

Tópico de la Lección: Gustar y Amar

Alineación de estándares

Estándares Nacionales de Educación Sexual

CHR.5.AI.1: identificar adultos de confianza, incluidos los padres y cuidadores, con quienes los estudiantes pueden hablar sobre las relaciones.

SO.5.CC.1 – Definir orientación sexual.

SO.5.CC.2 – Diferenciar entre orientación sexual e identidad de género.

Estándares de Contenido Académico de Nevada

1.PCE.5.1 – Examinar el impacto de una variedad de prácticas y comportamientos saludables para mantener o mejorar la salud personal, comunitaria y ambiental.

1.PCE.5.3 – Investigar la importancia de aceptar las similitudes y diferencias entre uno mismo y los demás en relación con la salud personal, comunitaria y ambiental (sin discriminación o segregación por motivos de raza, color, religión, origen nacional, discapacidad, sexualidad). orientación, sexo, identidad o expresión de género según NRS 651.070)

Objetivos:

- Definir qué es el amor propio y cómo se relaciona con las relaciones con los demás
- Describir la diferencia entre "gustar" y "amar"
- Definir "orientación sexual" y sus categorías más comunes
- Demostrar que pueden identificar a un adulto de confianza con quien pueden hablar sobre orientación sexual, entre otros temas relacionados con la sexualidad
- Diferenciar entre orientación sexual e identidad de género

Activities: Actividades:

Video: The Reflection in Me (*La reflexión en mí*) (3:40) <https://youtu.be/D9O0XCu5XMg>

Gráfico de me gusta/amor

Video: Otra charla de ánimo de *Kid President* para usted (4:40) https://youtu.be/D_9rAxvDOKo

Preparación de la Lección:

Fichas para preguntas anónimas

Papel para que cada estudiante haga una tabla de me gusta/amor

Introducción a la Lección:

- S.H.A.R.E. es importante para todos en la clase.

- El objetivo es que cada uno de ustedes sienta que estas clases se relacionan con usted y su vida.
- Este Plan de Estudios y las conversaciones de clase resultantes tienen la intención de ser respetuosos e inclusivos de muchas perspectivas y permitir que todos los estudiantes se vean a sí mismos y comprendan su propia salud y sexualidad.
- El propósito de S.H.A.R.E. es ayudarlo a tomar decisiones informadas y evitar comportamientos que lo pongan en riesgo.
- Todas las preguntas son bienvenidas. Si no se siente cómodo preguntando en clase, he proporcionado papel para preguntas anónimas, o puede hablar conmigo más tarde.

Uso de palabras de slang (dialecto): si los estudiantes usan palabras de slang, tenga en cuenta que puede ser el único idioma que hayan escuchado antes de esta clase. También es posible que solo estén tratando de enojarle. Ya que no conocerá su motivación, si usan un término slang o de jerga, corríjalos suavemente (recuérdelos que estamos usando los términos anatómicos correctos, como científicos) y pídeles que continúen. Por ejemplo, si dijera "bolas" en lugar de "testículos", es probable que se rían un poco. Simplemente diga: "¿Y cuál es la palabra que aprendimos para" bolas? "Y repetir usando el término testículos.



Gustar y
amar

5TH GRADE S.H.A.R.E.

Lección:

Di algo como "Pronto ingresarás al sexto grado y es posible que comiences a escuchar a otros estudiantes expresar sus sentimientos por los demás. Hoy vamos a hablar de la diferencia entre "gustar" y "amar" y vamos a empezar hablando de cómo nos amamos a nosotros mismos".

Notas del Maestro:

[Psychology Today](#) informa que hay 3 principales beneficios respaldados por la ciencia y es el de practicar el amor propio:

1. Mayor fuerza
2. Mayor productividad
3. Disminución del estrés

-
- Pida a los estudiantes que piensen en alguien que los ama.
 - Pregúnteles por qué esa persona podría amarlos o qué es lo que más les gusta específicamente de ellos.
 - Los estudiantes comparten con el grupo (si se sienten cómodos)
 - A continuación, pida a los alumnos que reflexionen sobre la pregunta: "¿Te amas a ti mismo/misma?"
 - Esto podría conducir a conversaciones sobre lo que significa el amor (que abordaremos en la lección).

Diapositiva 2:

3 tipos de amor propio

- ▶ Mental
- ▶ Físico
- ▶ Emocional

- 3-Tipos de amor propio: recuerde a los estudiantes que a medida que pasan por la pubertad muchas cosas están cambiando: cómo se ven a sí mismos, cómo ven a los demás, sus sentimientos, sus cuerpos. La pubertad puede ser incómoda y es importante cuidarnos y practicar a amarnos a nosotros mismos.

Nota del Maestro:

Comparta sus propios ejemplos para ayudar a los estudiantes a comprender

- Mental - amando nuestros cerebros
 - Pedir ejemplos
 - Bueno en matemáticas, resolver acertijos, leer, etc.
- Físico - amar nuestros cuerpos
 - Ejemplos
 - Soy rápido, puedo saltar alto, tengo brazos fuertes, etc.
- Emocional - amando nuestros sentimientos y nuestro carácter
 - Ejemplos
 - Soy amable con mi hermana pequeña, le sonrío a la gente, etc.
- Pregunte: qué tipo de amor propio es el más difícil/más fácil y por qué.
Preguntar, “¿Crees que estos pensamientos cambiarán a medida que crezcas?”

Diapositiva 3:

Video: The Reflection in Me - (*La Reflexión en mi*) (3:40) <https://youtu.be/D9OOXCu5XMg>

“Es fácil decir, ámame a ti mismo, pero a menudo somos nuestro peor crítico.”



Video: The Reflection in Me

- ¿Qué notaste sobre el personaje de la película? ¿Cómo estaba hablando de sí misma al principio y al final?
- ¿Por qué es importante tener un diálogo interno positivo?

Diapositiva 4:

“Solo recuerda... “



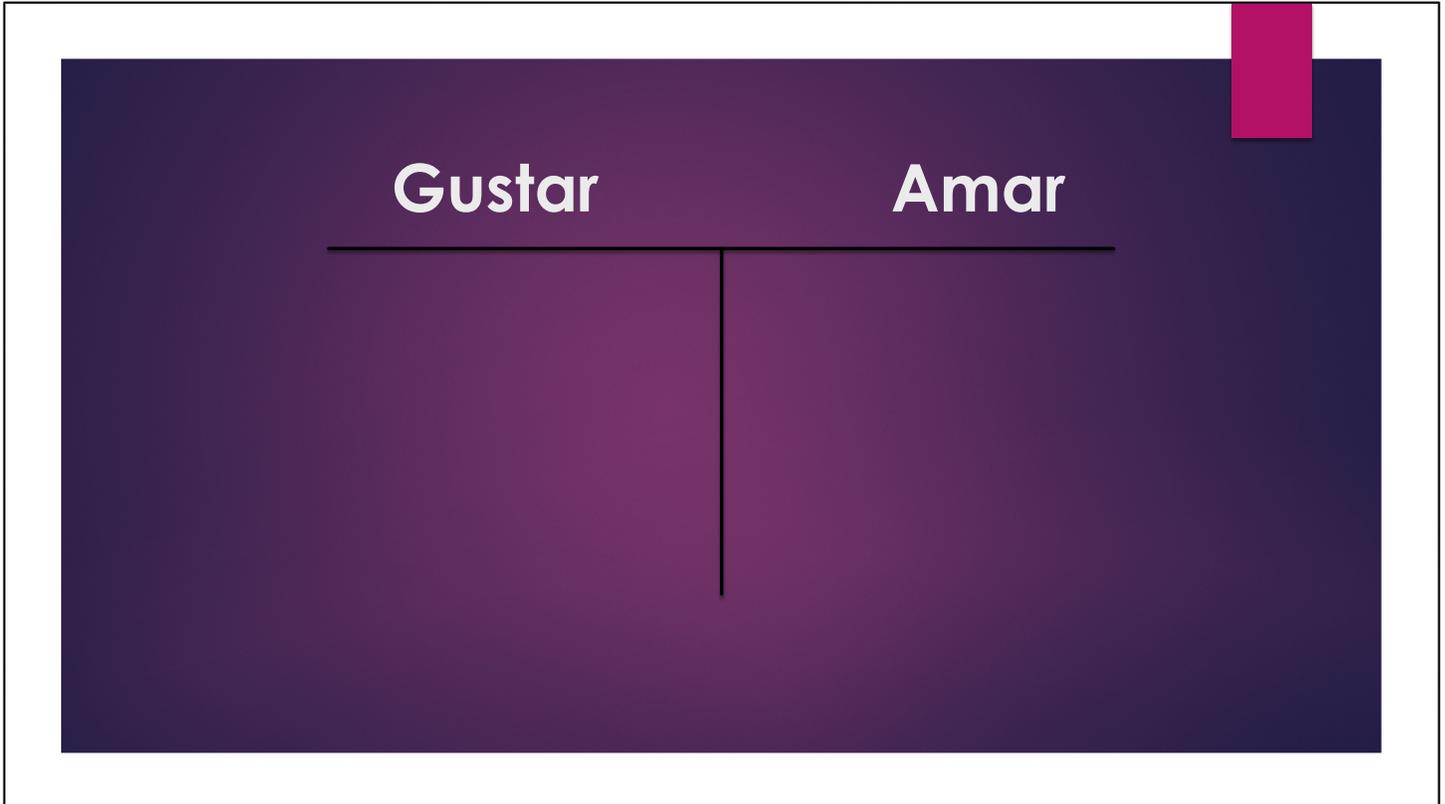
Nadie eres tu...
Es decir
Tu Super
Poder

unknown

Hemos hablado un poco sobre lo que significa amarnos a nosotros mismos, veamos los diferentes sentimientos que podemos tener por los demás.

Diapositiva 5:**Me gusta/actividad de amor**

- Pida a los estudiantes que definan los términos, “gustar” y “amar”. • Pida a los estudiantes que definan los términos, “gustar” y “amar”.

**Las cosas de gustar y amar**

- Distribuya el papel a cada estudiante. Los estudiantes lo completan individualmente.
- Pida a los estudiantes que hagan un gráfico T en su papel. (harás lo mismo en la pizarra)
- Etiquete la columna de la izquierda como "me gusta" y la derecha "me encanta"
 - Bajo el encabezado Me gusta
 - Decir a los alumnos que tienen 60 segundos para hacer una lista de las cosas que les GUSTAN
 - Estas cosas no pueden ser personas.
 - Deben ser objetos, actividades, lugares, etc.
 - Detenerlos después de 60 segundos
 - Bajo el encabezado Amor - Decir a los alumnos que tienen 60 segundos para hacer una lista de las cosas que AMAN
 - Estas cosas no pueden ser personas.
 - Deben ser objetos, actividades, lugares, etc.
 - Detenerlos después de 60 segundos
 - Pida voluntarios para compartir lo que pusieron en la columna ME GUSTA.
 - Rellenar sus respuestas en el pizarrón
- Recuerde a los estudiantes que sean respetuosos con los gustos y amores de los demás. No a todo el mundo le gustan las mismas cosas.

Pida voluntarios para compartir lo que pusieron en la columna AMOR

- Una vez que se haya llenado la lista en el pizarrón, pregunte a los alumnos si qué notan en las listas.
 - Las respuestas pueden incluir:
 - Algunas personas ponen cosas en la columna Me gusta mientras que otras las ponen en la columna Amor.
 - Las listas son muy parecidas o muy diferentes.
 - Pregunte qué pensaban sobre su actividad.
 - ¿Fue más fácil pensar en cosas que te gustaban o cosas que amas y por qué?
 - Registre los puntos clave de sus comentarios en la pizarra.
 - Puede incluir referencias a la frecuencia con la que hacen algo (cuanto más hacen algo, más les gusta/les encanta)
 - La duración relacionada con él (podría ser algo que hacen todos los días)
 - Conexión emocional
 - Algo en lo que son buenos

Personas- Gustar y Amar

- Esto se hace con todo el grupo.
 - Dibuje un nuevo gráfico T en la pizarra y etiquete nuevamente con "Me gusta" y "Amo"
- Pregunte a los estudiantes
 - ¿Quiénes son algunas de las personas en nuestras vidas que nos pueden gustar?
 - ¿Quiénes son algunas de las personas que diríamos que amamos?
 - (Estas listas siempre serán diferentes con diferentes grupos)
 - Esperar que algunos digan que algunas personas pueden ser queridas y queridas
 - Incluya a esas personas en ambas listas
 - Recuerde a los estudiantes que deben ser personas que conozcan PERSONALMENTE, no pueden ser celebridades, etc.

Ejemplo:

ME GUSTA	AMO
Un nuevo estudiante Un primo Un entrenador el custodio de la escuela Un nuevo amigo Un profesor padre de un amigo Líder religioso Consejero de campamento	Un amigo que has tenido desde que eras joven Un primo Un hermano Un padre un abuelo

- Pregunte algo como, "Entonces, ¿cuál es la diferencia?"
 - ¿Cómo sabes si te gusta alguien o cuando lo amas?
 - Tenga una conversación y, si no se menciona, comparta que nuestros sentimientos no son algo que decidimos sentir, simplemente nos gusta o nos disgusta alguien o algo.

- Si bien puede terminar gustándonos alguien que antes no nos gustaba o gustándonos una actividad que odiamos al principio, no podemos hacer que nos guste o ame la actividad o la persona.
 - Converse sobre por qué esto puede ser.
- A medida que tenemos más edad, nuestros sentimientos comienzan a cambiar.
 - Podemos experimentar un tipo de amor romántico que no tenemos cuando somos más jóvenes

- Es difícil de explicar, es algo que sabes cuando lo sientes.
- Las relaciones románticas son diferentes a las amistades

- Las personas pueden tener novios, novias, parejas
 - Cuando sea mayor puede optar por vivir juntos o casarse
 - Algunos adultos pueden decidir tener hijos o no

Algunas personas pueden querer tener este tipo de relaciones a partir de la escuela intermedia, algunas en la escuela secundaria y otras más tarde en la vida o no querer tenerlas en absoluto.

- Pregunte: "¿Qué hace que este tipo de relaciones sean diferentes de las amistades o las relaciones con su familia?"
 - Sondea para:
 - Hacen cosas diferentes juntos
 - Tienes ganas de estar con esa persona todo el tiempo
 - Te gusta hacer cosas bonitas por ellos
 - Piensas en lo que podrían querer hacer antes de lo que podrías querer hacer
 - Le tomas de la mano/besas
- En algún momento, la mayoría de las personas experimentan estos sentimientos a lo largo de su vida
 -
 - Los sentimientos están ligados a las hormonas y los cambios de la pubertad.

Diapositiva 6:

- Antes de que podamos querer y/o amar a los demás, debemos cuidarnos y amarnos a nosotros mismos.

**Diapositiva: 7**

Di algo como “A veces, nos sentimos así con las personas que son de un género diferente al nuestro. Nuestro género tiene que ver con ser hombre, mujer, una combinación de los dos o ninguno.

- Nuestra identidad de género es nuestro conocimiento interno de lo que es nuestro género.
- Está relacionado con la orientación sexual, pero no es lo mismo.
- Cuando alguien se siente atraído por una persona de otro género, a eso se le llama heterosexual. También pueden escuchar la palabra “Straight”.

Diapositiva 8:



“Sometimes we will have these feelings for people who are our same gender. This is called being gay. Some gay women will call themselves lesbians. And sometimes we might have feelings for people of all genders. This is called bisexual.”

- Explicar que la orientación sexual es nuestra comprensión de hacia qué género o géneros nos sentimos atraídos y amados”.

Diapositiva 9:

“Aunque la frase orientación sexual contiene la palabra sexual, en muchos casos, las personas tienen fuertes sentimientos de amor antes que sentimientos de atracción sexual o antes de actuar sobre esos sentimientos

- No necesitas haber hecho nada sexual con alguien para conocer tu orientación sexual”.

“A medida que comienza a pasar por la pubertad, sus hormonas, esos químicos naturales en su cuerpo, comenzarán a subir y bajar.

- Esto significa que puede sentir emociones muy intensas de vez en cuando, tanto positivas como negativas.
- Esto también puede ser cuando comienzas a sentir un amor más intenso.
- Durante la pubertad, es común tener sentimientos por personas de tu mismo género y por personas de un género diferente.
- A veces, eso es parte de entender tu orientación sexual. A veces, no lo es, y tendrás sentimientos que van y vienen. Por lo tanto, es posible que no sepa cuál es su orientación de inmediato, o hasta que sea mayor, y eso está bien.

Explicar que, si bien el amor parece un término sencillo: decimos te amo todo el tiempo, hablamos de cómo amamos este programa de televisión, esta camiseta, es un tema realmente complicado y acabas de tocarlo.

Diapositiva 10:

Crecer puede ser difícil a veces; a todos nos vendría bien una pequeña charla de ánimo.



Video:
Another Pep
Talk from Kid
President to
You

Diapositiva 11: Si tiene más preguntas, ¿con quién puede hablar?

¿CON QUIÉN PUEDES HABLAR?

Padre o
guardián

Adulto de
confianza

Consejero
Escolar

Enfermera
Escolar

Maestro

Líder
basado en
la fe

Clínica de
la salud

Proveedor
de la salud

Diapositiva 12: Para cerrar



Today you are **YOU**,
that is **TRUER** than true.
There is **NO ONE** alive
who is **YOUER** than **YOU!**