

LECCIONES SOBRE SALUD REPRODUCTIVA: Currículo complementario para jóvenes

Adaptado para la República Dominicana

Planning for LIFE

Un programa de la International Youth Foundation



La *International Youth Foundation (IYF)* invierte en el extraordinario potencial de la juventud. Fundada en 1990, la IYF construye y mantiene una comunidad de empresas, gobiernos y organizaciones de la sociedad civil comprometidas con el fortalecimiento de la juventud para que sean ciudadanos sanos, productivos y verdaderos participantes. Los programas de la IYF son catalizadores de cambio que ayudan a los jóvenes a lograr una educación de alta calidad, a adquirir conocimientos para ingresar al mundo laboral, a escoger sanamente y a mejorar sus comunidades. Para mayor información visite la página: www.iyfnet.org

International Youth Foundation
32 South Street
Baltimore, MD 21202, USA

Teléfono: +1 410 951 1500
Fax: +1 410 347 1188
www.iyfnet.org

LISTA DE LECCIONES

INTRODUCCIÓN	3
GUÍA PARA EL LÍDER	5
LECCIONES	
1. Valores personales	11
2. Pubertad	19
3. Repaso sobre reproducción	25
4. El embarazo en la adolescencia	35
5. Métodos anticonceptivos	43
6. Enfermedades de transmisión sexual	51
7. VIH/SIDA	59
8. Abuso de sustancias	67
9. Estereotipos y roles de género	75
10. Violencia de género y violencia sexual	83
ANEXOS	
Anexo A: Modelo de “Ficha del participante”	93
Anexo B: Examen inicial y final	95
Anexo C: Pubertad — Recursos para el líder	97
Anexo D: Métodos anticonceptivos — Crucigrama	99
Anexo E: Métodos anticonceptivos — Hoja informativa de guía	101
Anexo F: Métodos anticonceptivos — Hoja informativa sobre métodos anticonceptivos	103
Anexo G: Métodos anticonceptivos — Hoja informativa con la dramatización	107
Anexo H: Enfermedades de transmisión sexual	109
Anexo I: Recursos del líder — Cuestionario sobre riesgos	117

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Los jóvenes, como los adultos, necesitan motivación para tomar decisiones sanas con respecto a la conducta en la vida reproductiva. Está comprobado que los buenos resultados en materia de la salud reproductiva de los jóvenes están directamente relacionados con las oportunidades educativas y económicas. Los programas integrales orientados a la juventud brindan apoyo a los jóvenes para que adquieran conocimientos y talentos que les proporcionen mejores posibilidades educativas y laborales. Al combinarse con información y servicios sobre la vida reproductiva, estos programas pueden motivar a los jóvenes para que posterguen la actividad sexual o practiquen conductas sexuales más sanas que los ayuden a entender las consecuencias a largo plazo que conllevan sus decisiones y la importancia de planificar el futuro.

La meta de este currículo adicional sobre salud reproductiva es brindar a las organizaciones dedicadas al desarrollo de capacidades para la vida en los jóvenes, una serie mínima de lecciones sobre planificación familiar y salud reproductiva a incluirse en sus programas. Las lecciones complementarias se adaptan mejor a los jóvenes de 14 años de edad en adelante y pueden utilizarse con jóvenes dentro del sistema escolar y jóvenes que no reciben enseñanza formal. Las lecciones pueden ser presentadas por los maestros, instructores, líderes jóvenes y jóvenes educadores. Los usuarios de este currículo podrían consultar dos publicaciones de la International Youth Foundation para mayor información: *Planning for Life Framework for Integrating Reproductive Health y Family Planning into Youth Development Programs* o *Family Planning, HIV/AIDS & STIs, and Gender Matrix* (www.iyfnet.org).

Esta publicación comprende diez temas: valores personales, pubertad, reproducción, embarazo en la adolescencia, métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, VIH/SIDA, género, abuso de sustancias y violencia. Estos temas cuidadosamente seleccionados están estructurados para ser utilizados con cualquier currículo sobre conocimientos para la vida y representa el contenido mínimo necesario para aportar información y concienciar a la gente joven sobre la salud reproductiva y la planificación familiar. El currículo adicional debe utilizarse en su totalidad y debe estar de acuerdo con las lecciones presentadas anteriormente sobre conocimientos prácticos para la vida.

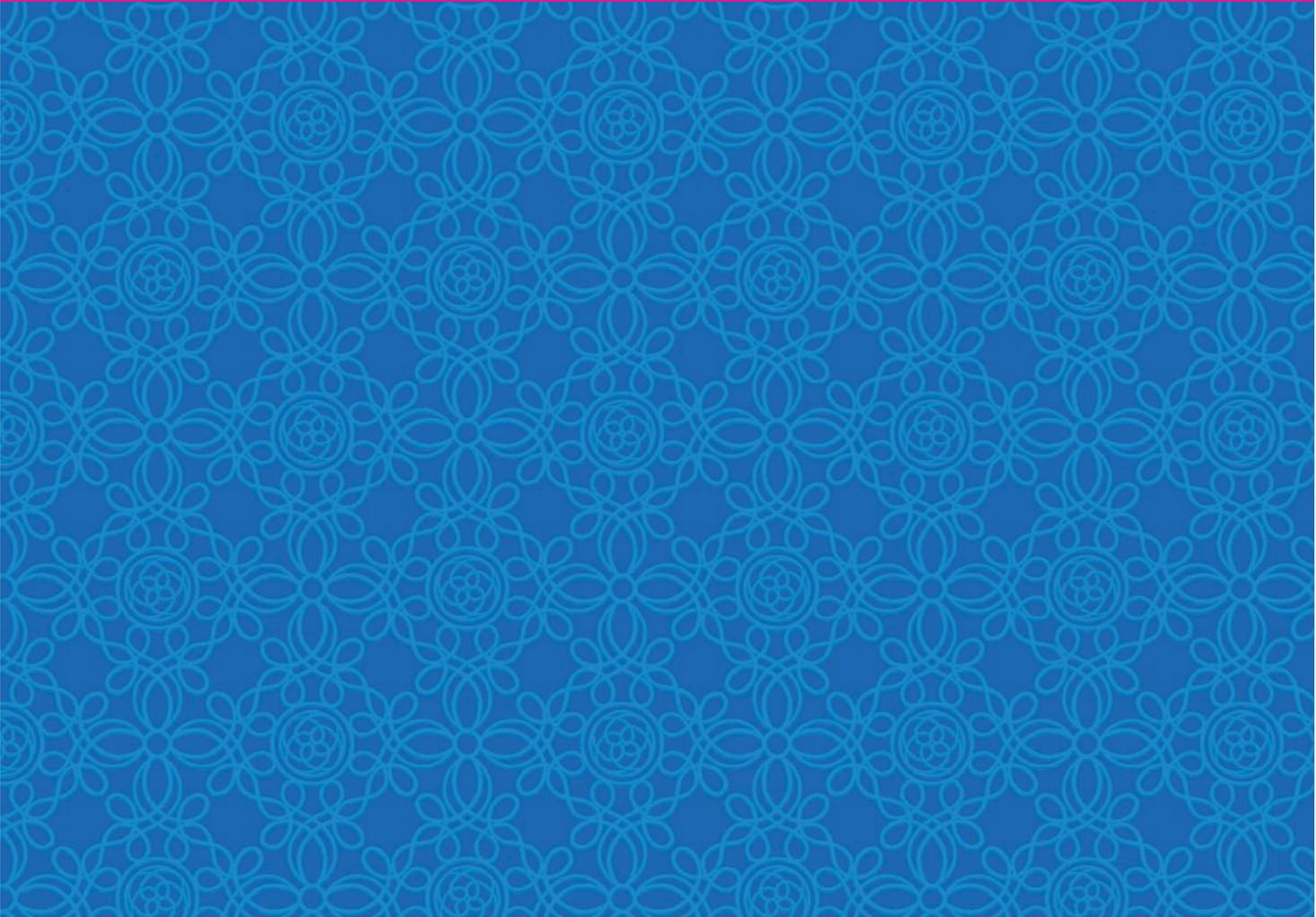
Las lecciones se universalizaron para ser utilizadas en todo el mundo y deben adaptarse al contexto cultural y del país. Los usuarios del currículo adicional pueden adaptar las personificaciones y los casos de estudio o agregar y localizar otros contenidos aplicables, tales como matrimonios de niños, relaciones sexuales intergeneracionales o transaccionales o asociaciones múltiples simultáneas. Debe prestarse atención especial a los grupos vulnerables, como los jóvenes trabajadores, los niños de la calle, los refugiados y los trabajadores migrantes, que pueden necesitar información adicional sobre conductas para reducir el riesgo y prevenir el riesgo a más temprana edad.

La *International Youth Foundation* agradece la participación de la Alianza Africana de la Juventud, de *Advocates for Youth*, del Cuerpo de Paz, de *Family Health International*, de UNICEF, de la Fundación Consuelo y del programa "Passport to Success" de la *International Youth Foundaton*, de donde se adoptó gran parte del contenido. Agradecemos especialmente a los socios de la IYF en las Filipinas, Tanzania y en la India por su valioso aporte en la elaboración de lecciones. Este currículo también se benefició con los estudios de Jenny Truong, USAID y Sarabecka Mullen, Gerente de Programa de la IYF. El diseño fue realizado por Gillian McCallion, diseñadora gráfica de IYF.

INTRODUCCIÓN



GUÍA PARA EL LÍDER



ELABORACIÓN DEL CURRÍCULO

Este currículo tiene el objeto de complementar cualquier currículo sobre conocimientos prácticos necesarios para la vida con lecciones sobre la salud reproductiva. Se basa en determinados supuestos, tales como:

- Los jóvenes están familiarizados con las lecciones sobre conocimientos prácticos para la vida y las aprendieron previamente a las lecciones sobre salud reproductiva.
- Los líderes se sienten cómodos transmitiendo mensajes sobre salud reproductiva a los jóvenes.
- Las lecciones sobre salud reproductiva forman parte del programa de educación sobre conocimientos prácticos necesarios para la vida.

El currículo consta de diez lecciones. La estructura de las lecciones fue adoptada de la *GE Foundation Life Skills for Employability Program* de la IYF.

Cada lección consta de dos secciones. La primera sección contiene la información que el líder va necesitando a medida que él/ella se prepara para enseñar la lección, tal como¹:

Objetivos pedagógicos: Conocimientos específicos que se obtendrán en la lección.

Sinopsis de la lección: Resumen de la lección que presenta una lista cronológica de la información y de las actividades de toda la lección.

Materiales necesarios: Todos los materiales que el líder debe preparar por adelantado.

Tareas a realizar antes de enseñar la lección: Se describen las tareas que el líder debe finalizar antes de enseñar la lección. Un ejemplo de la tarea a completar es: “crear un medio visual con una lista de cuatro maneras de responder a un matón o a un agresor.”

Prerrequisitos (lección o conocimiento práctico): Conocimientos prácticos para la vida o lección sobre salud reproductiva que contengan conocimientos prácticos a los que se hace referencia o se utiliza en la lección actual. Deberá enseñarse la lección señalada como previa a la lección actual.

Edad de los participantes: Esto sirve como guía para ayudar al facilitador a determinar la edad apropiada para las lecciones.

Privacidad de los participantes: Si los participantes se sienten más cómodos separados en grupos por género de acuerdo a normas y costumbres locales, también debe tomarse en cuenta.



Duración de la lección: Período de tiempo que se calcula para dar la lección.

La última sección describe las instrucciones para realizar la lección. Estas instrucciones comprenden:



Generar interés en el tema: Se presenta una corta introducción a la lección. El objetivo de esta sección es estimular el interés de los participantes en el tema y/o relacionarlo con lo que ellos saben o con una experiencia que hayan tenido. Puede ser una cita, un juego, un debate, una adivinanza, un enunciado breve o un método similar.



Presentación de la información: Se presenta o muestra la información, los conceptos o conocimientos prácticos. La presentación puede ser realizada por el líder o mediante una variedad de métodos, como presentaciones cortas (5 a 10 minutos), actividades en grupos pequeños o grandes, dramatizaciones, demostraciones y/o debates.



Práctica/actividad en grupo: Los participantes pondrán en práctica los conceptos o conocimientos prácticos presentados en la lección. Se puede lograr con un juego, una situación práctica entre pares o grupos pequeños de participantes, una dramatización, una representación teatral, un debate o algún otro método similar.



Aplicación personal: Los participantes reciben lo que aprendieron y practicaron y reflexionan sobre cómo utilizarlo en sus vidas. Este es un aspecto fundamental de la lección. Sin la oportunidad de aplicar lo que aprendieron, los participantes no verían la relevancia de este programa en sus vidas.



Notas del líder: Algunas lecciones tienen comentarios, sugerencias, información y recomendaciones prácticas para ayudar al líder a dar la lección. Algunas lecciones cuentan con recursos para los líderes con información adicional sobre un tema en particular. Es recomendable que el líder se familiarice con un tema antes de la lección y trate de buscar mayor información en el idioma local.



“Llave del conocimiento:” Al final de cada lección se recoge una idea central o frase que se usa como “llave,” pues al dominar una lección el joven puede abrir las puertas del conocimiento, del autocontrol de sus emociones y de la toma de decisiones. Se entrega al grupo “la llave” con la idea central y se pide que reflexionen sobre ella qué relación tiene con su vida.



Socialización de inquietudes: Al final de cada lección el líder socializará las preguntas realizadas por los participantes, con la finalidad de profundizar y no dejar dudas sobre el tema abordado. En esta sesión se puede tomar en cuenta el buzón o caja de consulta abierta, para dar respuesta general a las preguntas realizadas de manera confidencial, además de dar referencias de otras fuentes de información si fuera necesario.

Se recomienda que las lecciones se enseñen en el orden que se presentan en el programa. Si un líder decide cambiar el orden de las lecciones, él/ella debe estar seguro/a de que previamente se hayan enseñado las competencias o se haya presentado la información necesaria para que el joven tenga éxito en lecciones posteriores. En la sección sobre los “prerrequisitos (lección o conocimiento práctico)” al comienzo de cada lección se indica una lección o competencia que los jóvenes deben aprender antes de la lección actual.

Las lecciones están diseñadas para enseñarse en 60 y 90 minutos. Si fuera necesario, el líder puede dividir la lección en dos partes e impartirla en dos días consecutivos.

Algunas lecciones incluyen hojas informativas. Éstas se encuentran en los anexos que se adjuntan.

Se recomienda la confección de una caja de preguntas titulada “Consulta abierta” para aquellas lecciones que tienen un componente clínico o controvertido y que pudieran suscitar en el joven dudas o preguntas personales relacionadas a la prevención, diagnóstico o tratamiento de alguna enfermedad. De la misma manera, se depositarían aquí cualquier duda suscitada en alguna lección que el/la joven no se sienta motivado a compartir en público, pero desea obtener una respuesta clara sin necesidad de ser identificado.

Las notas depositadas en esta caja serían anónimas y se discutirían al inicio de la lección siguiente. El facilitador o facilitadora debe valorar si requerirá acompañarse de un/a profesional de la salud.

Algunas lecciones pueden contar con un acápite titulado “Testimonio de vida” en el cual se lleve a un joven que haya atravesado con éxito la situación planteada en esa lección y que pueda compartir su experiencia con los participantes a manera de testimonio. Sería particularmente enriquecedor en las lecciones: 4, 7, 8 y 10.

NORMAS BÁSICAS

Antes de presentar lecciones sobre salud reproductiva, es importante crear un espacio seguro para que los jóvenes intercambien abiertamente sus ideas y opiniones sobre temas delicados, estableciendo normas de conducta y de comunicación en el grupo. Si las normas básicas se elaboraron antes de las lecciones de salud, el líder debe revisar las

GUÍA PARA EL LÍDER

reglas con los participantes y asegurarse de que se mencionen los siguientes puntos:

- **Confidencialidad:** La información que se comparte en el grupo permanecerá allí y no se puede repetir ni comentar fuera del grupo.
- **Respeto:** Los participantes deben respetar las opiniones de los demás aún si difieren de las propias.
- **Franqueza:** Los participantes deben ser abiertos y honestos pero no nunca hablarán sobre la vida privada de otras personas dando nombres o identificando a la persona en la historia.
- **Enfoque imparcial:** Se puede estar en desacuerdo con la opinión de otra persona, pero no juzgar o denigrar a nadie.
- **Derecho a pasar:** Los participantes que no quieren compartir sus sentimientos y experiencias tienen derecho a “pasar” y no formar parte del debate.

SUGERENCIAS PARA LOS LÍDERES²

Para que las lecciones sean más efectivas, es importante que el líder dedique tiempo a evaluar las necesidades de los participantes para poder elegir la mejor forma de atender dichas necesidades. En este sentido, se recomienda la creación de una “Ficha del participante” (ver modelo en Anexo A) en donde se recopile los datos socioculturales, personales y familiares más relevantes de cada participante, de forma tal que se pueda crear un “Perfil del grupo” donde se describan las necesidades generales y particulares más importantes, y de esta manera enfocar cada lección en satisfacer cada una de estas necesidades.

A continuación se presentan algunas sugerencias sobre cómo presentar una lección sobre salud reproductiva en forma efectiva.

1. Leer el currículo sobre salud reproductiva en su totalidad.

La lectura preliminar de todas las lecciones sobre salud reproductiva ofrece una visión integral de lo que usted enseñará, una idea sobre el material que deberá reunir y cómo debe prepararse para transmitir mensajes de salud.

2. Estar siempre preparado.

Antes de cada sesión lea detenidamente su contenido. Preste especial atención a las notas del líder y prepárese para cualquier pregunta que los participantes puedan formular sobre ese tema en concreto. Si no sabe algo no tenga miedo de decir que no sabe. Ofrézcase para averiguar la información y traerla después al grupo.

3. Identificar a personas especializadas.

Si usted no se encuentra cómodo presentando un tema o cree que necesita ayuda para presentar alguna información para hombres o mujeres por separado, invite a alguien (que pueda ayudarlo a transmitir el mensaje).

Es importante contar con la participación de un profesional de la salud relacionado y de un psicólogo para reforzar los temas con componente clínico importante, así como también aquellos temas con influencia en la salud mental del joven. Se recomienda que un médico local aborde la parte contextual de las lecciones 6 y 7.

4. Identificar y entender las convicciones y valores de los jóvenes participantes y de usted mismo.

Piense en lo que los participantes deben estar sintiendo al crecer. Preste atención a sus propias convicciones y valores. Esto lo convertirá en un moderador mucho más efectivo.

5. Crear un entorno sin prejuicios, donde se respeten los valores de los participantes.

Acepte y respete todos los comentarios y preguntas de los participantes. Hágales saber que sus preocupaciones y opiniones son válidas y dignas de consideración.

6. ¡Sea entusiasta!

Mantenga una actitud positiva con respecto al proceso normal y sano del crecimiento. No deje que su opinión se refleje en la información presentada. Aunque los adultos

traten de ser objetivos, los jóvenes perciben las actitudes y sentimientos negativos. A veces, la forma de presentar algo es más fuerte que lo que se dice.

7. Sea honesto.

Utilice los términos precisos para las partes del cuerpo y las funciones fisiológicas. Los estudios muestran que cuando un niño conoce los términos correctos de los órganos del cuerpo, él/ella estará más propenso a denunciar el abuso, si ocurriera, que el niño que carece del lenguaje adecuado.

8. Hacer que los participantes se sientan cómodos.

Trate de que nadie se sienta avergonzado. No haga que los participantes respondan a una pregunta que les incomoda responder. Exprese la necesidad de mantener la confidencialidad dentro del grupo. Es importante que los participantes sepan que lo que dicen no se utilizará contra ellos fuera de la sesión de capacitación.

9. Brinde oportunidades para que los participantes formulen preguntas en forma anónima.

Prepare una caja con preguntas y manténgala al alcance durante la sesión para que los participantes entreguen preguntas anónimas. Son preguntas que ellos puedan tener vergüenza de formular frente al grupo. Dé tiempo a los participantes para que escriban las preguntas y las depositen en la caja. Asegúrese de haber atendido y respondido debidamente a todas las preguntas formuladas en cada sesión.

10. Ayude a los participantes a crear sus propias reglas.

Ayude a los jóvenes a crear y seguir normas que regulen sus debates. Los hará sentirse cómodos cuando intercambien pensamientos y sentimientos. Las normas básicas también establecen claramente el tipo de lenguaje y conducta que se considera aceptable y adecuado. Una vez que se establezcan claramente las normas básicas, haga referencia a ellas durante la lección y cuando se enfrente a situaciones difíciles.

11. Sea abierto.

Responda abiertamente a las críticas e intente lograr un acuerdo entre las partes implicadas. La explicación sobre por qué se hizo algo de una forma en especial será suficiente para resolver cualquier problema.

12. Use una variedad de instrumentos de ayuda pedagógica.

Los juegos, las dramatizaciones, los materiales audiovisuales hacen que el aprendizaje sobre temas delicados tales como salud reproductiva sea más efectiva. Por medio del juego se fortalecen los conocimientos sobre salud reproductiva y se refuerzan los conocimientos sobre conductas sanas.

13. Evaluación

La evaluación puede realizarse al final del día así como al finalizar cada lección y al final de todo el programa. Se pueden utilizar distintas técnicas de evaluación para evaluar el progreso y efectividad del programa de capacitación, como por ejemplo:

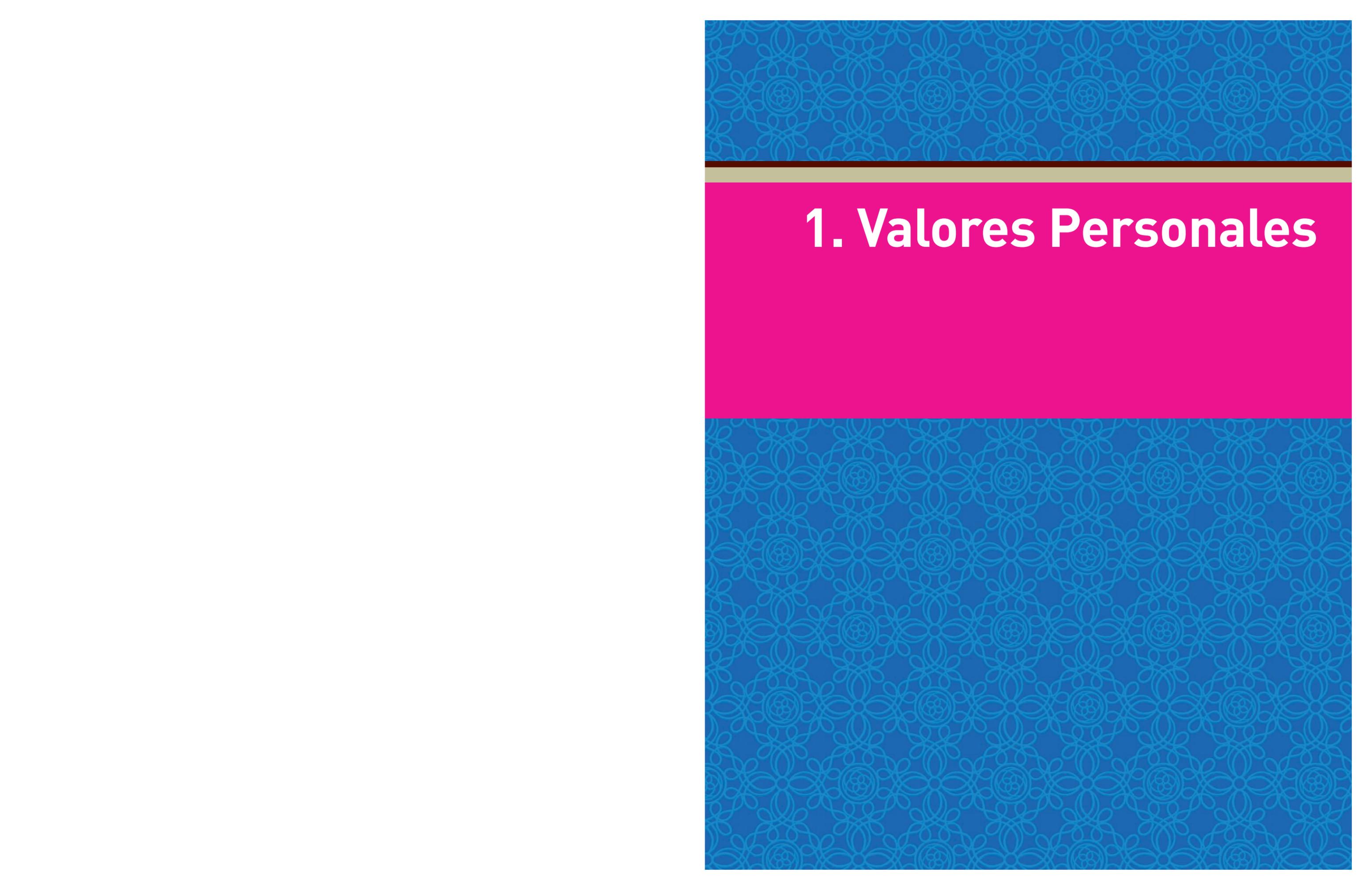
- **Medidor del estado de ánimo** — Un gráfico que presenta una medida diaria del estado de ánimo y del ambiente dentro del grupo.
- **Comunicación inmediata de opiniones** — Comentarios de los participantes sobre la experiencia del día/lección y sobre el nuevo material aprendido.
- **Cuestionario** — Lista de preguntas que miden la gama de conocimientos y aptitudes de los participantes evaluando también su grado de satisfacción con el curso de capacitación. Se puede utilizar un cuestionario para la evaluación inicial y la evaluación final.

Las evaluaciones iniciales y finales pueden utilizarse para analizar el cambio observado en los jóvenes que participaron en la capacitación en cuanto a sus conocimientos. Se adjunta un ejemplo del cuestionario inicial y final (ver modelo en Anexo B). Los resultados de las evaluaciones deben comentarse con los participantes de manera que puedan ver su propio crecimiento y progreso.

GUÍA PARA EL LÍDER

Planning for LIFE

Un programa de la International Youth Foundation

The image features a decorative background with a repeating pattern of light blue floral or geometric motifs on a darker blue field. A prominent horizontal pink banner is centered across the image, containing the text '1. Valores Personales' in white, bold, sans-serif font. The banner is flanked by thin, light-colored horizontal lines.

1. Valores Personales

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

LOS PARTICIPANTES

- Se darán cuenta de los valores y las prioridades.
- Plantearán y expresarán sus propios valores.
- Examinarán la relación entre valores y conducta.

SINOPSIS DE LA LECCIÓN

- Explorar el significado de “valor.”
- Explicar las distintas influencias en la formación de valores.
- Demostrar que las personas tienen diferentes valores.
- Exponer las razones por las cuales las personas actúan de acuerdo a sus valores o contra los mismos.

MATERIALES NECESARIOS

- Medios visuales para registrar ideas (papel, papel afiche o pizarrón blanco/pizarrón de tiza — lapiceras marcadores/tiza)
- Lista de oraciones sin terminar y cosas tangibles e intangibles
- Afiche: “Valor”
- Oraciones con juicios de valor y tres letreros, lista de “Obradores de milagros”
- Lista de “Valores familiares”

TAREAS A REALIZAR ANTES DE COMENZAR A ENSEÑAR LA LECCIÓN

- Para generar interés en el tema: Preparar la lista de oraciones sin terminar y la lista de cosas tangibles e intangibles.
- Para la presentación de la información: Preparar un afiche con los significados de “valor.”
- Para práctica de grupo: Preparar oraciones con juicios de valor y tres carteles; colgar los carteles en diferentes lugares dentro del salón, preparar una lista de “Obradores de milagros.”
- Para aplicación personal: Preparar una lista de “Valores familiares.”

PRERREQUISITOS (LECCIÓN O CONOCIMIENTO PRÁCTICO)

- Ninguno

EDAD DE LOS PARTICIPANTES

- Todas las edades

DURACIÓN DE LA LECCIÓN



60 minutos

PLANIFICACIÓN DE LECCIÓN



GENERAR INTERÉS EN EL TEMA

Demostración y debate (10 minutos)

1. Entregar una hoja de papel en blanco a cada participante y mostrarles las tres afirmaciones siguientes sin terminar sobre un papel afiche o sobre el pizarrón. Darles dos minutos de tiempo para que completen las oraciones en sus hojas.
 - La cualidad que me gustaría desarrollar es...
 - Si tuviera un millón de dólares, yo...
 - El atributo más importante de un amigo es...
2. Decirle al grupo que entreguen las oraciones al final de la lección.
3. Dividir a los participantes en tres grupos. Explicarles que se asignará una situación y una tarea a cada uno de los grupos.
4. Describir una situación: “Ocurre un accidente de avión en un determinado lugar: montañas, ciudad o selva. Todos sobrevivimos. ¿Qué necesitamos para sobrevivir hasta que nos encuentren?”
5. Asignar un lugar de accidente a cada uno de los grupos y pedirles que escojan siete elementos de la siguiente lista de objetos tangibles e intangibles que necesitarían para sobrevivir.
 - Dinero
 - Salud
 - Un hacha
 - Una cuerda
 - Valentía
 - Libros
 - Alimentos
 - Ropa
 - Confianza
 - Honestidad
 - Amistad
 - Agua
 - Un auto
 - Bondad
 - Respeto
 - Luz
 - Una casa
6. Pedirle a cada grupo que presente los objetos seleccionados para su situación.
7. Escribir la palabra “valor” en un rotafolio. Explicar que cada uno de los elementos o cualidades que elijan tiene un valor. Decirle al grupo que esta lección los ayudará a explorar y a aprender acerca de sus propios valores.



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Información presentada por el líder y práctica del grupo grande (10 minutos)

1. Explicar que la palabra “valor” tiene varios significados. Uno de ellos es el valor monetario

VALORES PERSONALES

- real de un objeto (valores tangibles) y otro es la medida personal del valor (valores intangibles), es decir, la importancia que tienen determinados objetos, convicciones, principios o ideas para la persona.
2. Volver a la actividad anterior y pedirles a los participantes que den ejemplos de los valores tangibles e intangibles que seleccionaron para sobrevivir en el lugar del accidente que se les asignó.
 3. Aportar más ejemplos de valores intangibles, tales como:
 - Ser honesto con uno mismo y con los demás.
 - Tratar con respeto a todas las personas.
 - Las niñas tienen los mismos derechos que los varones y deben ser tratadas por igual.
 - La educación y la capacitación son importantes para obtener un trabajo.
 4. Explicar que los valores:
 - Son cualidades, características e ideas de las que estamos convencidos y consideramos muy importantes.
 - Es la convicción de que alguien o algo vale la pena.
 - Son normas que se utilizan para tomar decisiones y orientar nuestra conducta en la vida.
 5. Pedirle a algunos estudiantes que compartan algunas de las actividades que hayan realizado la semana pasada durante su tiempo libre. Hacer una lista de las respuestas en el pizarrón. Mencionar que lo que decidimos hacer con nuestro tiempo tiene que ver con nuestros valores.
 6. Explicar que:
 - Los valores dan dirección y coherencia al modo de actuar.
 - Los valores nos ayudan a determinar qué hacer y qué no hacer con nuestro tiempo.
 - Los valores establecen una relación entre usted y el mundo.
 - Los valores marcan la dirección de nuestra vida.
 7. Decirle al grupo que en nuestros valores influyen muchos factores: nuestra familia, escuela, la sociedad, la televisión, la iglesia, la cultura y el medio. De acuerdo a cada edad, distintas personas y cosas influirán en grados diferentes en nuestros valores.
 8. Preguntar a los participantes quién y qué tiene mayor influencia sobre ellos. Escribir las respuestas en el pizarrón.
 9. Resumir el debate poniendo de relieve que:
 - Los valores son cosas que apoyamos y en las que creemos.
 - Nuestros valores se forman a través de todas las cosas y personas que nos rodean.
 - A menudo los valores afectan nuestras decisiones y opciones.



ACTIVIDAD/PRÁCTICA DE GRUPO

Prácticas de grupo (30 minutos)

1. Preparar cinco afirmaciones con juicios de valor para la actividad de grupo. Hay que asegurarse de que los juicios de valor se adecúen al contexto del país. Algunos ejemplos de juicios de valor pueden ser:
 - En una familia, la responsabilidad del sustento familiar es responsabilidad del hombre.
 - Las personas con VIH/SIDA no tienen que decirle a su pareja que están infectados.
 - Recibir una buena educación y tener trabajo es importante.

- Como es la mujer quien queda embarazada, es responsabilidad de ella usar un método anticonceptivo.
 - Los jóvenes pueden hacer cambios positivos en sus comunidades.
 - Una familia con muchos hijos es mejor que una familia con menos hijos.
 - Tanto en la escuela como en el hogar se trata por igual al varón y a la niña.
 - Es buena idea esperar hasta después de casarse para tener relaciones sexuales.
 - Solamente hay que tener relaciones sexuales con quien verdaderamente se ama.
 - Ganar dinero hace feliz.
2. Fijar letreros que digan “de acuerdo,” “en desacuerdo” y “no estoy seguro” en tres lugares del salón.
 3. Explicar que se pedirá a los participantes que expresen su opinión sobre determinados valores. Repase las instrucciones de la actividad:
 - Todas las afirmaciones con juicios de valor se leerán al grupo en voz alta. Cada una de las oraciones estará a favor o en contra de una posición en particular.
 - Cuando los participantes escuchan la oración cada uno debe decidir si él/ella está de acuerdo, en desacuerdo o no está seguro/a al respecto.
 - Cuando se les indique, deberán encontrar el letrero fijado en la pared que coincida con su posición sobre la afirmación y pararse debajo de ese letrero.
 4. Describa las pautas de esta actividad:
 - No hay respuesta que esté bien o mal. Son opiniones basadas en valores.
 - Todas las personas tienen derecho a opiniones diferentes.
 - Los participantes no deben ejercer influencia sobre la opinión de cada uno y deben respetar a la persona que tenga opiniones diferentes a las propias.
 5. Leer la primera afirmación y hacer que los participantes se ubiquen en sus posiciones. Luego, comenzando por el punto de vista de la minoría, pida a 2 o 3 voluntarios en cada posición que explique el motivo por el cual decidieron pararse allí. El debate no debe durar más de 2 minutos. Ayude a los adolescentes que parecen estar planteando una posición y, sin embargo, están parados en otra, a aclarar sus posiciones.
 6. Repetir el proceso con cuatro afirmaciones más. La formulación de la afirmación y el intercambio de motivos sobre las posiciones tomadas por los participantes son las partes más valiosas del ejercicio.
 7. Analizar el ejercicio con los participantes, preguntándoles:
 - ¿Fue fácil tomar una decisión? ¿por qué? ¿por qué no?
 - ¿Pensó en cambiar su posición después de que sus amigos se fueron a otro lado? ¿después de escuchar otras opiniones?
 - ¿Cree que la presión social influye en las decisiones de las personas en otras situaciones?
 - ¿Qué posición piensa usted que sus padres hubieran elegido?
 8. Dígale al grupo que usted tiene ocho amigos que se conocen como “Obradores de milagros” y que quieren prestar servicios a los integrantes de la clase. Su extraordinaria capacidad se garantiza como 100% efectiva. Explicar a los participantes que ellos decidirán cuál de esas personas es mejor para ayudarlos, de acuerdo a lo que desean.
 9. Escribir los nombres de los “Obradores de milagros” en el pizarrón y explicar brevemente lo que cada uno de ellos puede hacer por los participantes.
 - Dr. En Forma: Cirujano plástico famoso que puede hacer que usted se vea exactamente como usted quiere por medio de una técnica nueva que no causa dolor.
 - Sr. José Labor: Experto en educación e inserción laboral que podría ofrecerle un trabajo o universidad que usted elija.

VALORES PERSONALES

VALORES PERSONALES

- Dr. Carlos Amor: Experto en amor y armonía. Su vida estará colmada de amor y armonía.
 - Dra. Penélope Palma: Le brindará perfecta salud y protección contra lesiones físicas durante toda su vida.
 - Dr. Mario Sabio: Lo convertirá en el joven más inteligente de su clase.
 - Sra. Paula Popularidad: Le garantiza que usted tendrá los amigos que usted quiere ahora y en el futuro.
 - Sr. Millo Rico: Usted será rico, con esquemas que le garantizan que ganará millones en unas semanas.
 - Profa. Cristina Claridad: Con su ayuda, siempre sabrá lo que quiere.
10. Pedirles a los participantes que trabajen por separado y elijan a tres "Obradores de milagros" que los ayudarán a lograr la vida ideal. Deben escribir la opción elegida en una hoja de papel.
 11. Pedir a tres voluntarios que compartan lo que eligieron con el grupo. Ayudarlos a expresar el motivo por el cual eligieron esa opción. Agradecer a los voluntarios.
 12. Preguntar a los participantes:
 - ¿Cómo se reflejan sus valores en este ejercicio?
 - ¿Piensa que la gente puede cambiar sus valores a lo largo de la vida?
 - ¿Está nuestra conducta (opciones elegidas y decisiones) de acuerdo con nuestros valores?
 13. Resumir haciendo hincapié en que:
 - Los valores son personales.
 - Los valores pueden cambiar a medida que cambie la experiencia.
 - El respeto al sistema de valores de los demás promueve el respeto a sus valores.



APLICACIÓN PERSONAL

Debate (10 minutos)

1. Pedir a los participantes que lean las afirmaciones que completaron al comienzo de la lección y decirles que esas afirmaciones representan los valores que los participantes tienen en la actualidad. Preguntarles si querían cambiar alguna parte de las oraciones ya completadas.
2. Pedir a los participantes que levanten la mano si desean realizar cualquier cambio. Si hay estudiantes que quieren hacer cambios, pedirles que expliquen cómo cambiarían sus respuestas iniciales.
3. Si nadie quiere realizar cambios, pedirles que en unas semanas o en un mes, lean estas oraciones y vean si para ellos todavía son válidas.
4. Pedir a los participantes que examinen sus valores y los valores de su familia. Darles una lista de "Valores familiares" y decirles que escriban sus propias percepciones sobre cada uno de los valores y preguntarle a un adulto de la familia sobre por lo menos tres valores que se practican o dejan de practicar en cada una de las situaciones descritas en la página siguiente.

Situaciones	Valores que se ponen en juego	¿Qué consecuencia tendría no practicarlos?
Notas del colegio		
Salir en pareja		
Uso de droga y alcohol		
Graduarse del colegio		
Encontrar trabajo		
Tener relaciones sexuales antes de los 16 años		
Casarse		
Ir a la universidad		
Ganar dinero		

5. La pregunta para los participantes es: "¿Están sus ideas de acuerdo con los valores de su familia?"



LLAVE DEL CONOCIMIENTO

Los valores definen a las personas. Al estar claro cuáles son los valores que nos definen, podemos estar más claro hacia dónde vamos, como somos y como lograremos alcanzar nuestra meta.

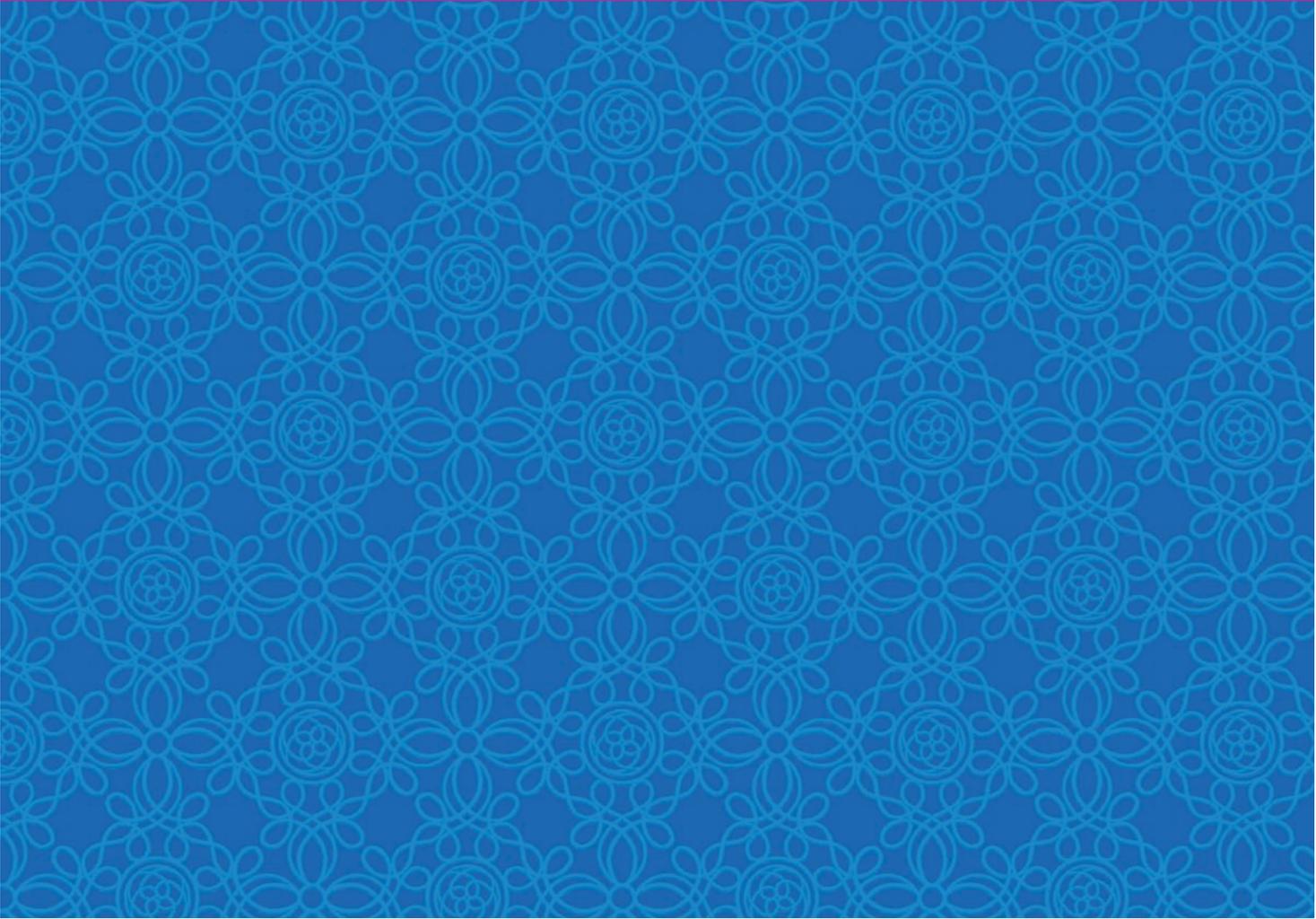


SOCIALIZACIÓN DE INQUIETUDES

VALORES PERSONALES



2. Pubertad



OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

LOS PARTICIPANTES PODRÁN

- Describir los principales cambios ocurridos en la pubertad.
- Describir los cambios emocionales que acompañan la pubertad.
- Intercambiar opiniones sobre cómo manejar los cambios emocionales durante la pubertad.
- Relacionar los conocimientos prácticos para la vida con los cambios que ocurren durante la pubertad.

SINOPSIS DE LA LECCIÓN

- Mostrar los cambios que ocurren en esta etapa de la vida de una persona durante la pubertad.
- Explicar el significado de la pubertad y las causas de los cambios.
- Examinar varios cambios emocionales y físicos que ocurren durante la pubertad y cómo manejarlos.

MATERIALES NECESARIOS

- Medios visuales para anotar ideas (papel, papel afiche o pizarrón blanco/pizarra y lapiceras marcadores/tiza, tarjetas o tiras de papel)
- Dramatizaciones y papel afiche con dibujos de imágenes corporales

TAREAS A COMPLETAR ANTES DE ENSEÑAR

- Para generar interés en el tema: Preparar la imagen del cuerpo de un adolescente utilizando papel afiche.
- Leer "Pubertad — Recursos para el líder" (Anexo C).
- Para las prácticas en grupo: Preparar dramatizaciones para cada par de participantes.

PRERREQUISITO (LECCIÓN O CONOCIMIENTO PRÁCTICO)

- Valores personales
- Técnicas para negociar
- Capacidad de escuchar

EDAD DE LOS PARTICIPANTES

- 12 años en adelante

DURACIÓN DE LA LECCIÓN



60 minutos

PLANIFICACIÓN DE LA LECCIÓN



GENERAR INTERÉS EN EL TEMA

Demostración (15 minutos)

1. Dividir a los participantes en dos grupos. Entregar dos hojas de papel afiche a cada uno con la figura del cuerpo de un/a adolescente, dibujados sobre una hoja. Pedir a un grupo que dibuje todos los cambios que le ocurren al entre los 10 y los 16 años de edad y a otro grupo que haga lo mismo con la joven. Darles 5 minutos para hacer la tarea.



Nota para el líder: Si los jóvenes no se sienten cómodos en grupos mixtos, sepárelos en grupos por sexo diferente. Si los participantes son todas femininas o todos masculinos, haga que dibujen los cambios que ocurren en la pubertad en el sexo opuesto.

2. Pedirle a los participantes que conversen sobre los cambios que ven en la apariencia física de los femeninos y masculinos durante la pubertad.
 - ¿Qué cambios físicos, que se pueden observar visualmente, ocurren en las adolescentes entre los 10 y 16 años de edad?
 - ¿Qué cambios ocurren entre los 10 y 16 años que se no se pueden ver? (por ejemplo: voz, emociones, eyaculaciones nocturnas, menstruación)



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Información presentada por el líder y práctica en grupo grande (10 minutos)

1. Explicar lo que significa pubertad:

La pubertad es una etapa en la cual el cuerpo del hombre y el de la mujer cambia y crece en dimensión y estatura, los órganos genitales se desarrollan y aparece vello en el cuerpo. La pubertad ocurre debido a las nuevas sustancias químicas (hormonas) que se producen en el cuerpo y convierten a los jóvenes en adultos. Por lo general, la pubertad comienza entre los 8 y 13 años de edad en la mujer y entre los 10 y 15 años de edad en el hombre, aunque para algunos jóvenes la pubertad puede comenzar antes o después. Por lo general, pero no siempre, las niñas entran en la pubertad dos años antes que los varones. En la pubertad, las mujeres adquieren la capacidad física de quedar embarazadas (por la ovulación) y los hombres tienen la capacidad física de embarazar y por tanto, de tener un hijo. Si usted está preocupado/a debido a que su cuerpo está cambiando, hable con un adulto de confianza o con un proveedor de servicios médicos.
2. Señalar los cambios emocionales que pueden presentarse durante la pubertad. Hacer hincapié en que los cambios emocionales que ocurren durante la pubertad son normales.
3. Durante la pubertad, los jóvenes pueden sentirse sumamente sensibles, enojarse con facilidad y sufrir cambios anímicos, especialmente las mujeres durante el período menstrual y la ovulación. Uno de los aspectos más delicados para los jóvenes es la ansiedad con respecto a cómo se ve el cuerpo que está cambiando. Es más frecuente perder la paciencia y es más fácil enojarse con amigos y familiares.

PUBERTAD

Es común sentirse, a veces, triste o deprimido. Los jóvenes deben hablar con adultos de su confianza sobre cualquier sentimiento de rabia, tristeza o depresión que tengan.

4. Describir los sentimientos sexuales. Hacer hincapié en que los sentimientos sexuales son normales.
 - Durante la pubertad, es normal estar más pendiente del sexo opuesto y sentir más deseos sexuales.
 - En los varones, el indicio mayor de sentimientos sexuales es la erección del pene.
 - En las mujeres es la humedad de la vagina.
 - Los sentimientos sexuales pueden surgir al leer una novela romántica o al pensar en otra persona
 - Tener sentimientos sexuales es normal y no es algo por lo cual haya que sentirse culpable. Sin embargo, seguir el impulso de esos sentimientos significa una gran responsabilidad y es mejor esperar hasta ser mayor.



PRÁCTICA/ACTIVIDAD DE GRUPO

Práctica en pares (25 minutos)

1. Organizar a los participantes en grupos pequeños de cuatro personas. Asignar una dramatización a una pareja en cada grupo.
2. Las parejas representarán la situación en su grupo utilizando la información que aprendieron. Mientras que un par presenta su dramatización, la otra pareja observa y toma apuntes señalando si la información suministrada es correcta. Incitar a los participantes a ser creativos. Darles 5 minutos para preparar cada episodio y 3 minutos para representarlos.

Dramatización 1: Una persona representa a una madre (tía, abuela); la otra representa a una niña de 12 años. La joven está preocupada porque no se le han desarrollado los senos, como a la mayoría de sus amigas. La madre (tía, abuela) tranquiliza a la joven y le habla sobre los cambios que les ocurren a las niñas durante la pubertad.

Dramatización 2: Una persona representa a un niño de 12 años de edad; la otra persona hace el papel del hermano mayor. El niño está triste porque en el colegio todos se burlan de su voz quebrada. El hermano mayor le explica por qué su voz se quiebra y cómo responder a las personas cuando se burlan de él.

Dramatización 3: Ambas personas hacen el papel de niñas de 10 años de edad. Una niña se burla de la otra porque es más alta que las otras niñas de la clase. La niña alta le dice que los niños y niñas crecen a ritmos y a alturas diferentes. Le explica también que no le gusta que se burlen de ella y le pide a la otra niña que sea mejor persona.

Dramatización 4: Una de las personas hace el papel de un niño de 12 años; la otra representa a su padre (tío, abuelo). El niño está preocupado porque le está saliendo vello en las axilas y un poco en la cara. El padre (tío, abuelo) lo tranquiliza y le habla sobre los cambios que ocurren en los niños durante la pubertad.

Dramatización 5: Una persona representa a una joven de 14 años de edad y la otra a su hermana mayor. La niña está preocupada por la relación con sus amigas y no puede entender por qué las amigas no quieren estar más con ella. La hermana le dice que uno de los motivos podría ser su conducta grosera para con sus amigas y le cuenta que durante la pubertad ocurren cambios emocionales, enseñándole cómo controlar la rabia y las emociones negativas.

Dramatización 6: Una de las personas representa a un niño de 13 años de edad y el otro hace el papel de hermano mayor. El niño tiene sentimientos por una niña pero no sabe cómo expresarlos y siempre le hace bromas. El hermano mayor ha

presenciado lo que sucede entre el niño y la niña y le habla al niño sobre las relaciones con las niñas y cómo expresar los sentimientos.

3. Mientras los participantes trabajan en pares, el moderador debe observarlos y prestar ayuda, y, si fuera necesario, prestar ayuda en situaciones dudosas.
4. Al final del ejercicio, preguntarles si:
 - ¿Se sintieron cómodos hablando de estos temas?
 - ¿Cuál fue el tema más difícil para usted?
 - ¿Qué conocimientos prácticos de vida podrían ayudarlo en estas dramatizaciones?
 - ¿Qué información necesita para responder a las preguntas de sus amigos sobre la pubertad?



APLICACIÓN PERSONAL

Debate (10 minutos)

1. Preguntarles a los participantes qué información y conocimientos prácticos de vida aprendieron que los pueden ayudar con los cambios emocionales y físicos de la pubertad.
2. Hacer hincapié en los siguientes puntos:
 - Todos los cambios emocionales y físicos que ocurren en la pubertad son normales.
 - Todas las personas se desarrollan a su propio ritmo. Es importante no burlarse o ridiculizar a los que se desarrollan antes o después.
 - A menudo los jóvenes se sienten torpes o incómodos debido a los rápidos cambios que ocurren en sus cuerpos en la etapa de la pubertad.
 - Durante la pubertad las mujeres desarrollan la capacidad fisiológica de quedar embarazadas y los hombres la capacidad fisiológica de embarazar y por tanto, de tener hijos.
3. Preguntarles a los participantes a quién podrían dirigirse con preguntas o inquietudes sobre la pubertad. Motivarlos para que hablen con adultos de confianza, familiares, proveedores de servicios médicos y moderadores.



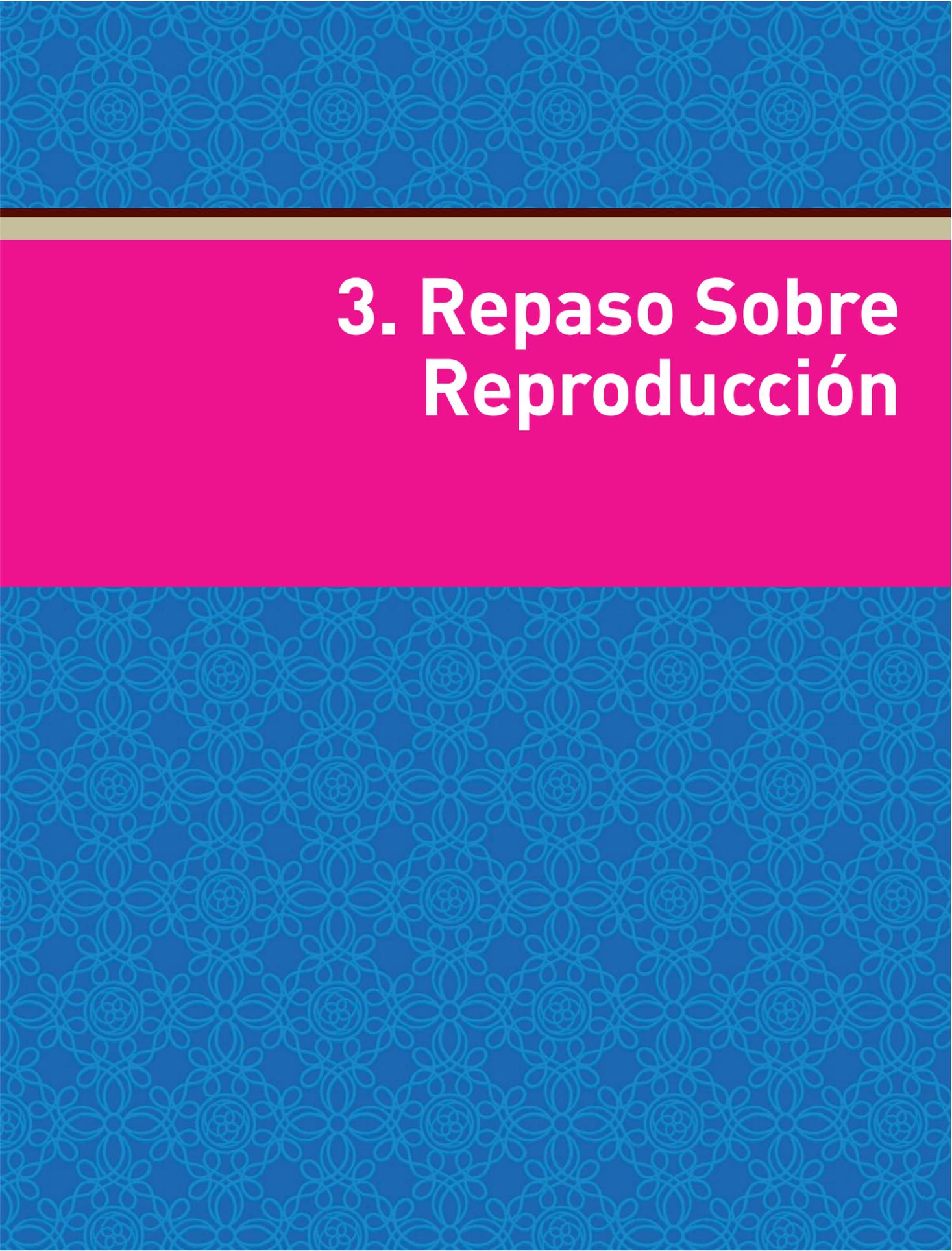
LLAVE DEL CONOCIMIENTO

Conocer y aceptar los cambios que vienen con la edad, es la clave para disfrutar plenamente cada etapa y de cuidar nuestras relaciones con los demás.



SOCIALIZACIÓN DE INQUIETUDES

PUBERTAD

The image features a decorative background with a repeating pattern of light blue floral or geometric motifs on a darker blue field. A horizontal pink band is positioned in the upper right section, containing the title text. A thin gold line separates the top blue patterned area from the pink band.

3. Repaso Sobre Reproducción

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

LOS PARTICIPANTES

- Aprenderán sobre la anatomía y fisiología de los sistemas reproductivos del hombre y de la mujer.
- Aprenderán y serán capaces de reconocer correctamente los nombres correspondientes a los órganos reproductivos.
- Aprenderán que la menstruación y las eyaculaciones nocturnas son indicios normales de la pubertad.
- Entenderán los hábitos de higiene.

SINOPSIS DE LA LECCIÓN

- Presentar información sobre la anatomía y fisiología de los sistemas reproductivos femenino y masculino.
- Explicar en qué consiste la menstruación y las eyaculaciones nocturnas.
- Identificar los órganos reproductivos del hombre y de la mujer.
- Practicar cómo abordar los temas relacionadas a los cambios sexuales del cuerpo.
- Hablar sobre hábitos de higiene.
- Hablar sobre los mitos y las verdades relacionadas con la reproducción.

MATERIALES NECESARIOS

- Medios visuales para registrar ideas (papel, papel afiche o pizarrón blanco/pizarrón de tiza y lapiceras marcadores/tiza, cinta adhesiva, tarjetas de colores)
- Rompecabezas
- Diferentes escenarios de dramatizaciones
- Tarjetas con mitos y verdades
- Imágenes de los sistemas reproductivos femenino y masculino

TAREAS A COMPLETAR ANTES DE ENSEÑAR

- Para generar interés en el tema: Preparar una foto de un sistema reproductivo femenino y una foto de un sistema reproductivo masculino, omitiendo los nombres de las partes.
- Para prácticas en grupo: Preparar un rompecabezas de los sistemas reproductivos femenino y masculino y tarjetas con los nombres de los órganos reproductivo.
- Para las dramatizaciones: Preparar escenas de dramatizaciones para cada par. Si fuera posible, utilizar ejemplos o situaciones locales en las simulaciones.
- Para prácticas en parejas: Preparar hábitos de higiene/explicaciones para los participantes.
- Repasar el contenido de la lección de anatomía de los sistemas femeninos y masculinos.
- Para aplicación personal: Preparar tarjetas con mitos y verdades.

PRERREQUISITO (LECCIÓN O CONOCIMIENTO PRÁCTICO)

- Valores personales
- Pubertad

EDAD DE LOS PARTICIPANTES

- De 12 a 29 años

DURACIÓN DE LA LECCIÓN



PLANIFICACIÓN DE LA LECCIÓN



GENERAR INTERÉS EN EL TEMA

Demostración (10 minutos)

1. Dividir a los participantes en dos grupos. Elegir la manera más adecuada de formar grupos ya sea por sexo o al azar. Si el grupo es mixto, asegúrese de que los participantes se sientan cómodos tratando el tema.
 2. Cada grupo recibirá un afiche con el sistema reproductivo masculino y femenino.
 3. Cada grupo debe nombrar las partes de los sistemas reproductivos femenino y masculino. Los participantes pueden nombrar los órganos con palabras que conocen, a excepción de "malas palabras" o palabras groseras.
- Darle a los grupos 5 minutos para completar la tarea.
4. Pedirle a cada grupo que muestre los resultados. Deje las fotos en la pared para la próxima sesión.



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

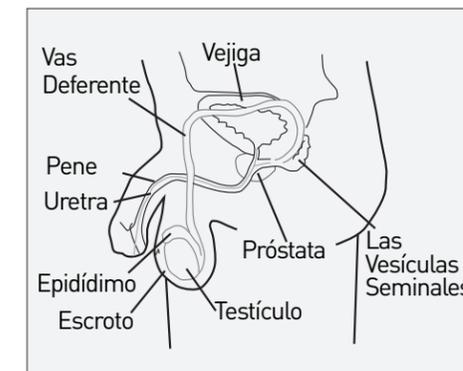
Información presentada por el líder y prácticas en grupos grandes (10 minutos)³

1. Para esta sesión los participantes pueden dividirse de acuerdo al sexo. Si tiene dos grupos, cerciórese de que el grupo de las niñas tenga una líder mujer y el grupo de los varones esté dirigido por un líder hombre.

2. Vuelva a los resultados de la actividad realizada en grupos pequeños. Dígale a los participantes que deben repasar sus respuestas basándose en la información que recibirán.

3. En primer lugar, concéntrese en el sistema reproductivo masculino. Utilice los afiches preparados por los participantes durante el primer ejercicio y las tarjetas con los nombres de los órganos.

4. Comience con las partes exteriores del sistema reproductivo masculino. Primero, lea el nombre en el afiche preparado por los participantes y luego presente una tarjeta con el nombre correcto y pida que lo lean en voz alta. Después de leer el nombre, dar una breve explicación sobre esa parte.
 - El escroto es un saco muscular que cuelga entre los muslos del hombre. El escroto contiene los testículos y regula la compatibilidad de la temperatura



³ Adaptado de "Life Planning Skills," African Youth Alliance, 2004

REPASO SOBRE REPRODUCCIÓN

acercando o alejando a los testículos del cuerpo para preservar la vitalidad del semen. Es decir, se contrae cuando la temperatura es fría (acercando los testículos al cuerpo) y se afloja cuando la temperatura es cálida (alejándolos).

- Los testículos son dos bolsas localizadas en el escroto que producen el semen y la hormona masculina llamada testosterona.
- El pene es el órgano sexual externo del sistema reproductor masculino. El pene está formado por un tejido esponjoso con muchos vasos sanguíneos. Dentro del pene hay un tubo llamado uretra que tiene una apertura en la punta. La uretra cumple dos funciones: 1) lleva la orina a la parte exterior del cuerpo, y 2) permite que el semen pase al exterior durante la excitación sexual.
- El prepucio es la piel que cubre la cabeza del pene. Esta es la piel que se extirpa en la circuncisión.

5. Continuar con las partes reproductivas internas:

- El epidídimo almacena los espermatozoides hasta que maduren. Una vez que el espermatozoide madura, viaja a lo largo del tubo llamado vaso deferente.
- El vaso deferente es un tubo que lleva el semen desde el epidídimo hasta la vesícula seminal. Actúa como un conducto para el semen.
- Las vesículas seminales son dos sacos que contienen líquidos que nutren a los espermatozoides.
- La glándula prostática [próstata] produce el líquido lubricante para los espermatozoides. El semen contiene esperma, el líquido nutritivo producido por las vesículas seminales y los líquidos de la glándula prostática. El semen es un líquido expulsado del cuerpo del hombre a través de la uretra durante la estimulación sexual.

6. Explicar la erección, la eyaculación y las eyaculaciones nocturnas durante la pubertad.

- ¿Qué es la erección?

La erección es el endurecimiento del pene que ocurre cuando se llena de sangre, cambiando la posición flácida por la posición rígida. Las erecciones a veces ocurren cuando los varones tienen fantasías o pensamientos sexuales, o a veces por ninguna razón en particular. Muchas veces, los varones no pueden controlar cuando sucede. En los varones es muy común levantarse en la mañana con una erección. Mientras duermen, el pene de un varón tiene erecciones. Esto es totalmente normal y sano. Cuando el pene está erecto, el varón no puede orinar fácilmente ya que un músculo cierra la vejiga. Para poder orinar tendrá que esperar hasta que la erección baje.

- ¿Qué es la eyaculación?

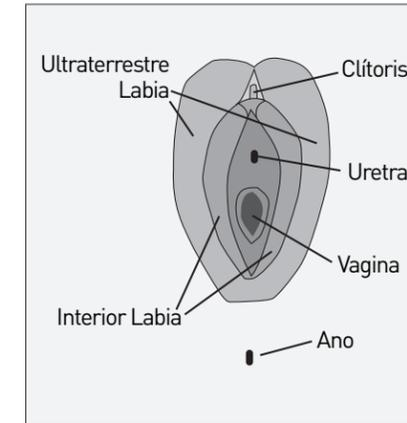
La eyaculación ocurre cuando el semen sale del pene erecto debido a la estimulación sexual. Un hombre no tiene que eyacular cada vez que tiene una erección. Si espera, la erección descenderá por sí misma sin causar ningún daño. Cuando un niño entra en la pubertad, el semen eyaculado tiende a ser un poco más claro o un poco amarillo. Cuando el niño crece y se convierte en un hombre, comienza a producir una cantidad mayor de esperma maduro y su eyaculación puede volverse más blanca. Los niños no nacen con esperma. Comienzan a producirlo durante la pubertad. Un niño comienza a producir esperma y continúa produciéndolo durante toda su vida. Si el esperma se eyacula en la vagina de la mujer, ella puede quedar embarazada. La eyaculación también puede portar enfermedades que pueden infectar y dañar a la mujer.

- ¿Qué son las eyaculaciones nocturnas?

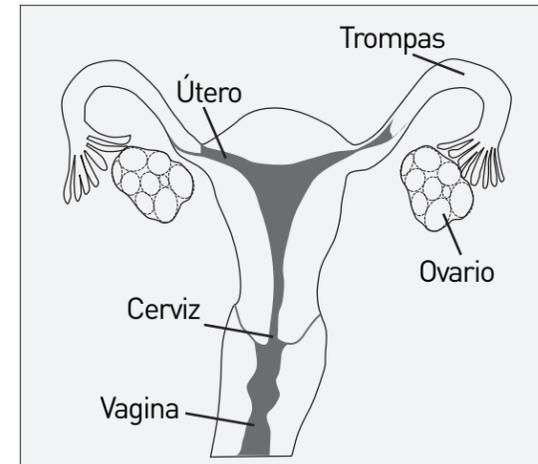
Las eyaculaciones nocturnas (o emisión nocturna) ocurren cuando el pene del niño se pone erecto y eyacula mientras duerme. Esto hace que la cama o la ropa interior del niño estén un poco mojadas cuando se despierta. Si un niño no sabe nada sobre eyaculaciones nocturnas, puede sentirse preocupado o confundido y pensar, erróneamente, que se ha orinado en la cama. Las eyaculaciones nocturnas son totalmente naturales y normales. El niño no puede evitar las eyaculaciones nocturnas.

7. Preguntar a los participantes si tienen preguntas con respecto al sistema reproductivo masculino. Contestar las preguntas.

8. Continuar con el análisis del sistema reproductivo femenino. Asegúrese de comenzar con las partes externas. Primero, lea el nombre de esa parte en el afiche preparado por los participantes y después colóquela en la tarjeta con el nombre correcto y pídale a los participantes que lo lean en voz alta. Después de leer el nombre, dé una pequeña explicación sobre esa parte.



- **Clítoris:** órgano sexual femenino externo. Es un órgano pequeño situado en la parte superior de los labios vaginales, sensible a la estimulación.
- **Labios vaginales mayores (labios vaginales externos):** dos pliegues de la piel (uno de cada lado de la apertura vaginal) que cubren y protegen las estructuras genitales, incluyendo el vestíbulo
- **Labios vaginales menores (labios interiores):** dos pliegues de piel entre los labios mayores que se extienden desde el clítoris a cada lado de las aperturas de la uretra y de la vagina
- **Uretra:** tubo corto que conduce la orina de la vejiga (el lugar donde se acumula la orina en el cuerpo) hacia la parte exterior del cuerpo
- **Orificio uretral:** orificio por donde orina la mujer
- **Orificio vaginal:** orificio de la vagina a través del cual fluye la sangre de la menstruación
- **Vestíbulo:** zona genital externa de la mujer que comprende el orificio vaginal y uretral (no se muestra más arriba)
- **Vulva:** el conjunto de órganos genitales externos de la mujer, que incluyen los labios mayores, los labios menores, el clítoris y el vestíbulo (no aparece más arriba)



9. Continuar con las partes reproductivas internas, explicando el proceso de fecundación e introduciendo la menstruación:

- **Vagina:** canal que se extiende desde el útero hasta la parte exterior del cuerpo
- **Cuello uterino [cérvix]:** parte inferior del útero que se comunica con la vagina
- **Útero:** órgano muscular pequeño y hueco donde se aloja y nutre el feto desde el momento de la fecundación hasta el nacimiento
- **Trompas de falopio:** conductos que transportan el óvulo de los ovarios al útero
- **Ovarios:** dos glándulas que contienen miles de óvulos sin madurar
- **Ovulación:** el desprendimiento periódico de un óvulo maduro de uno de los ovarios
- **Menstruación:** la evacuación mensual de sangre y tejido de las paredes del útero
- **Fecundación:** unión del óvulo con el espermatozoide

10. Explicar que la menstruación es la evacuación de sangre y tejidos procedentes del útero. También se llama "período" o "regla." Generalmente dura de tres a siete días. Se utilizan toallas sanitarias o tampones higiénicos para absorber el flujo menstrual. La menstruación ocurre una vez al mes para la mayoría de las mujeres. Hay personas que comienzan a menstruar a la temprana edad de 9 o 10 años, pero a otras no les llega el período hasta unos años después. La menstruación es un indicio de que la mujer tiene

REPASO SOBRE REPRODUCCIÓN

la posibilidad de quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. La mujer deja de menstruar durante el embarazo y comienza nuevamente después de tener el bebé.



ACTIVIDAD / PRÁCTICA DE GRUPO

Práctica en grupos pequeños (15 minutos)

- Organizar a los participantes en dos grupos. Elegir la forma más adecuada de formar grupos ya sea por género o al azar. Asegúrese de que los participantes se sientan cómodos hablando del tema en un grupo mixto (niñas y varones).
- Decirle a los participantes que se realizará una competencia entre los dos grupos.
- Los participantes recibirán piezas de un rompecabezas que deben armar y tarjetas con los nombres de los órganos reproductivos y sus partes. Un grupo trabajará con el aparato reproductivo femenino y el otro grupo con el aparato reproductivo masculino.
- Cada grupo debe armar el rompecabezas y nombrar las partes. Darles 3 minutos para terminar el trabajo. El ganador es el primero en completar el rompecabezas y acertar a la mayoría de las respuestas.

Dramatización (20 minutos)⁴

- Dividir a los participantes en grupos de cuatro personas. Asignar una simulación a dos personas en cada grupo. Si hay muchos grupos de pares, más de un par puede simular el mismo rol si están en grupos diferentes.
- Las parejas simularán la situación en su grupo utilizando la información que aprendieron. Mientras un par está presentando una situación, el otro par debe mirar y tomar apuntes si la información suministrada es correcta. Incitar a los participantes a ser creativos. Darles 3 minutos para preparar sus episodios y 5 minutos para representarlos.

Dramatización 1: Una persona hace el papel de la tía; la otra de una niña de 12 años. La niña está preocupada porque todavía no le llegó el período, pero sí le llegó a sus amigas. Su tía la tranquiliza y le explica la razón por la cual todavía no le ha llegado el período.

Dramatización 2: Una persona representa a una niña de 10 años de edad y la otra a su hermana mayor. La niña está asustada porque le vino el período y no entiende qué es. Su hermana mayor le explica en qué consiste la menstruación y el motivo por el que sucede.

Dramatización 3: Una persona representa al padre y la otra al niño de 13 años de edad. El hijo está preocupado porque se despierta muchas veces durante la noche y la cama está un poco mojada. Le pregunta al padre por qué le está pasando eso. El padre le explica qué es una eyaculación nocturna y le dice que es algo natural.

Dramatización 4: Una persona hace el papel de una niña de 12 años de edad y la otra el papel de su madre o padre. La niña se manchó la ropa con sangre de la menstruación en el colegio y siente vergüenza de volver al colegio porque cree que todos la vieron. La mamá o papá la tranquiliza y le dice que todas las mujeres de vez en cuando se manchan la ropa. La madre o padre le dice lo que puede usar para no mancharse.

Dramatización 5: Una persona hace el papel del hermano mayor y la otra el papel de un niño de 12 años de edad. El niño está nervioso porque eyaculó y piensa que su espermatozoide está flotando en el aire y que alguna niña podría quedar embarazada. El hermano le habla sobre eyaculaciones y eyaculaciones nocturnas.

Práctica en pares (10 minutos)⁵

- Formar grupos pequeños del mismo sexo.
- Grupos de niñas: Presentar en un rotafolio (o distribuir folletos) una serie de seis prácticas higiénicas y seis explicaciones que no coinciden necesariamente con la que está al lado.

1. Usar desodorante	A. Mantiene el cuerpo sin olor
2. El lavado vaginal	B. Ayuda a combatir el olor corporal
3. El uso de cremas de limpieza facial	C. Evita que se propaguen las enfermedades
4. Lavarse las manos después de ir al baño	D. Puede destruir los gérmenes naturales que mantienen la vagina limpia
5. Cambiar los paños sanitarios y/o tampones regularmente	E. Ayuda a prevenir el acné
6. Bañarse con frecuencia	F. Previene infecciones, mantiene los órganos genitales limpios

Clave de respuestas: 1.B, 2.D, 3.E, 4.C, 5.F, 6.A.

- Grupo de varones: Presentar en un rotafolio (o repartir folletos) seis hábitos de higiene y sus efectos sobre el cuerpo. Los participantes deben combinar los hábitos de higiene correspondientes y los efectos.

1. Usar desodorante	A. Evita infecciones, mantiene los órganos genitales limpios
2. Usar ropa interior limpia	B. Ayuda a suprimir el olor corporal
3. Lavarse la zona genital todos los días	C. Mantiene el cuerpo sin olor
4. Usar productos de limpieza facial	D. Evita las enfermedades
5. Lavarse las manos después de ir al baño	E. Ayuda a prevenir el acné
6. Bañarse con frecuencia	F. Protege los órganos genitales de los gérmenes y evita el mal olor

Clave de respuestas: 1.B, 2.F, 3.A, 4.E, 5.D, 6.C.

- Pedirles a los participantes que combinen el hábito con la correspondiente explicación. Darles cinco minutos para intercambiar opiniones.
- Cuando los participantes terminen el ejercicio, darles las respuestas correctas. Si fuera necesario, explicar los hábitos de higiene.

1. Usar desodorante	1. Ayuda a suprimir el olor corporal Bañarse a menudo y usar ropa limpia mantiene un olor fresco y limpio en la persona. Los desodorantes suprimen los olores corporales desagradables; el antisudoral absorbe la transpiración de la axila y reduce la humedad debajo del brazo. La persona debe decidir si su olor corporal o la cantidad de sudor hace necesario el uso de alguno de esos productos.
---------------------	--

REPASO SOBRE REPRODUCCIÓN

2. El lavado vaginal	2. Destruye los gérmenes naturales que mantienen la vagina limpia El lavado vaginal es la limpieza de la parte interior de la vagina. El lavado vaginal generalmente no se recomienda ya que elimina los gérmenes que mantienen la vagina limpia y libre de infecciones.
3. Usar ropa interior limpia	3. Para evitar infecciones y mantener la zona genital limpia El uso de ropa interior limpia protege la zona genital, evitando los gérmenes y el mal olor.
4. Usar productos de limpieza facial	4. Puede prevenir el acné Los limpiadores faciales eliminan el exceso de grasa de la piel y las espinillas que provocan el acné. El jabón común puede causar sequedad en la piel y agravar el acné.
5. Lavarse las manos después de ir al baño	5. Evita las enfermedades infecciosas Lavarse las manos es la mejor forma de evitar que los gérmenes se propaguen. Los gérmenes de las manos terminan fácilmente en la boca causando distintas enfermedades tales como disentería o hepatitis A.
6. Cambiarse los paños sanitarios y/o tampones frecuentemente	6. Evita las infecciones Los paños higiénicos y los tampones se usan para absorber la sangre durante la menstruación. El cambio frecuente de los tampones y paños higiénicos reduce el olor, mantiene la zona genital limpia y evita el riesgo de contraer una infección bacteriana.
7. Bañarse con frecuencia	7. Mantiene el cuerpo sin olor Las glándulas sebáceas y las glándulas sudoríparas en el cuerpo del varón y de la niña son muy activas en la pubertad; por lo tanto, bañarse o ducharse a menudo es importante para mantener el cuerpo limpio y sin olor.
8. Lavarse la zona genital todos los días	8. Evita las infecciones Es importante que los varones y las niñas se laven la zona genital todos los días antes de irse a dormir. La limpieza de la zona genital evita las infecciones y la inflamación de los órganos reproductivos.

6. Al final de la actividad, los grupos pequeños se calificarán a sí mismos. Aquéllos que combinen correctamente la mayoría de los hábitos serán los ganadores.



APLICACIÓN PERSONAL

Debate (15 minutos)

- Hablar sobre los mitos y las verdades acerca de los sistemas reproductivos masculino y femenino. Darle a cada uno de los participantes una tarjeta con la palabra MITO de un lado y la palabra VERDAD del otro lado. Leer las siguientes afirmaciones a los participantes; preguntarles si creen que se trata de un mito o de una verdad. Cada participante debe tener una tarjeta. Darles un minuto para pensar sobre la pregunta. Después de que todos aporten comentarios, presentar las respuestas correctas.

Cuando a una mujer le sale sangre durante la menstruación significa que está enferma.	Mito
Si a una niña le falta su período es posible que esté embarazada.	Verdad
Si el hombre no eyacula, el esperma se acumula y hace que su pene y sus testículos exploten.	Mito
Cuando un niño tiene una eyaculación nocturna, eso significa que necesita tener relaciones sexuales.	Mito
La mayoría de los niños tienen eyaculaciones nocturnas durante la pubertad.	Verdad
Si se toca mucho el pene se agrandará en forma permanente	Mito
La menstruación, la eyaculación, la erección y las eyaculaciones nocturnas son todos indicios naturales de la pubertad.	Verdad

- Decirles a los participantes que si necesitan más información pueden programar una charla privada después del colegio con usted o con otro líder de su mismo sexo.



Nota del líder: Agradezca a los participantes por ser un grupo entusiasta. Dígalos que es difícil hablar sobre el cuerpo y que ustedes están muy orgullosos de ellos por haber participado y compartido ideas unos con otros.



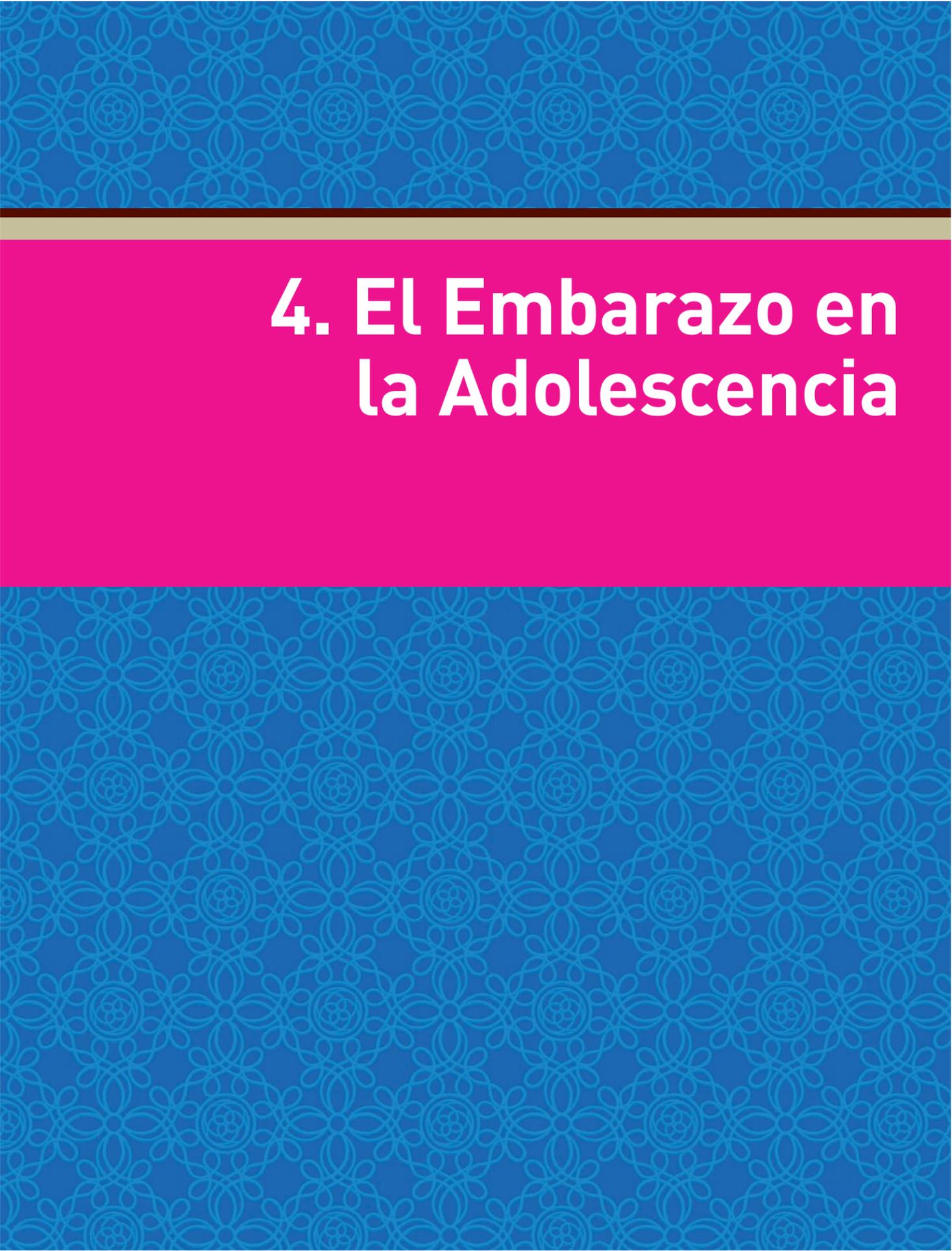
LLAVE DEL CONOCIMIENTO

Conocer el cuerpo, sus cambios y sus funciones, te llevarán a cuidar correctamente de él y a gozar de una salud integral plena.



SOCIALIZACIÓN DE INQUIETUDES

REPASO SOBRE REPRODUCCIÓN

The image features a decorative background with a repeating pattern of light blue floral or geometric motifs on a darker blue field. A horizontal pink bar is positioned in the upper right section, containing the title text. The rest of the image is a plain white background.

4. El Embarazo en la Adolescencia

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

LOS PARTICIPANTES APRENDERÁN A

- Reconocer las consecuencias del embarazo a una edad temprana.
- Entender el proceso de fecundación.
- Entender los comportamientos sexuales riesgosos.
- Poner en práctica el hábito de tomar decisiones y de aprender a decir no.

SINOPSIS DE LA LECCIÓN

- Hablar sobre el período de ovulación y las consecuencias del embarazo en la adolescencia.
- Explicar cómo ocurre el embarazo.
- Hablar sobre los comportamientos arriesgados y las formas de evitarlos.
- Poner en práctica técnicas para tomar decisiones con respecto a la conducta sexual.

MATERIALES NECESARIOS

- Medios visuales para registrar ideas (papel, papel afiche o pizarrón blanco/pizarrón de tiza y lapiceras marcadores/tiza)
- Afiches de calendario de ovulación y los sistemas reproductivos masculino y femenino
- Situaciones para prácticas de grupos pequeños

TAREAS PARA COMPLETAR ANTES DE ENSEÑAR

- Para generar interés en un tema: Preparar afirmaciones.
- Para la presentación de la información: Preparar afiches de los sistemas reproductivos masculino y femenino (o bien utilizar rotafolios creados durante la lección sobre repaso sobre reproducción). Si fuera posible, usar un video para mostrar el proceso de fecundación.

PRERREQUISITO (LECCIÓN O CONOCIMIENTO PRÁCTICO)

- Valores personales
- Pubertad
- Repaso sobre reproducción
- Técnicas para aprender a decir no

EDAD DE LOS PARTICIPANTES

- 13 años en adelante

DURACIÓN DE LA LECCIÓN



90 minutos

PLANIFICACIÓN DE LA LECCIÓN

GENERAR INTERÉS EN EL TEMA

Demostración (15 minutos)

1. Escribir las siguientes oraciones en dos hojas de papel por separado y doblar el papel a la mitad:
 - Se acaba de enterar de que su novia está embarazada.
 - Se acaba de enterar de que usted está embarazada.



Nota del líder: Si los participantes son menores de 15 años, substituir las afirmaciones anteriores por las siguientes:

- *Usted tiene 15 años de edad y se acaba de enterar de que su novia está embarazada.*
- *Usted tiene 15 años de edad y se acaba de enterar de que usted está embarazada.*

2. Marque cada una de las hojas de papel con las letras "H" o "M" de hombre o mujer. Marque con la "H" sólo lo que se aplique al hombre y con la "M" lo que se aplique a la mujer.
3. Divida a los participantes en pares (grupo de dos) y darle a cada uno de ellos una hoja de papel doblada. Dígales que no la abran. Asegúrese de que los participantes reciban la oración correcta, de acuerdo a su género.
4. Pida a los participantes que piensen en 2 – 3 objetivos que tengan para el futuro. Pedirles que intercambien esos objetivos en pares. Darles cinco minutos para que realicen esta actividad.
5. Pídale que abran las hojas de papel y lean las afirmaciones.
6. Pídale a los participantes que analicen con sus parejas el efecto de esa frase con relación a sus deseos, sueños y planes. Darles cinco minutos para el debate.
7. Reúna nuevamente al grupo grande y promueva un debate general (5 minutos) sobre las consecuencias que tendría un embarazo no deseado en sus planes. Haga hincapié en que el embarazo es emocionante cuando una pareja lo planifica y está pronta para tener un hijo.
 - ¿Podría continuar con sus planes si su novia quedara embarazada en forma inesperada?
 - ¿Qué siente al pensar en esto?



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Información presentada por el líder y práctica en grupo grande (30 minutos)⁶

1. Comunicar a los participantes que se hablará del período de ovulación o fertilidad femenina.
2. Mostrarles afiches con los órganos reproductivos masculino y femenino y pedir a dos voluntarios que realicen un repaso breve sobre los órganos reproductivos de la mujer y del hombre.
3. Explicar cómo ocurre el embarazo.
4. Explicar las etapas en el desarrollo del embarazo.

⁶ Adaptado del Programa "Life Planning Skills," African Youth Alliance, 2004



Nota del líder: Se puede utilizar un video educativo sobre concepción y fecundación, tal como “el recorrido del óvulo y del espermatozoide” [“egg and sperm journey”] de PBS: <http://www.pbs.org/wgbh/nova/miracle/program.html>.

La ovulación

La ovulación se produce cuando se libera el óvulo de su ubicación en el folículo del ovario listo para ser fecundado. Este proceso determina el momento en que la mujer está fértil y por tanto puede quedarse embarazada. Una mujer puede quedar embarazada justo antes de la ovulación, el día de la ovulación o inmediatamente después de la ovulación.

¿Cómo saber cuándo se está ovulando? Es importante que la mujer aprenda a conocer su cuerpo. Algunas mujeres se dan cuenta que están ovulando cuando experimentan determinados cambios o sensaciones corporales como: malestar bajo vientre, aumento de la temperatura y cambios en la textura y volumen del flujo vaginal tornándose transparente como clara de huevo. Cuando el fluido es transparente y resbaloso existe mayor probabilidad de quedar embarazada.

Pero no siempre la mujer puede darse cuenta que está ovulando, por eso es recomendable llevar el control de la evolución con un calendario o un calculador de ovulación. Para esto es necesario que tenga un registro exacto de la fecha en que inicia el periodo menstrual cada mes, de manera que se pueda determinar cuánto dura el ciclo menstrual y por tanto cual es el periodo de fertilidad del organismo.

¿Cómo calcular la ovulación? El registro de la fertilidad femenina con una calculadora de ovulación (o fertilidad) es un método simple y popular para determinar la



ovulación. Los cálculos se basan en el número de días del ciclo menstrual de una mujer y también se pueden registrar a mano con un calendario común.

El día de la ovulación dependerá de la duración del ciclo menstrual. Si se tiene la fecha exacta de inicio del periodo menstrual se pueden utilizar algunos calculadores automáticos que existen en el internet para que tengas con exactitud el periodo fértil.

Explique que la ovulación en mujeres con ciclos regulares de 28 días, la ovulación se produce entre los días 14 y 15, en mujeres con ciclos cortos se produce antes y en mujeres con ciclos largos después.

También se explica que cuando a menstruación es irregular debe tomar mayor precaución pues las probabilidades de equivocación son mayores.

CICLO	DÍA DE OVULACIÓN
Ciclos cortos (21 a 25 días)	En el día 9 o 10
Ciclos normales (28 días)	En el día 14 o 15
Ciclos largos (30-35 días)	En el 15 a 16 día
Ciclos irregulares	Por observación de cambios por procesos hormonales y síntomas de ovulación

Una vez que el óvulo deja el ovario, comienza a recorrer las trompas de falopio, en su trayectoria hacia el útero (matriz). Cuando un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales, el semen sale del cuerpo del hombre. El semen contiene los espermatozoides. El espermatozoide es muy pequeño. Si un hombre eyacula durante las relaciones sexuales, el espermatozoide queda en la vagina. Aún si no eyacula, el espermatozoide puede quedar en la vagina dentro del semen. Los espermatozoides se mueven por sí mismos. Atraviesan el cuello del útero hasta el útero y por las trompas, en busca del

óvulo de la mujer. Si el óvulo de la mujer se encuentra en las trompas en ese momento, el espermatozoide lo puede encontrar. El encuentro del espermatozoide con el óvulo se denomina fecundación. El óvulo fecundado recorre el útero y se adhiere en la parte blanda de la pared uterina. Esto se llama implantación. Un óvulo fecundado puede madurar y convertirse en feto y eso es el embarazo.

- Explique que cuando una preadolescente o adolescente entra en la pubertad adquiere la facultad física de quedar embarazada.
- Pregunte al grupo: ¿cómo puede una mujer saber si quedó embarazada? Algunas respuestas posibles serían:
 - La falta de un período
 - Cambios en el cuerpo: senos más grandes y más sensibles, náuseas, vómitos, mareos e otros
 - Una prueba de embarazo con resultado positivo
 - Una sonografía
- Pregunte a los participantes si tienen preguntas y analice la información recibida. Darles 15 minutos para preguntas. Algunos ejemplos de preguntas y respuestas son los siguientes:⁷
 - ¿Cuándo puede una mujer quedar embarazada?
 - Una mujer puede quedar embarazada cuando ovula sólo durante determinados días de cada ciclo menstrual, generalmente en la mitad del ciclo menstrual.
 - ¿Puede una adolescente quedar embarazada durante su período?
 - Si, es posible, aunque no es algo que suceda corrientemente. Depende de la duración de su ciclo menstrual, de cuántos días dura su período y de cuándo tenga relaciones sexuales, porque los espermatozoides pueden vivir hasta cinco días en el cuerpo.
 - ¿Puede una adolescente quedar embarazada antes de tener su primer período?
 - Antes de su primer período, sus ovarios sueltan el primer óvulo durante la ovulación. Puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales alrededor de la época de su primera ovulación, antes de su primera menstruación.
 - ¿Cómo se determina el sexo del bebé?
 - El método más usado para ver el sexo del bebé, es el desarrollo de los órganos sexuales externos, a través de la sonografía. Esto es posible, aproximadamente después de la semana 16 de embarazo.
- Haga hincapié en que el embarazo puede tener consecuencias negativas en la salud de los menores de 20 años dados que sus cuerpos no están preparados para la maternidad.⁸
 - Ser madre a una edad temprana puede poner la vida de la madre y del bebé en peligro. Las madres menores de 17 años corren mayor riesgo de mortalidad (muerte) dado que sus cuerpos no están maduros todavía como para tener hijos.
 - A las madres jóvenes se les pueden presentar complicaciones durante el embarazo, como anemia, toxemia, abortos espontáneos y nacimientos prematuros.
 - Los partos de madres adolescentes se complican a veces por el trabajo de parto obstruido y por las hemorragias, lo cual puede causar la muerte de la madre y/o del niño o alguna morbilidad (enfermedad) materna como la fistula (comunicación entre la vagina y el recto o entre la vagina y la vejiga, que ocasiona la expulsión de orina o heces a través de la vagina), eclampsia (convulsiones relacionadas al aumento de presión en el embarazo), entre otras.

⁷ International Youth Foundation; Maisha Bora: “A Peer Education Manual on RH, STI and HIV/AIDS” [Manual de educación entre pares sobre salud en la vida reproductiva, enfermedades transmitidas sexualmente y VIH/SIDA]
⁸ “The Impact of Early Pregnancy and Childbearing on Adolescent Mothers and Their Children in Latin America and the Caribbean, The Facts” [Las consecuencias del embarazo a una edad temprana y la maternidad en las madres adolescentes y sus hijos en América Latina y el Caribe], Advocates for Youth, 1997

- Los niños que nacen de madres adolescentes tienden a ser prematuros y de peso bajo y sufren de crecimiento intrauterino retardado.
- 8. El aborto es la terminación del embarazo antes de que el feto sea viable. Un embarazo que termina por sí sólo se llama aborto espontáneo, en caso contrario, se conoce como aborto provocado o inducido. Un aborto puede inducirse, cuando la mujer o la niña trata de terminar el embarazo. En la mayoría de los países, el aborto inducido es legal en algunas o en todas las circunstancias. Donde es legal, tiende a ser más seguro. Donde se sanciona como delito, es más común que se realicen abortos inseguros con procedimientos peligrosos y que las mujeres y niñas tengan complicaciones médicas.
En muchos lugares, las personas que realizan abortos carecen de la preparación necesaria para ello. A menudo, se realizan en lugares sin las normas médicas mínimas. En esos casos, los abortos son muy peligrosos. Casi la mitad de los abortos en todo el mundo se realizan en condiciones riesgosas y casi todos (95%) se realizan en los países en desarrollo. El riesgo es mayor en las zonas rurales. Casi 70.000 mujeres y niñas por año mueren a consecuencia de complicaciones por abortos inseguros. Estas muertes pueden ser evitadas.
- 9. Pregunte a los participantes que efecto social tendría un embarazo en las madres y padres jóvenes. Escriba las respuestas sobre el pizarrón. Si no se ha mencionado todavía, agregue la siguiente información:
 - a. Las madres jóvenes y los padres jóvenes pueden abandonar los estudios.
 - b. Las madres jóvenes se pueden sentir aisladas y rechazadas por la comunidad
 - c. La sociedad puede culpar a la niña por quedar embarazada.
 - d. Las madres tienen más responsabilidades en la familia y menos tiempo para la educación y para pasar tiempo con amigos.
 - e. El riesgo de pobreza en los jóvenes aumenta debido a la falta de educación y de capacitación para encontrar trabajo.
 - f. La madre joven puede sufrir violencia doméstica ya sea en su propia familia o en la familia de su esposo.
- 10. Dígale a los participantes que ahora que entienden las consecuencias del embarazo en la adolescencia, es importante entender los comportamientos que pueden conducir a embarazos no deseados.
- 11. Pídale a los participantes que sugieran ideas sobre situaciones y factores que pueden llevar a comportamientos que resulten en embarazos involuntarios. Escriba las ideas sobre el pizarrón o rotafolio. Por ejemplo:
 - Presión social o de la pareja para tener relaciones sexuales
 - Curiosidad por tener relaciones sexuales
 - Tomar alcohol y usar drogas
 - No conocer los riesgos relacionados con las relaciones sexuales sin protección
 - Intercambiar relaciones sexuales por dinero o por regalos
- 12. Continuar el debate con una pregunta sobre lo que se puede hacer para evitar el embarazo en la adolescencia. Hacer referencia a la lista de comportamientos arriesgados identificados anteriormente. Dé cinco minutos a los participantes para analizar el tema. Las posibles respuestas podrían ser:
 - Abstenerse de tener relaciones sexuales hasta estar preparado/a para formar una familia
 - Tener relaciones sexuales seguras (uso de condones y otros métodos anticonceptivos)
 - Superar la presión social de beber alcohol y del uso de drogas que pueden llevar a tomar decisiones equivocadas tales como tener relaciones sexuales sin protección.
- 13. Continuar con el mensaje de que la abstinencia en la adolescencia debería ser la primera opción. Sin embargo, cuando los jóvenes ya han comenzado a tener relaciones sexuales, deben protegerse del embarazo involuntario y de las infecciones de transmisión sexual, tales como VIH/SIDA.
- 14. Decirle al grupo que en la próxima sesión aprenderán métodos para evitar embarazos no deseados.



ACTIVIDAD/PRÁCTICA DE GRUPO

Práctica en grupo pequeño (30 minutos)

1. Dividir a los participantes en grupos pequeños, con cuatro personas por grupo. Cada grupo recibirá una situación. Los participantes analizarán las situaciones y responderán a las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es la dificultad que enfrenta el personaje principal?
 - ¿Cuáles opciones tiene el personaje? Haga una lista con las opciones.
 - ¿Cuáles son las consecuencias de cada opción?
 - ¿Cuál es la decisión?



Nota del líder: Las situaciones deben adaptarse para que correspondan y se adecúen a la edad y cultura de los participantes.

Situación #1: Jorge tiene 17 años de edad y Marcela tiene 15. Marcela conoce a Jorge en la fiesta de su amiga y se siente realmente atraída a él. Toma unas cervezas y decide ir a hablar con él. A Jorge también le gusta Marcela. Los dos toman más cerveza y después de unos minutos se dirigen al dormitorio. Cuando están allí, Marcela no está segura de querer tener relaciones sexuales.

Situación #2: Patricia tiene 14 años de edad. Miguel tiene 16 años. Se conocieron en un club social hace unas semanas. Los dos sienten una atracción mutua. Un día Miguel pasa por la casa de Patricia cuando ella está sola. Patricia sabe que no tiene permiso para recibir a varones en su casa cuando está sola. Pero a Patricia le gusta Miguel y quiere pasar un rato más con él. Patricia no sabe si dejar que Miguel se quede y ver televisión con él o si pedirle que se vaya enseguida.

Situación #3: Alejandro y María son estudiantes de bachillerato. Los dos tienen 16 años de edad. Han estado saliendo durante seis meses. Desde hace un tiempo, Alejandro ha insistido en tener relaciones sexuales como "prueba" de su amor. María no quiere perder a Alejandro como novio y aceptó, pero ella no sabe si está preparada y tiene miedo de estar embarazada.

Situación #4: Natalia y Susana son mejores amigas y no tienen secretos entre ellas. Últimamente, Natalia observó que Susana está nerviosa y deprimida. Natalia le preguntó a su amiga qué le está pasando. Susana le cuenta que tuvo relaciones sexuales con su novio hace un tiempo y que tiene miedo de estar embarazada ya que le faltó el período y ya ha pasado un mes.

2. Después de diez minutos de analizar las situaciones en grupos pequeños, pida a los participantes que intercambien los resultados de sus debates.



APLICACIÓN PERSONAL

Debate (15 minutos)

1. Intercambie opiniones con los participantes: ¿En qué se debe pensar antes de quedar embarazada?
Las respuestas deben incluir:
 - Estar emocionalmente preparada.
 - Estar físicamente preparada.
 - Estar financieramente preparada.



LLAVE DEL CONOCIMIENTO

El embarazo y la paternidad se disfrutan a plenitud una vez el cuerpo y la mente están preparados para asumir responsabilidades y consecuencias.



SOCIALIZACIÓN DE INQUIETUDES

5. Métodos Anticonceptivos

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

LOS PARTICIPANTES

- Aprenderán sobre planificación familiar.
- Podrán describir varios métodos anticonceptivos.
- Intercambiarán ideas sobre cómo hablar del uso de anticonceptivos.

SINOPSIS DE LA LECCIÓN

- Explicar el significado de planificación familiar.
- Intercambiar ideas sobre diferentes métodos anticonceptivos.
- Poner en práctica métodos para tomar decisiones informadas sobre la conducta sexual y los anticonceptivos.
- Intercambiar opiniones sobre el mejor momento para hablar con su pareja sobre el uso de anticonceptivos.
- Entender los valores personales relacionadas con la planificación familiar.

MATERIALES NECESARIOS

- Medios visuales para registrar ideas (papel, papel afiche o pizarrón blanco/pizarrón de tiza – marcadores/tiza)
- Métodos anticonceptivos — Crucigrama (Anexo D)
- Métodos anticonceptivos — Hoja informativa de guía (Anexo E)
- Métodos anticonceptivos — Hoja informativa sobre métodos anticonceptivos (Anexo F)
- Métodos anticonceptivos — Hoja informativa con la dramatización (Anexo G)

TAREAS A COMPLETAR ANTES DE ENSEÑAR

- Para generar interés en el tema: Preparar un juego de crucigrama.
- Para la presentación de la información: Preparar hojas informativas sobre “Métodos anticonceptivos – Hoja informativa de guía” (Anexo E) e “Información sobre métodos anticonceptivos” (Anexo F). Reunir ejemplos de anticonceptivos que se consiguen en la comunidad/país.
- Para prácticas en grupo: Preparar hojas informativas sobre dramatización de situaciones (Anexo G). Adaptar la dramatización para que corresponda a la edad y cultura de los participantes.
- Para aplicación personal: Preparar preguntas sobre un pizarrón blanco/rotafolio.
- Para presentación de la información: Hacer un plano para localizar las clínicas y agencias dentro de la comunidad donde los jóvenes puedan recibir información y servicios sobre planificación familiar, así como asesoramiento y exámenes médicos de ITS/VIH/SIDA.

PRERREQUISITO (LECCIÓN O CONOCIMIENTO PRÁCTICO)

- Valores personales
- Pubertad
- Repaso sobre reproducción

- Embarazo en la adolescencia
- Capacidad para tomar decisiones

EDAD DE LOS PARTICIPANTES

- De 14 en adelante

DURACIÓN DE LA LECCIÓN



PLANIFICACIÓN DE LA LECCIÓN



GENERAR INTERÉS EN EL TEMA

Demostración (10 minutos)

1. Salude a los participantes. Dígalos que trabajarán en forma individual. Explique al grupo que deben encontrar doce palabras en un juego de crucigrama. Las palabras pueden encontrarse escritas en forma vertical, horizontal, diagonal o hacia atrás. La persona que encuentre todas las palabras se lleva un premio.
2. Dar a cada uno de los participantes el juego de crucigrama (Anexo D). Dígale a los participantes que levanten la mano si encuentran todas las palabras.
3. Poner en marcha el cronómetro. Anote el tiempo que demoraron los participantes que finalizan el juego primero. Si nadie encuentra las palabras en el lapso de tres minutos, el ganador será aquel que haya encontrado el mayor número de palabras.

Abstinencia	Píldora	Condón	Anticonceptivos
Espermicida	Esterilización	Amor	Hablar
Fertilidad	Planificar	Conocimiento	Esperar

Key:

R	M	F	O	R	O	F	I	N	K	I	E	S	U	D	X	P	V	J	X
A	C	V	O	U	U	T	E	P	O	S	J	K	M	Z	F	L	A	D	M
L	M	M	E	D	L	D	N	R	P	D	S	Y	Q	Y	O	A	I	A	V
B	A	I	V	H	J	B	V	E	T	Z	N	N	E	B	W	N	C	B	E
A	M	Q	A	S	T	M	R	X	I	I	F	O	C	A	V	I	N	Z	F
H	L	I	L	N	Y	A	Y	O	N	M	L	F	C	N	T	F	E	N	O
J	U	U	V	A	R	O	D	L	I	P	I	I	Y	F	I	I	N	X	P
R	V	J	V	S	Z	H	G	Y	P	M	R	C	D	E	W	C	I	U	K
A	S	X	S	L	K	Z	B	C	V	Z	N	I	O	A	I	A	T	B	W
N	O	I	C	A	Z	I	L	I	R	E	T	S	E	N	D	R	S	W	J
A	N	T	I	C	O	N	C	E	P	T	I	V	O	S	O	D	B	J	M
F	T	K	B	U	H	U	U	C	L	V	I	O	E	S	W	C	A	Y	H
A	D	P	A	A	V	W	E	S	P	E	R	M	I	C	I	D	A	K	K

4. Pregunte al grupo si esas palabras le dan alguna idea acerca de la lección. Pedirles que intercambien sus respuestas. Explique al grupo que esta lección trata sobre

planificación familiar y que aprenderán sobre abstinencia y otros métodos anticonceptivos y tomarán decisiones sobre planificación familiar.



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Información presentada por el líder y práctica en grupo grande (30 minutos)

1. Explicar el significado de planificación familiar: Es el conjunto de métodos utilizados para la programación responsable de la reproducción, es decir, para decidir cuándo van a tener hijos, utilizando comúnmente, anticonceptivos. Otras técnicas frecuentes son la educación sexual, la prevención y el manejo de enfermedades de transmisión sexual (ETS) tales como VIH/SIDA, asesoramiento y tratamiento de infertilidad.
2. Profundizar en que los métodos anticonceptivos impiden o reducen significativamente las posibilidades de una fecundación en mujeres fértiles que mantienen relaciones sexuales de carácter heterosexual. Los métodos anticonceptivos contribuyen eficazmente en el control de la natalidad (decidir sobre el número de hijos que se desean o no tener, la prevención de embarazos, así como en la disminución del número de embarazos no deseados y embarazos en adolescentes).
3. Decirles a los jóvenes que todos tenemos valores e ideas distintas sobre el tamaño de una familia. Algunas personas quieren tener familias grandes; otras personas no quieren tener hijos. Todas las personas tienen el derecho de planificar su propia familia y de decidir acerca de cuándo y cuántos hijos quieren tener. Ambos padres tienen la responsabilidad de los hijos. Ambos padres tienen la responsabilidad de tomar medidas para evitar embarazos no deseados. Un aspecto importante de la planificación familiar es el espaciamiento de los nacimientos. Después del nacimiento de un hijo, es importante que la madre espere por lo menos 18 meses antes de quedar embarazada nuevamente con el próximo hijo, a fin de disminuir los riesgos de salud para la madre y para el recién nacido.
4. Pedir a los participantes que mencionen todos los métodos anticonceptivos que conozcan. Haga una lista de las respuestas y agregue los métodos que hayan quedado omitidos. Haga hincapié en los métodos anticonceptivos que se encuentren disponibles en su país y región.
 - Abstinencia
 - Píldora
 - Condón
 - Métodos anticonceptivos inyectables
 - Retiro [coito interrumpido]
 - Ritmo
 - Espermicidas (cremas, jalea, espuma) (no son ofrecidos en los programas públicos de planificación familiar en República Dominicana)
 - DIU (dispositivo intrauterino)
 - Norplant
 - Diafragma
 - Esterilización: femenina y masculina
5. Explicar a los participantes que los métodos anticonceptivos pueden ser permanentes o temporales. Los métodos permanentes son la esterilización femenina (ligación de trompas) y masculina (vasectomía). Los métodos temporales comprenden todos los otros métodos que pueden ser, tanto de larga duración, como el DIU y los implantes o de corta duración como píldoras, inyecciones y espermicidas.
6. Decirle al grupo que ahora aprenderán sobre métodos específicos de planificación familiar.

7. Dividir a los participantes en dos grupos. Darle a cada grupo un método anticonceptivo. Tener a mano algunos de los anticonceptivos para distribuir en los grupos pequeños, tales como:
 - Condones para el hombre
 - Espermicidas
 - Píldoras
 - Píldoras anticonceptivas de emergencia
 - Una tarjeta que diga "abstinencia"
8. Entregar a cada grupo una hoja informativa sobre la Guía de Anticonceptivos (Anexo E) y una hoja informativa sobre los Métodos Anticonceptivos (Anexo F). Darles 10 minutos para responder a las preguntas de las hojas informativas sobre el método asignado. Decirles que después presentarán su método a toda la clase. Decirles que pueden usar cualquier material que necesiten para preparar sus presentaciones, como por ejemplo, hojas de rotafolio, lapiceras marcadores y hojas informativas.
9. Después de pasados 10 minutos pida a cada grupo que presente su método (dos minutos por grupo). El líder debe escuchar que cada grupo conteste y corregir y/o completar la información sobre cada método. Agradezca a los participantes la presentación realizada.
10. Explique al grupo que no todos los anticonceptivos protegen contra enfermedades de transmisión sexual, como el VIH/SIDA, ni de un posible embarazo. Para evitar tanto las ETS como el embarazo, es importante usar protección doble. La protección doble es el método de protección que sirve tanto para evitar el embarazo no deseado como para evitar la contracción de enfermedades de transmisión sexual, y se logra mediante:
 - Uso correcto y sistemático del condón masculino* o del condón femenino
 - Uso del condón y de otros métodos anticonceptivos
 - Abstinencia

*Explicar los pasos que conlleva el "uso correcto del condón" masculino⁹

 - Abre con la mano el sobre.
 - Asegura que tiene el lado correcto del condón arriba.
 - Coloca el condón en el pene erecto, colocando la punta del condón para retener el semen, desenróllalo hasta la base del pene, siempre colocando la punta.
 - Después de la eyaculación y cuando el pene este aún erecto, retire el pene sujetando el condón.
 - Quita el condón del pene y bóvalo a la basura.
 - Usa un condón nuevo si tiene relaciones sexuales otra vez o si tienes relaciones sexuales en otro sitio (vagina, boca o ano).

Hacer hincapié en que las prácticas de sexo anal y oral, también pueden transmitir las enfermedades de transmisión sexual. Por ende, el condón debe colocarse al inicio de la relación sexual y no al inicio de la penetración vaginal.
11. Después de la presentación hable sobre las clínicas y agencias que existen en la comunidad donde se puede obtener información y servicios sobre planificación familiar.



Nota del líder: Haga hincapié en que la abstinencia es el método que evita el embarazo con un 100% de seguridad.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



ACTIVIDAD/PRÁCTICA DE GRUPO

Práctica de grupo (30 minutos)

- A. Cálculo de período de ovulación (Método del ritmo o planificación natural)
1. Entregue a cada joven un calendario de cálculo de ovulación o calendario común
 2. Pídale que marque el primer día de menstruación de los tres o seis meses anteriores y del mes en curso si aplica.
 3. Luego pídale que calcule cuanto dura su ciclo menstrual (de 21 a 36 días) por lo general tarda 28 días.
 4. Una vez identificado la duración de su periodo menstrual, identifique cual es su período fértil.
 5. Identifique cuáles son los síntomas que se les presentan en esta etapa.
 6. Reflexiona qué medida ha de tomar en cuenta tanto el hombre como la mujer para evitar un embarazo.
- B. Dramatización: Simón y Alicia
1. Pida dos voluntarios (femenino y masculino). Darles la hoja informativa sobre Métodos anticonceptivos – Dramatización (Anexo G) y unos minutos para leerla y prepararla. La dramatización debe durar entre 5 y 7 minutos.



Nota del líder: Si nadie se ofrece como voluntario para realizar la simulación, utilizar las hojas informativas para leer sobre una situación y luego discutirlo con los participantes.

2. Mientras los voluntarios se alistan, explique a los participantes que los voluntarios realizarán una dramatización y que posteriormente se planteará ante el grupo.

Simulación: Simón y Alicia

Simón: Estás en tercero de bachillerato. Te gusta Alicia pero no entiendes la causa por la que ella no quiso tener relaciones sexuales contigo. Quisieras saber si le importas menos de lo que ella te importa a ti. Quisieras hablar con ella sobre la relación.

Alicia: Estás en el mismo grado que Simón. Simón y tú han salido durante seis meses. Lo quieres mucho. Estás pensando en tener relaciones sexuales pero no quieres arriesgarte a quedar embarazada y no sabes mucho sobre anticonceptivos. Le preguntaste a tu amiga Juana sobre anticonceptivos y ella dijo que las píldoras anticonceptivas pueden causar cáncer y el constante uso de condones puede provocar impotencia en el hombre. También dijo que no se puede quedar embarazada la primera vez que se tienen relaciones sexuales. Quisieras poder compartir todo esto con Simón y hablar con él sobre relaciones sexuales. Crees que puedes tener relaciones sexuales y después ocuparte de los anticonceptivos.

La escena: La escena se abre con Simón y Alicia sentados en un sillón y Simón le está preguntando a Alicia si lo quiere. Alicia está lista para tener relaciones sexuales pero le pregunta a Simón cómo deben protegerse y repite la información que le dio Juana. Simón quiere usar condones pero solamente de vez en cuando. Dijo que siente vergüenza cuando tiene que buscar los condones y escuchó decir que no siempre es peligroso tener relaciones sexuales sin protección.

3. Después de la representación, formule las siguientes preguntas al grupo:
 - ¿Qué está pasando en la situación hipotética (con sus propias palabras)?
 - ¿Qué riesgos están corriendo Simón y Alicia? ¿Cuáles son las posibles consecuencias de tener relaciones sexuales?
 - ¿Dónde obtienen los métodos anticonceptivos?

- ¿Cuáles obstáculos o temores se les presentan para obtenerlos?

Algunas respuestas posibles serían:

(-)	(+)
Embarazo	Hace sentir bien
Enfermedades de transmisión sexual	Da mayor intimidad a la relación
Arrepentimiento	Satisface la curiosidad
Crea tensión en la relación	
Problemas con los padres	
Vergüenza	
Temor a ser divulgado	

- ¿Cuáles estrategias podría utilizar Simón para superar los miedos y obstáculos al buscar los anticonceptivos?

Algunas respuestas serían:

- Lo mandaría a comprar con otra persona.
- Lo solicitaría por teléfono.
- Solicitar a la promotora de salud entregarlo en un lugar más privado.
- Abstenerse de tener relaciones sexuales.

- ¿Cómo podrían Simón y Alicia disminuir el riesgo y la probabilidad de una consecuencia no deseada?

Algunas respuestas serían:

- Abstenerse de tener relaciones sexuales.
- Usar métodos anticonceptivos de manera correcta y sistemática.

- ¿Qué información equivocada recibió Alicia de su amiga? ¿Qué otros mitos sobre anticonceptivos ha escuchado usted?

Algunas respuestas serían:

- Las píldoras hacen engordar a las mujeres y causan cáncer y el uso sistemático de condones podría causar impotencia en el hombre.
- Otros mitos: los condones pueden perderse en la vagina de la mujer y desplazarse a través del cuerpo de la mujer, lo cual requeriría una cirugía. Las esterilizaciones causan menopausia y la vasectomía causa impotencia. Cualquier anticonceptivo hormonal causa cáncer en la mujer.

- ¿Qué consejos les daría a Simón y a Alicia?

Algunas respuestas serían:

- Hablar sobre las necesidades y expectativas del uno con el otro.
- Abstenerse y encontrar otras formas de pasar tiempo valioso juntos.
- Obtener mayor información sobre anticonceptivos de una fuente confiable.
- Usar anticonceptivos correcta y sistemáticamente.

- ¿Quién sería la principal persona responsable de evitar un embarazo?

Alguna respuesta posible sería:

- Tanto Simón como Alicia



Nota del líder: Reforzar el concepto de tomar decisiones con responsabilidad y dar consejos sanos. Corregir la información equivocada cuando sea necesario.

4. Preguntar al grupo sobre cuál es el mejor momento para hablar acerca de sus expectativas sexuales en una relación. Deje que los participantes expresen sus ideas y luego haga hincapié en que esas conversaciones deben tener lugar ANTES

de tener relaciones sexuales. Estas conversaciones deben mostrar madurez y responsabilidad.

5. Profundice y compare sobre la efectividad del coito interrumpido, con respecto a otros métodos anticonceptivos sobre los que se conversó. Debe hacerse énfasis que si bien algunas personas usan la interrupción del coito como método anticonceptivo, en la práctica no es un método muy efectivo.



APLICACIÓN PERSONAL

Debate (10 minutos)

1. Formule las siguientes preguntas sobre un pizarrón blanco o rotafolio:
 - ¿Cuál es el tamaño ideal de una familia?
 - Si una familia no desea tener hijos: ¿se considera también una familia?
 - ¿Cuál es una edad madura como para tener el primer hijo?
 - ¿Está bien usar anticonceptivos si una pareja todavía no quiere tener hijos?
 - ¿De quién es la responsabilidad de utilizar métodos anticonceptivos, del hombre o de la mujer?
2. Explicarles a los participantes que deben escribir las respuestas de las preguntas. Cada uno de ellos puede trabajar por separado.
3. Cuando el grupo termina, dígales a los participantes que su tarea es analizar estas preguntas con los miembros de la familia.



LLAVE DEL CONOCIMIENTO

El uso adecuado de los métodos anticonceptivos, con el consentimiento mutuo de la pareja es un punto clave para vivir la sexualidad responsable.



SOCIALIZACIÓN DE INQUIETUDES

6. Enfermedades de Transmisión Sexual

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

LOS PARTICIPANTES

- Entenderán los riesgos de las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Se enterarán de las enfermedades de transmisión sexual y sus síntomas.
- Sabrán cómo prevenir las enfermedades de transmisión sexual.
- Sabrán dónde buscar servicios para enfermedades de transmisión sexual.

SINOPSIS DE LA LECCIÓN

- Reconocer las conductas que implican riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.
- Explicar cómo se transmiten las enfermedades de transmisión sexual.
- Informar acerca de las enfermedades de transmisión sexual y los síntomas más comunes.
- Informar acerca de las enfermedades de transmisión sexual y los servicios disponibles para la juventud.

MATERIALES NECESARIOS

- Medios visuales para registrar ideas (papel, papel afiche pizarra blanca/pizarra de tiza – marcadores/tiza, tarjetas y tiras de papel)
- Papel de afiche, marcadores, cinta adhesiva, pegamento
- Hojas informativas sobre enfermedades de transmisión sexual traducidas (Anexo H) o folletos sobre enfermedades de transmisión sexual para jóvenes
- Preguntas para los juegos de preguntas
- Información sobre clínicas locales para tratar las enfermedades de transmisión sexual
- Información sobre “en caso de tener síntomas” en el rotafolio

TAREAS PARA COMPLETAR ANTES DE ENSEÑAR

- Para generar interés en el tema: Preparar suficientes tarjetas para todos los participantes. Marcar tres tarjetas con el mensaje “después de leer esto no siga ninguna de las instrucciones hasta que yo les diga que vuelvan a sus asientos,” tres tarjetas con una “C” pequeña; una tarjeta con una “O” pequeña; una tarjeta con una “Z” pequeña y una tarjeta con una “X” pequeña. Poner el mensaje “seguir todas mis instrucciones” sobre las tarjetas con las letras “C”, “O”, “Z” y “X”.
- Para la presentación de la información: Estudiar la hoja informativa sobre enfermedades de transmisión sexual (Anexo H) o encontrar folletos sobre enfermedades de transmisión sexual en el idioma local. Preparar un rotafolio con información sobre enfermedades de transmisión sexual.
- Para prácticas en grupo: Preparar una lista de preguntas para un juego de preguntas e información sobre “en caso de síntomas.”
- Para aplicación personal: Preparar una lista de afirmaciones en rotafolios o hacer copias por separado para cada uno de los participantes.

PRERREQUISITO (LECCIÓN O CONOCIMIENTO PRÁCTICO)

- Valores personales
- Pubertad

- Repaso sobre reproducción
- Embarazo de adolescentes
- Anticonceptivos
- Mecanismos para aprender a decir no

EDAD DE LOS PARTICIPANTES

- De 14 en adelante

DURACIÓN DE LA LECCIÓN



90 minutos

PLANIFICACIÓN DE LA LECCIÓN



GENERAR INTERÉS EN EL TEMA

Demostración (15 minutos)¹⁰

1. Entregar una tarjeta a cada uno de los participantes. Decirles que se pongan de pie y le den la mano a tres personas y le pidan a cada una de ellas que firme la tarjeta. Cerciórese de que circulen por el salón.
2. Cuando los participantes hayan recolectado tres firmas, pídale que se sienten. Pídale a las personas con las letras “O”, “Z” y “X” en sus tarjetas que se pongan de pie. Luego, dígame al grupo que simule que la persona con la tarjeta que tiene la letra “Z” tuvo una infección de gonorrea y en lugar de darse la mano, esa persona tuvo relaciones sexuales con las tres personas cuyas firmas él/ella recolectó. Haga lo mismo con la tarjeta marcada con la “O” — clamidiasis y la tarjeta marcada con la letra “X” — herpes genital.
3. Pídale a todos los que se dieron la mano que se pongan de pie. Pídale a todos los que se dieron la mano con una persona de pie que se paren. Continuar hasta que todos estén de pie, excepto los participantes que tienen la tarjeta con el mensaje de no seguir las instrucciones.
4. Pídale a los participantes con una “C” en sus tarjetas que levanten la mano. Explique que, afortunadamente, esas personas utilizaron condones y no corrieron un riesgo muy alto de contraer enfermedades de transmisión sexual como el resto del grupo.
5. Pídale a los participantes que se sienten y pídale a los que tienen la tarjeta marcadas con la letra “no sigan las instrucciones” que se pongan de pie. Explicar que estas personas se abstuvieron de tener relaciones sexuales y estuvieron protegidos de infecciones transmitidas sexualmente.



Nota del líder: Hay muchas versiones de este juego. Por ejemplo: en una versión, se aplica brillantina desapercibidamente en las manos de algunos jugadores quienes después se mezclan con un grupo que no sabe lo que pasó y que recibió instrucciones de presentarse y saludar dándose la mano. Otra versión utiliza caramelos M&M de diferentes colores que se reparten a jugadores desapercibidos en pequeños vasos quienes los vierten una y otra vez como una forma de saludo; los jugadores que terminan con un M&M rojos están infectados. El moderador debe dar a cada jugado una pila de dos vasos y luego explicar que eso representa un condón y una protección.



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Información presentada por el líder y práctica de grupos grandes (40 minutos)¹¹

1. Repartir hojas informativas sobre enfermedades de transmisión sexual (Anexo H). Explicar que las enfermedades de transmisión sexual se propagan por contacto sexual. Cualquier forma de relaciones sexuales vaginales, anales, orales puede propagar enfermedades de transmisión sexual. Cualquier persona que mantiene relaciones sexuales sin protección puede contraer enfermedades de transmisión sexual.
2. Señalar que existen cerca de 30 tipos de enfermedades de transmisión sexual pero que las más comunes son:
 - a. Clamidirosis
 - b. Gonorrea
 - c. Herpes genital
 - d. Verrugas genitales
 - e. Infección del virus del papiloma humano o papiloma virus (VPH)
 - f. Tricomoniasis
 - g. Sífilis
 - h. VIH/SIDA
3. Presentar gráfico ilustrativo de enfermedades de transmisión sexual
4. Explicar que las enfermedades de transmisión sexual (ETS) tienen síntomas específicos pero también tienen síntomas comunes tales como:
 - Enrojecimiento e irritación de los genitales
 - Dolor al orinar y al tener relaciones sexuales
 - Secreción anormal del pene o de la vagina
 - Llagas o irritación alrededor de los genitales, cerca del ano
 - Picazón o erupción cutánea
 - Espasmos abdominales
 - Sensación general de malestar
5. Hacer hincapié en que tanto el hombre como la mujer pueden tener enfermedades de transmisión sexual que no presentan síntomas.
6. Explicar al grupo que la mujer corre un riesgo mayor que el hombre de contraer enfermedades de transmisión sexual en muchas formas, como por la propia fisiología del cuerpo de la mujer, la posición social inferior de la mujer en la sociedad, los estereotipos de género que les dan menos poder en las relaciones sexuales y el mayor estigma que conlleva la infección en la mujer.
7. Explicar que la mayoría de las enfermedades de transmisión sexual pueden causar esterilidad e infecciones urinarias tanto en el hombre como en la mujer y la enfermedad inflamatoria pélvica en la mujer. La mayoría de las enfermedades de transmisión sexual (excepto las infecciones virales, tales como el herpes y el VIH) pueden curarse.
8. Dirigir a los participantes a formar grupos pequeños de cuatro y acompañar con un conteo.



Notas del líder: Compruebe que se formen por lo menos cuatro grupos pero no más de seis.

9. Asignar roles de grupo dentro de cada grupo pequeño.
 - La persona con el nombre propio más corto puede ser el líder. El líder mantendrá al grupo trabajando en la tarea.
 - La persona con el nombre más largo puede ser el portavoz para el grupo pequeño e intercambiará ideas con el grupo grande.
10. Dejar que cada uno de los grupos elija una clase de enfermedad de transmisión sexual y pídale que preparen un afiche sobre la enfermedad de transmisión sexual seleccionada con la siguiente información:
 - Nombre y síntomas
 - Modo de transmisión
 - Tratamiento
 - Prevención
11. Entregar a los participantes un papel de rotafolio, marcadores y hojas informativas sobre enfermedades de transmisión sexual seleccionadas. Decirle al grupo que pueden utilizar cualquier formato que quieran para hacer afiches.
12. Recordarle al grupo que seleccione un líder, un cronometrador y un portavoz para este ejercicio.
13. Darles 15 minutos a los participantes para crear un afiche. Después de 15 minutos, pedirle al grupo que presente el afiche. Dar al grupo dos minutos para la presentación.
14. Instar a los estudiantes a formular preguntas después de cada presentación. Al final del debate hacer hincapié en que la abstinencia o el uso correcto de los condones todas las veces que tengan relaciones sexuales previene las enfermedades de transmisión sexual.
15. Después de la presentación, resumir la actividad destacando que no es necesario saber la información en detalle sobre una enfermedad de transmisión sexual, tal como qué síntomas indican gonorrea y qué síntomas indican sífilis o qué medicamento usar para el tratar la clamidirosis. Esa es la tarea del proveedor de servicios médicos. Mencionar que para estar protegidos deben recordar cinco puntos fundamentales:
 - Tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada puede resultar en una ETS y no siempre es posible saber si una persona tiene una ETS.
 - Tenga presente que algunas enfermedades de transmisión sexual no presentan síntomas y que las personas sexualmente activas deben hacerse exámenes periódicamente.
 - Si una persona observa algún cambio que indique la posibilidad de una ETS, él/ella deben ir a la clínica o al médico para tratarse. Las ETS no se van por sí solas; simplemente se agravan.
 - No tener relaciones sexuales es la mejor forma de no contraer enfermedades de transmisión sexual. Limitar el número de parejas sexuales y usar adecuadamente los condones o doble protección todas las veces puede disminuir notoriamente el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.
 - En caso de tener síntomas de ETS, la persona debe (presente esta información en rotafolio):
 - Obtener tratamiento médico de inmediato.
 - Informarle a su pareja sexual.
 - Insistir para que la pareja se haga un examen médico.
 - Abstenerse de tener contacto sexual mientras dure el tratamiento.
16. Presente información sobre los servicios para tratar ETS disponibles en su zona para atender a jóvenes.



ACTIVIDAD / PRÁCTICA DE GRUPO

Práctica de grupo (15 minutos)

1. Dividir a los participantes en dos grupos y explicar las reglas del juego de preguntas. Usted debe contestar una pregunta y el grupo que la contesta correctamente obtiene un punto. El grupo que obtiene más puntos gana.
2. Preguntas y respuestas:

a	¿Cómo se transmite una ETS?	Por el contacto de la piel, por relaciones sexuales orales, vaginales y anales
b	¿Cuáles son las ETS más comunes?	Clamidiasis Gonorrea Herpes genital Verrugas genitales Infección del virus del papiloma humano o papiloma virus (VPH) Tricomoniasis Sífilis VIH/SIDA
c	¿Cuál es el predominio de horario en que aparecen los síntomas de la clamidia?	Los síntomas de clamidiasis aparecen solamente en la mañana y son leves especialmente para el hombre. Es por eso que muchas personas no se dan cuenta que tienen una infección.
d	¿Cuál es la infección curable más común especialmente entre la gente joven?	Tricomoniasis
e	¿Cuál es la infección de transmisión sexual más frecuente?	El virus del papiloma humano, VPH
f	¿Por qué a la infección por clamidia se le conoce como la enfermedad “silenciosa”?	Porque la mayoría de las personas infectadas no presentan síntomas. Cuando se manifiestan, los síntomas aparecen generalmente entre 1 y 3 semanas después del contagio.
g	¿Por qué es mayor el riesgo de contraer una ETS en la mujer que en el hombre?	Vulnerabilidad fisiológica y reglas de género. Porque los órganos reproductores de la mujer son internos y mantienen vivos por más tiempo los agentes causales de las ETS (bacterias, hongos y virus).
h	¿Qué conducta conlleva el riesgo más alto de contraer las ETS más peligrosas?	Tener relaciones sexuales sin protección (anal y vaginal)
i	¿Es cierto que dos tercios de las personas que tienen ETS se infectan antes de cumplir 25 años de edad?	Sí
j	¿Cuál es el único método efectivo contra las ETS?	Abstinencia
k	¿Qué es protección doble?	Es protegerse de un embarazo no deseado y de las ETS, mediante: <ul style="list-style-type: none"> • Uso correcto y sistemático de condones masculinos y femeninos • Uso de condones y otros métodos anticonceptivos • Abstinencia • Evitar todo tipo de contacto sexual por penetración

l	¿Qué tipo de ETS no pueden curarse?	Las infecciones virales tales como el VIH, VPH, y Hepatitis B
m	¿Qué conductas pueden ayudar a disminuir el riesgo de contraer ETS?	La abstinencia, el uso sistemático y correcto de condones, fidelidad a una pareja, hacerse exámenes para detectar ETS periódicamente.

3. Felicite al grupo ganador. Finalice el ejercicio haciendo hincapié en que la abstinencia y las conductas sexuales seguras pueden proteger a los jóvenes de contraer enfermedades de transmisión sexual.



APLICACIÓN PERSONAL

Debate (20 minutos)

1. Alentar a los participantes a pensar en el riesgo que significa contraer una enfermedad de transmisión sexual. Para ayudarlos, entregue a los participantes (o presente en un rotafolio) una lista de afirmaciones que deben evaluarse por separado. Pida que escriban “arriesgado,” “no arriesgado” o “no estoy seguro” en papel para cada una de las afirmaciones de acuerdo a lo que cada uno piensa.
 - Tengo más de una pareja sexual.
 - No siempre uso condones cuando tengo relaciones sexuales.
 - Me abstengo.
 - Tengo relaciones sexuales solamente con una pareja.
 - Puedo usar drogas.
 - Siempre uso condones.
2. Unos minutos después, explicar a los participantes que entre las conductas más arriesgadas se encuentran: las relaciones sexuales sin protección, tener más de una pareja, el alcohol y las drogas. Hacer hincapié en que a veces es difícil darnos cuenta el grado de riesgo que estamos corriendo. No todas las conductas están claramente definidas, o sea que a veces podemos encontrarnos haciendo algo que nos expone sin darnos cuenta al peligro de contraer una ETS.



LLAVE DEL CONOCIMIENTO

Todas las enfermedades de transmisión sexual, se pueden prevenir. Buscar ayuda e información, es la clave.



SOCIALIZACIÓN DE INQUIETUDES

The image features a decorative background with a repeating pattern of light blue floral or geometric motifs on a darker blue field. A horizontal band of bright pink color runs across the middle of the image. The text '7. VIH/SIDA' is positioned within this pink band on the right side.

7. VIH/SIDA

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

LOS PARTICIPANTES PODRÁN

- Entender el riesgo de contraer la infección por el VIH.
- Entender las formas de transmisión del VIH.
- Aprender sobre cómo avanza la enfermedad.
- Entender cómo evitar el VIH.
- Poner en práctica técnicas de negociación y ser firme en sus decisiones.

SINOPSIS DE LA LECCIÓN

- Explicar cómo se transmite la infección por el VIH.
- Analizar cómo se evita el VIH.
- Analizar con qué conducta se corre el riesgo de contraer la infección por el VIH.
- Poner en práctica técnicas de negociación y técnicas para aprender a decir no.

MATERIALES NECESARIOS

- Una bolsa para cada persona con 30 caramelos de colores (Otra posibilidad es usar otra merienda, como nueces o frutas secas, o pedazos de papel enrollado marcadas con VIH positivo y VIH negativo.), una pequeña tarjeta y un lápiz para cada persona
- Medios visuales para registrar ideas (papel, papel afiche o pizarrón blanco/pizarrón de tiza, lapiceras marcadores/tiza, tarjetas o tiras de papel)
- Folletos sobre VIH para jóvenes
- Proyector (transparencias) si se tiene acceso
- Papel para rotafolio
- Información sobre centros locales de asesoramiento y para exámenes médicos
- Tarjetas sobre situaciones
- "Cuestionario sobre Riesgo" de VIH (Anexo I)

TAREAS A COMPLETAR ANTES DE ENSEÑAR

- Para generar interés en el tema: En dos de las bolsas colocar de 10 a 15 caramelos verdes (para los papeles marcados con VIH positivo y enrollados en bolas). Marcar el fondo de las dos bolsas con una "X". No poner los caramelos verdes (o bolas de papel con VIH positivo) en otras bolsas. Preparar una tarjeta pequeña para cada uno de los participantes. Marcar tres de estas tarjetas con una pequeña "C" y dejar el resto de las tarjetas en blanco.
- Para presentación de la información: Recopilar información sobre centros locales dedicados al ofrecer servicios de consulta sobre y de exámenes de VIH y ETS.
- Para práctica de grupo: Preparar dos tarjetas con situaciones por simulación con los dos personajes que se describen. Adaptar la simulación a la cultura y a la edad. Preparar oraciones para el juego de preguntas.
- Para aplicación personal: Hacer copias individuales del "Cuestionario sobre Riesgo" de VIH (Anexo I) para cada uno de los participantes.

PRERREQUISITO (LECCIÓN O CONOCIMIENTO PRÁCTICO)

- Valores personales
- Pubertad
- Repaso sobre reproducción
- Embarazo en la adolescencia
- Métodos anticonceptivos
- Enfermedades de transmisión sexual
- Técnicas para aprender a decir no
- Técnicas para tomar decisiones

EDAD DE LOS PARTICIPANTES

- De 14 en adelante

DURACIÓN DE LA LECCIÓN



60 minutos

PLANIFICACIÓN DE LA LECCIÓN



GENERAR INTERÉS EN EL TEMA

Demostración (15 minutos)

1. Prepare las bolsas pero no le mencione al grupo lo que hay dentro.
2. Darle una bolsa, una pequeña tarjeta y un lápiz a cada persona.
3. Pídale a la gente que camine por la sala y si lo desean, intercambien dulces con otras personas del grupo. Explique que no tienen que intercambiar dulces si no quieren, pero si lo desean, deben obtener una firma en la tarjeta de cada persona con la que intercambiaron dulces. Dígalos que todavía no se coman los dulces.
4. Cinco minutos después, pídale que tomen asiento nuevamente. Averigüe quién tiene el mayor número de firmas en la tarjeta. Explique que en este juego, intercambiar dulces con alguien significa tener relaciones sexuales con esa persona. Las personas que decidieron no intercambiar dulces y no tienen firmas en sus tarjetas, optaron por abstenerse de tener relaciones sexuales.
5. Dígale al grupo que dos personas tienen una "X" marcada en el fondo de su bolsa. Pídale que se pongan de pie. Explique que esas dos personas fueron las únicas que tenían dulces verdes (o bolitas de papel) y que en este juego eso representa el virus VIH.
6. Ahora pídale a alguien con un dulce verde (o bolita de papel) en su bolsa que se ponga de pie. Explique que al intercambiar dulces con alguien que tenía VIH, ellos también están infectados con el VIH.
7. Enseguida, pídale a las personas que todavía están sentadas cuyas tarjetas fueron firmadas por alguien de pie que se ponga de pie también. También pueden haberse infectado con el VIH, aunque esta vez no ocurrió.
8. Si alguien tiene una "C" en sus tarjetas, pueden tomar asiento. En este juego, la "C"

- significa que utilizaron condones y estuvieron protegidos del virus.
9. El juego terminó. Recuerde a las personas que esto fue sólo un juego y que el “virus” ya fue “eliminado.” Pídeles que digan lo que piensan del juego en unas pocas palabras.
 10. Algunas preguntas para analizar podrían ser:
 - ¿Al final del juego, cuántas personas se infectaron y cómo se sintieron?
 - ¿Hubo alguna persona que decidiera no intercambiar dulces, y si fuera así, que sintió? ¿Cómo reaccionaron los otros con respecto a su decisión de no intercambiar dulces?
 - ¿Cómo se sintió la gente que usó condones al final del juego?



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Información presentada por el líder y práctica en grupo grande (20 minutos)¹²

1. Explique al grupo que hoy van a aprender sobre VIH/SIDA.
2. Ofrezca una presentación sobre VIH y SIDA.
 - a. VIH significa virus de inmunodeficiencia humana. Es un virus que vive en los seres humanos y ataca el sistema inmunológico. SIDA significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El SIDA es una enfermedad que le ocurre a alguien que está infectado con el VIH. Ocurre cuando el sistema inmunológico del cuerpo (el sistema de defensa del cuerpo contra infecciones y enfermedades) está tan deteriorado por el VIH que no puede combatir las infecciones llamadas “infecciones oportunistas,” las cuales generalmente no causan enfermedades en un sistema inmunológico sano.
 - b. El VIH se encuentra en grandes cantidades en las secreciones sexuales, sangre y leche materna.
 - c. El VIH se transmite de tres formas:
 - A través de las relaciones sexuales sin protección con una persona infectada con el VIH. Si se tiene una ETS, el VIH se propaga más fácilmente.
 - A través del contacto con sangre infectada con el VIH: compartiendo agujas o navajas o a través de una transfusión de sangre que está infectada.
 - De una madre a su niño no nacido o al recién nacido (Transmisión vertical)
 - d. Al ingresar al cuerpo, el virus deteriora el sistema inmunológico atacando a las células T. Las células T dañadas reproducen el VIH hasta que el virus destruye las células T. Al morir más y más células T, el sistema inmunológico no puede proteger al cuerpo contra otras infecciones. Una persona infectada con el VIH comenzará a padecer infecciones oportunistas, tales como pulmonía, tuberculosis, herpes simplex y candidiasis, cuando el VIH haya destruido la mayor parte de su sistema inmunológico. Esto puede tardar muchos años.
 - e. El avance de la enfermedad consta de varias etapas (mostrar el diagrama)
 - La etapa de infección: período entre que la persona se infecta y crea anticuerpos suficientes para que el examen de VIH sea positivo. Por lo general, lleva entre dos semanas y de tres a seis meses. A esa altura, el nivel viral en la sangre es elevado (carga viral) y él/ella es muy contagioso/a. El examen todavía es negativo dado que la persona no ha producido todavía los anticuerpos que el examen determina.
 - Período de incubación: es la etapa entre la infección y el desarrollo de los síntomas asociados con el SIDA. Esto puede llevar entre 10 y 15 años.

- Etapa de luna de miel: es el período entre el final de la etapa de infección y el final de la etapa de incubación. Se llama luna de miel porque la persona infectada vive en relativa armonía con el virus. Durante esta etapa la carga de anticuerpos es alta y la carga viral es baja. La persona infectada todavía puede pasar el virus a otros a través de relaciones sexuales sin protección pero son menos contagiosos.
- Cuando la carga viral aumenta no hay suficientes anticuerpos, la persona infectada desarrolla síntomas de enfermedades oportunistas que son indicios del SIDA.
- f. La mujer es más propensa a la infección del VIH debido a factores biológicos, como lo es el mayor tamaño de su membrana mucosa y el mayor riesgo de ruptura de tejidos, especialmente entre las mujeres jóvenes. Los factores culturales y sociales contribuyen también al mayor riesgo de contraer la infección entre las mujeres.
- g. El VIH se diagnostica a través de una prueba especial. Hacerse exámenes voluntarios y buscar asesoramiento es la mejor manera de que una persona aprenda sobre el estatus del VIH/SIDA.
- h. En República Dominicana, el Consejo Presidencial del SIDA (COPRESIDA) es la institución encargada de reducir el riesgo, vulnerabilidad e impacto de la epidemia del VIH y SIDA. Así mismo, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) desarrolla en el país un proyecto llamado VIH/SIDA que ha venido fortaleciendo la capacidad nacional para frenar la transmisión del VIH/Sida y reducir su impacto social y económico.



Notas del líder: Aportar información sobre los centros locales donde ofrece este examen.

1. El VIH/SIDA no es curable pero existen medicamentos para personas infectadas con el VIH que los ayudan a mantenerse sanos, les permiten trabajar y prolongar su vida.
2. En República Dominicana, existe.
3. Después de la presentación, pregúnteles cómo se previene el VIH. Escriba las respuestas en un papel de rotafolio. Agregue las siguientes ideas de esta lista:
 - Abstenerse de tener relaciones sexuales (vaginal, anal u oral).
 - Usar condones correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.
 - No utilizar drogas intravenosas.
 - No compartir agujas para uso de drogas intravenosas.
 - No perforarse el cuerpo ni tatuarse ni utilizar hojas de afeitar u otros objetos afilados que no hayan sido esterilizados.
 - Evitar el contacto directo con sangre con el uso de guantes.
 - Las mujeres embarazadas que sean VIH positivas toman medicamentos especiales para evitar que sus bebés se infecten con el VIH.



PRÁCTICA / ACTIVIDAD DE GRUPO

Simulaciones (10 minutos)

1. Dividir los grupos en dos filas, de pie uno frente a frente.
2. Explicarles que el propósito de esta actividad es explorar la posibilidad de llegar a un acuerdo con respecto a las relaciones sexuales seguras, pero que ellos deben decidir si quieren que ése sea el resultado de la simulación.

- Cada fila recibe una tarjeta con una situación con el nombre de su personaje. Por ejemplo:
 - Todos los estudiantes parados en la Fila A representarán a Samuel y aquéllos de la Fila B representarán a Rita.
 - La situación es la siguiente: Samuel y Rita están saliendo. Samuel tuvo una lección en la escuela sobre VIH y quiere comenzar a usar un condón pero a Rita no le entusiasma la idea...
- La primera persona de la Fila A comienza una conversación como si él o ella fuera Samuel. La persona que se encuentre en frente contesta como si él o ella fuera Rita. Luego, la segunda persona en la Fila A responde como el personaje Samuel. La persona ubicada en frente responde como si fuera Rita y así sucesivamente turnándose hasta que última persona de la Fila B haya hablado; de allí de vuelta a la primera persona en la Fila A.
- Cuando la conversación llega al final, se pueden tratar los siguientes puntos:
 - ¿Cuánto tiempo les tomó a los personajes para hablar sobre relaciones sexuales seguras?
 - ¿Por qué fue difícil hablar sobre sexo seguro?
 - ¿Cuáles cree que son las ventajas y desventajas de hablar de relaciones sexuales seguras?
 - ¿Fue distinto para los hombres que para las mujeres?



Nota del líder: Si tiene grupos mixtos, trate de que las mujeres representen a un hombre y que los hombres representen a una mujer y piensen en todas las frases que han escuchado a la gente utilizar para convencer a alguien que tenga relaciones sexuales. Seré muy cuidadoso... Si tú realmente me amas, lo harías... Te dejaré si no lo haces... Hay palabras para describir a gente como tú que seduce a los hombres...

Práctica en grupos pequeños (10 minutos)

- Divida a los participantes en dos grupos y explique las reglas para el juego de preguntas. Usted describe una acción específica y los grupos deben determinar si esa acción es muy peligrosa, probablemente no sea peligrosa, probablemente sea peligrosa o si no existe ningún peligro en cuanto a contraer VIH/SIDA. Los grupos se turnarán para responder a las afirmaciones que se encuentran a continuación. Cada grupo tendrá 30 segundos para tomar una decisión. El grupo que acierta el mayor número de respuestas gana.
- Comience con un grupo y luego continúe con el siguiente.

a	Compartir agujas para usar drogas	Es muy peligroso
b	Besarse	Probablemente no sea peligroso
c	Transfusión de sangre	Puede ser peligroso
d	Tener relaciones sexuales sin un condón	Es muy peligroso
e	Abstenerse de tener relaciones sexuales	No existe ningún peligro
f	Darle la mano a una persona infectada con el VIH	No existe ningún peligro
g	Abrazar a una persona con VIH	No existe ningún peligro
h	Compartir agujas para perforarse la oreja	Es muy peligroso
i	Tener relaciones sexuales usando un condón de la manera adecuada	Probablemente no sea peligroso
j	Ir a la escuela con una persona con VIH	No existe ningún peligro

- Felicite al grupo. Finalice el ejercicio haciendo hincapié en que la abstinencia, la conducta sexual segura y evitar el abuso de sustancias puede proteger a los jóvenes contra las ETS y el VIH/SIDA.



APLICACIÓN PERSONAL

Debate (5 minutos)

- Presentar el cuestionario sobre los riesgos de contraer el VIH (Anexo I) a los participantes y pedirles que cada uno lo llene individualmente. Explique a los participantes que deben escoger una respuesta (sí/no/nunca/de vez en cuando/siempre, etc.) tal como se indica en el cuestionario y marcar los puntos por sus respuestas. Luego, deben sumar los puntos. Darles dos minutos para hacerlo.
- Presentar los resultados de la prueba en el rotafolio o pizarrón blanco y pedir a los participantes que se evalúen a si mismos.
 - Puntaje de 0 – 20: No existe riesgo o el riesgo es bajo
 - Puntaje 20 – 50: Existe algún riesgo/riesgo importante, el nivel de riesgo aumenta
 - Puntaje sobre 50: ¡Estas conductas son muy peligrosas! ¡Proteja su salud y su futuro! ¡No se apure!
- Motive a los participantes para que hablen con sus amigos y familias sobre cómo prevenir el VIH.

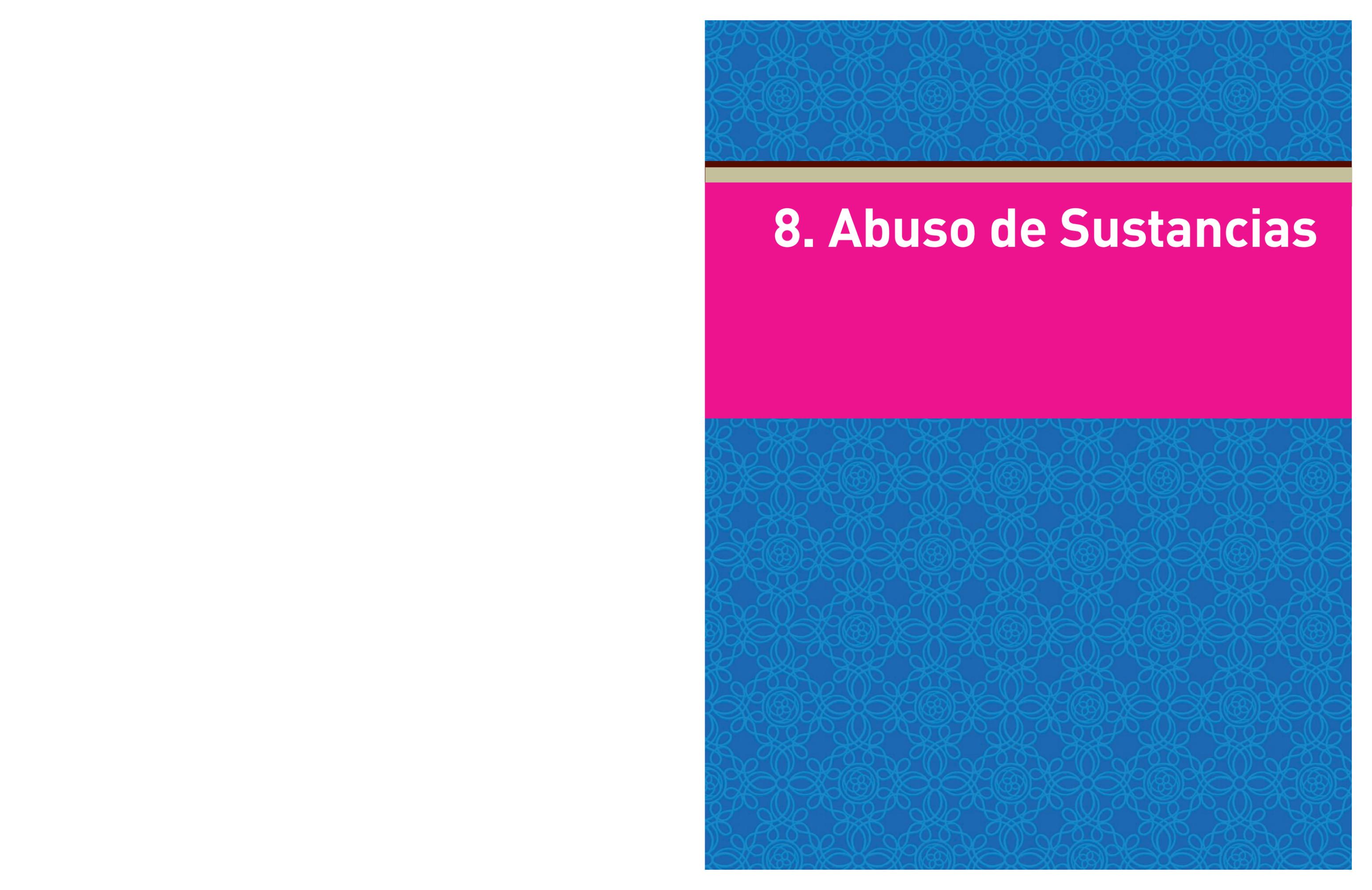


LLAVE DEL CONOCIMIENTO

El único “tratamiento” efectivo para el VIH SIDA es la prevención, el método más seguro para lograrlo es la abstinencia.



SOCIALIZACIÓN DE INQUIETUDES

The image features a decorative background with a repeating pattern of light blue floral or geometric motifs on a darker blue field. A prominent horizontal pink banner is centered across the image, containing the main title. Above and below this banner are thin, solid-colored horizontal lines: a gold line above and a dark blue line below.

8. Abuso de Sustancias

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

LOS PARTICIPANTES

- Entenderán cómo el abuso de sustancias puede afectar la conducta.
- Entenderán las consecuencias del alcohol y del abuso de sustancias.
- Aprenderán acerca de los mitos y verdades sobre el abuso de sustancias.
- Desarrollarán mecanismos para rechazar la presión social y tomar decisiones con respecto al abuso de sustancias.

SINOPSIS DE LA LECCIÓN

- Analizar cómo el abuso de sustancias puede afectar la conducta.
- Explicar lo que significa abuso de sustancias.
- Explicar cuáles son las consecuencias del abuso del alcohol y de sustancias.
- Investigar las causas por las cuales la gente usa drogas, alcohol o tabaco.
- Hablar sobre cómo los jóvenes pueden rechazar el consumo de drogas, alcohol o tabaco.
- Hablar sobre las verdades y los mitos del abuso de sustancias nocivas.
- Practicar mecanismos para aprender a decir no y para tomar decisiones.

MATERIALES NECESARIOS

- Medios visuales para anotar ideas (papel, papel afiche o pizarrón blanco/pizarra de tiza y lapiceras marcadores/tiza, tarjetas o tiras de papel)
- Información sobre abuso de sustancias disponibles en el país
- Afirmaciones verdaderas/falsas sobre abuso de sustancias
- Situaciones para debates de grupos

TAREAS A COMPLETAR ANTES DE ENSEÑAR

- Para generar mayor interés en el tema: Adaptar la narración al contexto del país.
- Para prácticas en grupo: Adaptar/preparar mitos y verdades. Adaptar/preparar situaciones para discusiones en grupos pequeños.
- Investigar los recursos locales sobre abuso de sustancias, sitios web y números de teléfonos de líneas para urgencias.

PRERREQUISITO (LECCIÓN O CONOCIMIENTO PRÁCTICO)

- Embarazos en la adolescencia
- Enfermedades de transmisión sexual
- VIH/SIDA
- Técnicas para aprender a decir no
- Técnicas para aprender a tomar decisiones
- Técnicas para manejar emociones fuertes
- Técnicas para responder ante situaciones sociales tensas
- Técnicas para tomar decisiones

EDAD DE LOS PARTICIPANTES

- Todas las edades

DURACIÓN DE LA LECCIÓN



60 minutos

PLANIFICACIÓN DE LA LECCIÓN



GENERAR INTERÉS EN EL TEMA

Demostración (10 minutos)

1. Introducir el tema del abuso de sustancias nocivas y decirles a los participantes que, en primer lugar, usted quisiera compartir una historia con ellos:

Conocí a un hombre llamado Diego, que quiso que yo compartiera esta historia con ustedes. Voy a leer lo que él me escribió:

“Quisiera hablarle un poco sobre mí cuando tenía más o menos su edad. Crecí en un barrio bueno y tuve una familia que me apoyó mucho. Me gustaba ir al colegio y casi siempre tenía notas buenas. Jugaba mucho al fútbol y tenía grandes amigos en mi equipo. Uno de mis principales objetivos era graduarme de la Universidad y ser ingeniero. Durante mi tercer año de enseñanza secundaria, un niño nuevo llamado Juan ingresó a nuestro colegio. Vivía cerca de mi casa y comenzamos a frecuentarnos. Me gustaba Juan porque era inteligente y diferente al resto de mis amigos.

Una tarde, después del colegio, Juan y yo estábamos sentados fuera de su casa y él encendió un cigarrillo de marihuana. Me sorprendió mucho ya que no conocía a nadie que fumara en nuestro vecindario y no entendía cómo lo había conseguido. Me ofreció que fumara con él. Le dije que no lo quería hacer porque era ilegal, pero en realidad, yo estaba asustado. Yo tenía un tío que fue preso por vender drogas cinco años atrás y mis padres me habían dicho siempre que tuviera cuidado con las drogas y el alcohol. Juan no me insistió para que fumara, pero me dijo que creía que le parecía una tontería que no probara. Durante los meses siguientes, Juan fumó siempre delante de mí. Se reía mucho y hacía tonterías cuando fumaba pero no parecía nada tan grave. Comencé a preguntarme si mis padres estarían equivocados con respecto a las drogas.

Una noche, estando sus padres de vacaciones, Juan hizo una fiesta. En la fiesta, Juan invitó a unas chicas a salir a fumar marihuana. Le dijeron que era muy canchero por tener marihuana y me dio celos que le prestaran tanta atención a él. Decidí que fumar marihuana no me haría tanto mal, sólo por esta vez. No sentí nada al comienzo pero me dio vergüenza empezar a toser y seguir tosiendo. Pero después de unas cuantas pitadas, me empezó a dar vueltas la cabeza y tuve que sentarme en el piso para no caerme. Me sentí raro porque no me podía parar pero sentí mucha confianza en mí mismo. Todos se reían e incluso una de las chicas vino a sentarse conmigo. Después de una hora, todos nos sentíamos muy hambrientos así que pedimos comida y tomamos una botella de vodka del estante de licores de los padres de Juan. Vomité varias veces pero no me molestó ni le molestó a nadie.

Me acerqué mucho al grupo de gente que estaba en la fiesta y hasta conseguí novia. A ella y a mí nos encantó fumar juntos pero al rato nos empezamos a aburrir de la marihuana. Ella me introdujo a la cocaína que era muy cara, y entonces, sólo lo hacíamos de vez en cuando. Me empecé a aburrir de estar con mis amigos del equipo de fútbol y me molestaba que me dijeran que debía dejar de consumir drogas. Me decían que las drogas

ABUSO DE SUSTANCIAS

estaban afectando la manera como yo jugaba y que no estaba siendo un buen jugador de equipo. No quise tratar de entenderme con ellos y finalmente, dejé de jugar del todo. Me enojaba mucho con mis padres y mi hermana porque me decían que no saliera de noche y que estudiara. Comencé a escaparme de la casa en la mitad de la noche para poder pasar un rato con la gente que yo creía que me comprendía.

A la larga, terminé la escuela secundaria pero tuve muy malas notas el último año. No me importó. Estaba tan enojado con mis padres porque me echaron de casa al encontrarme robando dinero de ellos. Les dije que no pensaba ingresar a la universidad y que no quería trabajar. Juan y yo encontramos un apartamento para compartir con algunos de nuestros amigos. La mayoría de los chicos no trabajaban pero lográbamos juntar dinero para comprar marihuana o heroína.

A veces trataba de conseguir trabajo como obrero manual, pero me costaba mucho mantener el horario de trabajo. Uno de mis jefes me echó, delante de los demás obreros, porque me desmayé en el trabajo. Ni me podía acordar de lo que había pasado. Me caí de una escalera y me partí la mejilla, pero no tenía dinero para ir al médico. Después de ese episodio me costó mucho encontrar otro trabajo. Me sentía tan cansado todos los días y el cuerpo me dolía cada vez que me movía mucho. Mi novia terminó por romper conmigo porque yo no podía pagar nuestra adicción y me dijo que yo no servía para nada. No me importó que se fuera. Otras chicas frecuentaban nuestro apartamento buscando drogas, así que yo podía estar con cualquiera de ellas. Lo único que me importaba era conseguir más drogas.

Llegué a mi último año. No tenía dinero y mis padres se negaron a ayudarme. Juan estaba en el hospital con una infección pulmonar y ninguno de mis viejos amigos me podía prestar dinero. Pedía dinero en la calle pero no me alcanzaba. Una noche vi a una mujer salir de su auto y caérsele la cartera. Inmediatamente corrí a sacarle la cartera, pero ella trató de detenerme así que le pegué. Cuando volví a mirar vi que le sangraba la cara y que estaba llorando histéricamente. En ese momento me di cuenta en lo que me había convertido.

Estaba tan deprimido después de lo que hice que pensé en matarme. Desesperado, llamé a uno de mis viejos amigos del equipo de fútbol quienes finalmente estuvieron de acuerdo en hablar conmigo y me dio el número de una clínica de rehabilitación. Casi me tuve que ir de la clínica por el dolor físico que tenía que pasar para sobrepasar mi adicción. Me di cuenta que había contraído hepatitis C por compartir agujas para drogas y me había dañado el hígado por no haber hecho un tratamiento. Cuando me miro al espejo, no puedo creer la cara que tengo. Me veo tan viejo y tengo solamente 23 años. Me va a llevar mucho tiempo rehacer mi vida. Tengo suerte de contar con algo de apoyo pero no sé que les pasará a aquellas personas que yo solía frecuentar. No aguantarán mucho más si no reciben ayuda.”



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Información presentada por el líder y práctica en grupo grande (25 minutos)¹³

1. Explique a los participantes lo que significa el abuso de drogas y sustancias:
 - Las drogas son sustancias químicas o naturales que al consumirse alteran a la persona de distintas maneras. Existen drogas normales (legales) que podemos comprar en una farmacia u obtener del médico y drogas ilícitas tales como heroína, marihuana, opio, cocaína, etc.
 - El abuso de sustancias es el uso de un químico legal o ilegal que causa un daño notorio en el funcionamiento: físico, mental, emocional y social.
2. Pregunte a los participantes qué indicios, síntomas y consecuencias de salud derivadas del consumo de alcohol y drogas encontraron en la historia. Escriba sus

respuestas sobre papel afiche o sobre un pizarrón blanco/pizarrón de tiza. Algunos ejemplos de indicios de abuso de sustancias pueden ser:

- Variaciones en el estado de ánimo
- Depresión
- Agresión
- Problemas de apetito
- Pérdida de peso
- Dificultades al caminar
- Visión borrosa
- Dificultad para pronunciar y articular
- Reacciones lentas
- Problemas de memoria
- Falta de concentración
- Alteración de las facultades mentales

Ejemplos de consecuencias en materia de salud:

- Riesgo de padecer lesiones y traumatismo, tales como accidentes automovilísticos
 - Riesgo de conductas sexuales peligrosas tales como infectarse con ETS, VIH o de quedar embarazada.
 - Riesgo de suicidio o depresión
 - Riesgo de trastornos mentales
 - Riesgo de trastornos hepáticos
 - Riesgo de enfermedades cardíacas y de presión sanguínea alta
3. Usando la historia como ejemplo, hacer hincapié en que el abuso de sustancias puede causar problemas físicos, emocionales y psicológicos. Las sustancias tales como el alcohol y las drogas tienen tendencias adictivas y pueden contribuir a:
 - Deshacer familias y crear tensión en las relaciones
 - Al fracaso del estudiante
 - Desempleo
 - A cometer delitos
 - Conductas sexuales arriesgadas que resultan en VIH, ETS y embarazos no deseados
 4. Explique que el consumo de alcohol cuando la persona es joven tiene un efecto dañino para el desarrollo del cerebro. Los estudios muestran que el cerebro humano sigue creciendo hasta la edad de 21 o 22 años de edad, y que el consumo de alcohol puede alterar o retardar ese crecimiento, incluyendo memoria y la capacidad de pasar exámenes. Haga hincapié en el hecho de que el alcohol afecta a los jóvenes en un mayor grado y más rápidamente que a los adultos.
 5. Dígalos a los participantes que ahora se hablará sobre fumar cigarrillos. Pregúnteles si el tabaco puede catalogarse como una droga. Darles unos minutos para responder y después explíqueles que:
 - La nicotina, un fuerte estimulante del sistema nervioso que se encuentra en la hoja del tabaco de forma natural, está clasificada como droga. La nicotina es uno de los ingredientes del tabaco. En dosis altas, la nicotina es extremadamente venenosa. Se usa generalmente como insecticida.
 - Las hojas de tabaco pueden quemarse e inhalarse (en forma de cigarrillos, cigarrillos, pipas, humo, etc.) o absorbido a través de la boca (en forma de tabaco masticado o aspirado). Las membranas de la nariz, boca y pulmones funcionan como sistemas de reparto de nicotina, transportando nicotina a la sangre y al cerebro.
 - La nicotina es muy adictiva y es tan difícil de abandonar como la heroína.
 6. Explique que el tabaco daña el cuerpo y reduce la circulación sanguínea hacia todos los órganos y partes del cuerpo. Fumar afecta la apariencia y la salud de una persona joven en poco tiempo. Otras consecuencias son:
 - Mal aliento, ropa con olor a cigarrillo y dedos y dientes manchados
 - Enfermarse más a menudo con dolor de garganta, resfríos y asma

ABUSO DE SUSTANCIAS

Planning for LIFE

Un programa de la International Youth Foundation

ABUSO DE SUSTANCIAS

- Falta de aire y pérdida de resistencia física
 - A largo plazo, varias enfermedades, tales como distintos tipos de cáncer, así como enfermedades cardíacas y cardiovasculares y daño a la piel
7. Hacer hincapié en que cuanto más temprano la gente comienza a fumar, más difícil es abandonar el hábito cuando son mayores.
 8. Pregunte a los participantes qué piensan sobre la gente que usa drogas, bebe alcohol o fuma cigarrillos. Darles cinco minutos para responder y escribir sus respuestas en el rotafolio.
 9. Concluya diciéndoles que hay muchos motivos por los cuales las personas comienzan a usar sustancias, como por ejemplo:
 - Reuniones sociales
 - Presión social
 - Tensión
 - Automedicación
 - Rebeldía
 - Para sentir mayor confianza
 - Curiosidad
 10. Pregunte a los participantes que puede hacer un joven que no quiere consumir drogas, alcohol o tabaco para superar la presión social pero a la vez ser aceptado por sus compañeros. Darles unos minutos para sugerir ideas.
 11. Concluya la sesión diciendo que la autoestima, la seguridad en uno mismo, los mecanismos para superar la presión social pueden ayudar a los jóvenes a evitar el consumo de sustancias nocivas y mantenerse sano para lograr sus objetivos en la vida.



PRÁCTICA / ACTIVIDAD DE GRUPO

Práctica en grupos pequeños (10 minutos)

Dividir a los participantes en dos grupos. Decirles que se realizará una competencia. Cada grupo recibirá una frase y los participantes deberán decidir si la frase es verdadera o falsa. Después que el grupo dé la respuesta, presente una explicación. El grupo que tenga el mayor número de respuestas correctas es el ganador.

1. El alcohol no es una droga.
(Falso. El alcohol es una droga ya que es una sustancia que afecta la mente y el cuerpo.)
2. Fumar cigarrillos puede ser adictivo.
(Verdad. Los cigarrillos contienen nicotina, la cual es adictiva.)
3. Las drogas ayudan a la gente a enfrentar mejor las situaciones difíciles.
(Falso. Las drogas no ayudan a la gente a olvidar sus problemas o a disminuir el dolor causado por los problemas. Ofrecen solamente una distracción temporal.)
4. Una persona embriagada puede recobrar la sobriedad con una taza de café y una ducha.
(Falso. Sólo el transcurso del tiempo permite que una persona recobre la sobriedad. El hígado demora diez horas en procesar 10 gramos de alcohol puro, lo que equivale a una lata (330 ml) de cerveza, un vaso (100 ml) de vino o un trago (30 ml) de vodka/whisky.)
5. Los jóvenes comienzan a consumir drogas a través de sus amigos.
(Verdad. Casi la mitad de los jóvenes se inician en el consumo de drogas a través de sus compañeros.)
6. Fumar cigarrillos de vez en cuando no es dañino.
(Falso. Tan pronto como la gente comienza a fumar, sus dientes se ponen amarillos, tienen mal aliento y sienten falta de aire lo cual puede afectar su aspecto físico e

inmediatamente afectará sus pulmones. La adicción a la nicotina es rápida.)

7. El alcohol es un estimulante sexual.

(Falso. El alcohol, como la cocaína y otras drogas, puede reducir la respuesta sexual de la persona. Causa problemas tales como no poder tener una erección y pérdida o incapacidad de sentir placer.)

8. No es común que un adolescente sea alcohólico.

(Falso. Muchos adolescentes se vuelven adictos al alcohol.)

9. Si usted quiere manejar, debe beber solamente cerveza en lugar de bebidas alcohólicas fuertes o vino.

(Falso. La cerveza contiene alcohol etílico y afecta al consumidor de bebida, causando trastornos de salud y de conducta.)

Práctica en grupos pequeños (15 minutos)

1. Divida a los participantes en cuatro grupos. Explique que cada grupo recibirá una situación para analizar y encontrar una solución.
2. Asigne una situación a cada uno de los grupos, dándoles cinco minutos para realizar el ejercicio.

Situación #1: José tiene su primera cita esta noche y está nervioso. Sus amigos le ofrecen una cerveza para que se calme. A José no le gusta el alcohol pero sus amigos lo tratan de convencer de que la cerveza no es alcohol y que lo ayudará a soltarse un poco. Además, dicen que a las chicas les gustan los chicos maduros que toman cerveza.

- ¿Cuáles serán las consecuencias para José si toma cerveza y cuáles serán las consecuencias si no lo hace?
- ¿Qué debe hacer?
- ¿Cómo puede decir “no?”

Situación #2: María es una alumna nueva en el colegio. Le gusta la escuela y quiere tener amigas aquí. Un día unas chicas de su clase le preguntan si quiere ir con ellas a una fiesta. María está contenta y se pone de acuerdo para encontrarse con ellas después del colegio. Cuando se encuentra con ellas, ve que están fumando un cigarrillo y bebiendo alcohol. Quieren que María también fume y beba antes de ir a la fiesta. Le dicen que si quiere ser amiga de ellas tiene que ser como ellas y que un cigarrillo o una cerveza no la va a matar.

- ¿Cuáles serán las consecuencias para María si hace amistad con esas chicas?
- ¿Qué debe hacer María?
- ¿Cómo puede ella decir “no?”

Situación #3: Lina y Miguel son amigos desde el jardín de infancia. Ahora están en noveno grado pero todavía se ven después del colegio. Lina ha observado que últimamente Miguel está malhumorado y brusco. Cuando trata de hablar con él para saber qué le pasa, él se pone agresivo y grosero. A Lina le duele pero no quiere dejar la amistad. Ella se enteró de que Miguel tiene un nuevo amigo que no tiene muy buena reputación y se sospecha que usa drogas. Lina tiene miedo de que Miguel también esté usando drogas. Lina quiere ayudar a su amigo.

- ¿Qué debe hacer Lina?
- ¿Qué puede decirle a Miguel para convencerlo de que no use drogas?
- ¿Dónde puede recurrir para que ayuden a Miguel?

Situación #4: Esta noche Carlos va a una fiesta con su novia. Sabe que ella espera que él tenga un poco de “marihuana.” Sin embargo, Carlos decidió que las drogas son una complicación para él. No quiere tener problemas en el colegio ni quiere tener problemas de salud que lo afecten en su trabajo. Además, se le están terminando los

ABUSO DE SUSTANCIAS

ABUSO DE SUSTANCIAS

ahorros debido a las drogas. Pero él quiere a su novia y no quiere romper con ella. Pero ella no va a estar contenta hasta que tenga su dosis.

- ¿Qué debe hacer?
 - ¿Qué puede decirle para convencerla de que no use drogas?
3. Pídale al grupo que compartan sus situaciones.
- ¿Fue fácil encontrar una solución?
 - ¿Utilizaron las cuatro maneras de decir “no?”
 - ¿Les pareció necesario tener mayor información sobre abuso de sustancias nocivas mientras hacían el ejercicio?



APLICACIÓN PERSONAL

Debate (5 minutos)

1. Pedir a los participantes que analicen las siguientes preguntas en grupos de pares:
 - ¿Cómo el consumo de drogas y alcohol puede afectar sus proyectos de estudio y trabajo?
 - ¿Cómo el abuso de sustancias podría afectar las relaciones con su familia, amigos y comunidad?
2. Decirles a los participantes dónde pueden encontrar recursos locales sobre abuso de sustancias nocivas y dar un número de teléfono local para urgencias al que puedan llamar si quieren pedir ayuda.



LLAVE DEL CONOCIMIENTO

La única manera de ejercer el control total sobre el alcohol, el tabaco y las drogas, es decirles NO.



SOCIALIZACIÓN DE INQUIETUDES

9. Estereotipos y Roles de Género

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

LOS PARTICIPANTES

- Entenderán sus valores y actitud acerca del género.
- Entenderán la diferencia entre sexo y género.
- Entenderán la noción de los roles de género.
- Adquirirán conocimientos sobre estereotipos de género y desequilibrio de poder.
- Entenderán cómo los roles y estereotipos de género afectan el comportamiento de las personas, incluyendo la conducta sexual.

SINOPSIS DE LA LECCIÓN

- Explorar los valores y actitudes de los participantes con respecto al género.
- Explicar el significado de "SEXO" y de "GÉNERO."
- Explicar los roles de género.
- Hablar sobre la repercusión de los roles de género en la conducta sexual y en la vida reproductiva.
- Analizar el desequilibrio de poder entre el hombre y la mujer.
- Explorar los estereotipos de género que existen en la sociedad.
- Analizar el efecto de los estereotipos de género en las relaciones y en las opciones de vida para el hombre y para la mujer.

MATERIALES NECESARIOS

- Medios visuales para registrar ideas (papel, papel afiche o pizarrón blanco/pizarrón de tiza y lapiceras marcadores/tiza y papel de rotafolio)

TAREAS A COMPLETAR ANTES DE ENSEÑAR

- Para generar interés en el tema: Preparar carteles que digan "muy de acuerdo," "de acuerdo," "en desacuerdo" y "muy en desacuerdo." Exhiba los carteles en la sala, dejando suficiente espacio entre ellos para que un grupo de participantes se pueda parar cerca de cada uno de ellos. Adaptar/preparar las frases presentadas en el texto y elegir tres o cuatro que reflejen los estereotipos más comunes en la sociedad.
- Para práctica de grupo: Preparar cuatro afiches que digan "cinco aspectos buenos del hombre," "cinco aspectos malos del hombre," "cinco aspectos buenos de la mujer" y "cinco aspectos malos de la mujer."
- Para discusiones en grupos pequeños: Preparar/adaptar situaciones que sean apropiadas desde el punto de vista cultural y de la edad.

PRERREQUISITO (LECCIÓN O CONOCIMIENTO PRÁCTICO)

- Valores personales
- Pubertad
- Repaso sobre reproducción
- Embarazo en la adolescencia

- Anticonceptivos
- Enfermedades de transmisión sexual
- VIH/SIDA
- Abuso de sustancias

EDAD DE LOS PARTICIPANTES

- Todas las edades

DURACIÓN DE LA LECCIÓN



60 minutos

PLANIFICACIÓN DE LA LECCIÓN



GENERAR INTERÉS EN EL TEMA

Demostración (10 minutos)



Notas del líder: Dependiendo del contexto cultural del grupo que está recibiendo capacitación, el moderador puede pensar en agrupar a los participantes por sexo para algunos de los ejercicios en grupo. Esto podría promover el diálogo si las mujeres no se sienten cómodas al comienzo hablando abiertamente delante de los hombres.

1. Explicar a los participantes que esta actividad fue creada para darles una idea general sobre sus valores y actitudes y los valores y actitudes de los demás sobre género. Recordarles a los participantes que todos tenemos derecho a nuestra propia opinión y no hay ninguna respuesta correcta o incorrecta.
2. Leer en voz alta las siguientes afirmaciones y pedirles a los participantes que se pongan de pie cerca del cartel ("muy de acuerdo," "de acuerdo," "en desacuerdo" y "muy en desacuerdo") que más fielmente representa su opinión. Después de que los participantes hayan tomado una decisión, pedirle a uno o a más voluntarios en cada grupo que expliquen el motivo por el cual piensan de esa forma. Continúe haciendo lo mismo con cada una de las afirmaciones:
 - Es más fácil ser un niño/hombre que una niña/mujer.
 - Las mujeres son mejores como padres [en plural, en el sentido de padre y madre] que los hombres.
 - La planificación familiar es responsabilidad de la mujer.
 - Un hombre es más hombre una vez que haya sido padre.
 - Las relaciones sexuales son más importantes para el hombre que para la mujer.
 - Los varones son mejores en matemáticas que las niñas.
3. Preguntarles a los participantes con cuál (o cuáles) de estas afirmaciones fue más difícil formarse una opinión, de ser ése el caso. ¿Por qué?



Nota del líder: Si los participantes expresan una opinión unánime sobre alguna de las afirmaciones, juegue el papel del abogado del diablo, y exprese una opinión diferente a la de ellos.



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Información presentada por el líder y práctica en grupos grandes (25 minutos)

1. Escribir la palabra “SEXO” sobre una pizarra blanca o sobre una hoja del rotafolio y pedir a los participantes que digan lo que significa y qué ejemplos pueden ofrecer para ilustrar las diferencias entre el hombre y la mujer, basadas en el sexo. Escriba las respuestas.
2. Explique que la palabra “SEXO” tiene más de un significado. Puede usarse para describir las relaciones sexuales o puede referirse a las diferencias biológicas entre el hombre y la mujer. Las diferencias de sexo están relacionadas con la fisiología del hombre y de la mujer. Ofrecer otros ejemplos tales como:
 - La mujer puede quedar embarazada.
 - La mujer puede amamantar al bebé.
 - Los hombres tienen más vello facial.
3. Al lado, escriba la palabra “GÉNERO” y pregunte a los participantes qué entienden por esa palabra y pídale ejemplos que ilustren las diferencias entre el hombre y la mujer. Escriba las respuestas.
4. Explique que la palabra “GÉNERO” se refiere a los atributos y oportunidades relacionadas con ser mujer y ser hombre. Las definiciones sociales de lo que significa ser una mujer o un hombre varían entre las culturas y cambian a través del tiempo. Presente otros ejemplos tales como:
 - Los hombres no lloran.
 - Las mujeres limpian y cocinan mejor.
5. Explicar que los roles que desempeñan la mujer y el hombre en la sociedad se llaman roles de género. Algunos de esos roles están basados en hechos, de acuerdo a los atributos del hombre y de la mujer (anatómicas o fisiológicas). Por ejemplo, solamente las mujeres pueden quedar embarazadas. Otros roles de género se basan en lo que la sociedad opine con respecto a lo que el hombre y la mujer puede o no puede hacer; por ejemplo, la idea de que la mujer es más compasiva y por lo tanto está mejor preparada para determinados trabajos como por ejemplo, enfermería.
6. Preguntar a los participantes si alguna vez se les pidió que “actúen como un hombre” o que “actúen como una mujer” basándose en su género. Decirles que ellos van a explorar lo que esto significa.
7. Organizar a los participantes en dos grupos. Cada grupo debe contestar una de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué significa actuar como un hombre?
 - ¿Qué significa actuar como una mujer?
8. Dar a los participantes cinco minutos para intercambiar ideas y escribirlas en papel afiche.

9. Algunas ideas posibles serían:

Actuar como un varón / hombre	Actuar como una niña / mujer
Ser fuerte	Ser pasiva
No llorar	Cuidar a su familia
Gritarle a la gente	Mostrarse sexy, pero no demasiado sexy
No mostrar emociones	Ser inteligente pero no demasiado inteligente
Ocuparse de otras personas	Guardar silencio
No rendirse	Escuchar a los demás
Sustentar a la familia	Ser ama de casa

10. Preguntar a los participantes:

- ¿Piensa usted que puede ser limitante para la mujer y el hombre tener que comportarse de determinada manera? ¿Por qué?
- ¿Cómo pueden las normas sociales y las expectativas de “actuar como una mujer” y “actuar como un hombre” tener consecuencias negativas en la conducta sexual de la mujer y del hombre y en la vida reproductiva?

Respuestas posibles:

- Intensificar la conducta más agresiva y autoritaria del hombre y la conducta más sumisa de la mujer.
- Riesgo de violencia sexual (violación, asalto, acoso).
- Riesgo de quedar embarazada
- Riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual o infección del VIH
- ¿Es posible poner en tela de juicio y cambiar los roles de género existentes?
- ¿Hay diferencias de poder entre el hombre y la mujer? ¿Quién tiene más poder?
- ¿Cómo influye en la sociedad? ¿Qué repercusiones tiene en la conducta sexual?



Notas del líder: Para cualquiera de estos ejercicios o debates de grupo, piense en la posibilidad de utilizar dibujos/fotos de situaciones que presentan diferentes roles de género y estereotipos para comenzar un debate. Estas imágenes son fuertes y es interesante escuchar las diferentes interpretaciones de cada persona sobre una imagen. Estas imágenes pueden encontrarse en manuales corrientes de capacitación sobre género o se pueden utilizar fotos que usted tenga.



PRÁCTICA / ACTIVIDAD DE GRUPO

Grupos pequeños (10 minutos)

1. Dividir a los participantes en dos grupos. Darle a cada uno de los grupos dos hojas de papel afiche.
 - Darle al grupo 1 un papel afiche que diga: “5 aspectos negativos del hombre” y otro que diga “5 aspectos positivos del hombre.”
 - Darle al grupo 2 una hoja de papel afiche que diga “5 aspectos negativos de la mujer” y otro que diga “5 aspectos positivos de la mujer.”
2. Pedirle a cada uno de los grupos que escriban esos enunciados en sus hojas.
3. Después de tres minutos de trabajo en grupos pequeños, pedirle a los participantes que presenten sus respuestas.

ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO

- Analice brevemente cada una de los enunciados con todos los participantes y señale que a veces tenemos estereotipos sobre los roles de la mujer y del hombre en la sociedad.
- En letras grandes, imprima la palabra “estereotipo” en una hoja de papel afiche. Recuerde a los participantes que un estereotipo es una “imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o una sociedad con carácter inmutable.”

Revisar las listas que escribieron los participantes y analicen la siguiente pregunta:

- ¿Cuál de las características enumeradas a continuación sobre el hombre y la mujer son estereotipos?
- Después de identificar los estereotipos, pregunte:
 - ¿Cómo estos estereotipos afectan en forma negativa la manera como nos relacionamos con el hombre y la mujer? (pistas: el hombre que “hace el trabajo de una mujer” es menos respetado, o no confiar en una mujer taxista).
 - ¿Cómo, la familia, los amigos y las normas o prácticas culturales perpetúan/apoyan estos estereotipos?

Práctica en grupos pequeños (10 minutos)

- Organizar a los participantes en cuatro grupos y presentar una situación para cada uno de ellos.
- Recordar a los participantes que cada grupo presentará una situación con una solución al finalizar la actividad. Indicar a los grupos que deben asignar un presentador, un secretario y un cronometrador.

Situación 1: A Nina la aceptaron en una escuela politécnica para estudiar ingeniería. Es la única hembra de la clase y los varones siempre se burlan de ella diciéndole que está tratando de hacer el trabajo de un hombre. Después que salió primera en los exámenes, los varones dejaron de hablarle. Se siente muy mal porque no tiene amigos en la clase.

- ¿Qué debe hacer ella?

Situación 2: Sara y Andrés se conocen desde hace un año, pero viven en ciudades diferentes donde cada uno de ellos está estudiando. Andrés irá a visitar a Sara en las vacaciones de verano y puede ser que tengan relaciones sexuales. Sara sabe que las relaciones sexuales sin protección son arriesgadas y por lo tanto, fue a la farmacia de la esquina a comprar condones. El cajero le dice que las mujeres no deben comprar condones y se niega a venderle condones a Sara.

- ¿Qué debe hacer Sara?

Situación 3: Alberto y Ana, una pareja joven se casa. Ana quiere buscar empleo, pero Alberto dice que el trabajo que le corresponde a ella es el de limpiar la casa, cocinarle y cuando tengan hijos, cuidar de ellos, que se comporte como una mujer y asuma su papel.

- ¿Qué debe hacer Ana? ¿por qué?

Situación 4: Laura trabaja y gana mucho dinero, Eduardo, su novio, a penas gana lo necesario para vivir. Laura le dice que si él no consigue un trabajo estable, terminará con la relación y que se olvide de matrimonio, porque al hombre es a quien le corresponde asumir todos los gastos económicos.

- ¿Es correcta la actitud de Laura? ¿por qué?

- Resumir y resaltar los puntos siguientes:
 - Muchas relaciones sufren debido a los roles de género y estereotipos que se dan por hecho.
 - Es fácil caer en los estereotipos de género, pero las personas, especialmente aquéllas en relaciones hombre/mujer deben hablar sobre lo que esperan uno del otro y no estar atados por lo que los demás piensan de ellos.



APLICACIÓN PERSONAL

Debate (5 minutos)

- Pedir a los participantes que analicen en pares las siguientes preguntas:
 - Si usted tuviera una hija, ¿qué consejo le daría sobre cómo crecer como niña para ayudarla a combatir los tratos injustos?
 - Si usted tuviera un hijo varón, ¿cuál sería el consejo más importante que le daría con relación a la igualdad de género?
 - ¿Qué puede hacer usted en el ámbito de su familia y de sus amigos que pueda ayudar a poner en tela de juicio los estereotipos de género?
- Pida a los voluntarios que compartan sus respuestas con el grupo.

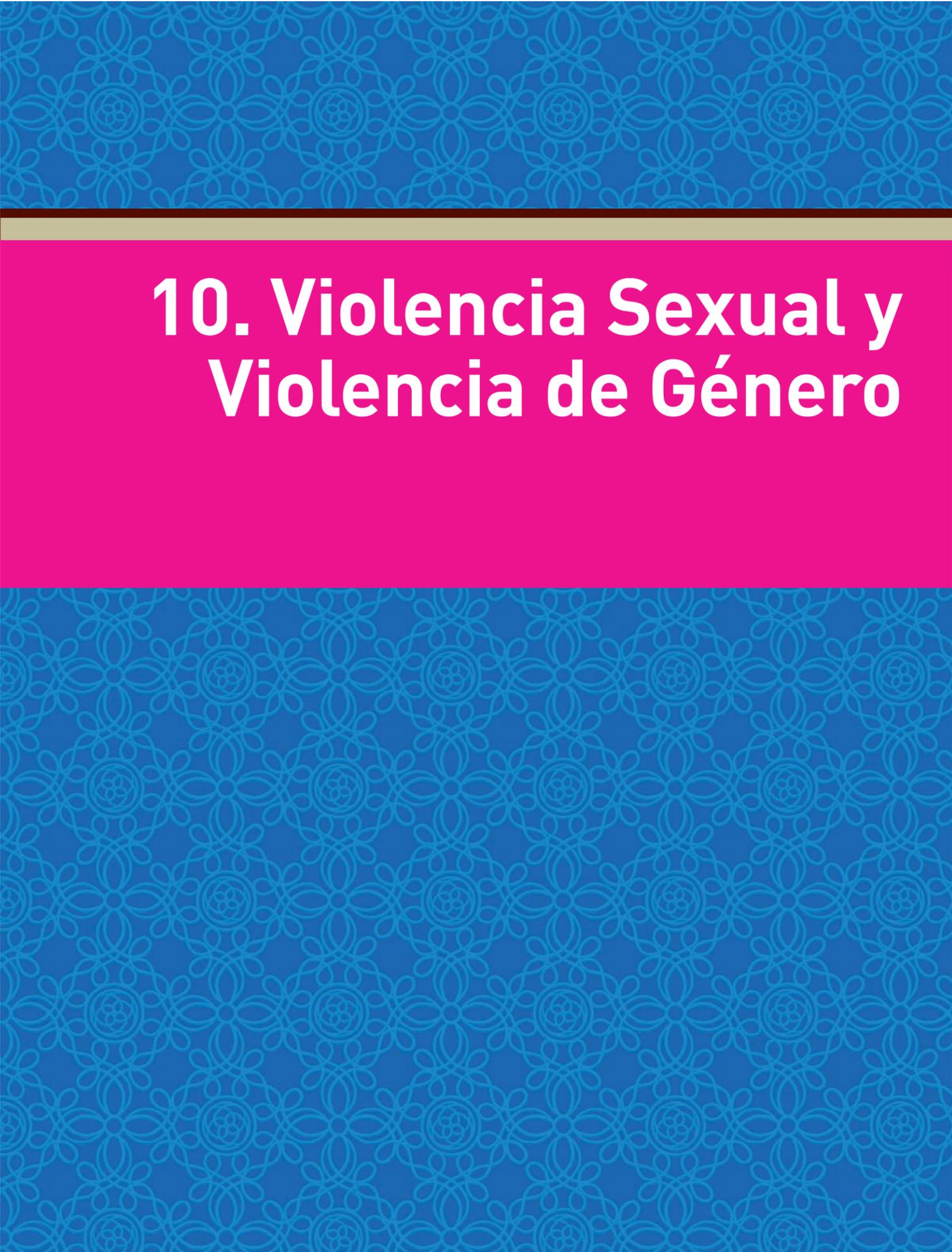


LLAVE DEL CONOCIMIENTO

Conocer y aceptar las diferencias entre hombre y mujer enriquece la interacción de los géneros en la sociedad.



SOCIALIZACIÓN DE INQUIETUDES

The image features a decorative background with a repeating pattern of light blue floral or geometric motifs on a darker blue field. A horizontal pink bar is positioned in the upper right section, containing the title text. The text is white, bold, and centered within the pink bar.

10. Violencia Sexual y Violencia de Género

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

LOS PARTICIPANTES

- Aprenderán acerca de los distintos tipos de violencia.
- Entenderán las nociones de violencia sexual y violencia de género.
- Entenderán las consecuencias de la violencia.
- Entender las causas de la violencia.
- Aprenderán qué debe hacerse para evitar la violencia.

SINOPSIS DE LA LECCIÓN

- Analizar los distintos tipos de violencia.
- Explicar las formas de violencia de género.
- Explicar las consecuencias de la violencia en la salud, educación y oportunidades de empleo para la gente joven.
- Explicar las causas de la violencia.
- Analizar qué se puede hacer para prevenir la violencia y dónde los jóvenes pueden recibir ayuda en casos de violencia.
- Analizar diferentes situaciones de violencia.
- Analizar que puede hacer la gente joven para evitar la violencia sexual (violación cometida por la persona con quien ha tenido una cita).

MATERIALES NECESARIOS

- Medios visuales para registrar ideas (papel, papel afiche o pizarrón blanco o pizarrón de tiza y lapiceras marcadores/tiza)
- Diagrama sobre etapa/tipo de violencia
- Dibujo de árbol
- Situaciones

TAREAS A COMPLETAR ANTES DE ENSEÑAR

- Para generar interés en el tema y para la práctica de grupo: Preparar la definición de violencia de género y sus formas; Dibujar un árbol sobre una hoja del rotafolio; Preparar un diagrama sobre las etapas/tipos de violencia en una hoja de rotafolio
- Para la presentación de la información: Preparar temas para debates de grupo
- Para práctica de grupo: Preparar situaciones para el debate

PRERREQUISITOS (LECCIÓN O CONOCIMIENTO PRÁCTICO)

- Roles de género y estereotipos
- Control del estrés
- Técnicas para manejar emociones fuertes
- Técnicas para responder ante situaciones sociales estresantes

EDAD DE LOS PARTICIPANTES

- De 14 años en adelante

DURACIÓN DE LA LECCIÓN



60 minutos

PLANIFICACIÓN DE LA LECCIÓN



GENERAR INTERÉS EN EL TEMA

Demostración (10 minutos)

1. Dividir a los participantes en tres grupos. Explicar que hoy continuarán analizando el tema de violencia.
2. Asignar uno de los tres tipos de violencia (física, psicológica y sexual) por grupo y pedirles que aporten un ejemplo de ese tipo de violencia que ellos hayan presenciado o vivido. Cada uno de los grupos debe escribir su respuesta en papel de afiche. Algunos ejemplos serían:

Violencia psicológica

- Amenaza
- Burla
- Intimidación
- Rebajar a alguien
- Atemorizar
- Humillar
- Ignorar

Violencia física

- Sujetar a alguien a la fuerza
- Dar puñetazos
- Retener
- Patear
- Pegar
- Empujar
- Tirarle algo a alguien
- Cualquier otra cosa que pueda causarle una lesión física a usted o a otra persona

Violencia sexual

- Puede ser física o psicológica
- Tener relaciones sexuales con alguien sin su consentimiento o si se encuentra imposibilitado
- El uso de poder u otra forma de intimidación para forzar la actividad sexual o favores sexuales
- Cualquier contacto físico no deseado
- Acoso o humillación sexual
- Prestar atención a alguien basándose sólo en el sexo, en la ropa que está usando o en cómo se presenta
- Tratar a alguien como un objeto

3. Después de cinco minutos, pida a los grupos que presenten los resultados e inicie un debate sobre si:
 - ¿Encontraron ejemplos de violencia con los cuales el grupo pequeño no estuvo de acuerdo? Por ejemplo, situaciones que usted percibió como violencia psicológica y su compañero percibió como "normal?"
 - ¿Dónde ocurre la mayor parte de la violencia?
 - ¿Cómo repercute la violencia en su experiencia educativa?

VIOLENCIA SEXUAL Y VIOLENCIA DE GÉNERO

- ¿Cómo repercute la violencia en su capacidad de aprender? ¿de divertirse? ¿de ser una persona joven?
- ¿Qué tipo de personas sufren violencia?
- ¿Qué hacemos cuando presenciamos violencia en nuestros hogares, vecindarios y escuelas?
- ¿Cuál es la diferencia entre la violencia contra un varón y la violencia contra una mujer?



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Información presentada por el líder y práctica en grupo grande (10 minutos)

1. Haga hincapié en que la violencia ocurre en todas partes: en la familia, en la escuela, en el transporte público, restaurantes, oficinas, etc., y a cualquier persona (hombres y mujeres). Un adolescente es más propenso a sufrir violencia que un adulto de cualquier edad. La violencia ocurre el 50% de las veces entre personas que se conocen.
2. El acoso sexual comprende las insinuaciones sexuales no deseadas, las solicitudes de favores sexuales y otras conductas verbales o físicas de naturaleza sexual hacia otra persona contra su voluntad o su deseo.
3. Explique el significado de "violencia de género:" la violencia de género es el abuso físico, mental o sexual dirigido contra una persona en función de su género o sexo.
4. Pida a los participantes que describan algunas formas de violencia de género (VG). Dibuje un simple árbol en el papel afiche; utilizar solamente dos tercios de la página y dejar el tercio de abajo para los factores/causas contribuyentes que se introducirán más adelante. A medida que los participantes identifiquen distintas formas de violencia de género, liste todos los ejemplos en el tronco del árbol. Algunas formas de violencia de género que deben presentarse son:
 - Agresión sexual
 - Violación e intento de violación
 - Tráfico de personas
 - Prostitución
 - Acoso sexual
 - Manipulación en el hogar, en el medio laboral y en la escuela
 - Violencia doméstica
 - Confinamiento
 - Abuso emocional
 - Pornografía
 - Prácticas tradicionales gravemente dañosas (por ejemplo, mutilación genital femenina, matrimonio precoz/forzado)
 - Abusos de la dote
 - Ceremonias de viudas
 - Castigos dirigidos a la mujer por desafiar las normas culturales. Negar la educación, alimentos o ropa a niñas/mujeres en virtud de su sexo.



Nota del líder: Alentar todas las ideas y ejemplos. Ayudar a los participantes a cubrir todas las formas de violencia de género posibles. Es importante también explicar que el hombre y el niño varón también pueden ser objeto de abuso sexual, generalmente cometido por otros hombres, pero que este abuso no guarda proporción con el abuso sexual que afecta a mujeres y niñas.

5. Decirles que la violencia de género puede ocurrir durante toda la vida de la persona, utilizando la información del siguiente diagrama:

Fase	Tipo de violencia
Prenatal	Selección prenatal del sexo; agresión física durante el embarazo; embarazo forzado (violaciones en tiempos de guerra)
Infancia	Infanticidio femenino, malos tratos emocionales y físicos; acceso desigual a los alimentos y a la atención médica
Niñez	Mutilación genital, incesto y malos tratos sexuales, acceso desigual a los alimentos, a la atención médica y a la educación; prostitución infantil
Adolescencia	Violencia durante el noviazgo y en las relaciones con los varones; relaciones sexuales obligadas por razones económicas; acoso o maltrato sexual en el lugar de trabajo; violación sexual; acoso sexual; prostitución forzada
Reproductiva	Malos tratos infligidos a la mujer por compañeros íntimos; violación sexual conyugal; homicidio perpetrado por el compañero; maltrato psicológico; maltrato sexual en el lugar de trabajo; acoso sexual; violación sexual; maltrato de mujeres discapacitadas
Ancianidad	Maltrato de viudas, maltrato de ancianos (que afecta principalmente a la mujer)

Fuente: Heise, L. 1994. "Violence Against Women: The Hidden Health Burden," World Bank Discussion Paper, Banco Mundial, Washington, D.C.

Práctica en grupo grande (15 minutos)

1. Dividir a los participantes en tres grupos. Pedirles que intercambien ideas sobre cómo la violencia afecta la salud (física y mental), la educación y las oportunidades laborales de los jóvenes. Asignar un tema por grupo. Los temas son los siguientes: (1) si usted fue víctima de violencia ¿cómo puede afectar su salud?, (2) si usted es víctima de violencia en la escuela, ¿cómo afectará su educación?, (3) si usted es víctima de violencia, ¿cómo afectará su trabajo? Recuérdeles a los participantes que deben seleccionar un presentador, un secretario y un cronometrador para cada uno de los grupos.
2. Después de cinco minutos, los grupos presentarán sus ideas. Analizar y resumir los resultados presentados. Por ejemplo:
 - ¿Cómo ser víctima de violencia puede afectar su salud?
 - Lesiones, discapacidad o muerte
 - Lesiones del sistema reproductivo, como trastornos menstruales, problemas relacionados con la maternidad e infecciones
 - Abortos espontáneos, embarazos no programados, abortos inseguros
 - Depresión, rabia, miedo, resentimiento y odio hacia sí mismo
 - Vergüenza, inseguridad, pérdida de la capacidad de funcionar y realizar actividades diarias
 - Problemas para dormir y comer
 - Enfermedades mentales y pensamientos de desesperación y suicidio
 - ¿Cómo ser víctima de violencia puede afectar su educación?
 - Abandono de los estudios
 - Notas bajas y nivel bajo de asistencia a clase
 - Poca autoestima y confianza para lograr metas
 - Miedo, vergüenza y aislamiento
 - ¿Cómo ser víctima de violencia puede afectar su trabajo?
 - Absentismo y baja productividad
 - Pérdida del trabajo y miedo de ser despedido
 - Falta de autoestima y confianza

VIOLENCIA SEXUAL Y VIOLENCIA DE GÉNERO

VIOLENCIA SEXUAL Y VIOLENCIA DE GÉNERO

- Concluya diciendo que la violencia afecta todos los aspectos de la vida y que puede tener consecuencias a largo plazo.
 - Solicitar a los participantes que intercambien ideas en parejas sobre los factores que causan violencia, tales como la violencia sexual y la violencia de género. Las estrategias que deben desarrollarse para impedir y para evitar situaciones de violencia en diferentes escenarios, y que señalen opciones de estrategias que no hayan sido tan efectivas.
- 4. Enumere respuestas sobre el papel afiche o sobre un pizarrón blanco o de tiza. Promueva el debate sobre cada punto. Pida ejemplos de factores en la comunidad, en el país, en el mundo. Si las causas que se enumeran a continuación no surgen, agréguelas a la lista:
 - El deseo de sentirse poderoso
 - Rabia incontrolable
 - Incapacidad de resolver conflictos
 - Alcohol y otras drogas
 - Roles de género y estereotipos
- 5. Explique que es importante aprender acerca de las causas de la violencia para saber cómo prevenirla. La lista debe incluir: el manejo de emociones fuertes, resolución de conflictos, comunicación interpersonal positiva, manejo de estrés, conocer las nociones de equidad e igualdad de género.
- 6. Pregunte a los participantes qué se puede hacer para evitar la violencia. Darles información sobre una línea de teléfono de asistencia en crisis si se dispone de una (diga “no” a todo tipo de relación con la que no se sienta cómoda, hable con un adulto de confianza sobre la situación, busque ayuda en centros de ayuda, use su capacidad para manejar emociones fuertes, resolver conflictos y resistir la presión social).



ACTIVIDADES/PRÁCTICAS DE GRUPO

Práctica en grupos pequeños (20 minutos)

1. Dividir a los participantes en cinco grupos. Dar una situación a cada uno de ellos y pedirles que la analicen.

Situación 1: Martina es estudiante de décimo grado. Acaba de transferirse a una escuela nueva. Le gusta la escuela y sus compañeros, excepto algunas niñas que siempre se burlan de ella y la insultan. Un día todas las chicas jugaron un juego de fútbol y una de ellas empujó a Martina tan fuertemente que se cayó y se lastimó. En lugar de ayudarla a levantarse, las chicas se pararon alrededor de ella y comenzaron a hacerle bromas sobre su torpeza. Martina dejó el juego; se sintió deprimida.

- ¿Qué tipo de violencia sufrió Martina en la nueva escuela?
- ¿Qué debió haber hecho ella?
- ¿Qué podría hacer en el futuro para evitar la violencia?

Situación 2: Maribel pasó la noche en la casa de su tía. Cuando se fue a acostar, su tío entró al cuarto para desearle “buenas noches.” Se sentó en la cama y comenzó una conversación sobre cuán linda ella era. De pronto, la abrazó y Maribel se sintió incómoda porque su tío le estaba tocando los pechos. Se apartó de él. El tío se sintió frustrado y le dijo que ella ya era grande para saber cómo divertirse con un hombre. Maribel comenzó a llorar y el tío se fue del dormitorio prometiendo regresar al día siguiente.

- ¿Qué tipo de violencia sufrió Maribel?
- ¿Qué tendría que haber hecho?
- ¿Qué puede hacer para prevenir esta violencia en el futuro?

Situación 3: Alina tiene un novio, Rafael. Han estado saliendo durante algunos meses pero decidieron no tener relaciones sexuales hasta que ambos estén listos. Un día, Rafael llevó a Alina a la fiesta de su amiga. Aunque lo pasaron bien allí, Alina estaba preocupada porque Rafael estaba bebiendo alcohol. De regreso a casa, Rafael forzó a Alina a tener sexo oral con él, a pesar de que ella le repitió una y otra vez que no quería hacerlo. Él dijo que era su culpa por besarlo y tocarlo y dejarlo excitarse. Dijo que ella también lo quería y que si lo quería a él, más le valía portarse bien con él.

- ¿Qué tipos de violencia sufrió Alina?
- ¿Qué tendría que haber hecho?
- ¿Qué debe hacer en el futuro?

Situación 4: Cuando Miguel vino a casa lo primero que escuchó fue que su padre le gritaba a su madre. No era la primera vez que su padre perdía la paciencia y le gritaba a la madre. Pero esta vez fue diferente ya que el padre la amenazó y le pegó. Miguel corrió a ayudar a su madre. El padre lo vio y volcó su rabia en el hijo. Le gritó y le dio una bofetada. Miguel se puso a llorar y no sabía qué hacer.

- ¿Qué tipos de violencia sufrió Michael?
- ¿Qué debió haber hecho?
- ¿Qué debe hacer en el futuro?

Situación #5: Elena es estudiante y también trabaja como representante de atención al cliente en un centro de salud. Juan es un supervisor nuevo de Servicio al Cliente. Es su primer puesto como supervisor. Un día, Elena encontró una nota de Juan que decía, “Elena, me gustaría tener algo más que una relación profesional contigo. ¿Podríamos salir pronto y conocernos mejor?” Elena no tiene interés y no le comenta nada a Juan acerca de la nota. Juan cortó toda comunicación con Elena. Se comunica con ella a través de sus compañeros; empezó a criticar su trabajo y a causarle problemas. A ella le dan dolores de cabeza fuertes y le dieron 30 días como período de prueba debido a problemas de asistencia y rendimiento.

- ¿Qué tipo de violencia sufrió Elena?
- ¿Qué debe hacer ella?

2. Después de conversar durante 10 minutos, pregunte:

- ¿Qué tienen en común todos estos relatos? (pistas: violencia y abuso, miedo, culpa, no saber qué hacer para terminar con la situación)
- ¿Qué situaciones podría usted describir como violencia de género? (pistas: situación # 2, situación # 3 y violencia contra la madre en la situación # 4)
- ¿Qué piensan de estas situaciones?
- ¿Son comunes estas situaciones en la comunidad/lugar donde usted vive?
- ¿Se sienten cómodos hablando con sus amigos sobre cómo prevenir y/o actuar en situaciones de violencia?
- ¿Qué recomendaciones harías para evitar estas situaciones de violencia?



APLICACIÓN PERSONAL

Debate (5 minutos)

1. Pida a los participantes que escriban la siguiente pregunta en una hoja de papel:
 - ¿Cómo podría evitar la violencia sexual cuando sale en una cita?

2. Pida voluntarios para presentar las respuestas. Resuma los siguientes puntos:
- Evite los lugares apartados.
 - Mantenga informados a los demás sobre sus planes para salir en la noche.
 - Divida los gastos (cena, cine, concierto, etc.).
 - Decida cuáles serán los límites sexuales que quiere establecer (antes de salir).
 - Comunique claramente a su compañero de cita cuáles son sus límites y expectativas.
 - Váyase si fuera necesario.
 - Controle sus emociones.
 - Nunca obligue a otra persona a hacer algo que él/ella no desea hacer.



LLAVE DEL CONOCIMIENTO

Denunciar y buscar ayuda frente a cualquier tipo de violencia, es el primer paso para detenerla.

Tolerancia cero a la violencia.



SOCIALIZACIÓN DE INQUIETUDES

Anexos

ANEXO A: MODELO DE “FICHA DE PARTICIPANTE”

Llenar o marcar con letra de molde

INFORMACIÓN GENERAL		
Nombres:	Apellidos:	
Fecha de nacimiento:	Sexo:	Femenino Masculino
Escolaridad	Primaria Secundaria Bachillerato Carrera Técnica Universidad	
Estado Civil	Soltero Casado Unión Libre Divorciado	
Tiene hijos?	Sí ¿Cuántos? _____ No	
Lugar de nacimiento:	Dirección: Calle _____ Casa No. _____ Sector _____ Ciudad _____ Provincia _____ Zona Rural Urbana	
Teléfono Trabajo: Teléfono Residencia: Celular:	Correo electrónico:	
INFORMACIÓN LABORAL		
Trabaja actualmente	Sí No	
Cargo que ocupa:		
Horario en que labora:		
INFORMACIÓN SOCIOECONÓMICA		
Con quien vive actualmente?	Mama Papa Hermanos Hijos Cónyuge	Tio Abuelo Amigos (as) Otros (Especifique) <hr style="width: 100%;"/> Nadie
Cuántas de ellos tienen trabajos remunerados? _____ (Favor responder con cifras numéricas, no con letras)		

ANEXO B: EXAMEN INICIAL Y FINAL

Instrucciones: marcar con un círculo una sola respuesta correcta

1. ¿Cuál de los líquidos corporales no transmite el VIH?
 - a. Sangre
 - b. Sudor
 - c. Semen
 - d. Secreción vaginal
2. ¿Cuál es la mejor forma de protegerse de las enfermedades de transmisión sexual y del VIH?
 - a. Abstenerse de tener relaciones sexuales
 - b. Usar condones
 - c. Tener una sola pareja sexual
 - d. Tomar vitamina C
3. ¿Cuál de estas afecciones es una enfermedad de transmisión sexual?
 - a. Dermatitis
 - b. Clamidiasis
 - c. Asma
 - d. Ausencia de menstruación
4. ¿Qué parte del sistema reproductivo femenino se encarga de la producción de los óvulos?
 - a. Trompa de Falopio
 - b. Ovarios
 - c. Útero
 - d. Vagina
5. ¿Qué parte del sistema reproductivo masculino se encarga de la producción de los espermatozoides?
 - a. Escroto
 - b. Pene
 - c. Testículos
 - d. Uretra
6. ¿Cuáles de los siguientes métodos anticonceptivos es el más efectivo para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual?
 - a. Anticonceptivos orales y condones
 - b. Condones
 - c. Espermicida y condón
 - d. Dispositivo intrauterino (DIU) y condón
7. La probabilidad de que una niña/mujer quede embarazada es mayor:
 - a. Durante su período
 - b. Justo antes de su período
 - c. Alrededor de los 14 días previos a su próximo período
 - d. Inmediatamente después de su período
8. ¿Qué conductas no ayudan a evitar los riesgos y el abuso sexual?
 - a. No aceptar regalos
 - b. Conversar con la pareja sobre los límites en el aspecto sexual
 - c. Evitar lugares apartados
 - d. Llorar
9. ¿Qué sustancia nociva consumen más comúnmente los jóvenes?
 - a. Tabaco
 - b. Alcohol
 - c. Marihuana
 - d. Heroína

Clave: 1. B; 2. A; 3. B; 4. B; 5. C; 6. A; 7. C; 8. D; 9. B

ANEXO C: PUBERTAD — RECURSOS PARA EL LÍDER

DESARROLLO DEL HOMBRE Y DE LA MUJER

10 – 14

15 – 19

	HOMBRE	MUJER
CAMBIOS FÍSICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Ocurren crecimientos repentinos. - Los músculos se agrandan. - La voz se torna más grave. - Aparece el acné. - El esperma madura y comienzan las eyaculaciones nocturnas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentan de estatura (a menudo más que los hombres). - Los senos comienzan a desarrollarse. - Las caderas se ensanchan. - Aparece el acné. - Aparece vello alrededor de los genitales y vello axilar. - Los ovarios maduran, comienza la menstruación y puede quedar embarazada.
CAMBIOS EMOCIONALES	<ul style="list-style-type: none"> - Los valores y convicciones están determinados por la familia. - Sufren cambios en el estado de ánimo; las conductas están guiadas por los sentimientos. - Existe confusión con respecto a los cambios físicos y emocionales. - Tiene sentimientos y curiosidades sexuales. - Busca la aceptación de sus compañeros mediante la competencia y el éxito. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los valores y convicciones están determinados por la familia. - Sufren cambios en el estado de ánimo; las conductas están guiadas por los sentimientos. - Existe confusión con respecto a los cambios físicos y emocionales; preocupación por la apariencia física. - Autoestima determinada por los demás - Buscan aceptación mediante la relación con sus compañeros .
CAMBIOS FÍSICOS	<ul style="list-style-type: none"> - El desarrollo continúa. - Los genitales se agrandan. - El vello crece en la cara, alrededor de los genitales, en las axilas y en el pecho. 	<ul style="list-style-type: none"> - El desarrollo continua. - Los senos se desarrollan, las caderas se ensanchan, crece vello alrededor de los genitales y en las axilas.
CAMBIOS EMOCIONALES	<ul style="list-style-type: none"> - Desafían las reglas y ponen a prueba los límites. - Los sentimientos influyen en la conducta pero no la controlan; pueden analizar las consecuencias posibles. - Comparan su propio desarrollo al de sus compañeros. Se preocupan por la imagen. - Mayor interés en el sexo, conscientes de propia sexualidad - Los compañeros influyen en las actividades recreativas escogidas, apariencia, uso de sustancias y conductas sexuales iniciales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comparan su desarrollo al de sus compañeras. Las amigas determinan la autoimagen. - Pueden desafiar reglas y poner a prueba los límites de las normas sobre género. Desean mayor control sobre sus vidas. - Mayor interés en las relaciones sexuales, conscientes de su propia sexualidad - El deseo de sentirse amada puede influir en las decisiones relacionadas sexuales - Las compañeras de su edad influyen en las actividades recreativas escogidas, en el abuso de sustancias y en las conductas sexuales iniciales.

ANNEX D: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS — CRUCIGRAMA

DESARROLLO DEL HOMBRE Y DE LA MUJER

	HOMBRE	MUJER
CAMBIOS FÍSICOS	- El desarrollo termina.	- El desarrollo termina.
CAMBIOS EMOCIONALES	<ul style="list-style-type: none"> - Se crean relaciones más serias. Puede comprometerse y casarse. - Entiende las consecuencias de sus actos. - Se enfrentan a las responsabilidades y roles de la vida adulta; valores tradicionales versus valores modernos. - Puede tomar sus propias decisiones; los compañeros tienen menor influencia. - Hace frente a las exigencias múltiples de la escuela, familia, esposo/a, comunidad, sustento y propias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se crean relaciones más estables y/o se casan. - Entiende las consecuencias del comportamiento; se prepara para la maternidad. - Tiene más claridad con respecto a sí misma frente a los demás, incluyendo al esposo. - Hace frente a las exigencias múltiples de la escuela, familia, esposo/a, comunidad, sustento y propias. - Puede reconocer y buscar ayuda cuando sea necesario.

Adaptado de "My Changing Body: Fertility Awareness for Young People," FHI and Institute for Reproductive Health of Georgetown University, 2003

Abstinencia **Píldora** **Condón** **Anticonceptivos**
Espermicida **Esterilización** **Amor** **Hablar**
Fertilidad **Planificar** **Conocimiento** **Esperar**

R	M	F	Q	R	O	F	I	N	K	I	E	S	U	D	X	P	V	J	X
A	C	V	O	U	U	T	E	P	O	S	J	K	M	Z	F	L	A	D	M
L	M	M	E	D	L	D	N	R	P	D	S	Y	Q	Y	O	A	I	A	V
B	A	I	V	H	J	B	V	E	T	Z	N	N	E	B	W	N	C	B	E
A	M	Q	A	S	T	M	R	X	I	I	F	O	C	A	V	I	N	Z	F
H	L	I	L	N	Y	A	Y	O	N	M	L	F	C	N	T	F	E	N	O
J	U	U	V	A	R	O	D	L	I	P	I	I	Y	F	I	I	N	X	P
R	V	J	V	S	Z	H	G	Y	P	M	R	C	D	F	W	C	I	U	K
A	S	X	S	L	K	Z	B	C	V	Z	N	I	O	A	I	A	T	B	W
N	O	I	C	A	Z	I	L	I	R	E	T	S	E	N	D	R	S	W	J
A	N	T	I	C	O	N	C	E	P	T	I	V	O	S	O	D	B	J	M
F	T	K	B	U	H	U	U	C	L	V	I	O	E	S	W	C	A	Y	H
A	D	P	A	A	V	W	E	S	P	E	R	M	I	C	I	D	A	K	K

ANNEX E: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS — HOJA INFORMATIVA DE GUIA¹⁴

¿Cuál es el nombre del método?
¿Cómo funciona?
¿Cómo se usa?
¿Qué ventajas y desventajas ve usted en este método?
¿Cuán efectivo es el método?

¹⁴ Adaptado de "ReCAPP-ETR Associates Resource Center for Adolescent Pregnancy Prevention"

ANNEX F: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS — HOJA INFORMATIVA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

	CÓMO FUNCIONA	CÓMO SE USA	VENTAJAS	DESVENTAJAS	INFORMACIÓN ADICIONAL
Abstinencia (evitar completamente cualquier forma de relación sexual)	Evita el contacto sexual y el intercambio de fluidos corporales entre la pareja. Tiene una efectividad de casi 100%.	Mutuo acuerdo o decisión independiente de parte de uno de los miembros de la pareja	No tiene efectos secundarios médicos u hormonales. Es un método gratuito.	Puede ser difícil abstenerse durante períodos largos de tiempo. Los hombres y las mujeres terminan a menudo su abstinencia sin estar preparados para protegerse del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual.	La abstinencia protege la salud y la capacidad reproductiva reduciendo o eliminando el riesgo de ETS y de infecciones del VIH y del sistema reproductivo.
La píldora (píldora oral combinada)	La píldora anti-conceptiva está formada por estrógenos y análogos de la progesterona, que juntos inhiben la ovulación pero permiten la menstruación. Las hormonas evitan el desprendimiento del óvulo de los ovarios y la implantación del óvulo fecundado en el útero. Es 92% efectiva, como todos los anticonceptivos orales combinados. ¹⁵	Algunas píldoras se toman diariamente durante 21 días y se interrumpen durante siete días antes de comenzar el nuevo paquete. Otros tipos de píldoras se toman continuamente durante 28 días. Las píldoras por vía oral deben tomarse todos los días a la misma hora.	Reduce los espasmos menstruales, hace los períodos más livianos, ofrece protección contra la enfermedad inflamatoria pélvica que a veces produce infertilidad cuando no se trata. La píldora protege contra: <ul style="list-style-type: none"> • acné • crecimiento en los senos que no son cancerosos • embarazo ectópico • cáncer endometrial y de los ovarios. La protección aumenta con cada año de uso. • deficiencia de hierro, anemia • quistes de ovarios • síntomas premenstruales, incluyendo dolor de cabeza y depresión • sequedad vaginal y relaciones sexuales dolorosas relacionadas con la menopausia 	Sangrado entre los períodos (especialmente con píldoras compuestas solamente de progestina) Mastalgia, náuseas y vómitos	La píldora no protege a la mujer contra las enfermedades de transmisión sexual. Para estar protegida del VIH y de las ETS debe usarse la píldora y el condón.

¹⁵ Esto quiere decir que 92 de cada cien mujeres utilizando la píldora oral combinada no quedarán embarazadas.

	CÓMO FUNCIONA	CÓMO SE USA	VENTAJAS	DESVENTAJAS	INFORMACIÓN ADICIONAL
Métodos anticonceptivos inyectables (DepoProvera)	La hormona progestina no permite que el óvulo se desprenda de los ovarios y hace la mucosidad cervical más espesa e impide que el esperma entre en el útero. Como todos los anticonceptivos inyectables, tiene un 97% de efectividad.	Un médico especializado lo inyecta en el músculo. La primera dosis se administra dentro de los primeros cinco días del ciclo menstrual de la mujer para tener la seguridad de que no está embarazada. La dosis se repite cada 12 semanas.	Seguro, simple y conveniente Ofrece protección efectiva y duradera. No es necesario acordarse de tomarla diariamente; no es necesario hacer nada antes de tener relaciones sexuales. Contribuye a la espontaneidad. Ofrece privacidad. No tiene empaquetado; evita la incomodidad de que se vea el paquete de píldoras. No contiene estrógeno, como la píldora, parches ni anillo. Por lo tanto, es una buena opción para la mujer que no puede tomar estrógeno y para la mujer que está amamantando. Puede ayudar a prevenir el cáncer en la pared interna del útero.	Algunas mujeres tienen períodos más largos y más fuertes. Algunas mujeres tienen pérdidas o sangrados leves entre un período y otro.	Las inyecciones no ofrecen protección contra las ETS y el VIH/SIDA. Pueden tener efectos secundarios.

	CÓMO FUNCIONA	CÓMO SE USA	VENTAJAS	DESVENTAJAS	INFORMACIÓN ADICIONAL
Condomes (preservativos) masculinos	Evita que el semen penetre el cuerpo de la pareja. Los condones que se utilizan normalmente tienen una efectividad del 85%.	Antes de tener relaciones sexuales, se coloca el condón (o preservativo) sobre el pene erecto; debe dejarse espacio en la punta para recoger el semen. Después de la eyaculación, el condón debe retirarse cuidadosamente para evitar que el semen se derrame en el cuerpo de la otra persona. Los condones ya usados deben tirarse a la basura y nunca volver a usarse.	Permite que el hombre evite el embarazo y las enfermedades transmitidas sexualmente. No es costoso y es fácil de obtener. Es liviano y desechable. No se necesita receta médica. Puede aliviar la eyaculación prematura. Puede ayudar a un hombre a permanecer erecto por más tiempo. Puede usarse como parte del juego sexual. Puede usarse con todos los otros métodos anticonceptivos para evitar el embarazo y reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual.	Los condones no tienen efectos secundarios, excepto para las personas que son alérgicas al látex. 1 o 2 personas de cada 100 sufren de ese tipo de alergia.	El condón de látex ayuda a evitar el VIH y las ETS. Los condones no deben usarse si el paquete está dañado o si la fecha de vencimiento ya ha expirado. La vaselina y el calor arruinan el condón.
Espermicidas	Desactivan el espermatozoide, destruyendo sus células. Esto impide que el espermatozoide se encuentre con el óvulo. Los espermicidas más comúnmente usados tienen un 70% de efectividad.	Disponibles en diferentes formas, como espuma en tabletas, películas vaginales disolubles, gelatina o crema Los espermicidas deben colocarse en la vagina previamente a las relaciones sexuales. Los distintos tipos de espermicidas requieren diferentes períodos de tiempo entre la inserción del espermicida y las relaciones sexuales.	Puede llevarse en el bolsillo o en la cartera. Puede ser insertado por la pareja como parte del juego sexual. No afecta las hormonas naturales de la mujer. Es muy fácil de conseguir en farmacias y supermercados. No requiere receta médica. Puede utilizarse durante la lactancia materna.	Si no se siguen las instrucciones con exactitud, los espermicidas no actúan como barrera en el cuello uterino. Esto puede hacer que el espermicida sea menos efectivo. Algunas mujeres se quejan de que los espermicidas ensucian o se escapan de la vagina. Los espermicidas pueden irritar el pene o la vagina. El problema se puede resolver cambiando de marca.	Los espermicidas no protegen de las ETS y del virus VIH/SIDA.

ANEXO G: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS — HOJA INFORMATIVA CON LA DRAMATIZACIÓN

SIMÓN Y ALICIA

Simón: Estás en tercero de bachillerato. Te gusta Alicia pero no entiendes la causa por la que ella no quiso tener relaciones sexuales contigo. Quisieras saber si le importas menos de lo que ella te importa a ti. Quisieras hablar con ella sobre la relación.

Alicia: Estás en el mismo grado que Simón. Simón y tú han salido durante seis meses. Lo quieres mucho. Estás pensando en tener relaciones sexuales pero no quieres arriesgarte a quedar embarazada y no sabes mucho sobre anticonceptivos. Le preguntaste a tu amiga Juana sobre anticonceptivos y ella dijo que las píldoras anticonceptivas pueden causar cáncer y el constante uso de condones puede provocar impotencia en el hombre. También dijo que no se puede quedar embarazada la primera vez que se tienen relaciones sexuales. Quisieras poder compartir todo esto con Simón y hablar con él sobre relaciones sexuales. Crees que puedes tener relaciones sexuales y después ocuparte de los anticonceptivos.

La escena: La escena se abre con Simón y Alicia sentados en un sillón y Simón le está preguntando a Alicia si lo quiere. Alicia está lista para tener relaciones sexuales pero le pregunta a Simón cómo deben protegerse y repite la información que le dio Juana. Simón quiere usar condones pero solamente de vez en cuando. Dijo que siente vergüenza cuando tiene que buscar los condones y escuchó decir que no siempre es peligroso tener relaciones sexuales sin protección.

	CÓMO FUNCIONA	CÓMO SE USA	VENTAJAS	DESVENTAJAS	INFORMACIÓN ADICIONAL
Anticonceptivo oral de emergencia	Evita el desprendimiento de un óvulo del ovario o retarda de 5 a 7 días su desprendimiento. Para ese entonces, cualquier resto de espermatozoides que se encuentre en el sistema reproductivo de la mujer no estará vivo dado que los espermatozoides sólo pueden vivir alrededor de cinco días. La efectividad varía entre el 99% y el 98%.	Dosis especial de píldoras anticonceptivas que se toman dentro de los cinco días posteriores a las relaciones sexuales sin protección	Una vez que se tuvieron relaciones sexuales sin protección, cuanto antes se tome el anticonceptivo oral de emergencia, más efectivo será.	Mastalgia, sangrado irregular, mareos, dolores de cabeza, náuseas y vómitos	La dosis de esta píldora puede causar una interrupción en el ciclo menstrual. No evita el embarazo si se tienen relaciones sexuales en el futuro, aún al otro día. No debe usarse como un método de planificación familiar.
Condomes (preservativos) femeninos	El condón femenino es una vaina de plástico lubricada con dos anillos. Uno de los anillos permanece fuera de la vagina, cubriendo parte de los labios vaginales y el otro se coloca dentro la vagina cubriendo el cuello uterino. Forma una bolsa que recoge el semen.	Antes de comenzar las relaciones sexuales, sostenga el anillo por el extremo cerrado y comprímalo de manera que se vuelva largo y angosto. Empuje el anillo interior dentro de la vagina lo más adentro que llegue. De 2 a 3 centímetros del condón y anillo externo quedarán fuera de la vagina. Durante las relaciones sexuales, debe guiarse el pene del hombre. Después, sostenga el anillo exterior del condón, tuérzalo para encerrar el líquido de espermatozoides que quedó dentro del preservativo femenino o condón y retírelo delicadamente de la vagina. Los preservativos ya usados deben tirarse a la basura y no volver a usarse.	<i>Para la mujer:</i> La mujer puede tomar la iniciativa de usarlo. Tienen una textura suave y húmeda que se siente más natural que los condones de látex del hombre. Ayudan a evitar el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual como el VIH. <i>Para algunas mujeres</i> el anillo exterior agrega mayor estímulo sexual. Puede utilizarse sin tener que consultar a un médico. <i>Para el hombre:</i> No son apretados o ajustados como los condones (o preservativos) masculinos. No quitan intensidad a la sensación sexual como el condón masculino. No es necesario retirarlos inmediatamente después de la eyaculación.	Puede ser difícil para la mujer convencer a su pareja para usar condones femeninos o poder usarlos todas las veces. El anillo interior puede causar molestias o dolor en algunas mujeres. El preservativo hace un ruido o cruje durante las relaciones sexuales. Ambos pueden sentir una irritación suave dentro o alrededor de la vagina o en el pene (picazón, enrojecimiento o erupción) Insertar el preservativo femenino puede ser complicado para la mujer.	Puede insertarse hasta ocho horas antes de tener relaciones sexuales. Permite que la mujer y la niña se protejan a sí mismas y a su pareja. El preservativo se siente durante las relaciones sexuales y para aprender a insertarlo se requiere práctica.

ANEXO H: ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

CLAMIDIASIS

La clamidiasis es una enfermedad de transmisión sexual común causada por la bacteria *Chlamydia trachomatis*. La clamidiasis es cinco veces más común que la gonorrea y 30 veces más común que la sífilis. La clamidiasis se propaga a través de las relaciones sexuales vaginales y anales. Muy rara vez se transmite por sexo oral o por tocar el ojo con la mano. La mujer puede transmitirla al feto durante en el momento de nacer. La clamidiasis no se transmite por contacto casual. La clamidiasis puede infectar el pene, el cuello uterino, el ano, la uretra, los ojos y la garganta. Si la clamidiasis no se trata puede causar esterilidad o infertilidad tanto en el hombre como en la mujer.

SÍNTOMAS

La infección por clamidia se le conoce como la enfermedad “silenciosa.” Por lo general, la clamidiasis no tiene síntomas. La mayoría de las personas no se dan cuenta que tienen la infección. Si una persona contrae clamidiasis, los síntomas pueden comenzar entre 5 y 10 días después de la infección.

Los síntomas de clamidiasis en la mujer pueden ser:

- Dolor abdominal
- Flujo vaginal atípico
- Sangrado entre periodos menstruales
- Fiebre baja
- Relaciones sexuales dolorosas
- Dolor o sensación de ardor al orinar
- Inflamación en la vagina o alrededor del ano
- Necesidad urgente de orinar más de lo normal
- Sangrado vaginal después de tener relaciones sexuales
- Flujo amarillo del cuello uterino que puede tener un olor fuerte
- Cuando los hombres tienen síntomas, pueden tener dolor o una sensación de ardor al orinar, pus o un flujo acuoso o lechoso del pene.
- Testículos sensibles o inflamados
- Inflamación alrededor del ano

Tanto en el hombre como en la mujer, la clamidiasis puede causar ardor y sangrado en el ano. También puede causar una secreción y diarrea. Si la clamidiasis infecta los ojos, puede causar enrojecimiento, ardor y secreción. Si la clamidiasis infecta la garganta, puede causar dolor. Los síntomas de clamidiasis aparecen solamente en la mañana y son leves especialmente para el hombre. Es por eso que muchas personas no se dan cuenta que tienen una infección.

TRATAMIENTO

La clamidiasis puede tratarse y curarse con antibióticos. Uno de los tratamientos más utilizados es una dosis única de azithromycin o una semana de doxycycline (dos veces al día). El médico debe decidir el mejor tratamiento. Todas las parejas sexuales deben hacerse el examen y el tratamiento completo. De lo contrario, la persona puede volver a infectarse.

PREVENCIÓN

Abstenerse de tener relaciones vaginales y anales y sexo oral. Si decide tener relaciones sexuales vaginales u orales, use siempre un condón. Contagiar o contraer clamidiasis durante el sexo oral no es común pero para reducir aún más el riesgo de contraer la enfermedad, use condones, látex u otras barreras de plástico.

GONORREA

La gonorrea es una enfermedad de transmisión sexual (ETS), provocada por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae*, una bacteria que puede crecer y multiplicarse fácilmente en las zonas húmedas y cálidas del sistema reproductivo, tal como el cuello del útero (la apertura de la matriz), el útero (matriz) y las trompas de Falopio (también llamadas oviductos) en la mujer, y en la uretra (conducto urinario) en la mujer y el hombre. Esta bacteria también puede crecer en la boca, la garganta, los ojos y el ano.

La gonorrea se transmite por contacto con el pene, la vagina, la boca o el ano. No es necesario que haya una eyacuación para transmitir o contraer la gonorrea. La gonorrea también puede transmitirse de madre a hijo durante el parto. Las personas que han tenido gonorrea y han sido tratadas pueden infectarse de nuevo si tienen contacto sexual con una persona que tiene la enfermedad.

SÍNTOMAS

A menudo la gonorrea no tiene síntomas. En la mujer, los síntomas de gonorrea son leves, pero la mayoría de las mujeres infectadas no tienen síntomas. Algunos hombres con gonorrea no presentan ningún síntoma. Sin embargo, en algunos hombres los síntomas aparecen entre dos y cinco días después de la infección; los síntomas pueden demorar hasta 30 días en aparecer.

Cuando la mujer tiene síntomas, por lo general sufren:

- Dolor abdominal
- Sangrado entre períodos menstruales
- Fiebre
- Irregularidades menstruales
- Relaciones sexuales con dolor
- Micción (orinar) con dolor
- Inflamación o sensibilidad en la vulva
- Deseo de orinar más frecuente
- Vómitos
- Flujo vaginal amarillento y amarillo verde

Cuando el hombre tiene síntomas, por lo general presentan:

- Una secreción como pus del pene
- Dolor o ardor al orinar
- Necesidad de orinar con mayor frecuencia

Tanto en el hombre como en la mujer, la gonorrea puede causar picazón en el ano. También puede haber secreción y dolor al mover el intestino. La picazón y dolor de garganta con dificultad para tragar pueden ser síntomas de una infección oral. Nueve de cada diez infecciones no presentan ningún síntoma.

TRATAMIENTO

La gonorrea es fácil de tratar. Se trata con antibióticos. Los médicos por lo general recetan una dosis única de antibióticos. Algunas infecciones de gonorrea, sin embargo, son resistentes a algunos tipos de antibióticos; por lo tanto, es necesario tomar más de una dosis. Las dos personas en la pareja deben recibir tratamiento para la gonorrea antes de tener relaciones sexuales nuevamente. De esa forma, se evita una nueva infección.

PREVENCIÓN

Abstenerse de tener relaciones sexuales vaginales, anales y del sexo oral. Si decide tener relaciones vaginales, anales, use un condón todas las veces. No es común contagiar o contraer gonorrea durante el sexo oral, pero se puede reducir aún más el riesgo mediante el uso de condones, látex u otro tipo de producto de plástico que actúe como barrera.

HERPES GENITAL

El herpes genital es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) causada por los virus del herpes simple tipo 1 (VHS-1) y tipo 2 (VHS-2). La mayoría de los herpes genitales son causados por el tipo VHS-2. La mayoría de las personas infectadas por el VHS-1 o VHS-2 no presentan indicios ni síntomas de la infección o bien presentan síntomas mínimos. Si se manifiestan síntomas, por lo general se presentan en forma de una o más ampollas en los genitales o el recto o alrededor de los mismos. Las ampollas se rompen formando úlceras dolorosas (llagas) que pueden tardar de dos a cuatro semanas en curarse la primera vez que se presentan. Por lo general, puede presentarse otro brote semanas o meses después del primero, pero casi siempre es menos intenso y de menor duración. A pesar de que la infección puede permanecer en forma indefinida en el organismo, la cantidad de brotes tiende a disminuir a medida que pasan los años.

La persona puede contraer la infección del HSV-2 durante el contacto sexual con alguien que tenga una infección genital HSV-2. Se transmite a través de la pareja infectada que no tiene una llaga visible y no sabe que está infectado/a.

SÍNTOMAS

La mayoría de las personas que tienen herpes genital no presentan síntomas, o presentan síntomas leves que no se notan o tienen síntomas pero no los reconocen como signos de la infección. El síntoma más común del herpes es un grupo de llagas pequeñas, por lo general en la vagina, vulva, cuello uterino, nalgas o en el ano. Los síntomas pueden durar varias semanas y después irse. Pueden regresar en semanas, meses o años. La primera vez que los síntomas aparecen se llama "primer episodio" o "herpes inicial." Los síntomas del herpes inicial son generalmente más evidentes que las erupciones posteriores.

Entre los síntomas del herpes genital se encuentran:

- Llagas
 - Sensación de ardor si la orina toca las llagas
 - Incapacidad para orinar si hay inflamación de llagas que bloquean la uretra
 - Picazón
 - Heridas abiertas
 - Dolor en la zona infectada
- Durante la etapa inicial del herpes, los síntomas pueden incluir:
- Glándulas inflamadas, sensibles en la zona pélvica, garganta y axilas
 - Fiebre
 - Escalofríos
 - Dolores de cabeza
 - Sensación general de cansancio
 - Síntomas parecidos a la gripe

Cuando hay síntomas de herpes inicial, por lo general aparecen de 2 a 20 días después de la infección. Pero pueden pasar años antes de que los primeros síntomas aparezcan. Por lo general, las primeras llagas del herpes inicial demoran de 2 a 4 semanas en curarse. Pero el virus permanece en el cuerpo. Puede aparecer y producir llagas nuevamente. Los síntomas de rebrotes se curan generalmente a los 10 o 14 días.

TRATAMIENTO

No hay tratamiento que pueda curar el herpes, pero los medicamentos antirretrovirales pueden acortar y evitar los brotes durante el período de tiempo que la persona toma el medicamento. Además, la terapia supresora diaria para los síntomas del herpes ayuda a disminuir la posibilidad de contagiar a la pareja.

PREVENCIÓN

Existen tres formas para prevenir la propagación del herpes genital. Interrumpir el contacto sexual tan pronto como sienta los síntomas de un brote. El ardor, la picazón o la sensación de hormigueo pueden ser indicios de un rebrote. No

tenga relaciones sexuales vaginales, ni anales ni sexo oral, aún con un condón. Espere siete días hasta que las llagas se curen. El virus puede propagarse de las llagas que no estén cubiertas por un condón. También puede propagarse por sudor o flujos vaginales a lugares que el condón no cubre.

Usar condones entre los brotes de herpes a fin de reducir el riesgo de contagio.

Use tratamientos para el herpes. El riesgo de contagio puede reducirse enormemente si la pareja con herpes toma una dosis de medicamento contra el herpes.

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)

El virus del papiloma humano es la infección de transmisión sexual más frecuente. El virus infecta la piel y las membranas mucosas. Existen más de 40 tipos de VPH que pueden infectar la zona genital del hombre y de la mujer, incluyendo la piel del pene, la vulva (zona externa de la vagina), el ano, las paredes de la vagina, el cuello cervical y el recto. El virus del papiloma humano no se puede ver. La mayoría de las personas que se infectan con el VPH ni siquiera saben que lo tienen. El VPH se contagia por contacto de piel, generalmente durante las relaciones sexuales vaginales, anales y durante el sexo oral.

SÍNTOMAS

La mayoría de las personas infectadas por el VPH no presentan síntomas o problemas de salud. A veces, algunos tipos de VPH pueden causar verrugas genitales en el hombre y en la mujer. Otros tipos de VPH pueden causar cáncer del cuello uterino u otros tipos de cánceres menos comunes, tales como cáncer de vulva, vagina, ano y pene. Los tipos de VPH que causan verrugas genitales no son los mismos que causan cáncer. Los diferentes tipos de VPH se conocen como de “menor riesgo” (producen verrugas) y de “alto riesgo” (causan cáncer), según el riesgo de cáncer que conlleva para la persona. En el 90% de los casos, el sistema inmunológico del cuerpo elimina la infección de VPH naturalmente en un período de dos años. Esto se aplica a los tipos de alto riesgo y de bajo riesgo.

TRATAMIENTO

No existe ningún tratamiento para el virus mismo, pero un sistema inmunológico sano puede combatir el VPH naturalmente. Existen tratamientos para las enfermedades que el VPH puede causar.

PREVENCIÓN

Hoy en día existe una vacuna que protege a la mujer de los cuatro tipos de VPH que causan la mayor parte de los cánceres del cuello uterino y las verrugas genitales. La vacuna se recomienda para niñas de 11 y 12 años de edad. También se recomienda para niñas y mujeres de 13 a 26 años de edad que todavía no se han vacunado o han completado su serie de vacunas. Para aquellas personas que deciden comenzar su vida sexual, los condones ayudan a disminuir el riesgo de VPH, si se utilizan siempre y de la forma correcta. Los condones también pueden reducir el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el VPH, como verrugas genitales y cáncer cervical. Pero el VPH puede infectar partes del cuerpo que no están protegidas por el condón; por lo tanto, los condones no pueden proteger totalmente contra el VPH. La única forma segura de prevenir el VPH es evitar la actividad sexual.

La probabilidad de contraer VPH disminuye al mantener una relación de fidelidad mutua con otra persona que no haya tenido pareja sexual o haya tenido pocas parejas sexuales. Sin embargo, aún las personas que tienen una pareja sexual en su vida pueden contraer VPH, si su pareja está infectada con VPH. Para aquellas personas que no están en una relación monógama donde existe mutua fidelidad, la probabilidad de contraer VPH disminuye si limita el número de parejas sexuales y si se elige a una persona como pareja sexual. Las parejas con menor probabilidad de infectarse son aquellas que no han tenido pareja sexual o que tuvieron pocas parejas sexuales. Pero quizás no sea posible determinar si una pareja que fue sexualmente activa en el pasado esté infectada en la actualidad.

VERRUGAS GENITALES

Las verrugas genitales son crecimientos en la piel de la zona genital y alrededor del ano producidos por determinada clase de virus de papiloma humano (VPH). La mayor parte de las verrugas genitales están causadas por uno de dos tipos de virus, los tipos 6 y 11. Las verrugas genitales pueden aparecer en la boca, en la zona genital, la vulva, vagina, cuello uterino, recto, ano, pene o escroto. Se pasan de una persona a otra a través del contacto con la piel, por lo general durante las relaciones sexuales.

SÍNTOMAS

Los síntomas más comunes de verrugas genitales son las protuberancias de la piel de color piel, suaves al tacto con el aspecto de una coliflor. Crecen en más de un lugar y pueden agruparse en grandes masas. Las verrugas genitales no causan dolor pero pueden picar. Son visibles y se encuentran en la vagina o en la vulva, en el cuello uterino, pene, ano o uretra. También es posible, pero no muy probable que salgan en la boca, labios, lengua, paladar o en la garganta.

Las verrugas genitales generalmente aparecen de 6 semanas a 6 meses después de la infección. A veces crecen más rápidamente durante el embarazo o cuando el sistema inmunológico de la persona está debilitado por:

- Quimioterapia
- Diabetes
- VIH/SIDA
- Enfermedad de Hodgkin
- Medicamentos inmunosupresores después de un trasplante de órgano

TRATAMIENTO

Las verrugas pueden extirparse por medio de varios tratamientos para verrugas. También se extirpan mediante congelación. Este proceso se llama crioterapia. Las verrugas pueden quemarse. El proceso se llama electrocauterización. También pueden extraerse quirúrgicamente o con rayos láser. En algunos casos, se tratan con inyecciones o con interferon, otro tipo de medicamento.

PREVENCIÓN

Darse la vacuna contra el VPH, que puede protegerlo contra dos tipos de VPH que causan el 90 por ciento de las verrugas genitales. Absténgase del juego sexual que supone contacto de piel.

Si decide tener relaciones sexuales vaginales o anales, siempre use condones. Los condones disminuyen el riesgo de contraer verrugas genitales. No son tan efectivos contra otras infecciones como el VIH. Pero reducen notoriamente el peligro de infección.

Deje de fumar. Los fumadores tienen mayores probabilidades de contraer verrugas genitales que los no fumadores. También tienen mayores probabilidades de que las verrugas se repitan.

TRICOMONIASIS

Tricomoniasis es la infección curable más común especialmente entre la gente joven. La tricomoniasis es causada por el parásito protozoario unicelular tricomonas vaginalis. La vagina es el lugar más común de infección en la mujer y la uretra (canal urinario) en el hombre. El parásito se transmite sexualmente a través de las relaciones del pene a la vagina o a través del contacto vulva a vulva (la zona genital fuera de la vagina) con una pareja infectada. Las mujeres adquieren la enfermedad a través del hombre o la mujer infectada, pero el hombre por lo general la contrae solamente por una mujer infectada.

SÍNTOMAS

Los síntomas en la mujer son:

- Secreción espumosa con un olor desagradable
- Sangrado en la secreción
- Picazón en la vagina y en la zona de alrededor
- Inflamación de la ingle
- Necesidad de orinar con frecuencia, con dolor y ardor

Los hombres casi nunca presentan síntomas; si se presentan, son los siguientes:

- Secreción de la uretra
- Necesidad de orinar con frecuencia, con olor y ardor

Si aparecen síntomas, tardan entre 3 y 28 días en curarse.

TRATAMIENTO

La tricomoniasis generalmente se cura con medicamentos que requieren receta médica, ya sea metronidazole o tinidazole, por vía oral en una sola dosis. Los síntomas de tricomoniasis en el hombre infectado pueden desaparecer en unas semanas sin tratamiento. Sin embargo, un hombre infectado, aún un hombre que nunca tuvo síntomas o cuyos síntomas cesaron, puede continuar infectando a la mujer hasta que se haya tratado con medicamentos. Por lo tanto, ambas personas deben tratarse al mismo tiempo para eliminar el parásito. Las personas que se tratan por tricomoniasis deben evitar las relaciones sexuales hasta terminar el tratamiento y no tener más síntomas. La mujer embarazada también puede usar metronidazole. La persona que contrajo tricomoniasis no está libre de volver a contraer la infección. Después de obtener un tratamiento médico adecuado, la persona puede volver a contraer la infección.

PREVENCIÓN

Hay varias maneras de prevenir el contagio de tricomoniasis a otras personas:

- Abstenerse de tener relaciones sexuales vaginales o anales.
- Si decide tener relaciones vaginales o anales, use condones femeninos o de látex cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Si ya tiene tricomoniasis, informe a su pareja sexual acerca de la infección.
- No tenga relaciones sexuales hasta completar el tratamiento médico.
- Asegúrese de que su pareja sexual se haya examinado y tratado antes de tener relaciones sexuales nuevamente para evitar volver a contagiarse.
- Una vez que esté curado y comience a tener relaciones sexuales nuevamente, use condones femeninos o de látex siempre que tenga relaciones sexuales vaginales.

SÍFILIS

La sífilis es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) causada por la bacteria *Treponema pallidum*. A menudo se le ha llamado “la gran imitadora” porque muchos de sus síntomas no se distinguen fácilmente de otras enfermedades.

La sífilis se contagia de una persona a otra a través del contacto directo con una úlcera sifilítica. Las úlceras aparecen principalmente en los genitales externos, la vagina, el ano o el recto. También pueden salir en los labios y en la boca. La transmisión de la bacteria ocurre durante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales. La mujer embarazada que tiene esta enfermedad puede pasársela al bebé que lleva en el vientre. La sífilis no se propaga por el contacto con los inodoros, las manijas de las puertas, las piscinas, las bañeras normales o de hidromasaje, ni por compartir ropa o cubiertos.

SÍNTOMAS

Muchas personas que tienen sífilis no presentan síntomas durante años, pero aún así, enfrentan el riesgo de tener complicaciones en la fase avanzada si la enfermedad no se trata. Las personas que están en la fase primaria o secundaria de la enfermedad transmiten la infección aunque muchas veces las úlceras sifilíticas no se puedan reconocer. Por lo tanto, las personas que no saben que están infectadas pueden contagiar la enfermedad. Los síntomas varían según la etapa. Pero los síntomas de la sífilis no siempre ocurren en el mismo orden:

Etapa primaria: aparece una llaga sin dolor o una úlcera abierta, húmeda llamada chancro (úlceras venéreas). Puede aparecer una sola úlcera venérea o más de una. Estos chancros o úlceras venéreas aparecen en los genitales, en la vagina, en el cuello uterino, labios, boca, senos o en el ano. Las glándulas se inflaman también durante la primera fase.

Etapa secundaria: entre 3 y 6 semanas después aparecen otros síntomas. Estos síntomas pueden ir y venir durante un período de hasta dos años. Pueden ser erupciones en el cuerpo que duran de 2 a 6 semanas, en la palma de la mano y en la planta del pie. Hay muchos otros síntomas, tal como fiebre suave, cansancio, dolor de garganta, pérdida de cabello, pérdida de peso, inflamación de las glándulas, dolor de cabeza y dolor muscular.

Etapa más avanzada: una de cada tres personas con sífilis que no recibe tratamiento médico padece graves daños del sistema nervioso, corazón, cerebro u otros órganos y puede fallecer a consecuencia de ello. Esto puede ocurrir entre 1 y 20 años después de contraer la infección.

TRATAMIENTO

La sífilis es fácil de curar en las primeras etapas. Una sola dosis del antibiótico penicilina por medio de una inyección intramuscular cura a la persona que haya tenido sífilis durante menos de un año. Se requieren dosis adicionales para tratar a alguien que haya tenido sífilis durante más de un año. Para las personas que son alérgicas a la penicilina, hay otros antibióticos que tratan la sífilis. No existen remedios caseros o medicamentos para comprar sin receta médica que puedan curar la sífilis. El tratamiento médico destruye la bacteria de la sífilis y evita mayor daño pero no repara el daño ya ocurrido.

En vista de que existe un tratamiento efectivo para la sífilis, es importante que las personas se hagan exámenes de sífilis regularmente si corren riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual a causa de su conducta sexual.

Las personas que reciben tratamiento para sífilis deben abstenerse de tener contacto sexual con nuevas parejas hasta que las llagas de la sífilis se hayan curado. Las personas con sífilis deben notificar a su compañero sexual de manera que él/ella también pueda examinarse y recibir tratamiento si fuera necesario.

El hecho de que una persona haya tenido sífilis una vez no la protege de tenerla de nuevo. Una persona puede seguir siendo susceptible a la reinfección aún cuando se haya curado con el tratamiento. Solamente las pruebas de laboratorio pueden confirmar si una persona tiene sífilis. Dado que las úlceras sifilíticas pueden estar ocultas en la vagina, el recto o la boca, puede ser que una persona no se entere de que su pareja sexual tiene sífilis.

PREVENCIÓN

La manera más segura de evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual, incluida la sífilis, es abstenerse del contacto sexual o tener una relación estable y mutuamente monógama con una pareja que se haya hecho las pruebas y que se sabe que no tiene ninguna infección.

Abstenerse de consumir alcohol y drogas puede también ayudar a evitar la transmisión de la sífilis, ya que estas actividades pueden llevar a una conducta sexual peligrosa. Es importante que las parejas sexuales hablen entre ellas sobre si tienen el VIH o si en el pasado han tenido otras ETS, de manera que puedan tomar acciones preventivas.

Las enfermedades genitales ulcerosas, como la sífilis, pueden aparecer tanto en las áreas genitales masculinas como las femeninas que hayan estado cubiertas o protegidas con un condón de látex, así como en áreas que no estuvieron cubiertas durante la relación sexual. El uso correcto y habitual de los condones de látex puede reducir el riesgo de contraer sífilis, herpes genitales y chancros, solamente si el área infectada o el área de posible contacto están protegidas.

ANEXO I: RECURSOS DEL LÍDER — CUESTIONARIO SOBRE RIESGOS

PREGUNTA	RESPUESTA	PUNTOS (elegir de acuerdo a la respuesta)	PUNTAJE
¿Es usted físicamente maduro?	Sí	10	
	No	20	
¿Ha comenzado a tener relaciones sexuales?	No	0	
	Sí, pero no con frecuencia	20	
	Sí, con frecuencia	40	
¿Ha tenido más de una pareja sexual?	Ninguna pareja	0	
	Solamente una pareja	20	
	Más de una pareja	40	
¿Usa un condón cuando tiene relaciones sexuales?	Siempre	25	
	De vez en cuando	50	
	Nunca	100	
¿Tiene relaciones sexuales estando bajo la influencia de alcohol o drogas?	No	0	
	Sí	40	
¿Ha tenido alguna enfermedad de transmisión sexual?	No	0	
	Sí	40	
¿Sabe cuáles son las consecuencias que implican las relaciones sexuales?	Sí	5	
	No	20	
PUNTAJE TOTAL			



La *Fundación Sur Futuro* es una organización privada de servicio sin fines de lucro que inició sus operaciones el 16 de noviembre del año 2001, promoviendo el desarrollo y bienestar social de las comunidades de la Región Sur de la República Dominicana. Busca reducir los altos niveles de pobreza y marginación de los moradores de esa región, a través de la promoción del desarrollo del capital social, natural y productivo de las comunidades, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las poblaciones vulnerables y apoyar la gestión sostenible del ambiente y los recursos naturales.

La misión de esta institución es contribuir al desarrollo económico, social y humano de las comunidades pobres de la República Dominicana y a la gestión sostenible del ambiente y los recursos naturales.

Fundación Sur Futuro
27 de Febrero, esquina Abraham Lincoln
Unicentro Plaza 3er nivel
809-472-0611
info@surfuturo.org



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Este proyecto ha sido posible gracias al apoyo del pueblo de los Estados Unidos de América a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) por el acuerdo de subvención número GSM-054.