



DESPACHO DE LA PRIMERA DAMA DE LA NACION

Sra. María Teresa Carrasco de Wasmósy

ASUNCION • 1996 • PARAGUAY

*Módulo para la
Capacitación de
adolescentes y
jóvenes en
educación para
la sexualidad,
salud integral y
prevención del
embarazo precoz*

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL



DESPACHO DE LA PRIMERA DAMA DE LA NACION
Sra. María Teresa Carrasco de Wasmósy



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL

Módulo para la Capacitación de adolescentes y jóvenes en educación para la sexualidad, salud integral y prevención del embarazo precoz

**La elaboración e impresión de este Módulo fue posible
gracias a la cooperación financiera del Fondo de las
Naciones Unidas para la Población (FNUAP).**

Asunción • 1996 • Paraguay

3

Coordinación: Dra. Leila Rachid Lichi
Asesora Técnica del Despacho de la Primera Dama
Lic. Rosa Javaloyes de Rojas
Directora General de Promoción, Prevención y Educación Sanitaria
Rosa Isabel Brizuela de Rodríguez, *D.P.D.*
Blanca Mersán Galli, *D.P.D.*
Gloria Garay de Palau, *D.P.D.*

Elaboración: Prof. Olga Valiente de Ruiz
Jefa del Dpto. de Educación del M.S.P. y B. S.

Validación técnica: Lic. Carmen Martinetti, *M.S.P. y B. S.*
Docentes M.E.C.
Prof. Oliva Rolón, *D.P.D.*
Lic. Gloria Rodríguez de Alcaraz, *D.P.D.*

PRESENTACION

*En cumplimiento de uno de los mandatos emanados de la 5ª Conferencia de Esposas de Jefes de Estado y de Gobierno, llevada a cabo en Asunción en el mes de octubre de 1995, el Despacho de la Primera Dama de la República del Paraguay, Sra. María Teresa Carrasco de Wasmosy, y el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, a través de la Dirección General de Promoción, Prevención y Educación Sanitaria, han elaborado esta propuesta de trabajo denominada: **"MODULO PARA LA CAPACITACION DE ADOLESCENTES Y JOVENES EN EDUCACION PARA LA SEXUALIDAD, SALUD INTEGRAL Y PREVENCIÓN DEL EMBARAZO PRECOZ"**, con la cooperación financiera del Fondo de las Naciones Unidas para la Población (FNUAP).*

Este material responde a la necesidad de apoyar y fortalecer el Programa de Salud Reproductiva y Salud del Adolescente, sector vulnerable de acuerdo a los indicadores, y responde también al deseo de facilitar un material de apoyo a las personas que trabajan con adolescentes y jóvenes en intervenciones educativas.

El Módulo presenta contenidos, metodologías, técnicas y diferentes experiencias educativas que pueden ser modificadas y adaptadas a procesos de trabajo con grupos de adolescentes, atendiendo a las necesidades y características de cada población, y va dirigido a todas las personas que trabajan con adolescentes en el área de educación para la sexualidad, como capacitadores, docentes, promotores de salud, líderes juveniles, voluntarios, etc.

Este Módulo consta de nueve unidades, cada una de ellas con sus respectivos objetivos, las actividades sugeridas, el tiempo requerido para su implementación, los materiales necesarios y los contenidos básicos, propuestas de evaluación y actividades de seguimiento.

Es importante que el facilitador amplíe este contenido básico para complementar su información.

Siendo adolescente el 61% de la población del Paraguay, es de suma importancia contar con este material que apenas es una propuesta de trabajo, respondiendo así a la necesidad de apoyar y fortalecer estos programas, contribuyendo de esta manera al desarrollo social de nuestro país.

OBJETIVO DEL MODULO

Proporcionar las herramientas metodológicas básicas, las técnicas y los contenidos básicos para la intervención educativa con adolescentes y jóvenes en el área de la educación para la sexualidad; además de facilitar las acciones educativas de la persona que ejerza tal función.

OBJETIVO DE LA CAPACITACION

Contribuir a mejorar la calidad de vida de los adolescentes y jóvenes en el área de la sexualidad mediante la promoción y protección de los factores protectores y prevención de los factores de riesgo.

USO DEL MODULO

El módulo está organizado en unidades, que giran alrededor de los diferentes componentes de la sexualidad y la salud reproductiva. Las actividades sugeridas en cada unidad se han limitado a dar una información básica, donde el facilitador puede incorporar material adicional según crea conveniente; además, todas las actividades están abiertas para enriquecer con experiencias y vivencias de los participantes.

Se considera importante contar con un previo diagnóstico del grupo con el cual se va a trabajar, a fin de adaptar el material a las necesidades y características peculiares de cada grupo en particular.

Se presenta la organización de todos los elementos y técnicas que se usarán para la implementación del programa educativo, que pretende formar actitudes positivas, para ello se necesita utilizar la metodología de la educación participativa para estimular y promover el análisis crítico de la problemática de los adolescentes en el tema tratado.

ROL DEL FACILITADOR

El facilitador, como su nombre lo indica, es la persona que facilita el aprendizaje, guía y orienta el proceso educativo; no es un instructor.

La tarea de facilitar un proceso educativo no se concibe como la enseñanza de temas o contenidos. Se trata de la organización de actividades y materiales para que los participantes puedan ir buscando respuestas creativas a los desafíos que enfrentan, de manera a clarificar, afianzar o modificar las actitudes con que tropiezan para la solución de sus problemas y la satisfacción de sus necesidades.

Para asegurar un buen trabajo, conviene tener presentes las siguientes consideraciones:

1. ANTES DE LA CAPACITACION

EVITE LA IMPROVISACION

La capacitación se debe preparar con anticipación, cumpliendo los siguientes pasos:

- Leer detenidamente el módulo, con el propósito de tener una idea global de su contenido.
- Analizar cuidadosamente los objetivos que se tienen en vista.
- Dominar el procedimiento.
- Conseguir con anticipación todos los materiales que se van a utilizar.

2. DURANTE LA CAPACITACION

Invitar a los participantes a sentarse en círculo, de manera que puedan comunicarse entre ellos cara a cara, y no solo con el facilitador.

Presentarse al grupo y pedir a cada participante que haga lo mismo. Puede utilizar la dinámica sugerida en este módulo, o cualquiera otra que elija. Para facilitar la participación, exponer brevemente el objetivo y la importancia de la capacitación.

Utilizar palabras sencillas y asegurarse de que todos entiendan las orientaciones. Invitar a todos para participar, cuidando de no presionar a alguien.

Si surgen comentarios o creencias equivocadas, no responder con frases como: "Está mal" o "Te equivocaste". De esta manera se descalifica al participante frente a los demás e inhibe su participación.

Distribuir y manejar el tiempo con flexibilidad, pero con orden, de manera que se pueda realizar todo lo planificado.

3. DESPUES DE LA CAPACITACION

A pesar de que la evaluación es un proceso que se inicia con la actividad misma, es importante conocer si se alcanzaron los objetivos; también interesa hacer un juicio sobre los medios (actividades y materiales), las condiciones favorables y desfavorables observadas, el rol del animador, etc., confrontando lo planificado con los resultados.

Para ayudar a la evaluación se proponen pautas en los anexos 1 y 2, además, se proponen actividades de seguimiento o acompañamiento.

UNIDADES

UNIDAD I

Introducción a la capacitación

UNIDAD II

Desarrollo sicosocial

UNIDAD III

Adolescencia y sexualidad

UNIDAD IV

Maternidad y paternidad responsables

UNIDAD V

Riesgo reproductivo

UNIDAD VI

Planificación familiar

UNIDAD VII

Prevención del cáncer cérvico-uterino

UNIDAD VIII

Enfermedades de transmisión sexual

UNIDAD IX

Actividades de seguimiento

UNIDAD I

INTRODUCCION A LA CAPACITACION

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- 1** Estimular a que los participantes se conozcan entre sí para una mayor integración, apertura y participación.
- 2** Revisar el programa del taller.
- 3** Conocer cuál es el nivel de información y conocimiento respecto al área.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

EJERCICIO 1

“EL COFRE DEL TESORO”

TIEMPO REQUERIDO

40 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Un cajón de cartón o algo similar.
- Tarjetas escritas, que están en la página siguiente.
- Papeles y bolígrafos para los grupos

PASOS A SEGUIR

En el cofre preparado se colocan las tarjetas que contienen palabras escritas como: diálogo, compromiso, confianza, alegría, responsabilidad, participación, etc.

Se forman grupos, cada uno de los cuales nombra un delegado, quien se encargará de sacar la tarjeta del cofre del tesoro.

Cada grupo debe explicar cómo vivir durante la jornada para demostrar ‘compromiso’ (de acuerdo a la palabra que tiene escrita en su tarjeta), algunas tarjetas indican palabras sorpresas como cantar, bailar, preparar un sketch.

Luego se realiza una plenaria donde cada grupo presenta a sus miembros y da cuenta de su trabajo.

EJERCICIO 2

¿QUE HAREMOS?

TIEMPO REQUERIDO

10 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Papelógrafo o pizarra
- Marcadores gruesos o tizas

PASOS A SEGUIR

Se presenta el taller mediante una breve exposición, apoyada en los materiales preparados en el papelógrafo o pizarra, como:

- 1 Nombre del taller
- 2 Los objetivos
- 3 La metodología
- 4 El plan de trabajo
- 5 Aspectos administrativos

Es importante recalcar que la metodología promueve la participación activa de todos los participantes. No habrá clase expositiva, pero se contará con el material necesario de contenidos fundamentales.

EJERCICIO 3

EVALUACION DIAGNOSTICA INICIAL

TIEMPO REQUERIDO

20 minutos.

MATERIALES NECESARIOS

- Hojas de evaluación según número de participantes
- Bolígrafos o lápiz de papel

PASOS A SEGUIR

- Distribución de las hojas de evaluación
- Elaboración individual del trabajo

Se explica que las respuestas al cuestionario son individuales y anónimas. Su objetivo es evaluar conocimientos ya adquiridos para que estos permitan reorientar de la mejor forma posible el taller y, además, ayuda a contar con elementos que facilitarán la evaluación del logro de los objetivos propuestos en este módulo de capacitación.

TARJETAS

DIALOGO

COMPROMISO

CONFIANZA

SINCERIDAD

RESPONSABILIDAD

ALEGRIA

PARTICIPACION

VERDAD

CANTAR

BAILAR

PREPARAR UN SKETCH

AMISTAD

CUESTIONARIO DIAGNOSTICO

Edad: Sexo:

Profesión u oficio

Ha participado en otros talleres relacionados con el tema

Sí No

1 MARQUE "SÍ" SI LA RESPUESTA ES CORRECTA; "NO" SI LE PARECE INCORRECTO Y "NO SE" SI NO SABE.

		Sí	No	No se
1.1	La maternidad en la adolescente ocasiona problemas de salud.			
1.2	La madre adolescente sufre más complicaciones durante el embarazo y el parto que una mujer adulta.			
1.3	El varón adolescente siempre está preparado para ser padre.			
1.4	Tener hijo es responsabilidad de la mujer.			
1.5	El embarazo en la adolescente es un estado normal, sin riesgos.			
1.6	Los padres adolescentes tienen más problemas en el trabajo.			
1.7	Los adolescentes están preparados para ser padres en lo afectivo y social.			
1.8	La maternidad y paternidad responsable es un compromiso compartido entre el hombre y la mujer.			
1.9	La decisión de tener un hijo requiere un análisis serio, sobre todo en los adolescentes.			
1.10	El embarazo en la adolescente ocasiona cambios bruscos en su crecimiento y desarrollo natural.			
1.11	Riesgo reproductivo es el peligro de enfermedad o muerte que enfrentan la mujer y su futuro hijo al producirse el embarazo en condiciones no ideales.			
1.12	La mujer puede tener hijos a partir de los 15 años, sin ningún riesgo.			
1.13	El tener hijo muy seguido es un riesgo para la madre y para el hijo.			
1.14	Cada embarazo representa un gran desgaste para la mujer.			
1.15	La presión alta es un riesgo reproductivo.			

		Sí	No	No se
1.16	Cuando la madre tiene 4 hijos, puede seguir teniendo otros sin ningún riesgo.			
1.17	La planificación familiar es la decisión libre, consciente y responsable de cada pareja para tener los hijos que quiera, en el momento que crea conveniente y oportuno.			
1.18	La planificación familiar busca disminuir el crecimiento poblacional de un país.			
1.19	Es importante que varones y mujeres conozcan los métodos anticonceptivos.			
1.20	El cáncer cérvico-uterino se puede prevenir.			
1.21	El papanicolau (PAP) es un examen de las mamas.			
1.22	El cáncer de mamas se puede prevenir.			
1.23	El cáncer uterino descubierto a tiempo es curable.			
1.24	El papanicolau se debe practicar cada año una vez iniciadas las relaciones sexuales.			
1.25	El sida es un problema que afecta a todos.			
1.26	La masturbación es una práctica peligrosa.			
1.27	La mujer puede tener la misma iniciativa que el hombre en las relaciones sexuales.			
1.28	El virus del sida destruye los glóbulos rojos.			
1.29	En el Paraguay, el sida se transmite generalmente por las relaciones sexuales.			
1.30	El uso del condón o preservativo es la mejor forma de evitar el sida.			
1.31	¿Tendría como amigo a una persona portadora del VIH?			

2 CITA

2.1 Métodos anticonceptivos que conoces

- a) b)
- c) d)

2.2 Riesgos reproductivos

- a) b)
- c) d)

2.3 Enfermedades de transmisión sexual

- a) b)
- c) d)

2.4 Formas de prevenir las enfermedades de transmisión sexual

- a) b)
c) d)

2.5 Consecuencias de la sífilis

- a) b)
c) d)

2.6 Formas de contagio del sida

- a) b)
c) d)

2.7 Formas de prevenir el sida

- a) b)
c) d)

UNIDAD II

DESARROLLO SICOSOCIAL

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- 1** Tener conciencia de cómo el estimarse más o estimarse menos afecta el autoconcepto y el desenvolvimiento en general.
- 2** Incrementar el deseo y el compromiso por mejorar la buena estima de sí mismo y de los demás.
- 3** Comprender la forma en que los valores personales y familiares afectan nuestra conducta y nuestras decisiones.
- 4** Identificar y reflexionar sobre sus propios valores.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

EJERCICIO 1

"MIRANDOME"

TIEMPO REQUERIDO

30 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Mirándome (hoja impresa según número de participantes)
- Bolígrafo para escribir

PASOS A SEGUIR

Se distribuye a los participantes la hoja "MIRANDOME" y se les indica que la llenen en forma individual; terminada la tarea se les pide que formen grupos de 4 a 5 personas para compartir sus respuestas: de las 2 cosas que les gusta de sí mismos, aclarando de antemano que nadie está obligado a hacerlo si no lo desea.

Una vez que todos hayan compartido lo que escribieron, se abre la discusión con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se siente uno compartiendo estas cosas?
- ¿Es difícil decir cosas positivas de uno mismo en grupo?; ¿por qué?
- ¿Les sorprendió algo que alguien del grupo dijo?
- ¿Han aprendido de ustedes mismos?
- ¿Han pensado en esas cosas antes?
- ¿Creen que es importante gustarse a sí mismo?

SE CONCLUYE COMENTANDO

- Es importante saber que nuestras cualidades nos ayudan a cumplir con las cosas que nos proponemos.
- El amarnos nos hace cuidar nuestro cuerpo.
- Los cambios que ocurren en la adolescencia afectan nuestro autoconcepto.

MIRANDOME

1

¿Cuáles son las 4 características o cualidades que me gustan de mí mismo?

Físicas

De mi personalidad

1

1

2

2

3

3

4

4

2

¿Cuáles son las 4 categorías y/o cualidades que deseo mejorar de mí mismo?

Físicas

De mi personalidad

1

1

2

2

3

3

4

4

3

¿Cuáles son las actividades que hago bien y me hacen sentir orgulloso?

1

2

4

Mi sueño o aspiración más alta es:

1

2

EJERCICIO 2

“HERIDAS A LA AUTOESTIMA”

TIEMPO REQUERIDO

30 minutos

MATERIALES NECESARIOS:

La historia (Tarjetas de 3x5 cm para cada participante)

PASOS A SEGUIR

Tomar una hoja de cartulina grande y escribir YO SI con un marcador grueso, y colocar frente al pecho y explicar que eso quiere decir “YO SOY IMPORTANTE”.
El concepto que tenemos de nosotros mismos o nuestro sentimiento es afectado a menudo por

otros. En muchos casos esas otras personas pueden hacer que nos sintamos mal diciéndonos cosas desagradables o desvalorizantes.

A veces alguna pieza de nuestro YO SI es destruida. Eso nos sucede a todos en la vida.

Luego el animador anuncia y lee la historia preparada y cada vez que el personaje de la historia es herido en su autoestima rompe un pedazo de la cartulina donde dice YO SI.

Cuando termina la lectura, muestra el papel de YO SI y hace notar que ha perdido gran parte de su tamaño (de su YO SI).

Comentar cómo las interacciones pueden influir en la autoestima y evitar tener con otros conductas destructivas y actitudes desvalorizantes.

La autoestima puede ser reconstruida y recuperada.

Pedir volver a pegar cada pedacito del YO SI, pero para hacerlo debemos imaginar otra historia o caso con aspectos positivos que puedan ocurrir.

En forma breve, comentar los nuevos casos positivos.

HISTORIA

Javier permanece en la cama cuando su madre hace 5 minutos lo despertó, en eso se oye la voz de su madre: "Javier, levántate inmediatamente; eres un ocioso, hazlo rápido o llamo a tu padre para que te levante como tu ya conoces".

Javier se levanta y busca su media, oye la voz de su madre que dice: "Ya te pusiste esas medias tres días seguidos, ¿cuándo aprenderás a ser limpio?"

Entra en el baño y su hermana

mayor le grita: "No ves que estoy acá".

Cuando Javier deja la casa para ir al colegio se está olvidando de su insignia y oye la voz de su madre: "Un día te vas a olvidar la cabeza". Javier regresa por su insignia y se retrasa un poco y pierde el colectivo. Va caminando, llega tarde al colegio y recibe la amonestación del jefe de disciplina.

El facilitador puede continuar la historia imaginando cosas.

EJERCICIO 3

"EL ESPEJO"

TIEMPO REQUERIDO

20 minutos

MATERIALES NECESARIOS

"El Espejo"; material impreso según número de participantes

PASOS A SEGUIR

Distribuir la hoja "EL ESPEJO" y dar las siguientes orientaciones:

En el espacio donde dice YO MISMO deben escribir 4 cualidades que consideran les describen mejor.

Luego formar parejas y pedir al

compañero(a) que escriba su opinión donde dice "OTRA PERSONA", intercambiando la hoja.

Comentar: que a veces otra persona reconoce nuestras cualidades mucho mejor que nosotros mismos.

- 1 ¿Les costó trabajo identificar sus cualidades?
- 2 ¿Qué se siente al saber que otras personas descubren tus cualidades?
- 3 ¿Han descubierto algo de ustedes mismos?
- 4 ¿Consideran importante gustarse a sí mismo?
- 5 ¿Les molesta que no les hayan mencionado alguna cualidad que ustedes consideran importante?

EL ESPEJO

Yo mismo

.....

.....

.....

.....

Otra persona

.....

.....

.....

.....

Yo descubrí que

.....

.....

.....

EJERCICIO 4

“ORDENANDO MIS VALORES”

TIEMPO REQUERIDO

50 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Set de tarjetas de valores según número de participantes
- Hojas blancas
- Plasticola o cinta adhesiva

PASOS A SEGUIR

Pedir a los participantes que se ubiquen de la forma más cómoda posible, si quieren pueden sentarse en el suelo para tener más espacio.

Iniciar la actividad explorando los conceptos o ideas que tienen sobre “VALORES” y citar algunos como ejemplos.

Comentar que la forma de averiguar lo que cada uno valora en la vida es verse obligado a decidir entre ciertos casos y seleccionar lo que considera más importante.

Distribuir a cada participante un set de tarjetas de valores, papeles en blanco, plasticola o cinta adhesiva.

Pedir que lean, analicen cuidadosamente

los valores escritos en las tarjetas y empiecen a ubicar por orden de importancia; después, pegar sobre la hoja en blanco. En primer lugar estará el más valorado y así sucesivamente.

Pueden agregar valores que crean necesarios y si desean exponerlos (escala de valores).

Es importante que el facilitador no transmita sus propios valores, sino que anime a los jóvenes a reconocer y determinar los suyos.

Una vez concluidos los trabajos comentar:

- ¿Fue fácil o difícil seleccionar valores?; ¿por qué?
- ¿Se encontraron valores que nunca se habían pensado?
- ¿Cómo afectan esos valores nuestra conducta?
- ¿Qué papel juega la familia en esta elección de valores?
- ¿Qué cosas influyen para la formación de nuestros valores?
- ¿Cómo podemos convertir nuestros valores en realidad?
- ¿Cómo se sienten acerca de la diversidad de valores que existen?
- ¿Puede una persona cambiar con el tiempo sus valores?
- ¿Qué factores influyen para que ocurran esos cambios?
- ¿Qué papel juegan los/as amigos/as y/o compañeros en la elección de valores?

TARJETAS

**TENER BUENAS
CALIFICACIONES EN
EL COLEGIO**

**LLEVARME BIEN
CON MIS PADRES**

**VIVIR DE ACUERDO
CON MI RELIGION**

**SER POPULAR CON
MIS AMIGOS/AS**

**TENER MUCHO
DINERO SER BUEN
AMIGO/A**

SER BUEN AMIGO/A

**SER VIRGEN
CUANDO ME CASE**

**CASARME Y
TENER HIJOS**

**NO ABUSAR DEL
ALCOHOL**

**SER BUEN
DEPORTISTA**

TENER BUEN TRABAJO

**SER UN BUEN
PROFESIONAL**

**TENER UNA
HERMOSA
CASA**

UNIDAD III

ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- 1** Obtener información sobre anatomía y fisiología de los órganos sexuales masculinos y femeninos.
- 2** Favorecer el desarrollo de actitudes positivas hacia la sexualidad.
- 3** Favorecer las relaciones interpersonales, el encuentro con el otro sexo propiciando condiciones de respeto y equidad, superando todo criterio de discriminación de género.
- 4** Reconocer lo que la sociedad define como masculino y femenino, la valoración diferente y cómo ello influye en nuestras relaciones interpersonales.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

EJERCICIO 1

"COMO SE APRENDE"

TIEMPO REQUERIDO

60 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Sobres con guías de trabajo (3)
- Papel sulfito (3)
- Marcadores gruesos (3)
- Tijeras (3)
- Hojas de revistas o periódicos
- Plasticola
- Información complementaria

PASOS A SEGUIR

Organizar a los participantes en tres grupos y pedir a uno de cada grupo que elija un sobre de guía de trabajo.

Cada grupo lee y luego analiza los puntos sugeridos, y, una vez agotados los comentarios, sacar las conclusiones.

Si desean pueden ampliar sus experiencias con la información complementaria.

Cuando todos los grupos hayan terminado el trabajo, prepararán sus conclusiones de la forma más original posible para presentarlas en plenaria.

Si existen ideas o conceptos incompletos, el facilitador se encargará de ampliarlas.

GUIAS DE TRABAJO

GRUPO "1"

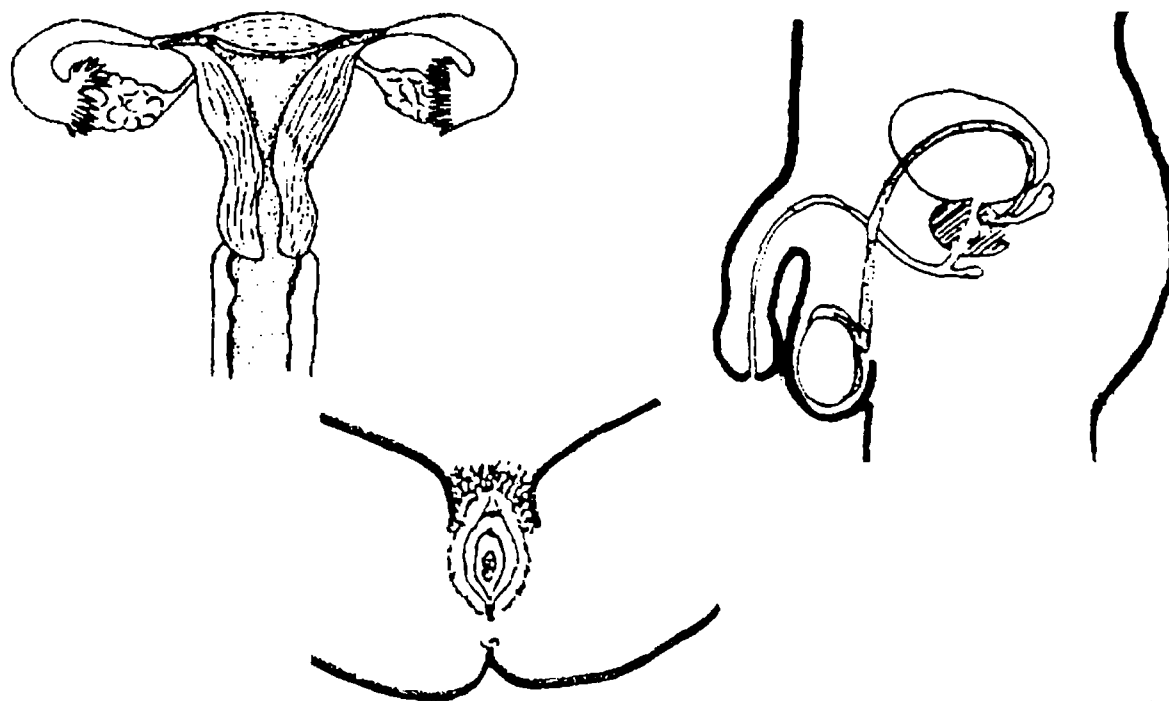
- 1 ¿Qué entienden por la palabra sexualidad?
- 2 ¿Cómo se sienten cuando alguien habla de sexo?; ¿por qué?
- 3 Citar algunos mitos que conocen sobre la sexualidad.

GRUPO "2"

- 1 ¿Cuáles son los cambios físicos, psicológicos y sociales que se producen en la adolescencia?
- 2 ¿Cómo se sintieron o se sienten al notar esos cambios?
- 3 ¿Pueden teatralizar uno de esos cambios?

GRUPO "3"

- 1 Copia estas gráficas en un papel sulfito y aumenta mucho más su tamaño. Luego coloca los nombres de cada órgano y explica la función que cada uno desempeña.



EJERCICIO 2

EL EXTRATERRESTRE

TIEMPO REQUERIDO

40 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Papel sulfito
- Marcadores gruesos

PASOS A SEGUIR

El facilitador explica que en el camino nos encontramos con un extraterrestre y, como es nuevo en la Tierra, nos pidió que le diéramos algunas características o cualidades para que él pueda reconocer a los hombres y a las mujeres.

El facilitador, en un papelógrafo o pizarra coloca en la mitad derecha la palabra HOMBRE y anota las características o cualidades que los participantes van diciendo.

Luego se subrayan aquellas características que no cambian y que son las diferencias biológicas.

En base a lo subrayado, el facilitador hace la explicación sobre la diferencia entre lo que es sexo y género y se concluye que: GÉNERO está condicionado por lo cultural y, por lo tanto, es posible cambiar. GÉNERO es el conjunto de cualidades económicas, sociales, psicológicas, políticas y culturales atribuidas a los sexos, las cuales mediante procesos sociales y culturales constituyen a los particulares y a los grupos sociales.

SEXO: Es el conjunto de características físicas fenotípicas y genotípicas diferenciales, definidas básicamente por sus funciones corporales en la reproducción biológica.

EJERCICIO 3

"REACCIONAMOS ASI"

TIEMPO REQUERIDO

60 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Guía de trabajo
- CASOS, para reflexionar
- Lápices, papel, marcadores.

PASOS A SEGUIR

Formar 4 grupos y distribuir a cada uno una "GUÍA DE TRABAJO". En 10 minutos se debe leer y analizar cada caso, buscando las causas y proponiendo soluciones. Cada grupo presenta sus conclusiones en plenaria. Estas vuelven a ser discutidas y se realiza una síntesis analizando la viabilidad de las soluciones propuestas.

Por último, se ve la relación que tiene el caso contado con la realidad de los participantes y si es viable la misma solución.

GUÍA DE TRABAJO

(Esta guía es para ampliar la discusión)

- 1 ¿Cómo reaccionarías ante esta situación?
- 2 ¿Cómo hubieran reaccionado sus padres ante esta situación cuando eran jóvenes?
- 3 ¿Qué creen que ha causado estos cambios?
- 4 ¿De qué manera el rol de género ha afectado las relaciones entre hombres y mujeres?; ¿son buenos o malos estos cambios?; ¿por qué?

ESTUDIO DE CASOS

CASO 1

Esteban y Margarita son casados. Siempre han trabajado los dos fuera de casa. Margarita está esperando su primer hijo, pero quiere regresar al trabajo después de tener su bebé.

Esteban quiere que ella se quede en la casa hasta que el niño sea grande. ¿Qué debe hacer Margarita?

CASO 2

José y Estela son novios hace dos meses. José quiere salir a cenar con Estela por primera vez. El cree que ella debería ayudarlo a pagar la cuenta.

¿Qué debe hacer José?; ¿qué debe hacer Estela?

CASO 3

Susana está enferma en casa y su esposo Juan ha tenido que lavar la ropa y preparar la comida porque no le alcanza el dinero para pagar a una empleada. Los amigos de Juan se burlan de él porque hace trabajos que son de mujeres.

¿Cómo puede Juan lograr que sus amigos no le molesten, sin lastimarlos ni pelear con ellos?

CASO 4

Hace unos meses que Sara se gusta de Carlos. Ella cree que él también se gusta de ella, pero es demasiado tímido para invitarle a salir. Ella ha pensado en hablarle y pedirle que salgan, pero teme forzarlo.

¿Qué pasará si ella lo invita a salir?

EJERCICIO 4

“MI OPCION ES IMPORTANTE”

TIEMPO REQUERIDO

40 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Papel sulfito o pizarra
- Marcadores gruesos o tizas

PASOS A SEGUIR

Pedir al grupo una lluvia de ideas acerca de las razones que podrían argumentar para decir “NO” a las relaciones sexuales, anotar a un lado de la pizarra o papelógrafo; al otro lado anotar las razones por las cuales se debe esperar hasta más tarde para tener relaciones sexuales.

Cada participante debe expresar una idea a la vez sobre lo que piensa del tema.

Hay que aclarar que en esta etapa de la

“lluvia” no se permitirá discutir las ideas que vayan surgiendo, solamente se pedirán aclaraciones.

Luego se analizarán las razones a favor y las en contra; tratar de aumentar las buenas razones.

CONCLUSIONES

¿Dónde hay más razones?

Luego se discuten los siguientes puntos:

¿Es más difícil decidir acerca de las relaciones sexuales que decidir sobre otros temas?

¿Qué una persona necesita saber si decide tener relaciones sexuales de una manera responsable?

¿Por qué eligieron esas razones?

¿Creen que esas razones pueden cambiar a medida en que se van haciendo mayores?; ¿cómo?

¿Cuál podría ser la mejor razón o la más importante (se puede hacer una votación) y por qué?

EJERCICIO 5

“JUEGO DE ROLES”

TIEMPO REQUERIDO

60 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Mucho espacio en la sala de trabajo
- Hoja de trabajo “Juego de roles”
- Preguntas para discutir escritas en tarjetas.

PASOS A SEGUIR

Se comienza la actividad explicando que vamos a dramatizar situaciones de otras personas en situaciones difíciles.

Comentar: que los jóvenes a veces tienen relaciones sexuales no porque lo quieran, sino

porque se sienten presionados.

Se pide voluntarios para que representen los papeles. Se da 10 ó 15 minutos para que los voluntarios lean y asuman los roles. Discutir con cada grupo las ideas para la representación.

Al terminar cada representación se discuten las preguntas de cada caso con todo el grupo. Y al terminar todas las escenas se comenta lo siguiente:

¿Cuál es la actitud de la sociedad hacia los muchachos que son vírgenes?; ¿es más difícil decir no para un hombre que para una mujer?

Comentar que los adolescentes con frecuencia se ven presionados porque se exponen a situaciones como esas. Una forma de evitar la presión es eludiendo esas situaciones, ejemplo: ir a una fiesta con adolescentes mayores que ellos/as; ir a la casa del muchacho cuando los padres no están; invitar a un muchacho a su casa cuando están solos, etc.

HOJA DE TRABAJO

"JUEGO DE ROLES"

ESCENA 1

Carlos y Beatriz han llegado a casa de este. Los padres de Carlos no están en la casa. Carlos abraza a Beatriz y le dice: "Qué suerte que nadie está, estamos solos y podemos hacer el amor. El trata de besarla y ella se resiste...

—¿Cómo crees que se siente Beatriz?

—¿Por qué es tan importante para Carlos que ellos tengan relaciones sexuales?

—¿Cómo decir "no" en este caso?

ESCENA 2

Javier y Luis se están riendo de Antonio porque éste aún no ha tenido relaciones sexuales. Javier y Luis quieren llevar a Antonio a tener relaciones sexuales con una prostituta para que ya sea un "hombre de verdad", pero él no quiere hacerlo.

—¿Por qué los amigos de Antonio lo están presionando para que tenga relaciones sexuales?

—¿Es mejor hacer entender a sus amigos cómo se siente, o debe hacerles suponer que ha tenido relaciones para que dejen de molestarlo?

ESCENA 3

Karina y Sergio están saliendo juntos hace un tiempo. Ella supone que hoy tendrán relaciones sexuales, pero él no quiere hasta que estén mejor preparados para ello y que se conozcan mejor. Karina cree que él es un tonto e insiste porque dice que todos lo hacen.

—¿Cómo crees que se siente Sergio al ser presionado por Karina?

—¿Cuál sería la otra forma de decir "no" sin sentirse tonto o avergonzado?

—¿Por qué es tan importante para Karina tener relaciones sexuales?

ESCENA 4

Rosita y Raúl tienen 16 años y han sido novios durante un par de años. Rosita quiere casarse, pero Raúl quiere seguir viviendo en su casa, estudiar y tener una profesión, ella insiste.

¿Cómo puede Raúl decir "no" a Rosita sin romper la relación?

¿Cómo sería si los papeles fueran al revés, o sea, si Raúl insistiera en casarse?

EJERCICIO 6

"TU DECIDES"

TIEMPO REQUERIDO

40 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Hoja de trabajo
- Bolígrafos

PASOS A SEGUIR

Entregar la hoja de trabajo según desee

(individual, en pareja o en grupo). Pida a los participantes que lean e indiquen si están de acuerdo o en desacuerdo, explicar que deben responder "de acuerdo" si creen que la frase está correcta o es apropiada para ellos, y "en desacuerdo",

si creen que no es la forma correcta de pensar o la idea es incorrecta o está equivocada.

Luego se distribuye la segunda "Hoja de trabajo" para que lo realicen.

Una vez terminadas las actividades se debe iniciar una discusión con todo el grupo, se comienza expresando acuerdo o desacuerdo alzando la mano, para luego explicar sus razones.

HOJA DE TRABAJO

TU DECIDES

Los muchachos a menudo tienen ideas distintas de las chicas acerca de las relaciones sexuales. Muchas son ideas viejas que necesitan ser cambiadas.

- 1 Poner en un círculo la "A" (de acuerdo) si piensas que la afirmación es la correcta o te parece bien.
- 2 Poner en un círculo la "D" (en desacuerdo) si la consideras incorrecta.

1	A D	El éxito de una cita de noche con un muchacho o una chica se puede juzgar por el contacto sexual que hubo.
2	A D	Cuando alguien dice que "NO" a las relaciones sexuales, significa que no le gusta la otra persona.
3	A D	Si se gasta mucho dinero en una cita con una chica, en retorno debe ofrecer una relación sexual.
4	A D	Cuando una chica dice "no" a las relaciones sexuales, realmente quiere decir "tal vez", y "tal vez" realmente significa "sí".
5	A D	Un hombre de verdad es uno que ha tenido relaciones sexuales con una mujer.
6	A D	Cualquiera que se vista en forma provocativa quiere tener relaciones sexuales.
7	A D	Si una chica o un muchacho acepta una invitación a la casa de alguien para estar solos, se espera que tenga relaciones sexuales.
8	A D	Es responsabilidad de la mujer decidir cuánto contacto sexual debe haber en la relación.

**LEAN Y ANALICEN ESTAS FRASES PARA LUEGO,
POR CONSENSO, COMPLETAR LAS IDEAS.**

- El éxito de una cita de noche debería juzgarse por
- Cuando una persona dice que no al contacto sexual significa
- Si te gastas muchos dinero en una cita, no significa que
- Decir que no a las relaciones sexuales realmente significa
- Eres un hombre de verdad si
- Si alguien se viste y actúa en forma provocativa
- Si una persona quiere ir a la casa de alguien cuando no hay nadie más en la casa
- La responsabilidad de establecer los límites sexuales es de

UNIDAD IV

MATERNIDAD Y PATERNIDAD RESPONSABLES

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- 1** Analizar la idea de tener hijos, y la responsabilidad que eso implica considerando los aspectos económicos, sociales y de salud.
- 2** Identificar las consecuencias que acarrea ser madre o padre en la adolescencia.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

EJERCICIO 1

"NUESTRA DECISION"

TIEMPO REQUERIDO

60 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Papel sulfite, cuatro pliegos
- Marcadores gruesos, cuatro unidades
- Hojas de revistas o periódicos
- Cuatro guías de trabajo
- Cuatro sets de tarjetas para completar (7x15 cm. cada una)

PASOS A SEGUIR

Antes de iniciar el ejercicio, el facilitador comenta que la decisión de tener un hijo debe ser muy bien analizada, pensando cuidadosamente que esta responsabilidad genera una serie de continuos ajustes en la vida de los padres.

Se forman 4 grupos (pueden ser varones y mujeres separados o grupos mixtos) y se les concede 15 minutos para que cada grupo piense en la forma que un hijo afectará sus vidas, los posibles cambios, sean estos positivos o negativos.

Analizar las situaciones según "Guía de trabajo" y completar las tarjetas. Las conclusiones se presentan en plenaria.

GUIA DE TRABAJO

PARA ANALIZAR Y CONTESTAR

- 1 ¿Cuáles son los riesgos del embarazo en la adolescencia? En lo biológico, emocional y social.
- 2 ¿Conoces la responsabilidad que un hijo exige en un día? Citar los cuidados que requiere.
- 3 ¿Estarías dispuesta/o a terminar tus diversiones y pasar más tiempo en casa cuidando de tu hijo y de tu hogar?
- 4 ¿Es difícil ir al colegio y cuidar un hijo al mismo tiempo?
- 5 ¿Cambiarían tus planes de colegio si tienes un hijo?
- 6 ¿Puedes realmente mantener un hijo?

TARJETAS PARA COMPLETAR

EN LO REFERENTE A EDUCACION/CARRERA; UN HIJO PUEDE TRAER:

CAMBIOS POSITIVOS

CAMBIOS NEGATIVOS

EN LO REFERENTE A VIDA SOCIAL/AMIGOS; UN HIJO PUEDE TRAER:

CAMBIOS POSITIVOS

CAMBIOS NEGATIVOS

EN LO REFERENTE A FINANZAS/DINERO, UN HIJO PUEDE TRAER:

CAMBIOS POSITIVOS

CAMBIOS NEGATIVOS

EN LO REFERENTE A LA RUTINA DIARIA, UN HIJO PUEDE TRAER:

CAMBIOS POSITIVOS

CAMBIOS NEGATIVOS

UNIDAD V

RIESGO REPRODUCTIVO

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- 1** Analizar los riesgos del embarazo y parto, producidos en edades inadecuadas, con problemas de salud y en condiciones económicas y sociales limitadas.
- 2** Identificar medidas preventivas para proteger la salud de la mujer y de la familia.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

EJERCICIO 1

"CRUCIGRAMA"

TIEMPO REQUERIDO

40 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Crucigrama en cartulina (uno por grupo)
- Marcadores gruesos (uno por grupo)
- La frase **RIESGO REPRODUCTIVO** escrita en cartulina (20 x 50) uno por grupo.

PASOS A SEGUIR

Dividir a los participantes en grupos e indicar que conversen durante 10 minutos sobre los sentimientos, ideas o conceptos que tienen de **RIESGO REPRODUCTIVO**. Colocar la frase en un lugar visible y central.

Analizar las ideas o conceptos de los participantes y resumir contestando la siguiente pregunta.

¿Cuáles son esos riesgos; por qué?

Luego, completar el crucigrama; para después dar a conocer sus conclusiones en plenaria.

GUIAS DE TRABAJO

GRUPO 1

Preparar una historieta dirigida a los jóvenes para transmitirles mensajes sobre algunos factores de riesgo reproductivo.

GRUPO 2

Preparar una cartilla dirigida a los jóvenes para transmitirles mensajes sobre algunos factores de riesgo reproductivo.

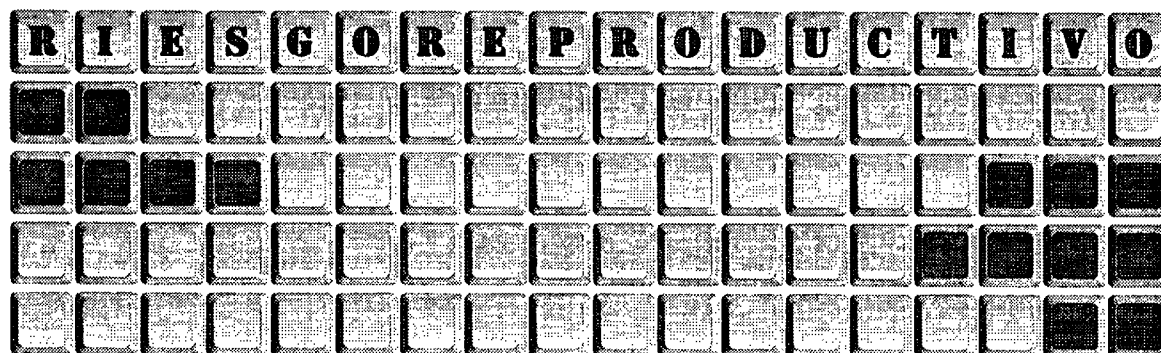
GRUPO 3

Preparar una calcomanía dirigida a los jóvenes para transmitirles mensajes sobre algunos factores de riesgo reproductivo.

GRUPO 4

Preparar un afiche o collage dirigido a los jóvenes para transmitirles mensajes sobre algunos factores de riesgo reproductivo.

CRUCIGRAMA



EJERCICIO 2

TIEMPO REQUERIDO

60 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Cartulinas
- Marcadores gruesos y finos
- Lápiz de papel
- Goma de borrar
- Crayolas
- Tijeras
- Hojas de revistas o periódicos

- Plasticola
- Guías de trabajos

PASOS A SEGUIR

Iniciar la actividad diciendo a los participantes que esta tarea les dará la oportunidad de demostrar sus talentos y habilidades, para ello tendrán que formar 4 grupos y trabajar sobre el tema: **RIESGO REPRODUCTIVO**.

Distribuir a cada grupo los materiales y se trabaja según la guía.

Una vez concluida la actividad, los trabajos se presentan en plenaria.

UNIDAD VI

PLANIFICACION FAMILIAR

- 1** Analizar la responsabilidad de los padres ante el nacimiento de un hijo.
- 2** Conocer los distintos métodos de la planificación familiar y reconocer el aporte de la misma en la disminución del aborto provocado.
- 3** Conocer los servicios que ofrece una institución de salud en lo referente a planificación familiar.

ACTIVIDAD SUGERIDA

EJERCICIO 1

“VISITANDO PARA CONOCER Y APRENDER”

TIEMPO REQUERIDO

3 horas (tentativo)

MATERIALES NECESARIOS

- Papel para anotaciones
- Bolígrafo

PASOS A SEGUIR

Identificar un servicio de salud o clínica de planificación familiar. Coordinar con los responsables del servicio una visita con el grupo.

Solicitar al profesional responsable y especializado en este programa la preparación de una reunión o clase para desarrollar con el grupo sobre los siguientes puntos:

- Qué es planificación familiar.
- Cuáles son los métodos anticonceptivos - Ventajas y desventajas.
- Referencia de la Constitución Nacional con relación al tema.
- Aborto - Prevención - Referencia constitucional.
- Servicios que ofrece la institución.
- Materiales educativos disponibles.

La metodología utilizada para esta actividad será seleccionada por el especialista; previo acuerdo con el facilitador.

El tiempo destinado para la misma se reajustará según necesidad.

UNIDAD VII

PREVENCION DEL CANCER CERVICO, UTERINO Y DE MAMAS

- 1** Conocer cómo se realiza el autoexamen de mamas y reconocer la importancia de la práctica mensual como medida preventiva del cáncer de mamas.
- 2** Reconocer la importancia de realizar el PAP una vez al año, como medida de prevención del cáncer cérvico-uterino.

ACTIVIDAD SUGERIDA

EJERCICIO 1

“JUEGO DE PALABRAS”

TIEMPO REQUERIDO

60 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Set de palabras o frases (3)
- Papel sulfito (3)
- Cola de pegar (3)
- Pinceles mágicos (3)
- Sobres con palabras claves (3)
- Información complementaria (3)

PASOS A SEGUIR

Se forman tres grupos y cada uno retira un juego de materiales. La actividad se inicia cuando cada grupo elige el sobre. El facilitador da las instrucciones. Cada grupo lee la palabra clave como también las frases o conceptos que están escritos en el set de palabras, se analiza y discute la relación que existe entre ambas, hasta terminar las existentes, y además se deben comentar las experiencias de cada uno con relación al tema.

Luego se coloca en el centro del papel sulfito la palabra clave y se rodea con las frases y conceptos relacionados.

ES GRATIS

NO DUELE

PAPANICOLAU

ES UN ANALISIS SENCILLO

SE DEBE HACER CADA AÑO

El trabajo terminado se presenta en plenaria justificando las frases o conceptos elegidos. Se pueden agregar otras ideas.

PALABRAS O FRASES CLAVES

PAPANICOLAU

CANCER DE MAMAS

CANCER DE CUELLO UTERINO

SET DE FRASES O CONCEPTOS

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 1 | Es gratis. | 15 | sufrirlo. |
| 2 | Se puede prevenir tempranamente. | 16 | Se debe hacer a partir del inicio de la relación sexual. |
| 3 | No duele. | 17 | Previene el cáncer a tiempo, cuando todavía es curable. |
| 4 | Examen de pecho. | 18 | El autoexamen de mamas se debe practicar de 2 a 3 días después de la menstruación. |
| 5 | Aparece secreción. | 19 | No se debe estar con la menstruación. |
| 6 | Consultar en un servicio de salud. | 20 | Puede detectarse con el papanicolau. |
| 7 | Autoexamen de mamas. | 21 | Si notas algo duro en tus mamas, no quiere decir que tengas cáncer. |
| 8 | Es un sencillo análisis. | 22 | No debe hacerse ducha vaginal desde un día antes. |
| 9 | Detectar bultito o endurecimiento. | | Pone en peligro tu vida. |
| 10 | Se debe hacer cada año. | | |
| 11 | Se debe hacer para descubrir el cáncer del cuello uterino. | | |
| 12 | Cambio en el tamaño de las mamas. | | |
| 13 | Es curable si se detecta a tiempo. | | |
| 14 | Todas las mujeres están expuestas a | | |

UNIDAD VIII

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- 1** Identificar cuáles son las enfermedades de transmisión sexual, los síntomas y cómo prevenirlas.
- 2** Reconocer que pueden ser infectados por las enfermedades de transmisión sexual y el sida si no practican las medidas preventivas.
- 3** Motivar a los adolescentes a que dialoguen con sus familiares y amigos acerca de las ETS y, sobre todo, del sida.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

EJERCICIO 1

“JUEGO DE CARRERAS. CONOCIENDO LAS ETS”

TIEMPO REQUERIDO

60 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Tablero según número de grupos
- Copias de las tarjetas del juego (que deben ser recortadas y pegadas sobre cartulina)
- Fichas o botones de diferentes colores (uno por participante)
- Dado (uno por grupo)
- Copias de hojas informativas (una por grupo).

PASOS A SEGUIR

Observar un vídeo sobre el tema o participar de una clase con ayuda de diapositivas u otro material visual. Esto servirá de base para el juego.

Se forman grupos de 4 personas, se distribuyen los materiales necesarios.

Se inicia el juego en cada grupo cuando cada integrante tira el dado; comienza a jugar aquel que obtuvo el número más alto.

Cada jugador avanzará tantos espacios como indique el dado, debiendo hacer lo que se indica en el espacio donde caiga.

Cuando un jugador cae en el espacio con el signo de interrogación deberá sacar una carta, leerla en voz alta y responder lo que pregunta. Si contesta correctamente avanza 3 espacios; si contesta mal o no sabe, retrocede 3 espacios.

Si el jugador responde equivocadamente o no sabe la respuesta, el facilitador estimulará a los demás a que respondan, y si no lo hacen, él debe hacerlo aclarando todas las dudas.

El juego finaliza cuando uno de los jugadores logra llegar a la meta.

Finalmente, se juntan todos los grupos para presentar sus dudas, aclaraciones o puntos no muy claros que necesitan ser discutidos.

¿Por qué las personas que tienen alguna ETS se avergüenzan de decirlo?

¿Cómo se contagian las ETS?

Dar la mano o conversar con alguien que tiene una ETS, ¿puede contagiarnos?

¿Qué le puede suceder a una mujer que no se trata a tiempo la sífilis?

¿El herpes genital se cura totalmente?

¿Cuáles son las ETS que consideras más peligrosas?; ¿por qué?

¿Qué opinas de la siguiente afirmación: "Yo no tengo ninguna ETS, así que no necesito usar condón"?

Di lo que más te ha llamado la atención de lo aprendido sobre ETS.

¿Por qué a la mujer embarazada se le pide el examen de sangre (VDRL)?

¿Cómo se evitan las ETS?

¿Cómo podemos prevenir el contagio de una ETS?

¿Si una persona tiene alguna ETS, tiene mayor posibilidad de contraer el virus del sida?

¿Cuáles son algunos de los síntomas de la gonorrea?

¿Existen vacunas para no contraer una ETS?

Si una persona tiene herpes genital sin presentar síntomas, ¿puede contagiar a su pareja sexual?

Si tengo alguna ETS, ¿debo conversarlo con mi pareja?

¿Cuáles son las ETS que están aumentando en el Paraguay?

A través de un beso, ¿puede la persona contraer una ETS?

¿Cuáles son los síntomas de la sífilis?

¿Qué efectos puede provocar el herpes genital de una mujer embarazada sobre su bebé?

Si una persona tiene alguna ETS, pero aún no presenta síntomas, ¿puede contagiar a su pareja sexual?

¿La sífilis puede ser mortal?

Si una mujer higieniza sus genitales después de cada relación sexual, puede contraer una ETS?

¿Cómo podemos saber que tenemos alguna ETS?

Si alguien ha tenido una ETS, ¿puede contagiarse nuevamente de la misma enfermedad?

¿Qué le puede suceder a la mujer que no trata la gonorrea a tiempo?

¿Qué son las ETS?

¿Qué debemos hacer ante la sospecha de tener una ETS?

¿Cuáles son las ETS que conoces?

A través de la ropa interior o toallas, ¿puede la persona contraer una ETS?

PARA EL TABLERO

7

Vos sabés que el condón protege de las ETS, pero no lo usás en tus relaciones sexuales. Retrocedé 6 espacios.

15

Vos no sabés que una mujer con ETS no debe embarazarse porque es peligroso para su bebé. Retrocedé 3 espacios.

21

Felicitaciones. Vos utilizás el condón en tus relaciones sexuales para evitar las ETS. Avanzá 5 espacios.

27

Vos no sabés que uno puede tener ETS y no presentar síntomas. Retrocedé 8 espacios.

34

Avanzás 6 espacios porque sabés que si uno sospecha que tiene una ETS, debe ir lo antes posible al médico.

37

Felicitaciones. Vos sabés que con una pareja estable, fiel y sana no hay riesgo de tener una ETS.

49

Vos tuviste una relación sexual con una persona poco conocida y no usaste el condón. Retrocedé 10 espacios.

EJERCICIO 2

“MI COMPORTAMIENTO”

TIEMPO REQUERIDO

40 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Cuatro guías de trabajo
- Tarjetas 10 x 20 cm (4 grupos)

PASOS A SEGUIR

Conversar con los participantes sobre el comportamiento de riesgo que tienen muchas personas, que facilita el contagio de las ETS.

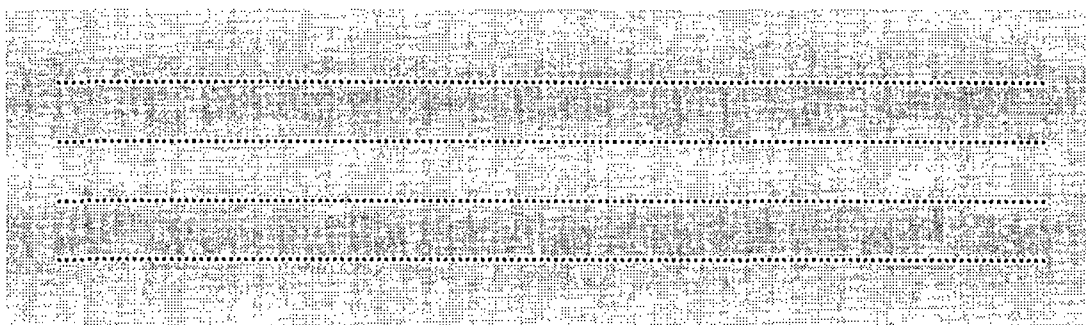
Para iniciar el ejercicio se forman 4 grupos, se distribuyen las hojas de trabajo.

Una vez terminado el trabajo grupal, se expone en plenaria.

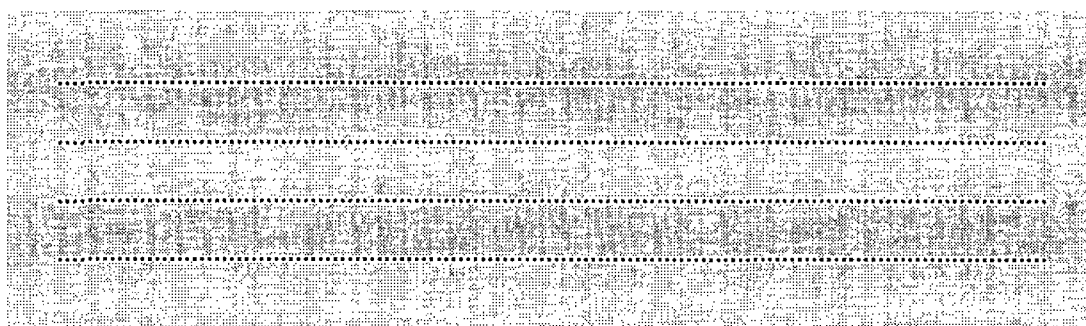
• GUIA DE TRABAJO

1 Analiza y luego completa las tarjetas. ¿Qué comportamiento presenta riesgo?

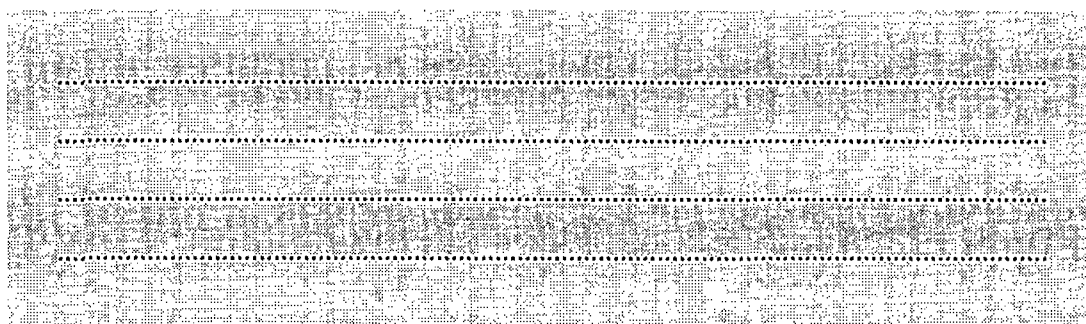
1.1. Comportamiento sin riesgo



1.2. Comportamiento con poco riesgo



1.3. Comportamiento con mucho riesgo



2 ¿Qué les parece?

- ¿Qué pueden hacer los jóvenes que tienen comportamiento sexual de riesgo para reducir esos efectos?
- ¿Qué puedes hacer para que un número mayor de jóvenes tenga un comportamiento sin riesgo?

EJERCICIO 3

“LA ENTREVISTA”

TIEMPO REQUERIDO

60 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Hoja de entrevista
- Papel y lápiz para escribir

PASOS A SEGUIR

Solicitar a los participantes que realicen una

entrevista a su familia sobre sus conocimientos y actitudes sobre el sida.

Presentar el formulario y analizar con ellos las preguntas; si desean introducir algunos cambios, pueden hacerlo.

Preparar en pequeños grupos la dramatización de la entrevista.

Sugerir que den la información correcta al familiar después de completar el cuestionario, si hace falta.

En el siguiente encuentro se intercambiarán las respuestas y puntos de discusión.

GUIA DE ENTREVISTA

- 1 ¿Sabés qué es el sida? Explicá con tus palabras.
- 2 ¿Cuál es la diferencia entre el sida y la infección por VIH?
- 3 En nuestro país, ¿es un problema el sida? ¿por qué?
- 4 ¿Cómo se adquiere el sida?
- 5 ¿Tomarías tereré con una persona que tiene sida?
- 6 ¿Cómo crees que la gente se protege del sida?
- 7 ¿Te preocupa la idea de contraer el sida? ¿por qué?
- 8 ¿Te has preocupado alguna vez de que yo adquiriera el sida?
- 9 ¿Qué es lo más importante que debemos saber sobre el sida?

EJERCICIO 4

“CHISMES Y VERDADES DEL SIDA”

TIEMPO REQUERIDO

40 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- 4 juegos de afirmaciones pegadas en tiras de cartulina
- 8 pliegos de papel sulfito
- 4 marcadores gruesos
- 4 carruseles o círculos giratorios
- 4 rollos de cinta adhesiva corrugada

PASOS A SEGUIR

Más adelante aparecen una serie de

afirmaciones sobre el sida. Algunas de esas afirmaciones son producto de la desinformación; por lo tanto, son falsas. Para efectos del juego, las hemos llamado “CHISMES”. Otras afirmaciones son producto del conocimiento científico.

Para realizar el ejercicio se forman 4 grupos y se les entrega a cada uno un set de materiales. Solicitar que lean y analicen cada afirmación; una vez analizadas todas las afirmaciones se clasifican por consenso en “PRODUCTO DEL CHISME” y “PRODUCTO DEL CONOCIMIENTO CIENTIFICO”, estos títulos se escriben cada uno en un papel sulfito para luego pegar las afirmaciones que corresponden a cada título.

Al finalizar el trabajo, nombrar un relator y exponer los resultados en plenaria.

AFIRMACIONES

- * El sida es una enfermedad que aparece en el cuerpo cuando su sistema inmunitario o de defensa está debilitado.
- * Es difícil que las mujeres contraigan el sida.
- * Las mujeres embarazadas pueden transmitir el virus del sida a sus bebés antes de nacer.
- * Si eres fuerte y sano, no puedes contraer el VIH.
- * El VIH, virus del sida, se lleva en la sangre.
- * El condón es una protección muy segura como medida preventiva para la infección del VIH.
- * Una persona puede sentirse muy bien, y tener la infección del VIH.
- * La prueba de ELISA es un análisis para detectar anticuerpos contra el VIH.
- * Se debe evitar tocar a una persona infectada por el VIH.
- * Una persona puede contraer el VIH al donar sangre.
- * Los usuarios de drogas pueden transmitir el VIH a otros usuarios si comparten agujas.
- * No pasa nada por compartir ropa de cama y cubiertos con alguien que tiene VIH/sida.
- * La abstinencia es una opción para evitar el VIH.
- * Compartir toalla con una persona infectada por el VIH es muy peligroso.
- * Si una persona tiene blenorragia corre más riesgo de infectarse del VIH.
- * Una relación sexual sin protección es suficiente para el contagio con el VIH.
- * Se debe poner vaselina para lubricar el condón.
- * El condón no tiene fecha de vencimiento.
- * No se debe permitir que un joven con VIH asista al colegio, porque puede contagiar a los demás.

UNIDAD IX

ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO

JUSTIFICACION DE LA UNIDAD

Para que el proceso de capacitación sea eficaz, se necesita prolongar su efecto en el tiempo. Para que esto suceda es necesario retroalimentarlo, para ello se sugiere realizar actividades de acompañamiento y complementarias a la capacitación.

Es fundamental que los participantes encuentren el apoyo requerido en el equipo facilitador para ayudarles a orientar su experiencia cotidiana en lo referente al cumplimiento de los objetivos de este programa.

OBJETIVO DE LA UNIDAD

- 1** Generar un clima de confianza, seguridad y optimismo en los jóvenes para cumplimiento de sus metas.
- 2** Saber adónde y a quién dirigirse cuando se necesita orientación, apoyo, etc.

ASPECTOS METODOLOGICOS Y DE ORGANIZACION

Al finalizar la Unidad 8, explicar que luego se tendrá una actividad de seguimiento, dejando claramente establecido por consenso la fecha, hora y lugar de la próxima jornada. Para el desarrollo de la Unidad 9 es conveniente esperar como mínimo de 1 a 2 meses de la última jornada, para darles la oportunidad de vivenciar algunas situaciones relacionadas al área y poder compartir con los demás jóvenes.

ACTIVIDAD SUGERIDA

EJERCICIO 1

"PREPARANDO UN MURAL"

TIEMPO REQUERIDO

2 horas

MATERIALES NECESARIOS

Papel sulfito marcadores gruesos y finos tijeras goma de pegar revistas viejas periódicos cartulinas de colores crayolas restos de tela papel glacé papelógrafo o pizarra, etc.

PASOS A SEGUIR

Se pide una lluvia de ideas sobre los

elementos y situaciones facilitadoras y obstaculizadoras que han experimentado en lo referente a los diversos puntos desarrollados en las jornadas anteriores.

Se anotan en el papelógrafo o pizarra las ideas facilitadoras, por un lado, y las obstaculizadoras, por el otro. Se analiza cada una y se hacen propuestas para superar las negativas.

Luego se forman 4 grupos para hacer un mural sobre sus aspiraciones y metas como jóvenes.

Queda a criterio de cada grupo la originalidad para la elaboración, presentación y justificación de sus trabajos.

Para finalizar, se debaten las ideas más comunes y constantes que aparezcan, para luego sacar conclusiones.

EJERCICIO 2

"PLANIFICANDO EL ACOMPAÑAMIENTO"

TIEMPO REQUERIDO

60 minutos

MATERIALES NECESARIOS

- Papel y lápiz
- Papelógrafo y marcadores
- Materiales informativos sobre diferentes servicios para jóvenes.

PASOS A SEGUIR

Reunir a los participantes en un círculo e iniciar un diálogo acerca de la necesidad de:

- Establecer nombre o nombres de personas a quien recurrir para recibir

orientación o apoyo en caso de necesidad.

- Conocer las distintas instituciones u organizaciones que ofrecen servicios en el área de la salud reproductiva, especialmente para adolescentes y jóvenes.
- Formar grupos de apoyo entre los participantes.
- Formar redes de grupos juveniles para apoyarse unos a otros.

Nombrar un secretario para anotar todas las conclusiones en el papelógrafo.

Completar el diálogo con la lectura de los diferentes materiales existentes.

Pasar en limpio las conclusiones para multicopiar y distribuir a cada participante.

ANEXO 1

PAUTA DE EVALUACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Es muy importante que contesten con sinceridad, ya que eso permitirá ir corrigiendo los aspectos negativos.

YO CONSIDERO QUE:

- | | | | |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------|
| 1 | Este taller fue | a) entretenido
b) aburrido
c) más o menos | _____

_____ |
| 2 | En este taller aprendí cosas nuevas | a) muchas
b) pocas
c) algunas | _____

_____ |
| 3 | Las actividades me | a) gustaron
b) desagradaron
c) más o menos | _____

_____ |
| 4 | En el taller me sentí | a) relajado/a
b) preocupado/a
c) nervioso/a | _____

_____ |
| 5 | La metodología usada fue | a) buena
b) regular
c) mala | _____

_____ |
| 6 | El rol ejercido por el animador fue | a) bueno
b) regular
c) malo | _____

_____ |
| 7 | El ambiente de trabajo fue | a) bueno
b) regular
c) malo | _____

_____ |
| 8 | La organización fue | a) buena
b) regular
c) mala | _____

_____ |

9

Lo que más me gustó del taller fue

.....
.....
.....

10

Lo que menos me gustó del taller fue

.....
.....
.....

10

Existieron carencias en el taller

a) muchas

b) pocas

c) ninguna

Si marca la "a" o la "b"

Cuáles.....
.....
.....

12

Para mejorar el taller propongo

.....
.....
.....
.....

ANEXO 2

PAUTA DE EVALUACION DEL ANIMADOR

Fecha:

Unidad:

Animador:

Nº de asistentes:

Atrasados:

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

.....

.....

.....

.....

ACTIVIDADES REALIZADAS

.....

.....

.....

¿Se cumplieron los objetivos planificados?

.....

.....

¿Qué factores dificultaron el cumplimiento de los objetivos?

.....

.....

.....

Las necesidades realizadas, ¿eran las planificadas?

Si no eran, ¿por qué hubo que cambiarlas?

.....

.....

.....

Aparte del cumplimiento o no de los objetivos, ¿cuál es la apreciación general acerca del taller?, ¿qué aspectos mejorarían si tuvieran que replicarlas?

.....

.....

.....

¿Cuál fue el comportamiento del grupo durante el taller?

.....

.....

.....

La evolución de los participantes acerca del taller, ¿fue positiva o negativa?, ¿en qué aspectos?

.....

.....

.....

Comentarios e indicaciones

.....

.....

.....

Contenidos básicos

DESARROLLO SICOSOCIAL

Es importante aprender a valorarnos, aceptarnos y querernos como somos. Todas las personas somos únicas y diferentes a las demás, no es posible que existan dos personas iguales o idénticas, solo podemos tener algunas características o rasgos parecidos.

Todas las personas tenemos cualidades y defectos, y es necesario que los conozcamos y los aceptemos para poder aprender a manejarlos. Solo conociéndonos aprenderemos a querernos y a estar satisfechos con nosotros mismos y con los demás.

LA AUTOESTIMA

Es la capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo; sin embargo, esta se logra a lo largo de nuestro crecimiento. La adolescencia trae algunos momentos difíciles, porque en esta etapa se produce la serie de cambios corporales, emocionales y sociales.

Si la persona se considera valiosa para ella y los que la rodean, su autoestima es adecuada, pero si por el contrario, se siente una persona poco importante y poco productiva, su autoestima es baja.

Las personas que tienen una autoestima baja, a menudo sienten que no poseen fuerza interior para enfrentarse a la vida, experimentan sentimientos de soledad, tristeza e impotencia; lo que lo hace más propensos a involucrarse en problemas sociales (droga, delincuencia, embarazo no deseado, prostitución, etc.)

Una persona con adecuada autoestima, se siente bien consigo misma, por lo que tiene una capacidad para enfrentar retos y establecer relaciones satisfactorias y saludables con los demás.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

La autoestima se logra en gran medida como resultado de las experiencias y mensajes que dentro de la familia, la escuela, la sociedad nos hicieron sentir valiosos e importantes; es por eso que se requiere que los padres y educadores comprendan la necesidad que tienen los hijos e hijas de ser reconocidos como personas imprescindibles dentro del núcleo familiar.

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON UNA ADECUADA AUTOESTIMA

- No se considera mejor ni peor de lo que realmente es.
- Cuida de sí mismo.
- Sabe aceptar que todos tenemos cualidades y defectos.
- Acepta que todos somos importantes.
- Tiene control sobre la mayoría de sus impulsos.

- Organiza su tiempo.
- Se aprecia a sí mismo y valora a los demás.
- Sabe expresar de manera adecuada lo que piensa, siente y cree por lo que busca la manera de lograr sus metas.
- Actúa de acuerdo a lo que uno desea, piensa y siente, sin esperar la aprobación o desaprobación de los demás.
- Fomenta la autoestima en otros.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES Y EDUCADORES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE SUS HIJOS-ALUMNOS?

- Reconocer y resaltar las cualidades positivas.
- Buscar el momento oportuno para analizar con ellos los errores y no avergonzarlos delante de los demás.
- Cuando les llame la atención a sus hijos y alumnos nunca les diga que son malos, ingratos, feos o inútiles. Explíqueles el porqué de la llamada de atención y deje bien claro que usted los quiere mucho y que por eso debe corregirlos.
- Ayude a su hijo e hija o alumno a encontrar la manera de desarrollar las habilidades naturales que tiene.
- Estimule buenos hábitos de cuidado personal, disciplina, respeto y orden.
- Permítale expresar lo que piensan, sienten y creen, dentro de un marco de mutuo respeto.

LOS VALORES

Valores son cualidades, características o ideas sobre las cuales tenemos firmes creencias o convicciones.

Si entendemos claramente estos valores es más fácil hacer decisiones conscientes con nuestras creencias. Esta convicción también nos ayuda a resistir la presión que otros ponen sobre nuestros valores y conducta. Por ejemplo: si se valora ganar dinero para cuidar la familia, se pone más empeño en participar activamente en tu trabajo, trabajar más tiempo o estudiar más para conseguir mejor trabajo que dé dinero.

Los valores dan significado y dirección a nuestras vidas. Se puede experimentar esto a través del reconocimiento o identificación de los valores personales, familiares, religiosos y sociales.

La educación de valores consiste en los siguientes pasos:

- 1 Identificación de los valores personales.
- 2 Ayudar a otros a compartir sus ideas y valores públicamente.
- 3 Aprender a tomar decisiones y conducirse de un modo consciente con los valores personales.

Los valores pueden cambiar a través del tiempo, a medida que se madura y se ganan nuevas experiencias.

Si no se actúa de acuerdo a los valores de cada uno, no se puede ser feliz.

ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

Para los jóvenes de ambos sexos, la adolescencia marca un tiempo lleno de cambios y elecciones; es la etapa de la vida en la que se experimenta el más rápido proceso de crecimiento físico y maduración emocional e intelectual. Este desarrollo incluye cambios físicos, emocionales y sociales.

ENTRE LOS CAMBIOS FÍSICOS Y FISIOLÓGICOS EN LAS MUJERES SE PUEDEN MENCIONAR:

- Crecimiento de los senos.
- Rápido crecimiento de estatura.
- Se redondean las caderas.
- Crecimiento de pelos púbicos y en las axilas.
- La piel se pone más grasosa.
- Crecimiento del útero y la vagina.
- Maduración de los óvulos en el ovario cada mes.
- Comienza la menstruación.
- La transpiración aumenta.
- Los sentimientos románticos y sexuales son más fuertes.

EN LOS VARONES

- Cambia la voz.
- Crecimiento del pene y los testículos.
- Los testículos comienzan a producir espermatozoides.
- Crecimiento rápido de estatura.
- Aumento del crecimiento muscular.
- La piel se pone más grasosa.
- Crecimiento de pelos púbicos, y en las axilas, bigotes, barbas.
- Comienzan a trabajar las glándulas sudoríparas y se transpira mucho más.
- Comienza a eyacular cuando tiene orgasmo (en sueños o cuando se masturba).

Los sentimientos y necesidades sexuales son más fuertes.

La aparición de estos cambios varía de acuerdo a las condiciones nutricionales, hereditarios y del medio. Sin embargo, se puede decir que estos cambios suceden entre los 10 y 20 años.

Además de crecimiento físico, aparecen cambios en la conducta, emociones y

conocimientos, que conforman la madurez sicosocial con las siguientes características:

- Búsqueda de sí mismo y de la identidad.
- Tendencia grupal.
- Aumento de la concientización grupal.
- Crisis religiosa.
- Necesidad de fantasear y de intelectualizar.
 - Manifiesta su desarrollo sexual.
 - Contradicciones en la conducta.
 - Búsqueda progresiva de independencia paterna.
 - Inestabilidad afectiva.

Ser personas independientes es uno de los pasos más característicos de esa etapa. Ello implica el establecimiento de la identidad en la cual la formación de una autoestima y la aceptación de la imagen son factores definitivos.

La conducta rebelde y los conflictos con la autoridad familiar aumentan, y también los lazos afectivos se revelan con mayor fuerza, se desarrollan experiencias colectivas, se relacionan con la sociedad a partir de sus descubrimientos y crecimientos personales y grupales. La toma de decisiones y el reto a crecer constituyen el principal problema.

SEXUALIDAD

La palabra sexualidad encierra una gama de valores y actitudes que generalmente se confunde con relaciones genitales; esta es una forma de expresar la sexualidad, pero no es toda ella. La misma se compone de varios factores, como: forma de pensar, sentir y actuar de una persona desde su nacimiento hasta su muerte.

LA SEXUALIDAD COMPRENDE LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

- Lo biológico, que son las características físicas que diferencian al varón y la mujer.
- Lo psicológico, que es la parte subjetiva que tiene que ver con nuestra identidad.
- Lo social, que está constituido por las normas y valores que nos da la cultura (familia, escuela, instituciones, medios de comunicación), que nos enseña lo que la sociedad espera de un hombre y de una mujer (género).

CONOCER NUESTRO CUERPO Y NUESTRA SEXUALIDAD NOS AYUDA A CONOCERNOS MEJOR, LO QUE NOS GUSTA O NO Y TENER RELACIONES INTERPERSONALES MAS AGRADABLES Y SATISFACTORIAS.

ASÍ ES NUESTRO CUERPO

ORGANOS GENITALES FEMENINOS



EXTERNOS

- El monte de Venus, es una acumulación de tejido grasoso cubierto de vello púbico. Se encuentra en el pubis.
- La vulva, comprende los labios mayores y menores.
- Los labios mayores contienen pliegues con vello y cubren parcialmente los labios menores.
- Los labios menores no tienen vellos y están en los bordes de la entrada de la vagina. Son muy sensibles.
- El clítoris es de forma cilíndrica. Es una zona muy sensible, cuyo estímulo produce sensaciones placenteras en la mujer.
- El meato urinario es un orificio que se encuentra debajo del clítoris y más abajo de la entrada de la vagina.

INTERNOS

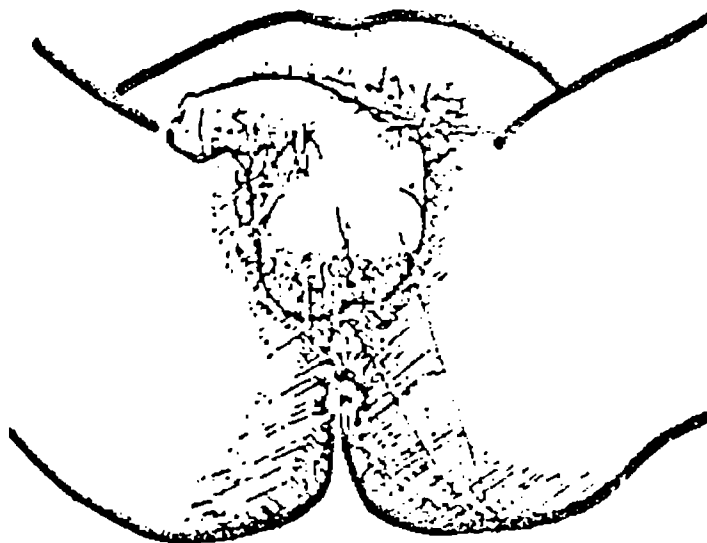
- La vagina es un producto elástico entre la vulva y el útero, sus paredes están plegadas, pero cuando se produce la excitación sexual se dilata.
Sus paredes están siempre húmedas, pero se observa mayor secreción durante la fase

de excitación sexual.

La vagina también sirve como vía para eliminar el flujo menstrual y como canal para que salga el bebé al nacer.

- El útero es una cavidad parecida a una pera invertida. En su parte inferior está el cuello uterino, es un orificio que desemboca en la vagina. Durante el embarazo el útero alberga, nutre y protege al feto. Sus paredes internas se desprenden cuando el óvulo no está fecundado, lo que produce el ciclo menstrual.
- Las trompas de Falopio, son los conductos que unen los ovarios y el útero. Se encargan del transporte de los óvulos que producen los ovarios. En las trompas se encuentran los espermatozoides con el óvulo y se produce la fecundación.
- Los ovarios son dos órganos situados en la cavidad abdominal. Son las glándulas reproductoras de la mujer y producen óvulos y hormonas femeninas (estrógenos) que regulan el desarrollo de los órganos genitales y las características sexuales secundarias (crecimiento de los pechos, caderas). Además, produce la hormona que prepara periódicamente el útero para acoger al nuevo ser en caso de fecundación (progesterona).

ORGANOS GENITALES MASCULINOS

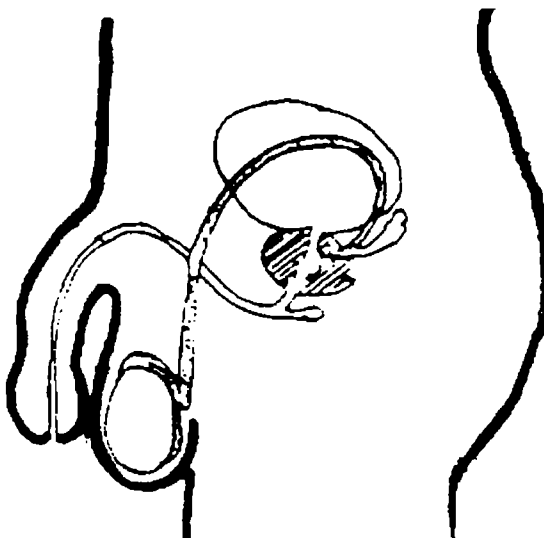


EXTERNOS

- 1 pene
- 2 escroto
- 3 ano
- 4 testículos (en el escroto)
- 5 vello púbico

EXTERNOS INTERNOS

- 1 pene
- 2 vejiga
- 3 vesícula seminal
- 4 conducto deferente
- 5 Testículos



- El pene tiene forma de tubo y sirve para: dar placer, para la reproducción y para orinar. En el extremo se encuentra el glande, que es la parte sensible del pene. En la punta del glande se ve el orificio urinario, parte terminal de la uretra. La piel que cubre el glande se llama prepucio. Cuando hay excitación sexual, el pene se llena de sangre y se produce la erección, durante la cual aumenta su tamaño.
- El escroto, parecido a una bolsa, contiene los testículos. Son glándulas reproductoras del hombre. Producen los espermatozoides, células reproductoras masculinas y la testosterona, hormona sexual masculina. Sobre los testículos, no visibles desde afuera,

se encuentran los epidídimos, conductos donde se almacenan los espermatozoides.

ÓRGANOS INTERNOS

- Los conductos deferentes unen los epidídimos y la uretra dentro de la próstata. Llevan los espermatozoides de los testículos a la uretra. La próstata contiene glándulas que producen líquidos que serán parte del semen. Se encuentra debajo de la vejiga.
- Las glándulas de Cowper, debajo de la próstata, producen un líquido que sale del pene antes de la eyaculación para lubricar la uretra antes que pase el semen. Puede contener algunos espermatozoides.

LO MASCULINO Y LO FEMENINO

La educación impartida en los y las adolescentes basada en las desigualdades del SEXO-GENERO, se proyecta en prácticas de vida, con las consiguientes frustraciones y desequilibrios. En la medida en que se perpetúe una percepción rígida de lo que es masculino o femenino y su asociación a estereotipos inflexibles, el desarrollo tanto del hombre como de la mujer adolecerá de deficiencias que perjudicarán la convivencia, tanto al interior de la familia eje, la relación entre hermanos y hermanas, esposa y marido, así como la sociedad en conjunto (instituciones sociales, culturales y políticas).

En nuestra sociedad, asentada en las desigualdades entre hombres y mujeres, la educación funciona reproduciéndose esas diferencias que generan roles estereotipados de lo masculino y lo femenino. Esto está determinado por un orden social y cultural patriarcal que da roles determinados en función del sexo y que sanciona de forma explícita e implícita el no cumplimiento de estos roles.

Es por la necesidad de diferenciar lo biológico de las demás características humanas que se utilizan las categorías de sexo y género.

SEXO

Es el conjunto de características físicas, fenotípicas y genotípicas diferenciales, definidas básicamente por sus funciones corporales en la reproducción biológica.

GÉNERO

Es el conjunto de cualidades económicas, sociales, psicológicas, políticas y culturales atribuidas a los sexos; las cuales, mediante procesos sociales y culturales, constituyen a los particulares y a los grupos sociales.

DESIGUALDADES COTIDIANAS

La fijación de los roles sexuales y la perpetuación de los mismos en los diferentes ámbitos educativos se reflejan en situaciones de inequidad para la mujer en la vida cotidiana.

Algunas de las desigualdades más comunes son:

- Diferencia de salarios entre hombres y mujeres por igual trabajo.

- No hay igualdad de oportunidades laborales.
- Trabajo doméstico no es compartido naturalmente.
- La violencia contra la mujer es considerada un tema de mujeres y no de la sociedad.
- Las mujeres no pueden decidir si quieren o no tener hijos, porque la maternidad es un rol implícito para ellas.

JÓVENES Y VIDA COTIDIANA

Hemos visto que desde que nacemos estamos destinados a cumplir ciertos roles en la sociedad, y es sobre esos roles sexuales que se asientan las desigualdades con sus consiguientes frustraciones para hombres y mujeres. En esto cumplen un papel primordial la familia y los diferentes ámbitos educativos, reforzando desde niños y niñas valores y pautas de comportamiento inculcadas en los mismos.

Pero en los y las adolescentes que se encuentran en proceso de cambios, es posible rever los roles adscritos a las mismas.

El sentirse identificado con su género, sea masculino o femenino, les posibilitará un mejor desarrollo como seres humanos basados en el respeto y la libertad de hombres y mujeres.

Es importante revisar estereotipos asimilados hace mucho tiempo. ¿Es malo que los varones no puedan expresarse libre y emotivamente?; es decir, llorar cuando y donde deseen; las chicas no pueden salir solas a la noche sin sentirse amenazadas de sufrir agresiones físicas y sexuales, solo por salir solas. O un joven decidir ser bailarín sin ser el blanco de burlas y presiones sociales.

Las actitudes sociales que han prevalecido durante mucho tiempo hacia la masculinidad y la feminidad pueden ser difíciles de cambiar. En este orden, el papel que puedan desempeñar los adultos es muy importante. Aquellos jóvenes que deciden asumir roles diferentes a los tradicionales necesitarán el apoyo y ayuda de los mismos.

Las y los jóvenes necesitarán el apoyo para ver qué nuevas opciones son posibles. Es importante que revisen las pautas y roles en que fueron educados y entender que ser hombre o ser mujer está ligado a una identidad genérica que, si la asumen, les permitirá ser iguales y libres para vivir y decidir.

MATERNIDAD Y PATERNIDAD RESPONSABLES

La decisión de tener un hijo requiere un análisis profundo y serio, sobre todo en los adolescentes. Es mucho más difícil que entre los mayores, además, ocasiona una alta probabilidad de tener problemas de salud tanto, para la madre como para el hijo.

La maternidad y la paternidad pueden ser maravillosos y satisfactorios cuando las personas están preparadas para ello.

Paternidad y maternidad responsables: Es el compromiso compartido del padre y de la madre de dar al hijo:

- educación
- vivienda
- alimentación
- protección de la salud
- recreación
- ambiente sano y limpio
- cariño, apoyo moral y comprensión.

Tanto las mujeres como los valores adolescentes que se enfrentan a la situación de ser padres tienen serios problemas de tipo económico, psicológico, laboral, educativo y social.

Además de exponerse a riesgos de salud tanto la madre como el hijo. La madre adolescente sufre más complicaciones

durante el embarazo y el parto.

Otro problema que enfrenta los padres adolescentes es que ven frustrados sus planes de: colegio, trabajo, universidad, etc., y si trabajan son menos pagados porque tienen menos preparación para el trabajo. A veces tienen que verse en la obligación de depender económicamente de sus padres.

El cambio brusco de planes futuros y del crecimiento y desarrollo natural del adolescente, hacen que se enfrenten a una situación compleja y difícil.

La mayoría de las veces estos embarazos son inesperados o no planeados, y ocurren cuando los jóvenes no están bien informados y concientizados acerca de los riesgos y la forma de evitarlos, o no cuentan con habilidades necesarias para resistir a la presión de tener relaciones sexuales cuando realmente no están preparados.

LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD SON EXPERIENCIAS MARAVILLOSAS, PERO IMPLICAN GRANDES RESPONSABILIDADES

NO

ES LO MISMO TENER HIJOS QUE SER PADRES

LOS RIESGOS DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

El embarazo en la adolescencia puede acarrear consecuencias muy negativas, tanto en el aspecto biológico, como en lo emocional y social.

1. EN LO BIOLÓGICO PODRÍA PADECER DE

- Presión alta.
- Hinchazón de pies y piernas.
- Complicaciones en el parto.
- Partos prematuros.
- Niños con bajo peso al nacer.

2. EN LO EMOCIONAL PODRÍA ENFRENTAR

- Depresión.
- Sensación de soledad y aislamiento.
- Dependencia.
- Sentimiento de frustración por haber interrumpido sus metas.
- Intentos de suicidio.

3. EN LO SOCIAL PODRÍA SUFRIR

- Agresión física y verbal.
- Expulsión de su hogar.
- Amenazas de quitarle su hijo.
- Inestabilidad en la relación de pareja.
- Abandono por parte de su pareja.
- Incapacidad para completar su educación.
- Problemas económicos serios.
- Pérdida de su grupo de amigos.

POR LO TANTO, SIENDO CONSCIENTES DE TODO LO ANTERIOR, LOS JÓVENES SABRÁN CUIDARSE, PROTEGERSE, ESPERAR Y, SOBRE TODO, TENDRÁN CLARO QUE ANTE LA POSIBILIDAD DE UNA RELACIÓN SEXUAL, DEBERÁN EXIGIR Y USAR SIEMPRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS SEGUROS. SOLO ASÍ NO COMPROMETERÁN SU FUTURO

RIESGO REPRODUCTIVO

RIESGO REPRODUCTIVO es el peligro de enfermedad o muerte que enfrentan la mujer y su futuro hijo al quedar ésta embarazada en condiciones no ideales.

ESTOS RIESGOS PUEDEN SER

1. EDAD INADECUADA PARA EMBARAZARSE

MENOS DE 19 AÑOS

El embarazo en menores de 19 años puede producir:

- eclampsia
- hemorragias
- desgarros
- cesáreas
- largos trabajos de partos o nacimientos prematuros, etc.

MAS DE 35 AÑOS

El embarazo en mayores de 35 años aumenta las posibilidades de eclampsia, placenta previa, partos prolongados, rotura uterina, desgarros, etc.

2. HIJOS MUY SEGUIDOS

Es conveniente esperar por lo menos dos años entre un parto y un nuevo embarazo, ya que la madre tarda en recuperar sus fuerzas de los desgastes ocasionados por el embarazo, parto y lactancia.

Con los embarazos muy seguidos aumenta la posibilidad de rotura uterina, hemorragias, partos prolongados, hijos prematuros y con bajo peso.

Otra consecuencia de tener hijos muy seguidos es que el hijo mayor puede ser afectado por el destete precoz y por recibir menos atención de la madre.

ESPERAR POR LO MENOS DOS AÑOS ENTRE UN PARTO Y OTRO EMBARAZO

3. MAS DE CUATRO HIJOS

Cuando la madre tiene más de cuatro hijos

El proceso de ser padres es algo natural, pero implica cuidados especiales en la mujer. En el embarazo influyen factores propios de cada mujer, como: su edad, estatura, espacio de tiempo entre embarazos y sus complicaciones, y también las condiciones económicas y sociales de la familia.

aumentan los riesgos, tanto en el embarazo como en el parto, más cuando estos embarazos se dan en forma muy seguida. Hay más posibilidades de sufrir hemorragias, anemia y descalcificación.

CADA EMBARAZO REPRESENTA UN GRAN DESGASTE DEL ORGANISMO DE LA MADRE. POR ESO: A MÁS EMBARAZOS, MAYOR DESGASTE.

4. PROBLEMAS DE SALUD

Si la mujer tiene problemas de salud como:

- Trastornos del corazón o riñones.
- Anemia crónica.
- Tuberculosis avanzada.
- Presión alta.
- Diabetes.

O si ha tenido problemas en embarazos o partos anteriores, como:

- Aborto o cesárea.
- Nacimiento prematuro.
- Hijo muerto en el primer mes de vida.

SI TIENE ALGUNO DE ESTOS PROBLEMAS, DEBE CONCURRIR AL SERVICIO DE SALUD DESDE EL COMIENZO DE SU EMBARAZO, PARA EVITAR DAÑOS EN LA SALUD DE LA MADRE Y DEL NIÑO.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Planificación familiar es la decisión libre, consciente y responsable de cada pareja para traer los hijos que quiera en el momento que crea conveniente y oportuno, sin coacción alguna tanto para el hombre como para la mujer, a quienes exclusivamente compete la compartida responsabilidad de su procreación. No significa precisamente limitar la familia a un número determinado, sino elegir el momento preciso para aumentar, conforme a su salud, situación económica, social o afectiva, siempre con vistas al bienestar de la familia.

A través de la planificación familiar se busca el mejoramiento de la calidad humana, no se persiguen objetivos demográficos ni responde a políticas económicas o sociales determinadas; asimismo, no busca disminuir el crecimiento poblacional de un país.

LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Influye favorablemente en la salud, desarrollo y bienestar del núcleo familiar por múltiples razones:

- Contribuye a evitar las concepciones por sorpresa, ayudando a que cada hijo que nace sea un hijo deseado y planeado con toda responsabilidad y cariño por la pareja.
- Permite tener los hijos en relación a las condiciones más favorables de salud, situación económica y social de los padres, preservando en esta forma el bienestar de la familia.
- Ayuda a las madres a tener sus hijos a las edades en que el embarazo ocasiona menos riesgos para ellas (18 a 35 años).
- Permite el espaciamiento adecuado de los embarazos para la recuperación de la madre de los desgastes del embarazo, parto y lactancia, y facilita el cuidado del recién nacido en los primeros meses de vida (2 a 3 años).
- Evita los abortos provocados, que son los que acarrear mayores riesgos para la salud y la vida de la madre.
- Permite evitar los embarazos de riesgo que puedan poner en peligro la vida de la madre y del niño.

ANTICONCEPCIÓN

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS: Son procedimientos que se utilizan para evitar la fecundación del óvulo por el espermatozoide, y

pueden ser temporales o definitivos.

La interferencia temporal puede lograrse bloqueando o cerrando el paso de los espermatozoides (anticoncepción mecánica), modificando el equilibrio hormonal a fin de evitar la ovulación (anticoncepción hormonal), alterando el medio químico del útero para que no sea receptivo al óvulo (dispositivos intrauterinos) o limitando el coito a los periodos en que ningún óvulo está expuesto a la fecundación (métodos naturales).

La interferencia definitiva se consigue por los métodos quirúrgicos, o sea, la esterilización masculina o femenina (ligadura del deferente o ligaduras de trompas).

La diferencia entre anticonceptivo y aborto es fundamental, pues la anticoncepción evita la unión del óvulo con el espermatozoide (fecundación o embarazo), mientras que el aborto es la destrucción del producto de la concepción, es destruir una vida; la anticoncepción evita el embarazo, el aborto interrumpe el embarazo, interrumpe la vida.

CLASIFICACIÓN

MÉTODOS FOLKLÓRICOS

- Lactancia prolongada y única.
- Ducha vaginal.
- Coitus interruptus.

MÉTODOS TRADICIONALES

- Condón.
- Diafragma.
- Jalea o espumas vaginales.

MÉTODOS HORMONALES

- Pastillas o píldoras anticonceptivas.
- Inyectables anticonceptivos.

MÉTODOS DEFINITIVOS

- Esterilización masculina.
- Esterilización femenina.

MÉTODOS NATURALES

- Ritmo o calendario
- Temperatura basal
- Billing o del moco cervical
- Sinto térmico

MÉTODOS HORMONALES

PASTILLAS O PÍLDORAS: son medicamentos que contienen hormonas que impiden la ovulación. La mujer debe tomar los días a partir del 5º día de la menstruación, hasta un total de 21 a 28 días, según la indicación del profesional de salud. Este medicamento no se debe tomar sin la orientación y el control de dicho profesional.

INYECCIONES: son medicamentos de aplicación intramuscular y tienen una duración de 1 mes, existiendo hasta 2 y 3 meses de duración. Contienen hormonas que impiden la ovulación como en el caso de la pastilla.

Su uso debe ser consultado y controlado siempre por un profesional de salud.

IMPORTANTE: *Los métodos hormonales no son recomendables para las mujeres que están amamantando, que tienen problemas de salud como afecciones del hígado, vesícula, várices, sobrepeso, presión alta y problemas de corazón.*

MÉTODOS DE BARRERA

PRESERVATIVO: Es una funda de goma que se coloca el hombre con el pene erecto antes de la relación sexual, a fin de impedir el paso de los espermatozoides a la vagina. Su uso es importante para evitar, además del embarazo, el contagio de enfermedades de transmisión sexual.

ESPERMICIDAS: son sustancias químicas que se colocan en la vagina de la mujer 15 minutos antes del acto sexual. La función de estas sustancias es la destrucción de los espermatozoides. Se recomienda no higienizarse hasta 6 horas después de su aplicación para no anular su efecto. Existen diferentes formas de presentación como cremas, espumas, y tabletas vaginales.

DIU: es un pequeño dispositivo intrauterino de plástico revestido con cobre en forma de T que se coloca dentro del útero de la mujer.

Debe ser controlado a los 8 días de su aplicación luego del primer retorno menstrual.

Posteriormente, cada año con el respectivo análisis de PAP.

IMPORTANTE: *Estos métodos se recomiendan durante la lactancia, debido a que no interfieren con ella.*

MÉTODOS NATURALES

LA LACTANCIA: si la lactancia es exclusiva, es un método seguro para evitar un nuevo embarazo. Para que la lactancia sea efectiva como método es importante: Indicar lo más pronto posible después del parto.

Amamantar al bebé cada vez que éste lo desea, tanto de día como de noche

No darle otros alimentos al bebé, alimentándolo solo con leche materna.

MÉTODO DE OGINO O DEL RITMO

Este método permite tener relaciones sexuales los 10 primeros días desde el inicio de la menstruación como también los 10 días antes de la siguiente menstruación. Por eso, deben evitarse las relaciones sexuales en los 10 días intermedios porque, en este período de tiempo, la mujer está en condiciones de embarazarse.

ESTE MÉTODO ES RECOMENDABLE SOLAMENTE A LAS MUJERES QUE ESTÁN MENSTRUANDO CON REGULARIDAD.

TEMPERATURA BASAL

Consiste en que la mujer se tome la temperatura cada mañana antes de levantarse de la cama o de realizar cualquier esfuerzo físico. Siempre a la misma hora y en un mismo lugar de su cuerpo (axilar, bucal, vaginal etc.) Cuando se observa aumento de la temperatura sin que haya enfermedad alguna, se ha producido la ovulación. Entonces la mujer está en su período fértil y puede embarazarse si tiene relaciones sexuales.

EL TIEMPO RESTANTE ES TIEMPO DE INFERTILIDAD

MÉTODOS DE BILLINGS

Consiste en identificar los días fértiles de la mujer mediante la observación del flujo producido por el cuello del útero. Este es el período fértil en el que la mujer tiene mucha sensación de humedad y aparece un moco cremoso, espeso, ligoso como engrudo que con las horas o días va cambiando de consistencia hasta que el moco es transparente y elástico como clara de huevo. Posteriormente el moco se vuelve espeso, grumoso y desaparece. Todo el tiempo de humedad más de 3 días secos posteriores. Es el tiempo de fertilidad de la mujer. En este tiempo puede ocurrir el embarazo si tuviera relaciones sexuales.

MÉTODOS PERMANENTES

LIGADURA DE TROMPAS: es una operación mediante la cual se cierran los

conductos que transportan el óvulo del ovario a la matriz impidiendo definitivamente la posibilidad de embarazo. Es uno de los métodos más efectivos y se recomienda realizarlo inmediatamente después del parto. No afecta a la lactancia ni a la salud de la madre o la del niño.

VASECTOMÍA: Se trata de una operación sencilla que transportan los espermatozoides del testículo al pene del hombre. Esta operación dura pocos minutos y se practica con anestesia local. Puede realizarse en un hospital o centro de salud, en cualquier momento. La vasectomía no cambia el aspecto, la voz, o la fuerza del hombre. Tampoco afecta su potencia sexual.

IMPORTANTE: Siendo un método permanente, tanto la ligadura de trompa como la vasectomía antes de realizarla, la pareja debe estar segura de no desear más hijos.

PREVENCIÓN DEL CÁNCER CERVICO UTERINO Y DE MAMAS

El cáncer del cuello uterino es curable en la mayoría de los casos, si se descubre a tiempo. Todas las mujeres están expuestas a sufrir el cáncer en el cuello del útero, especialmente:

- aquellas que hayan iniciado tempranamente sus relaciones sexuales.
- las que tienen muchas parejas sexuales;
- y las que no se controlan periódicamente.

Este cáncer puede detectarse gracias a un examen conocido como PAPANICOLAU (PAP)

¿QUE ES EL PAPANICOLAU?

Es un sencillo análisis del material extraído del cuello uterino, que no duele y sirve para diagnosticar precozmente el cáncer del cuello uterino.

¿CUANDO DEBE PRACTICARSE ESTE EXAMEN?

Se debe practicar cada año a todas las mujeres, desde el inicio de sus relaciones sexuales.

¿QUE SE DEBE TENER EN CUENTA PARA PRACTICARSE EL EXAMEN DE PAP?

- No debe estar con la menstruación
- No debe hacerse ducha vaginal desde el día antes del examen
- No mantener relaciones sexuales y no usar medicamentos desde el día anterior que se tomará la muestra.

**EL CÁNCER UTERINO
DESCUBIERTO A TIEMPO ES
CURABLE, EN CAMBIO UN
CÁNCER DIAGNOSTICADO
TARDÍAMENTE ES MUY DIFÍCIL
DE CURAR O PRÁCTICAMENTE
ES INCURABLE.**

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMAS

El cáncer de mamas es curable si se descubre a tiempo. Para descubrir

tempranamente es necesario que la mujer se haga el AUTOEXAMEN, periódicamente.

¿QUE ES EL AUTOEXAMEN DE MAMAS?

Es el control que la mujer se debe hacer cada mes, y consiste en revisar sus pechos para detectar cualquier cambio en la forma o tamaño en las mamas. Debe buscar algún bultito (akytá) o endurecimiento, aunque fuera muy pequeño y no duela.

El propósito de este autoexamen es diagnosticar cualquier problema que se encuentra en las mamas, y poder prevenir a tiempo el cáncer.

¿CUANDO EL EXAMINAR LAS MAMAS?

El examen de mamas se debe practicar cada mes, 8 a 10 días del ciclo menstrual, así, de inmediato se nota cualquier cambio que ocurra.

Este examen debe practicar la mujer desde avanzada edad, pues es uno de los medios de que se dispone para el diagnóstico temprano del cáncer de mamas.

Si se encuentra algo anormal, si algo ha cambiado esto no quiere decir que se tenga cáncer. Pero se debe consultar inmediatamente al médico, sólo él podrá orientar y aclarar cualquier duda.

AUTOEXAMEN DE MAMAS

¿COMO SE REALIZA?

El autoexamen de mamas consta de dos partes:

1 INSPECCIÓN

2 PALPACIÓN

- a) Palpación de mamas
- b) Palpación de la axila
- c) Palpación de la areola y pezón



1.- INSPECCIÓN

Sitúate frente a un espejo y mira los senos, primero con los brazos colgados, luego en la cintura y posteriormente alzando por encima de la cabeza.

Observa la diferencia entre una y otra mama, las posibles alteraciones del contorno de los: bultos, durezas, retracciones del pezón y de la piel, mira también si existe, ulceración eczema y secreción de sangre o pus.

SE CONSIDERA NORMAL:

- Si el tamaño de una mama es mayor que el de la otra.
- Una pequeña producción de leche aunque jamás se haya lactado.



2.- PALPACIÓN

Debes realizarla acostada porque en esta posición los músculos se relajan y esto facilita la palpación.

A) PALPACIÓN DE MAMAS

Si vas a examinar la mama derecha primero debes colocar una almohada bajo el hombro derecho, y, el brazo del mismo lado, alzar y poner detrás de la cabeza a nivel de la nuca.

Después, con los tres dedos centrales juntos y planos, de la mano izquierda, presiona suave pero firmemente con las yemas de los dedos haciendo por lo menos tres círculos imaginarios alrededor de la mama, empezando desde el más alejado al pezón y en el sentido de las agujas del reloj, tal como está señalado en el dibujo.



B) PALPACIÓN DE AXILA

Siguiendo en la misma posición debes palpar la axila correspondiente a la mama que estás explorando para descartar la aparición de bultos; para ello, la presión que has de ejercer debe ser mayor que en el caso anterior.



C) PALPACIÓN DE LA AREOLA Y EL PEZÓN

Presiona el pezón entre los dedos pulgar e índice (para mirar si existe secreción) y levanta el pezón junto a la areola para comprobar si existe buena movilidad.

Enfermedades de transmisión sexual

Son aquellas enfermedades que se contagian durante el acto sexual con una persona enferma. Raramente por uso de objetos personales, en los baños y piscinas públicas.

La mayoría de ellas tienen cura con un breve tratamiento, a excepción de herpes y SIDA.

LAS MAS COMUNES SON:

1. Gonorrea: Esta es una de las más comunes entre las enfermedades transmisibles sexualmente.

Los síntomas de la gonorrea aparecen después de 2 a 8 días de la relación sexual con la persona enferma.

Tanto el hombre como la mujer empiezan a

sentir:

- Ardor o dificultades para orinar
- Secreción amarillo- verdosa o blanca por los genitales.
- Dolor durante el acto sexual en la mujer.

Si las personas enfermas no reciben tratamiento pueden ocasionarles serias consecuencias como:

- Esterilidad
- Infecciones que pueden atacar el sistema nervioso, el corazón y/o las articulaciones.

IMPORTANTE

Si una embarazada padece esta enfermedad y no recibe tratamiento, el bebé puede nacer ciego, con neumonía o muerto.

2.- Sífilis: Es una enfermedad que ataca a hombres y mujeres y puede traer complicaciones más graves si no es tratada a tiempo.

Si la sífilis no es tratada a tiempo, tiene dos etapas:

1ra. Etapa: Sífilis primaria: la primera manifestación se da a través de una pequeña llaga sin dolor, llamada chancro que aparece en los genitales del hombre y de la mujer de 2 a 5 semanas de contacto sexual con una persona enferma. Dura unos días y luego desaparece, pero, la enfermedad sigue en la sangre.

2da. Etapa: Sífilis secundaria: los síntomas de esta etapa se caracterizan por lesiones en la piel, ronchas en forma de rueda, picazón en la palma de la mano y planta de los pies. También pueden presentarse fiebre, dolores musculares, dolor de cabeza y pérdida de cabello. Estos síntomas aparecen de 6 semanas a 6 meses después de la infección inicial. También desaparecen solos sin tratamiento, pero, la persona sigue enferma.

3ra. Etapa: Sífilis terciaria: si la persona no sigue tratamiento, después de un tiempo, aparecen complicaciones más graves como la ceguera, parálisis, deterioro mental y físico, problemas cardíacos, incluso la muerte.

IMPORTANTE:

Las mujeres embarazadas con sífilis transmiten la enfermedad a su hijo y puede el recién nacido, tener problemas serios como ceguera, sordera, daños cardíacos o cerebrales, labio leporino o pie bot. Si la madre recibe tratamiento antes del 5º mes, los defectos congénitos no serán tan serios. De ahí la importancia de recibir cuidado prenatal desde el principio del embarazo.

3. Tricomoniasis: puede adquirirse a través de la relación sexual con una persona enferma o a través de toallas húmedas, asientos de los baños, etc., debido a que el microorganismo causante de la enfermedad sobrevive por varias horas en objetos húmedos.

Los principales síntomas en la mujer son:

- Picazón intensa en los genitales
- Flujo amarillento-verdoso y de mal olor.

A pesar de que el hombre no presenta síntomas como la mujer, deberá también recibir tratamiento.

4. Monoliasis: es una enfermedad que suele acompañar a otras dolencias o situaciones como diabetes, SIDA, embarazo, estrés y uso de antibióticos.

Los síntomas incluyen:

- Picazón intensa en los genitales
- Ardor al orinar

• Flujo blanco con aspecto de la leche cortada con dolor a moho.

5. Herpes Genital: se inicia con ampollas muy dolorosas en los genitales que aparecen después de 2 a 30 días del contacto sexual con una persona infectada.

Desaparecen después de 8 a 15 días y vuelven a aparecer en forma frecuente en el mismo lugar o en otros.

IMPORTANTE:

Esta enfermedad no tiene cura. Existen algunos medicamentos que solo cicatrizan las heridas y después de algún tiempo, el herpes vuelve a aparecer.

6. Linfogranuloma venéreo: los primeros síntomas de esta enfermedad son: fiebres-dolores musculares y aparece una pequeña herida en los órganos sexuales que generalmente no duele y puede pasar desapercibido.

Después de 2 a 3 semanas surge un aumento de los ganglios en el ingle (cuarto ra'yi) no tiene pus, revientan, se cicatrizan y luego vuelven a aparecer.

IMPORTANTE:

La mujer aunque no haya sentido nada, si su pareja comienza a sentir estos síntomas deberá consultar con un médico para iniciar su tratamiento.

7. Condiloma o Verrugas Genitales: esta enfermedad también es conocida como CRESTA DE GALLO. En la región genital o anal del hombre o la mujer, aparecen una o varias verrugas pequeñas. En este período el tratamiento es más fácil y se cura en pocos días. En cambio, si la persona no recibe una intervención quirúrgica para su tratamiento.

IMPORTANTE:

Esta enfermedad tiene alta relación con el cáncer de cuello, pene y ano, por lo que es importante en este caso el tratamiento precoz.

8. SIDA: los síntomas pueden tardar hasta 10 años en aparecer. Durante todo este tiempo (a veces) la persona no sabe que está infectada y se siente sana; pero igual puede contagiar a otras personas con las cuales tienen relaciones sexuales sin protección. Esta enfermedad es diferente al resto de la ETS, pues causa la muerte inevitablemente. Hasta ahora en ningún país del mundo se ha descubierto una vacuna.

SIDA

¿QUÉ SON LOS VIRUS?

Los virus son gérmenes microscópicas o sea no se ven a simple vista, capaces de atacar a nuestro organismo, con lo que pueden provocar enfermedades.

¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

El organismo se defiende gracias al sistema inmunológico —sistema de defensa del organismo— cuya función es detectar y destruir a los gérmenes invasores y también de impedir el desarrollo de cánceres y tumores.

¿QUÉ ES EL SIDA?

El sida es la etapa avanzada de la infección producida por el virus de Inmuno deficiencia Humana (VIH). Este virus tiene la particularidad de atacar y destruir en forma progresiva a la célula encargada del sistema de defensas, exponiendo a la persona a distintas infecciones o cánceres.

ETAPAS DE LA INFECCIÓN

- **Infección:** El virus se adquiere por tres vías identificadas: sexual, sanguíneas y perinatal.
- **Período de ventana:** Es el tiempo transcurrido entre el momento en que la persona adquiere el virus, hasta su detección en un examen de sangre.
- **Portador sin síndrome:** Es la persona que tiene el virus y no tiene síntomas. Esto puede ocurrir durante muchos años.
- **SIDA:** Al destruirse el sistema inmunitario aparecen los signos y síntomas.

- S** **síndrome:** conjunto de signos y síntomas.
- I** **inmuno:** se refiere al sistema inmunitario.
- D** **deficiencia:** disminución de las defensas del organismo.
- A** **adquirida:** no es hereditaria, sino causada por un virus que podemos adquirir.

El SIDA es un conjunto de enfermedades, entre las cuales encontramos:

- Infecciones oportunistas que afectan principalmente a los pulmones, aparato digestivo, cerebro y piel.
- Tumores en la piel y ganglios.
- Enfermedades del sistema nervioso central y una disminución del estado general del organismo.

¿CÓMO SE ADQUIERE EL VIH?

- 1 Por relaciones sexuales
- 2 Por compartir agujas y jeringas con una persona infectada.
- 3 Por transfusión de sangre contaminada.
- 4 De la madre infectada al hijo.

Esta transmisión se puede producir: antes del parto, por el paso del VIH a través de la placenta; durante el parto y al amamantar al hijo.

¿CÓMO SE DETECTA EL VIRUS?

La única forma de saber si nos hemos infectado es sometiéndonos a un examen de sangre. El más utilizado es el que se conoce con la sigla ELISA para VIH.

Debe ser confidencial y con consentimiento, o sea la persona debe querer hacérselo y saber para qué quiere hacérselo.

¿PARA QUÉ HACERSE EL EXAMEN?

- Para conocer si está infectado por el VIH o no.
- En caso de estar infectado, iniciar rápidamente el tratamiento, mejorando las posibilidades de vivir más y en mejores condiciones y evitar la transmisión del virus a otras personas.
- En caso de no estar infectados, para adaptar las conductas que impidan el contagio del virus.

¿CÓMO CUIDARSE?

La transmisión del virus que provoca el SIDA se produce por conductas de riesgo y por falta de información. Es muy importante conocer las medidas que nos previenen de la infección.

- La abstinencia sexual, o sea no tener relaciones sexuales, representa la seguridad total de no infectarse por vía sexual, ya que no existe riesgo de contacto.
- La pareja única, o sea mantener en forma permanente relaciones sexuales con una sola persona, nos da seguridad, siempre y cuando ambas personas no estén infectadas.
- El uso correcto del preservativo.
- No compartir jeringas ni agujas.

Riesgo: es la posibilidad de que ocurra o no un hecho. Frente al SIDA podemos eliminar o disminuir el riesgo dependiendo de cuáles sean

nuestras conductas.

- Son conductas de riesgo las relaciones sexuales con personas que han tenido o tienen más de una pareja, sin usar correctamente el preservativo.
- También son riesgosas las relaciones sexuales con más de una pareja, sin usar correctamente el preservativo.
- El intercambio de jeringas y agujas.

¿CÓMO NO SE CONTAGIA EL VIRUS?

No se contagia por:

- Dar la mano, un beso o un abrazo
- Compartir cubiertos, herramientas, útiles
- Usar el mismo baño
- Compartir toallas
- Picaduras de mosquitos
- Conversar muy de cerca
- Compartir ropa

El SIDA es un problema de toda la sociedad y debemos aprender a vivir con él. Para ello es necesario resguardar los derechos de las personas que viven con el virus del SIDA y de las que ya tienen la enfermedad.

Compartir con una persona que tiene VIH o SIDA no pone en peligro tu vida. Estas personas jamás deben ser marginadas. Merecen tu trato digno.

USO DEL CONDÓN (PRESERVATIVO)

El uso del condón es recomendable en cualquier relación sexual donde no haya absoluta certeza de que ambos participantes estén libres de infección por VIH o cualquier otra ETS.

LA EFICACIA DEL PRESERVATIVO DEPENDE DE VARIAS SITUACIONES:

Es necesario utilizarlo en todas las relaciones sexuales y a lo largo de todo el acto sexual (si lo utiliza solo a veces, pierde su eficacia como método preservativo).

AL COMPRAR UN CONDÓN ASEGÚRESE DE:

- Revisar que sea efectivamente de látex.
- Comprobar la fecha de vencimiento y de elaboración. Duran de tres a cinco años, dependiendo de la indicación del fabricante.

- Fijarse de que el envase no esté deteriorado.
- Preferir los condones lubricados en base a agua.

PARA GARANTIZAR LA EFICACIA DEL CONDÓN:

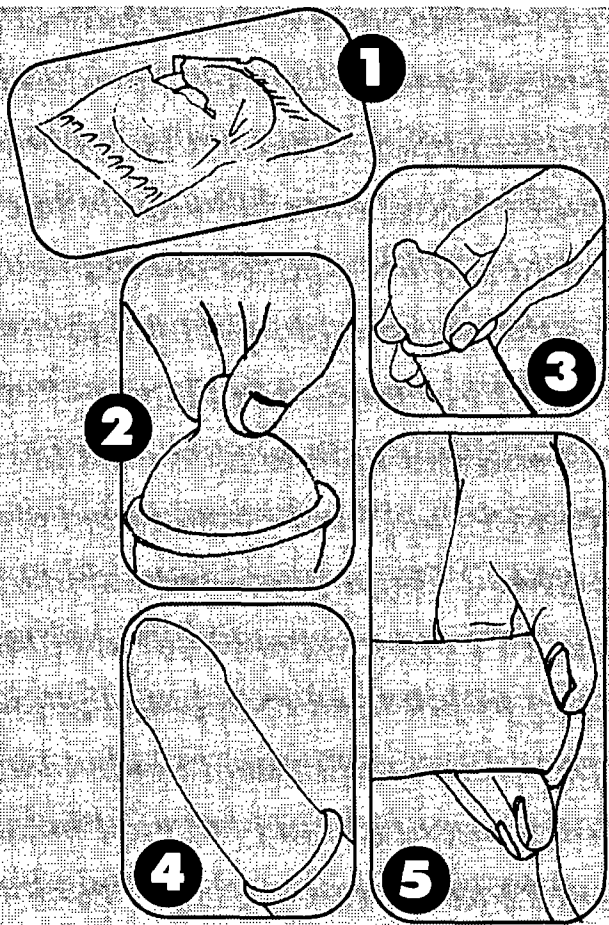
- No se debe lubricar con aceite, vaselina ni jabón.
- No hay que dejarlos al sol.
- No se debe llevar mucho tiempo en el bolsillo.
- Se debe usar uno nuevo en cada relación.

¿CUÁNDO PONERLO?

Necesita usarlo desde que el pene está erecto, antes de cualquier contacto sexual. El líquido lubricante que secreta el pene antes de la eyaculación también puede contener virus.

¿CÓMO UTILIZARLO CORRECTAMENTE?

- 1 Abra el paquete con la yema de los dedos. No use dientes ni tijeras, puede romper el condón sin darse cuenta. No lo desenrolle hasta ponerlo.
- 2 Necesita sacarle al aire antes de ponerlo. Apriete la punta del condón y colóquelo sobre el glande (cabeza) del pene en erección. Si no aprieta la punta del condón al ponerlo, esta queda con aire y puede romperse durante el acto sexual. Además, no quedará espacio para el semen.
- 3 El condón se coloca con el pene erecto (duro). Si la cabeza está cubierta por el prepucio (forro), tírelo suavemente hacia atrás y luego siga colocando el condón.
- 4 Sin soltar la punta, con la otra mano desenrolle el condón hasta que cubra el pene por completo.
- 5 Después de eyacular, para evitar que el semen se derrame, hay que retirarse y retirar el condón, sujetándolo por la base antes de que termine la erección. Recién entonces puede sacarse el condón y así evitar que quede adentro.



BIBLIOGRAFIA

• **Programa Nacional de Salud Materno Infantil.** Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social -1991 - Paraguay.

• **Normas de Atención del Programa de Protección Familiar.** Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. 1988.

• **Riesgo Reproductivo.** Instructivo para el uso de rotafolio MSP y BS 1990 - Paraguay.

• **Manual de Guía para Radialistas.** MSP y BS - 1995 - Paraguay.

• **Manual de Planificación Familiar.** MSP y BS - 1998 - Paraguay.

• **Manual de Prevención del Sida.** Ministerio de Salud - 1995 - Chile.

• **Herramientas de Trabajo para el Educador Popular.** Centro de Investigaciones y Desarrollo de la Educación. 1989. Chile.

• **Planificación Familiar.** Cartilla. Cepep. Paraguay.

• **Nuestra Sexualidad.** Movimiento Manuela Ramos. Colombia.

• **Manual para Promotores en Prevención del Abuso de Drogas.** CEDRO - 1990 - Perú.

• **Educación para la Vida Familiar.** Asociación Colombiana el Estudio Científico de la Población. 1973. Colombia.

• **Manual de Comunicación para el Desarrollo** - Proyecto Capacitación en Educación para el Desarrollo. Vicente Brunetti. Rafaela Guanes. Ofelia de Morel,

Lourdes Pereira y Rubén Ayala. 1992. Paraguay.

• **Cómo planear mi vida.** 1990 - Costa Rica.

• **Manual de Información, Orientación sobre Sexualidad, Paternidad Responsable y Prevención de las ETS/SIDA para Promotores Comunes.** Asociación VIA LIBRE. 1994. Perú.

• **Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar.** Virginia Satir. Editorial PAX MEXICO.

• **Salud Mental Popular** - Material Educativos. Iván Ortiz. CIDE - 1089.

• **Nuestros Cuerpos.** Nuestras Vidas - Por la Colectiva del libro de salud de las mujeres de Boston. 1981.

• **Normas de Atención del Programa de Protección a la Familia.** MSP y BS. 1994 - Paraguay.

• **Sexualidad Humana** - Aspectos para desarrollar docencia en Educación Sexual. Stella Cerrutti Basso y colaboradores. OPS/OMS - 1990 - Uruguay.

• **Educación en Salud en las escuelas para prevenir el Sida y las ETS.** Una propuesta para responsables por programas de estudios. OPS/OMS. UNESCO. 1995.

• **Latinoamérica contra el cáncer** - Asociación española contra el cáncer - Auto exploración mamaria.

• **Identidad de Género** - Centro de Educación, capacitación y Tecnología Campesina - Programa Mujer. 1995 - Paraguay.

INDICE

Presentación y justificación del módulo.	5
Objetivo del módulo.	6
Objetivo de la capacitación.	7
Uso del módulo.	8
Rol del facilitador.	9
Unidades.	10
Unidad I. Introducción a la capacitación. Objetivos de la unidad.	11
Actividades sugeridas.	12
Unidad II. Desarrollo sicosocial. Objetivos.	18
Actividades sugeridas.	19
Unidad III. Adolescencia y sexualidad. Objetivos.	24
Actividades sugeridas.	25
Unidad IV. Maternidad y paternidad responsables. Objetivos.	32
Actividades sugeridas.	33
Unidad V. Riesgo reproductivo. Objetivos.	35
Actividades sugeridas.	36
Unidad VI. Planificación familiar. Objetivos.	38
Actividades sugeridas.	39
Unidad VII. Prevención del cáncer cérvico-uterino y de mamas. Objetivos.	40
Actividades sugeridas.	41
Unidad VIII. Enfermedades de transmisión sexual y sida. Objetivos.	44
Actividades sugeridas.	45
Unidad IX. Actividades de seguimiento.	55
Actividades sugeridas.	56
Anexo 1. Pauta de evaluación de los participantes.	57
Anexo 2. Pauta de evaluación del animador.	59
Contenidos básicos.	61
Desarrollo sicosocial.	62
Adolescencia y sexualidad.	63
Los riesgos del embarazo en la asolecencia.	68
Riesgo reproductivo.	69
Planificación familiar.	70
Prevención del cáncer cérvico-uterino y de mamas.	72
Enfermedades de transmisión sexual.	75
Sida.	77
Bibliografía.	80



Asunción — Paraguay
© 1996