



## ¡SÍ, POR FAVOR! DESCRIPCIONES DE SESIONES

---

La serie de salud y bien estado *¡SÍ, POR FAVOR!* de Mazzoni Center empodera a los jóvenes de grados 3 a 6 para que tomen decisiones saludables desarrollando habilidades de pensamiento crítico y comunicación, reflejando en sus valores, e identificando adultos y recursos de confianza en sus vidas. Estudiantes van a tener la oportunidad de explorar sus amistades, conducta, sentimientos, y valores en una manera afirmativa, inclusiva de género, e interactiva.

Para solicitar nuestros talleres, por favor [submitir una solicitud formal en línea](#). Envíe un email a [youthprograms@mazzonicenter.org](mailto:youthprograms@mazzonicenter.org) con cualesquiera preguntas sobre la serie de salud y bien estado *¡SÍ, POR FAVOR!*.  
*¡Muchas gracias y esperamos conocer de usted muy pronto!*

### SESIONES PARA GRADOS 3-6

#### 1. AUTOESTIMA

Esta primera sesión prioriza el “yo: y pregunta a los jóvenes a buscar en sus mismos e identificar áreas en que se sienten lo más confianza, poderose, y afirmade. Con actividades interactivas guiadas, los estudiantes podrán definir la autoestima, valor personal y la autoimagen. Reflejarán sobre sus propias características únicas y desarrollarán métodos para cuidar sus mismos y aumentar la autoestima en medio de todas las presiones de la pubertad. Los estudiantes aprenderán sobre los recursos locales para ayudar a apoyar su bienestar físico, mental, y emocional.

#### 2. DIGNIDAD Y RESPETO A LA DIVERSIDAD

Esta lección explora la diversidad de identidades que tenemos como individuales, y el poder y los privilegios que tiene algunos de las identidades. A pesar de nuestras mejores intenciones, las escuelas no siempre son lugares seguros y afirmativos para todos los estudiantes. Se explorarán las palabras estereotipo, prejuicio, y discriminación a medida que los jóvenes hablen sobre identidad y diferencias entre su comunidad y consideren como las diferentes opciones fomentan la equidad e inclusión. Los estudiantes pensarán y planificarán maneras en que pueden promover la dignidad y respeto para todo el mundo con sus palabras y acciones.

### **3. AMISTADES Y RELACIONES SALUDABLES**

En esta sesión, los estudiantes examinarán todas las diferentes relaciones en sus vidas – amigos, familia, compañeros, etc. A través de debates y un quiz verdadero/falso, los jóvenes resaltarán e identificarán las características de relaciones saludables y no saludables. Los estudiantes pensarán sobre comportamientos que tengan un efecto positivo o negativo en su relación e identificarán adultos de confianza en su vida con quienes pueden hablar sobre sus relaciones si alguna vez necesitaran ayuda.

### **4. TU CUERPO, TUS LIMITES**

Esta lección explicará los términos consentimiento, límites personales, y autonomía corporal. Los estudiantes practicarán el consentimiento verbal y sin palabras y dispondrán en una variedad de situaciones, juegos, y actividades no sexuales. Nunca sabemos los límites de una persona hasta que le preguntamos, y necesitamos aceptar y respetar cualquier respuesta que den, incluso si difiere de nuestros propios sentimientos. Los jóvenes van a reflexionar sobre sus propios límites en una variedad de tópicos y reconocerán que los límites pueden cambiar dependiendo de quien esté involucrado y como se pasa. Los estudiantes identificarán adultos de confianza con quienes pueden hablar si alguna vez alguien violó sus límites personal y física.

### **5. PODERES DE PUBERTAD**

La pubertad puede traer una variedad de pensamientos, sentimientos, y curiosidad para los jóvenes. Esta lección incluye información y discusiones no solamente sobre los cambios físicos de la pubertad, pero también los cambios emocional y social que puede ocurrir durante estos años “teen”. El momento de la pubertad y el desarrollo adolescente varía mucho, y los estudiantes tomarán el tiempo para investigar como amigos, familia, media, sociedad, y cultura pueden influenciar nuestras ideas de autoimagen y lo que se considera “normal.” Los estudiantes recibirán los recursos útiles e identificarán los adultos de confianza con quien pueden consultar con sus preguntas o preocupaciones sobre la pubertad.