



Guía Metodológica  
de Salud Sexual y Reproductiva  
para padres y madres de adolescentes

# *De buen palo... mejor astilla*

Dr. José Guillermo Maza Brizuela  
*Ministro de Salud Pública y  
Asistencia Social*

Dr. José Ernesto Navarro Marín  
*Vice Ministro de Salud Pública y  
Asistencia Social*

Dr. Roberto Rivas Amaya  
*Director de Regulación*

Dra. María Elena Avalos  
*Gerente de Atención Integral de  
Salud del Adolescente*

613.907  
E49d El Salvador. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS)  
De buen palo mejor astilla, para padres y madres:  
slv Guía metodológica de salud sexual y reproductiva para facilitadores y  
facilitadoras , padres y madres de adolescentes /  
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social  
(MSPAS), Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA). -- 2a. ed.--  
San Salvador, El Salv. : Fondo de Población de Naciones Unidas  
(UNFPA), 2006.  
132 p. : il. ; 28 cm.

**ISBN 99923-867-9-7**

1. Educación sexual-Enseñanza. 2. Orientación familiar. 3.  
Educación para la vida familiar-Guías. I. Ministerio de Salud  
Pública y Asistencia Social (MSPAS). II. Fondo de Población de

*La Guía Metodológica para facilitadores y facilitadoras padres y madres de adolescentes “De buen palo... mejor astilla”* fue adaptada de la Guía metodológica para facilitadores y facilitadoras “*Secretos para que caminemos juntos*” elaborada por: Mireille Linares de Barrera, Jaqueline Sánchez y otros. Revisión final: Jairo Palacio, Director de País. Publicada por el Hospital Bertha Calerón Roque y el UNFPA, Managua, Nicaragua, 1997.

Esta segunda edición “*De buen palo... mejor astilla*” fue revisada nuevamente en Noviembre del año 2005, mediante el proyecto: “Apoyo a la Educación y Servicios en Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes” SLV 5R 205, auspiciado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas; actualizada por: Lesvia Salas de Estévez y revisada por: Dina Eugenia Bonilla y María Elena Avalos, de la Gerencia de Atención Integral de la Salud del Adolescente del Ministerio de Salud; y Ana Gladys Aparicio de Cortez y Mario Morales Velado, del Fondo de Población de las Naciones Unidas de El Salvador.

Validación de la Guía Metodológica por personal de salud y padres y madres de adolescentes.

Diseño de carátula:  
Armando Patiño

Diseño y diagramación:  
Claudia Castro  
Rubén Edgardo Cruz Mata

Impreso en:  
GRAFICOLOR S.A. DE C.V.

Primera Edición:  
Diciembre de 2000, San Salvador, El Salvador

Segunda Edición:  
Junio de 2006, San Salvador, El Salvador

Tiraje: 1,000 Guías metodológicas

# INDICE

¿Qué es “De buen palo... mejor astilla”?.....	3
Recomendaciones generales para el desarrollo de las actividades.....	6
Técnicas para la formación de grupos.....	8
Módulo 1. Entre recuerdos y realidades	
Actividad introductoria - Un abrazo de bienvenida.....	12
1.1 Recuerdos de mi adolescencia.....	14
1.2 Conociendo más a mi hijo/a.....	20
Módulo 2. Nunca es tarde para aprender como apoyarles	
2.1 Paso a paso.....	30
2.2 Una ayuda nunca está demás .....	35
2.3 Sueños de adolescente .....	44
2.4 ¿Quién decide mi futuro?.....	48
Módulo 3.	
3.1 Mi familia se comunica así.....	54
3.2 Más comunicación... menos problemas .....	60
3.3 Dando y dando.....	68
3.4 Mejor tarde que nunca.....	73
3.5 ¿Cómo nos informamos?.....	81
3.6 Nuestro sueño..... Un mundo sin riesgos .....	85
3.7 No a la violencia contra la mujer.....	89

## Módulo 4.

### No queremos que suceda

4.1 Busquemos soluciones.....	98
4.2 Más vale prevenir que lamentar.....	103
4.3 Nuevas ideas para nuevos tiempos.....	112
4.4 Lecciones aprendidas en la adolescencia .....	119
4.5 Recordando lo aprendido .....	128
Glosario.....	130
Bibliografía.....	131

# PRESENTACION

## Padre y madre de familia:

Reconociendo el papel ineludible de todo padre y madre de familia en la educación de sus hijos e hijas y de la preocupación que como progenitores se tiene para orientar de la mejor manera posible para que el proceso de su adolescencia sea experimentado con los menores tropiezos especialmente en lo relacionado a su sexualidad, el Ministerio de Salud a través de la Gerencia de Atención Integral en Salud con el apoyo técnico y financiero del Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA, para dar respuesta a muchas de esas inquietudes presenta la Guía Metodológica y el Cuaderno de Trabajo De buen palo... mejor astilla.

Estos materiales responden a muchas preocupaciones que como padre y madre se tiene, pretendiendo con ello aumentar los conocimientos principalmente los relacionadas con la salud sexual y reproductiva en la adolescencia, así como desarrollar ciertas habilidades para mejorar la comunicación con sus hijos e hijas.

La Guía está diseñada para ser utilizada en los talleres de capacitación, los cuales usted dirigirá como facilitador o facilitadora con grupos de padres y madres de adolescentes de su comunidad.

La Guía que usted utilizará se complementa con el Cuaderno de Trabajo que usará el o la participante en las jornadas educativas. Este material contiene ejercicios prácticos que apoya el aprendizaje de los temas, lo que además favorece la discusión en base a la experiencia que como padres y madres tienen con sus hijos e hijas.

Tanto la Guía Metodológica como el Cuaderno de Trabajo contienen cuatro módulos :

Módulo 1: Entre recuerdos y realidades.

Módulo 2: Nunca es tarde para aprender como apoyarles.

Módulo 3: ¿Te has preguntado por qué?.

Módulo 4: No queremos que suceda.

En las actividades que se presentan se desarrollan los temas de autoestima, relaciones familiares, cambios experimentados en la adolescencia, habilidades para mejorar la comunicación familiar, prevención de la violencia, salud sexual y reproductiva, entre otros temas.

Además se presentan algunas dinámicas grupales que le servirán para el desarrollo de las actividades de aprendizaje, aunque usted puede utilizar otras que le son conocidas y que ya a practicado.

Es nuestro mayor interés que este material le sea de mucha utilidad para compartirlo con otros padres y madres de familia.

## ¿Qué es “De buen palo... mejor astilla”?

Es un material para padres y madres de hijos e hijas adolescentes. Contiene orientaciones metodológicas para desarrollar actividades de aprendizaje fáciles de realizar, relacionadas con temas de salud sexual y reproductiva, haciendo énfasis en la prevención de embarazos en adolescentes y las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH-SIDA, las relaciones y comunicación entre los miembros de la familia, toma de decisiones, plan de vida, entre otros temas vinculados con la salud sexual y reproductiva de adolescentes.

El propósito de esta Guía es apoyar a padres y madres en el conocimiento y comprensión de sus hijos e hijas para que les ayuden a disfrutar, comprender y aceptar los cambios propios de la adolescencia, así como tener un plan de vida alcanzable y una mejor comunicación con sus hijas e hijos.

El material se compone de una Guía Metodológica para facilitadores padres y madres y de un Cuaderno de Trabajo para padres y madres de adolescentes participantes en las capacitaciones. Ambos materiales contienen cuatro módulos (cada uno de ellos tiene varias actividades).

Además la Guía contiene las orientaciones metodológicas para que el facilitador o facilitadora desarrolle cada actividad y oriente a los padres y madres en la realización de las actividades correspondientes, en el Cuaderno de Trabajo.

### 1- Guía para Facilitadores

La Guía contiene recomendaciones generales de cómo utilizarla, actividades de aprendizaje y algunas técnicas para animar y formar grupos.

Las actividades se corresponden con las que aparecen en el Cuaderno de Trabajo de los y las participantes.

En cada establecimiento de Salud, habrá una persona que les pueda apoyar.

## 2 - Módulos de la Guía Metodológica

### MÓDULO 1 ENTRE RECUERDOS Y REALIDADES

Brinda a los padres y madres elementos que les permiten comprender de una forma clara, los cambios físicos y de comportamiento que ocurren en la adolescencia.

### MÓDULO 2 NUNCA ES TARDE PARA APRENDER COMO APOYARLES.

Contiene actividades para que ayuden a sus hijos e hijas adolescentes a elevar su autoestima, definir lo que quieren ser en la vida (plan de vida) y a tomar decisiones responsables que les favorezcan.

### MÓDULO 3 ¿TE HAS PREGUNTADO POR QUÉ?.

Promueve la comunicación, deberes y derechos entre padres, madres y sus hijos e hijas adolescentes, lo que les permite mejores relaciones en el grupo familiar, así como la forma de prevenir comportamientos de riesgo y la violencia en la familia.

### MÓDULO 4 NO QUEREMOS QUE SUCEDA.

Incluye actividades que llevan a reflexionar sobre los riesgos a que están expuesto en la adolescencia: embarazo temprano, Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) incluido el VIH-SIDA, alcoholismo y otras drogas entre otros problemas y a encontrar maneras de cómo prevenirlos.

### 3 - ¿Qué contiene cada actividad en la Guía Metodológica?



#### NÚMERO Y NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Todas las actividades de la Guía de facilitadores/as están identificadas por un número y un nombre, éste es el mismo que aparece en las actividades del Cuaderno de Trabajo del o la participante y permite identificar fácilmente las actividades.



#### QUÉ LOGRAREMOS

Son los aprendizajes que se espera logren los y las participantes



#### MATERIAL QUE NECESITO

Se refiere a los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad, como: tarjetas, casos, papel, plumones y otros.



#### PASOS A SEGUIR PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD

Indica los pasos metodológicos que orientan el desarrollo del trabajo en cada actividad.



#### INFORMACIÓN BÁSICA

Contiene información que les sirve para apoyar el desarrollo de la actividad. También pueden utilizarla para enriquecer las discusiones en las plenarios y elaborar conclusiones.



#### POSIBLES RESPUESTAS

Contiene información que sirve para ayudarles en las discusiones y respuestas que deben dar a los/as participantes.

## 4- ¿Qué contiene el Cuaderno de Trabajo para padres y madres de adolescentes?

Material dirigido a padres y madres participantes, cuyo uso será orientado por facilitadores/as. En él se puede escribir y completar ejercicios, entre otros. Se presenta de la siguiente forma:

### NÚMERO Y NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Todas las actividades del Cuaderno de Trabajo para participantes están identificadas por un número y un nombre, éste es el mismo que aparece en la Guía para facilitadores y ayuda a identificar fácilmente las actividades.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Indican los ejercicios a realizar por los padres y las madres en su Cuaderno de Trabajo:

Encierro con círculo



Comparto



Escribo



Pego



Analizo



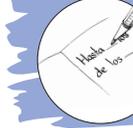
Descubro



Coloreo



Completo



Dibujo



Leo



Marco con una X



Uno con una flecha



Me pregunto



Para reflexionar

## Recomendaciones generales para el desarrollo de las actividades

Antes de iniciar el trabajo con un grupo de padres y madres de adolescentes es importante contar con alguna información de los y las participantes: nombre, lugar donde viven y tener presente que todos y todas son diferentes.

Las actividades deben realizarse considerando que los pasos pueden cambiar dependiendo del grupo. Teniendo presente que pueden haber participantes que no leen, ni escriben o que lo hacen con dificultad. A quienes presentan estas dificultades debe dárseles atención directa o apoyarse en los y las participantes que saben leer y escribir.

Tenga presente que el tiempo debe ajustarse al interés de las personas, número de participantes, nivel de escolaridad, condiciones del lugar donde se realiza la capacitación, entre otras.

Antes de iniciar cada actividad debe conocerla muy bien. Revisar que materiales necesita para conseguirlos con suficiente anticipación.

Iniciar cada actividad con una breve explicación de lo que se va a tratar.

Identificar cuántas y cuáles personas llegaron. Esto es sumamente importante, sobre todo para el trabajo de grupo

Controlar el tiempo, pero no presionar.

Dar orientaciones claras, breves y precisas.

Asegurarse que todas las personas han entendido lo que deben hacer.

Mantener el interés durante el desarrollo de la actividad.

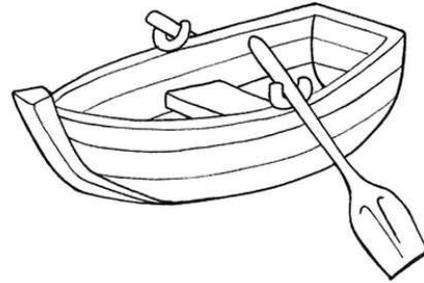
Animar cuando el grupo lo necesite.

## Técnicas para la formación de grupos

Para apoyar la formación de grupos de trabajo se presentan los siguientes ejemplos de dinámicas, sin embargo pueden utilizar otras que les facilite el trabajo.

### Nº1. LA BARCA

Los miembros del grupo forman un círculo que representa un barco. La persona que dirige la actividad realiza el papel de capitán, contando la siguiente historia: “Estamos navegando en el Golfo de Fonseca, rumbo a la isla de Meanguera, de repente se levanta una gran tormenta, se crecen las olas, el barco es movido por el fuerte viento y como lleva muchos turistas se hunde. Llegan lanchitas pequeñas para salvarnos, pero tenemos que subirnos en grupos de ¿? personas”.



Se repite la historia, dando la orden para subirse en lanchas de 2, 5, 6 personas, etc. y finaliza mencionando el número de personas que queremos que tenga cada grupo.

### Nº 2. LALO DICE QUE...

Las y los participantes se forman en un círculo. Se les explica que realicen solamente lo que dice “Lalo”, que es un personaje imaginario, por ejemplo:



- “Lalo” dice que el grupo se ponga de pie; en ese momento todos y todas deben cumplir la orden de “Lalo”.
- Si se da la orden de sentarse, pierden las personas que se sientan, ya que no fue “Lalo” quien dio la orden y solamente a él deben obedecer. Para sentarse deben esperar la orden “Lalo dice que se sienten”.

- Se dan órdenes de “Lalo” y de vez en cuando se dan otras, sin mencionar a “Lalo” para que el juego sea más atractivo. Se pueden utilizar otros nombres como Juan, Pepe, etc. Si los y las participantes obedecen órdenes que no sean de Lalo, se les dice que se han equivocado.

Las órdenes de “Lalo” pueden ser las siguientes:

- Lalo dice que se pongan de pie.
- Lalo dice que se sienten en el suelo.
- Lalo dice que brinquen con las manos en alto.
- Lalo dice que se pongan a llorar.
- Lalo dice que brinquen en un pie.
- Lalo dice que se pongan a reír, etc

La última orden de “Lalo” debe ser: “Lalo” dice que formen grupos de ¿? (se menciona el número de personas que se desea que tengan los grupos de trabajo).

### Nº3. LOS PÁJAROS BUSCAN JAULA

Los y las participantes forman voluntariamente grupos de tres. En cada grupo dos personas se toman de la mano formando una jaula y otra queda encerrada en ella haciendo de pájaro. Se dan las siguientes indicaciones.

- Cuando doy una palmada, todos los pájaros cambian de jaula.
- Cuando doy dos palmadas, se cambian todos formando nuevas jaulas.

Se repiten varias veces las órdenes. Es posible que en cada juego quede un pájaro sin jaula o una jaula sin pájaro. Se interrumpe el juego cuando se cree conveniente, quedando los grupos de trabajo con los tres integrantes de la última jugada. Si una o un participante queda solo, se integra a uno de los grupos existentes.



#### Nº4. LOS REFRANES

En una tira de papel se escriben refranes relacionados con el tema de la capacitación y se cortan en tantas partes como integrantes se desea tener en cada grupo de trabajo. Se revuelven las tiras de papel que se cortaron y se colocan en una caja en el centro de la sala. Cada participante toma una parte de la tira y lee en voz alta para encontrar las que completan el refrán.

Los grupos se organizan con las personas que forman cada refrán. Otra manera de realizarlo es escondiendo las tiras de papel en sitios diferentes; cada persona que encuentre un pedazo busca a las que tengan las otras partes de cada refrán.

#### Nº5. LAS PRENDAS

Se coloca un pañuelo, bolsa o caja en el piso. Cada participante deposita en él, una prenda personal, por ejemplo: anillo, pañuelo, reloj, llaves, etc. Cuando terminan de depositar sus prendas, desocupan el salón por dos minutos aproximadamente. Mientras tanto, se dividen las prendas en grupos de dos o más, según el número de integrantes que se desea para cada grupo, y se ubican en el lugar donde trabajarán la actividad. Cuando las personas regresan al salón se les explica que busquen sus prendas y que formen grupo las personas cuyas prendas están juntas.

# MÓDULO 1

## Entre recuerdos y realidades

## Actividad introductoria

# Un abrazo de bienvenida



### ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Propicien un ambiente de confianza que facilite la integración entre los miembros del grupo.
- Reflexionen sobre los comportamientos más frecuentes de sus hijas o hijos adolescentes.



### Pasos a seguir para realizar la actividad

#### PASO 1

- Les doy la bienvenida. Les explico la importancia de compartir, sobre las características y comportamientos más comunes de sus hijos e hijas, para estar mejor informados/as y orientarles oportunamente.
- Explico que formen una familia, para ello deben unirse formando familias de cuatro integrantes
- Invito a las personas de cada grupo a presentarse entre ellas / os, diciendo su nombre, lugar dónde viven, cuántos hijos o hijas tienen y cuántos de ellos/as son adolescentes y cómo es su manera de comportarse. Luego cada uno o una deben comentar que es lo que esperan aprender en este taller.

## PASO 2

- En todo el grupo (plenaria), explico que las personas de cada grupo se presentarán unas a otras, es decir, que nadie hablará de sí mismo.
- Al finalizar las presentaciones, solicito que abran su Cuaderno de Trabajo en la actividad introductoria para escribir su nombre y el de su hijo o hija adolescente. Si no pueden escribir les ayudo y pido también la ayuda de los y las que saben hacerlo.
- Para terminar, invito a todos y todas a darse un abrazo de bienvenida.



## Actividad Recuerdos de mi adolescencia

1.1



### ¿Qué lograremos ?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Identifiquen los cambios físicos y de comportamiento, dudas y curiosidades que experimentaron en su adolescencia.
- Recuerden si obtuvieron apoyo para aclarar sus dudas durante la adolescencia.



### Material que necesito

- Pliegos de papel bond
- Plumones
- Tirro



### Pasos a seguir para realizar la actividad

#### PASO 1

- Inicio la actividad recordando la importancia de participar en estas reuniones.
- Explico que los y las adolescentes experimentan cambios en su cuerpo, en su manera de ser y actuar; por lo que es necesario estar informados/as para orientar mejor a sus hijos e hijas y evitarles falsas creencias y miedos.
- Pido que abran su Cuaderno en la actividad 1.1 y que individualmente contesten marcando con una X la alternativa de las preguntas de la encuesta “Mi adolescencia” que consideren conveniente.

- Voy leyendo las preguntas, una por una y pido que levanten la mano cuando menciono la respuesta que han marcado en su Cuaderno de Trabajo.
- Promuevo la discusión con las respuestas de cada pregunta, destacando que existen diferentes sentimientos que padres y madres recuerdan haber vivido durante su adolescencia. Que esto depende de la situación personal y familiar de cada quien en ese momento de su adolescencia.

## PASO 2

- Oriento para que continúen en su Cuaderno de Trabajo.
- Explico que deben leer las frases que aparecen sobre Cómo me hubiera gustado que me trataran en mi adolescencia.
- Luego deben colorear las que correspondan a su respuesta. Para facilitarles se puede presentar las frases en un pliego de papel bond, que las lean detenidamente y que todos y todas participen explicándolas.

## FRASES ¿Cómo me hubiera gustado que me trataran en mi adolescencia?

*Que a diario me llamaran la atención para demostrarme que estaban pendientes de mí*

*Que me brindaran cariño y atención*

*Que me dejaran hacer lo que yo quisiera, para demostrarme confianza*

*Que se interesaran por mis problemas y me orientaran para solucionarlos*

*Que me castigaran con frecuencia pensando en mi futuro*

*Que dedicaran más tiempo a conversar conmigo y conocer mis problemas*

*Que siempre me negaran los permisos para salir*

*Que me brindaran la suficiente confianza para comentarles mis dudas e inquietudes*

*Que me apoyaran para realizar mis planes futuros*



- En plenaria, invito a una persona voluntaria a compartir con el grupo las frases que ha coloreado expresando cuáles le permitieron sentir que vivió una adolescencia feliz.
- Pido a otra persona voluntaria que comente los contenidos de las frases que no colorearon, porque consideran que les impidieron vivir feliz y responsablemente la adolescencia.
- Finalizo la plenaria invitando al grupo a reflexionar y reconocer que participar en estos talleres nos ayuda a estar mejor informados y llevarnos mejor con nuestros hijos e hijas.
- Les pido que mencionen o escriban en su Cuaderno de Trabajo las respuestas de la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las ventajas de conocer y poder informar a nuestros hijos e hijas sobre los cambios en estas edades?



### Respuestas esperadas.

- Establecen una buena comunicación.
  - Desarrollan sentimientos de seguridad y confianza con su padre y madre.
  - Dar respuestas oportunas y confiables.
  - Tener los elementos necesarios para orientar adecuadamente a nuestras hijas e hijos.
  - Ganar confianza y evitar que obtengan información de personas no confiables.
- 
- Cierro la actividad destacando la importancia de platicar, dar confianza y conocer muy bien a nuestros/as hijos e hijas.

## Encuesta “Mi Adolescencia”

1. ¿Cómo se recuerda durante su adolescencia?

- |                       |                          |                         |                          |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Triste                | <input type="checkbox"/> | Alegre                  | <input type="checkbox"/> |
| Conforme              | <input type="checkbox"/> | Inconforme              | <input type="checkbox"/> |
| A gusto con su cuerpo | <input type="checkbox"/> | No le gustaba su cuerpo | <input type="checkbox"/> |
| Seguro(a)             | <input type="checkbox"/> | Insegura(o)             | <input type="checkbox"/> |

2. ¿Tenía información sobre los cambios que ocurrían en su cuerpo?

- Sí  No

3- ¿De quiénes obtuvo esa información?

- |             |                          |               |                          |
|-------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| Madre       | <input type="checkbox"/> | Padre         | <input type="checkbox"/> |
| Maestros/as | <input type="checkbox"/> | Hermanos (as) | <input type="checkbox"/> |
| Amistades   | <input type="checkbox"/> |               |                          |

4 - ¿En su familia existía la costumbre de platicar sobre los problemas personales de cada uno?

- Sí  No

5- ¿Con qué personas conversaba sobre:

	Madre	Padre	Hermanos (as)	Abuelos (as)	Otros especifique
Noviazgo					
Cambios en su cuerpo					
Quién tomaba la decisión sobre: Hora de salida y llegada a la casa					
¿Adónde podía ir?					
¿Cuándo podía ir?					
¿Quiénes debían asistir a la escuela?					
¿Qué amistades debía tener?					
¿Qué personas realizaban las siguientes actividades en su familia?					
Estudiar					
Trabajar					
Cuidar de hijos e hijas					
Proporcionar dinero para la casa					
Realizar los oficios domésticos					



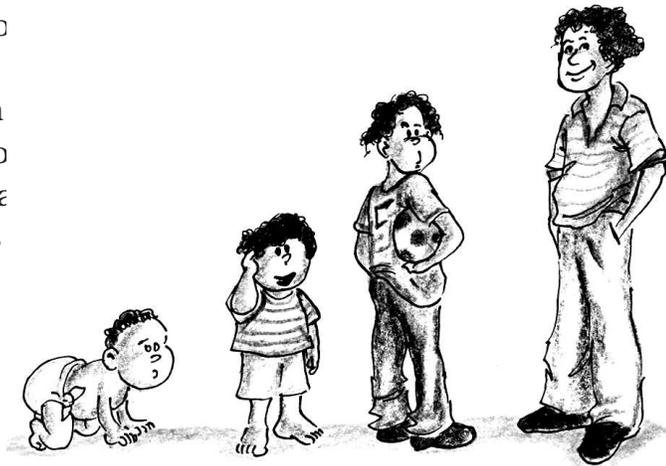
## Información que puedo necesitar:

La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la vida adulta. Es un proceso que lleva varios años.

En esa etapa experimentan cambios en su cuerpo, en sus sentimientos, emociones y en su forma de ser y de comportarse. Puede generar problemas entre ellos / as y con los demás, los hace inquietos / as e inestables, tienen sus propias opiniones, reconocen sus propios gustos, intereses y valores.

Como padres y madres debemos apoyarles y reconocer que la variabilidad de sus sentimientos y emociones es propia de esa etapa de desarrollo

Una forma de ayudarles a temores y dudas es dándoles e informándoles adecuadamente oportunamente sobre sus cambios físicos y emocionales.



Probablemente los sentimientos de tristeza, inconformidad,

inseguridad sean por falta de información, afecto, amor, confianza, atención; así como por problemas de relación y comunicación en su familia, principalmente con su padre y madre.

Al contrario, los sentimientos de alegría, conformidad, seguridad y satisfacción se dan donde hay buena comunicación entre los miembros de la familia, principalmente entre padre, madre, hermanos y hermanas. Esto permite al o a la adolescente desarrollar sentimientos de seguridad, responsabilidad, y comprensión.

## Actividad

1.2

# Conociendo más a mi hijo/a



### ¿Qué lograremos?

- Que los padres y madres de adolescentes:
- Identifiquen las necesidades afectivas, de comprensión, confianza, seguridad, materiales y de comunicación de cada hija o hijo y cómo apoyarles.



### Material que necesito

Cinco tarjetas con las palabras COMUNICACIÓN, AFECTO, SEGURIDAD APOYO, CONFIANZA

Tres tarjetas con un caso de la vida real

Pliegos de papel bond, tirro y plumones



### Pasos a seguir para realizar la actividad

#### PASO 1

- Inicio la actividad preguntándoles si conocen ¿Cómo son sus hijos e hijas y cuáles son sus necesidades?
- Explico que esta actividad nos va ayudar a aprender a conocer mejor a nuestros hijos e hijas.
- Promuevo una dinámica para formar 4 grupos.
- Explico que vamos a hacer de caso que nos están entrevistando en un programa de radio, para conocer a nuestros / as hijos e hijas adolescentes.

- Asigno a dos grupos la guía de entrevista No. 1 y a los otros dos la guía de entrevista No 2 que aparecen al final de esta actividad y en el Cuaderno de Trabajo.
- Solicito que voluntariamente cada grupo elija a dos personas; una persona que realizará la entrevista haciendo las preguntas con creatividad y entusiasmo y otra persona que anotará en el papel bond las respuestas.
- Oriento para que él o la encargado/a de anotar, escriba sólo los datos más interesantes para compartir posteriormente con todo el grupo.
- Los y las entrevistadores / as hacen las preguntas de la Guía, motivándoles a dar sus respuestas.
- Terminada la entrevista, indico que completen la respuesta en su Cuaderno de Trabajo.

### PASO 2

- En plenaria, formando un semicírculo, invito a cada grupo a presentar el resultado de las entrevistas.
- Para finalizar completo sus opiniones apoyándome en la Información de esta actividad.

### PASO 3

- Seguidamente solicito que formen cuatro grupos. Entrego a cada grupo un caso de la vida real y una tarjeta con palabras que expresan necesidades básicas de un o una adolescente, que aparecen al final de esta actividad.
- Oriento para que lean y discutan el caso que se les ha entregado y luego que encuentren cuál es la palabra de la tarjeta que se relaciona más con la situación del caso discutido.
- En plenaria se lee nuevamente cada caso y cada grupo da su respuesta.

- Retomo las respuestas y promuevo una reflexión sobre las necesidades de cada adolescente y la importancia de que el padre y la madre ayuden a su satisfacción, especialmente de las afectivas.
- Solicito que en su Cuaderno de Trabajo, escriban o mencionen la respuesta a la siguiente pregunta:

*¿Qué puede pasar con los y las adolescentes que no tienen la posibilidad de satisfacer sus necesidades de comunicación, afecto, seguridad, apoyo y confianza?*

- Cierro destacando la importancia de apoyar a cada adolescente para que tengan metas claras en la vida que les permita tener un mejor futuro.

## Guía de entrevista No 1

Pregunto a cada uno/a la edad de su hija o hijo adolescente:

¿A qué edad comenzó a notar cambios en el cuerpo de su hija/o?

¿Cuáles fueron?

¿Cómo cree usted que se siente su hijo o hija con los cambios que está viviendo?

¿Qué información considera usted que tiene de estos cambios?

¿De quién la obtuvo?

¿Sabe usted si su hijo o hija conoce cómo prevenir un embarazo?

## Guía de entrevista No. 2

Pregunto a cada uno/a la edad de su hija o hijo adolescente:

Además de los cambios físicos, existen otros cambios que se relacionan con el comportamiento, por ejemplo: forma de actuar, demostración de independencia, manera de hablar, etc.

Pregunto sobre:

- Su forma de comportarse

¿Con quién le gusta salir?. Con usted o con sus amigas y amigos

- A quién le cuenta lo que le pasa?

¿Qué sabe de sus amigos y amigas?

¿Existen cambios en su comportamiento? ¿Cuáles?

- Demostración de independencia

¿Solicita permiso para salir y hora de llegar?

¿Le comunica a dónde va?

- Aspiraciones de su hijo o hija

¿Conoce los planes que su hijo o hija tiene para el futuro?

Con relación a:

- Sus estudios
- Su trabajo.
- Sus amigos y amigas, novio o novia.
- La familia que piensa formar.

## Casos de la vida

- 1- Mi hijo José, tiene 16 años, no me hace caso, yo quiero que aprenda un oficio y él quiere seguir estudiando, pero si no quiere aprender un oficio tampoco le pagaré el estudio.
- 2- Mi hija Raquel, tiene 15 años, no le gusta participar en las pláticas, ni en las reuniones familiares, siempre está alejada, se queja de que yo no me acerco mucho a ella, que no le pongo atención, pero a mí así me criaron.
- 3- Mi hijo Miguel, tiene 17 años, tiene novia, siempre está donde ella y sólo con ella platica, no sé que planes tiene, me da temor que no termine sus estudios, pero no me deja que le hable de eso.
- 4- Mi hija Rosa, tiene 14 años, nunca platica conmigo de sus cosas personales porque cree que yo siempre estoy ocupada, además dice que yo creo que todo lo que ella hace no está bien, también se queja porque dice que siempre la estoy comparando con otras más inteligentes que ella

## Palabras para la tarjeta

1. COMUNICACIÓN
2. AFECTO
3. SEGURIDAD
4. APOYO
5. CONFIANZA



## Información que puedo necesitar

### Cambios en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de la vida, comprendida entre los 10 y 19 años, durante la cual las personas experimentan una serie de cambios.

Es en esta etapa cuando el joven o la joven se aceptan con sus intereses, gustos, preferencias, valores y opiniones propias.

En los primeros años de la adolescencia ocurren muchos cambios tanto en su cuerpo como en su comportamiento.

### Cambios en el cuerpo.



En los adolescentes:

- El cuerpo se vuelve musculoso.
- Aparece el vello púbico y en las axilas.
- Aparece la barba.
- Cambia el timbre de su voz.
- Se presentan las eyaculaciones, que indican que los testículos ya están produciendo espermatozoides.



En las adolescentes:

- Sus caderas se van redondeando.
- Se desarrollan los pechos.
- Aparece el vello púbico.
- Crecen los órganos genitales.
- Aparece el vello en las axilas.
- Se presenta la primera menstruación o menarquia.
- En general las niñas comienzan primero que los niños con estos cambios

Es importante saber que después de la primera menstruación o menarquia, si se tienen relaciones sexuales, la niña puede quedar embarazada aunque no se tengan aún las condiciones adecuadas para asegurar el desarrollo normal del embarazo, que es hasta después de los 19 años.

Además debe tenerse claro que la menstruación no es una enfermedad, es algo natural en la vida de las mujeres y no requiere de una dieta especial, pero si de mucha higiene, por lo que el baño diario es muy importante.

## Cambios en el comportamiento :

- Tanto las adolescentes como los adolescentes en esta etapa se vuelven inquietos/as, inestables (cambian de opinión rápidamente).
- Se ríen o se enojan con facilidad, sienten que el mundo se les termina por cualquier situación que consideren es problema.
- Pueden sentirse muy entusiasmados o muy aburridos ante algo, pueden aparecerles sentimientos de depresión, ansiedad, rebeldía, dependencia.
- Empiezan a sentir atracción hacia otras personas, sus intereses se amplían, aman y dejan de amar con rapidez y gran intensidad, a veces lloran y sienten temor de convertirse en personas adultas.



Los hombres y las mujeres adolescentes pueden confundirse o desorientarse y eso lo demuestran de forma muy diferente según su propia personalidad, el medio ambiente en que viven y la relación que tenga con su padre y su madre.

Para enfrentar todos estos cambios tanto físicos como de comportamiento es necesario que como padres y madres mantengamos buenas relaciones familiares, que deben estar basadas en la comunicación, el respeto, el afecto, la consideración y el amor, entre otros.

Las buenas relaciones dan como resultado sentimientos de aceptación, seguridad y confianza. Asimismo la satisfacción de todas las necesidades principalmente las afectivas hacen que los miembros de la familia se mantengan unidos y en armonía.

### Definiciones

1. Es fundamental para el entendimiento entre el padre, la madre y su hijo o hija adolescente.  
COMUNICACIÓN
2. Sentimiento que deben demostrar el padre y la madre tanto a su hijo como a su hija.  
AFECTO
3. Ayuda a cada adolescente a tomar decisiones responsables y sin temores.  
SEGURIDAD
4. Lo que debe proporcionar el padre y la madre para que cada adolescente logre alcanzar sus metas.  
APOYO
5. Actitud del padre y de la madre que proporciona seguridad a su hija e hijo.  
CONFIANZA

## Cuando se trata de Mi hija o hijo...

*... aseguro que le conozco bien,  
pero: ¿será cierto ésto?*

*... digo que todo lo hago por su bien,  
pero: ¿será cierto ésto?*

*...me pregunto: ¿cómo salgo de  
estas dudas?*

*Aprendiendo a ser mejor padre y/o madre; y  
ayudando como facilitador o facilitadora a otros  
padres y madres a :*

*Conocer,  
Comprender y  
Querer más a sus hijos e hijas.*

# MÓDULO 2

Nunca es tarde  
para aprender  
como apoyarles

## Actividad Paso a paso

2.1



### ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Compartan satisfacciones y preocupaciones sobre los cambios ocurridos en la adolescencia.
- Reconozcan que no se nace preparado para ser padre y madre y que en estas reuniones aprenderán a ser mejores padres y madres.



### Material que necesito

- Papel bond.
- Plumones.



### Pasos a seguir para realizar la actividad:

#### PASO 1

- Inicio preguntando ¿Cómo se han preparado para ser padres y madres?
- Explico que es necesario prepararnos para ser buenos padres y madres, porque todos aprendemos, ninguno nace preparado para serlo.
- Oriento para que me acompañen en la lectura de "estas situaciones" en el Cuaderno de Trabajo.

- Solicito que en su Cuaderno de Trabajo, hagan una cruz (+) en las situaciones que consideran de mayor riesgo (peligro) y una raya ( — ) a las que consideren de menor riesgo.
- Ayudo a quien lo necesite.

## Situaciones

- 1) Mi hija de 15 años hace todo lo que dice su novio. Él es mayor y tengo miedo que la embarace.
- 2) Temo que mi hija de 16 años se case sin pensarlo bien, porque dice que de todas las amigas de su edad ella es la única que está todavía en la casa.
- 3) Mi hijo de 18 años dice que no lo comprendo, porque sólo lo paso regañando. Es buen estudiante, pero siempre anda saliendo con los jóvenes del barrio.
- 4) Mi hijo de 16 años no me hace caso, a pesar que siempre lo aconsejamos, continúa llegando tarde a la casa y a veces con olor a alcohol, no me quiere decir lo que hace, ni quienes son sus amistades.
- 5) Mi hija de 15 años es muy amistosa, me preocupa que le gusten algunos muchachos y ya ha salido con alguno de ellos, aunque siempre me dice dónde y con quien va. Tengo miedo que pueda salir embarazada.
- 6) Mi hija de 14 años está embarazada y no quiere ponerse en control para que nadie se entere de su situación.

## PASO 2

- Luego, solicito que levanten la mano en cada situación, primero los que contestaron con una cruz (+) y después los que pusieron una raya (—).
- Oriento una discusión sobre las situaciones con una cruz (+) y las con una raya (—) y las posibles causas de cada situación. Indico que generalmente no existe una sola causa para cada problema, ya que pueden combinarse entre ellas.

## Posibles respuestas

1. Esta adolescente no toma decisiones propias y espera que sea su novio quien decida por ella; esto corresponde también a creencias equivocadas de que sean los hombres los que decidan por las mujeres.
2. Ella tampoco tiene metas claras en su vida, sólo se guía por la creencia de que todas las mujeres deben casarse y tener hijos, olvidándose que las mujeres pueden tener otras metas y no por ello dejan de ser importantes y valiosas.
3. Falta de comunicación y de confianza con su hijo, porque es "normal" que le guste salir con sus amigos, además no descuida sus estudios.
4. Hay falta de comunicación con el hijo, posiblemente agravada por creer que por ser hombre puede hacer lo que quiera.
5. Falta de comunicación y de confianza con su hija, es importante que valoren la confianza que le tiene la hija y ésta debe ser mutua.
6. La actitud de esta chica es debido al rechazo de su embarazo, y a la falta de información sobre las consecuencias que trae un embarazo en la adolescencia, lo que se agrava si no se tiene control médico.

- Explico que cada situación es diferente para cada familia; sin embargo las situaciones 1, 2, 4 y 6 son las que presentan mayor riesgo.

### PASO 3

- Aprovecho las respuestas para hacer las siguientes reflexiones :

*Para realizar cualquier profesión u oficio se necesita preparación y que además ésta corresponda con la responsabilidad que se tiene, por ejemplo, un médico/a es responsable de la salud y de la vida, una costurera de la confección de ropa, un maestro de obra, de la construcción de casas. ¿Y para ser padre o madre que se necesita?*

- Finalizo con las siguientes preguntas ¿Cuál es la responsabilidad de un padre o de una madre en la educación de los hijos o hijas? ¿Por qué es importante apoyarles?. Escucho opiniones y reflexiono con el grupo, apoyándome en la siguiente información:

*Esta responsabilidad es enorme, ya que deben educar, orientar y ayudar a sus hijos e hijas a prepararse para la vida, ser útiles para la sociedad y responsables con su persona y con las demás, etc.*

*Es la responsabilidad más grande en la vida de un hombre y de una mujer que tienen hijos e hijas, ya que ninguna/o ha tenido preparación.*

- Explico que en esta reunión aprenderán poco a poco, cómo deben actuar para tener una mejor comunicación, ayudarles a vivir de manera responsable, sin precipitarse, a que se sientan bien con ellos mismos, a fijarse metas en su vida evitando los riesgos tan comunes en esta etapa, como: los embarazos, las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH-SIDA, el alcohol u otras drogas.
- Oriento para que escriban en su Cuaderno de Trabajo dos razones por lo que es importante apoyarles.



## Posibles respuestas

Apoyo a mi hijo o hija adolescente para que:

- Me tenga confianza y poder ayudarle.
- Continúe estudiando.
- Se fije metas a corto y a largo plazo.
- Aprenda a tomar decisiones responsables.
- Exprese claramente sus deseos y necesidades.
- Evite las influencias negativas.
- Evite un embarazo no planificado.
- Retrace el inicio de las relaciones sexuales.
- Inicie relaciones sexuales únicamente cuando esté preparado/a para evitar embarazos y otros problemas.
- Se sienta bien con su persona, valorado/a y respetado/a.
- Se respete y exija respeto de las demás personas.
- Hable con sinceridad y naturalidad de sus problemas personales.



## Actividad

# Una ayuda nunca está de más

2.2



## ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Comprendan qué es la autoestima y su importancia en el desarrollo de sus hijos e hijas
- Identifiquen diferentes formas cómo pueden apoyar a cada hijo o hija para reforzar su autoestima.



## Material que necesito

- Papel bond
- Plumones



## Pasos a seguir para realizar la actividad

### PASO 1

- Inicio la actividad preguntando si saben que es la autoestima.
- Explico que con el desarrollo de esta actividad conoceremos más acerca de este tema.
- Los organizo en una sola fila, les pido que se enumeren del 1 al 2, y que los números 1 den un paso al frente y luego den la vuelta hasta quedar frente a frente con los número 2.

- Formadas las parejas de 1 y 2, les pido que el número 1, diga al número 2 tres cosas que realmente le agradan de si mismo/a.

Nota. La mayor parte de personas suelen ser muy modestas, dudan en decir algo bueno de ellos o ellas mismas, por lo que deben ayudarles, como por ejemplo mencionar cualidades de las personas: *entusiastas, honradas, inteligentes, simpáticas, etc.*

- Pido repitan el proceso donde el número 2 diga al número 1 tres cosas que le agradan de si mismo/a.
- Después de compartir con su compañero o compañera se les hacen las siguientes preguntas:

*¿Cómo se sintió con esta actividad? ¿Por qué?  
¿Fue usted honesto/a consigo mismo/a?  
¿Cuál fue la reacción de su compañero o compañera?*

- Refuerzo las respuestas apoyándome en la Información de esta actividad, especialmente en comprender que es la autoestima y lo importante que es desarrollarla en sus hijos e hijas.

## PASO 2

- Selecciono dos participantes para que dramaticen la historieta “A Pesar de... sigamos adelante”, que aparece al final de esta actividad y en su Cuaderno de Trabajo.
- Pido dos voluntarios/as, les oriento para que lean la historia, utilizando sus propias palabras y expresiones. Uno como Mario y otra como Estela.
- Solicito mucha atención durante la presentación, felicitándolos al final con un aplauso.

PASO 3

- Trazo una línea, dividiendo en dos partes la pizarra o el pliego de papel bond. En una parte escribo lo de Mario y en la otra lo de Estela.
- Oriento una conversación y les solicito que respondan las siguientes preguntas:
  - a) *¿Cómo es la autoestima de Estela y la de Mario?*
  - b) *¿Cómo influyó la familia en la formación de la autoestima de Mario y Estela?*
  - c) *¿Cuál es la diferencia en la forma de ser de una persona que tiene una auto estima deteriorada y otra que tiene una autoestima alta?*
- Escucho las respuestas y las escribo en el pliego de papel bond en la columna correspondiente.



Para complementar las respuestas me apoyo en el siguiente cuadro.

¿CÓMO ES LA AUTOESTIMA DE MARIO Y DE ESTELA?	
MARIO	ESTELA
Tiene una autoestima deteriorada.	Tiene una autoestima alta
¿Cómo influyó la familia en la formación de la autoestima de Mario y Estela?	
MARIO	ESTELA
<p>Falta de apoyo de la familia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensajes negativos de su padre (lo llama tonto, inútil y le dice que no sirve para nada).</li> <li>• Su madre es temerosa ante la autoridad del padre.</li> <li>• Falta de cariño, confianza.</li> <li>• Pleitos familiares.</li> <li>• Falta de comunicación.</li> </ul>	<p>Tiene apoyo de su familia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recibe mensajes positivos de su familia</li> <li>• Participación y colaboran todos los miembros de la familia en los problemas.</li> <li>• Familia entusiasta, con espíritu de superación.</li> <li>• Familia donde hay amor, comprensión, confianza.</li> <li>• Existe una buena comunicación en el grupo familiar.</li> </ul>
¿Cuál es la diferencia en la forma de ser de una persona que tiene la autoestima deteriorada (Mario) y otra que tiene una autoestima alta (Estela)?	
Una persona con autoestima deteriorada puede ser: insegura, pesimista, sin confianza en ella misma, apática, deja su vida a la suerte, solitaria, fatalista, etc.	A una persona con autoestima alta es segura, con confianza en ella misma, optimista, decidida, persistente, con espíritu de superación, comunicativa, etc.

- Utilizando las respuestas anteriores oriento una reflexión sobre la situación que sus hijos/as están viviendo con respecto a su estima, y cómo esto influye en las decisiones que tienen que tomar en la vida.
- Les solicito que expresen ideas sobre lo que consideran que puede o debe hacerse para ayudar a sus hijos e hijas adolescentes a elevar su autoestima.
- Para finalizar la actividad pido que colorean en su Cuaderno de Trabajo la flecha hasta la altura donde ellos o ellas consideran que está la autoestima de su hijo o de su hija.
- Indico que escriban el nombre del hijo o hija en la base de la flecha.
- Luego motivo para que cada quien escriba en su Cuaderno de Trabajo o mencione el compromiso de cómo mejorará la autoestima de su hija o hijo y firme en señal de compromiso lo escrito o mencionado
- Cierro la actividad apoyándome en las posibles respuestas y en la información básica.



### Posibles respuestas:

- Buscar tiempo para platicar con mi hijo o hija de sus intereses o problemas personales.
- Dejar de hacer lo que esté haciendo para escucharle.
- Conversar y respetar sus opiniones y decisiones.
- Solicitar ayuda a personas capacitadas cuando el caso lo amerite (orientadores de Centros educativos y de salud, psicólogos, consejeros).
- Cambiar la forma de ser, evitando los gritos y castigos físicos.

- Transmitirles confianza y seguridad con frases y mensajes positivos como por ejemplo, “si te esfuerzas puedes lograr lo que te propones”, “eres inteligente”, “sigue adelante”, “tienes mi apoyo”, “lucha, tienes capacidad para lograrlo”, etc.
- Manifestar cariño con expresiones y gestos diciéndole te quiero, dándole abrazos, etc.
- Esforzarse para comprender el momento que está viviendo sin compararlo con otras personas o con épocas anteriores.
- Relacionarse con sus amigos y amigas.
- Reconocerle sus esfuerzos.

## HISTORIA: “A pesar de... Sigamos adelante” Diálogo de Mario y Estela

Mario tiene 14 años, estudia séptimo grado en la Centro Escolar José Matías Delgado, y se encuentra con Estela, una compañera de clase, de su misma edad.

Mario - ¡Hola Estela! ¿Cómo estás? Desde hace días estoy queriendo platicar contigo, pero como siempre andas con tus amigas, yo por el contrario siempre estoy solo nadie se me acerca.

Estela - ¡Bueno amigo cuéntame! ¿Por qué no tienes más amigos y amigas? Tienes que tener más amigas y amigos, pero cuéntame ¿Qué te pasa?

Mario - Mira, estoy mal en todas mis clases y no sé que hacer, creo que voy a quedarme aplazado. No he dicho nada en mi casa pensando en los castigos que voy a recibir, ya que por cualquier cosa mi padre me regaña, me grita que soy un inútil, que no sirvo para nada, me llama tonto y dice que mis otros hermanos son más inteligentes que yo.

Estela - No pongas tanta atención a eso, ni te desanimes, todo se puede arreglar. Mira lo que me pasó a mí en el trimestre anterior, casi me aplazan en varias clases y de remate, la profesora de lenguaje mucho me regañaba, me decía que no servía para nada, pero ¡gracias a Dios! mi familia me ayudó y salí adelante.

Yo pienso que tú deberías hablar con tu mamá y luego me cuentas.

Mario - ¡Ni pensarlo! Mi mamá le tiene miedo a mi papá, no me defiende, siempre se calla cuando me regaña, aunque yo tenga la razón.

Estela - Pues entonces, ¡yo tengo suerte!, mi papá y mi mamá siempre me apoyan. Mi papá le dijo a mi hermana que me ayudara en las clases en que tengo problemas. Mi mamá, con su carácter alegre me decía que no me dejara vencer, que si me lo proponía mejoraría en mis estudios ya que soy inteligente.  
¡¡Vieras cuanto me ayudo todo eso!!

Mario - Creo que mi papá tiene razón, ¡yo no sirvo para estudiar! Me saldré de la escuela y veré qué hago. De todas maneras estoy aburrido de mi familia, siempre estamos peleando nunca nos ponemos de acuerdo, creo que no nos queremos. La verdad es que me siento solo





## Información que puedo necesitar

La autoestima es cómo una persona se siente y opina acerca de sí misma.

Es la confianza y el respeto que una persona siente por ella misma y está estrechamente relacionada con sus vivencias familiares y la influencia del medio que le rodea.

La aceptación recibida del padre y madre en los primeros años de vida y de ellos mismos, como hombres y mujeres influye en la formación de una autoestima positiva.

Cuando el padre y la madre se interesan, se responsabilizan y se preocupan por atender a su hija o hijo, esto les ayuda a desarrollar su autoestima.

Si por el contrario un niño o una niña no tienen un ambiente favorable dentro de su medio familiar, posiblemente cuando sea adolescente y luego adulto, tendrá sentimientos de soledad y rechazo, lo que provocará inseguridad.



## Para contribuir a elevar la autoestima de nuestros hijos e hijas es necesario:

- Aceptar que todos y todas tenemos cualidades y defectos.
- Reconocer que tienen algo bueno de lo cual pueden estar orgullosos u orgullosas.
- Liberarnos de pensamientos negativos de nuestra persona y de nuestros hijos e hijas .
- Orientarles para que piensen en las consecuencias antes de tomar una decisión.
- Aprender a aceptarles tal como son, piensan y sienten.
- Enseñarles a actuar de acuerdo a lo que desean, sienten y piensan, respetando a las demás personas.
- Amarles y respetarles como personas, comprendiendo que es un derecho que todos los seres humanos tenemos
- Abrazarles y decirles que les queremos mucho.

## Actividad Sueños de adolescente

2.3



### ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Reflexionen sobre la importancia de tener a temprana edad un plan de vida.
- Reconocer la importancia de la toma de decisiones responsables.



### Material que necesito

- 8 tarjetas (como que fueran de un juego de naipes), en donde estén escritas las frases siguientes:





## Pasos a seguir para realizar la actividad

### PASO 1

- Inicio la actividad preguntándoles si en su adolescencia pensaron que iban a ser cuando fueran adultos. Aprovecho las respuestas para reflexionar sobre la importancia de pensar en el futuro.
- Organizo 4 grupos y les explico que vamos a jugar a "Las cartas de mis sueños".
- Pido que en su Cuaderno de Trabajo lean las frases de las 8 cartas.
- Señalo con una cruz las cartas que tienen las frases que se relacionan con sus sueños de adolescente .
- Pido que en forma voluntaria lean las frases que identificaron y que señalaron en su Cuaderno de Trabajo.
- Aprovechando el resultado de este ejercicio, les explico que cada frase representa una meta y les pregunto si saben ¿Qué es una meta?



### Posible respuesta:

Una meta es algo que una persona se propone hacer realidad mediante decisiones, energía, dedicación, esfuerzos etc.

PASO 2

- Invito al grupo a que formen parejas.
- Motivo para que las parejas conversen sobre:

*Las metas de su adolescencia que identificaron u otras que no aparecen en las cartas, ¿Sí las logró realizar?, y ¿Cómo lo logró?; luego que también conversen sobre lo que no lograron realizar y ¿Por qué?*

- Después de la conversación, pido que individualmente escriban en la actividad 2.3 de su Cuaderno de Trabajo esos sueños de adolescente que logró realizar.
- En plenaria invito para que en forma voluntaria e individualmente mencionen al grupo las metas alcanzadas y cómo lo lograron.
- Anoto en la pizarra o en pliegos de papel bond las metas mencionadas y cómo lo logró.
- Para finalizar hago énfasis en la importancia de trazarse metas en la vida y luchar para lograrlas.
- Explico que para alcanzarlas existen varias alternativas, las cuales dependen de las decisiones responsables y acertadas que se tomen en un momento dado, así como de las situaciones y las posibilidades de cada persona.
- Solicito que en su Cuaderno de Trabajo escriban o mencionen cómo pueden ayudar a su hijo e hija para que elabore un plan de vida posible de alcanzar.
- Destaco que debemos orientar y facilitar a nuestros hijos e hijas para que tomen sus propias decisiones, pero para ello es necesario que tengan la información apropiada, conozcan las diferentes alternativas que pueden existir, con sus ventajas y desventajas y aprendan a asumir con responsabilidad las consecuencias de sus actos.



## Información que puedo necesitar

- Es importante conversar con nuestros hijos/as sobre su futuro. Explicarles, si no lo saben que una meta es algo que una persona quiere alcanzar y hace lo posible para lograrlo.
- El cumplimiento de las metas propuestas lleva decisiones y riesgos.
- Las decisiones tomadas hoy, les ayudarán a que las metas propuestas se logren o no.
- Existen muchas soluciones para cada problema o situación que se presente para poder lograr las metas que se proponen.
- Tomar decisiones o no tomarlas tiene consecuencias. Las mejores decisiones se toman después de pensarlo cuidadosamente.
- Algunas metas no se lograron por: falta de información adecuada y oportuna, apoyo y muchas veces por falta de iniciativa, voluntad y constancia propia.
- Siempre existen varias alternativas para alcanzar una meta, lo importante es proponerse lograrla.
- Es importante que los hijos e hijas tengan claro que quieren ser en la vida (meta), saber hacia donde van y tener un rumbo preciso que seguir y luchar por lo que se propongan ser o tener en la vida.



Actividad

# ¿Quién decide mi futuro?

2.4



## ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Reconozcan que la mayoría de las decisiones que se toman durante la adolescencia repercuten en la vida e influyen en las metas que uno se propone lograr.
- Identifiquen los pasos para tomar decisiones responsables.



## Material que necesito

- Papel bond pliego
- Plumones



## Pasos a seguir para realizar la actividad

### PASO 1

- Inicio la actividad solicitando que voluntariamente mencionen decisiones importantes que hayan tomado en la adolescencia. Pregunto cómo esa decisión ha repercutido en su vida.
- Explico que en esta actividad reflexionaremos acerca de la importancia que tiene la toma de decisiones.
- Pido cuatro voluntarios: 2 hombres y 2 mujeres para que dramatizen la historia "Nuestra hija Marcia" que se encuentra al final de esta actividad y en el Cuaderno de Trabajo.
- Explico al grupo que vamos a presenciar la historia. Les solicito que observen y escuchen con mucha atención la dramatización.

- Posteriormente organizo grupos de trabajo y les pido que lean en su Cuaderno de Trabajo la historia dramatizada y que señalen en su lo que harían para orientar mejor a Marcia, si fuera su hija y ¿Por qué?

### PASO 2

- En plenaria, pido que cada grupo informe sobre el trabajo realizado para orientar mejor a Marcia, si fuera su hija y por qué?
- Solicito a los grupos que tengan la misma respuesta para que expliquen sus razones.
- Hago lo mismo con los grupos que tienen diferentes respuestas
- Para finalizar promuevo una discusión con la siguiente pregunta: ¿Por qué es importante analizar varias salidas (alternativas) antes de tomar una decisión?



### Posibles respuestas:

Porque:

- Da la oportunidad de pensar sobre ventajas y desventajas, de cada una de ellas.
- Se evita dejar las decisiones a la suerte.
- Se puede elegir la que más convenga a la situación.
- Permite tomar la decisión más adecuada.

### PASO 3

- En plenaria pido que voluntariamente digan diferentes formas como pueden ayudar a su hijo o hija adolescente en la toma de decisiones.
- Solicito que escriban en su Cuaderno de Trabajo o mencionen un ejemplo de cómo pueden ayudar a su hijo o hija a tomar decisiones responsables.

## HISTORIA

### "Nuestra hija Marcia"

Inés y Aurelio, tienen varios hijos adolescentes. Se enteraron de que Marcia, de 16 años anda de novia a escondidas con un joven de 20 años, que vive en su comunidad y que hace un año abandonó a otra joven porque salió embarazada.

Marcia es la única de su familia que estudia 9o. grado y le va muy bien en los estudios.

Inés y Aurelio, están preocupados porque tienen miedo que Marcia, se embarace y deje sus estudios, como le está pasando a muchas de sus amigas.

No saben que hacer con la situación de Marcia y están discutiendo las siguientes alternativas para evitarle problemas graves:

- Darle información sobre los riesgos de un embarazo a su edad y las consecuencias.
- Controlarle todas sus actividades.
- Regañarla y obligarla a que no siga viendo a su novio Adolfo.
- Darle confianza y hablar con ella de la situación.
- Pedir orientación en el Centro Escolar o en el establecimiento de salud o a un consejero espiritual de su confianza.



## Información que puedo necesitar

Es importante que tengamos presente que para algunos adolescentes resulta difícil pensar sobre el futuro y las consecuencias de sus decisiones. Padres y madres no deben interpretar esta dificultad como rebeldía de la adolescencia.



Para que los y las adolescentes tomen decisiones responsables y adecuadas para planear su futuro necesitan desarrollar confianza en ellos y ellas mismas y convencerse que son capaces de lograr sus metas.

Es importante no compararles con otros y otras jóvenes, ni con sus hermanos/as.

Se ha demostrado que los y las adolescentes que no tienen una meta en la vida tienden a involucrarse en situaciones de riesgo que pueden afectar su salud o su seguridad personal como por ejemplo: consumir alcohol u otras drogas o tener amigas/os que lo hagan, relacionarse con maras, tener relaciones sexuales a temprana edad que puede llevarles a un embarazo o a contraer una infección de transmisión sexual incluido el VIH-SIDA. Por lo que es importante esforzarnos en conocer más a nuestros hijos/as y demostrarles cuanto les queremos.

## Pasos a seguir para tomar una decisión:

- 1- Reconocer el problema o situación.
- 2- Buscar la información necesaria que sea útil para tomar una decisión.
- 3- Descubrir las diferentes salidas que existen para resolver la situación o problema.
- 4- Tomar la decisión.
- 5- Asumir las consecuencias de la decisión tomada.

Los padres y madres debemos darles confianza, platicarles más, decirles cuanto les queremos, abrazarles, preguntarles cómo les fue en el día, escucharles y darles la oportunidad de que se expresen, apoyándoles en la toma de decisiones.



# MÓDULO 3

¿Te has preguntado  
por qué?

## Actividad

3.1

# Mi familia se comunica así...



## ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Identifiquen las diferentes formas de relacionarse y comunicarse en la familia.
- Comprendan que el comportamiento del padre y de la madre influye en la vida de su hija o hijo.



## Material que necesito

- Pliegos de papel bond
- Plumones.



## Pasos a seguir para realizar la actividad

### PASO 1

- Inicio la actividad preguntando ¿Cómo eran las relaciones con su familia cuando eran adolescentes?
- Explico que por medio de esta actividad aprenderemos a relacionarnos mejor con nuestros hijos e hijas y nuestro grupo familiar.
- Oriento para que formen 4 grupos.
- Pido a dos grupos que lean en su Cuaderno de Trabajo la historia “Fiesta en mi escuela” y a los otros dos grupos que lean la historia “El cumpleaños de Rosa” y que en cada grupo identifiquen:

- a) Cómo es cada persona de la historia
- b) Cómo es la relación entre los miembros de esa familia.

- En plenaria, invito al representante de uno de los grupos para que lea en voz alta la historia que les tocó y comenten las respuestas.
- Invito al otro grupo que tiene la misma historia a complementar la exposición.
- Continúo la plenaria y hago lo mismo con la otra historia.
- Amplío los aportes destacando que hay familias en las que sus miembros no se escuchan, no se respetan, no se comunican de manera adecuada y nunca llegan a entenderse, pero que también hay familias diferentes.
- Finalizo haciendo un resumen sobre los comportamientos de los miembros de las familias de cada una de las historias: un padre autoritario, impositivo, no permite la comunicación. La madre es sumisa, temerosa, no toma decisiones, no ayuda a solucionar los problemas familiares.

## PASO 2

- Estimulo para que cada grupo cambie la historia que le tocó (“El cumpleaños de Rosa” y “Fiesta en mi escuela”) formando familias con comportamientos y relaciones armoniosas.
- En plenaria cada grupo cuenta o lee su nueva historia.
- Concluyo la plenaria haciendo una comparación entre las familias de la historia presentada, con la de la historia elaborada por el grupo.
- Felicito a los grupos por su creatividad.

PASO 3

- Guío para que individualmente en su Cuaderno de Trabajo coloreen los dibujos que representan los comportamientos que ayudan a sus familias a tener relaciones armoniosas.
- Luego pido que marquen con una (x) los comportamientos personales que cada quien intentará cambiar para lograr relaciones armoniosas en su familia.
- Compruebo que realizaron estos ejercicios y pido que en su Cuaderno de Trabajo escriban o mencionen un compromiso que intentaran cumplir para mejorar las relaciones en el seno de su familia.

## HISTORIA “A” Fiesta en mi escuela

Hija	Quiero participar en una fiesta en mi escuela, si no voy mis amigos se burlarán de mi y la próxima vez me invitarán a una piñata.
Madre	Yo no puedo darte el permiso, tú sabés quién decide todo en esta casa, yo ni pensarlo y no quiero tener problemas con tu papá.
Padre	Mirá tú no tenés edad para andar en esas cosas. Ni tú, ni tu hermano tienen permiso de andar en la calle. Además no tengo tiempo para hablar más. ¡Se acabó!
Hermano	Tonta, yo que tú me voy a escondidas, pero eres tan boba que no te atrevés a hacerlo.

## HISTORIA "B" Cumpleaños de Rosa

- Mamá - Recuerden que este sábado es el cumpleaños de Rosa.
- Hermano - Que bien invitaré a todos los amigos.
- Mamá - No, a tu papá no le gustan tus amigos porque todos son unos vagos.
- Papá - No quiero relajos en esta casa, en último caso yo decidiré a quien invitar.
- Rosa - Yo no quiero sólo personas mayores.
- Hermana - Déjanos a nosotras para que sea una fiesta muy alegre.
- Papa - Ya dije que no, y si doy permiso se hará como diga yo, porque aquí yo mando.
- Mamá - Por favor hagan caso a su papá, él siempre tiene razón.
- Rosa - Nunca tendré el cumpleaños que siempre he deseado.



### Informacion que puedo necesitar

#### Adolescencia y familia

De acuerdo a la forma como se les educa, nuestros/as hijos e hijas aprenderán a reconocer las relaciones de autoridad y la manera de comunicar sus necesidades.

A través de la convivencia con los miembros de la familia, aprenden a compartir, tolerar, competir, cooperar, manifestar diferentes sentimientos, así como a tener relaciones armoniosas y a controlar sus impulsos de enojo.

Cada familia crea sus propias reglas de comportamiento que permiten a cada uno expresar su afecto, tomar decisiones y solucionar sus problemas.

Uno de los momentos más difíciles de la familia es la llegada de los hijos e hijas a la adolescencia. Ciertas familias que hasta entonces tenían una buena comunicación que les permitía mantener una relación armoniosa, la pierden y a veces les resulta difícil recuperarla.

Los sentimientos son confusos, se sienten a la vez niños y adultos por lo que los padres y madres deben comprender esos cambios en el comportamiento.

En esta etapa necesitan del apoyo de la familia especialmente de su madre y su padre para superar esta crisis.

El despertar sexual de hijas e hijos puede producir enfrentamientos y conflictos familiares.

Cuando no hay posibilidad de solución o negociación, el o la adolescente suelen buscar algo o alguien en quien confiar. Entonces piensan en huir de casa, casarse o embarazarse porque cree que de esa manera va a resolver sus problemas.

También puede intentar evadir estas situaciones a través de alcohol u otras drogas, o adoptando una conducta que va en contra de la ley, como muestra de su inconformidad.

Las convivencias en la vida familiar de cada adolescente son diversas y dependen del tipo de familia en la que se crece y se desarrolla. Si éstas son armoniosas, con comunicación, influirá positivamente en la relación en el grupo familiar.

## Tipos de familia

### FAMILIA CONFLICTIVA

Las relaciones de estas familias son poco amistosas, tensas, la comunicación es pobre, sus miembros apenas se hablan, dedican tanto tiempo al trabajo u otras actividades fuera del hogar que rara vez tienen contacto real con su grupo familiar.

Una familia conflictiva forma personas inseguras, inestables y contribuye en muchos casos al consumo de alcohol y otras drogas entre otros problemas.

### FAMILIA AUTORITARIA

Son familias negativas, con relaciones autoritarias que originan miedo y represión, fomentando la agresividad en los hijos/as.

Los padres y las madres autoritarias tienden a manifestarse con violencia, gritos, regaños, amenazas y hasta con castigo físico. Esta conducta origina desconfianza y ocasiona miedo en hijos e hijas.

### FAMILIA ARMONIOSA

Una familia armoniosa es aquella en la que todos sus miembros son valorados y respetados, sus opiniones y decisiones se toman en cuenta, hay lugar para conversar; lo que permite desarrollar un clima de confianza y aceptación, por lo tanto no hay miedo de equivocarse y cometer errores. En esta familia todos sus miembros conocen las limitaciones y fortalezas que tienen.

Estos comportamientos favorecen las relaciones armoniosas y tienen grandes posibilidades de tener hijos e hijas exitosas.

Actividad

3.2

## Más comunicación ... menos problemas.



### ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Descubran que es lo que favorece o limita la comunicación entre el padre, la madre y su hija o hijo adolescente.
- Reconozcan formas de comunicación adecuadas, que permitan mejorar y fortalecer las relaciones y la convivencia armoniosa en la familia.



### Material que necesito

- 4 sobres tamaño carta conteniendo cada uno el nombre de una de las historias. (Son 4 historias)
- Papel bond
- Plumones



### Pasos a seguir para realizar la actividad

#### PASO 1

- Inicio la actividad preguntando si tienen alguna duda con relación a la actividad anterior
- Pido que digan que aprendieron y que de ello les va a ser más útil en sus relaciones con sus hijos e hijas.

- Solicito que formen pareja con la persona que menos se han relacionado o que conozca menos.
- Confirmo que todos han formado pareja y les pido que conversen sobre las siguientes preguntas:

1. *¿Cuántos hijos o hijas tiene? ¿Cuántos son adolescentes?*

2. *¿Cómo es su relación con los hijos e hijas adolescentes?*

3. *¿Cómo es la comunicación en su grupo familiar? ¿Hay realmente comunicación?*

- Luego en plenaria introduzco el tema haciendo referencia a las preguntas y respuestas anteriores.
- Explico que hay diferentes formas de comunicación en la familia.

## PASO 2

- Realizo una dinámica para formar cuatro grupos de trabajo
- Selecciono a un representante de cada grupo y pido que cada uno/a tome un sobre.
- Explico que en cada sobre está el nombre de una historia que está en su Cuaderno de Trabajo.
- Cada grupo lee la historia, la analiza y responde en su Cuaderno de Trabajo las siguientes preguntas:

- *¿Cómo se comunican las personas en el caso que les correspondió?*

- *¿Qué favorece o limita la comunicación en ese caso?*

- En plenaria oriento una discusión apoyándome en las respuestas que dieron a las preguntas y en las posibles respuestas que se presentan en esta actividad.
- Solicito que anoten en el cuadro que aparece en el Cuaderno de Trabajo las formas de comunicación, lo que la limita y o favorece.



### Posibles respuestas:

Formas de comunicación	Lo que limita la comunicación	Lo que favorece la comunicación
Verbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gritar</li> <li>• Hablar al mismo tiempo que la otra persona</li> <li>• Utilizar palabras ofensivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber escuchar</li> <li>• No alzar la voz</li> <li>• Ser respetuoso</li> </ul>
No verbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La postura del cuerpo</li> <li>• Los gestos corporales</li> <li>• Ignorar a la persona cuando nos está hablando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modo de vestirse y arreglarse</li> <li>• Posición muy atenta</li> <li>• Sonreír</li> <li>• Ver a los ojos de la persona cuando nos está hablando o le estamos hablando.</li> </ul>

### PASO 3

- Solicito que recuerden sobre que problemas reales han tenido con una hija o un hijo adolescente.
- Oriento para que mencionen o escriban en su Cuaderno de Trabajo las razones que les impiden tener una buena comunicación en el grupo familiar.

- Cierro la actividad invitando a que reflexionen y descubran cómo deben comportarse para lograr una comunicación que les permita orientar adecuada y oportunamente a su hijo o hija.

## HISTORIAS

### 1 - Los rumores de la vecina

Escenario la mamá en la puerta de la casa, esperando a Teresa que regrese de la escuela.

Madre: - (agresiva) Teresa ¿Dónde estuviste anoche?

Teresa: - En la casa de Magdalena, como te había dicho.

Madre: - ¡Eres una mentirosa! te han visto con ese Mario, abrazándote en la parada del bus.

Teresa: (con gritos indignada) - ¿Quién te contó eso? no es cierto, seguro que me confundieron, esa no era yo. Si quieres vamos a preguntarle a la mamá de Magdalena.

Madre: (se traslada a donde la vecina) - Hola Blanca, Teresa me asegura que no estuvo en la parada de bus con ese Mario.

Blanca (vecina contesta apenada) - Puede ser que me equivoqué, me pareció que era su pelo alborotado, pero en realidad creí que era ella.

## 2 - El noviazgo de Patricia

Escenario: un ambiente familiar.

Patricia:  
(15 años) - Desde que estoy de novia con Ángel la situación se ha puesto difícil en esta casa, he decidido pedirle permiso a mi papá, estoy tan confundida y no sé que hacer.

Vanesa  
(hermana): - Tú tienes la culpa, él no vale la pena, es un vago. Debes de buscar otro novio. No creo que te den permiso y si sigues con él hasta yo voy a cambiar contigo.

Patricia - Papá quiero que me des permiso para que Ángel venga a la casa sin problemas

Papá: (con gesto furioso la regaña) - Ya te he dicho que no tienes edad para andar de novia y no quiero que vuelvas hablar del tema

José:  
(hermano) - (No dice nada y cariñosamente le da palmaditas en la espalda a su hermana y le sonríe para mostrarle su comprensión).

Mamá: - (Con semblante triste y asustada se aleja para no hablar del problema).

### 3- El cumpleaños de Fernando

Escenario: Ambiente de alegría y fiesta.

Papá: - Felicita a Fernando y le da un fuerte abrazo.

Mamá: - Lo felicita con un beso y le ofrece un plato de su comida favorita.

Verónica  
(hermana): - Fernando pinté esta tarjeta para tí con mucho cariño porque te quiero mucho.

Henry : - Le entrega un par de calcetines y le da un abrazo con mucha alegría.

Karlita  
(Hermanita): - Entrega a Fernando una rosa que le cortó en el jardín y le da un beso.

### 4 - El permiso negado

Escenario: Ambiente familiar Madre (haciendo tortillas), Padre (viendo televisión) y Juan (hijo de 13 años).

Juan: - Mamá, esta noche es el cumpleaños de José y va a tener fiesta ¿Puedo ir?

Madre: - Continúa echando las tortillas y contesta sin mirarlo. No, no puedes salir.

Juan: - Se le acerca a su mamá y le dice: mamá te lo pido, ¡por favor mamá! esa fiesta va a estar bien chiva.

Madre: (enojada) - Te voy a repetir otra vez, No ¡no vas! Ponte a estudiar mejor, sólo piensas en divertirte.



## Información que puedo necesitar

### Diferentes formas de comunicarse

La comunicación es la forma mediante la cual entre las personas se expresan sentimientos, ideas, valores y experiencias.

Una comunicación adecuada, es esencial para que existan relaciones saludables entre los miembros de la familia (madre, padre, hijo, hija) y las amistades. Por eso, ésta debe ser clara, directa y abierta, como por ejemplo: decir sin elevar el tono de voz lo que se desea; pedir con amabilidad lo que se quiere, tanto para sí como para la otra persona; poder y saber decir “No quiero”, “No puedo”, sin ofender.

Para tener una buena comunicación, se necesita: comprensión, paciencia, constancia y buena voluntad para mejorar cada vez más las relaciones familiares.

Los y las adolescentes asimilan estilos y hábitos de comunicación de su familia y de las demás personas de su medio social, también influyen en este aprendizaje los medios de comunicación: radio y televisión.

## Formas de comunicación

### COMUNICACIÓN VERBAL

Es el intercambio de información, sentimientos, necesidades etc. mediante el uso de palabras y oraciones.

Es importante reflexionar sobre los problemas que surgen como consecuencia de una comunicación escasa, un comentario sin tacto o decir palabras inadecuadas (malcriados/as) para expresar un pensamiento y/o transmitir una información. Hay que reflexionar sobre lo que se dice para no volver a cometer los mismos errores.

## COMUNICACIÓN NO VERBAL

Es el intercambio de información sin palabras, es decir, cuando no se habla. Algunas formas de expresarse sin palabras son: una mirada, expresiones en el rostro, la forma de caminar o de pararse, los gestos con el cuerpo, las manos, pies y hombros, así como la forma de vestirse y arreglarse.

Tengamos presente que aprender a comunicarse en forma adecuada requiere: Comprensión, paciencia, constancia y buena voluntad para mejorar cada día más.



## Actividad

# Dando y dando...

3.3



## ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Identifiquen los deberes y derechos de los hijos e hijas y de ellos y ellas como padres y madres de familia.
- Reflexionen sobre cómo pueden cumplir con sus deberes y gozar de sus derechos.



## Material que necesito

- Pliegos de papel bond
- Plumones



## Pasos a seguir para realizar la actividad

### Paso 1

- Inicio la actividad preguntándoles si creen que sus hijos e hijas tienen derechos.
- Explico que con el desarrollo de esta actividad conoceremos acerca de los deberes y derechos de la familia.
- Oriento para que se organicen en grupos de trabajo numerándose del 1 al 4 formando cuatro grupos.
- Indico que lean las tarjetas que aparecen en su Cuaderno de Trabajo y respondan el grupo 1 la tarjeta Número 1, el grupo 2 la tarjeta 2 y así sucesivamente. Les ayudo si es necesario.

## Frases de las tarjetas



### Paso 2

- Cuando todos han reflexionado y/o respondido, les invito a una plenaria para que cada grupo expongan sus respuestas.
- Anoto en un pliego de papel bond en un lado los deberes y en otro los derechos que van mencionando, tratando de no repetir.
- Finalizo el ejercicio aprovechando las exposiciones y destacando cuáles son los deberes y derechos que se mencionan y agregando otros que no hayan sido mencionados.
- Enfatizo en las consecuencias que se tienen en la familia, por no respetar los derechos y no cumplir con los deberes todos y todas por igual.

## Posibles respuestas



### De hijos e hijas

DERECHOS	DEBERES
Vivir en un ambiente agradable y limpio	Respetar a los adultos mayores y a todos los miembros de la familia u otras personas.
Contar con información veraz con respecto a cómo evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual.	Aprovechar el tiempo en la escuela
Contar con información y los medios para cuidar su salud, incluida la salud sexual y re productiva.	Cumplir con las responsabilidades de la casa
Ir a estudiar	No exponer su cuerpo a situaciones de riesgo como: relaciones sexuales, a temprana edad, alcohol, tabaco u otras drogas.
Decir lo que sienten y piensan	Ser considerados/as con sus padres y madres.
Tener alimentación, vestuario y techo	
Ser escuchados/as, y respetados/as	

### De padres y madres

DERECHOS	DEBERES
Vivir en un ambiente agradable y limpio	Orientar y respetar las decisiones de sus hijos e hijas Propiciar un clima de confianza
Cuidar de su salud y la de sus hijos e hijas, incluida la salud sexual y reproductiva.	Dar abrigo, techo, salud y alimentación
Ser respetados/as y escuchados/as.	Proporcionarles lo necesario para su educación.
Decir lo que sienten y piensan	Informarles adecuada y oportunamente acerca de las situaciones que pueden poner en riesgo su vida, incluyendo embarazo e infecciones de transmisión sexual. Abrazar a sus hijos/as y decirles que los quieren

### Paso 3

- Solicito que en su Cuaderno de Trabajo marquen con una **X** los derechos de los hijos e hijas y con una rueda **O** los deberes.
- Solicito que mencionen o escriban en su Cuaderno de Trabajo a que se comprometen para que sus hijos e hijas cumplan con los deberes y gocen de sus derechos.



## Información que puedo necesitar

Como seres humanos que somos, tenemos deberes que cumplir y derechos que gozar.

De acuerdo a la Constitución y al Código de Familia de nuestro país, las y los adolescentes tienen los siguientes derechos:

- Vivir en condiciones familiares y ambientales agradables
- Protección de su salud, así como garantizarles el derecho a la educación
- Comunicarse directamente con sus padres, madres, familiares, maestros y tutores, así como a ser escuchados.
- Expresarse libremente y de manera respetuosa.
- Ser protegidos/as contra todo abuso físico, mental, sexual y moral.
- No ser explotados/as económicamente, ni ser expuestos/as a trabajar.
- No ser estimulados/as, ni obligados/as a realizar actividades sexuales o al uso y distribución de drogas.

## Otros derechos importantes son:

- Facilitarles información sobre su salud sexual y reproductiva.
- A que no se les discrimine por razón de su edad, sexo, enfermedad u otra situación
- A denunciar cualquier abuso ya sea este sexual o de otro tipo y al abusador sea quien sea la persona.

## Algunos deberes son:

- Respetar las leyes de la República.
- Respetar a las personas, incluyendo familia, amigos/as y otras personas independientemente de la clase social, religión, sexo, afiliación política, entre otros.
- Cumplir con todas las responsabilidades en el hogar y en la escuela.
- Ser solidario/a con las personas que nos rodean.
- Contribuir a la conservación del medio ambiente.
- Cuidar la salud física, mental y social.
- Apoyar, respetar y amar a nuestra familia y amistades.
- Respetar y apoyar a maestros y maestras y especialmente a las personas adultas mayores y aquellas que tienen discapacidades.

Actividad

3.4

# Mejor tarde que nunca



## ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Reconozcan que el aprendizaje de cómo comportarse como hombre o como mujer, determina la forma de actuar de cada adolescente
- Reconocer que las formas de comportamiento que se espera tengan hombres y mujeres se transmiten de generación en generación.
- Comprendan la importancia de que padres y madres brinden las mismas oportunidades a sus hijas e hijos.



## Material que necesito

- Un pliego de papel bond con el siguiente cuadro:

MUJER	HOMBRE	AMBOS

- Una caja de cartón o bolsa para colocar las tarjetas.
- Plumones
- 17 tarjetas ¿Quién? Con los mensajes siguientes.

## Tarjetas ¿Quién?

### Mensajes

Realiza los oficios domésticos  
Piensa  
Sabe escuchar  
Puede recibir cariño  
Debe respetar a las personas  
Debe estudiar  
Puede trabajar fuera de la casa  
Puede trabajar en una fábrica  
Debe hacerse respetar

Es inteligente  
Debe divertirse  
Puede manejar un bus  
Cuidar de los hijos e hijas  
Dirigir una fabrica  
Administrar el dinero de la casa  
Hacer la limpieza  
Hacer reparaciones eléctricas



### Pasos a seguir para realizar la actividad

#### PASO 1

- Inicio la actividad preguntando cuáles son las tareas de la casa que realizan los hombres y cuáles realizan las mujeres.
- Explico que con el desarrollo de esta actividad comprenderán que no hay tareas propias de hombres, ni de mujeres.
- Organizo al grupo en semicírculo y los ubico al frente del cuadro que preparé.
- Pido a una persona que saque una tarjeta de la caja o bolsa y la coloque en la casilla HOMBRE, MUJER O AMBOS, dependiendo donde considera que es correcto colocarla. Luego pido explique porque la ha colocado en esa casilla
- Invito al resto del grupo a hacer lo mismo hasta agotar las tarjetas.
- Dirijo una plenaria para discutir las respuestas. Promuevo la participación de todos y todas.



## Posibles respuestas

Hombre	Mujer	Ambos
		Manejar un bus Cuidado de los hijos e hijas Dirigir una fabrica Administrar el dinero de la casa Hacer la limpieza Hacer reparaciones eléctricas Realiza los oficios domésticos Piensa Sabe escuchar Puede recibir cariño Debe respetar a las personas Debe estudiar Puede trabajar fuera de la casa. Puede trabajar en una fábrica Deben hacerse respetar Es inteligente Deben divertirse

- Si aún el grupo tiene alguna confusión es preciso aclarar que todas las actividades las pueden y deben realizar ambos. Que la única diferencia entre los hombres y las mujeres son las características biológicas, con las que nacemos y que son propias de la reproducción. (Órganos reproductivos masculinos y femeninos)
- Enfatizo que tanto hombres como mujeres tenemos las mismas habilidades y capacidades que nos permiten realizar las mismas actividades.

### PASO 2

- Oriento una dinámica para formar tres grupos y asigno a cada uno un caso según aparece en el Cuaderno de Trabajo. Pido que lo analicen y respondan la pregunta que aparece al final del caso.
- En plenaria, solicito a cada grupo dar a conocer como resolvieron su caso; luego pido la opinión de los demás grupos.
- Continúo con el mismo procedimiento hasta que participen los tres grupos.

- Aprovecho el análisis que hacen dos grupos del mismo caso para aclarar que frente a una misma situación existen varias alternativas válidas.
- Complemento cada caso apoyándome en las posibles respuestas que se presentan a continuación de los casos.

## Casos

### Caso 1: Dos Casamientos una sola Fiesta

Pedro y Carmen tienen una familia numerosa, con muchas dificultades enfrentan los gastos de la casa. Victoria su hija de 16 años, estudia y es novia de un muchacho de 20 años, que trabaja de mesero y tiene un ingreso aceptable.

Julián su otro hijo de 18 años, trabaja de ayudante de carpintería durante el día y de noche está terminando su tercer ciclo, su novia tiene 17 años y también estudia. Los dos hijos: Victoria y Julián están planificando casarse en los próximos meses, el mismo día, porque así les resulta más económico y divertido.

¿Qué consejos darían a Victoria y Julián si Ustedes fueran su padre o su madre?



### Posibles respuestas

Tanto hijos como hijas merecen las mismas oportunidades.

Julián y Victoria están muy jóvenes, aconsejarles que terminen sus estudios.

Darles a conocer las ventajas de retrasar el matrimonio, tales como: finalizar sus estudios y/o aprender un oficio, lograr un empleo estable, tener ahorros, disfrutar su juventud y las desventajas de casarse a esta edad como: abandonar sus estudios, dificultad para encontrar un trabajo, dificultad para satisfacer las necesidades de sus hijos e hijas por no estar preparados/as.

## Caso 2: Permiso de Salida

Esta noche se celebran los 15 años de Estela, compañera de estudio de Andrea, quien tiene 16 años. La casa de Estela queda lejos. Su hermano Manuel de 14 años quiere ir a visitar a un compañero que también vive lejos de la casa. Ambos piden permiso a su papá y a su mamá.

¿Según la opinión del grupo qué deben hacer el papá y la mamá? Expliquen su respuesta.



### Posibles respuestas

El papá y la mamá de Andrea y Manuel deben tomar una decisión justa, concederles permiso a ambos, considerando su edad, la distancia a recorrer y la hora de regreso a casa.

Es posible que por ser Andrea la mayor se le conceda el permiso de asistir a la fiesta de su amiga, sólo sí, hay una persona o amiga de confianza que la puede acompañar.

El padre y la madre también pueden conceder el permiso a Manuel con la condición que se vaya más temprano y no se entretenga platicando o jugando.

### Caso 3: Una Familia Numerosa

La familia Martínez tiene 4 hijos de 18, 14, 10 y 6 años y 2 hijas de 16 y 12 años.

Debido a las dificultades económicas Doña Amelia, la madre debe ayudar con los gastos de la casa y ha conseguido un trabajo de todo el día en el supermercado “EL MEJOR”. Su marido trabaja también todo el día fuera de la casa. La pareja hace este esfuerzo para que sus hijos e hijas sigan estudiando. El hijo mayor de 16 años estudia por la tarde y los demás por la mañana.

Con la opinión del grupo, organicen los quehaceres del hogar en los que participan cada uno o una de sus hijos e hijas.



#### Posibles respuestas

Por ser los responsables directos de la familia el padre y la madre deben asumir por igual y de acuerdo a sus ingresos y tiempo libre, el cuidado de la familia y los gastos del hogar.

Para realizar satisfactoriamente las actividades diarias del hogar deben integrar a sus hijos e hijas, tomando en cuenta su edad y el horario de estudios, como el ejemplo del cuadro siguiente:

Edades	Actividades diarias del hogar de cada quien según la edad	
Hijo de 18 años	Estudia por la tarde	Busca un trabajo por la mañana y hace sus tareas, si no encuentra trabajo prepara los alimentos para almorzar.
Hija de 16 años	Estudia por la mañana	Hace sus tareas y prepara la cena.
Hijo de 14 años	Estudia por la mañana	Hace sus tareas y limpia la casa
Hijo de 12 años	Estudia por la mañana	Hace sus tareas y lava los trastos
Hija de 10 años	Estudia por la mañana	Hace sus tareas y ayuda a preparar los alimentos.
Hijo de 6 años	Estudia por la mañana	Riega las plantas y hace sus tareas

En este ejemplo los quehaceres de la casa, están distribuidos en función de tiempo disponible, la edad y no del sexo.

- Para finalizar el ejercicio les explico sobre la importancia de dar las mismas oportunidades a los y las hijos/as, ayudándoles a realizar sus actividades y tomar sus decisiones de manera responsable, permitiéndoles aprovechar la adolescencia para prepararse, madurar y tener mejores condiciones de vida.
- Solicito al grupo completar en su Cuaderno de Trabajo el cuadro del paso 3 de acuerdo a la discusión realizada en la plenaria.

### PASO 3

- Solicito que en su Cuaderno de Trabajo realicen el ejercicio “¿Quién debe?”
- Pido que unan con flechas las actividades que les corresponda realizar a él y a ella y luego que con una flecha echen en un cesto de basura aquellas actividades que les perjudican.
- Me aseguro que cada participante haya realizado el ejercicio
- Pido que en su Cuaderno de Trabajo escriban o mencionen a que se comprometen, para lograr un trato igualitario en su grupo familiar.



## Información que puedo necesitar

Desde los primeros años de vida a través del juego, hombres y mujeres aprenden lo que la sociedad espera que realicen cuando sean personas adultas.

Por ejemplo una niña que durante su niñez se le ha dado únicamente la responsabilidad de realizar tareas domésticas (lavar trastos, barrer, limpiar, etc.) se le acostumbra a que esas tareas son propias de las mujeres.

De la misma manera un niño que durante su niñez se le acostumbra a realizar actividades que requieren fuerza como levantar objetos pesados, se les da la libertad de salir sin permiso, no participar en los quehaceres de la casa, llegará a creer que únicamente él puede realizar esas actividades.

Desde los primeros años aprenden a través de los juegos y juguetes y de las actividades que el papá y la mamá realizan de acuerdo a los comportamientos que la sociedad espera que desempeñen según su sexo cuando sean adultos y adultas.

Sea mujer u hombre, se espera que tengan comportamientos diferentes; que la mujer sea dulce, cariñosa, sentimental, pasiva, se encargue de las tareas del hogar, de la educación de sus hijos e hijas, y el hombre por el contrario, debe ser rudo, fuerte, autoritario, dominante, inteligente y activo.

Debido a que existe desigualdad entre los hombres y las mujeres, es que ellas se encuentran en una situación de desventaja que las desfavorecen.

Tengamos presente que tanto hombres como mujeres podemos realizar las mismas actividades.

Ayudemos a que nuestros hijos comprendan que las mujeres merecen respeto, consideración y que son igualmente valiosas e importantes que ellos independiente del trabajo que realicen.

## Actividad

# ¿Cómo nos informamos?

3.5



## ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Comprendan la influencia de los medios de comunicación en el comportamiento de hombres y mujeres.
- Reconozcan que la imagen distorsionada de la mujer que transmiten los medios de comunicación limitan su desarrollo, manteniéndola en situación de desventaja con respecto al hombre.



## Material que necesito

- Una copia de los refranes y dichos populares, anuncios comerciales y de una canción popular que aparecen en esta actividad
- Pliegos y hojas de papel bond



## Pasos a seguir para realizar la actividad

### PASO 1

- Inicio preguntando si hay dudas sobre la actividad anterior.
- Doy respuesta a sus dudas e inquietudes si las hay.
- Utilizo una dinámica para formar 3 grupos.
- Pido a cada grupo que lean en su Cuaderno de Trabajo los anuncios comerciales, canción popular, refranes y dichos populares y que respondan las preguntas.

(DICHOS POPULARES)

(CANCIONES POPULARES)



*Te compro tu novia:*

*Te compro tu novia, pues tú me has dicho como es ella y me gustó la información, te la compro...*

*Pues nunca he tenido suerte con las que he tenido yo.*

*Te compro tu novia, no voy a regatear el precio dime pronto el valor, te la compro.*

*No creo que saldría cara aunque cueste un millón, pues tú me has dicho que es linda y apasionada, que es buena y adinerada, no cela nunca para nada*



*Amarren a sus gallinas porque mi gallo anda suelto.*

(ANUNCIOS COMERCIALES)



*¡Una rubia se nos acerca!*

Preguntas

- No 1. ¿Cómo reflejan la imagen del hombre y de la mujer?  
¿A quién favorece y por qué?
- No 2. ¿Cómo utilizan la imagen de la mujer y del hombre los medios de comunicación: radio, televisión, periódicos?
- No 3. ¿Qué opina el grupo acerca de algunos de los mensajes que transmiten?

## PASO 2

- Invito a una plenaria, donde un representante de grupo hará un resumen de las preguntas discutidas.
- Promuevo una discusión sobre cómo estos mensajes deterioran la imagen de la mujer y limitan su desarrollo.
- Complemento y aclaro apoyándome en las posibles respuestas que aparecen a continuación.



### Posibles respuestas.

**No 1-** Muchos anuncios, canciones y dichos populares presentan a la mujer como objeto, como propiedad de los hombres y destacan más su aspecto físico que sus cualidades como personas. También desfavorecen la imagen de la mujer al presentarla sólo como ama de casa realizando tareas domésticas, con pocas capacidades intelectuales y con necesidad de protección de parte del hombre. Favorece a los hombres dado que los presentan como seres superiores, más inteligentes.

**No 2** Los medios de comunicación utilizan la imagen de las mujeres, reduciéndolas a objetos sexuales al servicio del hombre. En otros casos refuerzan solamente su rol de amas de casa responsables del hogar y del cuidado de la familia. Estos mensajes favorecen las creencias de superioridad del hombre, presentando a la mujer con muy pocas habilidades y capacidades.

## PASO 3

- Para finalizar les pido que mencionen, escriban o ilustren en su Cuaderno de Trabajo un refrán, dicho o anuncio que promueva la superación y valoración de la mujer.
- Invito a voluntarios/as que quieran compartir con todo el grupo, les felicito y pido un merecido aplauso para todas las personas.

- Cierro la actividad haciendo énfasis en el respeto y valoración que debemos tener hacia los seres humanos independientemente sean hombres o mujeres.



## Información que puedo necesitar

Actualmente los medios de comunicación están presente en la mayoría de hogares salvadoreños, los cuales les transmiten información, anuncios, música, novelas, películas, entre otros, con mensajes que afectan a la mujer.

Generalmente para una mayor atracción y convencimiento del público, se utilizan modelos que refuerzan comportamientos sexuales tradicionales, donde se reflejan imágenes de la mujer provocativa, frágil, cariñosa, realizando tareas exclusivas del hogar y atendiendo al hombre.

Muy a diferencia de las imágenes de los hombres que reflejan fuerza, conquista e independencia, autoridad. Con ese tipo de imágenes dentro de los hogares, las diferencias entre hombres y mujeres siguen reproduciéndose en la familia y la sociedad de generación en generación dañando a las mujeres.

Muchas veces, los medios de comunicación utilizan formas diversas para transmitir mensajes donde los hechos son presentados de manera distorsionada, favoreciendo al hombre. La mayor aceptación y consumo de este tipo de mensajes, es por parte de adolescentes y jóvenes, quienes reciben una mayor influencia sin que el entorno familiar les estimule a reflexionar sobre como estos mensajes afectan y desvalorizan a la mujer.

Es necesario tener presente en todos los momentos de la vida diaria que hombres y mujeres somos iguales y que lo único que nos diferencia son los órganos sexuales.

## Actividad

3.6

# Nuestro sueño... un futuro sin riesgos



## ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Identifiquen comportamientos de riesgo en sus hijos e hijas para prevenir situaciones que podrían afectar su vida.
- Valoren algunas de las razones que les impulsan a tener comportamientos de riesgo.



## Material que necesito

- Plumones
- Pliego de papel bond con un cuadro de tres columnas así:

COMPORTAMIENTO DE RIESGO	COMO EVITARLOS	CONSECUENCIAS



## Pasos a seguir para realizar la actividad

### PASO 1

- Inicio la actividad pidiendo a los y las participantes que mencionen comportamientos de riesgo de los/as jóvenes, que les pueden provocar daño a la salud .
- Anoto los comportamientos que mencionan en la primera columna del cuadro y si fuese necesario complemento dicha información con la respuesta esperada que se encuentra al final de la actividad.
- Apoyándome en lo anotado les pregunto ¿Cuáles son los comportamientos de riesgo más comunes?
- Oriento una reflexión explicándoles que todos y todas pueden tener comportamientos de riesgo, por lo que es importante orientarles sobre como deben prevenirlos.

### PASO 2

- Organizo grupos y oriento una discusión para que completen el cuadro, anotando en la segunda columna cómo pueden evitar esos comportamientos y en la otra columna las consecuencias.
- En plenaria, un representante de cada grupo explica las consecuencias que identificaron.
- Enfatizo que muchas veces estas conductas pueden llevarles a embarazos tempranos, Infecciones de transmisión sexual incluido el VIH-SIDA, consumo de alcohol u otras drogas, involucrarse en pandillas, etc. Me apoyo en el siguiente cuadro:



## Respuestas esperadas

COMPORTAMIENTOS DE RIESGO	COMO EVITAR LOS COMPORTAMIENTOS DE RIESGO	CONSECUENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicio temprano de relaciones sexuales</li> <li>• Relaciones conflictivas en la familia</li> <li>• Presión de grupos y/o pareja</li> <li>• Comunicación autoritaria.</li> <li>• Consumo de alcohol y otras drogas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones armónicas y comunicación familiar.</li> <li>• Mostrar interés en las actividades en que participan</li> <li>• Ayudarles a elevar su autoestima</li> <li>• Estimular la participación en grupos de servicio (Iglesia, deportes, culturales)</li> <li>• Orientarles para que hagan un buen uso de su tiempo libre.</li> <li>• Expresarles mensajes positivos valorándoles las cosas buenas que hacen por pequeñas que sean.</li> <li>• Ponerles límites a lo que hacen, con amor y respeto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Embarazos en adolescentes</li> <li>• Infecciones de transmisión sexual incluido el VIH-SIDA.</li> <li>• Consumo de alcohol y otras drogas.</li> <li>• Involucrarse en pandillas.</li> </ul>

### PASO 3

- Pido que en su Cuaderno de Trabajo marquen con una cruz (+) los dibujos que representen acciones que debemos apoyar para evitar riesgos y/o peligros en nuestros hijos e hijas.
- Reviso las acciones marcadas y amplío la respuestas, si es necesario les invito a mejorar las relaciones con sus hijos e hijas a fin de evitar comportamientos que generan riesgos.

- Para finalizar les pido que en su Cuaderno de Trabajo escriban o mencionen qué harán como padre o madre para contribuir a evitar comportamientos de riesgo en sus hijos e hijas.



## Información que puedo necesitar

- La adolescencia es la etapa en la cual nuestros hijos e hijas están más expuestos a riesgos y/o peligros, aunque existen formas de cómo evitarlos o contrarrestarlos.
- Hablamos de riesgo o peligro cuando hay situaciones que pueden dañar nuestra salud o la de nuestros/as hijos/as, ya sea la salud del cuerpo, de la mente o en las relaciones con las demás personas
- Para ayudar a nuestros hijos e hijas a que eviten situaciones de riesgo es importante:
  - Acercárseles más
  - Escucharles y comprenderles
  - Darles confianza para que se expresen francamente
  - Demostrar interés por sus cosas y por las actividades que realizan.
  - Demostrarles afecto. Abrazarles y decirles te quiero
  - Conocer a sus amigos, amigas y compañeros/as:
    - a) ¿Quiénes son?
    - b) ¿Qué actividades realizan?
    - c) ¿Con quién viven?
  - Informarles oportunamente acerca de cómo prevenir un embarazo o Infecciones de Transmisión Sexual u orientarlos donde buscar información veraz.

Actividad

3.7

## No a la violencia contra la mujer



### ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Identifiquen diferentes formas de ejercer violencia contra la mujer.
- Reconozcan maneras de cómo prevenir la violencia y el abuso sexual en el grupo familiar.



### Material que necesito

- Pliegos de papel bond.
- Plumones.



### Pasos a seguir para realizar la actividad

#### PASO 1

- Inicio la actividad preguntándoles si conocen casos de violencia familiar.
- Retomo las respuestas y les explico que muchas veces hay violencia y lo vemos tan natural que creemos que así debe ser el trato diario para las personas, especialmente para las mujeres.

- Explico que con esta actividad analizaremos diferentes formas de violencia contra la familia, principalmente contra las mujeres.
- Solicito que se organicen en grupos y les oriento para que mencionen, discutan y de ser posible hagan un listado de las diferentes formas de violencia que se da en la familia, principalmente contra las mujeres.

**PASO 2**

- Solicito que cada grupo elabore en un pliego de papel bond el siguiente cuadro y que lo discutan.

Formas como se da la violencia contra la mujer	Consecuencias

- En plenaria pido que cada grupo de a conocer los resultados de su discusión.
- Hago un resumen en un pliego de papel bond.
- Ayudo a completar la información apoyándome en el siguiente cuadro que contiene las respuestas esperadas.
- Pido que completen el cuadro en su Cuaderno de Trabajo.



## Respuestas esperadas

FORMAS COMO SE DA LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER	CONSECUENCIAS
<p><b>Física:</b> Empujones, golpes, mordiscos, agresiones con objetos, patadas y cualquier otro que provoque moretones, heridas, fracturas, daños a la apariencia física de la persona, etc.</p> <p><b>Emocional:</b> Intimidación, amenazas, humillación, chantaje, aislamiento, encierro.</p> <p><b>Sexual:</b> Tener relaciones sexuales por la fuerza, manoseo en contra de su voluntad, imposición de posiciones sexuales no deseadas,</p> <p><b>Patrimonial:</b> Todas las acciones que causan daño como la destrucción de muebles, ropa, no cumplir con las obligaciones económicas del hogar, obligar a la mujer a trabajar y quitarle lo que gana.</p>	<p>Sentirse menos que las demás personas, tristeza, depresión, probable aborto si estuviera embarazada, maltrato a los hijos e hijas como un desahogo , etc.</p> <p>Sentir su autoestima muy baja, inseguridad, miedo, depresión, pánico llegando a veces hasta el suicidio</p> <p>Miedo, inseguridad, adquirir una ITS/VIH-SIDA o tener un embarazo no deseado entre otras</p>

### PASO 3

- En grupos solicito que lean el caso de José y Carmen. Luego que discutan y respondan las preguntas que aparecen al final del caso.
- Me aseguro que todos participen en la discusión.
- Cuando todos los grupos han finalizado, solicito que cada grupo comparta con todos sus respuestas.

- Cierro la plenaria explicándoles que los y las adolescentes deben estar alertas ante situaciones que puedan conducirles a situaciones de violencia o de abuso sexual, y que ello puede ocurrirles tanto a las mujeres como a los hombres, niños, niñas y adolescentes.
- Me apoyo en el cuadro anterior y en las posibles repuestas, que están a continuación del caso.

## CASO.

### JOSE Y CARMEN

Carmen de 15 años, aceptó ir a caminar con José de 17 años de edad. Después de caminar José comenzó a coquetear y a hablar de relaciones sexuales. Carmen no estaba preparada para esa conversación y se quedó en silencio, muy avergonzada. Esto alertó a José quien creyó que Carmen estaba aceptando lo que él iba conversando. Al acercarse a una casa abandonada José llevó a Carmen adentro y comenzó a tocarla. No había nadie cerca y Carmen se asusto mucho.

Ella continuaba diciendo que “no” pero José forzó a Carmen a acostarse con él y aunque ella se opuso, él era más fuerte que ella. Tuvieron relaciones sexuales y Carmen se quedó llorando y muy preocupada.

### Preguntas

- 1 ¿Creen que Carmen podía estar sabedora de lo que iba a suceder? ¿Por qué?
- 2 Carmen guardó silencio y sintió vergüenza cuando José comenzó a hablar de sexo ¿Qué debió hacer en lugar de quedarse en silencio y avergonzada?

- 3 Después de lo que pasó ¿Qué debería hacer ella? ¿Guardar el secreto? ¿Contárselo a alguien de su confianza? (padre, madre, profesores, líderes religiosos, etc.) ¿Denunciarlo? A dónde puede poner la denuncia? ¿Qué puede pasar si ella no le dice nada a nadie de la situación?
- 4 ¿Qué piensan de José? ¿Hay otros hombres como José? ¿Por que se comportó así José?



## Posibles repuestas

1. Desde el momento en que José invito a Carmen a pasear por un lugar solitario, debió sospechar que las intenciones de José no eran muy correctas y que algo podía suceder. Especialmente las mujeres deben siempre estar alertas ante situaciones o personas que pueden conducir a situaciones de violencia o abuso sexual.
2. Carmen debió ponerle limites a José con respecto al afecto que le quería demostrar, que no estaba dispuesta a esa situación y ser firme al decir no y rechazarlo con seguridad.
3. Lo que debía hacer Carmen era contárselo a alguien de su confianza y que podía ayudarla a denunciarlo de inmediato, no debía dudar en buscar ayuda porque si ella se queda callada permite que se sigan violentando los derechos de las mujeres. Debería primero poner la denuncia en la Policía Nacional Civil o en la Fiscalía General de la República, luego buscar atención en un establecimiento de salud ya que pueden ayudarla a prevenir un embarazo y/o una infección de transmisión sexual.
4. José es un joven irresponsable que ignora las consecuencias que puede ocasionar en la vida de Carmen y en la de el mismo. Hay muchos hombres como José que carecen de principios y valores y tienen comportamientos irresponsables frente a la mujer y a ellos mismos.

José actuó así porque no ha aprendido a desarrollar actitudes de respeto que le permitan valorar las consecuencias de sus actuaciones y el daño que le ocasionó a Carmen.

### PASO 3

- Pido que continúen trabajando en su Cuaderno de Trabajo y marquen una X los comportamientos de abuso sexual que se dan.
- Luego que subrayen qué le aconsejaría a su hija o hijo en caso de que fuera abusada/o sexualmente.
- Para finalizar les solicito que escriban o mencionen ¿Qué pueden hacer como padre o madre para evitar que su hija o hijo sea tratada/o con violencia o ser objeto de abuso sexual?



### Información que puedo necesitar

La adolescencia es la etapa en la cual los hijos e hijas están más expuestos al peligro, aunque muchas veces depende de la orientación oportuna que como padre o madre hayamos dado para que prevengan situaciones de violencia incluyendo el abuso sexual.

### Como padres o madres debemos:

- Elevar la autoestima de nuestros/as hijos/as, decirle lo valiosos e importantes que son, ayudarles a tener un plan de vida, buscar maneras de cómo proporcionarles información veraz y oportuna con respeto a que hacer en caso de ser violentada/o o abusada/o sexualmente.
- Estimularles para que asistan a actividades educativas, incluyendo las de educación sexual que realizan los establecimientos de salud u otras instituciones en la comunidad.

Informarles de las personas o lugares donde pueden pedir ayuda de necesitarla:

- Los maestros o maestras
- Iglesias
- Establecimientos de Salud
- El Instituto Salvadoreño para el Desarrollo Integral de la Niñez y Adolescencia (ISNA)
- Juzgados de Familia,

- Juzgados de Paz
- Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (ISDEMU)
- Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos
- Policía Nacional Civil
- La Fiscalía General de la República
- ONG de mujeres,
- Entre otros.

La violencia y abuso contra la mujer es la forma más clara de demostrar la desigualdad entre mujeres y hombres, sean estas niñas y niños, adolescentes mujeres y hombres y/o personas adultas.

La violencia puede ser: física, emocional, sexual y patrimonial señalada en el cuadro del paso 2.

La violencia más común en las mujeres es la sexual que consiste en acciones que obligan a una persona a tener relaciones sexuales, o a participar en ellas mediante la fuerza, intimidación, chantaje, soborno, manipulación, amenaza u otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. La violencia sexual, incluye el abuso sexual.

El abuso sexual en niñas, niños y adolescentes comprende diferentes conductas que incluye el incesto (abusar sexualmente de los hijos e hijas), el manoseo en diferentes partes del cuerpo, incluyendo en los órganos sexuales, el exhibicionismo por parte del hombre de sus órganos sexuales, la violación, palabras soeces u obscenas. También puede ocurrir el abuso sexual con fines de lucro, cuando se les utiliza con fines de pornografía y explotación sexual comercial.

## ¿Cómo prevenir la violencia y el abuso sexual?

### Es importante:

- Orientar a nuestros hijos e hijas para que pongan límites a cualquier tipo de relación que establezcan con una persona, independientemente de quien sea, deben mantenerse firmes y siempre decir NO con seguridad y firmeza ante situaciones que les dañe, ofenda o provoquen incomodidad.
- Darles confianza para que nunca tengan miedo y denuncien cualquier situación y mucho menos prestarse al chantaje o sentir lástima por el abusador o por ellas/os mismas.
- Insistirles en que sean firmes en su posición y no permitan que las o los maltraten, ni abusen de él o ella sea quien sea.

La violencia y abuso sexual es una violación de los derechos humanos, por lo que no debemos dudar en ayudarlo o buscar ayuda si es necesario independientemente quien sea el abusador; familiar, amigos, patronos, maestros.

**Decirles a nuestros/as hijos/as que nada ni nadie les puede obligar a actuar en su contra.**

# MÓDULO 4

**No queremos  
que suceda**

Actividad

## Busquemos soluciones

4.1



### ¿Qué lograremos?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Identifiquen las razones por que los y las adolescentes tienen embarazos tempranos.
- Comprendan que los comportamientos positivos del padre y de la madre ayudan a evitar los embarazos en la adolescencia.



### Material que necesito

- Un pliego de papel bond, plumones y tirro.
- Una caja o una bolsa



### Pasos a seguir para realizar la actividad

#### PASO 1

- Inicio la actividad preguntándoles si en su comunidad ha habido algún caso de adolescentes embarazadas
- Explico que esas son situaciones reales y que con esta actividad vamos a reflexionar sobre cómo ayudar a nuestros hijos e hijas para que eviten un embarazo temprano.
- Ayudo a organizarse en grupos y les pido que se numeren de 1 a 5.

- Oriento para que cada grupo de acuerdo a su número, lean y discutan una historia que está incompleta y que aparecen al final de esta actividad y en el Cuaderno de Trabajo.
- Solicito que la completen.
- Cuando cada grupo ha completado la historia, les pido que la discutan y señalen cuáles son las posibles causas que les llevaron a embarazarse o a no embarazarse en la adolescencia.

## PASO 2

- En plenaria, pido que cada grupo lea nuevamente la historia ya completa y expresen las razones o causas, discutidas en grupos y por las cuales creen que se dio un embarazo temprano.
- Anoto en un pliego de papel las causas o razones identificadas por los grupos
- Corrijo y amplío, si es necesario, apoyándome en las posibles respuestas que aparecen a continuación, pido que las escriban en su Cuaderno de Trabajo.



## Posibles respuestas.

Causas o razones para que suceda un embarazo en la adolescencia	Razones para que NO suceda un embarazo en la adolescencia
Falta de información adecuada	Ambiente familiar armonioso
Presión de sus amigos/as	Estar muy bien informados sobre cómo prevenir un embarazo
Autoestima deteriorada	Contar con un plan de vida
Falta o poca comunicación en la familia	Retrasar el inicio de las relaciones sexuales
No tener un plan de vida	Dar confianza a los hijos e hijas
Tomar decisiones sin pensarlas	Hacerles sentir que son importantes y que se les quiere mucho.

- Finalizo la plenaria ayudando a los padres y las madres a reflexionar sobre su responsabilidad para prevenir los embarazos en la adolescencia. Comento que esto exige mucho esfuerzo, comprensión, paciencia y respeto a las ideas y decisiones que sus hijos e hijas tomen.

### PASO 3

- Oriento para que en su Cuaderno de Trabajo, coloquen una cruz (+) sobre el dibujo que representa lo que puedo hacer para ayudar a evitar embarazos en la adolescencia.
- Les pido que mencionen o escriba en su Cuaderno de Trabajo su compromiso para ayudar a sus hijos e hijas a evitar situaciones de embarazos.
- Finalizo la actividad reforzando lo importante que es demostrar a nuestros hijos e hijas cuánto les queremos, darles confianza, facilitarles información, reconocerles lo bueno que hacen y ayudarles a elaborar su plan de vida.

## Historias para completar

1. Andrea tiene 17 años, se siente gorda y sin atractivos por eso pensó que nunca iba a tener novio, pero un día saliendo de una fiesta Julián la hizo sentirse bien, para agradecerlo aceptó irse con él. A partir de ese día...
2. Carolina de 15 años está desesperada, ya no soporta los castigos que le da su padre porque anda de novia, su madre se hace la disimulada para no tener problemas. José es el novio de Carolina y se entera de la situación...
3. Estela de 16 años se siente abandonada de Francisco que no quiere saber nada de ella. Él dice que en la fiesta todos bebieron mucho esa noche y no recuerda nada...

4. Oscar está convenciendo a Janeth para tener relaciones sexuales diciéndole que hay pocos días en el mes donde puede quedar embarazada y como ella es mujer de suerte, seguramente esta noche no tendrá problemas...
5. Rafael tiene 17 años y le gusta Patricia, la quiere conquistar pero ella esta convencida que quiere seguir estudiando, aún así inician una relación. El papá y la mamá de Patricia aceptan a Rafael, pero ellos pasan todo el día fuera de la casa por lo que Rafael y Patricia sienten mucha libertad, dos meses después de iniciado el noviazgo...



## Informacion que puedo necesitar

Existen situaciones que propician los embarazos en la adolescencia. A continuación mencionamos algunas que se pueden presentar:

- Padres y madres autoritarios, violentos o sobre protectores.
- Poco o ningún reconocimiento a las capacidades de sus hijos e hijas.
- Consumo de alcohol u otras drogas en algún miembro de la familia.
- Ambiente familiar conflictivo o desintegrado.
- Presión de la familia, novio, novia.
- Experiencias negativas.
- Falta de un plan de vida.
- Poca valoración de sí mismas/os.
- Dejar las decisiones a la suerte.
- Tomar decisiones sin pensar en las consecuencias.
- Baja autoestima.
- Influencia de las y los amigos/as.
- El miedo a la soledad
- Falta de afecto en la familia.
- Relación y comunicación inadecuada con el padre y madre.
- Búsqueda de independencia.
- Embarazos tempranos en hermanas mayores, etc.

¿Cómo contribuir a evitar los embarazos en nuestras/os hijas e hijos adolescentes?

- Comunicándonos
- Darles mucha confianza y amor
- Estimularles, hacerles sentir que son muy importantes para nosotros.
- Ambiente familiar armonioso.
- Ayudarles a construir un plan de vida.

## Esperar es la mejor decision

Es importante explicarles a nuestros hijos e hijas lo importante que es esperar; y que en algún momento de su vida estarán listos para formar una familia. Para lo cual deben prepararse (tener una carrera u oficio, un trabajo y estar física y emocionalmente saludable) y buscar el momento y la persona adecuada para formar una familia.

Hacerles énfasis en que:

**Nada ni nadie les debe obligar a hacer algo que les dañe.**



## Actividad

# Más vale prevenir que lamentar

4.2



## ¿Qué lograremos?

Que padres y madres de adolescentes: \_

- Identifiquen las consecuencias personales, familiares y sociales que ocasiona un embarazo en la adolescencia
- Conozcan los posibles riesgos o peligros en la salud de una adolescente al embarazarse.



## Material que necesito

- Tijera y pegamento
- Pliegos de papel bond
- Plumones



## Pasos a seguir para realizar la actividad

### PASO 1

- Inicio la actividad preguntando si recuerdan lo que tratamos en la actividad anterior.
- Escucho dos o tres participaciones, les explico que los embarazos en la adolescencia son un grave problema, sobre el cual debemos seguir reflexionando.
- Les explico que con esta actividad conoceremos cuáles son los riesgos que corren su hija o hijo si les llegara a suceder.

- Pido que se organicen en grupos y que lean en su Cuaderno de Trabajo la historia de Violeta y Adolfo que se encuentra en esta actividad.
- Oriento para que cada grupo responda una de estas preguntas. Les apoyo si es necesario.

## Preguntas

1. ¿Cuáles creen que fueron las razones por las cuales Violeta se fue de la casa y salió embarazada? ¿Qué hubieran hecho si Violeta fuera su hija para que no se fuera de la casa?
2. ¿Qué consecuencias o dificultades puede tener Violeta debido a su embarazo con respecto a su salud y la de su hijo o hija, completar sus estudios y planes futuros?
3. ¿Qué consecuencias o dificultades enfrentará Adolfo por el embarazo de Violeta?
4. ¿Qué opinan de la conducta de Adolfo? ¿Qué harían si Adolfo fuera su hijo?

## Respuesta a la pregunta No 1

- Ambiente familiar conflictivo con problemas de alcoholismo, violencia intrafamiliar, baja autoestima, presión de sus amigos y amigas, falta de un plan de vida y de comunicación y orientación adecuada del grupo familiar.
- Hablar con ella y con el novio y/o buscar consejería con la persona adecuada.

## Respuesta a la pregunta No 2

- Con respecto a la salud, Violeta puede tener un parto de alto riesgo con posibilidades de cesárea y en algunos casos hasta le puede provocar la muerte.
- Con respecto a sus estudios hay abandono de la escuela o dificultades para completar sus estudios. Su plan de vida se ve completamente afectado porque debe trabajar para sostener a su hija o hijo y sino depender económicamente de su familia.

## Respuesta a la pregunta No 3

- Adolfo tendrá que dejar de estudiar para trabajar y asumir la responsabilidad de ser padre.

## Respuesta a la pregunta No 4

- Adolfo es un hombre irresponsable, ya que no comparte con Violeta la responsabilidad del embarazo.
- Si Adolfo fuera nuestro hijo me preocuparía porque asumiera la responsabilidad del embarazo de Violeta.

## PASO 2

- En plenaria leo nuevamente la historia y oriento a los grupos para que cada uno lea la pregunta y diga la respuesta.
- Una vez terminada la presentación de cada grupo, los demás participantes pueden expresar sus dudas y dar sus opiniones.
- Finalizo la plenaria, destacando las causas y consecuencias del embarazo en la adolescencia. Me apoyo si fuese necesario, con las posibles respuestas esperadas.

## Historia de Violeta y Adolfo

Violeta tiene 14 años y Adolfo tiene 17 años, eran novios y se veían a escondidas porque el papá de Violeta consideraba que ella aún no debía tener novio, sino que debía estudiar .

Sin embargo Violeta no aceptaba la decisión de su papá y se sentía molesta por ello, al mismo tiempo sus amigas le decían que ya no siguiera aguantando.

Además su padre es alcohólico y eso aún es causa de pleitos y escenas de violencia en la casa. Un día Violeta le habló a Adolfo y le dijo: "No soporto más estar en la casa, me quiero ir contigo cuanto antes" Ahora Violeta tiene seis meses de embarazo, ha regresado a la casa de su papá y mamá porque Adolfo no trabaja y no puede mantenerla y cree que la responsabilidad del hijo o hija es de ella por no haberse cuidado.

### PASO 3

- Invito a que juguemos a ser "Adivinos". Vamos a adivinar la situación de dos hermanas gemelas adolescentes cuando cumplan 30 años. Graciela tiene su primer embarazo a los 16 años, su hermana Gertrudis piensa tener su primer embarazo a los 24 años.
- Oriento para que recorten los dibujos que aparecen al final de la actividad de su Cuaderno de Trabajo y que los peguen de acuerdo a lo que consideran va a suceder.
- Me aseguro de que ubiquen cada dibujo en el espacio correcto.
- En plenaria, invito a que voluntariamente compartan ¿Cómo imaginaron la vida de Graciela y la de Gertrudis al cumplir 30 años?

- Para terminar motivo una discusión con la pregunta siguiente ¿Cómo ven estas dos situaciones, parecen reales, o son imaginarias?
- Permito que el grupo opine y reconozca los problemas que ocasiona un embarazo en la adolescencia.
- Apoyo esta actividad reflexionando como un embarazo cambia la vida de un y una adolescente.
- Solicito que escriban o mencionen dos consecuencias de un embarazo en la adolescencia.



## Respuestas esperadas

Problemas de salud.

Embarazo de alto riesgo.

Bebé con bajo peso y talla al nacer.

Abandona sus estudios.

Dificultad para conseguir un trabajo.

Tristeza y frustración.

## Situación de como se encuentra Gertrudis y Graciela.

Gertrudis a los 16 años físicamente bien formada y arreglada, con expresión feliz.	Graciela a los 16 años embarazada y con un joven irresponsable, con expresión triste.
Gertrudis a los 20 años estudiando, sentada frente a una computadora.	Graciela a los 20 años desarreglada, con un bebé en brazos y otro de la mano
Gertrudis a los 24 años alegre, con su pareja y con una bebé en brazos	Graciela a los 24 años desarreglada, embarazada, barriendo y 3 niños jugando.
Gertrudis a los 30 años paseando con su pareja y con 2 niñas una de la mano de ella y la otra en brazos de su pareja.	Graciela a los 30 años avejentada y nuevamente embarazada y con 5 hijos.

## Respuestas esperadas.

Gertrudis



Graciela





## Información que puedo necesitar

Es importante que como padre y madre sepamos que toda mujer después de la primera menstruación ya corre el riesgo de tener un embarazo si tiene relaciones sexuales, aunque su cuerpo aún no está preparado, por ello un embarazo en la adolescencia representa un gran riesgo no sólo para el hijo o hija, sino también para la madre.

Cuando una adolescente queda embarazada es muy difícil que pueda continuar con sus actividades normales porque tiene que atender su maternidad, igual sucede con los padres adolescentes cuando asumen con responsabilidad el embarazo.

Las consecuencias del embarazo en la adolescencia son muchas y desfavorables para ambos, pero principalmente para la mujer.

### Consecuencias:

- En el aspecto físico, las mujeres que se embarazan en la adolescencia tienen mayor probabilidad de presentar abortos, partos prematuros o terminar en cesáreas y en algunos casos les puede provocar la muerte.
- Otras complicaciones pueden ser aumento de peso, hinchazón de manos, tobillos y presión arterial alta.
- Además puede presentarse un trabajo de parto de mayor duración, teniendo como resultado el sufrimiento del niño o niña.
- En nuestro país las muertes de las madres adolescentes y de sus hijos e hijas es un problema muy grave.
- En el aspecto psicológico y social, puede producirse tensiones y angustias por tener que asumir una responsabilidad para la cual aún no están preparadas y preparados.

- Hay sentimientos de culpa y deterioro de su autoestima por el rechazo de su familia, el novio, la escuela y las amistades, lo que origina preocupación, malestar personal y familiar.
- Siente miedo al enfrentar el futuro que desconoce y que la mayoría de las veces lo tendrá que asumir sin su pareja.
- Su plan de vida se ve cortado.

## Otras consecuencias pueden ser:

### Los conflictos familiares y sociales

Generalmente los padres y las madres de una hija adolescente embarazada, se sienten mal y les hacen constantemente reclamos, hostigamiento y hasta maltrato físico.

Muchas veces tratan de obligarla a formalizar un matrimonio, que en la mayoría de los casos se convierte en una relación inestable, en un fracaso.

Si un adolescente asume su paternidad, probablemente necesite abandonar la escuela para ayudar a mantener a su hijo o su hija, obteniendo un salario bajo debido a la falta de una preparación adecuada.

Esto puede originar una carga económica para el padre y la madre como para todo el grupo familiar.

Tener un hijo o hija durante la adolescencia, es negativo, puesto que el embarazo y la crianza les obliga a interrumpir sus estudios, haciendo muy difícil lograr mejores condiciones de vida para ellos/as y para los hijos/as.

## Consecuencias en el hijo/a

El riesgo de morir durante el primer año de vida de los bebés de madres adolescentes es el doble de aquellos que nacieron de madres adultas.

La salud del niño o de la niña pelagra, ya que generalmente sus padres y madres adolescentes no se encuentran lo suficientemente preparados para darle una estabilidad emocional, económica y educación.

La mayoría de las veces la pareja adolescente sigue viviendo en su casa o en la de sus suegros teniendo que someterse a las reglas familiares, dado el apoyo que necesitan.

Las relaciones armónicas en la familia, la comunicación, confianza, afecto, educación que demos a nuestros hijos e hijas son importantes para ayudar a evitar embarazos en la adolescencia



## Actividad

4.3

# Nuevas ideas para nuevos tiempos



## ¿Qué lograremos ?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Reflexionen acerca de la importancia de estar bien informados para prevenir embarazos en la adolescencia.
- Conozcan los diferentes métodos anticonceptivos, así como las ventajas e inconvenientes de cada uno de ellos.



## Material que necesito

- Pliegos de papel bond
- Plumones y tirro



## Pasos a seguir para realizar la actividad

### PASO 1

- Inicio la actividad preguntando que opinan acerca de estar informados sobre la prevención del embarazo en la adolescencia.
- Seguidamente les pido que formen parejas y que conversen sobre lo que harían ellos y ellas para informar a sus hijas e hijos sobre cómo prevenir un embarazo.

- En plenaria pido que voluntariamente expresen lo que conversaron y a partir de las respuestas hago referencia a lo importante que es darles confianza a nuestros hijos e hijas, conversar con ellos/as acerca de la conveniencia de retrasar el inicio de las relaciones sexuales hasta estar preparados o preparadas.
- Les explico lo importante que es para nosotros/as conocer información adecuada acerca de los métodos anticonceptivos para evitar que sean otras personas las que les informen.
- Insistir en que el método más seguro es la abstinencia sexual o sea retrasar el inicio de las relaciones sexuales.
- Aclaro dudas o inquietudes y si necesito ayuda busco información en el establecimiento de salud más cercano.

## PASO 2

- Oriento para que se organicen en grupos.
- Explico la importancia de conocer los métodos anticonceptivos más recomendados en la adolescencia, si ya tienen vida sexual activa.
- Pido que lean la información que está en esta actividad en su Cuaderno de Trabajo y que cada grupo prepare una presentación resumida del o de los métodos asignados.
- En plenaria cada grupo, hace su presentación, pregunto si existen dudas, inquietudes o temores con respecto a lo presentado
- Aclaro y complemento, si no tengo la información la investigo en el establecimiento de salud y me comprometo a dar la respuesta en la siguiente actividad.

- Aprovecho para explicar que existen falsas creencias sobre el uso de los diferentes métodos anticonceptivos, que lo importante es consultar al personal de salud.

MITOS Y FALSAS CREENCIAS	EXPLICACIÓN REAL
La píldora ( pastillas) producen cáncer	FALSO. Las pastillas no producen cáncer, al contrario pueden proteger contra el cáncer del cuerpo del útero.
La píldora produce infertilidad cuando se usa por mucho tiempo.	FALSO. Los anticonceptivos orales (píldora o pastillas) no producen infertilidad en la mujer.
El aparatito (DIU) produce cáncer	FALSO. Su función es mecánica para proteger de un embarazo no deseado.
El aparatito puede aparecer en alguna parte del niño o niña si la mujer sale embarazada.	FALSO. Si la mujer sale embarazada, lo que sucede es que hay un mayor riesgo de que las membranas se rompan, lo que puede hacer que se presente amenaza de parto o parto prematuro.
El condón hace que el hombre pierda sensibilidad.	FALSO. Son de un material especial, que hace que esto no suceda.
La mujer que se esteriliza, ya no siente como mujer.	FALSO. Esto no afecta en absoluto, ya que lo que se hace es un corte en las trompas de Falopio. No afecta la función hormonal.
La vasectomía (esterilización del hombre) produce impotencia.	FALSO. Esto no afecta en absoluto, ya que lo que se hace es un corte de los conductos deferentes. No afecta la producción hormonal de los testículos.

**PASO 3**

- Pido que en su Cuaderno de Trabajo completen el cuadro "Ahora yo digo que..."

### Respuestas esperadas

Se dice que ...	Ahora yo digo que...
El uso de anticonceptivos es responsabilidad de la mujer	Es responsabilidad de los dos, del hombre y de la mujer.
Los métodos no deben utilizarse antes de los 25 años	Deben utilizarse cuando los y las jóvenes están preparados para asumir la responsabilidad que implica tener relaciones sexuales.
Todos los métodos anticonceptivos son dañinos	No son dañinos, pero el uso debe ser indicado por un profesional de la salud capacitado para ello.
Los hombres no necesitan saber sobre los anticonceptivos	Hombres y mujeres debemos estar correctamente informados sobre el uso de los anticonceptivos.
Los y las adolescentes no tienen porque saber de métodos anticonceptivos	Todas las personas, incluidos los y las adolescentes tienen el derecho de estar informados para no ser engañados
Los métodos anticonceptivos le restan naturalidad a la relación sexual	No, por el contrario su uso da confianza y seguridad a la relación.
Las mujeres que usan métodos anticonceptivos son indecentes	No, por el contrario son mujeres responsables por que cuidan y valoran su cuerpo.

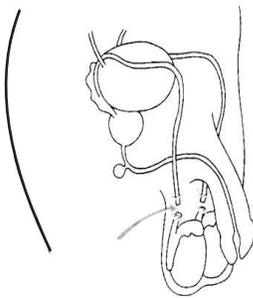
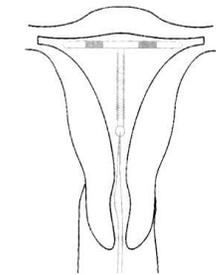
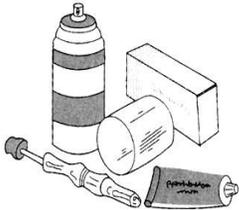
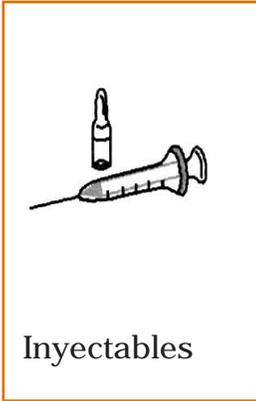
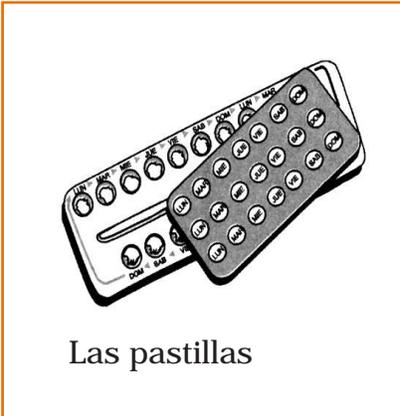
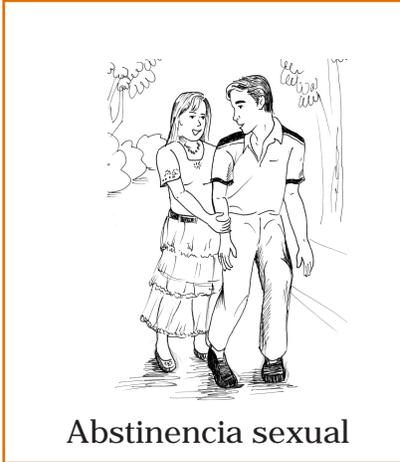
**PASO 4**

- Oriento para que en su Cuaderno de Trabajo, coloreen un recuadro alrededor de las formas más adecuadas para que las y los adolescentes eviten un embarazo.

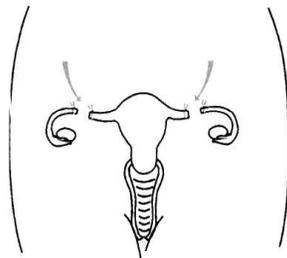


### Respuestas esperadas

Abstinencia sexual  
 El preservativo o condón  
 Las pastillas  
 Los inyectables



Esterilización



- Me aseguro que todos hayan finalizado, invito a un o una voluntaria a justificar porque algunos métodos no son adecuados en la adolescencia. Permito a los demás expresar su opinión, corrijo si aún existen dudas apoyándome en la Información que se encuentra en esta actividad.
- Hago énfasis en la importancia de que los padres y madres aconsejen a los hijos e hijas a abstenerse de tener relaciones sexuales, hasta estar preparadas o preparados para asumir la responsabilidad que esta conducta tiene.
- Continúo la plenaria para conversar sobre el uso del preservativo, explico que también hay preservativo femenino pero que su uso es menos frecuente por el alto costo.
- Hago énfasis en la doble protección que tiene el uso del condón porque previene el embarazo y protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) incluido el VIH - SIDA.
- Pido que escriban en su Cuaderno de Trabajo o mencionen porque es importante que los y las adolescentes estén correctamente informados/as sobre cómo prevenir un embarazo.



## Información que puedo necesitar

Todas las personas a cualquier edad si tienen vida sexual activa y desean evitar un embarazo deben utilizar un método anticonceptivo indicado por un profesional de la salud.

Es importante que madres y padres conversen con sus hijas e hijos sobre las ventajas de retrasar las relaciones sexuales e informar que ésta requiere compromiso, mucha motivación y control de sí mismo/a.

También es necesario que se informen adecuadamente para que puedan aconsejar a sus hijos e hijas sobre los riesgos y consecuencias que tienen las relaciones sexuales.

Los comportamientos violentos, agresivos, autoritarios, carentes de comunicación y confianza de los padres y madres con sus hijos e hijas contribuyen en el riesgo de embarazo en la adolescencia.

Breve descripción	Ventajas	Desventajas
<p><u>Preservativo o condón</u></p> <p>Tiene la función de cubrir el pene durante la relación sexual no dejando que los microbios, el esperma entre en contacto con la vagina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene una doble protección:</li> <li>• 100% efectivo para prevenir un embarazo si se usa correctamente en cada relación sexual</li> <li>• Previene las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) incluido el VIH - SIDA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no se usa correctamente, puede romperse, con el riesgo de un embarazo y de una ITS/VIH-SIDA.</li> <li>• Se necesita disponer de un condón por cada relación sexual</li> </ul>
<p><u>Espemicidas</u></p> <p>Son productos químicos utilizados por la mujer que destruyen e inmovilizan los espermatozoides, impidiendo así el embarazo. -Deben usarse en cada relación sexual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección inmediata.</li> <li>• Sencillo de usar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no se cumple estrictamente con las indicaciones sobre su uso, puede fallar.</li> <li>• No protege de la ITS/VIH-SIDA</li> </ul>
<p><u>Las pastillas</u></p> <p>Es un método anticonceptivo que evita la ovulación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Son efectivas cuando son usadas correctamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No brinda protección contra las ITS ni el VIH - SIDA.</li> <li>• Si no se usan correctamente puede haber un embarazo.</li> </ul>
<p><u>Inyectables</u></p> <p>Los anticonceptivos inyectables tienen una acción prolongada, se aplican cada mes o cada dos o tres meses, según el tipo de inyectable. Impide la ovulación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Son efectivas con el uso correcto según el tipo de inyectable. Hay para aplicar cada 1, 2 ó 3 meses</li> <li>• No requiere aplicación diaria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es inyectado.</li> <li>• Si no se inyecta en la fecha indicada puede haber un embarazo.</li> <li>• No brinda protección contra las ITS ni el VIH - SIDA.</li> </ul>

Breve descripción	Ventajas	Desventajas
<p><u>Dispositivos intrauterinos(DIU)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El DIU (T de cobre) es un pequeño aparatito de plástico, que se coloca en el útero o matriz a través de la vagina.</li> <li>• Impide la movilización de los espermatozoides, evitando que se desplacen para unirse con un óvulo en una de las trompas de Falopio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección de larga duración.</li> <li>• No interfiere en la relación sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No protege contra las ITS y el VIH/SIDA.</li> <li>• Para colocarlo y retirarlo se requiere personal capacitado.</li> <li>• Puede causar menstruaciones un poco más largas y abundantes.</li> </ul>
<p><u>Métodos naturales</u></p> <p>Los métodos naturales, conocidos también como de abstinencia periódica, son métodos que se basan en la identificación de los días del ciclo menstrual durante los cuales una mujer puede quedar embarazada, evitando así tener relaciones sexuales en esos días.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tienen efectos secundarios físicos.</li> <li>• No tienen costo económico.</li> <li>• Permiten conocer mejor sobre el período fértil de la mujer.</li> <li>• Son aceptables para algunos grupos religiosos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No es recomendable para adolescentes, porque se necesita un estricto cumplimiento de la manera como se aplica.</li> <li>• No protegen contra las ITS, ni contra el VIH - SIDA.</li> <li>• - La posibilidad de fallas es alta, ya que es necesario que los ciclos menstruales sean regulares (que no cambien de un mes a otro).</li> </ul>
<p><u>Métodos permanentes</u></p> <p><u>Esterilización quirúrgica femenina y masculina.</u></p> <p>Estos métodos son opción para personas que ya tienen el número de hijos/hijas que desean.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Método muy seguro, pero debe ser utilizado cuando ya se tienen hijos/as, y se está completamente seguro que ya no se quieren más hijos/as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no tienen completa seguridad que ya no desean más hijos/as es difícil volver a tenerlos.</li> </ul>

La información que contiene esta Guía es más amplia, con el propósito que las y los facilitadores/as tengan mayor información. Esto significa que usted debe decidir si la transmite toda o solamente una parte a los padres y madres participantes.

## Actividad

# Lecciones aprendidas en la adolescencia

4.4



## ¿Qué lograremos ?

Que padres y madres de adolescentes:

- Reconozcan las Infecciones de Transmisión Sexual(ITS) más frecuentes y cómo prevenirlas.
- Reflexionen sobre las formas de transmisión y no transmisión de las ITS, incluido el VIH- SIDA.



## Material que necesito

- Rotafolio
- Plumones



## Pasos a seguir para realizar la actividad

### PASO 1

- Inicio formando un círculo y preguntándoles ¿Cuáles Infecciones de Transmisión Sexual(ITS) conocen?.
- Expreso que en esta actividad conversaremos sobre las ITS más frecuentes y cómo prevenirlas.
- Explico que vamos a compartir información importante para orientar oportunamente a nuestros hijos e hijas y así evitarles adquirir una ITS.
- Les pido que se organicen en grupos y se numeren.

- Asigno a cada grupo un caso de los que aparecen en esta actividad que son los mismos que aparecen en el Cuaderno de Trabajo.
- Pido que lo lean y que se apoyen en la información que aparece en el Cuaderno de Trabajo al final de esta actividad.

### PASO 2

- Luego en plenaria cada grupo comparte con todos y todas el caso asignado y la respuesta del mismo.
- Amplío los comentarios en cada caso e invito a expresar otra información o recomendaciones que no fueron mencionadas.
- Me apoyo con experiencias negativas que conocen por falta de orientación o información adecuada.
- Enfatizo sobre la importancia de tener una comunicación constante y sincera con sus hijos e hijas .

### PASO 3

- Indico que en su Cuaderno de Trabajo respondan con falso o verdadero las afirmaciones siguientes:

### Respuestas esperadas

- 1 **F** El VIH y el SIDA es lo mismo.
- 2 **F** Los zancudos pueden transmitir el VIH.
- 3 **V** La Sífilis es una Infección de transmisión sexual ( ITS).
- 4 **V** Las forma de prevenir el VIH-SIDA al tener relaciones sexuales son: Absteniendose y usando condón correctamente siempre.
- 5 **V** Las relaciones a temprana edad aumentan el riesgo de contraer ITS así como el VIH-SIDA.

6 **F** Sólo las mujeres pueden contraer una Infección de Transmisión Sexual (ITS).

7 **F** No hay forma de protegerse contra el SIDA y las ITS.

- Continúo la plenaria, solicitando que voluntariamente compartan sus respuestas y las complemento si es necesario.
- Luego solicito que continúen en su Cuaderno de Trabajo y que escriban o mencionen que recomendación darán a su hija o hijo sobre las ITS y el VIH-SIDA, ahora que ya conocen esta información. Doy oportunidad por si quieren compartir con todo el grupo.
- Finalizo haciendo un resumen de las respuestas y de los aportes más importantes del grupo.
- Enfatizo que lo que lleva a los y las adolescentes a correr riesgos, muchas veces es la falta de orientación, información y apoyo oportuno y adecuado de los padres y madres antes de que una situación se convierta en problema.

## Casos para discusión

### Caso No 1

Soy Carmen, estoy algo confundida con lo que he escuchado sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS), unos amigos dicen que sólo las trabajadoras comerciales del sexo pueden adquirir esas infecciones, pero mi prima que es una ama de casa, se siente un poco enferma y fue al médico, quién le diagnóstico una ITS. Necesito información porque ella quiere que le explique ¿Qué es una ITS y cómo pudo adquirirla?

### Respuesta

Las infecciones de transmisión sexual, ITS son aquellas infecciones que se transmiten generalmente a través del contacto directo en las relaciones sexuales entre una personas sana y otra infectada.

### Caso No 2

Tengo 18 años, hace como seis meses fui a una fiesta y conocí a una chica muy guapa, nos gustamos y empezamos a salir, luego fuimos pareja, ahora estoy perdiendo peso y me siento cansado, estoy afligido porque ella había tenido otras parejas y piensa que puedo tener SIDA. ¿Me gustaría saber que es el SIDA, como pude infectarme y que otros síntomas puedo tener?

### Respuestas

El Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (SIDA) es una enfermedad de difícil manejo y prevenible, transmitida por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), que destruye las defensas del cuerpo, provocando enfermedades e infecciones cada vez más graves.

### El VIH/SIDA ¿Cómo se transmite?

A través de las relaciones sexuales, con una persona portadora del virus, a través de la sangre contaminada, con jeringas, agujas u otros instrumentos corto punzante: hojas de afeitar, cepillo de dientes, corta uñas, de una mujer embarazada infectada a su hijo/a, compartiendo objetos personales infectados como: hojas de afeitar; instrumentos para hacerse perforaciones, tatuajes.

### Síntomas más frecuentes

- Pérdida de peso en forma rápida, fiebre, diarrea, tos, cansancio, decaimiento en general por más de un mes.
- Pueden aparecer puntos blancos en la boca y en la garganta, irritaciones y erupciones en la piel, úlceras del cuerpo y los ganglios (secas).

### Caso No 3

Un amigo comentó que Don Carlos tiene SIDA, pero yo no le creo porque él se ve muy saludable, él dice eso sólo porque le hicieron una prueba en la sangre y dice que salió VIH positivo, ¿Crees que es lo mismo VIH y SIDA? ¿Por qué se ve saludable y dicen que está enfermo?

### Respuesta.

La persona Viviendo con VIH es aquella que tiene el virus en su sangre y que no presenta síntomas durante algunos años, se sienten bien y parecen estar sanas, sin embargo puede estar transmitiéndolo a otras personas. Las personas que tienen SIDA tienen el virus y ya desarrollaron los síntomas de la enfermedad.

Las personas infectadas viven algunos años sin ninguna muestra de estar enfermas, se sienten bien y parecen estar sanas, pero pueden estar transmitiendo el virus a otras personas.

## Información que puedo necesitar

Las infecciones de transmisión sexual, ITS son aquellas infecciones que se transmiten generalmente a través del contacto directo en las relaciones sexuales entre una persona sana y otra infectada. Ocurren en hombres y mujeres de cualquier edad, las ITS más frecuentes son: VIH-SIDA, Gonorrea, herpes genital, trichomoniasis, candidiasis vaginal, sífilis, entre otras.

Los síntomas más frecuentes son: dolor y ardor al orinar, picazón, comezón y ronchas en los órganos sexuales, fiebre o calentura acompañada de malestar en general, molestia y dolor al tener relaciones sexuales. Tengamos presente que la única manera de librarnos con plena seguridad de las ITS es absteniéndonos de tener relaciones sexuales

Si tenemos vida sexual activa, debemos usar correctamente un condón en cada relación sexual

El Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (SIDA) es una enfermedad de difícil manejo y prevenible, transmitida por el virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), que destruye las defensas del cuerpo, provocando enfermedades e infecciones cada vez más graves. Las personas infectadas viven algunos años sin ninguna muestra de estar enfermas, se sienten bien y parecen estar sanas, pero pueden estar transmitiendo el virus a otras personas.

### ¿Cómo se transmite?

A través de las relaciones sexuales, con una persona portadora del virus, a través de la sangre contaminada, con jeringas, agujas u otros instrumentos corto punzante: hojas de afeitar, cepillo de dientes, corta uñas, de una mujer embarazada infectada a su hijo/a, compartiendo objetos personales infectados como: hojas de afeitar; instrumentos para hacerse perforaciones, tatuajes.

## ¿Cómo No se transmite?

- Al sentarse cerca de alguien ya sea en el trabajo, en el autobús o en cualquier otro sitio.
- Al estrechar las manos, tocarse o abrazarse.
- Al compartir comida, platos, vasos o utensilios de cocina.
- Al donar sangre, al ser picado por un mosquito o cualquier otro insecto.
- Al usar baños, teléfonos públicos, fuentes de agua o piscinas.

## ¿Cómo prevenirlo?

La abstinencia sexual es la única protección 100% garantizada. Si se tiene vida sexual activa siendo fiel a su pareja y/o usando correctamente un condón o preservativo en cada una de las relaciones sexuales.

Evitando tatuajes o perforaciones en el cuerpo con instrumentos no estériles, así como no compartiendo agujas.

## Además es importante.

Informarse correctamente sobre las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH-SIDA.

Tener una comunicación franca, segura, firme en su decisión de no tener relaciones sexuales en esta edad y si se tienen se deben proteger usando (condón).

Evitar consumir alcohol u otras drogas, para tomar decisiones responsables.

## ¿Cómo comportarse con las personas que tienen VIH-SIDA?

Siendo solidarios y respetándoles sus derechos, ya que son personas como nosotros/as, igualmente valiosas e importantes a las cuales debemos apoyar y respetar.

### USO DEL CONDON

Es importante :

- 1- Verificar la fecha de vencimiento
- 2- Abrir el sobre con la yema de los dedos
- 3- Colocar el condón en la punta de pene erecto.
- 4- Con la otra mano, se desenrolla el condón hasta la base del pene.
- 5- Una vez se haya eyaculado, sujetar el condón por su base y retirar del pene, mientras esté erecto.
- 6- Es necesario utilizar un nuevo condón para cada relación sexual.

*El condón es seguro, si se usa en cada relación sexual (NUNCA USAR 2 VECES EL MISMO CONDON) de forma correcta disminuye el riesgo de contraer las ITS, incluido el VIH-SIDA.*

## SE PUEDE PONER LIMITES

Es importante hacer ver a nuestros hijos e hijas que una vez empiecen a salir con alguien, marquen los límites de lo que esperan de esa relación y que nunca permitan que les hagan algo con lo que se sientan incomoda(o).

La presión puede venir tanto del hombre, como de la mujer, pues algunos piensan que ella debe poner los límites y algunas, piensan que ellos sabrán cuando detenerse. Pero lo importante es que ambos comprenden que forzar a alguien a tener relaciones sexuales, no es correcto.

Recordémosles que si su novio o novia realmente les quiere, se preocupa por el o ella, respetará sus sentimientos y la decisión que tome. Además que hay muchas otras maneras de demostrar el amor, como compartiendo lo que piensa y lo que siente, saliendo juntos, practicar un deporte, siendo miembros de un grupo juvenil, tener detalles especiales, los abrazos, los besos.

Que le quede claro a nuestra hija e hijo que no se es más hombre o mujer por tener relaciones sexuales; al contrario, es más hombre o mujer, quien puede controlarse y no dejarse manipular.

Reconozcamos que a veces les resultará difícil decir no. Puede darles pena o sentirse el raro de la película; pero es mejor decir no, a dejarse llevar y hacer algo de lo que puedan arrepentirse después.

Estas son algunas ideas, pero lo más importante es la confianza y comunicación que mantengamos con nuestros hijos o hijas.

Actividad

# Recordando lo aprendido

4.5



## ¿ Qué lograremos ?

Que los padres y madres de adolescentes:

- Expresen los aprendizajes y demuestren las habilidades desarrolladas durante las diferentes actividades realizadas, para tener una mejor convivencia con sus hijos e hijas.



## Material que necesito

- Pliegos de papel bond
- Plumones y tirro



## Pasos a seguir para realizar la actividad:

### PASO 1

- Solicito que se sienten en círculo.
- Inicio agradeciéndoles y felicitándoles por su participación en el desarrollo de estas actividades.
- Les explico que con ello han demostrado su interés por aprender a ser mejores padres y madres y apoyar oportuna y adecuadamente a sus hijos e hijas adolescentes.
- Continuo explicándoles que han sido unas jornadas muy agradables y que todos/as hemos aprendido.

## PASO 2

- Solicito que se organicen en grupos y que respondan a las preguntas siguientes:

- a- ¿Qué aprendieron en las actividades desarrolladas?
- b- Que están poniendo en práctica de lo que han aprendido
- c- ¿Qué les gustó más de las actividades?
- d- Que consejo daría a los padres y madres que no asistieron?
- e- Creen que estas actividades les ayudarán a relacionarse mejor con sus hijos e hijas ¿Por qué?
- f- ¿Le gustaría replicar con otros padres y madres de adolescentes esta capacitación recibida?

## PASO 3

- En plenaria, cada grupo lee o explica sus respuestas, las anoto en un pliego de papel bond, tratando de no repetir, las leo al final y les animo para que continúen aprendiendo como apoyar a sus hijos e hijas.
- Solicito que responda cada una de las preguntas de su Cuaderno de Trabajo.
- Me aseguro que respondan y finalizo deseándoles muchos éxitos en sus relaciones familiares.

## Glosario

### A

#### Abstinencia Sexual

Rechazo voluntario a las relaciones sexuales, lo cual requiere compromiso, mucha motivación y control de sí misma(o).

#### Abuso

Es sobrepasar la confianza que una persona ha depositado en otra.

#### Actitud

Disposición determinada por la experiencia sobre la conducta.

#### Adolescencia

Es una etapa considerada como el paso de la niñez a la vida adulta, se da entre los 10 y los 19 años. En ella se producen cambios biológicos, psicológicos y sociales.

#### Afecto

Sentimiento que inclina a una persona hacia otra, usado como sinónimo de cariño.

#### Anticonceptivos

Son métodos que los seres humanos utilizan para prevenir o espaciar los embarazos.

#### Amistad

Es una relación estrecha entre personas ajenas a la familia, que se basa en el interés y afecto mutuo.

#### Autoestima

Es la manera como nos sentimos con nosotros mismos y como nos valoramos. Tiene que ver con la capacidad para amarnos, aceptarnos tal cual somos, así como de apreciar lo que valemos y lo importante que son las características que tenemos.

### C

#### Ciclo menstrual

Consiste en la preparación de los órganos de la reproducción para dar lugar a la ovulación y preparación del útero para un posible embarazo en el caso que existan relaciones sexuales.

#### Comportamiento

Cualquier acción o reacción que una persona manifiesta con respecto a su entorno.

## Condón

Es una cubierta o bolsa elástica de látex que sirve para poner una barrera entre el pene y la vagina, impidiendo la fecundación y la transmisión de infecciones de Transmisión Sexual y el VIH-SIDA.

## D

### Deber

Aquello que uno está obligado a cumplir.

### Decisión

Tomar una determinación para resolver algo, acordar o pronunciar un juicio sobre una cosa que ha sido discutida, analizada y reflexionada.

### Derecho

Conjunto de leyes y disposiciones que determina las relaciones sociales desde el punto de vista de las personas y la propiedad.

### Desarrollo físico

Cambio progresivo en el organismo. Es la transformación que va sufriendo el cuerpo de los seres humanos a medida que va pasando por diferentes edades o etapas de la vida.

## E

### Embarazo

Estado producido una vez que se ha implantado el óvulo fecundado en el útero. Su duración es generalmente de 9 meses calendario, período en el cual va desarrollándose en el útero, primero el embrión, después el feto y finalmente el bebé estará listo para nacer.

### Estereotipo

Es una idea rígida y generalizada sobre un grupo de personas. Por ejemplo, cuando pensamos o sentimos que los latinos son machistas o las mujeres son fáciles.

### Eyacuación

Salida del líquido ( semen) a través del pene durante la erección.

## I

### Infecciones de Transmisión Sexual, ITS.

Son aquellas infecciones transmitidas mediante las relaciones sexuales o por contactos sexuales entre las personas. Ocurren por el intercambio de líquidos sexuales, contacto de membranas o mucosas de los órganos sexuales.

## M

### Menstruación.

La menstruación es el sangrado que se presenta al final del ciclo menstrual y dura aproximadamente de 3 a 7 días.

### Menarquia

Es la primera menstruación.

## O

### Ovulación

Es la expulsión del óvulo por el ovario, aproximadamente cada 28 días.

## R

### Respeto

Sentimiento, actitud o manifestación de la conducta que nos induce a tratar a alguien con delicadeza o consideración.

### Responsabilidad

Obligación o compromiso para responder por los actos que nosotros hacemos o que otros han realizado.

### Roles

Tareas o papeles que un individuo o miembro de un grupo familiar (hijo, hija, padre, madre) realiza en una sociedad (familia, trabajo, iglesia y otros)

## V

### Violencia sexual

Acciones que obligan a una persona a mantener contactos sexuales, físicos o verbales o a participar en ellos mediante la fuerza, intimidación, chantaje, soborno, manipulación amenaza u otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal, esto incluye el abuso sexual.

## Bibliografía

Andrew Matthews. SE UN ADOLESCENTE FÉLIZ, Times editores S.A de CV, México 2004.

UNFPA - MSPAS. ARCO IRIS, GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN EN SALUD INTEGRAL PARA ADOLESCENTES, Graficolor S.A. de C.V. San Salvador, El Salvador C.A, Octubre 2005.

UNFPA - MSPAS. ARCO IRIS, CUADERNO DE TRABAJO DE EDUCACIÓN EN SALUD INTEGRAL PARA ADOLESCENTES, Graficolor S.A. de C.V. San Salvador, El Salvador C.A, Octubre 2005.

UNFPA - MSPAS, DE ADOLESCENTES PARA ADOLESCENTES, MANUAL DE EDUCACIÓN PARA LA VIDA, Graficolor S.A. de C.V. San Salvador, El Salvador C.A, Noviembre 2005.

Juan Carlos Urías y otros, PREVENCIÓN Y DISMINUCIÓN DE LA VIOLENCIA ESTUDIANTIL, San Salvador 2002 .

MINED / UNFPA, GUÍAS DIDÁCTICAS DE EDUCACIÓN EN POBLACIÓN, Nueva San Salvador, 1990.

Pick de Weiss, Susan y otros. PLANEANDO TU VIDA. Programa de Educación Sexual para adolescentes. Editorial Planeta . Mexicana. 6ª. Edición, México, DF. 1990.

UNA CITA CON EL DEVENIR. UNESCO - Asociación Civil Niña Madre. Caracas, Venezuela, 1992.

MINED, LIDERAZGO JUVENIL Proyecto Prevención y Disminución de la Violencia Estudiantil, San Salvador, año 2000.

MINED - UNESCO - OPS, ONUSIDA. Manual de Información Básica sobre Prevención de VIH - SIDA, El Salvador, 2002

MINED, UNFPA. GUÍAS DIDÁCTICAS DE EDUCACIÓN EN POBLACIÓN. De 7mo a 9no grado, San Salvador, El Salvador año 1990

