



Cuerpos



Cuerpos



Cuerpos



Cuerpos



Cuerpos



Cuerpos



Cuerpos



Cuerpos

Cuerpos (1 of 8)

¿Qué peine es el adecuado para tí?
Mira el dibujo usando el código QR o el enlace web a continuación y encuentra tu tipo de cabello.

¿Puedes tener diferentes tipos en diferentes partes de tu cabeza!

Plática sobre qué peines funcionan bien con diferentes tipos de cabello.



steeltoothcomb.com/blogs/blog/what-is-your-hair-type-hair-types-1a-4c

Cuerpos (2 of 8)

Algunas personas se afeitan o eliminan el pelo de otras formas. Si tienes el pelo corto en tu cabeza o los brazos, pasa tu mano por él para sentir el grano (la dirección en que crece el cabello). Practica el "afeitado" con un palito de helado o un lápiz. Afeitarse CON el grano previene los cortes de navaja, especialmente para personas con cabello rizado o ensortijado.

Cuerpos (3 of 8)

Dibuja tres figuras o contornos de cuerpo, etiqueta uno como "Mujer asignada", uno como "Hombre asignado" y el último, "Todos".

Dibuja los cambios que ocurren durante la pubertad. (Nota: los jóvenes de género diverso pueden tener un camino de pubertad diferente).

A veces, el cambio es difícil.

¿Cómo podemos encontrar y celebrar nuestras fortalezas?

Cuerpos (4 of 8)

Habla con un mayor u otro adulto de confianza sobre el alivio natural de los dolores que sufren muchas personas cuando menstrúan.

¿Conocen alguna hierba?

Tés?

¿Una bolsa de agua caliente?

Posturas de yoga?

Cuerpos (5 of 8)

Revisa cada una de las muestras de artículos de cuidado personal. Cada persona puede compartir lo que sabe sobre cómo se usan: para qué sirven, con qué frecuencia los usamos, cómo los usamos de manera segura.

Cuerpos (6 of 8)

En el cuaderno en blanco incluido con esta bolsa, dibuja o escribe tres cosas que más te gusten de ti o de tu cuerpo.

Un adulto también puede hacer esta actividad en su propio papel. Pueden compartir entre sí o mantener sus ideas en privado.

Cuerpos (7 of 8)

Prueba diferentes tipos de aceites o lociones en diferentes áreas de tu piel.

¿Cuál se siente mejor al ponérselo?

¿Cómo se siente tu piel con y sin loción?

¿Qué loción dura más?

¿Cómo se siente tu cuerpo con los aromas o los productos químicos?

Cuerpos (8 of 8)

Una gran razón para aprender sobre las partes del cuerpo es poder comunicarnos si tenemos dolor o problemas.

¿Quiénes son dos adultos con los que podrías hablar sobre tu cuerpo?

Los centros de salud estudiantil están abiertos a jóvenes de cualquier edad.

Mira el video con el código QR o el enlace web a continuación para obtener más información sobre los centros de salud para estudiantes. ¡Encuentra el más cercano a ti!



multco.us/why-i-usestudent-health-centers



Límites



Límites



Límites



Límites



Relaciones



Relaciones



Relaciones



Relaciones

Límites (1 of 4)

Tu YouTuber favorito comienza a decirte palabras bonitas. Te sientes halagado pero también un poco confundido por toda la atención.

¿Quiénes son algunos adultos con los que podrías hablar?

Límites (2 of 4)

Juega "Luz roja / Luz verde" mientras tu amigo camina hacia ti.

¿Cuánto espacio te gusta en tu "burbuja personal"?

Límites (3 of 4)

Pídele a un amigo de tu edad que te acompañe en una riña de cosquillas o que toque música. (Algunas personas son sensibles al sonido, por lo que es bueno pedir su consentimiento, como antes de tocar a alguien).

Practica decir "basta" y "no más".

Acuerda con tu amigo que ambos dejarán de hacerlo al oír estas palabras.

No es broma.

Ayuda a tu amigo a practicar también.

Límites (4 of 4)

Mientras conduces o caminas, habla sobre lugares públicos y privados.

¿Cómo son diferentes?

¿Cómo te sientes en diferentes lugares [seguro, vigilado, libre, nervioso ...]?

Relaciones (1 of 4)

Tarrito de Plática - corta tiritas de papel con las preguntas del código QR o enlace web a continuación, (o tus propias ideas).

Ponlas en un tarrito, sobre, sombrero o caja. Saca preguntas del tarrito cuando quiera iniciar una plática.

Relaciones (2 of 4)

Las relaciones y el ser tocado deben sentirse bien. Si no es así, tenemos derecho a decir que no. En el cuaderno en blanco, escribe o dibuja qué postre, canción, etc. te hacen sentir bien.

¿Con quien los compartes?

Un adulto también puede hacer esta actividad en su propio papel. Pueden compartir entre sí o mantener sus ideas en privado.

Relaciones (3 of 4)

Únete a un amigo.

¿En qué se parecen o cómo son diferentes?

¿Cuáles son algunas de las cosas que sabes hacer?

¿Cuáles son algunas de las cosas que te gustaría aprender a hacer?

¿Cómo es tu personalidad?

¿Cómo te gusta vestirte?

¡Nuestras diferencias fortalecen nuestras comunidades!

Relaciones (4 of 4)

Piensa en situaciones sobre consentimiento y el acoso (tocar el cabello o hacer cosquillas no deseadas, acoso cibernético, un adulto te toca de una manera que no deseas).

¿Cómo responderías?

¿Cómo puedes conseguir ayuda?



multco.us/file/95442/download



Género



Género



Género



**Reflexión Para
Adulto**



Cultura



Cultura



Cultura



**Reflexión Para
Adulto**

Reflexión Para Adulto (1 of 2)

Reflexione sobre sus propias experiencias de la pubertad.

¿Qué información recibió?

¿Qué le hubiera gustado que hubiera sido diferente?

¿Cómo han cambiado las cosas desde su propia adolescencia?

Género (1 of 3)

Mira el video "El significado de Mahu" usando el código QR o el enlace web a continuación.

¿Qué es el "colonialismo"?

¿Cómo cambiaron los colonos blancos las tradiciones de género de los indígenas hawaianos?

¿Cómo crees que ha afectado el colonialismo a las tradiciones de "mayoría de edad" en todo el mundo?



[youtube.com/watch?v=2pCThN5y46Q](https://www.youtube.com/watch?v=2pCThN5y46Q)

Género (2 of 3)

Organiza un desfile de moda de papel higiénico. (¡Pide permiso primero!)

También puedes usar trozos de papel, cartón, etc.

Puedes hacer moños, sombreros, corbatas ... ¡Usa tu imaginación!

¿Qué estilos te hacen sentir mejor?

Género (3 of 3)

Mira este "Mapa de culturas con diversidad de género" con el código QR o el enlace web a continuación.

Busca dónde tiene raíces tu familia.

¿Estás familiarizado con alguna de las tradiciones de género allí?

¿Por qué crees que se han encubierto muchas de estas tradiciones?

¿Cómo crees que será el género dentro de 100 años?



pbs.org/independentlens/content/two-spirits-map-html/

Reflexión Para Adulto (2 of 2)

¿Cómo han moldeado sus identidades, experiencias, culturas y comunidades la pubertad y la sexualidad para usted?

¿Piensa en la pubertad y la sexualidad como algo negativo, positivo o neutral?

¿Por qué?

Cultura (1 of 3)

Quinceañeras, bar o bat mitzvahs, o "Dulces 16s" pueden ser una forma de honrar un cambio en la vida de un joven.

Planifica una ceremonia o comida especial.

Podrías hablar con los mayores o investigar las tradiciones de tus culturas.

Cultura (2 of 3)

Lee el poema "De dónde soy" de George Ella Lyon.

Usa una plantilla para escribir tu propio poema "Yo soy de" en el cuaderno en blanco incluido con esta bolsa.

Una posible plantilla está en el código QR o en el enlace web a continuación.



shelovesmagazine.com/wp-content/uploads/2013/09/I-AM-FROM-template.pdf

Cultura (3 of 3)

Un estereotipo es cuando todos o la mayoría de los miembros de un grupo son mostrados de cierta manera. Mira juguetes para niños o anuncios en revistas o en televisión.

¿Qué estereotipos vez sobre raza, género y discapacidad?

¿Cómo puedes modificar juguetes o anuncios para que se adapten a tu mundo?