

Introducción	7
Agradecimiento	9
Unidad I:	
Mi felicidad y mi futuro	
Lección 1 En busca de la felicidad	11
<i>Concepto de educación sexual</i>	
Lección 2 Crecer y desarrollarse	16
<i>Crecimiento y desarrollo</i>	
Lección 3 Felicidad y madurez: de la mano	21
<i>Paso de la heterofilia a la nostredad</i>	
Lección 4 En busca del amor	24
<i>Repaso de la diferencia entre enamoramiento y amor</i>	
Lección 5 El don del amor	27
<i>Autotrascendencia progresiva de la sexualidad: del impulso al amor</i>	
Lección 6 Aprendiendo a tomar decisiones	33
<i>Aprendiendo a tomar decisiones: vocacionales y sentimentales</i>	
Unidad II:	
El amor: hoy y futuro (Noviazgo I)	
Lección 7 Amigos y novios	41
<i>Definición de noviazgo</i>	
Lección 8 Criterios de elección	46
<i>Criterios de elección en el noviazgo</i>	
Lección 9 Esa persona a quien quiero más	51
<i>Afianzar la verdadera amistad</i>	
Lección 10 ¿Somos sinceros?	55
<i>Proyecto de vida vs. pasatismo (pasarla bien). Duración en el tiempo</i>	
Lección 11 Conociéndonos	60
<i>Conocerse. Proceso de llegada al amor</i>	
Lección 12 ¿Cuánto dar? ¿Cuánto recibir?	66
<i>Moldearse mutuamente</i>	

Unidad III:

El amor: hoy y futuro (Noviazgo II)

Lección 13 Vivencia del amor	71
<i>Vivencia del amor de novios, muestras de cariño. Contagio emotivo</i>	
Lección 14 Verdadera prueba de amor	75
<i>Valor de la castidad y la abstinencia: Verdadera prueba de amor</i>	
Lección 15 Noviazgo y medios masivos de comunicación	80
<i>Noviazgo y medios masivos de comunicación</i>	
Lección 16 Amor y amistades	84
<i>Inserción en el grupo. Programación de las actividades</i>	
Lección 17 Noviazgos tortuosos	89
<i>Evitar noviazgos tortuosos o de riesgo</i>	
Lección 18 Rupturas	93
<i>Rupturas y verdadera amistad</i>	

Unidad IV:

Conservando la amistad

Lección 19 Tomando más decisiones: integridad	99
<i>Integridad y corrupción</i>	
Lección 20 La discriminación y la tolerancia	103
<i>No discriminación</i>	
Lección 21 Tolerancia, respeto y convicción	108
<i>Homosexualidad</i>	
Lección 22 Ayudando a una amiga con un problema	113
<i>Aborto (I): Formas</i>	
Lección 23 Buscando una ayuda verdadera	121
<i>Aborto: Consecuencias y formas de evitarlo</i>	
Lección 24 Actores pensantes en un mundo complicado	126
<i>Aborto (III): Ayudar a evitarlo</i>	

Unidad V:

Amor, responsabilidad y felicidad

Lección 25 Metas en la vida	132
<i>Metas en la vida</i>	
Lección 26 Metas en común: la clave de la felicidad	135
<i>Elementos a tener en cuenta para tomar una determinada opción profesional</i>	

Lección 27 Tomando más decisiones:	
decisiones claves y errores	142
<i>Toma de decisiones: Decisiones claves y errores</i>	
Lección 28 Cuando los errores se convierten en aciertos	145
<i>Manejo de las equivocaciones: también de los errores se pueden sacar cosas buenas</i>	
Lección 29 Viendo lo positivo en los errores	148
<i>Ver los cambios de circunstancia y las nuevas oportunidades</i>	
Lección 30 Tomando control de mi vida	152
<i>Castidad renovada</i>	

Unidad VI:

Amor y salud

Lección 31 Mi tiempo es la mejor materia prima	157
<i>Uso del tiempo, «agenda» (I): estudios, deportes, vida social, solidaridad</i>	
Lección 32 Mi tiempo al máximo	162
<i>Uso del tiempo, «agenda» (II): vida familiar, vida espiritual, descanso</i>	
Lección 33 Padres responsables	165
<i>Paternidad responsable</i>	
Lección 34 Paternidad responsable: la gran amistad	168
<i>Continuación paternidad responsable</i>	
Lección 35 Para gozar de una sexualidad completa y feliz	181
<i>Importancia de la castidad para el noviazgo</i>	
Fichas	186
Bibliografía	210