

# Tabla de Contenido

*Introducción a Relaciones inteligentes PLUS-ERS..... iii*  
*Consejos para el facilitador .....vi*

## **Lección 1: ¿Quién soy y para dónde voy?.....1**

- El árbol de los posibles Yo
- Mis amigos y mi futuro
- Sé tú mismo(a): Cómo manejar las situaciones de presión

## **Lección 2: La madurez y lo que valoro.....19**

- Las cuatro dimensiones de la madurez
- Madurez—¿En dónde te ubicas?
- Aclarando valores
- ¿Qué es importante para mí?

## **Lección 3: Atracciones enamoramiento.....35**

- Examina tu inteligencia amorosa
- Pirámide de las relaciones
- La química de la atracción

## **Lección 4: Principios de las relaciones inteligentes .....59**

- ¿Inteligente o no tan inteligente?
- Siete principios de las relaciones inteligentes
- Siete preguntas que hacer
- Tres lados del amor

## **Lección 5: ¿Es una relación saludable? .....79**

- ¿Cómo puedes saber?
- Necesidades no satisfechas y las relaciones no saludables
- Divirtiéndonos
- Consejos para jóvenes

## **Lección 6: La separación y la violencia en las relaciones .....95**

- Terminando una relación
- Advertencias tempranas y banderas rojas
- Tipos de violencia de pareja íntima y señales de advertencia
- Agresión sexual
- Daño a los niños
- Traza la línea del respeto

## **Lección 7: ¡Decide, no te resables!.....125**

- Seres saludables—Relaciones saludables
- Enfoque de alto riesgo: Resbalsarse
- La secuencia del éxito
- Enfoque de bajo riesgo: Decidirse
- Breve repaso
- ¡Decide, no te resables!

## **Lección 8: La comunicación y las relaciones saludables .....151**

- Patrones de comunicación aprendidos en la familia
- Los patrones que dañan las relaciones
- El coraje y el poder del Tiempo fuera
- La técnica del Hablante-Oyente: Cuando hablar es difícil

## **Lección 9: Desafíos de comunicación y otras destrezas .....175**

- Quejarse y plantear problemas con efectividad
- Problemas ocultos detrás de las discusiones
- Un modelo de solución de problemas
- Cuidando las relaciones
- Un breve repaso

## **Lección 10: Toma de decisiones sexuales.....195**

- Sexo y resbalón
- Los seis aspectos de la intimidad
- Comprendiendo los arrepentimientos sexuales
- Situaciones de riesgo para el sexo
- Conoce tu línea personal

## **Lección 11: Embarazo, ITS y VIH.....217**

- Prueba tu conocimiento sobre el sexo, embarazo y las ITS/VIH
- Las ITS y el VIH son reales
- Alcohol y drogas: aumentando los riesgos
- Situaciones de presión y destrezas de asertividad
- Mi plan personal

## **Lección 12: Embarazo no planificado a través de los ojos de un niño .....253**

- Lo que quiere un niño
- ¿Qué pasa con los varones que son padres?
- Lo que dice la música
- El niño habla—Futuros más brillantes
- La secuencia del éxito

## **Lección 13: Los adolescentes, la tecnología y las redes sociales .....281**

- ¿Qué es real?
- Conectados constantemente: para bien o para mal
- Relaciones románticas y redes sociales
- Sexting, acoso cibernético y pornografía: realidad y riesgos
- Políticas personales en las redes sociales
- Planificando para el éxito

*Tarjetas de actividades de colores*

**Nota especial:** Cada lección contiene una actividad de *Conexión entre Padres-Adolescentes*.