes? ¿Cuáles fueron los consejos que observó que aplicó su pareja?*

Escenario 3: Pregunten o escriban los escenarios que el grupo quiere practicar en notas adhesivas. El Lado 1 representará a la persona adulta y aplicará los consejos de APACA, mientras que el Lado 2 representará a le adolescente.

Si nadie ofrece un escenario, utilicen este: Algunos de las amistades que su adolescente trae a casa se ríen y hablan de algo que sucedió en la escuela durante el día. No puede escuchar todo lo que dicen, pero sí escucha que parte de la historia trata sobre unes adolescentes que se burlan de otre estudiante que podría ser gay. Espera a que las amistades de su hijo se hayan ido para hablar con elle.

Lado 1: ¿cómo aplicarían el enfoque de APACA en sus respuestas durante esta Conversación Difícil? Lado 2: respondan fingiendo ser le adolescente.

Reflexionen:

- *Participantes del Lado 1: ¿Qué hicieron para tener una Conversación Difícil en este escenario? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué creen que funcionó bien y qué creen que fue un desafío?*
- *Participantes del Lado 2: ¿Cómo se sintieron en el lugar de les adolescentes durante esta conversación? ¿Qué notaron de bueno en sus parejas?*

Escenario 4: Pregunten si alguien quiere compartir un escenario de la vida real o utilicen uno de los ejemplos de las notas adhesivas. El Lado 2 representará a la persona adulta y el Lado 1 representará a le adolescente.

Si nadie ofrece un escenario, utilicen este: Una noche, antes de sentarse, miran el teléfono de su adolescente mientras lo toman del sofá. Aparece una imagen de una persona sin camisa. Lado 2: ¿cómo aplicarían los consejos de APACA para entablar esta Conversación Difícil y hablar con su adolescente sobre el sexting?

Lado 1: ¿cómo responderían a la comunicación de tu adulte?

Reflexionen:

- *Participantes del lado 2: ¿Qué hicieron o dijeron? ¿Qué creen que funcionó bien y qué creen que fue un desafío?*
- *Participantes del lado 1: ¿Cómo se sintieron al ser les adolescentes? ¿Qué habilidades observaron?*

Preguntas para reflexionar:

- *¿Alguno de estos escenarios fue sumamente difícil? ¿Qué hizo que fuera así?*
- *¿Cuáles son algunas de las formas en que usar los consejos de APACA facilita las conversaciones?*
- *¿Cuáles son algunas formas en que usar los consejos de APACA ayudarán a que su adolescente piense con la parte frontal de su cerebro?*
- *¿Qué podrían hacer para aplicar los consejos de APACA en futuras conversaciones difíciles?*

Transición a Tiempo Juntas 4 (5 minutos)

Consejos de APACA para Conversaciones Difíciles - Consejos 1 a 6

No se preocupe por "hacerlo perfecto".

Tenga Conversaciones Difíciles a menudo y no se preocupe por lograr que sean "perfectas". Cometa errores, pruebe diferentes formas de expresar su opinión. Y recuerde que estos son temas que puede retomar.

⌘-----

Use los nombres correctos para nombrar las partes del cuerpo.

Los apodos, los términos de jerga y las metáforas solo crean confusión. El uso de los nombres médicos correctos para las partes del cuerpo ayuda a los jóvenes a sentirse seguros al hablar sobre su cuerpo con los profesionales de la salud y otras personas, y promueve un hogar libre de vergüenza.

⌘-----

Aproveche los momentos cotidianos para iniciar una conversación.

Use lo que está sucediendo en libros, programas de televisión, películas y letras de canciones como puntos de partida para hablar sobre sus valores y los pensamientos y valores de su adolescente.

⌘-----

Mantenga la calma.

Respire profundo y felicítase por ser accesible y abordable. Recuerde que su tono, lenguaje corporal, contacto visual y apertura para hablar sobre la sexualidad pueden afectar la confianza de su adolescente. Recuerde, su objetivo es que su adolescente le vea como una persona segura con quien hablar.

⌘-----

Evite hacer suposiciones o sacar conclusiones precipitadas.

Es posible que no haya una razón obvia por la que su adolescente le hace una pregunta. El hecho de que su adolescente sienta curiosidad por algo no significa que lo esté haciendo ahora o que quiera hacerlo en el futuro.

⌘-----

Agradézcale por hablar con usted.

Usted puede decir:

"Es una muy buena pregunta. Me alegra que me hayas preguntado".

"Recuerdo haber tenido la misma duda cuando era más joven".

"Me siento un poco incómodo, pero me alegra que te sientas seguro preguntándome".

Consejos de APACA para Conversaciones Difíciles - Consejos 7-11

Haga preguntas para asegurarse de que entendió.

¡Esto también puede darle tiempo para pensar su respuesta!

"¿Estás preguntando. . .?"

"Déjame asegurarme de que entiendo lo que estás preguntando sobre..."

⌘-----

Simplifíquelo.

Haga su mejor esfuerzo para responder sus preguntas de manera sincera y simple. Evitar el tema, no ser sincero o decir "eres demasiado joven para saberlo" transmite el mensaje de que la curiosidad de su adolescente no está bien y que no puede acudir a usted en el futuro.

⌘-----

Comparta sus valores y pídale que comparta los suyos.

Sea claro y directo sobre lo que usted cree. Trate de no responder con silencio o bromas, ya que eso puede transmitir el mensaje opuesto a lo que usted desea compartir. Cuando los adolescentes saben exactamente lo que está diciendo, no hay lugar para malentendidos.

"Pienso _____ sobre esto. ¿Qué piensas tú al respecto?"

⌘-----

Intente responder siempre.

Si no es el momento adecuado o usted no está listo para dialogar, explique por qué y recuerde hacer un seguimiento en un mejor momento. Si no sabe la respuesta a su pregunta, dígalos: "Esa es una buena pregunta. En realidad, no sé la respuesta". Busquen la respuesta juntos o usted solo y recuerde volver a hablar con su adolescente. Haga un seguimiento después: "¿Eso respondió a tu pregunta? Siempre estaré aquí para que me hagas preguntas como esa".

⌘-----

Conozca sus límites.

Piense con anticipación sobre lo que le gustaría mantener en privado: siempre es bueno fijar un límite. Si usted no desea mantener la conversación, ayude a su adolescente a encontrar otro adulto confiable o un buen recurso de consulta.

Guion de APACA para Conversaciones Difíciles

Jordan (levanta la vista de su teléfono): Oye, ¿está bien que alguien tenga relaciones sexuales con una chica borracha?

Adulte (hace una pausa, respira para ordenar sus pensamientos): Eh, esa es una pregunta realmente importante. Tengo curiosidad por saber qué te hace pensar en eso en este momento.

Jordan: Simple curiosidad. Esta canción solo habla de eso (señala el teléfono).

Facilitadore: *Hagamos una pausa. ¿Qué observaron que le adulte hizo o dijo para ser una adulte accesible? ¿Qué más podrían hacer o decir en este punto?*

Adulte: Ah, ok. La canción habla de alguien que tiene relaciones sexuales con una chica borracha. Para asegurarme de que entendí: "¿me estás preguntando si alguien está en condiciones de dar su consentimiento para tener relaciones sexuales si está borrache o drogade?"

Jordan: Sí, supongo.

Adulte: Ya sabes... lo que creo es que cada persona debe estar segura de que dio y recibió un consentimiento 100% claro, y beber o estar drogade podría cambiar eso. ¿Qué opinas?

Jordan: Mmm, no lo sé, pero ¿qué dice la ley?

Adulte: Sabes... esa es una muy buena pregunta. ¿Quieres que intentemos buscar la respuesta juntos?

Jordan: No... solo tenía curiosidad.

Adulte: Sabes, ahora yo tengo curiosidad... Creo que lo buscaré más tarde y te comentaré qué encuentro. Gracias por hacerme esta pregunta. Es difícil mantenerse al día en estos tiempos.

Jordan: Sí, ok.

Facilitadore: *Hagamos una nueva pausa. ¿Qué otra cosa observaron que hizo que este padre o esta madre sea una adulte accesible? ¿Hay algo más que podrían haber hecho para incorporar los consejos de APACA en su respuesta?*



Apéndices

Apéndice A: Mensajes de texto

Apéndice B: Llamada de refuerzo

Apéndice A

Instrucciones para los mensajes de texto

Qué: Los mensajes de texto son una parte muy recomendable del programa de LiFT, ya que proporcionan puntos de contacto adicionales, recursos e indicaciones de comunicación una vez finalizado el taller.

Quién: Cada participante de los módulos para jóvenes y adultos reciben los mismos mensajes de texto. Los mensajes de texto se encuentran en la página siguiente.

Cuándo: Cada participante recibe un mensaje de texto por semana durante 12 semanas, además de un mensaje de bienvenida y otro de despedida.

Cómo: Pueden elegir la mejor manera de enviar los mensajes de texto a cada participante de los módulos para jóvenes y adultos que opten por recibirlos durante el módulo Tiempo Juntas 3. Independientemente de cómo se envíen los mensajes de texto, será importante tener los números de celular de quienes participaron en el taller de LiFT. Nuestra sugerencia es que, al inicio de la sesión, hagan circular una hoja para que cada participante anote: nombre, número de teléfono y operador de telefonía móvil. Pueden utilizar esta información para crear una lista de contactos una vez finalizado el programa.

Compartimos tres sugerencias que les permitirán configurar mensajes de texto ya redactados para enviar a los participantes:

1. Mensajes a través de su operador de telefonía móvil (tarifas de SMS estándar):

Tiempo total: 1 hora por semana

- a. Creen una lista de contactos de los participantes en sus teléfonos móviles.*
- b. Una vez a la semana, después del programa, envíen a los participantes el mensaje de texto correspondiente.**

* Si no tienen un teléfono comercial/laboral, pueden usar Google Voice y tener otro número de teléfono gratis. Para obtener más información, visiten el sitio web:

<https://voice.google.com/about>

**Algunos teléfonos móviles permiten programar mensajes con anticipación y enviarlos más tarde. Pueden optar por escribir todos los mensajes con anticipación y programar su envío para más tarde. Si sus teléfonos no admiten esta opción, existen aplicaciones de terceros que se pueden descargar para hacerlo.

Nota importante: Incluya a todos en copia oculta (CCO) [BCC en inglés]; además, no habilite la opción "responder a todos".

2. Cuenta de correo electrónico (gratis): *Tiempo total: 1 hora antes de la implementación del programa de LiFT,*

+ 1 hora después de cada implementación del programa de LiFT.

- a. Creen plantillas de correo electrónico con los mensajes de texto que planean enviar (una hora de preparación para todo el programa de LiFT)

- i. Outlook: <https://support.office.com/en-us/article/create-an-email-message-template-43ec7142-4dd0-4351-8727-bd0977b6b2d1>
 - ii. Gmail: <https://www.lifewire.com/how-to-set-up-and-use-email-templates-in-gmail-1172103>
- b. Una vez finalizado el programa, pueden crear una lista de contactos y enviar mensajes de texto (SMS) programados a través de sus cuentas de correo electrónico (30 minutos después de haber finalizado el programa de LiFT).
- i. Deberán convertir los números en direcciones de correo electrónico. Es un proceso sencillo que se puede completar utilizando los siguientes correos electrónicos:
 - o Alltel: NÚMERODETELÉFONO@sms.alltelwireless.com
 - o AT&T: NÚMERODETELÉFONO@txt.att.net
 - o Boost Mobile: NÚMERODETELÉFONO@sms.myboostmobile.com
 - o Cricket Wireless: NÚMERODETELÉFONO@txt.att.net
 - o MetroPCS: NÚMERODETELÉFONO@mymetropcs.com
 - o Project Fi: NÚMERODETELÉFONO@msg.fi.google.com
 - o Republic Wireless: NÚMERODETELÉFONO@text.republicwireless.com
 - o Sprint: NÚMERODETELÉFONO@messaging.sprintpcs.com
 - o Ting: NÚMERODETELÉFONO@message.ting.com
 - o T-Mobile: NÚMERODETELÉFONO@tmomail.net
 - o US Cellular: NÚMERODETELÉFONO@email.uscc.net
 - o Verizon Wireless: NÚMERODETELÉFONO@vtext.com
 - o Virgin Mobile: NÚMERODETELÉFONO@vmobl.com
 - ii. Luego, pueden crear y guardar una lista de contactos (10 minutos después de haber finalizado el programa de LiFT).
- Outlook: <https://support.microsoft.com/en-us/help/284292/how-to-create-a-distribution-list-from-your-contacts-in-outlook>
 - Gmail: <https://support.google.com/groups/answer/2464926?hl=en>
- c. Ahora, pueden usar esta lista para programar todos los mensajes de texto para el resto de los programas utilizando las plantillas que guardó en el paso "a" (20 minutos después de haber finalizado el programa de LiFT).
- i. Para conocer las instrucciones de Outlook, visiten: <https://support.office.com/en-us/article/delay-or-schedule-sending-email-messages-026af69f-c287-490a-a72f-6c65793744ba>
 - ii. Para conocer las instrucciones de Gmail, visiten: <https://www.boomeranggmail.com//gmail-delay-send.html>
Deberá descargar una aplicación de terceros llamada Boomerang para utilizar esta función.

3. Servicio externo de mensajería: costo variable (cinco minutos antes de finalizar cada programa de LiFT). Hay muchos servicios de mensajería que se usan para enviar mensajes de texto de forma automática en un horario predefinido. A menudo, se requiere una suscripción o contrato con la empresa.

Mensajes de texto de LiFT

Utilicen el método que les sea más conveniente para enviar mensajes de texto a todos los participantes jóvenes y adultos que quieran recibir los mensajes de más abajo.

- Envíen el texto n.º 1 en el momento en que los participantes aceptan recibir los mensajes de texto.
- Envíen los mensajes de texto del n.º 2 al 13 una vez por semana durante las próximas 12 semanas.
- Envíen el mensaje de texto n.º 14 a la semana de haber enviado el mensaje n.º 13.

1. ¡Hola! Enviaremos enlaces divertidos, mensajes y temas para pensar.

2. ¿Cuáles podrían decir que son tus tres mejores cualidades? Esta semana, conversa con tu familia sobre qué piensas.

3. ¿Cuáles consideras que son las cualidades más importantes en una relación romántica? Habla con tu familiar. ¡Visita www.loveisrespect.org para más información!

4. En donde vives, ¿qué servicios para el cuidado de la salud sexual están disponibles para los adolescentes? Consulta uno de nuestros sitios web favoritos para obtener más información sobre los métodos para evitar el embarazo: <https://www.bedsider.org/methods>.

5. ¿Ocupade? No permitas que el ajetreo te impida hacer preguntas importantes sobre tu salud: www.plannedparenthoodchat.org.

6. ¿Qué es lo que más te gusta de tener tu edad? ¡Compártelo con tu familia!

7. ¿Crees que lo sabes todo? ¡Responde este cuestionario con tu familia para ver cuántos mitos y verdades sobre el embarazo conoces! Sexetc.org/info-center/post/pregnancy-myths-debunked.

8. ¿Qué esperas para los próximos cinco años? Habla con un familiar para brindarse apoyo mutuo.

9. ¡Sonríe! Tómate una fotografía tuya y de un familiar y compártela en las redes sociales.

10. ¿Cuál sería el trabajo de tus sueños? Tómate un tiempo esta semana para soñar en grande y compartirlo con tu familia.

11. Una de cada tres adolescentes sufre violencia en el noviazgo. ¿Qué podrías hacer para ayudar a otras? Visita www.thehotline.org para conocer herramientas y sugerencias para obtener más información.

12. ¿Cómo quieres que te traten tus amigas? ¿Cómo quieres tratar a las otras? Visita www.stopbullying.gov para conocer formas de evitar y responder ante el acoso escolar.

13. AMAZE tiene muchos videos animados divertidos donde podrás encontrar las respuestas que buscas sobre sexo, tu cuerpo y las relaciones. amaze.org/

14. ¡Fue genial conocerte! Gracias por participar en LiFT.

Apéndice B

Llamada de refuerzo de LiFT

Qué: El propósito de la llamada de refuerzo es que los facilitadores de LiFT no solo compartan comentarios específicos y concretos, sino que también brinden apoyo a las personas adultas con quienes completaron las sesiones de LiFT. La llamada de refuerzo de LiFT es como un sello de garantía para que cada familia aplique el conocimiento y las habilidades de LiFT de forma continuada.

Quién: Le facilitadore de LiFT a cargo de la sesión para adultes de apoyo y los participantes que son adultes de apoyo.

Cuándo: Aproximadamente 3 a 5 semanas después de la sesión de LiFT.

Cómo:

- Llamada telefónica con una duración aproximada de 15 minutos.
- Intento de comunicación con le adulte de apoyo al menos tres veces. Si no es posible comunicarse telefónicamente, envíen un correo electrónico recordándole las metas del programa, su promesa, los recursos de la guía y los detalles de la encuesta.
- Usen algunos de los mensajes del guion como guía durante la conversación telefónica. No es necesario que aborden cada uno de los puntos.
- (Opcional) Análisis cualitativo: en la hoja de historias de la llamada de refuerzo, realicen anotaciones que les permitan recopilar datos cualitativos e identificar temas para hablar.

Guion para la llamada de refuerzo de LiFT

Introducción:

"Fue agradable haberle conocido y pasar tiempo con usted durante la sesión de LiFT el [fecha de la sesión o fechas de las sesiones]. Realmente disfruté escuchar sobre su familia y hablar con usted sobre cómo construir una conexión sólida con su adolescente y brindarle apoyo en la toma de decisiones saludables respecto de su salud sexual".

Construir buenas relaciones:

- "¿Cómo ha ido todo desde la sesión?"
- "¿Qué actividades divertidas han estado haciendo en familia desde que nos vimos?"

Conversación:

- "¿Qué es lo que más recuerda de la última vez que nos vimos? ¿Sería tan amable de compartir un ejemplo?"
- "Como podrá recordar, pasamos nuestro tiempo juntas hablando sobre la conexión entre usted y su adolescente. Esta conexión es un superpoder. Ayuda a que los adolescentes alcancen las metas que se proponen en la vida. Incluso ayuda a que los adolescentes eviten los embarazos no deseados y el contagio de enfermedades de transmisión sexual. Ayuda a que las personas tengan más confianza en sí mismas y reduce la depresión y el consumo de drogas".

- "¿Cómo han ido las cosas desde que hablamos sobre la conexión familiar y los consejos de APACA?"
- "¿Aplicó alguno de los consejos de APACA en su relación con [nombre del participante adolescente]?"
- "¿Usted y su adolescente han tenido alguna Conversación Difícil desde el programa? ¿Puede contarme más al respecto? ¿Cómo resultó todo?"

Preguntas sobre los pasos a seguir:

"Como recordará de la sesión, una de las últimas actividades como grupo fue hacernos algunas promesas a nosotres mismas, y escribimos esas promesas en las pegatinas que están en el reverso del poema "Mi familia es...". No es necesario que comparta cuál fue su promesa, pero ¿cómo va con eso?"

Fin de la llamada:

"Fue un placer hablar con usted, gracias por haber compartido su tiempo". Hagan un comentario positivo al adulte de apoyo de acuerdo con la conversación que mantuvieron. Pregúntele si tiene alguna pregunta y recuérdale los recursos que se encuentran en la guía de LiFT. Recuérdale los detalles de la encuesta a continuación.

Bibliografía

- [1] Chapman, G. (2010). *The 5 Love Languages: the Secret to Love that Lasts*. Chicago: Northfield Publishing.
- [2] Lezin, N. R. (2004). *Parent-Child Connectedness: Implications for Research, Interventions, and Positive Impacts on Adolescent Health*. Santa Cruz, CA: ETR Associates.
- [3] Planned Parenthood Federation of America. (2023, April 30). *Glossary A - Z*. Retrieved and adapted from Planned Parenthood:
<https://www.plannedparenthood.org/learn/glossary>
- [4] Siegel, D.J. (2013). *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. New York, NY: Penguin Random House.