

A. Historia y Reconocimientos

B. Introducción

1. Un mensaje importante para el líder de grupo sobre *Cómo planear mi vida*
2. Algunas suposiciones
3. Cómo adaptar *Cómo planear mi vida* a su comunidad
4. Cómo usar *Cómo planear mi vida*
5. *Cómo planear mi vida*: Metas y Objetivos
6. La invitación a aprender
7. La creación de un ambiente propicio: Reglas fundamentales
8. Aprendizaje integrado: Proceso de las actividades educativas
9. Los puntos de discusión
10. Resumen del capítulo: Sugerencias
11. Técnicas de enseñanza
12. Práctica de *Cómo planear mi vida*
13. Otros temas relacionados con *Cómo planear mi vida*
14. Resultados de las pruebas de campo

C. Actividades

UNIDAD I: ¿Quién soy?

Capítulo 1 Buena comunicación: ¿Cómo puedo comunicarme bien con otros?

- 1.1 ¿Estás siguiendo mis instrucciones?
- 1.2 Elige cuidadosamente tus palabras
- 1.3 Comunicación no verbal
- 1.4 ¿Estás escuchando?
- 1.5 Cómo ser firme sin ofender a los demás
- 1.6 Prueba tu firmeza

Capítulo 2 Yo: ¿Quién soy y qué puedo hacer?

- 2.1 Tu bandera personal
- 2.2 El juego de la autoestima
- 2.3 Tu presente y tu futuro
- 2.4 Una entrevista acerca de mi persona
- 2.5 Imagen del cuerpo
- 2.6 Identificación de habilidades para el trabajo

**Capítulo 3 Valores personales y familiares:
¿Qué es importante para mí?**

- 3.1 Mensajes de la familia
- 3.2 Ordenamiento de valores
- 3.3 Elección de valores
- 3.4 Valores y ocupaciones

UNIDAD II: ¿A dónde voy?

Capítulo 4 Masculino y femenino: roles y estereotipos

- 4.1 Clase sobre estereotipos
- 4.2 Estoy contento/a de ser lo que soy
- 4.3 Cacería de estereotipos
- 4.4 Reacciones de ser hombre o mujer
- 4.5 Roles sexuales en el mundo del trabajo
- 4.6 Mensajes de los medios masivos de comunicación

**Capítulo 5 Establecimiento de metas y toma de decisiones:
Pensar sobre el futuro**

- 5.1 Metas a corto plazo: Mi compromiso
- 5.2 Entrevista conmigo mismo/a en 10 años
- 5.3 Hacer realidad un sueño
- 5.4 El juego de la bolsa
- 5.5 Pronóstico de resultados
- 5.6 Toma de decisiones paso a paso
- 5.7 ¿Has valorado tus opciones?

**Capítulo 6 Paternidad/Maternidad:
¿Ya es un trabajo para mí?**

- 6.1 Se busca: un trabajo como madre/padre
- 6.2 Bebés huevo
- 6.3 Costos de la paternidad/maternidad
- 6.4 Paternidad/Maternidad: ¿Ahora o después?

UNIDAD III: ¿Cómo llegaré?

Capítulo 7 Sexualidad: ¿Cómo afecta mis relaciones y responsabilidades?

- 7.1 ¿Qué es sexualidad?
- 7.2 Expresiones de intimidad
- 7.3 Lenguaje popular
- 7.4 Juego de los mitos y los datos
- 7.5 Clase: datos de sexualidad
- 7.6 Métodos anticonceptivos
- 7.7 Correo sentimental sobre planificación familiar
- 7.8 Expresiones de presión
- 7.9 Práctica de representación de papeles
- 7.10 Mi novio/a ideal

Capítulo 8 El SIDA y VIH: ¿Cómo puedo protegerme?

- 8.1 Datos sobre el SIDA
- 8.2 Vocabulario apropiado
- 8.3 Cacería de las firmas
- 8.4 ETS e infecciones por VIH: ¿Cuál es la diferencia?
- 8.5 ¿Qué comportamiento presenta riesgo?
- 8.6 Si alguien dice ...
- 8.7 Entrevista familiar sobre el SIDA
- 8.8 Dramatizaciones
- 8.9 Cacería de condones
- 8.10 Personas con SIDA

Capítulo 9 Empleo: Como se busca

- 9.1 Conociendo mis recursos para el trabajo
- 9.2 Mi experiencia con el trabajo
- 9.3 Entrevista con personas que trabajan
- 9.4 Fuentes y alternativas de empleo
- 9.5 Anuncios clasificados
- 9.6 El curriculum vitae
- 9.7 La solicitud de empleo
- 9.8 La entrevista
- 9.9 Cacería de fuentes de trabajo informal
- 9.10 Panel de padres que trabajan