

Índice

<i>Introducción a Notas de amor</i>v	
<i>Consejos para el facilitador</i>xi	
<i>Guía de videos y recursos</i>xv	
LECCIÓN 1: Las relaciones hoy en día 1	
• Las relaciones hoy en día	
• Definir una visión	
• ¿Eliges rojos o verdes?	
• Oportunidad para ver una película	
• Conexión con un adulto de confianza	
LECCIÓN 2: Conocerme a mí mismo 25	
• Las buenas relaciones empiezan contigo	
• Comprender mi estilo de personalidad	
• Examinar la familia de origen	
LECCIÓN 3: Mis expectativas, mi futuro 51	
• ¿Qué es importante?	
• El poder de las expectativas	
• Yo: Mi futuro	
LECCIÓN 4: Atracciones e inicio de relaciones 69	
• Pirámide de las relaciones	
• La química de la atracción	
LECCIÓN 5: Principios de las relaciones inteligentes 95	
• ¿Inteligente o no tan inteligente?	
• Siete principios de las relaciones inteligentes	
• Siete preguntas que hacer	
• Los tres lados del amor	
LECCIÓN 6: ¿Es una relación saludable? 119	
• ¿Cómo puedes saber?	
• Divertirse, ¡es importante!	
• Terminar una relación	
LECCIÓN 7: Amor peligroso 143	
• Alertas tempranas y banderas rojas	
• Violencia: Por qué sucede, qué ayuda, señales del mayor peligro	
• Agresión sexual	
• Amor peligroso: Impacto en los niños	
• Establece la línea del respeto	
LECCIÓN 8: ¡Decide, no resbales! El enfoque de bajo riesgo en las relaciones 175	
• Los altos costos de resbalar	
• La secuencia del éxito	
• Enfoque de bajo riesgo: Decidir	
• Breve repaso	
• Tomar decisiones	
LECCIÓN 9: ¿Qué tiene que ver la comunicación con esto? 201	
• ¿Qué tiene que ver la comunicación con esto?	
• Cerebros enojados y el poder del tiempo fuera	
• La técnica del hablante-oyente: Cuando hablar es difícil	
LECCIÓN 10: Desafíos de la comunicación y más destrezas 231	
• Patrones de comunicación aprendidos en la familia	
• Quejarse y plantear problemas de manera efectiva	
• Problemas ocultos: ¿Qué te saca de las casillas?	
• Un modelo de solución de problemas	
• Un breve repaso	
LECCIÓN 11: Hablemos de sexo 253	
• Sexo y resbalón	
• Los seis aspectos de la intimidad	
• Comprender los arrepentimientos sexuales	
• ¿Queremos lo mismo?	
• Situaciones de riesgo para el sexo	
• Establece tus límites	
Lección 12: Embarazo, ITS y VIH 287	
• Evalúa tus conocimientos sobre el sexo, el embarazo y las ITS/el VIH	
• Las ITS y el VIH son reales	
• Alcohol y drogas: Aumentan los riesgos	
• Situaciones de presión y destrezas de asertividad	
• Mi plan personal	
LECCIÓN 13: A través de los ojos de un niño 333	
• Un niño busca una familia	
• ¿Qué pasa con los varones que son padres?	
• Lo que dice la música	
• El niño habla: Futuros más brillantes	
• Planificar para el éxito	
• Revisar, hacer planes, terminar	
APÉNDICE 379	
• Lección suplementaria del apéndice: Tecnología y redes sociales	
• Guía detallada de la película <i>Antwone Fisher</i>	
• Acerca de la autora	
TARJETAS DE ACTIVIDADES A COLOR	