

## Capítulo 2

# Las relaciones y la elección de la abstinencia

### Lección 1

Las relaciones y la comunicación

### Lección 2

Decisiones sobre las relaciones sexuales

#### EL ENFOQUE EN LA SALUD

**Elementos visuales.** Las salidas en grupo pueden ayudar a los adolescentes a sentirse más relajados y cómodos cuando salen en pareja. ¿Cuáles son otros beneficios de las salidas en grupo?



# Las relaciones y la comunicación

### ADQUIRIR VOCABULARIO

valores (pág. 17)  
presión de los  
compañeros (pág. 18)  
comunicación  
(pág. 19)  
conflicto (pág. 20)

### GUÍA DE LECTURA

#### CONCENTRARSE EN LAS IDEAS PRINCIPALES

En esta lección, aprenderás a:

- Evaluar los efectos de las relaciones familiares sobre la salud física, mental/emocional y social.
- Evaluar los efectos positivos y negativos de las relaciones con tus compañeros.
- Demostrar habilidades para la comunicación que desarrollan y mantienen relaciones saludables.

### ESTRATEGIA DE LECTURA

#### ORGANIZA LA INFORMACIÓN

Crema una gráfica que muestre los elementos de las buenas habilidades para la comunicación y para escuchar.

### Redacta


Haz una lista de tres cualidades de las relaciones saludables. Escribe un párrafo explicando por qué esas cualidades son importantes y cómo el tener relaciones saludables puede contribuir a una vida plena.

Los humanos somos seres sociables. Necesitamos a otros en nuestras vidas. Para satisfacer la necesidad emocional básica de pertenecer, necesitamos sentir que somos miembros valorados de un grupo. Durante nuestras vidas perteneceremos a muchos grupos diferentes.

## Familia y amigos.

El primer grupo al que la mayoría de la gente pertenece es la familia. La familia es la unidad básica de la sociedad. Además de asegurar que las necesidades de comida, vestimenta y vivienda de sus miembros sean satisfechas, la familia brinda una guía para ayudar a los niños a funcionar en sociedad. Es dentro de la familia donde primero aprendemos a relacionarnos con los demás. Las familias también nos enseñan nuestros **valores**, *las creencias y las normas de conducta que son importantes para una persona*. Los valores también se inculcan a través de la herencia cultural, las creencias religiosas y las tradiciones familiares. Tú usas tus valores en las decisiones que tomas todos los días.



 **Los amigos que comparten tus intereses y valores pueden ser una fuente de presión positiva de los compañeros. Describe dos maneras en las que un amigo puede ser una influencia positiva.**

A medida que maduramos, aumenta nuestra experiencia en sociedad, conocemos personas fuera de nuestra familia y comenzamos a hacer amigos y a formar parte de otros grupos. Estas relaciones nos ayudan a aprender sobre nosotros mismos y sobre los demás. A medida que crecemos, nuestras amistades pueden cambiar, algunas pueden profundizarse mientras que otras sólo cambian levemente. Algunas veces es posible que superemos a las relaciones.

## Las relaciones en la adolescencia.

**E**n el Capítulo 1 aprendiste sobre las tareas fundamentales de la adolescencia. Establecer relaciones más maduras con tus compañeros es importante para tu salud social. Muchas actividades durante la adolescencia pueden ampliar y profundizar tu experiencia con personas y grupos, ayudándote a lograr esta tarea del desarrollo. Estar involucrado en una variedad de actividades escolares, religiosas y comunitarias puede mejorar tu crecimiento mental/emocional y social.

### Presión de los compañeros

A medida que desarrolles relaciones con personas y grupos probablemente experimentarás la presión de los compañeros. **La presión de los compañeros** es la influencia que las personas de tu edad pueden tener sobre ti. La presión de los compañeros puede ser positiva o negativa. Por ejemplo, los miembros de un club escolar pueden alentarse mutuamente a desarrollar un talento especial. Por otra parte, una persona que corre riesgos puede tratar de persuadir a un amigo para que participe en conductas de alto riesgo, como consumir drogas o tener relaciones sexuales.

La presión de los compañeros es especialmente influyente en los adolescentes con baja autoestima. Para experimentar un sentimiento de pertenencia pueden participar en conductas de alto riesgo y en otras actividades que vayan en contra de sus valores.

## Salir en pareja

Durante la adolescencia, salir en pareja se considera a menudo una importante actividad social. Las salidas grupales ofrecen a los adolescentes oportunidades de interactuar con diversas personas mientras llegan a conocer mejor a alguien en un ambiente informal. Los adolescentes pueden sentirse menos nerviosos en una primera salida si están en grupo.

Las salidas pueden llevar a una relación estable, una situación en la que dos personas salen juntas en forma exclusiva. Una relación estable puede darle a una persona un sentimiento de seguridad pero también puede interferir en el desarrollo de otras relaciones saludables. Si una relación no funciona, puedes pensar: “Algo está mal conmigo”. Esto simplemente no es verdad. Lo que significa realmente es que la otra persona tiene preferencias o intereses diferentes a los tuyos. Aunque el rechazo es difícil y puede ser dolorosa terminar con una pareja, es importante no perder tus sentimientos de autoestima a causa de otra persona.

## Comunicación

**L**a **comunicación**—proceso a través del cual envías y recibes mensajes de otros —es esencial para cualquier relación. Las buenas habilidades para la comunicación te ayudarán a mantener relaciones saludables y a formar relaciones más maduras con tus compañeros.

### Buenas habilidades para la comunicación

La buena comunicación significa expresar claramente tus sentimientos, pensamientos, ideas y expectativas. Aquí te detallamos algunas sugerencias para mejorar tus habilidades de comunicación. Prácticalas cuando no haya problemas, así tendrás más posibilidades de usarlas cuando surja un problema.

1. Usa mensajes en primera persona para evitar culpar.
2. Mantén un tono de voz amable.
3. Habla directamente con la persona.
4. Proporciona un mensaje claro y organizado que plantee la situación.
5. El lenguaje corporal debe coincidir con tus palabras.

Al usar mensajes en primera persona tomas la responsabilidad por lo que sientes. Los enunciados en segunda persona, como “Eres descortés cuando me dejas esperando”, dan a entender que estás culpando a alguien más. Cuando se culpa o acusa a las personas de algo, normalmente se ponen a la defensiva. Esto genera conflictos. Cuando usas un mensaje en primera persona, como “Entendí que nos encontraríamos a las 4:00 y no estoy feliz por tener que esperar dos horas”, los demás no necesitan ponerse a la defensiva y es más probable que hablen sobre el tema.

### ¿ Lo sabías ?

Comunicarse no es tan simple como parece. Los mensajes pueden volverse confusos en cualquiera de los siguientes puntos de un intercambio:

- Lo que intentas decir
- Lo que en realidad dices
- Lo que la otra persona escucha
- Cómo interpreta la otra persona lo que escucha
- Lo que la otra persona intenta responder
- Lo que otra persona en realidad te responde
- Lo que escuchas


**Y** Los comunicadores eficaces son capaces de plantear claramente la situación. **¿Qué otras habilidades usan los comunicadores eficaces?**



## Buenas habilidades para escuchar

La buena comunicación también significa escuchar lo que dicen las demás personas. Todos quieren sentir que están siendo escuchados y no van a ser juzgados, interrumpidos o ignorados. Sigue estas guías para ser un buen oyente:

- ▶ **Préstale atención a la persona que habla.** Elimina las distracciones como la radio o la televisión.
- ▶ **Concéntrate en el mensaje del que habla.** Busca el concepto central que el que habla está tratando de expresar.
- ▶ **Muestra tu interés.** Inclínate hacia el que habla, asiente y alienta a la otra persona. Mantén el contacto visual.
- ▶ **Recuerda lo que tu interlocutor ha dicho.** Cuando sea tu turno para hablar, resume lo que entendiste de lo que la otra persona dijo. Si no has comprendido, tu interlocutor puede corregirte.
- ▶ **Usa un lenguaje corporal positivo.** Sonreír y asentir indican que estás interesado y abierto a la comunicación.

 Cuando los conflictos aparezcan, recuerda permanecer tranquilo y seguir la estrategia T.A.L.K. (HABLAR). *¿Por qué es importante tomarse un tiempo si las personas involucradas en un conflicto se sienten exaltadas o molestas?*

## Conflicto

Los conflictos son inevitables, ya sea que las relaciones sean cercanas o meramente ocasionales. Un **conflicto** es *un desacuerdo, lucha o pelea*. Algunas de las razones más comunes para generar un conflicto incluyen la falta de comunicación entre dos personas y sus intentos por satisfacer necesidades diferentes. Cuando se producen conflictos o desacuerdos, confiar en la estrategia T.A.L.K. (HABLAR) ayudará a ambas partes a alcanzar una resolución pacífica.

1. T—Take time out/Tómate tu tiempo.
2. A—Allow each person to express his or her opinion uninterrupted/Permite que cada persona exprese su opinión sin ser interrumpida.
3. L—Let each person take turns to ask questions and clarify any statements/ Permite que cada persona haga preguntas y clarifique sus declaraciones.
4. K—Keep brainstorming to find a good solution/Sigue intercambiando ideas hasta encontrar una buena solución.

El compromiso o el dar y recibir son esenciales en toda relación saludable. Cuando ambas personas se sienten ganadoras en un conflicto todos se benefician. Por ejemplo, los amigos pueden ponerse de acuerdo para alternar actividades cuando están juntos de modo que cada persona tiene la oportunidad de elegir una actividad.



## Los conflictos y las salidas en pareja

Alcanzar la habilidad de “elegir tus batallas” o de decidir cuándo vale la pena adoptar una posición, puede ayudarte a evitar conflictos innecesarios. Determina si el asunto es realmente importante y si importará mañana, la próxima semana o el próximo mes. La evaluación cuidadosa de la situación te ayudará a decidir si realmente existe un conflicto. Puedes usar la estrategia T.A.L.K. (HABLAR) para resolver un conflicto sin comprometer tus valores.

En cualquier relación, las personas deben comunicarse para dar a conocer sus sentimientos y que éstos sean comprendidos. La buena comunicación es especialmente importante en una relación de pareja. Ambos miembros de una pareja deben estar dispuestos a expresarse sinceramente y escuchar lo que la otra persona está diciendo. Supón que estás en pareja con alguien que realmente te gusta. Han pasado un tiempo conociéndose y se divierten juntos. ¿Cuáles son algunas expectativas que podrías tener de la persona con la que sales? ¿Cómo puede tu pareja saber cuáles son tus expectativas? Los conflictos pueden producirse cuando las expectativas de dos personas son diferentes y no se comunican claramente. La comunicación eficaz te ayudará a mantener relaciones saludables y maduras.

**T** Los adolescentes involucrados en una relación de pareja deben identificar diversas actividades que ambos puedan disfrutar. ¿Qué otras estrategias pueden aplicarse para mantener una relación de pareja saludable?



## Lección 1 Repaso

### Repaso de la información y del vocabulario

1. Evalúa diversas maneras en que tus padres, tutores y otros miembros de la familia contribuyen con la salud física y mental/emocional y te ayudan a establecer relaciones saludables.
2. Define el término *presión de los compañeros* y evalúa los efectos positivos y negativos de las relaciones con tus compañeros.
3. Haz una lista con tres beneficios de salir en grupo.

### Razonamiento crítico

4. **Analizar.** Explica y demuestra la importancia de usar buenas habilidades de comunicación para construir y mantener relaciones saludables. Da dos ejemplos.

5. **Sintetizar.** Haz una lista de maneras positivas en que puedes desarrollar relaciones saludables con tus compañeros. Describe acciones específicas que puedes tomar para ser un buen amigo.

### Aplicar las habilidades de salud

**Analizar influencias.** Divide una hoja de papel en dos columnas. Titula la primera columna *Familia* y la segunda *Compañeros*. En cada columna, haz una lista de los modos en que ese grupo de personas ha influido en tus relaciones. Proporciona al menos dos ejemplos específicos en cada columna y evalúa si la influencia sobre tu conducta fue positiva o negativa.

# Decisiones sobre las relaciones sexuales

### ADQUIRIR VOCABULARIO

abstinencia (pág. 22)  
intimidad (pág. 23)  
técnicas para rehusarse (pág. 25)

### GUÍA DE LECTURA

#### CONCENTRARSE EN LAS IDEAS PRINCIPALES

En esta lección, aprenderás a:

- Analizar la importancia y los beneficios de la abstinencia sexual en cuanto a promover la salud emocional y prevenir el embarazo, las ETS y el VIH/SIDA.
- Evaluar maneras de practicar la abstinencia en una relación de pareja.
- Demostrar estrategias para rehusarse para reforzar la decisión de mantener la abstinencia.

### ESTRATEGIA DE LECTURA

#### EXPLICA

Escribe un resumen explicando los tipos de decisiones que crees que deben tomar los adolescentes sobre las relaciones sexuales.

### Redacta

Describe una decisión que pueda tener que tomar un adolescente en una relación de pareja. Aplica los pasos del proceso de toma de decisiones para ayudar al adolescente a hacer una elección favorable.

**Y** Los adolescentes maduros comunican eficazmente sus decisiones sobre los límites sexuales. *¿Cuáles son algunos modos saludables de demostrar respeto por las decisiones de los otros para los adolescentes que salen en pareja?*

En una relación de pareja la buena comunicación es crucial para establecer límites relacionados con la participación en cuestiones sexuales. Cada persona debe tomar decisiones acerca de lo que quiere de una relación y comunicar esas decisiones con eficacia. Los sentimientos nuevos y a veces confusos, especialmente la atracción física por otra persona, tornan más complicadas estas importantes decisiones. Estos sentimientos normales y saludables son causados por las hormonas y es importante reconocer que la atracción física no es lo mismo que estar enamorado. Algunas veces es sólo enamoramiento, es decir, son sentimientos exagerados de pasión por otra persona.

## Decisiones sobre el comportamiento sexual

Es perfectamente normal para las jóvenes decidir que no están listas para una relación sexual. De hecho, muchos adolescentes están eligiendo la abstinencia. La **abstinencia** es una *decisión consciente de evitar conductas peligrosas, como las relaciones sexuales antes del matrimonio y el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.*



Es posible que tu familia ya haya establecido límites en cuanto a las relaciones de pareja. Recuerda que buscar consejos y opiniones de tus padres o tutores es una parte importante del proceso de toma de decisiones a medida que madures. Ellos pueden ayudarte a establecer tus propios límites que protegerán tu salud y seguridad.

La abstinencia sexual es la decisión más saludable y segura para los adolescentes. Es el único método que es 100 por ciento efectivo para prevenir un embarazo no deseado, las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) y la transmisión sexual de VIH/SIDA. Sin embargo, algunos adolescentes que se abstienen pueden sentirse presionados por sus compañeros para comenzar a mantener relaciones sexuales. Algunas veces, la presión de los compañeros puede llevar a los adolescentes a alardear sobre experiencias sexuales imaginarias en un intento de impresionar a los demás.


Los mensajes sobre la conducta sexual provienen de muchas fuentes diferentes: compañeros, revistas, libros, música, televisión y películas, y a menudo son confusos y contradictorios. ¿Cómo puedes decidir por ti mismo acerca de mantener la abstinencia sexual? Pregúntate lo siguiente:

- ▶ ¿He hablado con mi novio(novia) sobre las expectativas de esta relación?
- ▶ ¿Las creencias sobre la actividad sexual prematrimonial de mi novio(novia) son distintas de las mías?
- ▶ ¿Mi novio(novia) me presiona a involucrarme en conductas con las que no me siento cómodo?
- ▶ ¿Cómo me sentiría conmigo mismo si tuviera relaciones sexuales?
- ▶ ¿Estoy preparado para manejar un embarazo no deseado?
- ▶ ¿Qué haría si me entero de que padezco una ETS?
- ▶ ¿Cómo manejaría el hecho de estar infectado con VIH, el virus que causa el SIDA?
- ▶ ¿Cómo afectaría a mis metas y sueños el ser un padre adolescente?

## Abstinencia hasta el matrimonio


**A**l considerar cuidadosamente y responder sinceramente las preguntas anteriores, muchos adolescentes toman la saludable decisión de practicar la abstinencia hasta el matrimonio. La abstinencia no significa no tener intimidad o contacto físico en una amistad cercana y especial. **Intimidad** es el sentimiento de cercanía entre dos personas que se desarrolla a lo largo del tiempo. Por ejemplo, una pareja puede tomarse de las manos, abrazarse, besarse y crecer en conocimiento y entendimiento mientras practican la abstinencia. Cuando los adolescentes eligen la abstinencia, están demostrando la capacidad para asumir responsabilidades por su salud y bienestar.



 Las personas que eligen la abstinencia sexual asumen la responsabilidad de su salud. **¿Cómo te ayudará la abstinencia a alcanzar tus metas?**





 **Practicar la abstinencia requiere un compromiso genuino. ¿Cómo pueden las salidas en grupo ayudar a los adolescentes a mantener su compromiso de practicar la abstinencia?**

## TU CARÁCTER

**Respeto.** Cuando tomas la decisión de practicar la abstinencia, estás demostrando respeto por tu cuerpo. **¿De qué otros modos practicar la abstinencia demuestra respeto por ti mismo y por los demás? Haz un resumen de tus pensamientos en un párrafo.**

## Los beneficios de la abstinencia

Los jóvenes han identificado diversas razones para mantener la abstinencia hasta el matrimonio, incluyendo los siguientes beneficios para su salud física, mental/emocional y social:

- ▶ La abstinencia elimina para ambas personas los riesgos de contraer una enfermedad transmitida sexualmente, incluyendo el VIH/SIDA.
- ▶ La abstinencia es el único método 100 por ciento eficaz para evitar los embarazos no deseados.
- ▶ Ser sexualmente activo va en contra de sus valores personales y deteriora su auto concepto.
- ▶ La abstinencia puede permitirle a una pareja construir una amistad más profunda.

Los adolescentes no están física, mental, emocional o financieramente listos para afrontar las consecuencias a corto y largo plazo de mantener relaciones sexuales. Además de los efectos sobre la salud física y mental/emocional, hay consecuencias legales. Es ilegal para un adulto tener contacto sexual con cualquier persona menor de edad, lo cual varía de un estado a otro. En muchos estados, es ilegal que una persona menor, soltera, participe en actividades sexuales. Estos efectos negativos pueden alterar la vida de un adolescente e interferir con sus planes para el futuro.

## Practicar tu decisión de abstenerte

Si has tomado la decisión de abstenerte de la actividad sexual, un plan de acción bien pensado te ayudará a sostener esa elección. Los siguientes pasos pueden ayudarte.

- ▶ Haz una lista detallada de tus razones para elegir la abstinencia.
- ▶ Analiza con tu novio o novia tus sentimientos, tu decisión y las expectativas puestas en esta relación.
- ▶ Ponte a ti mismo en situaciones que refuercen tu decisión de practicar la abstinencia. Al salir en pareja, por ejemplo, elige lugares bien iluminados que fomenten la conversación o sal en grupos.
- ▶ Planeen su tiempo juntos, dónde irán, cuánto tiempo permanecerán y a qué hora regresarán a casa.

## Uso de las técnicas para rehusarse

**A** medida que madures, asumirás más y más responsabilidades por tus acciones. Esto significa que siempre tratas de tomar las mejores decisiones posibles para tu salud, seguridad y bienestar. Sin embargo, algunas veces te vas a sentir presionado a tomar decisiones arriesgadas que vayan en contra de tus valores. En estas

situaciones, necesitarás defenderte y negarte firmemente. Practicar las técnicas para rehusarse te ayudará a sostener tus intenciones y valores. **Las técnicas para rehusarse** son *estrategias de comunicación que te ayudan a decir no eficazmente*. Sigue estos pasos para fortalecer tus técnicas para rehusarte.

- ▶ Usa tus habilidades para la toma de decisiones explicadas en el Capítulo 1.
- ▶ Al resistir la presión, simplemente di que no, sin sentir que necesitas justificarte. Repítelo si es necesario.

## Actividad de habilidades de la salud

### Técnicas para rehusarse: Comunicar tu compromiso de abstinencia

Marla y Dwayne han estado saliendo en pareja por varios meses. Marla está decidida a mantener la abstinencia sexual pero siente vergüenza de hablar sobre eso con Dwayne

Marla generalmente trata de planear salidas que incluyan actividades que ambos disfruten con su grupo de amigos. Aunque últimamente Dwayne ha estado sugiriendo pasar más tiempo juntos y solos.

Un día, Dwayne le dice a Marla que la ama y que si ella realmente lo ama debería desear agregar actividad sexual a su relación.

A Marla realmente le importa Dwayne, pero está comprometida con su abstinencia. ¿Qué puede hacer Marla para comunicarle a Dwayne con eficacia su intención de mantener la abstinencia sexual?



#### ¿Qué harías tú?

Usa las siguientes técnicas para rehusarse para escribir un diálogo entre Marla y Dwayne, en el que Marla se mantiene firme en su compromiso de abstinencia y comunica su decisión a Dwayne con eficacia.

1. Di que no con voz firme.
2. Repítelo si es necesario.
3. Usa un lenguaje corporal apropiado.
4. Si es posible, sugiere una alternativa.
5. Vete si es necesario.

## Lo sabías

La comunicación en una relación puede mejorar si ambas personas comprenden sus derechos. En cualquier relación, tienes derecho a :

- tomar tus propias decisiones.
- pedir lo que quieres.
- ser tratado con respeto.
- decir que no y no sentirte culpable.
- expresar tus pensamientos y sentimientos.
- proteger tu salud y seguridad.

- ▶ Se amable pero mantén un tono firme. No insultes o grites a la otra persona, pero usa un tono de voz firme y contacto visual directo. Para ayudar a mostrar que hablas en serio, evita el lenguaje corporal que implique que estás nervioso o inseguro.
- ▶ De ser posible, sugiere una actividad alternativa que sea aceptable para ti.
- ▶ No llegues a un acuerdo cuando creas firmemente en algo. Llegar a un acuerdo puede ser un modo pasivo de decir que sí.
- ▶ Evita el consumo de alcohol y otras drogas. El consumo de estas sustancias afecta tu raciocinio y tu capacidad para tomar decisiones saludables.
- ▶ Si la otra persona insiste y continúa presionándote, *márchate*. Ve a un lugar donde te sientas seguro y cómodo.

Cuando uses las técnicas para rehusarse, felicítate a ti mismo por defender lo que crees. Te sentirás más fuerte por no comprometer tus valores. Recuerda, los buenos amigos no te desafiarán a que hagas algo que vaya en contra de tus valores. Entabla amistad con personas que compartan tus valores e intereses. Ellos no te impulsarán a hacer algo que no quieras hacer. Respetarán tu capacidad de tomar la decisión correcta para ti mismo. Encontrarás que es mucho más fácil resistir la presión negativa de los compañeros de alguien más cuando tienes amigos que te defienden y respaldan tu decisión.

## Lección 2 Repaso

### Repaso de la información y del vocabulario

1. Define *abstinencia*.
2. Analiza la importancia y los beneficios de la abstinencia sobre la defensa de la salud emocional y la prevención de embarazos, ETS, y VIH/SIDA. Haz una lista de cuatro razones para practicar la abstinencia sexual.
3. Describe y demuestra con ejemplos tres técnicas para rehusarse que puedes adoptar para reforzar la decisión de practicar la abstinencia.

### Razonamiento crítico

4. **Evaluar.** ¿Qué le dirías a un amigo que dice que tomará una decisión sobre la actividad sexual cuando se enfrente al problema y no antes? Explica tu razonamiento.

5. **Aplicar.** Participar en actividad sexual antes del matrimonio puede tener consecuencias físicas, mentales/emocionales y legales. Da dos ejemplos de cada uno de estos tipos de consecuencias.

### Aplicar las habilidades de salud

**Practicar conductas saludables.** Escribe una obra de un solo acto. Concéntrate en alguien que use las estrategias detalladas en esta lección para mantener su elección de practicar la abstinencia en una relación de pareja.

# Capítulo 2 Repaso

## ▶ REPASO DE LA INFORMACIÓN Y DEL VOCABULARIO

1. ¿Qué unidad social básica sirve como base para tus valores?
2. Define el término *comunicación*.
3. ¿Por qué es importante usar mensajes en primera persona cuando se analiza un tema o se da una opinión?
4. Haz una lista de cuatro maneras en que puedes practicar buenas habilidades para escuchar.
5. Describe los temas que un adolescente debería considerar al tomar decisiones sobre mantener la abstinencia sexual.
6. ¿Qué es la *intimidad*? Explica cómo una pareja puede tener intimidad mientras practica la abstinencia.
7. ¿Qué aspectos de una cita puedes planificar con anticipación y cómo podrían tales planes ayudarte a evitar situaciones de alto riesgo?
8. ¿Qué son las *técnicas para rehusarse*?

## ▶ ESCRITURA CRÍTICA

9. **Sintetizar.** Los valores provienen de muchas fuentes diversas, incluyendo tu familia, las creencias religiosas, las experiencias personales y la herencia cultural. Haz una tabla con dos columnas. En la columna de la izquierda, anota diez valores que son importantes para ti. En la columna de la derecha, identifica a las personas o experiencias que te ayudaron a formar esos valores.
10. **Sintetizar.** Escribe un resumen de una página explicando cómo la presión de los compañeros puede tener efecto positivo o negativo en la decisión de una persona acerca de mantener abstinencia sexual.

11. **Evaluar.** Escribe una lista de alternativas saludables que le sugerirías a alguien que piensa comprometer sus creencias acerca de la actividad sexual para evitar conflictos con su novia o novio.
12. **Analizar.** Escribe un párrafo describiendo modos en que las habilidades de comunicación y las técnicas para rehusarse pueden ayudar a un adolescente a mantener relaciones de pareja saludables.
13. **Sintetizar.** Jackie ha acordado ir al baile de gala de la escuela con Ryan. Ella quiere mantener su abstinencia, pero se siente extremadamente atraída por Ryan y siente que él la va a presionar para que participe en actividades sexuales. ¿Qué le aconsejarías?

## ▶ APLICAR LAS HABILIDADES DE SALUD

14. **Habilidades para la comunicación.** Crea una sátira con diálogo en la que dos adolescentes se pongan de acuerdo respecto de dónde ir en una salida. Representa la sátira con un compañero, usando tonos amables y lenguaje corporal acorde a las palabras de la sátira.
15. **Toma de decisiones.** Escribe una historia corta que enseñe a los adolescentes la importancia de tomar decisiones responsables con respecto a sus relaciones sexuales. Por ejemplo, el personaje principal de tu historia podría enfrentar un desafío en una salida, que lo lleve a usar los seis pasos del proceso de toma de decisiones.
16. **Promoción.** Crea un folleto que aliente a los adolescentes a practicar la abstinencia. Incluye ejemplos de habilidades para la comunicación apropiadas y efectivas. Asegúrate de usar títulos cautivantes, gráficas y otros elementos visuales para involucrar al lector.



Más allá  
del salón de clases

### Intervención de los padres

**Actividades grupales.** Investiga y averigua dónde lo adolescentes de tu comunidad pueden realizar salidas grupales que involucren actividades seguras y saludables lo adolescentes de tu comunidad. Dibuja un mapa de tu ciudad o pueblo que muestre dónde están ubicados esos lugares. Comparte el mapa con tus padres.

### La escuela y la comunidad

**Pensar en el futuro.** Investiga las dificultades que un adolescente enfrenta cuando experimenta un embarazo no deseado. Averigua cómo el hecho de tener un bebé afecta la educación, las finanzas y la vida social de un adolescente. Comparte tus hallazgos con la clase.