



# CRÉDITOS

Material didáctico para intervenciones comunitarias para la prevención de la violencia basada en género (vbg) y de embarazo en adolescentes es una publicación de Intered y CONAMUCA

Autora:

Elizabeth Vélez Vargas.

Responsable de Católicas por el Derecho a Decidir República Dominicana (CDDRD). Para INTERED.

Coordinación:

Diseño y diagramación:

Lorena Espinoza Peña



CONAMUCA

**InteRed**  
por una educación transformadora



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la AECID, con cargo al Convenio 2018-CO1-924 “Por el derecho de mujeres, jóvenes y niñas a una vida libre de violencias, incidiendo en la prevención desde el ámbito educativo y comunitario para la reducción de la violencia basada en género y la prevalencia del embarazo adolescente, en República Dominicana”. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva del CONAMUCA e InteRed y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.



**MATERIAL  
DIDÁCTICO**

**PARA INTERVENCIONES COMUNITARIAS  
PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA  
BASADA EN GENERO (VBG) Y DE  
EMBARAZO EN ADOLECENTES**

**Por Elizabeth Vélez Vargas, responsable de Católicas por el Derecho a  
Decidir República Dominicana (CDDRD). Para INTERED.**

# ÍNDICE

Salud sexual y salud reproductiva	6
Sexualidad y adolescencia (aspectos bio-psico-sociales de la sexualidad)	6
Métodos anticonceptivos	26
Infecciones de transmisión sexual	37
Prevención de embarazos	46
Proyecto de vida	52
Reflexionemos sobre lo aprendido historia Petronila	57

# MÓ DULO LO

## 2

### SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA

- 1. Sexualidad y adolescencia*
- 2. Métodos anticonceptivos*
- 3. Infecciones de transmisión sexual*
- 4. Prevención de embarazos*
- 5. Proyecto de vida*

# SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA

## 1. SEXUALIDAD Y ADOLESCENCIA (ASPECTOS BIO-PSICO-SOCIALES DE LA SEXUALIDAD).

### Objetivos

- Aprender sobre los cambios naturales del cuerpo y las nuevas responsabilidades que traen a la vida de la persona adolescente.
- Identificar desde la perspectiva de la población joven factores personales, familiares y sociales relacionados con el riesgo del embarazo no planificado y las infecciones de transmisión sexual en la adolescencia.
- Ofrecer a adolescentes y jóvenes información que acompañe el desarrollo de su sexualidad libres de las limitaciones promovidas desde los fanatismos religiosos.

Educación sexual integral para la prevención del embarazo adolescente y el pleno ejercicio de los Derechos Sexuales Y Derechos Reproductivos

Educación integral de la sexualidad. Tiene como objetivo la promoción de la salud y el bienestar al igual que los derechos sexuales. Se debe trabajar a nivel comunitario y en todos los sectores, pues no toda la población infantil, adolescente y joven tiene acceso a educación formal en centros educativos.

Además, se requieren acercamientos y modos de implementación diferentes en ámbitos distintos (Organización Mundial de la Salud, OMS). De acuerdo con lo establecido por la Declaración Ministerial

Prevenir con Educación,<sup>10</sup> en 2008, esta educación debe partir de criterios educativos y científicos para su implementación:

1. Está basada en la evidencia científica y ofrece información rigurosa, realista y sin juicios de valor.
2. Se enmarca en los derechos humanos universales y en los derechos sexuales y reproductivos con respeto por la pluralidad y la diferencia.
3. Integra la perspectiva de género.
4. Ocurre a lo largo del ciclo vital, adecuándose a las edades de los grupos.
5. Fomenta conductas saludables.
6. Promueve cambios de actitudes, conductas y valores sobre la sexualidad humana.
7. Integra una visión global y positiva de la sexualidad humana que incluye el placer como un derecho.
8. Abarca múltiples dimensiones: físicas, psíquicas, sociales y culturales.
9. Por medio de la educación integral de la sexualidad, las y los adolescentes logran mejoras en varios ámbitos: la comunicación familiar y de pareja se enriquecen; contribuyen a la igualdad entre los géneros, mantienen sus creencias religiosas y las distinguen de sus actitudes hacia la sexualidad; las mujeres mejoran la comunicación sobre su cuerpo y sus decisiones sexuales, además de incrementar su autoestima; los hombres toman conciencia sobre el cuidado de su cuerpo y su responsabilidad en la vida sexual (DEMYSEX, 2008).
10. Las y los adolescentes también serán capaces de nutrir sus ideas en torno a la sexualidad al contar con herramientas para decidir en libertad de conciencia. De esta manera, será más sencillo que dejen de ubicar la sexualidad en el terreno del pecado y la culpa, y logren vivirla con placer.

Para acompañar las decisiones de las personas adolescentes respecto a su sexualidad sugerimos reflexionar acerca de la **Libertad de Conciencia**, esta es fundamental para que las y los adolescentes no se sientan mal por haber tenido relaciones sexuales, es decir, que no estén confundidas o confundidos, no piensen que se encuentran en pecado o que Dios les dará un castigo. Es importante que reconozcan que su cuerpo es suyo, que el placer no es malo y que el ejercicio de la sexualidad no es exclusivamente sinónimo de reproducción.

Para una persona creyente, la conciencia es la voz de Dios, cualquiera que sea su concepción e imagen, y es el único espacio que tienen para decidir sin culpa, sin remordimiento y sin sentirse mal por sus decisiones.

Las y los adolescentes tienen que preguntarse sus inquietudes sobre sexualidad, y sus respuestas a estos temas dependerán del medio en el que se les educó; si sus referentes son de prohibición y culpa, seguramente las vivencias de su sexualidad irán en ese sentido. Por eso, es necesario brindar herramientas para que sus decisiones en conciencia sean libres y autónomas. Tales elecciones requieren de una conciencia informada y ésta se construye con información libre de prejuicios y acceso a una educación integral de la sexualidad.

Además, la libertad de conciencia es un derecho fundamental de los sistemas democráticos, como puede verse en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

### **Bien común.**

Es un valor que implica considerar a otras personas, así como a nosotras y nosotros, en las medidas preventivas que protejan la salud. El condón será aún más efectivo si se considera su uso como un acto de mutuo cuidado, un signo de relaciones responsables y como la contribución de cada persona para prevenir embarazos no planeados e ITS.

### **La salud sexual y la salud reproductiva**

constituyen dimensiones fundamentales de la vida de las personas, especialmente en las personas jóvenes, por lo que estas deben ser



abordadas desde un enfoque integral de derechos humanos para garantizar el desarrollo de juventudes saludables para una sociedad y equitativa.

La Educación Integral en Sexualidad para adolescentes y jóvenes debe ser un proceso dinámico, activo y de permanente aprendizaje, para que se produzca en las diferentes etapas de la vida de cada persona joven un impacto positivo en su manera de relacionarse y de desarrollo pleno.

Para reflexionar entorno a la sexualidad como dimensión integral del ser humano presente en las distintas etapas de la vida nos hemos propuesto abordar el tema de la sexualidad humana desde una perspectiva con enfoque de derechos, es vital para la prevención del embarazo en personas adolescentes, así como postergar el inicio precoz de las relaciones sexuales y proporcionar a los y las púberes la oportunidad de poder reconocerse como entes de derechos y asumir responsabilidad con su salud sexual desde la esfera individual con una mirada integral, lejos de la culpa y la condena.

Es por ello que en este módulo se abordara de manera global los aspectos esenciales para mantener una buena salud sexual y reproductiva, que además aportara al logro y alcance de nuestras metas de vida, ya que nos mantendrá enfocados-as en actividades que con lleven a la toma de decisiones saludables.

Los organismos nacionales que desarrollan programas para la prevención de enfermedades como el Virus de Inmunodeficiencia Humana -VIH- entre otras, recomiendan que se trabaje al menos los elementos básicos de educación sexual desde el inicio de la etapa de la adolescencia o pubertad, ya que según establecen es en esta etapa del desarrollo humano que las personas adolescentes inician sus experiencias, atendiendo a la necesidad de que ello se pueda dar de la manera más saludable posible, se apuesta a que con información puedan responsabilizarse de su estado de salud y sus aprendizajes en el área.

### **Porqués de la educación sexual:**

- Brinda de forma oportuna información precisa, científica y adecuada a cada etapa del desarrollo humano.
- Considera la promoción del cuidado y el cuidado mutuo, el respeto y la responsabilidad.
- Integra estrategias de prevención frente al abuso sexual y el maltrato infantil.
- Evita los prejuicios, la estigmatización y los estereotipos.
- Reduce la vulnerabilidad.
- Para valorar los sentimientos, la comunicación y el amor que implican poder elegir en libertad, sin presiones.
- ofrece una visión positiva del ejercicio de la sexualidad en lo afectivo-social, sin violencia y control
- Para la realización de una sexualidad plena, madura y consciente,
- Construyendo otras formas de relacionarse desde la afectividad y responsabilidad.

Antes de entrar en materia con los aspectos bio psico sociales de la sexualidad que es el primer tema abordar miremos algunos conceptos como punto de partida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la **adolescencia** es el período comprendido entre los 10 y 19 años.

La primera fase comienza alrededor de los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. Posteriormente a esta edad estamos hablando de jóvenes.

Para la OMS **sexualidad humana** es

*“un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida, Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos,*

*creencias, actitudes, valores, conductas, practicas, papeles y relaciones interpersonales”.*

De la experiencia cubana nos llama la atención una definición acuñada en uno de sus publicaciones en el CENESEX dirigido por Mariela Castro Espín, tomamos como referencia este concepto y citamos: **¿Qué es la sexualidad?**

*“Es una característica propia de los seres humanos que se desarrolla durante toda la vida en un proceso continuo. Es la capacidad de sentir y brindar placer, implica comunicación, vínculos afectivos, una manera de descubrirse a sí mismo-a y al otro-a, un modo de encuentro corporal”*

Al inicio de la adolescencia o pubertad es importante saber que nuestros cuerpos adquieren la capacidad de procrear y la exposición constante a estímulos que ofrece el ambiente en el que se desarrollan las personas adolescentes genera en gran medida interés para experimentar una relación sexual-genital.

Esto significa que en esta etapa se inicia una relación diferente con el cuerpo, con el mundo y con nuestros iguales.

Pero y **¿Qué es la salud sexual y la salud reproductiva?**

El instituto Iberoamericano de Derechos Humanos define la **salud sexual** como *“capacidad que tiene mujeres y hombres de disfrutar y expresar su sexualidad y de hacerlo sin riesgo de enfermedades transmisibles sexualmente, embarazos no deseados, coerción, violencia y discriminación”.*

La organización Mundial de la Salud (OMS) la **salud reproductiva** *“es la habilidad de tener una vida sexual segura, responsable y satisfactoria; la libertad para decidir si, cuando y con qué frecuencia tener hijos-as, y evitar enfermedades o morir debido a una causa reproductiva”.*

Para plantear los aspectos biopsicosocial es necesario primero fortalecer los conocimientos sobre el cuerpo, órganos sexuales y reproductivos en adolescentes y jóvenes, hablamos de fortalecer porque es sabido que nuestros adolescentes y jóvenes ya conocen información sobre su cuerpo, habitan su cuerpos y sienten los efectos de las violencias que les atraviesan, como lo es el caso de la negación al derecho fundamental de la educación en sexualidad, libre de prejuicios y dogmas, basada en la ciencia y con un enfoque de derechos humanos.

### ¿Por qué usamos el termino Biopsicosocial?

Para entenderlo es propicio descomponerlo de la manera siguiente: bio-psico-social. La primera parte **BIO** hace referencia al abordaje de lo biológico, es decir comprender nuestro cuerpo y como funciona, específicamente los órganos sexuales. La segunda **PSICO** nos lleva a vincular toda la información sobre nuestro cuerpo con las emociones, a mirar con detenimiento como se enlazan los efectos físicos de las hormonas con la toma de decisiones por citar un ejemplo, de la mano con nuestra identidad de género y orientación sexual. De igual forma lo **SOCIAL** y ello es crucial en el este proceso ya que el ser humano convive en un entorno y este tiene influencias de peso sobre todo porque se refiere a nuestro modo de relacionarnos con nuestros iguales, para hacer referencia al género.

Para lo que tiene que ver con lo biológico estaremos conociendo como se componen nuestros órganos sexuales, es decir nuestros genitales. Primero hablaremos de cómo están compuestos en la parte externa, lo que podemos ver al explorarlos y luego nos adentraremos internamente para detallar lo que no podemos ver a simple vista.

La parte externa de los órganos reproductores femeninos se denomina **vulva**, está ubicada entre las piernas, cubre la abertura que conduce a la vagina y a otros órganos reproductores.

La zona ubicada encima de la parte superior de la entrada de la vagina recibe el nombre de **monte de Venus**. El orificio de entrada de la vagina está rodeado por dos pliegues de piel llamados **labios**. El **clítoris**, un pequeño órgano sensorial, e ubicado hacia la parte delantera de la vulva, donde se unen los pliegues de los labios. Entre los labios, hay orificios hacia la **uretra** que es un canal que transporta la orina desde la vejiga hacia la parte externa del cuerpo y la vagina. El **vello púbico** aparece en estas áreas cuando las niñas alcanzan la madurez sexual.

**Vulva:** es el conjunto de los órganos genitales externos de la mujer, así que forma parte del aparato reproductor femenino.

**Clítoris:** Órgano eréctil y altamente erógeno de la mujer.

**Labios:** Son pliegues salientes que bordean la vulva y forman parte de las estructuras de los genitales externos de la mujer.

En número de cuatro, dos en cada lado de la vulva, los más externos son llamados labios mayores y el par más interno labios menores, equivalentes y del mismo origen embrionario que el escroto, son de tamaño variables, que protegen a la vagina, clítoris y el meato urinario.

**Monte de Venus:** Vello púbico que cubre la parte superior del órgano de la mujer.

**Orificio uretral o meato urinario:** Es el orificio por el cual fluye la orina que viene de la vejiga. Está situado entre el clítoris y la entrada de la vagina.

Los órganos reproductores internos femeninos son la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.

**La vagina** es un tubo muscular hueco en su totalidad cubierto por tejido mucoso que se extiende desde el orificio de entrada de la vagina hasta el útero. Como posee paredes musculares, la vagina se puede expandir (hacerse más ancha, grande) y contraer (estrechar, reducir). Esta capacidad de ensancharse o estrecharse permite que la vagina pueda alojar algo muy delgado como un tampón, una copa menstrual o tan ancho como un bebé. Las paredes musculares de la vagina están recubiertas por membranas mucosas, que la mantienen húmeda y protegida.

La entrada del orificio de la vagina está cubierta por un tejido similar a la piel, nombrado como **himen**, es muy delgado suele ser diferente de un cuerpo a otro. En la mayoría de las mujeres, el himen se estira o rasga después de la primera relación sexual con coito vaginal penetrativo, puede sangrar o no, depende del cuerpo de la persona (algunas mujeres no sienten dolor, más la generalidad es que la mayoría reporta cierta molestia).

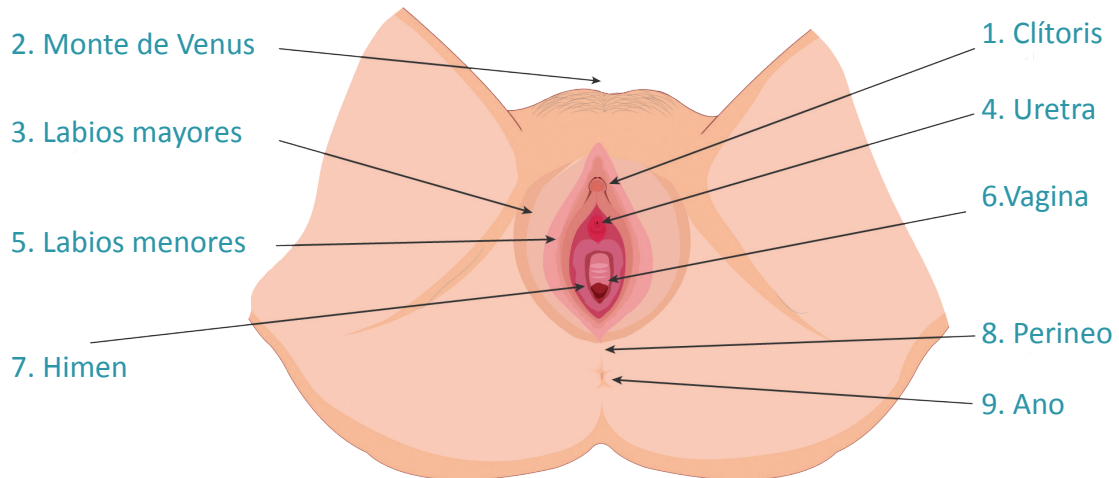
#### **Funciones de la vagina:**

- Durante las relaciones sexuales con coito vaginal es el espacio que acoge al pene.
- Es el canal de salida del bebe para el parto.
- A través de esta se elimina la sangre menstrual. .

Para las hembras veremos que su órgano sexual femenino tiene en su exterior lo siguiente:

1. Clítoris
2. Monte de Venus
3. Labios mayores
4. Uretra
5. Labios menores
6. Vagina
7. Himen
8. Perineo
9. Ano

### EXTERNOS:

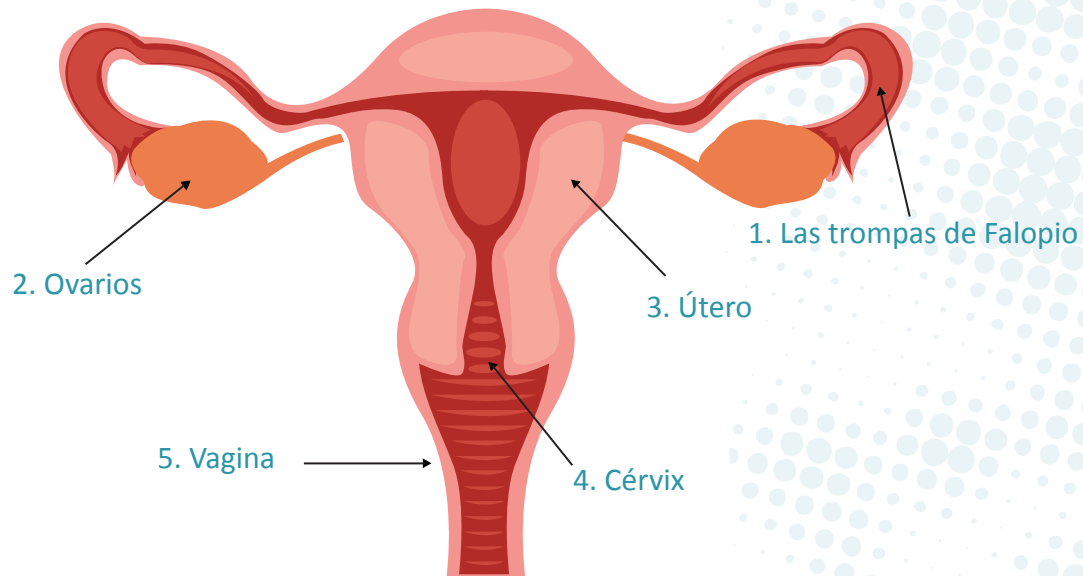


Fuente: Tomado del internet

## INTERNOS:

Así mismo en la parte interior se encuentran:

1. Las trompas de Falopio
2. Ovarios
3. Útero
4. Cérvix (cuello del útero)
5. Vagina



Fuente: tomada Internet



## PERO Y PARA LOS CHICOS QUE HAY?...

### Sistema reproductor masculino

El caso del género masculino tiene unos órganos reproductores, o genitales, que unos están dentro y otros fuera de la pelvis. Los genitales masculinos incluyen:

- Testículos
- El sistema de conductos, que está formado por el epidídimo y el conducto deferente
- Las glándulas accesorias, que incluyen las vesículas seminales y la próstata
- El pene

Para los varones que alcanzaron la madurez sexual, tienen sus dos **testículos** de forma ovalada fabrican y almacenan millones de **espermatozoides**, que es la célula reproductora masculina.

Los testículos son los responsables de fabricar hormonas, como la **testosterona**. Para los varones, la testosterona desempeña un papel muy importante en la pubertad. Mientras más avanzas en la pubertad, los testículos la fabrican cada vez en mayor cantidad de la hormona, de ahí que se produzcan más cambios en el cuerpo y las emociones de los chicos. La testosterona es la hormona que hace que a los chicos se les engrose la voz, se les desarrolle la musculatura y les salga vello en el cuerpo y en la cara. De sus principales funciones esta la estimulación para la fabricación de espermatozoides.

El **epidídimo** y el **conducto deferente**, transportan los espermatozoides. Estos cuelgan dentro de una bolsa de piel, ubicada fuera de la pelvis y

llamada **escroto**. Esta bolsa de piel mantiene regulada la temperatura de los testículos, que necesitan estar a una temperatura más baja que el resto del cuerpo para fabricar y almacenar espermatozoides.

La bolsa de piel que hemos denominado escroto cambia de tamaño para regular la temperatura y preservar los espermatozoides, si hace frío se encoge para generar más calor, y si la temperatura es alta y hace calor el escroto se expande para distribuir mejor el calor. Todo esto ocurre de manera casi automática a través de las funciones del Sistema nervioso central.

Las glándulas accesorias, para este caso las **vesículas seminales** y la **próstata**, aportan líquidos que lubrican el sistema de conductos y nutren a los espermatozoides.

La **uretra** forma parte del sistema urinario, ya que es el conducto por el que se mueve la orina cuando sale de la vejiga. Este orificio también conduce los espermatozoides (en un líquido llamado semen) hacia el exterior del cuerpo a través del pene.

El **pene** consta de dos partes: el tronco (o tallo) y el glande. El **tronco** es la parte principal del pene, la más grande y notoria, y el **glande** es la punta (cabeza). Al final del glande hay un pequeño orificio, orificio uretral que es por donde el semen y la orina salen del cuerpo a través de la **uretra**. El interior de pene está formado por un tejido esponjoso que se puede expandir (erectar) y contraer.

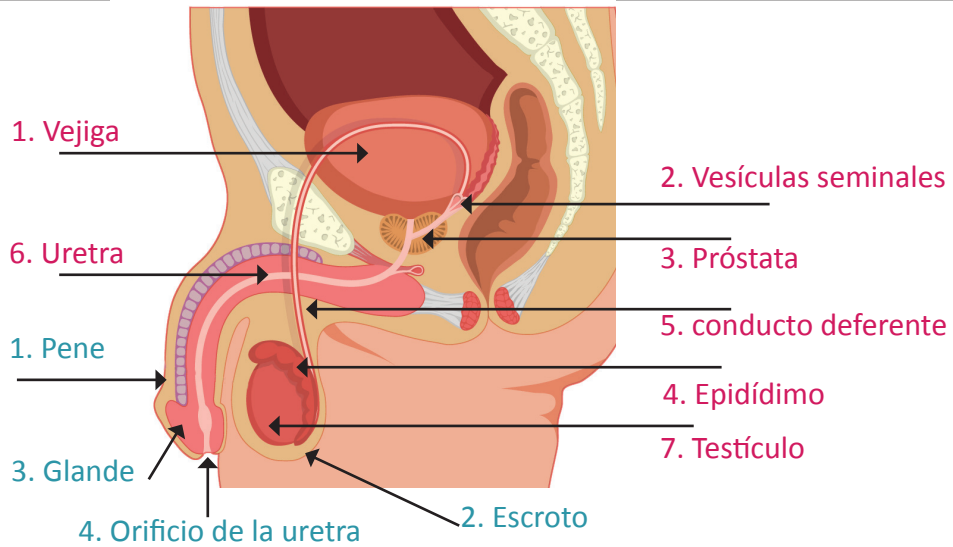
**Testículos:** son una parte del sistema reproductor masculino. A los testículos también se les conoce como testes; a un solo testículo se le llama también testis. Estos dos órganos, que por lo general son algo más pequeños que una pelota de golf, se encuentran dentro de una bolsa de piel llamada escroto, que cuelgan debajo de la base del pene.

**Próstata:** glándula situada debajo de la vejiga, que encierra la uretra y conductos eyaculatorios. Su función es producir una sustancia que le da el olor y color característico al semen

**Vesículas seminales:** dos sacos contorneados ubicados a cada lado de la vejiga; produce parte de las secreciones que acompañan a los espermatozoides. Al mezclarse con el líquido que produce la próstata, la secreción adquiere un aspecto lechoso llamado semen o esperma.

### Funciones del sistema reproductor masculino:

- Fabricar semen
- Liberar el semen dentro de la vagina durante las relaciones sexuales coitales
- Fabricar testosterona (hormona sexual masculina).
- De manera general se dice que a partir de los 9 y los 15 años inicia el proceso de producción de hormonas masculinas y estas dan pie al inicio de los cambios físicos que ocurren durante la pubertad.
- Generalmente los cambios que ocurren durante la pubertad se dan en varias etapas:
- Primera etapa de la pubertad aumentan de tamaño el escroto y los testículos.
- Seguido de que aumentan de tamaño las vesículas seminales y la próstata y el pene se alarga.
- Una muestra de la tercera se da cuando salir vello en la zona púbica y después en la cara y las axilas, y se agrava la voz.
- También durante la pubertad a medida que van avanzando su cuerpo se estira, la estatura y el peso empiezan a marcar el tránsito de manera visible.



*Imagen tomada de internet*

En el caso de los varones se observa en el exterior lo siguiente:

1. Pene
2. Escroto
3. Glante
4. Orificio uretral

En la parte interna están:

1. Vejiga
2. Vesículas seminales
3. Próstata
4. Epidídimo
5. Conducto deferente
6. Uretra
7. Testículo

## CAMBIOS EN EL CUERPO EN EL TRÁNSITO DE LA NIÑEZ A LA ADOLESCENCIA

### *En las niñas*

Se produce un estallido de hormonas, que no se ve, pero que es lo que genera todos los demás cambios.

- Cambios en los senos (mamas), También la vagina y el útero (aparato reproductor femenino).
- Los pezones se oscurecen.
- Aparece vello en el pubis (vulva), llamado vello púbico y También en las axilas.
- Se ensanchan las caderas.
- Se hace más estrecha la cintura.
- El cuerpo y la cara pueden mostrar mayor redondez.
- Puede aparecer acné o espinillas y barros, debido a los cambios hormonales.

### *En los niños*

- Aparece el vello en el pubis (llamado vello púbico) y También en las axilas y en la cara.
- Se ensanchan los hombros.
- Se hacen angostas las caderas.
- Crece el pene y se recogen los testículos.
- Se acentúa la nariz, los pómulos y la mandíbula. Aumenta la sudoración.
- Puede aparecer el acné o espinillas y barros.
- Aparece la primera eyaculación o eyacularquia (equivalente a la menarquia en las mujeres). Al parecer y sonar en cosas agradables o excitantes.
- Modificaciones en el tono de voz (a veces "se te va gallo") ·  
Adquieren capacidad reproductiva.

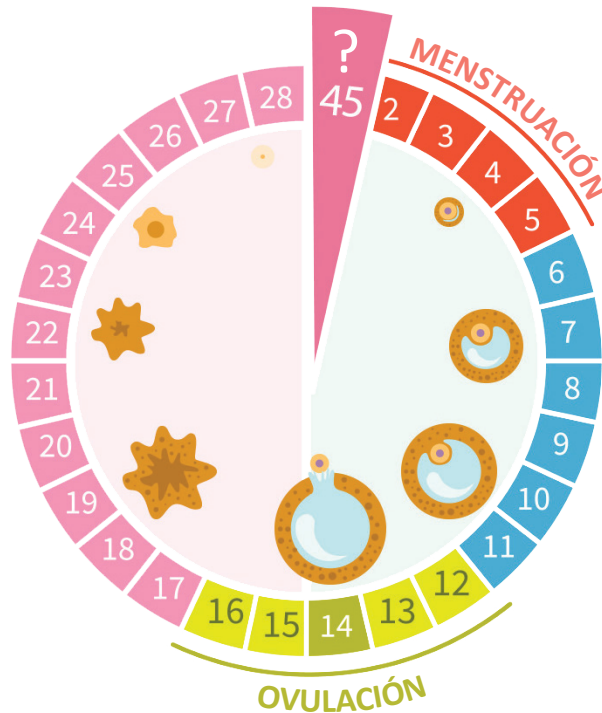
Las **hormonas** aparecen en esta etapa, en el caso de las niñas sus ovarios producen estrógenos y progesterona y en los niños en sus testículos se produce testosterona.

Uno de los temas que más interesa en esta etapa para las mujeres es la menstruación, alrededor de esta hay muchos mitos, y por el abordaje limitado del tema se produce mucho rechazo social a la misma. Lejos de considerarse una enfermedad la menstruación constituye uno de los indicadores más importantes de salud reproductiva en las mujeres.

La **menstruación** es la pérdida de sangre por la vagina desde el útero y representa el inicio del ciclo sexual femenino o ciclo menstrual, que es un ritmo de aproximadamente 28 días de duración y suele aparecer a partir de los 10-13 años de edad y dura hasta la menopausia. Se le llama menarquia a la primera menstruación que llega por primera vez.

Es importante subrayar que con la exposición a cambios el medio ambiente con el paso de los años, la alimentación, la contaminación de los alimentos, la actividad física y el estado de salud en general se puede ver afectado el ciclo menstrual en algunas mujeres.

**Ovulación** es el proceso mediante el cual un óvulo se desprende del ovario y viaja a través de las trompas de Falopio hasta llegar al útero. Esta se da entre 13 o 15 días antes de cada periodo menstrual, va a variar de acuerdo a como citamos en relación al ciclo menstrual.



### Proceso reproductivo

Se refiere al conjunto de elementos y relaciones entre ellos que se suceden para que de una relación sexual resulte un embarazo. Comienza mucho antes de la relación heterosexual, con la formación de células especializadas llamadas gametos. Contenidas en los órganos reproductivos de la mujer (óvulo) y del hombre (espermatozoides). La información genética que esta guardada en los cromosomas

(23). La fusión de los dos gametos se denomina **fecundación** y produce la formación de una célula que contiene 23 pares de cromosomas (46 en total). Esta célula se llama cigoto, tiene el potencial de multiplicarse y se convierte en embrión; al continuar el proceso se forma un feto y por último una nueva persona en el momento de su nacimiento.

Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Enero																													
Febrero																													
Marzo																													
Abril																													
Mayo																													
Junio																													
Julio																													
Agosto																													
Septiembre																													
Octubre																													
Noviembre																													
Diciembre																													

**Calendario Menstrual:** es una herramienta que permite registrar información sobre el ciclo menstrual, lo que te permitirá poder prever el inicio del ciclo menstrual cada mes. Dependerá de si tienes un ciclo regular, igualmente llevar un registro arrojará información necesaria para estar atenta a tu salud sexual.

**\*Marca** con una X el día del inicio de tú ciclo, hasta el final de tú ciclo, lo recomendable es hacerlo en cada ciclo.

**Placer:** es una sensación agradable que se tiene cuando se satisface plenamente una necesidad o se logra un objetivo.

**Placer erótico** es el que se experimenta al tener una conducta o una relación erótica.

**Erotismo:** es una característica humana y en ese efecto, el concepto



se refiere a las conductas y actitudes manifiestas que incitan a la interacción y a la actividad sexual tales como: caricias, besos abrazos, estimulación genital, oral, masturbación entre otras.

**Masturbación:** es la excitación o estimulación específica de los genitales con el objetivo de obtener placer sexual, pudiendo llegar o no al orgasmo. Es más común en varones que en hembras, esto debido a la cultura machista que ancestralmente ha negado a las mujeres reconocerse como merecedoras de placer. ¿Sexo, que es eso?

La palabra sexo se refiere al conjunto de características biológicas que diferencian a los hombres de las mujeres, sus genitales y sus capacidades reproductivas.

Pero más allá ¿Qué son relaciones sexo-coitales?

Es la penetración a la vagina del pene erecto y no necesariamente para la reproducción.

**¿Qué son relaciones sexuales?** La relación sexual, es el conjunto de comportamientos eróticos que realizan dos o más seres de distinto sexo o del mismo, y que generalmente suele incluir uno o varios coitos.

### **Ser sexual puede significar:**

- Sentirte atractivo-a y cómodo con tú cuerpo.
- Sentirte emocionalmente cercano-a otra persona.
- Gozar al ser abrazado-a o acariciado-a o Sentir y tocar tu propio cuerpo. o Sentir atracción por otra persona.
- Imaginar situaciones románticas o eróticas o Tener pensamientos o deseos sexuales. o Tu atracción sexual hacia otras personas; y o La capacidad reproductiva de tú cuerpo.

## 2. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

### *Objetivo*

- Ofrecer información sobre los diferentes métodos anticonceptivos y su contribución a mantener la salud y los planes de vida.


### ¿QUE SON LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?

Estos son las diferentes herramientas que tenemos disponibles prevenir el embarazo.

Estos ayudan a proteger a las personas gestantes contra un embarazo y contra el contagio de enfermedades durante la actividad sexual.

Es importante que las personas adolescentes conozcan acerca de la anticoncepción para que con la información necesaria puedan tomar decisiones seguras y saludables.

Las organizaciones que dedican sus esfuerzos a reducir la incidencia de embarazo a temprana edad, así como el contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) recomiendan a los padres que trabajen en sus hogares con diálogos abiertos que generen confianza con sus hijas adolescentes respecto a que postergar el inicio de las relaciones sexuales como la mejor manera de prevenir las ETS. Así mismo estos espacios de reflexión deben ofrecer las opciones confiables de anticoncepción.



Asumiendo la importancia de poder incorporar al ejercicio pleno de la sexualidad de las personas adolescentes es necesario abordar los motivos que llevan a estos y estas a postergar el uso o a definitivamente no utilizarlos luego de un corto tiempo de vinculación con la pareja actual, justificándose en la confianza ciega que plantea el amor romántico patriarcal, lo que para las mujeres jóvenes representa un riesgo importante a considerar para poder vivir una sexualidad de manera sana.

Muchos de los argumentos que plantean los hombres jóvenes al momento de ejercer su sexualidad es que el uso de métodos anticonceptivos y de barrera limita el potencial de la relación sexual, vinculándolo con la virilidad por ejemplo, frente a ello debemos subrayar que ese tipo de ideas está asociado al imaginario que sostiene la masculinidad hegemónica que le otorga al varón la responsabilidad de invitar, definir cómo y cuándo va a sostener relaciones con su pareja siendo esta una de sus principales muestras de poder sobre la mujer que cree 'poseer'.

Para garantizar proyectos de vida realizables es vital tomar en cuenta que las mujeres jóvenes enfrentan las presiones de sus parejas para iniciarse y sostener el tiempo relaciones sexuales donde el centro es la penetración coital y que si estas no incorporan habilidades para la negociación de uso de métodos anticonceptivos se podrían presentar un sin número de conductas de riesgo.

En el marco de las réplicas de la información que planteamos desde esta iniciativa consideramos importante que las personas adolescentes identifiquen las barreras que limitan su acceso a métodos anticonceptivos y que además puedan superar los mitos que existen alrededor de los mismos.

Dentro de estos citar las razones con las que justifican el no uso del condón masculino, muchas de estas con profundas raíces en el machismo que aún persiste en la cultura, los temidos efectos secundarios que derivan del uso de los mismos y el margen de error que pudieran presentar al ser utilizados.

Consideramos que a pesar de todo lo dicho anteriormente cada persona adolescente que se encuentra en la tarea de decidir cómo va a ejercer su sexualidad de manera sana, plantearse evaluar una lista razones por las cuales saldría beneficiada/o al usarlos y que esta le sirva para sopesar su conveniencia y los aportes de estos para garantizarle la prevención de embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual.

### *Ventajas de su uso*

- Son los más efectivos para prevenir el embarazo
- De fácil uso
- Ayuda con la regulación de periodo menstrual
- Se pueden usar con o sin hormonas
- Temporales o fijos

## TIPOS DE ANTICONCEPTIVOS:

### *Implantes anticonceptivos*

Es una varilla pequeña y delgada del tamaño de un cerillo (fósforo). El implante se inserta debajo de la piel en la parte de arriba del brazo y

éste libera la hormona progestina para evitar el embarazo.

Las hormonas del implante anticonceptivo evitan el embarazo de la siguiente manera:

- La progestina hace que el moco del cuello uterino (la parte baja del útero) se vuelva más espeso y bloquee la llegada del espermatozoides al óvulo. Si el espermatozoides no llega hasta el óvulo, el embarazo no ocurre.
- La progestina también puede evitar que los óvulos salgan de los ovarios (lo que se conoce como ovulación); por lo que no hay óvulos para fertilizar. Cuando no se liberan óvulos, no puede haber un embarazo.

### *Dispositivo intrauterino (DIU)*

Es un pequeño dispositivo que se pone en el útero para evitar embarazos. Es duradero, reversible, reconocido como uno de los más efectivos que existen.

### *Pero y ¿Qué significa DIU?*

DIU significa dispositivo intrauterino, porque se coloca dentro del útero). Es una pequeña pieza de plástico flexible en forma de T.

### *Y ¿cómo funciona?*

El dispositivo intrauterino (DIU) de cobre como los DIUs hormonales evitan embarazos al cambiar la forma en que se mueve el espermatozoides para que no pueda llegar al óvulo. Si el espermatozoides no llega al óvulo, el embarazo no puede ocurrir.

Según reseña Planned Parenthood el DIU de cobre es también efectivo para evitar embarazos. Al espermatozoides no le agrada el cobre, haciendo que sea prácticamente imposible que llegue al óvulo.

### *Inyección Anticonceptiva*

Es una inyección que te ponen una vez cada tres (3) meses. La inyección es un método anticonceptivo seguro, práctico y discreto que funciona muy bien si siempre te lo pones a tiempo. También está disponible para usarse una vez al mes.

La inyección anticonceptiva también tiene la hormona progestina. La progestina evita el embarazo al prevenir la ovulación. Cuando no hay un óvulo en las trompas de Falopio, no puede dars la fecundación. Además, como citamos anteriormente esta hormona hace que el moco que produce tu cuello uterino (la parte baja de tu útero) se vuelva más espeso.

### *Pastillas anticonceptivas*

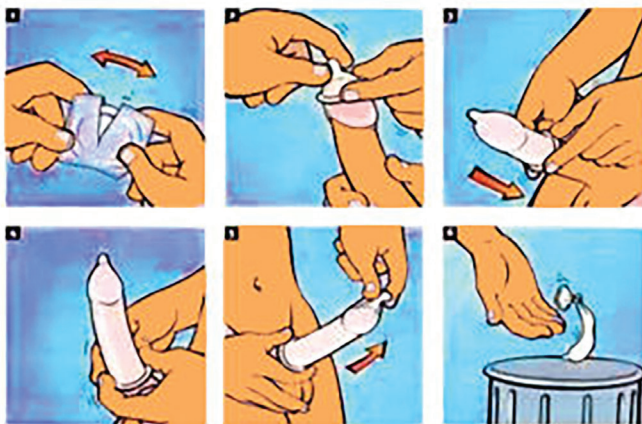
Son un tipo de medicamento con hormonas. Las pastillas anticonceptivas vienen para tomar una cada día. Es segura, no muy costosa y es efectiva si se toma con rigurosidad. Funcionan al impedir que el espermatozoides llegue al óvulo. El momento en que el espermatozoides llega al óvulo, así evita el embarazo. La pastilla detiene la ovulación de manera segura.

### *Condón masculino*

Es una funda delgada y elástica que se coloca sobre el pene durante las relaciones sexuales. Te ofrece protección para evitar el embarazo y las ETS. Funcionan como mecanismo de barrera al cubrir toda la superficie del pene, al tiempo que recogen el semen cuando se eyacula y evita contacto con la vagina u otra parte del cuerpo.

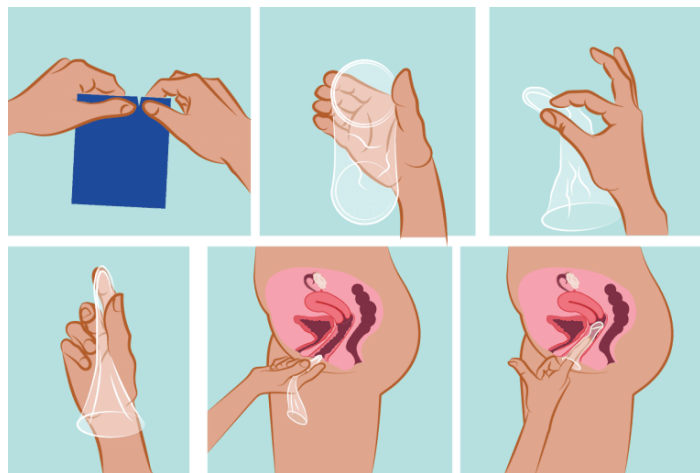
De todos los Métodos anticonceptivos el condón es el que protege de embarazos y de ETS, de fácil acceso y están disponibles de manera gratuita en los centros de salud pública.

### ¿Cómo debes colocarlo correctamente?



Fuente externa

1. Verifica la fecha de caducidad, revisar si el preservativo se encuentra en buen estado. Algunos solo tienen la fecha de fábrica, en ese caso el preservativo se puede usar hasta cuatro años después de su fabricación.
2. Abre el paquete evitando romper el condón con elementos cortantes, como anillos o llaves, las uñas o los dientes.
3. Coloca el condón, sin desenrollar, en la punta del pene erecto.
4. Aprieta la punta del condón mientras lo despliegas hasta cubrir todo el pene, impidiendo que queden burbujas de aire. Éstas pueden romper el condón durante la penetración.
5. Si el hombre no está circuncidado, debe empujar la piel del pene hacia atrás hasta liberar el glande.
6. Después de la eyaculación y antes de perder la erección, el condón debe ser retirado de la vagina o el ano sujetando el extremo del condón.
7. Usarlo durante toda la relación sexual. Si se resbala o se rasga, debes retirarte, lavarte y reemplazarlo.
8. Desenrolla el condón un poco para encontrar el sentido correcto. Si lo apoyaste en el pene del lado equivocado, descártalo.



*Fuente externa*

### **Condón Femenino**

El condón femenino es una funda de látex (plástico) flexible, fino, resistente e impermeable. Tiene una forma parecida al masculino, pero tiene dos anillos o aros blandos en los extremos: uno cerrado, el más pequeño, que debe colocarse en el interior de la vagina antes de la penetración; y otro anillo más ancho, abierto, que queda fuera de la vagina.

El condón femenino puede colocarse inmediatamente antes del momento de la penetración o hasta unas horas antes de que esto ocurra. Una vez colocado, el hombre introduce el pene en el interior del anillo externo, de manera que la funda de látex lo cubre totalmente. Al terminar, debe sacarse el condón femenino de la vagina cuidadosamente, anudarlo y desecharlo.



### *Pasos del uso correcto y consistente del condón femenino.*

1. Usa un nuevo condón femenino para cada acto sexual
2. Revisa la fecha de vencimiento
3. Protégelos del sol, el calor y la humedad porque se pueden deteriorar.
4. Abre el envoltorio con cuidado, asegúrate de no romper el preservativo. ¡Cuidado con uñas, dientes y anillos!
5. Antes de ningún contacto físico, introduce el condón en la vagina.
6. Asegúrate que el pene entra en el condón y se mantiene en su interior.
7. Después de que el hombre retira su pene, sostiene el aro externo del condón, gira para sellar dentro los fluidos y suavemente, retira de la vagina.
8. Protege tus manos para retirar el condón.
9. Coloca el condón en su paquete y arrójalo a la basura o letrina. No arrojes el condón en un inodoro, ya que puede obstruir la salida de agua.

### *Abstinencia*

Practicar la abstinencia como método anticonceptivo quiere decir no tener sexo o relaciones. Cuando recurres al sexo sin penetración vaginal tienes otras actividades sexuales diferentes al sexo vaginal. La abstinencia y el sexo sin penetración vaginal pueden significar cosas distintas para todas las personas.

En ocasiones las personas se abstienen (no tienen sexo) por varias razones. Algunas veces, las personas usan la abstinencia como método

anticonceptivo para evitar el embarazo y en otras forma parte de una filosofía de vida donde priman otras actividades priorizadas en el Proyecto de vida.

### *La vasectomía*

También denominada “esterilización masculina” es un procedimiento quirúrgico. Tiene como objetivo es que proteja contra embarazos de forma permanente, considerada uno de los métodos que es más efectivos.

Es una cirugía sencilla que realiza un médico en un consultorio, un hospital o una clínica. Los pequeños conductos en el escroto que transportan el espermatozoides se cortan o bloquean, por lo que el espermatozoides no puede salir del cuerpo y provocar un embarazo.

Recomendación: para contar con más seguridad para preservar tu salud y la de tu pareja lo más recomendable es combinar uno de estos métodos con el uso del condón masculino o el condón femenino, ya que permitirá protegerte tanto de algunas ETS o de un embarazo no planificado.

### *Métodos anticonceptivos Naturales*

#### *El método del Ritmo*

Esta dentro de los métodos de observación de la fertilidad son maneras de hacer un seguimiento de la ovulación, para que puedas evitar un embarazo. Los días cercanos a la ovulación son los días fértiles, por ejemplo, si el ciclo menstrual es de 28 días y la ovulación sería el día 14 del ciclo, los días a tomar en cuenta sería el 12, 13, 14, 15 y el 16 del ciclo menstrual. Estos días es cuando es más probable quedar embarazada. Por lo que, para evitar embarazos en estos días fértiles, las

personas que usan los métodos de observación de la fertilidad evitan las relaciones sexuales o usan otro método anticonceptivo (como el condón).

### ***Coito interrumpido (coitus interruptus)***

Este método consiste en que se retira el pene de la vagina antes de eyacular, para evitar que la esperma entre en contacto con la vagina. Destacar de este método que no previene contagios de ITS, y suele ser efectivo combinado con otro método como el condón.

### ***La lactancia***

#### ***¿Cómo previene embarazos la lactancia?***

Desarrollando la lactancia maternal exclusiva (es decir, dándole pecho al bebé cada 4 horas durante el día y cada 6 horas por la noche, y lo alimenta solo con leche materna), el cuerpo deja de ovular de forma natural. No se puede quedar embarazada si no se ovula.

### ***El billings o moco cervical***

El método Billings es una forma natural de prevenir el embarazo, ésta se basa en la observación del moco cervical, para predecir el momento de la ovulación y del periodo de tú ciclo que estás más fértil y con mayor riesgo de embarazo.

***Importante:*** considerar estos métodos requiere de mucha determinación, de sostener vínculos afectivos sólidos, de tener claro un proyecto de vida y tener presente que muchas veces nuestras parejas no tienen los mismos valores y compromisos con su salud y la relación de pareja. Si estás considerando utilizar una de estas opciones asegúrate de que sea una relación estable basada en el respeto y el asertividad, donde no se dé ningún tipo de violencia de género.

### *Pastilla Anticoncepción de Emergencia (PAE)*

La PAE no es un método anticonceptivo de uso regular; lo consideramos un recurso al cual se puede recurrir en caso de que el condón se haya roto, no se haya usado un método anticonceptivo o en caso de violencia sexual.

Se usa durante los primeros tres (3) días (72 horas) después de una relación sexual sin protección; entre más pronto se tome, tendrá mayor efectividad.

La PAE tiene dos formas de funcionamiento:

1. Espesa el moco cervical que se encuentra en el cuello uterino, lo que impide el paso de los espermatozoides.
2. Inhibe o retrasa la ovulación, es decir la salida del óvulo del ovario, con lo cual se evita la fecundación del óvulo.

## 3- ENFERMEDADES O INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

### *Objetivo*

- Conocer las infecciones de transmisión sexual y sus síntomas para la prevención.

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son un conjunto de infecciones que se transmiten principalmente por relaciones sexuales ya sea oral, anal o vaginal, de una persona infectada a otra.

Estas son causadas por virus, bacterias, hongos y parásitos. Cuando no se tratan causan inconvenientes para la salud como: infertilidad, complicaciones durante el embarazo y el parto.

### *Vías de transmisión*

- Vía sanguínea (trasfusiones, compartiendo utensilios médicos sin esterilizar).
- De madre a hijo (transmisión materna infantil)
- A través de relaciones sexuales sin protección

### *Síntomas*

No siempre presentan síntomas. Las que son causadas por bacterias, hongos o parásitos tienen cura, pero las que son causadas por virus no se curan a excepción de la Hepatitis A.

Las comunes son:

## Sífilis

Es una infección causada por una bacteria llamada *Treponema pallidum*, que se transmite generalmente por contacto sexual, aunque también puede contagiarse por vía sanguínea o ser adquirida por el feto durante el embarazo en caso de que la madre este infectada.

### La Sífilis tienen 4 etapas:

#### Etapa 1 Primaria

Se caracteriza por la aparición de una lesión sin dolor (llamada chancro), en el área por donde el germen entro al cuerpo es decir por la vagina, ano, boca, labios o mano. Generalmente la lesión es firme y redonda y aparece de 10a 90 días después de la exposición, el promedio son 21 días.

#### Etapa 2 Secundaria

Se pueden tener síntomas parecidos a los de la gripe entre la 3ra semana y los 6 meses después de la infección. En este momento también pueden aparecer uno o más eventos de salpullidos (normalmente lastimaduras marrones del tamaño de una moneda pequeña) en las palmas de las manos y las plantas de los pies, el área de la ingle y por todo el cuerpo. La bacteria vive en las lesiones por lo que cualquier contacto físico, sexual o no sexual con estas puede transmitir la infección.

En esta etapa se incluyen síntomas como fiebre, dolor de cabeza, ganglios linfáticos agrandados, garganta, pérdida de pelo en diferentes áreas, dolores musculares, manchas mucosas o llagas en la boca, cansancio y protuberancias o verrugas en las áreas cálidas y húmedas del cuerpo. Los salpullidos generalmente sanan entre 2 y 6 semanas sin necesidad de tratamiento, aun así, se mantiene el germen y lo pueden transmitir.

#### Etapa 3- Latente.

Si la Sífilis no se trata los síntomas desaparecen, pero el germen sigue permaneciendo en el cuerpo. Por esto la importancia de tratarse antes de llegar a esta fase porque de lo contrario se corre el riesgo de contraer Sífilis terciaria o final.

#### Etapa 4- Terciaria

Cuando una persona llega a esta etapa, se producen danos a nivel del corazón, los ojos, el cerebro, el sistema nervioso, los huesos, articulaciones, en general cualquier otra parte del cuerpo, incluso puede causar la muerte.

#### Sífilis Congénita

Es la que transmite una mujer infectada a su hijo durante el embarazo.

### Gonorrea

Es causada por una bacteria llamada Neisseria gonorrhoeae. Esta bacteria puede infectar el tracto genital, la boca y el recto. En las mujeres el primer lugar de infección es el cérvix. Sin embargo, la enfermedad se puede diseminar al útero y las trompas de Falopio produciendo enfermedad inflamatoria pélvica (EIP).

Los primeros síntomas de la gonorrea generalmente son leves. Usualmente aparecen entre dos y diez días después de tener contacto sexual con una pareja infectada. Se puede estar infectado y no presentar síntomas, sucede con un mínimo porcentaje de casos.

En el caso de las mujeres los primeros síntomas son: sangrado asociado con las relaciones sexuales por la vagina, dolor o ardor al orinar, descarga vaginal amarilla o con sangre. Cuando la infección es avanzada pueden aparecer calambres y dolor, sangrado entre periodos menstruales, vómito o fiebre.

Para los hombres podrían producirse los síntomas más frecuentes que en las mujeres, dentro de estos están: pus proveniente del pene, dolor

y ardor al orinar.

En una infección por gonorrea en el recto los síntomas incluyen, comezón anal y ocasionalmente movimientos en el intestino dolorosos, con sangre fresca en el excremento.

### ***Herpes genital***

Es una infección causada por el virus del herpes simple (VHS). Hay dos tipos de VHS, ambos pueden producir herpes genital.

El VHS tipo 1 comúnmente infecta los labios causando lesiones conocida como

‘vesículas de fiebre’, ‘lesiones de frío’ o ‘fuegos’, pero también pueden infectar el área genital.

El VHS tipo 2 Usualmente causa el herpes genital, pero también puede infectar la boca durante sexo oral. Una persona infectada con herpes genital puede pasar o transmitir fácilmente el virus durante el acto sexual a una persona sana.

El virus permanece en ciertas células nerviosas del cuerpo de por vida y puede producir síntomas esporádicos en algunos pacientes infectados.

### ***Condiloma Acuminado***

Es una infección altamente contagiosa causada por el (VPH). Puede ser transmitida por vía, o con una persona infectada. En las mujeres las verrugas se presentan en las partes interiores y exteriores de la vagina. En los hombres las verrugas genitales son menos comunes. En caso de presentarlas se pueden observar generalmente en la cabeza del pene, en el cuerpo del pene, en el ano y a su alrededor.

### ***Virus del Papiloma Humano (VPH)***

Comprenden un grupo de virus que se transmiten casi exclusivamente por contacto sexual y cuya infección es la causa de cáncer de cuello,



útero, vulva, vagina, ano y pene. Existen más de 20 tipos distintos de estos virus que puedan infectar al ser humano, aunque solo 15 de ellos se consideran de alto riesgo para el desarrollo de cáncer de cuello de útero, siendo los llamados tipo 16 y 18 los causantes de más del 70% de los cánceres.

Otros tipos (tipos 6 y 11) son los causantes de los denominados condilomas acuminados (verrugas genitales), y de la aparición de verrugas en la parte alta de las vías respiratorias (papilomatosis respiratoria recurrente), debido a la infección de las vías respiratorias en el recién nacido de una madre infectada durante el parto.

### *Chancro blando*

También llamado Cancroide, es producida por una bacteria llamada Haemophilus Ducrey. Los síntomas aparecen entre dos y cinco días después del contacto sexual con la persona infectada. Inicia con una placa inflamatoria en el sitio afectado, formándose luego una ampolla que se rompe y convierte en úlcera o llaga la cual es muy dolorosa y con abundante secreción.

Es transmitida a través de las relaciones sexuales vaginales, anales y también el sexo oral.

Se asocia el contagio del chancro blando con el virus del VIH, cuando se tiene una lesión ulcerada como las que ocasiona esta infección, se facilita la entrada del virus del HIV al organismo.

### *Ladillas (Pediculosis Púbrica)*

Se conocen con el nombre científico de phthirus pubis. Son piojos del pubis cuya transmisión ocurre principalmente durante la actividad sexual, pero también se presenta por contacto físico con objetos como sábanas y frazadas. Son comunes en los adolescentes. La presencia de los piojos del pubis va precedida de que puede ser leve o intensa en el área púbica cubierta de vello. Esta picazón usualmente se siente con más intensidad en la noche.

## Clamidia

Es causada por la bacteria *Chlamydia trachomatis*, la cual puede dañar los órganos reproductivos de la mujer. Los síntomas se presentan de 14 a 21 días después de las relaciones sexuales con una persona infectada.

Generalmente la clamidia no presenta síntomas o tiene síntomas leves. Hay complicaciones graves que se pueden ocurrir “en forma silenciosa” y causar daños irreversibles.

En las mujeres la bacteria infecta inicialmente el cuello uterino y la uretra (el canal urinario). Puede producir flujo vaginal anormal o una sensación de ardor al orinar.

Algunas mujeres todavía no tienen signos ni síntomas cuando la infección se ha propagado por el cuello del útero a las trompas de Falopio (los tubos que conducen los óvulos desde los ovarios hasta el útero); otras presentan dolor de vientre, lumbago, náusea, fiebre, dolor durante el coito o sangrado entre los periodos menstruales. La infección clamidia del cuello uterino puede propagarse al recto.

Los hombres que tienen signos o síntomas podrían presentar secreción por el pene o una sensación de ardor al orinar, o sensación de ardor y picazón alrededor de la abertura del pene. El dolor y la inflamación de los testículos es poco frecuentes.

## Hepatitis

Hepatitis significa inflamación o hinchazón del hígado, puede ser causada por virus, aunque el alcohol, las drogas (incluso medicamentos) o sustancias venenosas también pueden causar hepatitis.

Los síntomas más comunes son pérdida del apetito, fatiga, fiebre, dolores corporales, náuseas, vómitos, y dolor estomacal. En casos más severos, se pueden experimentar coloración oscura de la orina, coloración clara de la materia fecal, así como piel y ojos amarillentos (ictericia).

Hepatitis A es una enfermedad aguda que se disemina a través del contacto con materia fecal, ya sea directo o a través de alimentos que fueron tocados por alguien contaminado, utensilios o besos, no es crónica.

### **Hepatitis B**

Es causada por el virus de la hepatitis B (VHB). Se contagia por contacto con sangre, semen u otro liquido de una persona infectada. Una mujer infectada puede contagiarle la hepatitis B a su bebe durante el parto.

Algunas personas pueden sentir como si tuvieran gripe o no tener ningún síntoma. Con un análisis de sangre se puede saber si una persona tiene el virus.

Es la única ITS que se puede prevenir con una vacuna. Las personas que viven con VIH tienen más posibilidades de desarrollar hepatitis B crónica, pero algunos medicamentos antirretrovirales atacan el VHB.

### **Hepatitis C o VHC**

Es causada por el virus de la hepatitis C (VHC). Generalmente se disemina a través del contacto con sangre infectada, al compartir agujas u otros objetos para inyectarse, también por contacto sexual y de madre a hijo durante el parto.

Aproximadamente el 20% de las personas que viven con VIH empeora la hepatitis C. la mayoría de las personas que están infectadas con hepatitis C no tienen síntomas durante muchos años. Con un análisis de sangre se puede saber si una persona tiene el virus. No existe vacuna contra el VHC.

### **VIH**

El VIH es el virus que causa el SIDA. Este afecta el sistema inmunitario, haciendo que cualquier virus o bacteria ataque el cuerpo humano más

fácilmente. El VIH se propaga durante el sexo, los condones ayudan a protegerte contra el mismo.

VIH significa virus de inmunodeficiencia humana. Es un virus que destruye determinadas células del sistema inmunitario (la defensa del cuerpo contra las enfermedades que ayuda a mantener el cuerpo sano). Cuando el VIH daña el sistema inmunitario, es más fácil que te enfermes de gravedad e incluso morir a causa de infecciones que el cuerpo normalmente podría combatir.

La mayoría de las personas con VIH no tienen síntomas durante años y se sienten totalmente bien, de modo que es posible que ni siquiera sepan que están infectadas.

El virus permanece en el cuerpo de por vida. No existe cura para el VIH, pero hay medicamentos que ayudan a que la persona que vive con VIH se mantenga saludable durante más tiempo y que disminuyen las posibilidades de que contagie a otras personas.


### *Diferencia entre VIH y SIDA*

El VIH es el causante del SIDA. SIDA es una sigla que significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida. VIH y SIDA no son lo mismo. La persona que vive con VIH no siempre tiene SIDA.

El VIH es el virus que se transmite de persona a persona. Con el tiempo, el VIH destruye un tipo de células importante del sistema inmunitario (denominado células CD4 o células T) que nos protegen de las infecciones. Cuando no tienes suficientes células CD4, tu cuerpo no puede combatir las infecciones como lo haría normalmente.

### *Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)*

El SIDA es la enfermedad causada por el daño que el VIH produce en el sistema inmunitario. Una persona tiene SIDA cuando contrae infecciones peligrosas o tiene un número extremadamente bajo de



células CD4. El SIDA es la fase más grave de la infección por VIH y, con el tiempo, termina provocando la muerte.

Sin tratamiento, generalmente toma 10 años para que alguien con VIH desarrolle SIDA. El tratamiento desacelera el daño que causa el virus y ayuda a que los infectados se mantengan sanos durante varias décadas.

## 4- PREVENCIÓN DE EMBARAZOS

### *Objetivo*

- Aportar a la disminución de la prevalencia del embarazo a temprana edad.

El embarazo en adolescentes en República Dominicana sigue siendo de alta preocupación según datos publicados por el Estado dominicano el 22% de las mujeres entre los 12-19 han estado embarazadas. En comparación con la región la tasa promedio del país es la más alta, con un 34% según reseña el informe alterno de las organizaciones de la sociedad civil para la CEDAW en este 2020 publicado por el Comité de América Latina y el Caribe para la Defensa de los Derechos de las Mujeres (CLADEM) RD.

La población con mayor exposición a embarazarse antes de los 19 años de edad históricamente han sido las mujeres jóvenes que viven en territorios empobrecidos, con poco acceso a servicios básicos, recursos económicos, barridas donde el conflicto tiene más legitimidad que la convivencia, donde la educación pública no ofrece educación sexual, y grupos que continúan siendo discriminados por alguna discapacidad, vivir con alguna enfermedad, migrantes, entre otras.

Hace tres años que el Estado validó y puso en marcha un Plan Nacional para la Reducción de Embarazos en Adolescentes que trae a la oferta de política públicas y servicios estrategias para la disminución de esta problemática que ha sido reconocida como la puerta a la pobreza de

las niñas dominicanas. Este plan es el consenso de diferentes espacios de articulación entre sociedad civil y Estado.

Las estadísticas del Ministerio de Salud Pública presentan una tendencia de aumento en embarazos forzados infantiles en el país donde 1,615 niñas menores de 15 años dieron a luz en el año 2016.

La mortalidad materna en América Latina y el Caribe se ubica entre las tres primeras causas de muerte en las adolescentes entre 15 y 19 años. En las adolescentes menores de 15 años, el riesgo de morir por causas relacionadas con el embarazo es hasta tres veces mayor que en mujeres mayores de 20 años.

A lo largo de los años que llevamos trabajando el tema en las comunidades hemos constatado que la población adolescente conoce al menos un método anticonceptivo, así mismo también hemos confirmado que el peso de la cultura machista, la escasa educación sexual y el imaginario social que pesa sobre el cuerpo de las mujeres para servicio de los hombres hacen que para las mujeres jóvenes el uso de métodos anticonceptivos no sea una prioridad después que ya han iniciado una relación heterosexual.

Se piensa que unido a ello íntimamente se suma el imaginario social patriarcal sobre la maternidad abnegada asignada a las mujeres, siendo esta asumida por las adolescentes por el hecho de estar naturalizada con raíces bien profundas en la siquis. Sin bien es cierto que para algunas adolescentes el embarazo a temprana edad podría ser recibido y hasta deseado, para otras constituye un punto de quiebre entre las metas y sueños que se había trazado y le toma por sorpresa tener que abandonar lo que soñó para sí misma y destinar sus esfuerzos y recursos para dar la cara a la nueva responsabilidad que le llega, y en muchos casos sola, sin estar acompañada de una red de apoyo familiar, comunitario incluido el padre con quien procreó.

A través de salud pública un gran número de adolescentes en las comunidades conoce opciones para prevenir un embarazo, lo que en

este contexto representa mayor riesgo serían los aprendizajes culturales que le otorgan a la pareja masculina la responsabilidad de la toma de decisiones en base a mandatos de género y que limitan a las mujeres jóvenes a mirarse dentro de las relaciones como generadoras de placer, no como receptoras, como objetos, no como sujetos para incluirse dentro de la toma de decisiones, representando esto un obstáculo para las mujeres jóvenes ya que estos estereotipos de género sumado a los prejuicios limitan a las mujeres para el empoderamiento.

También es importante señalar que otro riesgo que pasa desapercibido en este contexto es la posibilidad de contagiarse de una ITS, pues los mandatos de género y la masculinidad frágil que impera en sociedades patriarcales como la nuestra limita el uso oportuno de métodos anticonceptivos como el preservativo masculino.

Mirar las relaciones sexuales desde la concepción de pecado y la desinformación dificultan que las mujeres jóvenes planteen opciones para protegerse en el ejercicio de su sexualidad. Tienen mucho peso igual la idea de que los hombres deberían tener más experiencia en el marco de las relaciones sexuales y que de manera naturalizada se escenifican lo binario y lo coercitivo del sistema patriarcal promovido desde la pornografía y otras fuentes que sustentan la violencia vinculada al erotismo. Se suma también la desigualdad de género hace que las mujeres no usen protección en sus encuentros sexuales, ya que muchas mujeres no pueden pedir el uso del condón a su pareja o dejan la decisión del cuidado a ésta.

La idea del amor romántico también hace que las mujeres se coloquen en situaciones de vulnerabilidad, al pensar que su pareja las ‘cuidará’ y ‘protegerá’. Las concepciones sobre lo que deben ser las mujeres y los hombres, se ve reforzado por los discursos conservadores de la jerarquía católica.

La prevención del embarazo es cuestión de justicia para las y los adolescentes, por ello resulta necesario el acceso a información científica que les permita tomar decisiones en libertad de conciencia.



### *¿Por qué tenemos altas tasas de embarazo en el país?*

- Carente educación sexual
- Presión de grupo
- Bullying
- Inicio temprano de las relaciones sexuales
- Baja escolaridad
- Autoestima baja
- Violación sexual
- Buscar cambio de estatus
- Hogares disfuncionales
- Mal uso o ningún uso de los métodos anticonceptivos
- Desinformación
- Machismo estructural
- Estereotipos de género (expectativas sociales sobre lo que se espera de las mujeres y de los hombres).

### *¿Qué pasa después del embarazo, hay consecuencias?*

El embarazo no deseado tiene consecuencias sociales y de salud significativas para las mujeres y sus familias, incluyendo:

- Uniones tempranas y forzadas, no deseado
- Limitadas oportunidades en educación o empleo
- Estigma social para las mujeres jóvenes jóvenes
- Carga adicional sobre los recursos de la familia para alimentos, educación y atención en salud
- Aborto realizado en condiciones de riesgo, que a su vez puede resultar en una enfermedad prolongada, angustia emocional y muerte.

### *Para los varones el embarazo no deseado*

En el caso de los varones las consecuencias derivadas de un embarazo tienen sus particularidades, ya que la cultura patriarcal privilegia a los varones, aun no asuman con responsabilidad la paternidad no deseada. La mayoría de los casos los varones se involucran muy poco con las acciones de cuidado, atención y educación de los hijos e hijas cuando cursan la adolescencia. Es importante subrayar que, si estos jóvenes no cuentan con el apoyo de sus padres o viven en condiciones de vulnerabilidad extrema, abandonan la escolaridad formal para dedicarse a un oficio y generar ingresos para asumir la mantención del hijo o hija, lo que limita igualmente sus posibilidades para la realización de su proyecto de vida.

### *En cuanto a su desarrollo biológico:*

- Mortalidad materna
- Prematurez
- Bajo peso al nacer

### *Psicosociales:*

- Afecta más adolescentes menos ingresos.
- Mayor pobreza de la madre y su hijo/a 'círculo de la pobreza'
- Deserción escolar (que incide directamente en sus oportunidades laborales y desarrollo de sus habilidades personales);
- Pérdida de recursos sociales que se pierden al asumir precozmente roles para los que no estaba preparada en esta etapa de su desarrollo;
- Deben asumir el cuidado y la crianza de su hijo/a en precarias condiciones poniendo de manifiesto las inequidades sociales y de género.
- Aumento del Maltrato Infantil de sus hijos/as

***En cuanto a su salud sexual y reproductiva:***

La posibilidad que todo ser humano de tener:

- Relaciones sexuales gratificantes y enriquecedoras, sin coerción y sin temor de infección ni de un embarazo no deseado.
- Poder regular su fertilidad sin riesgo de efectos secundarios desagradables o peligrosos.
- Tener un embarazo y parto seguros y,
- Criar hijos saludables.

## 5- PROYECTO DE VIDA

### *Objetivo*

- Identificar sus intereses vocacionales y sociales para el establecimiento de metas claras de acuerdo con sus intereses.

Para trabajar este tema inicialmente nos vamos a preguntar y buscar las respuestas en las referencias que en nuestro haber hemos podido compilar, nos cuestionaremos acerca sobre nuestros sueños, planes y visiones de futuro personales.

1. ¿Qué es un plan?
2. ¿Qué es un proyecto?
3. ¿Cuál es la diferencia entre un plan y un proyecto?
4. ¿Qué es un proyecto de vida?

Luego de respondernos estas preguntas veamos que dicen los expertos.

Según Alberto Castillo, un “proyecto vital o de vida es la dirección que una persona marca para su propia existencia, a partir del conjunto de valores que ha integrado y jerarquizado vivencialmente. Inclusive en medio de una crisis tan intensa el adolescente puede realizar tareas importantes como definirse ideológica, religiosa y éticamente, definir su identidad sexual y su identidad ocupacional”, es importante resaltar que el autor en el concepto aborda 5 aspectos de la vida, más quisiéramos añadir que cada persona adolescente podemos ampliar

estas asea y en un mismo plan a corto, mediano y largo plazo definir de manera más específica hasta 10 renglones diferentes.

***Pero y ¿Cuál es la importancia de definir un proyecto de vida al iniciar una de las etapas más cruciales de la vida?***

Tener clara la ruta a transitar durante nuestra vida es vital, ya que esto nos permite poder determinar cómo actuar ante situaciones inesperadas, cual es el paso siguiente al terminar una etapa o cuando alcancemos una meta que nos trazamos, porque quien no sabe para dónde va, ya llego a su destino.

Para este caso tomaremos en ***consideración seis áreas*** para trabajar, podrían ampliarse en la medida que la persona adolescente lo disponga:

***Área afectiva:*** Anhelos, aspiraciones de afecto y pertenencia, relaciones sociales y personales.

***Área profesional:*** Carrera u oficio, actividad laboral donde desea desarrollarse en un futuro. (Fijar objetivos para alcanzarlas).

***Área social:*** Forma en que se relacionas, proyectas y actúas en colectivo para transformar tu comunidad.

***Área espiritual:*** Forma en que proyectas tu vida interior, valores, ideales, creencias religiosas.

***Área material:*** Bienes materiales y físicos que se desea tener en el futuro. Cubrir sus necesidades habitacionales, personales, de

recreación, y contribuir a mejorar la calidad de vida de tu familia y seres queridos puede ayudarte a sentir bienestar.

**Área física:** Bienestar y salud física y personal, libre de adicciones destructiv

### TENER UN PROYECTO DE VIDA TE PERMITE:

- Lograr independencia y autonomía.
- Tener ideas propias sobre lo que quieres en la vida.
- Conocerme mejor a ti mismo(a).
- Conocer tus necesidades y definir prioridades en tu vida.
- Identificar y fortalecer tus habilidades y desarrollar otras.
- Mantener constancia para llegar a lograr tus metas.
- Lograr un equilibrio entre la vida personal, familiar, laboral y social.
- Mantener un espíritu de superación
- Construir tu felicidad en armonía con los demás.

## PASOS A SEGUIR PARA CREAR TU PROPIO PROYECTO DE VIDA

**Visualízate.** Siéntate, respira profundamente, cierra los ojos e imagínate como será tu vida en los próximos 3 años, luego en los siguientes 5 años y cierra esta primera etapa con tu descripción de la persona que serás en los próximos 10 años.

**Imagínate** físicamente, cómo te gustaría vestir, a qué te gustaría estar dedicado/a, qué tipos de personas te gustaría tratar, qué pasatiempos te gustaría tener.

**Registra** anota en el cuaderno la descripción de tu propia persona. Incluye tu edad, actividades cotidianas, personas importantes en tu vida, cosas que no te gusta hacer, tus virtudes, tus defectos, lo que consideras más importante en la vida.

**Elabora** una comparación entre lo que eres o haces actualmente y lo que quieres llegar a ser o hacer en el futuro, es decir tu yo de hoy con el yo que deseas ser en unos años.

**Escribe** con pocas palabras los aspectos en que consideras debes trabajar para convertirte en la persona que deseas ser. Estos han de ser tus objetivos específicos, como pequeños pasos que unidos te llevarán hasta donde quieras.

**Procura revisar** frecuentemente tus planes, para que no se te olvide lo que quieres alcanzar y continúes cada día esforzándote por cristalizar tus sueños.

## MAPA DE SUEÑOS





## *Reflexionemos sobre lo aprendido*

*Lee atentamente la historia de Petronila, y luego responde las preguntas para la reflexión final.*

### PETRONILA, CAMINABA POR LAS POLVORIENTAS CALLES.

Petronila, nombrada así por su abuela materna que era devota de san Pedro, ella decía que este santo era de los más fieles siervos de Jesús y ella deseaba que su primera nieta viviera a imagen y semejanza del Dios en el que ella creía. Quizás la historia de vida de su nieta no sería tan parecida a la del maestro.

Su abuela paso por alto el detalle de que su nieta nacería en el caribe, en un país donde vivir siendo mujer es todo un riesgo liderar, asumir posiciones incómodas para el estatus quo. Federico y Manuela padres de la joven Petronila hicieron lo que pudieron para hacer de ella una mujer de bien, trabajaban día a día en el campo de cultivo para sostenerse como familia, la joven se quedaba en casa encargada del quehacer. En la escuela pudo alcanzar a llegar a segundo de secundaria, termino dejándolo por la distancia a la que vivía del centro educativo.

En una de esas tardes que caminaba por los polvorientos caminos de su campo y se encontró con un muchacho que le llamo la atención. Siempre lo veía en las cercanías del parque, con el paso de los días le respondía el saludo, luego se hicieron amigos. Empezó a visitarla en su casa hasta que sus padres le dieron permiso de ser novios, si Petra era mayor de edad, pero como vivía con sus padres debía tener consentimiento de ellos para relacionarse.

Pasado el tiempo y entrada en calor la relación que día a día subía el nivel, petra accedió a tener relaciones con su novio. Ella lo amaba como lo hacía la protagonista de la novela de las 3 de la tarde que veían juntos. La práctica se hizo habitual después de las primeras veces, hasta que la abrazo una duda, llevaba 2 meses sin ver la menstruación y ella era regular. Se empezó a preocupar y fue al centro de salud comunitario donde la examinaron e indicaron pruebas para conocer su estado de salud y ver porque no vio la regla los últimos dos meses.

Su novio la acompañó a hacerse las pruebas, al recoger los resultados descubrió que estaba embarazada. Al enterarse se quedó sin aire, su cabeza dio 3 vueltas y le preguntó a su novio que harían y él estaba pausado, en silencio, sin mostrar un gesto al escuchar lo que le preguntaba su novia. Volvieron a casa y empezaron a pensar como lo dirían a los padres de Petra la noticia.

La joven pareja siguió en silencio unos días, algo cambió en él. De pronto se tornó menos cariñoso, sus visitas eran menos frecuentes y se empezaba a notar la panza. Una de esas tardes que si fue de visita a casa de su novia el muchacho explotó. Salió de él un tono de voz fuerte y grosero, dejando ver que estaba cansado de la situación de miedo e incertidumbre. Se veía a si mismo sin futuro, y pensarse con una persona más dependiendo de él lo aterraba y no sabía cómo manejar esa situación. Petra al ver esas actitudes se llenó de miedo y dejó atrás su relación con él.

Esa misma semana converso con sus padres, les contó lo que pasó y la decisión que tomó. Se fue a la ciudad y al llegar se tropezó con una señora llamada María, que la llevo a su casa a trabajar de tiempo completo como doméstica. En la casa vivían también los dos hijos de la señora que se llamaban Gabriel y Julián, eran jóvenes y discriminadores con la joven embarazada. Allí ella vivió con esa familia una serie de humillaciones, malos tratos, trabajo pesado, además de maltrato psicológico.

Petronila, sentía que ese no era su lugar, pero ante su situación se había planteado una meta, ahorrar dinero para su hijo y los gastos de su parto. Los meses pasaron rápidamente, y llegó el momento de alumbrar. Tuvo un niño sano, de buen peso sin complicaciones a pesar de su embarazo a temprana edad y llevado bajo estrés constante. Esa situación hizo de la joven adolescente una mujer resistente, enfocada y desarrollo en ella habilidades que no conocía.

Después de salir del hospital decidió regresar al campo a casa de sus padres para que le ayudaran cuidar su bebe mientras ella retomaba el rumbo de su vida. Retomo sus estudios para terminar el bachiller, ya que entendió en su tiempo en la ciudad que las puertas se abren más fácilmente cuando se es al menos bachiller, por lo que decidió empezar a trabajar en la mujer que quiere ser,

no solo la madre de su hijo, sino la mujer que cumple con sus sueños y más que limpiar y servir puede ofrecer su capacidad y talento para otras labores que reivindicquen su lugar en el mundo.

Todas las noches cuando lleva su bebe a dormir le susurra al oído “Nunca permitas que nadie te haga sentir menos”.

Sentenció que todas las personas somos iguales y merecemos un trato digno y respeto independientemente del lugar de dónde venimos, si fuimos o no a la escuela o si pertenecemos a una clase u otra.

A pesar de las situaciones que vivió pudo seguir adelante con lo que la vida le ofreció para prepararla por las oportunidades que ella misma luego se gestaría.

Hoy su hijo tiene dos años, tiene un trabajo, casi termina el bachillerato y siente que es capaz de superar cualquier obstáculo que se le presente, siempre con la mirada enfocada en el futuro y lejos de la discriminación por ser una madre joven, que decidió hacer vida en el campo.

### *Para poner en práctica*

#### *Reflexiona*

- ¿Qué tipo de violencia enfrentó Petronila por parte de su pareja?
- ¿Cuáles barreras derribó para poder llegar a un final mejor para ella y su hijo?
- ¿Qué motivó a Petronila a salir de la situación en la que estaba, consecuencia de las decisiones que tomó?
- ¿Qué pudieron hacer los padres de Petronila para prevenir situaciones como las que enfrento a raíz de su embarazo?

## EJERCICIOS PARA PONER EN PRÁCTICA

Con el interés de brindar herramientas para abordar la diversidad, anatomía y placer sexual hemos diseñado actividades para realizarse con juventudes en las comunidades.

### *Objetivo*

Identificar desde la perspectiva de la población adolescente y jóvenes factores personales, familiares y sociales relacionados con el riesgo del embarazo no planificado y las infecciones de transmisión sexual en la adolescencia.

N.	ACTIVIDAD	MATERIALES
1-	<p><b>SEXUALIDAD Y ADOLESCENCIA (ASPECTOS BIO-SICO-SOCIALES DE LA SEXUALIDAD).</b></p> <p><i>Antes de la charla:</i> Los/as multiplicadores/as deben de coordinarse, conocer y dominar tema, teniendo en cuenta la selección de la fecha, la hora, lugar, tiempo disponible, realización y distribución de la agenda, quedando claro cuál rol asume cada uno en la facilitación, conocer el tipo, número de participantes y sus niveles de educación, identificar y seleccionar la cantidad y tipo de material educativo y de apoyo a utilizar y/o distribuir en la actividad.</p> <p><i>Durante la charla:</i> Presentan el tema, dan la bienvenida, exploran las expectativas de los/as participantes y/o realizan una lluvia de ideas o preguntas detonadoras.</p> <p><i>Importante trabajar como contenido lo siguiente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios en nuestro cuerpo durante la pubertad.</li> <li>• Trabajar la composición interna y externa de los aparatos reproductores femenino y masculino.</li> <li>• Los conceptos de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ovulación</li> <li>• Menstruación</li> <li>• Fecundación</li> </ul> </li> </ul>	<p>Papelógrafos Marcadores Cinta pegante Hojas Lápices</p>

7	ACTIVIDAD	MATERIALES
2-	<p><b>MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS ANTES DE LA CHARLA:</b></p> <p><i>Antes de la charla:</i> Los/as multiplicadores/as deben de coordinarse, conocer y dominar tema, teniendo en cuenta la selección de la fecha, la hora, lugar, tiempo disponible, realización y distribución de la agenda, quedando claro cuál rol asume cada uno en la facilitación, conocer el tipo, número de participantes y sus niveles de educación, identificar y seleccionar la cantidad y tipo de material educativo y de apoyo a utilizar y/o distribuir en la actividad.</p> <p><i>Durante la charla:</i> Debes iniciar manejando un lenguaje corporal adecuado que muestre seguridad, teniendo en cuenta el lugar y tipo de los/as participantes. Te presentas ante tu audiencia y les invitas a presentarse de una manera divertida.</p> <p>Te sugerimos usar una dinámica de presentación donde puedas vincular el tema del que se tratara la charla.</p> <p>Presentas el tema, dan la bienvenida, exploran las expectativas de los/as participantes y/o realizan una lluvia de ideas o preguntas detonadoras.</p> <p><i>Importante trabajar como contenido lo siguiente:</i> Conceptos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Métodos anticonceptivos</li> <li>• Uso correcto del condón</li> </ul>	<p>Papelógrafos</p> <p>Crayones</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas</p> <p>Colores</p> <p>Pintura</p>

7.	ACTIVIDAD	MATERIALES
3-	<p><b>ENFERMEDADES-INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL</b></p> <p><b>Antes de la charla:</b> Los/as multiplicadores/as deben de coordinarse, conocer y dominar tema, teniendo en cuenta la selección de la fecha, la hora, lugar, tiempo disponible, realización y distribución de la agenda, quedando claro cuál rol asume cada uno en la facilitación, conocer el tipo, número de participantes y sus niveles de educación, identificar y seleccionar la cantidad y tipo de material educativo y de apoyo a utilizar y/o distribuir en la actividad.</p> <p><b>Durante la charla:</b> Te sugerimos usar una dinámica de presentación donde puedas vincular el tema del que se tratara la charla.</p> <p>Presentas el tema, dan la bienvenida, exploran las expectativas de los/as participantes y/o realizan una lluvia de ideas o preguntas detonadora.</p> <p><b>Importante trabajar como contenido lo siguiente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detallar las infecciones de transmisión sexual.</li> <li>• Trabajar las vías de transmisión y ver la sintomatología diversa de acuerdo a cada caso.</li> </ul> <p><b>Ejercicio Mesa de expertos</b></p> <p>Previo a la sesión recorta hojas a la mitad escribe en estas los nombres de las ITS, Síntomas y Vías de transmisión, deja otras en blanco</p>	<p>Papelógrafos Crayones Lápices Hojas Colores Pintura</p>

N°	ACTIVIDAD	MATERIALES
4-	<p><b>PREVENCIÓN DE EMBARAZO ADOLESCENTE:</b></p> <p><b>Antes de la charla:</b>          Los/as multiplicadores/as deben de coordinarse, conocer y dominar tema, teniendo en cuenta la selección de la fecha, la hora, lugar, tiempo disponible, realización y distribución de la agenda, quedando claro cuál rol asume cada uno en la facilitación, conocer el tipo, número de participantes y sus niveles de educación, identificar y seleccionar la cantidad y tipo de material educativo y de apoyo a utilizar y/o distribuir en la actividad.</p> <p><b>Durante la charla:</b>          Debes iniciar manejando un lenguaje corporal adecuado que muestre seguridad, teniendo en cuenta el lugar y tipo de los/as participantes.</p> <p>Te presentas ante tu audiencia y les invitas a presentarse de una manera divertida.</p> <p>Te sugerimos usar una dinámica de presentación donde puedas vincular el tema del que se tratara la charla.</p> <p>Presentas el tema, dan la bienvenida, exploran las expectativas de los/as participantes y/o realizan una lluvia de ideas o preguntas detonadoras.</p> <p><b>Importante trabajar como contenido lo siguiente:</b></p> <p>Trabajar de manera dinámica los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Causas</li> </ul>	<p>Papelógrafos</p> <p>Crayones</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas</p> <p>Colores</p> <p>Pintura</p>



N.	ACTIVIDAD	MATERIALES
5-	<p><b>PROYECTO DE VIDA</b></p> <p><i>Antes de la charla:</i> Los/as multiplicadores/as deben de coordinarse, conocer y dominar tema, teniendo en cuenta la selección de la fecha, la hora, lugar, tiempo disponible, realización y distribución de la agenda, quedando claro cuál rol asume cada uno en la facilitación, conocer el tipo, número de participantes y sus niveles de educación, identificar y seleccionar la cantidad y tipo de material educativo y de apoyo a utilizar y/o distribuir en la actividad.</p> <p><i>Durante la charla:</i> Debes iniciar manejando un lenguaje corporal adecuado que muestre seguridad, teniendo en cuenta el lugar y tipo de los/as participantes.</p> <p>Te sugerimos usar una dinámica de presentación donde puedas vincular el tema del que se tratara la charla.</p> <p>Presentas el tema, dan la bienvenida, exploran las expectativas de los/as participantes y/o realizan una lluvia de ideas o preguntas detonadoras.</p> <p><i>Importante trabajar como contenido lo siguiente:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Que es un proyecto de vida?</li> <li>• Preguntas iniciales para elaborar mi plan de vida.</li> </ul>	<p>Papelógrafos</p> <p>Crayones</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas</p> <p>Colores</p> <p>Pintura</p>

NOTAS:

NOTAS:



CONAMUCA

**InteRed**   
por una educación transformadora

