



**ONUSIDA**  
PROGRAMA COORDINADO DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE EL VIH/SIDA  
ACNUR UNICEF PMA FNUO UNFPA OMS BANCO MUNDIAL

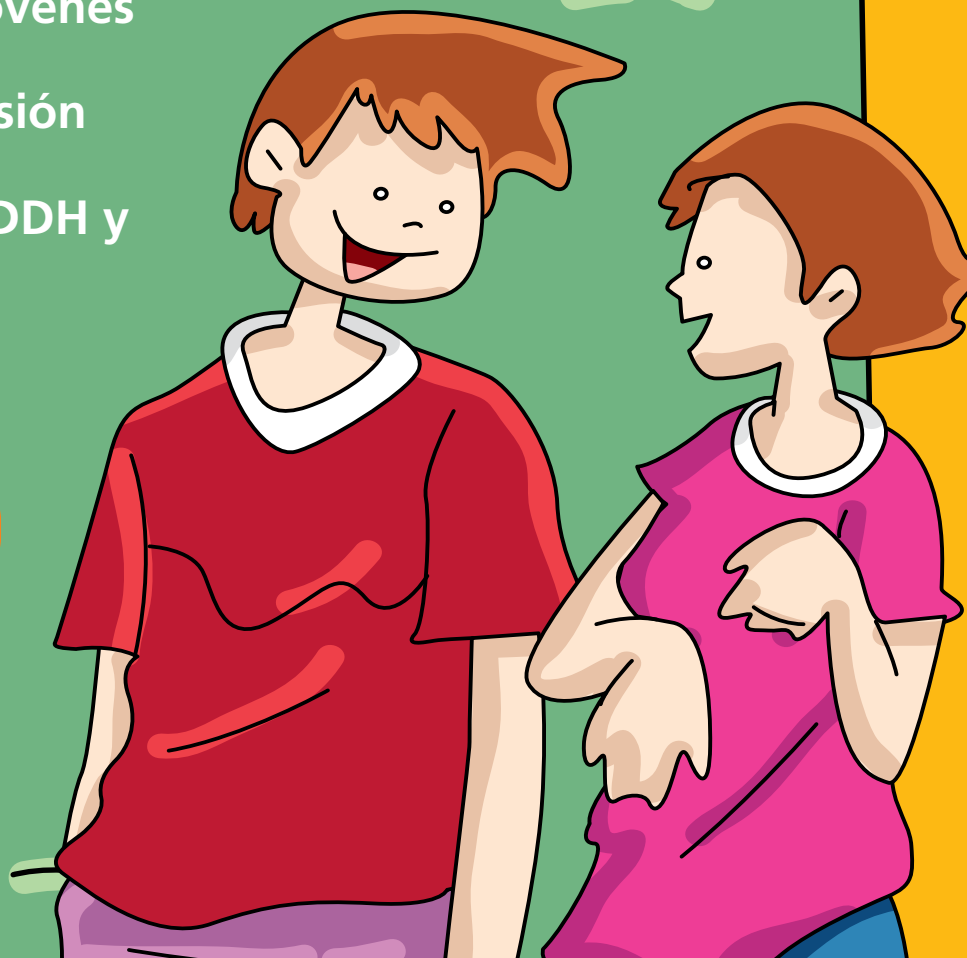


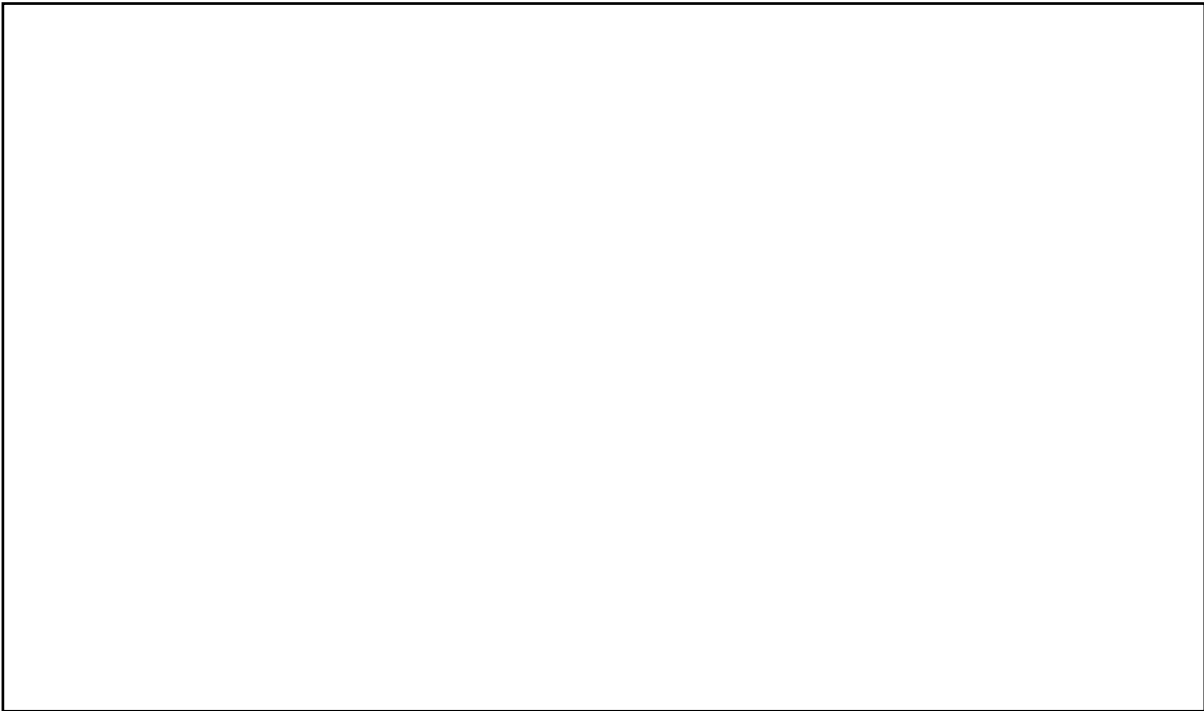
# Módulos:

**“Para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género”**

**Dirigido a:  
Adolescentes y jóvenes  
de las Unidades  
Juveniles de Difusión  
de los Derechos  
Humanos de la PDDH y  
a sus aliados.**

**GUIA PARA EL FACILITADOR**





**AUTORIDADES INSTITUCIONALES**

**Oscar Humberto Luna**

Procurador  
PDDH

**Elena Zúniga**

Representante  
UNFPA  
El Salvador

**Herbert Betancourt**

Coordinador  
ONUSIDA / El Salvador



**RESPONSABLE DE LA ELABORACIÓN:**

- Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos (PDDH).

**EQUIPO RESPONSABLE:**

- Lic. Carlos Solórzano Padilla,  
Coordinador de las Unidades Juveniles de la PDDH.
- Lic. Mauricio Urrutia Orellana,  
Asistente Técnico de la Coordinación de Unidades Juveniles.

**PARTICIPANTES EN EL PROCESO DE VALIDACIÓN:**

- Guadalupe Beatriz Morán A.
- Marcelo Bladimir Herrera
- Germán Isaac Patriz
- Juan Luis Castro R.
- Brenda Michelle Galdámez
- Luis David Monterroza
- Yeimi Vanessa Aguilar
- Katherine Lizbeth Tejada
- Jordán Ernesto Montes Guerrero
- Jazmín Selene López Sánchez
- Claudia María Montes Guerrero
- Karen Vanessa Vanegas Cardona
- Fátima Cristina Calderón López
- Miguel Ángel Sanabria

**CONSULTORAS RESPONSABLES:**

- Carolina Morán
- Deysi Nájera
- Lydia Hortensia Lemus

**FONDO DE POBLACION DE LAS NACIONES UNIDAS**

- Dr. Mario A. Morales Velado,  
Gerente de Salud Sexual y Reproductiva,
- Dr. Luis Palma López,  
Asesor Nacional de VIH/Sida.
- Lic. Lydia Hortensia Lemus,  
Especialista de Educación y Capacitación en SSR,

**IMPRESIÓN:**

- GRAFICOLOR S.A DE C.V.

**Tiraje de 100 ejemplares**

CONTENIDO	PAGINA
Presentación.	5
Justificación.	6
Propósito de la Guía.	7
Metodología.	8
Perfil del/a facilitador o facilitadora.	
¿Cómo están conformadas cada una de las actividades de aprendizaje?	9

## Módulo 1: Adolescencia y habilidades para la vida.

ACTIVIDAD 1: Aprendiendo a conocernos.	13
ACTIVIDAD 2: Fortaleciendo la autoestima.	14
ACTIVIDAD 3: Desarrollando las habilidades para la vida.	15
ACTIVIDAD 4: Mi proyecto de vida.	16

## Módulo 2: Sexualidad.

ACTIVIDAD 1: Una aventura a descubrir y disfrutar: La Sexualidad.	50
ACTIVIDAD 2: Practiquemos la convivencia entre hombres y mujeres.	52
ACTIVIDAD 3: Una vida libre de violencia.	52

## Módulo 3: Salud sexual y reproductiva de adolescentes y jóvenes.

ACTIVIDAD 1: Salud sexual y reproductiva.	85
ACTIVIDAD 2: Conociendo nuestro cuerpo.	86
ACTIVIDAD 3: La respuesta sexual humana.	87
ACTIVIDAD 4: A mí no me va a pasar!!! Auto cuidado y cuidado mutuo.	87
ACTIVIDAD 5: Mi SSR está en mis manos.	89

## Módulo 4: Formándonos como facilitadores/as juveniles.

ACTIVIDAD 1: Aprendiendo entre adolescentes y jóvenes.	145
ACTIVIDAD 2: "Ejercitemos las réplicas".	146
Glosario	156
Referencias Bibliográficas.	160

## PRESENTACIÓN

La presente Guía para jóvenes y adolescentes multiplicadoras y multiplicadores surge como respuesta a los esfuerzos realizados por las Unidades Juveniles de Difusión de los Derechos Humanos de la PDDH (UJDDH), el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y la Coordinación de ONUSIDA en El Salvador.

La presente Guía contiene cuatro módulos: el módulo 1 cuenta con 4 actividades, el módulo 2 tiene 3 actividades, el módulo 3 tiene 5 actividades y el módulo 4 cuenta con 2 actividades.

Cada una de los módulos se inicia por describir el propósito, el tiempo aproximado para su realización, los contenidos y los objetivos específicos,

Cada una de las actividades ha sido desarrollada de tal forma que enuncia: el o los objetivos de aprendizaje, el tiempo aproximado, los recursos y materiales que tienen que prepararse, el desarrollo paso a paso de la actividad y los materiales de apoyo en el orden que se van utilizando. Después de cada módulo van los materiales de apoyo. Estas actividades proponen una metodología muy participativa para que las personas participantes aprendan mientras se divierten e intercambian sus ideas y sentimientos con los y las integrantes del grupo.

Los contenidos han sido ordenados de manera continua y coherente, para enriquecer el proceso educativo de los/as participantes.

Para que el aprendizaje ocurra de forma efectiva, es importante contar con al menos 48 horas para la formación de 20 a 25 multiplicadores/as y contar con al menos 24 horas para que cada pareja de multiplicadores/es trabaje con un grupo de 10 adolescentes y jóvenes.

Con esta guía se pretende que el esfuerzo conjunto de la PDDH a través de sus unidades juveniles, ONUSIDA y UNFPA contribuya desde la educación a la promoción y atención de la Salud Sexual y Reproductiva, la prevención del VIH y de la violencia sexual, en un marco de derechos y de equidad de género, acorde a las necesidades específicas de adolescentes y jóvenes.

## JUSTIFICACIÓN

Los problemas que la adolescencia y la juventud enfrentan hoy en día en relación con su salud sexual y reproductiva son variados y complejos. Estos incluyen conductas sexuales de riesgo, embarazos no deseados y la adquisición de infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas el VIH. Además, los jóvenes deben lidiar con barreras culturales que son resultado de políticas y leyes discriminatorias y opresivas que limitan; por ejemplo, el conocimiento de sus derechos y la exigencia de los mismos, especialmente los derechos sexuales y reproductivos, así como la equidad de género en el ámbito de la prevención del VIH.

Actualmente alrededor de la mitad de todas las infecciones nuevas con el VIH se encuentran entre los jóvenes de 15 a 24 años. El último reporte estadístico a Mayo de 2010 del Programa Nacional de VIH, presenta que en el grupo de mujeres de 15 a 19 años la relación entre hombres y mujeres infectados/as se ha invertido, siendo ahora de 0.82 hombres por 1 mujer en comparación de la relación 1.5 hombres por 1 mujer al hacer referencia a la epidemia en general. El grupo de 19 a 24 años representa el 12.5% de los casos nuevos. De ellos, 125 son hombres y 112 son mujeres.

Los y las adolescentes, en general, corren grandes riesgos de contraer el VIH y otras ITS porque a menudo tienen relaciones sexuales dentro de múltiples relaciones de pareja de corto plazo, no usan constantemente condones ni tienen información. En realidad, las mujeres adolescentes se infectan con el VIH-SIDA a una tasa del doble de los hombres adolescentes.

Además, la violencia y explotación sexual, la violencia basada en el género, la falta de educación formal (incluso la educación sexual), la incapacidad de negociar con sus parejas sobre las decisiones sexuales y la falta de

acceso a los servicios de salud reproductiva se combinan para poner a las jóvenes en una situación especial de alto riesgo. Lo anterior, resalta la falta del conocimiento informado y el bajo empoderamiento de estos grupos.

Lo anterior pone en evidencia, que es urgente trabajar con adolescentes y jóvenes, en el marco amplio de la salud sexual y reproductiva, para que tomando conciencia del ejercicio de la salud, como una práctica del bienestar físico, emocional y social, puedan, dentro de ese marco, practicar la prevención del VIH y de otras ITS.

El Programa Estratégico Nacional del VIH-Sida y las ITS 2005-2010, considera como uno de los grupos de población priorizados a los/as adolescentes y jóvenes. Entre sus acciones estratégicas puestas en marcha se presenta la prevención del VIH e ITS en estos grupos, orientada a la aplicación de metodologías educativas interactivas y participativas adecuadas a las características de dicha población, tanto la escolarizada como la no escolarizada para la prevención de las ITS y el VIH.

El Plan de Trabajo Conjunto 2010-2011 del Equipo Técnico de ONUSIDA en El Salvador, establece en su aporte al Plan Estratégico Nacional del VIH el desarrollo de estrategias de fortalecimiento y capacitación en la prevención del VIH y la promoción de los derechos humanos a los grupos de adolescentes y jóvenes, tanto escolarizados como no escolarizados.

Por otra parte, la propuesta se orienta a coordinar esfuerzos en la promoción de los derechos humanos de adolescentes y jóvenes, con las Unidades Juveniles de Difusión de Derechos Humanos de la PDDH, las Delegaciones de la PDDH de los municipios de éstas y la Oficina del

VIH/Sida de la PDDH; la Unidad de Atención Integral e integrada en SSR y el Programa Nacional de VIH/Sida e ITS del MINSAL e instancias de la sociedad civil (redes juveniles).

## PROPOSITO DE LA GUÍA

**Proporcionar** a los y las facilitadoras del proceso de capacitación metodologías educativas participativas para que en parejas repliquen esta capacitación a otras 10 personas adolescentes y jóvenes de los municipios de donde se cuenta con Unidades Juveniles. Este proceso de capacitación se centrará en la promoción de la Salud Sexual y Reproductiva la prevención del VIH, la promoción de los derechos sexuales y reproductivos y la equidad de género, en el marco de la educación de la sexualidad y la SSR de adolescentes y jóvenes y acorde a las necesidades específicas de adolescentes y jóvenes.

## METODOLOGÍA

**Para** la elaboración de estos materiales educativos en SSR, derechos sexuales y reproductivos, equidad de género, VIH y sida dirigido a jóvenes y adolescente de El Salvador se plantea una metodología problematizadora, participativa, reflexiva y lúdica.

Esto se hace con la finalidad de que la persona que reciba el conocimiento encuentre la información significativa y funcional en otras palabras que le guste y lo motive a seguir buscando información referente al tema, que sienta que le puede ser de utilidad en su vida, llevándole a modificar conductas aprendidas con anterioridad para su propio beneficio ayudándole a resolver efectivamente diferentes problemáticas a las que se enfrente.

Por lo tanto para que la educación sea efectiva y especialmente en el caso de la promoción de la Salud Sexual y Reproductiva y la prevención de las infecciones de Transmisión sexual incluyendo el VIH y sida, se hace necesario que tanto las personas facilitadoras como las participantes de la capacitación retomen los conocimientos previos aprendidos y adquiridos durante su proceso de socialización con la familia, escuela y otros para que hagan una reestructuración del conocimiento motivándolos a un cambio de comportamiento; con esto no se quiere decir que lo aprendido con anterioridad sea bueno o malo, simplemente que necesita ser modificado para obtener una mejor efectividad en las respuestas esperadas para su desarrollo personal.

En este proceso de promoción, prevención y atención de la Salud Sexual y Reproductiva, las ITS y el VIH-sida es de suma importancia que cada uno/a que sea beneficiado con este material saque sus propias conclusiones, las que podrá poner en práctica ayudándole a cuidar su salud de manera integral y a prevenir diversas infecciones relacionadas con sus prácticas sexuales.

La metodología se plantea de tal forma que lleva a participantes a confrontarse con sus prácticas habituales en SSR a través de dinámicas que le hagan reflexionar, cuestionarse y aprender en conjunto; de esta manera si colaboramos en la transformación de la educación es posible que tengamos una población adolescente y joven mejor informada, con capacidad de decidir y planificar su vida redundando en beneficios físicos y mentales para sí mismo/a y su entorno.

Es importante que cada sesión de aprendizaje, inicie con una actividad que permita al grupo introducirse en un clima de confianza y comodidad emocional; partiendo de un diagnóstico inicial sobre los conocimientos y actitudes sobre el tema que se va a analizar.

8 Una vez que se ha iniciado la sesión de aprendizaje, es importante estar atentos a reorientar y a aprovechar cualquier situación para que el clima de confianza se mantenga y para que el aprendizaje sea efectivo. En algunos momentos es conveniente reanimar al grupo con alguna dinámica de animación acorde al tema que se está desarrollando para luego analizarla a la luz de los objetivos de aprendizaje de la sesión.

## PERFIL DEL O LA FACILITADOR/A

Con el paso del tiempo se ha creado la conciencia de que un/a buen/a facilitador/a es aquel o aquella que inspira confianza y entusiasmo a las personas que orienta, capaz de generar el diálogo y el respeto de la palabra y opiniones de cada persona; por lo que es importante plasmar algunos elementos que le serán valiosos como características que deberá cultivar y funciones que tendrá que poner en práctica para ser un/a buen/a facilitador/a en la tarea de planear, realizar y evaluar las sesiones de trabajo educativo.

Una de las características de un/a buen/a facilitador/a es el respeto a las diferencias individuales, pues cada persona cuenta con información propia que ha ido adquiriendo a través del tiempo con su propia experiencia de vida y con diferentes necesidades de aprendizaje que resolver.

Un/a facilitador/a será además una que previamente estudiará la información y la metodología que empleará y tratará de cuidar la organización, conducción y evaluación de actividades de aprendizaje.

Entre sus funciones más importantes se encuentran: alentar al grupo, mantener la comunicación abierta con y entre los/as participantes, comprender el contenido de la información que va a socializar, evitar juzgar a los/as participantes, reconocer los límites de sus propios conocimientos, mantener un ambiente de confianza, respetar las opiniones distintas a las suyas, promover la participación de todos/as, ayudar a reconocer problemas y a buscar soluciones, reconocer y respetar los distintos ritmos de aprendizaje de cada participante, aliviar la tensión en situaciones difíciles, proveer contención cuando sea necesario, promover el respeto y la tolerancia y dar apoyo adicional a los/as participantes que lo requieran. Buscará ayuda cuando requiera de conocimientos que aun no tiene o cuando desee más explicaciones sobre la metodología. Dirá simplemente NO SÉ, pero lo vamos a averiguar para la próxima reunión.

El/a facilitador/a busca que el aprendizaje sea significativo, es decir que la realidad cobre un significado distinto a la a luz del nuevo conocimiento; y que sea funcional, para que logre ser efectivamente utilizado por la persona.



## ¿COMO SE CONFORMAN LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE?

Para que la construcción del conocimiento tenga sentido para las personas que van a recibir este material se propone un proceso con orden lógico, con materiales de apoyo que nos permitirán poco a poco desarrollar habilidades y capacidades en los/as participantes.

Cada actividad a desarrollarse cuenta con la siguiente estructura:

- 1. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Ubicar a los/as participantes en el trabajo que se va a realizar en esa sesión y sobre todo lo que se pretende alcanzar en esa jornada.
- 2. TIEMPO APROXIMADO:** El tiempo que se propone en cada sesión es aproximado y puede variar dependiendo del grupo, de forma que se cuide el aprendizaje. Se propone distribuir el tiempo en horas de la forma siguiente:

ACTIVIDAD	EN LA FORMACIÓN DE FACILITADORES/AS	EN JORNADAS DE MULTIPLICACIÓN
<b>Módulo 1:</b> Actividad 1	2	1
Actividad 2	2	1
Actividad 3	2	2
Actividad 4	2	2
<b>Módulo 2:</b> Actividad 1	4	2
Actividad 2	5	2
Actividad 3	5	3
<b>Módulo 3:</b> Actividad 1	3	2
Actividad 2	4	2
Actividad 3	3	2
Actividad 4	4	2
Actividad 5	3	3
<b>Módulo 4:</b> Actividad 1	3	-
Actividad 2	6	-
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>24</b>

### 3. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO):

Indica paso a paso, lo que irá realizando el grupo con ayuda del/a facilitador/a, de forma que se logren los objetivos de aprendizaje.

- ### 4. MATERIALES DE APOYO:
- Enlista los materiales que se utilizarán a lo largo de la actividad y deben prepararse con anterioridad a cada sesión de aprendizaje. Van al final de cada módulo.

- ### 5. RECURSOS IMPORTANTES:
- Enlista lo que se tiene que preparar además de los materiales de apoyo.

- ### 6. CUADERNO DE LECTURA Y EJERCICIOS PARA PARTICIPANTES:
- este consta exclusivamente de lecturas y ejercicios a desarrollar durante las actividades para que las personas adolescentes y jóvenes participantes sigan muy de cerca los pasos que la persona facilitadora va guiando.

Con estos materiales educativos se espera contribuir al desarrollo personal al bienestar de cada una de las personas jóvenes y adolescentes de las Unidades Juveniles de difusión de los derechos humanos de la PDDH y de sus aliados.

El propósito final es la modificación, enriquecimiento y adquisición de hábitos sexuales y reproductivos saludables para que todos/as juntos/as puedan ejercitar la salud sexual y reproductiva, frenar la pandemia del VIH, reducir los embarazos adolescentes y prevenir la violencia sexual.





## Modulo 1

# Adolescencia y habilidades para la vida

ACTIVIDAD 1: Aprendiendo a conocernos

ACTIVIDAD 2: Fortaleciendo la autoestima

ACTIVIDAD 3: Desarrollando las habilidades para la vida

ACTIVIDAD 4: Mi proyecto de vida

## Modulo 1: “Adolescencia y habilidades para la vida”

### OBJETIVO:

Promover en los (as) jóvenes por medio de la adquisición del conocimiento la asimilación oportuna de los cambios que se dan en el proceso del desarrollo de la adolescencia; de forma que sean identificados como un proceso normal y que esta información les facilite el fortalecimiento de sus habilidades para la vida que a su vez son herramientas de protección eficaz para la elaboración de su proyecto de vida y así fortalecer el ejercicio pleno, libre y responsable de su adolescencia.

**TIEMPO:** 8 horas (aproximadamente)

### CONTENIDO:

- Adolescencia. Conceptualización.
- Cambios biológicos de la adolescencia
- Cambios psicológicos y sociales de la adolescencia.
- Autoestima. Conceptualización.
- Componentes relacionados a la autoestima.
- Características de las personas con adecuada o inadecuada autoestima.
- Habilidades para la vida.
- Proyecto de vida.
- Como elaborar un proyecto de vida.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- a. Fortalezcan conocimientos relacionados a los cambios biológicos, psicológicos y sociales de la adolescencia que les permita contar con herramientas educativas y de auto cuidado para potenciar su desarrollo.
- b. Promuevan en su vida el desarrollo de la autoestima como un factor protector ante las influencias sociales negativas y permitan el empoderamiento hacia su desarrollo personal.
- c. Reconozcan la importancia de desarrollar habilidades para la vida que les permitan tomar decisiones asertivas para construir una personalidad auto protectora en el cuidado de su integridad y bienestar.
- d. Inicien la construcción, por medio del conocimiento oportuno, de un proyecto de vida que responda a las necesidades de su desarrollo personal.

## DESARROLLO METODOLOGICO

### ACTIVIDAD 1: Aprendiendo a conocernos.

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes reflexionen sobre los cambios en la etapa de la adolescencia y reconozcan los beneficios de conocerlo para el logro de desarrollo integral de esta etapa en su vida.

**TIEMPO:** 2 horas. (Aproximadamente)

METODOLOGÍAS	MATERIALES/ RECURSOS
<p>1) Inician la actividad dándose una calurosa bienvenida. Conocen sobre los objetivos y se exploran las expectativas que los(as) participantes tienen del taller. Cada uno(a) de los(as) participantes individualmente completan un Pre-test (examen previo) <b>Material de apoyo 1.</b></p> <p>2) Se realiza una dinámica de presentación. <b>Material de apoyo 2</b> Tarjetas de presentación de la adolescencia.</p> <p>3) Los(as) jóvenes participantes se plantean 5 preguntas generadoras con tarjetas: ¿Qué es adolescencia?, seguidamente ¿Qué hacían antes (cuando eran niños(as)) y ¿Qué hacen ahora?, ¿Qué han escuchado de la adolescencia? ¿Cuáles son los principales cambios en la adolescencia? Se anotan sus ideas. <b>Material de apoyo 3</b></p> <p>4) Y posteriormente se comparte la definición de adolescencia según la OMS (Organización Mundial de la Salud). <b>Material de apoyo 4.</b></p> <p>5) Se forman grupos de 5 integrantes, cada uno recibe un juego de tarjetas con cambios físicos, los esquemas de los cuerpos femenino y masculino y dibujos con los cambios psicológicos y sociales. En los esquemas colocan las tarjetas de los cambios físicos utilizando las flechas de los esquemas. Y luego colocan los cambios psicológicos y sociales. (ojo: estos deben ser colocados en medio de los dos esquemas porque corresponden a ambos sexos. <b>Material de apoyo 5</b></p> <p>6) En plenaria, exponen sus trabajos grupales y la facilitadora retroalimenta sobre los cambios que se dan en esta etapa.</p> <p>7) En los grupos de los (as) cinco integrantes elaboran un Slogan (medio más usado para publicitar un producto) de autocuidado personal que refleje lo aprendido sobre los cambios en los que ellas y ellos se encuentran:</p> <p>8) Se retoman los slogans y se enfatiza en la importancia de la adolescencia como una etapa de disfrute y de autocuidado para potenciar su desarrollo. Se reflexiona sobre la adolescencia como un período de la vida de aprendizaje y de recreación; ya que las funciones tanto físicas como psicológicas están en plenitud: fuerza, reflejos, rapidez, memoria, etc. Es cuando se disfruta más del cuerpo y sus movimientos, cuando la comida sabe mejor, los olores son más profundos, la música es más bonita y los enamoramientos más intensos. En la etapa final de la adolescencia es cuando las ideas nuevas, el arte y las creencias tienen un mayor impacto en la imaginación". Además se espera que al finalizar la etapa, los(as) jóvenes han mejorado su capacidad crítica e inician la adquisición de su autonomía, se vuelvan productivos(as) y administradores de su tiempo y dinero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 1</b> Pre-test de taller.</li> <li>• <b>Material de apoyo 2</b> Tarjetas de presentación de la adolescencia.</li> <li>• <b>Material de apoyo 3</b> Tarjetas con preguntas generadoras sobre adolescencia.</li> <li>• <b>Material de apoyo 4</b> Cartel con definición de adolescencia.</li> <li>• <b>Material de apoyo 5</b> Tarjetas con cambios físicos, Tarjetas con dibujos sobre cambios psicológicos y sociales Esquemas de los cuerpos femeninos y masculinos.</li> </ul> <p><b>ADEMÁS.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de lectura</li> <li>• Gafetes 25</li> <li>• Papelógrafos, plumones gruesos.</li> <li>• Tirro.</li> <li>• Páginas de papel bond.</li> <li>• Copias de pre-test</li> <li>• Papelógrafo</li> <li>• Plumones y/o colores.</li> <li>• tarjetas</li> <li>• Bolígrafos,</li> <li>• Tirro.</li> <li>• Páginas de papel bond.</li> </ul>

## ACTIVIDAD 2: Fortaleciendo la autoestima

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes identifiquen la importancia de la autoestima, conozcan sus componentes además de estrategias o formas de cultivarla o de mantenerla de forma adecuada en beneficio de su desarrollo óptimo.

**TIEMPO:** 2 horas. (Aproximadamente)

METODOLOGÍAS	MATERIALES DE APOYO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con la técnica de lluvia de ideas, los(as) participantes mencionan lo que ellos/as consideran que significa el concepto de autoestima y cuál es la importancia de ésta en la adolescencia y durante toda la vida. Se escribirá en un papelógrafo algunas ideas que sean expresadas por los(as) participantes.</li> <li>2. Se coloca la definición de autoestima en un Papelógrafo y los(as) participantes reflexionan sobre su contenido y lo relacionan sobre la vida cotidiana. <b>Material de apoyo 6</b></li> <li>3. En pequeños grupos de trabajo las(os) participantes identifican los diferentes “conceptos de la autoestima”, como se construye la autoestima, como son las personas con inadecuada autoestima y claves para mejorarla. Con la conducción de la facilitadora dialogan sobre el <b>Material de lectura 7</b>.</li> <li>4. Individualmente construyen su bandera de la autoestima de acuerdo con la creatividad de cada uno/a <b>Material de apoyo 8</b>. Pueden utilizar recortes, papel de colores, etc.</li> <li>5. En pequeños grupos resuelven los casos de la hoja de trabajo. <u>Para fortalecer la autoestima</u>. <b>Material de apoyo 9</b></li> <li>6. En plenaria se comparten las soluciones de los casos y la facilitadora amplía sobre la temática.</li> <li>7. Cada participante elabora una <b>frase especial</b> que se compromete a recordar todas las mañanas para alimentar su autoestima, tomando en cuenta sus características y cualidades personales.</li> <li>8. Se hace una pequeña síntesis de lo aprendido en la actividad.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 6</b> Definición de autoestima.</li> <li>• <b>Material de apoyo 7</b> Lectura de la autoestima.</li> <li>• <b>Material de lectura 8</b> Bandera de la autoestima.</li> <li>• <b>Material de apoyo 9</b> Hoja de trabajo para fortalecerla autoestima.</li> </ul> <p><b>ADEMÁS.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de lectura</li> <li>• Papelógrafos</li> <li>• Plumones.</li> <li>• Bolígrafos,</li> <li>• Tirro,</li> <li>• Papel de colores</li> <li>• Revistas para recortes</li> <li>• Pega</li> <li>• Tijeras.</li> <li>• Pliegos de papel bond.</li> <li>• Plumones gruesos.</li> <li>• Tirro.</li> </ul>

## ACTIVIDAD 3: Desarrollando las habilidades para la vida

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes identifiquen las habilidades para la vida más esenciales además de conocer estrategias eficaces para desarrollarlas y ponerlas en práctica.

**TIEMPO:** 2 horas. (Aproximadamente)

METODOLOGÍAS.	MATERIALES/ RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Por medio de la lluvia de ideas los(as) jóvenes contestan ¿Qué son las habilidades para la vida?, ¿Cuáles son? y ¿Por qué son importantes para ellos y ellas?</li> <li>2. Se presenta la definición de habilidades para la vida y en tarjetas de colores cada una de las habilidades que se pueden desarrollar en la vida. <b>Material de apoyo 10.</b></li> <li>3. Se forman 5 grupos y cada grupo recibe 4 casos. para que seleccionen cuáles casos son “buenos” o “malos” y de acuerdo a la selección; los ubicaran alrededor del salón según corresponda para cada habilidad a la que pertenecen. <b>Material de apoyo 11</b></li> <li>4. En plenaria, resuelven todos los casos y la facilitadora refuerza la importancia de las habilidades para la vida como claves para vivir mejor y tener una adecuada convivencia</li> <li>5. Para finalizar la actividad; utilizando la técnica de mimos o de expresión corporal representan las habilidades para la vida. Deben valerse de la creatividad artística. Se hace una pequeña síntesis de lo aprendido en la actividad.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 10</b> Definición de habilidades para la vida y tarjetas con cada una de las habilidades para La vida.</li> <li>• <b>Material de apoyo 11</b> Casos de las habilidades para la vida.</li> </ul> <p><b>ADEMÁS.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de lectura</li> <li>• Pliegos de papel bond.</li> <li>• Plumones gruesos.</li> <li>• Tirro.</li> </ul>

## ACTIVIDAD 4: Mi proyecto de vida

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes promuevan el empoderamiento personal y oportuno hacia la búsqueda de una planificación concreta de metas eficaces. Por medio de la identificación de la importancia de un proyecto de vida que les permita establecer una visión clara de sus metas a corto, mediano y largo plazo lo que fortalecerá su desarrollo individual.

**TIEMPO:** 2 horas. (Aproximadamente)

METODOLOGÍAS	MATERIALES/ RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>Se forman parejas y se colocan todas en un círculo, uno(a) delante del(a) otro(a), en la parte interna del círculo estarán los (las) ladrones (as) y en la externa estarán los policías (a). La facilitadora se coloca al centro y le guiña el ojo a un(a) ladrón(a). Quien ejerce el rol de policía debe estar listo(a) que no sea su pareja porque al guiñarle el ojo a su ladrón(a) se le escapa, dando una vuelta alrededor del círculo por todo el salón hasta llegar a la posición inicial. Si no es atrapado el ladrón el policía pierde y contesta una de las siguientes preguntas: <b>Material de apoyo 12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Que es proyecto de vida.</b></li> <li>• <b>Para qué sirve</b></li> <li>• <b>Cómo se elabora</b></li> <li>• <b>Se puede cambiar el proyecto de vida, por qué.</b></li> </ul> </li> <li>Seguidamente la facilitadora les comparte la definición sobre Proyecto de vida y su importancia retomando las preguntas que se deben hacer en la construcción del proyecto de vida. <b>Material de apoyo 13.</b></li> <li>A cada participante se le entrega una hoja de trabajo para que analice y complemente sobre cuál es su sueño actualmente y cuáles son las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas para lograr alcanzar ese sueño. <b>Material de apoyo 14.</b></li> <li>Cada uno(a) de una forma voluntaria comparte cual es su sueño y las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas para alcanzarlo.</li> <li>Con el <b>Material de apoyo 15 primera parte</b>, en parejas o tríos leen uno de los casos y explican si les es útil o no para construir un proyecto de vida.</li> <li>Luego, construyen su proyecto de vida dándole respuesta a las preguntas del <b>Material de apoyo 16 segunda parte</b>. Finalmente, comparten voluntariamente su proyecto de vida, haciendo referencia sobre la importancia de aplicar las habilidades para la vida y superar las amenazas y las debilidades, así como también identificar las fortalezas y las oportunidades para lograr los sueños y modificar el plan de acuerdo a las necesidades y oportunidades que se vayan presentando durante las diferentes etapas de la vida.</li> <li>Al finalizar la jornada se realiza la Evaluación de Módulo con el <b>Material de apoyo 17.</b></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 12</b> Preguntas generadoras Del proyecto de vida.</li> <li>• <b>Material de apoyo 13</b> Definición de Proyecto de vida y su importancia.</li> <li>• <b>Material de apoyo 14</b> Con que cuento para mi proyecto de vida.</li> <li>• <b>Material de apoyo 15</b> Mi proyecto de vida. Primera parte.</li> <li>• <b>Material de apoyo 16</b> Mi construcción del proyecto de vida. Segunda parte.</li> <li>• <b>Material de apoyo 17.</b> Evaluación de Módulo.</li> </ul> <p><b>Además.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de lectura</li> <li>• Pliegos de papel bond.</li> <li>• Plumones gruesos.</li> <li>• Tirro.</li> </ul>



## ACTIVIDAD 1: Aprendiendo a conocernos

### MATERIAL DE APOYO 1: Pre-test

Empoderamiento de adolescentes y jóvenes en el contexto del VIH para la promoción y defensa de sus derechos sexuales y reproductivos, con énfasis en la equidad de género.

**INDICACIONES:** Contesta sinceramente de acuerdo a tus conocimientos. Escoge un sí o un no según tu reflexión.

Nombre: \_\_\_\_\_ Municipio: \_\_\_\_\_

No.	REFLEXIONA	SI	NO
1	Juanita es una joven de 16 años; a veces ha sentido tristezas y enojos sin una razón determinada y en ocasiones está muy comunicativa y expresa su afecto de una forma muy cariñosa. Esto ya no le preocupa, ella está aprendiendo a manejar sus emociones, porque está bien informada sobre los cambios que han estado ocurriendo en su etapa, la adolescencia.		
2	La maestra dice que todos y todas somos importantes, pero Pedro dice que algunos son importantes, él cree que las personas son importantes por lo que tienen o como se visten. Él dice que la autoestima depende de esto.		
3	Las habilidades para la vida de asertividad, toma de decisiones, manejo de emociones, resolución de conflictos, empatía, conocimiento en sí mismo(a); te alejan para el logro de tus metas.		
4	Cuando construyes tu proyecto de vida tienes más claridad sobre lo qué quieres y a dónde quieres llegar en tu vida		
5	La sexualidad es una parte importante, placentera y natural presente durante toda la vida.		
6	Una persona sexualmente saludable recibe y da afecto (vínculo afectivo), decide tener o no tener hijos(as) (reproductividad), reconoce que las oportunidades deben ser equitativas (género), aprende a disfrutar el placer que le produce su cuerpo (erotismo).		
7	Las y los jóvenes tienen derechos sexuales y reproductivos y pueden gozarlos de una manera sana, libre y responsable; pero los derechos de las mujeres jóvenes deben ser diferentes a los derechos de los hombres jóvenes.		

No.	REFLEXIONA	SI	NO
8	Un derecho reproductivo de las mujeres es decidir cuándo, con quien; Así como también a decidir cuántos hijos(as) tener o no tener hijos(as).		
9	Cuando no se asume la paternidad o maternidad responsablemente, se abandona a los hijos e hijas, se les quitan las pertenencias familiares, como la vivienda o la cuota alimenticia. Esto debe denunciarse porque es una manifestación de la violencia.		
10	Si una persona mayor de edad te provoca para tener prácticas sexuales es un abuso sexual, debes callar, porque contárselo a alguien de tu confianza puede ser peligroso.		
11	Si una joven siente mucha atracción, es porque está enamorada y desea tener relaciones sexo-coitales con su pareja. Ella cree que está informada, pero no utiliza un método anticonceptivo, Lo más seguro es que no salga embarazada.		
12	El vínculo principal entre las ITS y el VIH/Sida es que solo se les transmite a personas diferentes, tales como trabajadoras sexuales, homosexuales, tatuados(as).		
13	Cuando se utiliza un condón correctamente, nos estamos protegiendo de un embarazo y de una ITS/VIH; a esto se le conoce como la doble protección.		
14	El facilitador juvenil debe conocer todas las respuestas sobre el tema, porque su función es ayudar al grupo a pensar sobre sus propias necesidades e intereses y a tomar decisiones.		
15	Las técnicas utilizadas para la facilitación entre jóvenes son: *Dramas*, *Charlas*, *Visitas Domiciliarias*, *Títeres*, *Canciones*, *Juegos*, *Dibujos*, *Fotografía*, *Marchas*, ferias, collage, pictogramas o murales, afiches, adivinanzas, acrósticos, entre otros.		

**Gracias**

## MATERIAL DE APOYO 2: Tarjetas de la adolescencia

### DINÁMICA DE PRESENTACIÓN

**LAS TARJETAS DE LA ADOLESCENCIA:** Se inicia la actividad elaborando dos de las siguientes tarjetas sobre la adolescencia y estas serán repartidas a los(as) participantes; luego se les pedirá que busquen a la persona que tiene la misma tarjeta. Se les indica que se presenten y conversen sobre lo que entienden por el contenido que tiene su tarjeta. Posteriormente en parejas cada uno presentará a su compañero (a) y expresarán lo que opinan del contenido de su tarjeta.

Amistad

Solidaridad

Respeto

¿Qué es adolescencia?

No a la violencia

Todos(as) somos importantes

¿Qué es autoestima?

Confianza

Dos cambios físicos  
en los adolescentes

Cambios físicos

Dos cambios físicos en  
las adolescentes

Compañerismo

Tengo derechos y obligaciones

Amémonos tal como somos

¿Qué es proyecto de vida?

**MATERIAL DE APOYO 3:**  
**Tarjetas con preguntas generadoras de adolescencia**

**¿Qué han escuchado de la adolescencia?**

**¿Qué hacían antes? Cuando eran niños(as)**

**¿Qué hacen ahora que ya no son niños(as)?**

**¿Cuáles son los principales cambios en la adolescencia?**

**¿Qué es la adolescencia?**

## ATERIAL DE APOYO 4: DEFINICIÓN DE ADOLESCENCIA

**Para** la OMS (Organización mundial de la salud) la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 19 años.

La pubertad o adolescencia inicial, es la primera fase, comienza aproximadamente alrededor de los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años.

La adolescencia media y tardía se extiende entre los 15 a los 19 años.

En cada una de las etapas se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad;

Sin embargo la condición de la adolescencia no es uniforme y varía de acuerdo a las características individuales y de grupo.

La denominación de jóvenes comprende desde los 15 a los 24 años, incluyendo por tanto parte de la adolescencia (de 10 a 19 años) y la juventud plena (de los 19 a los 24 años).

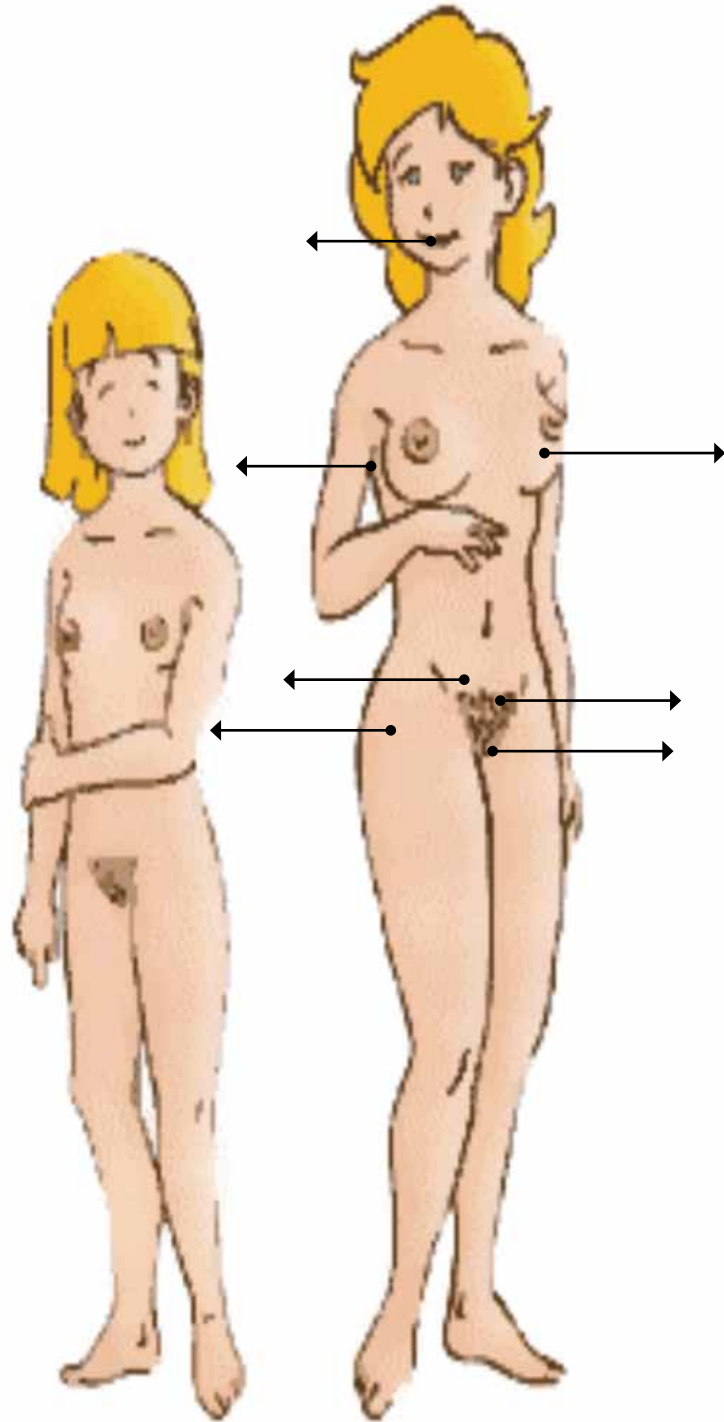


**MATERIAL DE APOYO 5:**  
**Cambios físicos en la adolescencia**

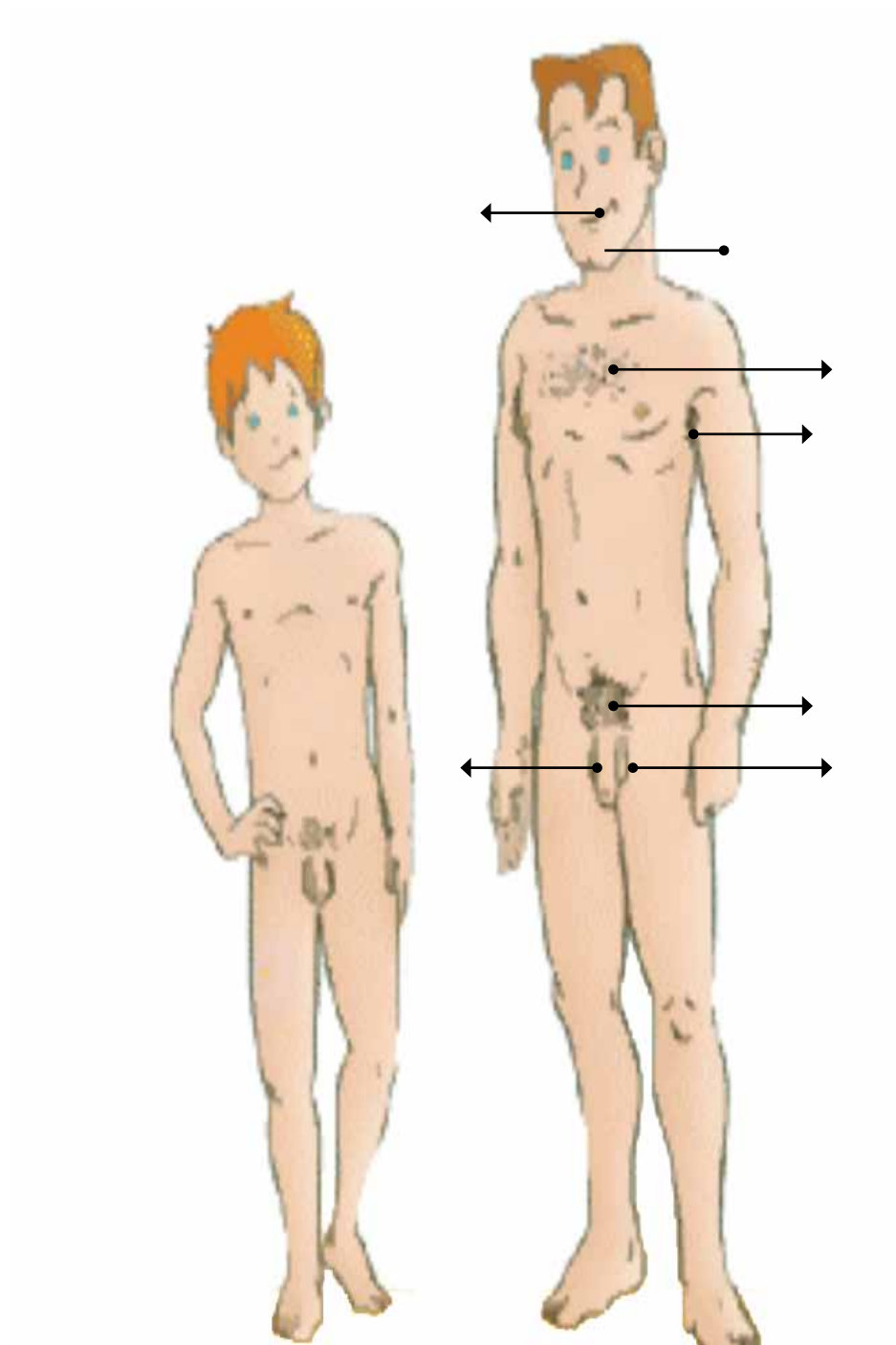
(Tarjetas para colocar junto a las flechas de cada esquema de los cuerpos femenino y masculino)

<b>El tórax y hombros se vuelve más anchos</b>	<b>Crece la barba y el bigote</b>
<b>Aparece vello en las axilas</b>	<b>Cambia la voz</b>
<b>Crece el busto</b>	<b>Se inicia la producción de espermatozoides y semen</b>
<b>Las caderas se redondean</b>	<b>Aparece el vello púbico</b>
<b>Se inicia la ovulación y aparece la primera menstruación</b>	<b>Crecimiento de los pechos</b>
<b>Desarrollo de los órganos sexuales</b>	<b>Desarrollo de los órganos sexuales</b>
<b>Aparece el vello púbico</b>	<b>Aparece vello en las axilas</b>

# ESQUEMA DE CUERPO FEMENINO



## ESQUEMA DE CUERPO MASCULINO





# TARJETAS DE CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA.



Experimenta otras emociones



Tiene otros intereses



Adquiere mayor independencia



Pensamiento critico



Algunas veces se siente incomprendida/o, confundido/a



Se comparte afecto o búsqueda del primer amor



Aumenta su interés por sus iguales



Busca pertenecer a un grupo



Estado de ánimo variable: enojo, tristeza, alegría, preocupación o dudas



Necesidad de comprensión y afecto de padres y adultos que nos rodean

## MATERIAL DE APOYO 6: Definición de autoestima

### ¿Qué es AUTOESTIMA?

La autoestima es cómo nos sentimos con nosotros/as mismos/as y cómo nos valoramos. Se refiere al sentimiento positivo o negativo que experimentamos hacia nosotros/as. Esto tiene que ver con la capacidad para amarnos, aceptarnos tal como somos, así como para apreciar cuánto valemos y lo importante que son las características que tenemos.

**Como me acepto, me valoro y me gusto,  
no permito que otras personas me hagan sentir mal.**

“La autoestima es la suma de la **confianza y el respeto** que debemos sentir por nosotros/as mismos/as y refleja el juicio de valor que cada uno/a hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta la existencia. **Es cómo nos sentimos con nosotros/as mismos/as y cómo nos valoramos.** Se refiere al sentimiento positivo o negativo que experimentamos hacia nosotros/as. Esto tiene que ver con la capacidad para amarnos, aceptarnos tal como somos, así como para **apreciar cuánto valemos** y lo importante que son las características que tenemos.

Es la visión más profunda que cada quien tiene de sí mismo/a, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. El concepto que tenemos de nosotras(os) mismas(os) no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, de la opinión de las demás personas respecto a nosotras(os); pero especialmente de la valoración que hacemos de nuestro comportamiento.

**La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar,  
a seguir adelante pase lo que pase y nos motiva para perseguir y  
alcanzar nuestros objetivos”**

## MATERIAL DE APOYO 7: Lectura Mi autoestima

### ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es cómo nos sentimos con nosotros/as mismos/as y cómo nos valoramos. Se refiere al sentimiento positivo o negativo que experimentamos hacia nosotros/as. Esto tiene que ver con la capacidad para amarnos, aceptarnos tal como somos, así como para apreciar cuánto valemos y lo importante que son las características que tenemos.

**Como me acepto, me valoro y me gusto, no permito que otras personas me hagan sentir mal.**

La autoestima se alimenta de otros conceptos que nos permiten comprender como se relaciona una persona consigo misma.

Estos conceptos son:

Es todo lo que conocemos acerca de nosotros/as. Nuestra propia historia, lo que sabemos, pensamos y recordamos de nosotros/as.

El autoconcepto nos permite reconocernos a nosotros/as mismos/as y de atribuirnos un valor en mayor o menor grado, lo cual incluye analizar lo que sentimos, y nuestras actitudes, etc.

El autoconcepto es una pieza fundamental de la autoestima, ya que representa el sistema de reflexiones y juicios que de forma consciente, vamos asumiendo acerca de lo que somos. Es el conjunto de ideas que giran en torno al "yo soy" y que emitimos desde nuestra identidad, desde nuestro propio yo.

A igual que la autoestima, el autoconcepto depende en gran medida de las experiencias adquiridas en la familia, en la escuela y el medio social en que se vive.



**El autoconcepto es cómo nos pensamos**



**Como me pienso, lo que pienso de mí, como practico pensamientos positivos acerca de mí.**



**La autoimagen es cómo nos vemos.**

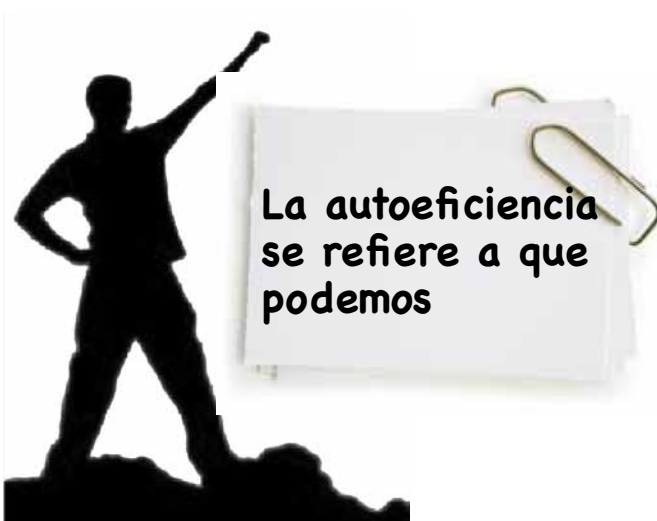


Es la visión mental que tenemos de nosotros/as mismos/as construida a partir de cómo nos vemos y cómo nos aceptamos. Tomemos en cuenta que vivimos comparándonos con modelos de la televisión o cantantes que, en general, son personajes de otras culturas, pero no necesariamente tenemos que ser como ellos para adquirir valor.

Nuestro cuerpo es hermoso, justamente porque es nuestro cuerpo, porque gracias a él nos relacionamos con el mundo que nos rodea, porque es una máquina perfecta a nuestro servicio. Algunas personas tienen partes del cuerpo que no funcionan adecuadamente y, sin embargo disfrutan de las experiencias de la vida y son capaces de recibir y dar amor; esto es lo que da a nuestro cuerpo la belleza que necesitamos para vivir con bienestar.

Una autoimagen positiva de nosotros/as mismos/as nos hace sentir mejor, aunque no seamos los/as más "atractivos" del barrio o del cantón. Ver lo positivo que tenemos nos puede ayudar para aprender a valorarnos, porque no solo debemos hacerlo desde nuestra apariencia física o de lo que dicen los demás, sino también por las cualidades que poseemos.

**Como me veo, imagen corporal que tengo de mí, como le doy valor a mi imagen única e irrepetible.**



Se relaciona con nuestra capacidad para hacer bien las cosas, alcanzar los resultados propuestos y lograr el éxito de nuestros proyectos. Por ejemplo, parte de nuestro proyecto o plan de vida es proponernos ser bachilleres. Cuando lo logramos somos eficaces. También se refiere a la capacidad de perdonarnos cuando hacemos mal las cosas y nos proponemos responsablemente hacerla bien.

**Como me tengo confianza en que puedo y me doy apoyo para lograr mis planes, proyectos y metas; y me perdono cuando no puedo, pero corrijo para no volver a fracasar en algo.**



**El autocuidado es la manera como nos atendemos**

Es como nos cuidamos nosotros mismos para evitar cualquier daño físico o mental que nos pueda ocurrir.

Teniendo un buen autocuidado evitamos usar drogas, tomar alcohol o fumar, que dañan nuestro cuerpo o nuestra mente.

De igual forma, el autocuidado incluye vivir nuestra sexualidad en forma sana, retrasando las relaciones sexuales que nos ponen en riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual o un embarazo, hasta contar con la madurez física y psicológica conveniente.

**Se refiere al cuidado de sí mismo, al caso de mantener la vida con prácticas que llevan al desarrollo armónico y combinado de la salud y el bienestar en general de cada persona.**



El empoderamiento implica el acceso al poder, la Participación y el control de la toma de decisiones en la propia vida Significa tener opiniones propias, alternativas, y la capacidad de actuar según ellas.

**Puedo practicar la autonomía, la toma de decisiones responsables, así como la negociación y la independencia tanto afectiva como económica.**



La solidaridad es un valor personal, que expresa las más puras manifestaciones de hombres y mujeres como seres sociales. En una colectividad o grupo social, la solidaridad es la capacidad de actuación como un todo de sus miembros.

**Me siento cómodo o cómoda dando ayuda inmediata a otros y otras por el bien común; y también de recibir ayuda cuando la necesito.**



Habilidad de una persona para entender los sentimientos de un semejante poniéndose en su lugar, es también la habilidad de reconocer las emociones y motivaciones ajenas y ser capaz de anticiparse a sus necesidades.

Gracias a ella somos capaces de ponernos de un modo natural en la piel de la otra persona y comportarnos de un modo más comprensivo y menos egoísta.

A una persona empática le importan los demás y es capaz de sentir un afecto e interés sincero por todo aquello que importa a quienes le rodean.

**Capacidad que tengo para ponerme en el lugar de otras y otros, tanto en las alegrías como en los sentimientos de dolor y enojo; y de reconocer que todos y todas tenemos defectos**



**Conozco y manejo mis derechos, que incluyen naturalmente responsabilidades; y lucho por que se cumplan esos derechos.**



## ¿Cómo se construye la autoestima?

La autoestima se construye a partir de cómo nos valora la madre, el padre, la familia, los amigos y todas aquellas personas que nos rodean, pero, principalmente cómo nos valoramos nosotros mismos.

La adecuada autoestima y los otros conceptos se van adquiriendo a través de la experiencia. A medida que crecemos aprendemos a amarnos. El amor y las muestras de afecto y valoración que hemos recibido de nuestros seres queridos influyen mucho en nuestra autoestima.

Lo que somos hoy, tiene que ver con lo que hemos vivido antes; también las malas experiencias y la manera como las hemos superado nos ayudan a fortalecer nuestra autoestima y nuestras habilidades.

Entonces, si deseamos alcanzar una adecuada autoestima, necesitamos conocernos bien, valorar y aceptar lo que tenemos y respetarnos, así como valorar nuestra capacidad de superación.



Recordemos que como seres humanos, tenemos el potencial para desarrollarnos y lograr las máximas aspiraciones en la vida.

Cuando la autoestima es adecuada nos sentimos llenos(as) de energía y entusiasmo, capaces de todo y nos sentimos seguros(as) de nuestro propio valor. Tenemos confianza en nuestras capacidades. Se caracteriza por el respeto y el amor hacia uno/a mismo/a, y se expresa con libertad.

También nos ayuda a valorar positivamente a los demás. Las personas con autoestima adecuada se caracterizan por:

- Superar sus problemas o dificultades personales.
- Afianzar su personalidad.
- Favorecer su creatividad.
- Son más independientes.
- Tienen más facilidad para establecer relaciones interpersonales.

Cuando tienes una autoestima adecuada, te sientes bien contigo mismo; sientes que estás al mando de tu vida y eres flexible y te sientes con ingenio; disfrutas con los desafíos que la vida te presenta; siempre estás preparado(a) para abordar la vida de frente; te sientes con poder y creatividad; y sabes como **“hacer que sucedan cosas”** en tu vida.

**Cuando cuidamos de todo lo anterior, seremos más fuertes y saludables y no permitiremos que nos obliguen a hacer lo que no queremos o que no nos beneficie.**

32 Las personas con una autoestima inadecuada:

- Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- Desciende el rendimiento.
- No se alcanzan las metas propuestas.
- Falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas).
- No se realizan críticas constructivas y positivas.
- Sentimiento de culpabilidad
- Incremento de los temores y de rechazo social, y, por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.

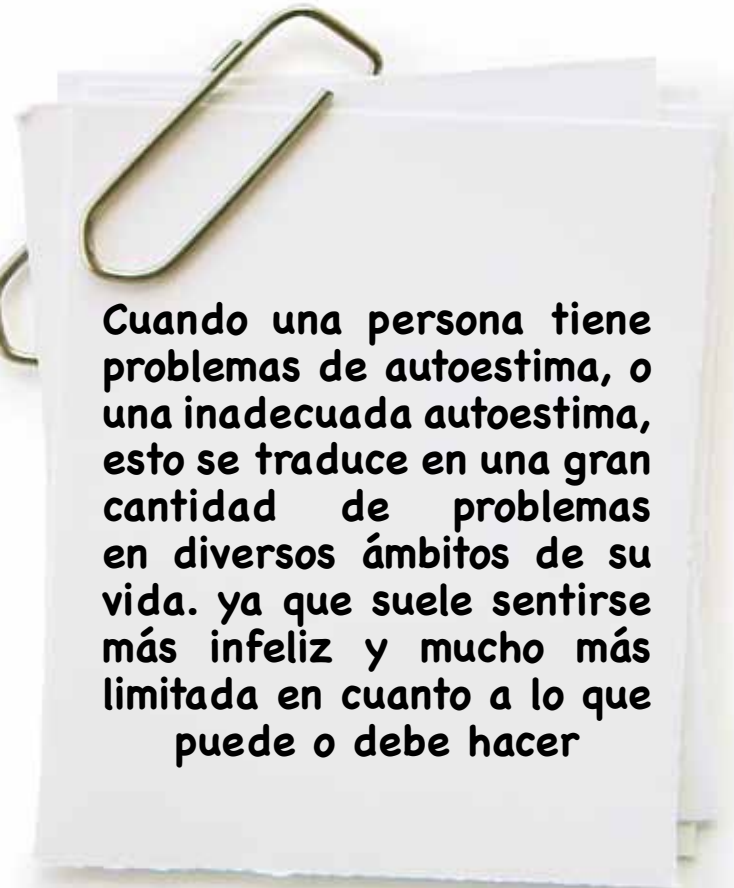


## ¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA?

Es necesario conocernos, es decir, cuáles son nuestras fortalezas o aspectos positivos y cuáles son nuestras limitaciones. A partir de esta valoración, decidiremos qué aspectos deseamos mejorar.

El plan a seguir para cambiar las características que no nos ayudan debe ser realista y alcanzable en el tiempo (por ejemplo, la edad que tenemos, la altura etc.).

Esto significa que hay características que tenemos que aceptar porque no son modificables y tenemos que ver su aspecto positivo.



**Cuando una persona tiene problemas de autoestima, o una inadecuada autoestima, esto se traduce en una gran cantidad de problemas en diversos ámbitos de su vida. ya que suele sentirse más infeliz y mucho más limitada en cuanto a lo que puede o debe hacer**



## Claves para mejorar la autoestima:

Veamos quince claves para mejorar la autoestima:

1. No idealizar a los demás. Quien aprende a no compararse con la gente que le rodea deja de minusvalorarse.
2. Evaluar cualidades y defectos. Hacer inventario de los valores positivos de uno mismo, y tenerlos muy presentes en todo momento.
3. Cambiar lo que no guste. Es lo que no responde a nuestros objetivos en la vida. no son las circunstancias las que hacen sufrir sino la forma de valorarlas.
4. Controlar los pensamientos. Se trata de aprender a pensar controlando el diálogo con nosotros mismos, manteniéndonos alerta para "parar" el pensamiento negativo y sustituirlo por uno positivo. Ej: No puedo hacer esto, pero sí puedo hacer esto otro.
5. No buscar la aprobación de los demás. No se puede agradar a todo el mundo, es un desgaste continuo. Se trata de actuar siguiendo nuestra propia escala de valores.
6. Tomar las riendas de la propia vida. Buscar que los acontecimientos no nos arrastren tomando el control y trabajando por lo que sí podemos hacer.
7. Afrontar los problemas sin demora. Se trata de no posponer la toma de decisiones para los problemas que nos afectan.
8. Aprender de los errores. Aprender de los fallos para actuar mejor en la próxima situación.
9. Practicar nuevos comportamientos. Confiar en la propia capacidad para mejorar.
10. No exigirse demasiado. Si nos exigimos demasiado y no conseguimos alcanzar lo que deseamos, nos podemos frustrar cuando algo nos sale bien.
11. Darse permisos. No pasa nada si tengo un mal día, no pasa nada si tengo pocas ganas de hablar... Esto es, ser comprensivo y tolerante con uno mismo.
12. Aceptar el propio cuerpo. Aprender a amarlo porque es el que nos va a acompañar toda la vida, procurando poner la vista en las capacidades que nos da más que en las limitaciones.
13. Cuidar la salud. Sentirse bien influye positivamente en la autoimagen. Los hábitos de vida saludable, el ejercicio físico, la buena alimentación... son costumbres a adoptar. Hay que tratarse como lo que somos, personas importantes y únicas.
14. Disfrutar del presente. Disfrutar de los pequeños placeres que ofrece el presente, para sentirse bien y juzgarse con comprensión y tolerancia.
15. Ser independiente. La libertad, pieza clave en la autoestima, está reñida con la dependencia psicológica.



## MATERIAL DE APOYO 8. La bandera de la autoestima



## MATERIAL DE APOYO 9. Hoja de trabajo fortaleciendo la autoestima

Casos	¿Qué concepto le ayudamos a fortalecer?	¿Cómo lo podemos hacer?
Carlota se cree fea		
Juan piensa que es tonto		
Pedro siente que no vale nada		
Venus no se cree capaz de nada		
Carlos no sabe tomar decisiones		
A Estela le cuesta entender a los demás		
Enrique dice que él no necesita de nadie		
Penélope piensa que la mujer tiene menos derechos que el hombre		

**ACTIVIDAD 3 Desarrollando habilidades para la vida****MATERIAL DE APOYO 10.**

Las habilidades para la vida son aquellas maneras que aprendemos para enfrentarnos a la vida, superar obstáculos, lograr lo que nos proponemos, disfrutar de las experiencias vividas, y comunicarnos con los(as) demás.

**PREGUNTAS GENERADORAS**

¿Qué son las habilidades para la vida?

¿Cuáles son?

¿Por qué son importantes para ellos y ellas?

# TARJETAS CON LAS HABILIDADES PARA LA VIDA.



**PRACTICAR LA EMPATÍA**



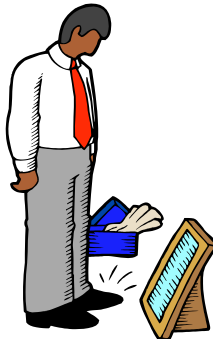
**MANEJO DE LAS EMOCIONES**



**DEFENDER TU OPINIÓN**



**EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS**



**CONOCERSE A SI MISMO(A)**



**COMUNICACIÓN ASERTIVA**



**ESTABLECER Y MANTENER BUENAS RELACIONES**



**TOMAR BUENAS DECISIONES  
RESOLVER PROBLEMAS**



**RESISTIR LA PRESIÓN  
(VICIOS, DROGAS, PRÁCTICAS SEXUALES)**

## MATERIAL DE APOYO 11.

### Casos de habilidades para la vida.

#### CASO 1 Conocerse a uno mismo'

- María tiene dos amigas: Sonia y Juana. Ellas le dicen que debería cantar en la despedida del grado pues ella lo hace muy bien; pero María no quiere, porque ella sabe que no es su fuerte y que si lo hace hará un mal papel.
- Pedro se hace cargo de muchas tareas. Y cree que va a salir con todo, pero nunca cumple. ¿Por qué será?

#### CASO 2 Manejar la creatividad

- Juan tiene la habilidad para dibujar. Como su hogar es de escasos recursos, él ha ahorrado para comprarse papel y colores. Así practica y espera ser un artista.
- Lástima que Carlos no utilice sus habilidades para cocinar. Es tan buen chef. Pero se pasa los días en la calle con los amigos y perdiendo el tiempo.

#### CASO 3 Manejar el sentido del humor

- Teresa es una compañera muy simpática, tiene un buen sentido del humor y es agradable estar cerca de ella, porque cuando estamos tensos por los exámenes, ella siempre nos alegra.
- Francisca se enoja por todo, Si ella está en un grupo, contagia a los y las demás de sentimientos de enojo y frustración.

#### CASO 4 Manejar emociones.

- Leticia tiene un hermano menor que ella. El, le rompió un cuaderno. Ella está furiosa y quiere pegarle, pero va a un lugar solitario para pensar cómo resolver el problema. A la larga, ganó porque pensó despacio y ahora sabe cómo darle una lección sin utilizar la violencia.

- Pablo, cada vez que le llaman la atención en su casa, con o sin razón, se encoleriza y responden con altanería. Por enojarse, nunca piensa si lastima a los demás o si es bueno lo que le están diciendo.

#### CASO 5 Manejar tensiones

- Fabricio se pone muy tenso cuando está en exámenes, aunque estudie suficiente. Pero, ya encontró como resolver este problema. Se va a jugar futbol y luego estudia. Así duerme bien y está listo para sacar buena nota.
- Cuando Martha sale con el novio, no se divierte, porque es muy celoso y no la deja platicar con sus amigos. Ella se pone tensa, pero no encuentra que hacer.

#### CASO 6 Mantener empatía.

- Cuando Esther sufrió la pérdida de su madre, tuvo muchos problemas para concentrarse en la escuela. Pero no perdió el año, porque gracias a sus amigos, que la acompañaron y le explicaban las clases, ella se recuperó de la pena y de las notas de su grado.
- José se retiró de la escuela, porque sus compañeros se burlaban mucho. El es una persona con discapacidad.

#### CASO 7 Mantener buenas relaciones

- Ignacio se hizo amigo de Bertha. Él hizo todo lo posible por agradar a su amiga; pero ella no le correspondió. Ella no le ayudó cuando él necesitó su apoyo. Ignacio se olvidó de su amistad.
- Felipa es una joven que no le preocupan sus amigas cuando ellas la necesitan. Ella no piensa en eso y se enoja cuando ellas se le alejan.

**CASO 8 Resolver problemas**

- Vilma tiene un problema con su tía, porque les dice a sus padres que no la dejen salir, que la pongan a hacer oficio y que la saquen del centro educativo. Vilma ya está cansada de la situación por lo que decide hablar con su tía y sus padres.
- Kevin tiene unos compañeros que lo maltratan en la escuela por ser menor que ellos, él lo arregla todo poniéndose a llorar.

**CASO 9 Tomar decisiones**

- Antonio tiene unas amigas que lo invitan a una fiesta, sus padres no están y le dijeron que no saliera, pues es peligroso que salga tarde y que la casa quede sola. Él quiere ir pero toma la decisión y les dice a sus amigas que no, porque debe cuidar su casa.
- Josefa quiere ir a jugar con sus amigas; y sus padres antes de irse al trabajo le encomendaron que estudiara, no saliera a jugar hasta que volvieran; pero ella no hace caso y se va a jugar con sus amigas. Al día siguiente, la aplazaron en los exámenes.

**CASO 10 Comunicarse asertiva y efectivamente**

- Pedro le pide prestado los libros a Sonia, pero ella no quiere prestárselos por que el pierde todo; entonces le dice que a sus padres les ha costado mucho comprárselos y que ella tiene por norma no prestar sus libros y cuidarlos mucho. De esa forma no lastima a Pedro.
- Luisa les dice a sus compañeras, que ella no les presta sus cuadernos para tomar copia pues ellas todo lo pierden y que son haraganas.

**CASO 11 Resistir las presiones para no caer en vicios y drogas**

- David tiene un amigo que le gusta mucho tomar bebidas alcohólicas, y lo invita a hacerlo y no ir a estudiar; David le dice que no. Después se entera que sufrió un accidente por ir borracho.
- Flora tiene unas amigas en la escuela y la invitan a fumar marihuana. Ella les dice que sí. Con el tiempo, el vicio se apoderó de ella y ahora vive en la calle.

## ACTIVIDAD 4 Mi proyecto de vida

### MATERIAL DE APOYO 12

**¿Qué es proyecto de vida?**

**¿Para qué sirve?**

**¿Cómo se elabora?**

**¿Se puede cambiar el Proyecto de vida? ¿Por qué?**

### MATERIAL DE APOYO 13 DEFINICION DE PROYECTO DE VIDA



Es una planificación que tiene la función de organizar de manera progresiva el mundo interior del individuo, así como el exterior.

Ayuda a saber quién soy, cómo soy, y plantear metas a corto, mediano y largo plazo en las diferentes áreas de la vida.

Un proyecto de vida le da un por qué y un para qué a la existencia humana. Y con eso, le otorga sentido al presente.

### IMPORTANCIA DE CONTAR CON UN PROYECTO DE VIDA.

Las personas que poseen un proyecto de vida, se sienten seguras y libres, porque saben que dependen más de ellas mismas, que de las circunstancias externas.

#### ¿Qué pasa si algo no sale como lo esperado?

Generalmente, cuando nos esforzamos por algo y no recibimos a cambio aquello que esperábamos, nos frustramos. Lo primero que hay que tener en cuenta, es que ningún proyecto de vida se basa en hombres o mujeres perfectos/as. Por el contrario, ser consientes de los errores y debilidades es el primer paso para superarlos. No podemos ser perfectos por más empeño que pongamos en eso. Más bien, debemos luchar continuamente por acercarnos a aquello que deseamos, a pesar de las equivocaciones que seguramente tendremos. Y debemos estar preparados para cambiar de rumbo varias veces.

Debemos entender el proyecto de vida como un camino que trazamos hacia la meta que hemos elegido para nosotros.



## MATERIAL DE LECTURA PARA EL (LA) FACILITADORA SOBRE EL PROYECTO O PLAN DE VIDA.

### Todos tenemos sueños para el futuro.

Queremos ser una persona conocida o exitosa, tener un negocio o una profesión. Estas aspiraciones expresan nuestros deseos y son los objetivos que tenemos para nosotros/as y nuestro futuro

Alcanzar ese futuro no es fácil. Requiere de mucho esfuerzo y perseverancia. Debemos entrar en acción y no esperar que las cosas ocurran por si solas. Es nuestro futuro y tenemos que construirlo día con día.

Algunas personas tienen muchos sueños y los cambian continuamente. Eso no es malo. Los sueños son maravillosos y motivan a trabajar duro. Ayudan a pensar y a planificar. A veces es difícil identificar una profesión, una carrera o un oficio que nos gusta, pero mientras tanto podemos dedicarnos a desarrollar nuestros talentos y a tener experiencias valiosas que nos puedan servir en el futuro.

Entre los talentos están la inteligencia lógico-matemática, la inteligencia verbal, la inteligencia musical, la inteligencia espacial, la naturalistas, la inteligencia sinestésica, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

No dejemos que los sueños se limiten a aquello que vemos a nuestro alrededor. Es bueno conocer otras realidades. Debemos ser flexibles por si las cosas cambian. Si perseveramos y cambiamos cuando es necesario, llegaremos bien a nuestro futuro.

Posiblemente tendremos más de una carrera o un oficio en nuestra vida. Por eso estaremos preparados para que de acuerdo a nuestros talentos aprovechemos las oportunidades que se nos presenten. Ocurrirán muchas cosas y dificultades que tendremos que ir superando con creatividad y optimismo.

Para contar con información podemos utilizar internet o hablar con personas que saben y quieren ser nuestros consejeros.

También debemos contar con metas inmediatas y concretas que queremos que sucedan mañana, la próxima semana o el próximo año, y también metas a mediano y largo plazo. Una meta es algo específico que queremos alcanzar y para lo cual debemos trabajar.

Cuando logramos una meta, nos da una sensación de satisfacción y orgullo por haber logrado algo; Nos sirve de prueba, de que cuando nos proponemos algo, lo podemos lograr; e inmediatamente nos planteamos otra, así vamos creciendo. Prácticamente los sueños son las metas a largo plazo.

Las metas deben ser personales, sin presiones externas, y deben hacernos sentir bien con nosotros mismos, por eso frente a la sexualidad, esas metas deben ser beneficiosas para nosotros, no ponernos en riesgos.

La buena toma de decisiones puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas, que es una opción entre dos o más posibilidades. Es una actividad diaria y tendremos que tomar cientos de decisiones para alcanzar nuestras metas.

Un buen truco es mirar hacia delante y pensar en todo lo que pudiera pasar si hacemos o dejamos de hacer algo. Es algo así como predecir resultados o consecuencias. Mientras más hábiles seamos para predecir resultados, seremos mejores a la hora de tomar decisiones.

Puede ser difícil mantenernos enfocados en nuestras metas y sueños, cuando otras personas nos desmotivan y nos dicen que nunca lograremos alcanzarlas y peor si nos dicen que nos relajemos y nos divirtamos.



En realidad el logro de las metas y la diversión pueden ir juntos, pero tenemos que aprender a organizar el tiempo.

No dejemos que nos desmotiven. Los hombres y las mujeres somos igualmente capaces, aun que no contemos con las mismas oportunidades.

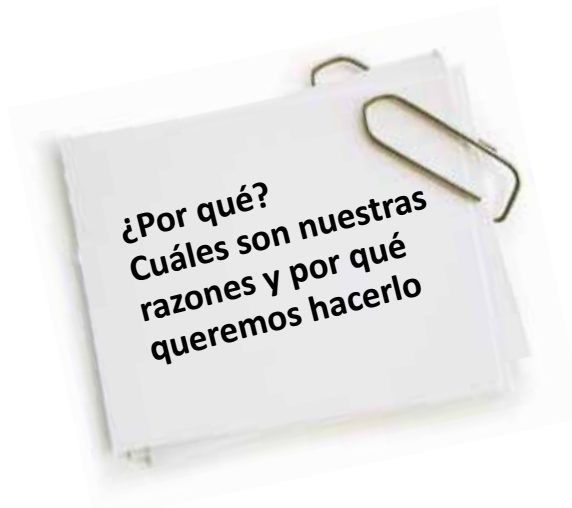
A veces aparecen grandes obstáculos en nuestro camino, esos se llaman contratiempos. Nuestra forma de enfrentar los contratiempos determinará que tan eficaces seremos alcanzando nuestros sueños.

Pueden aparecer como cosas que no podemos controlar, como cambio en la situación financiera de la familia.


Cuando ocurren tendremos que usar toda nuestra creatividad y nuestra fuerza para solucionar el problema.

Posiblemente hasta tengamos que cambiar de sueños, pero solamente es eso, cambio de sueños. Nuestros sueños nuevos nos llevarán a un futuro mejor, si nos fortalecemos y somos perseverantes.

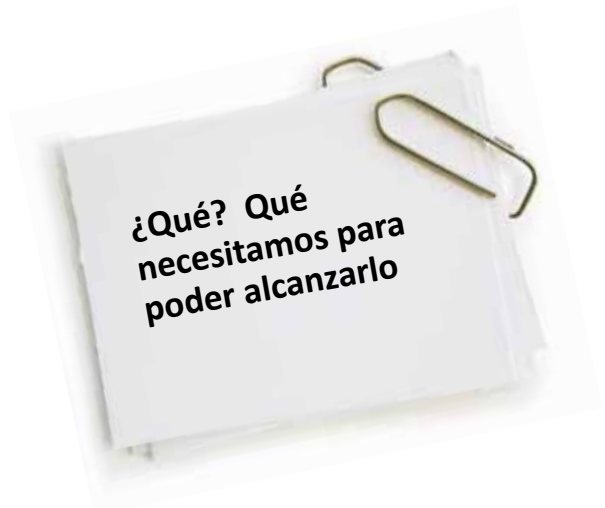
Para construir un buen plan de vida debemos respondernos a las siguientes preguntas:




**¿Por qué?  
Cuáles son nuestras  
razones y por qué  
queremos hacerlo**



**¿Cómo?  
Qué pasos  
tendremos que  
dar para alcanzarlo**



**¿Qué? Qué  
necesitamos para  
poder alcanzarlo**



**¿Cuándo? Para  
cuando daremos cada  
uno de los pasos para  
alcanzarlo**

MATERIAL DE APOYO 14.  
Con que cuento para "MI PROYECTO DE VIDA.

MI GRAN SUEÑO PARA EL 2021 ES LOGRAR: \_\_\_\_\_

CON QUÉ CUENTO PARA LOGRARLO:

### FORTALEZAS

F – ¿Cuáles SON MIS FORTALEZAS?  
(Mis características positivas para lograrlo).

### DEBILIDADES

D. ¿Cuáles Son mis DEBILIDADES?  
( Mis características negativas)

### OPORTUNIDADES

O. ¿Cuáles son mis OPORTUNIDADES?  
(Apoyos que tengo con mi familia,  
amigos y otras personas)

### AMENAZAS

¿Cuáles son mis AMENAZAS? como el  
alcohol, drogas, malas costumbres, etc  
que tengo que desechar.  
(Malos consejos, malos ejemplos, malas  
amistades)

## MATERIAL DE APOYO 15. Mi proyecto de vida.

### PRIMERA PARTE: LEAMOS Y DISCUTAMOS CUÁL PROYECTO DE VIDA NOS GUSTARÍA

#### Caso 1: EL PROYECTO DEL HOMBRE O MUJER PAVO

En su proyecto de vida todo lo quiere hacer girar sobre sí mismo. Busca convertirse en el eje de todos, todos tienen que alabarlos, estimarlos y servirlos, pues se considera el ser más importante del universo. Egoísta y despreocupado de los demás. Las cosas y las personas tienen valor en la medida en que le son útiles para sobresalir.

Como el pavo real, de cabeza pequeña y plumaje exuberante, es el prototipo de la vanidad. Su anhelo es lucir, vive pendiente de su figura esclavo de la moda y de las apariencias, narcisista. Guarda la secreta preocupación de llamar la atención de los demás. Es incapaz de entregar el corazón y de experimentar el auténtico amor. Sus raíces futuras son la soledad y la tristeza de no poder amar.



#### Caso 2: EL PROYECTO DEL HOMBRE O MUJER TIGRE

Su proyecto de vida se funda en dominar. Es el hombre agrio, hiriente, violento, que va sembrando el dolor y la desolación a su alrededor. La crítica, el chisme, la venganza, si es necesaria, son las armas que emplea para destruir a su enemigo.

No soporta una contradicción o una frustración, responde con ira. Coloca la personalidad en la fuerza física o en la contundencia de los argumentos. En él impera la ley de la selva. Intransigente, dominante, autoritario, celoso, acaparador y posesivo en el campo del amor. Hunde a los otros para sobresalir él. Competidor, envidioso, se entristece con el bien ajeno, no presta favores.



#### Caso 3: EL PROYECTO DEL HOMBRE O MUJER ESCARABAJO

Su proyecto de vida está impulsado por el gozar. Su ideal es el placer por el placer. Tremendamente primitivo y guiado por los instintos. Vive en función de las sensaciones y de la comodidad. Al sacrificio o a lo que lo mortifica responder con el pataleo del niño malcriado.

Su vida instintiva no tiene control ni disciplina de ninguna clase. Amigo de la vida muelle y del confort. Puede convertir el licor, el juego o cualquier otro vicio en los recursos ordinarios de su afán de buen vivir. Para el amor se identifica con la sensación placentera o con la excitación corporal del momento. Busca saciarse enfermizamente en lecturas, conversaciones, chistes, revistas. ES el hombre del "morbo" y del doble sentido.



#### Caso 4: EL PROYECTO DEL HOMBRE O MUJER BORREGO

Su proyecto de vida consiste en no pensar ni decidir por sí mismo, es el hombre masificado y despersonalizado, hecho según moldes sociales. Dependiente de las personas y del ambiente, cede sin resistencia a los estímulos de la propaganda y se amolda fielmente al pensar, desear y vivir del medio: "donde va Vicente, donde va la gente". Elige sin criterio personal. Al escoger trabajo, profesión, sigue el gusto de sus padres, de sus amigos o de la moda. No soporta estar solo un momento. Su ley es seguir a la mayoría y en rebaño va donde lo llevan.



#### Caso 5: EL PROYECTO DEL HOMBRE O MUJER MARIPOSA

Su proyecto de vida se define como un rotundo no al compromiso. Como la mariposa, va tras de lo que luce un momento. Vuela de flor en flor en busca de miel para cada situación pero la abandona rápidamente. Inconstante, superficial, no echa raíces, novelero, cambia de ideas, de trabajo, de carrera, de amigos, de valores, de novias como la veleta, con el viento. Entusiasta en los comienzos, enseguida cede al esfuerzo, a la rutina o al compromiso.



Es el hombre que no opina, que no sale en defensa de los derechos de nadie, que no separa a los que pelean, que nunca se siente aludido cuando piden colaboración. Para él todo eso es complicación. Es el "ciudadano Pilatos" que se lava las manos a la hora de los problemas. Es el testigo que en momento de declarar la verdad calla cobardemente o el juez que pretende hacer justicia con componendas inútiles.

#### Caso 6: EL PROYECTO DEL HOMBRE O MUJER LA CARACOL

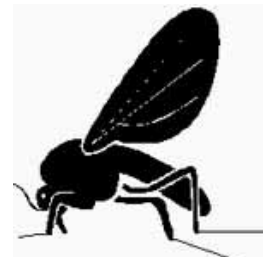
Su proyecto de vida es vivir encerrado sobre sí mismo. Desea que no lo molesten y con su concha se protege de todo lo externo a él. Marcadamente asocial, la vida de los demás le importa poco. Se puede estar hundiendo el mundo y él como si nada. Su paz, su comodidad y sus intereses personales están por encima de todo.



Es el que dice frecuentemente: "allá cada cual con su problema; a mí que me dejen en paz", o el que coloca en la puerta de su habitación el rotulo de ocupado. Su aislamiento lo disimula con la lectura o con alguna otra actividad solitaria. Cobarde para enfrentar los problemas, se envuelve en su caparazón en espera de que éstos se alejen. Dado a todo tipo de evasiones.

#### Caso 7: EL PROYECTO DEL HOMBRE O MUJER ZÁNGANO

Su proyecto de vida consiste en vivir sin trabajar. Lo domina la ley del menor esfuerzo. Ve la forma de aprovecharse de los demás para vivir de gorra. A la puerta del colegio o de la universidad y con una disculpa en los labios al compañero incauto espera para copiar sus tareas.



El hombre parásito que no produce nada y que vive a costa del esfuerzo y del trabajo de los demás. En el estudio repite mecánicamente, como una grabadora, lo que dicen los libros o el profesor. El que anhela vivir de las rentas. El hijo de "papi". El que se sorprende frecuentemente con este pensamiento: " mis padres trabajaron tanto, que yo nací cansado". El perezoso, desprogramado y perdedor del tiempo.

### **Caso 8: EL PROYECTO DEL HOMBRE O MUJER PULPO**

Su proyecto de vida se mueve por la búsqueda del poder. Como el pulpo, con sus tentáculos va atrapando lugares estratégicos y personas claves. Para ganar poder utiliza o manipula a las personas. Traiciona a los de abajo o a sus compañeros con tal de ganarse el aprecio de sus superiores. Interesado, se arrima a la mejor sombra, pero no repara en abandonarla cuando encuentra otra superior.

Su amistad no es más que un disfraz para alcanzar los secretos e intereses personales. Recurre a la hipocresía, al soborno y al chantaje. No se sitúa en el grupo que más le convence, sino en el que más le conviene. Cambia de camisa o de color como el camaleón. Es oportunista, "cepillero", calculador, "lagarto" sagaz y amigo de las influencias y de las "corbatas". Celoso de mantener privilegio y defensor acérrimo de las leyes, a las que interpreta y acomoda a su antojo, aun cuando éstas atenten contra los derechos fundamentales de la mayoría.



### **Caso 9: EL PROYECTO DEL HOMBRE O MUJER ERIZO**

Su proyecto de vida se apoya sobre un principio mil veces repetido: la vida no tiene sentido. La existencia la arrastra con pesadez, pues de antemano sabe que no vale la pena vivirla. Negativo y pesimista ve siempre el lado malo de la realidad, quejumbroso, vive comparándose con los demás para concluir que su vida es la más desgraciada.

Como el erizo, para todo saca sus espinas como el mejor mecanismo de defender su encastillamiento. Ve enemigos por todas partes. En cada palabra o gesto descubre un doble sentido que inmediatamente se apropia. Resentido, desconfiado, se aleja sistemáticamente de sus semejantes, con morbosa satisfacción colecciona sagradamente los agravios recibidos y con rencor trama la venganza o el desquite. Su conciencia se ve envuelta en prejuicios, discriminaciones y barreras que lo separan de los demás. Es dado a la agresividad y a las explosiones violentas.



### **Caso 10: EL PROYECTO DEL HOMBRE O MUJER RICO /A McPATO /A**

Su proyecto de vida gira en torno al dinero, como hoy existe verdadera obsesión por el dinero, el hombre Rico MacPato presenta una gran variedad de caras. Una de ellas es la de hombre que solo piensa en enriquecerse y en atesorar. El dinero es su ideal supremo. No concibe la actividad o relación humana que no haya de ser lucrativa. Paga salarios de hambre y al trabajador lo trata peor que a un animal o a una maquina.



Su corazón está metalizado y solamente vive y piensa en función del dinero. Amigo de los lujos y de los derroches innecesarios, despilfarra en viajes, en un estilo de vida suntuoso, que refuerza su imagen de poderoso y de rico.

Tiene una visión individualista del sistema social. Para él la propiedad privada es un derecho divino, absoluto o inalienable. Mira con desconfianza y desprecio a los empobrecidos, que en cualquier momento, podrían constituirse en los más peligrosos enemigos de su fortuna.

Con visión ingenua califica la riqueza como el trofeo de una inteligencia audaz o de una personalidad trabajadora, y a la pobreza como hija del vicio, la pereza o a la mala administración.

### REFLEXIONEMOS:

- ¿Te ves retratado o retratada en rasgos de los distintos animales?
- ¿Numera de uno a diez los diferentes animales, según el orden del parecido contigo?
- ¿En qué momentos de tu vida se manifiestan rasgos o comportamientos de tus tres primeros animales, ¿por qué?
- ¿Si tu vida continua así como va ¿con que tipo de animal te identificarás dentro de diez años, porque?

### TIENES UNA NUEVA OPORTUNIDAD DE CAMBIAR Y REFLEXIONAR EN TU PROYECTO DE VIDA

### MATERIAL DE APOYO 16.

## Mi construcción del PROYECTO DE VIDA.

MI GRAN SUEÑO AL 2021 ES LOGRAR: \_\_\_\_\_

### SEGUNDA PARTE:

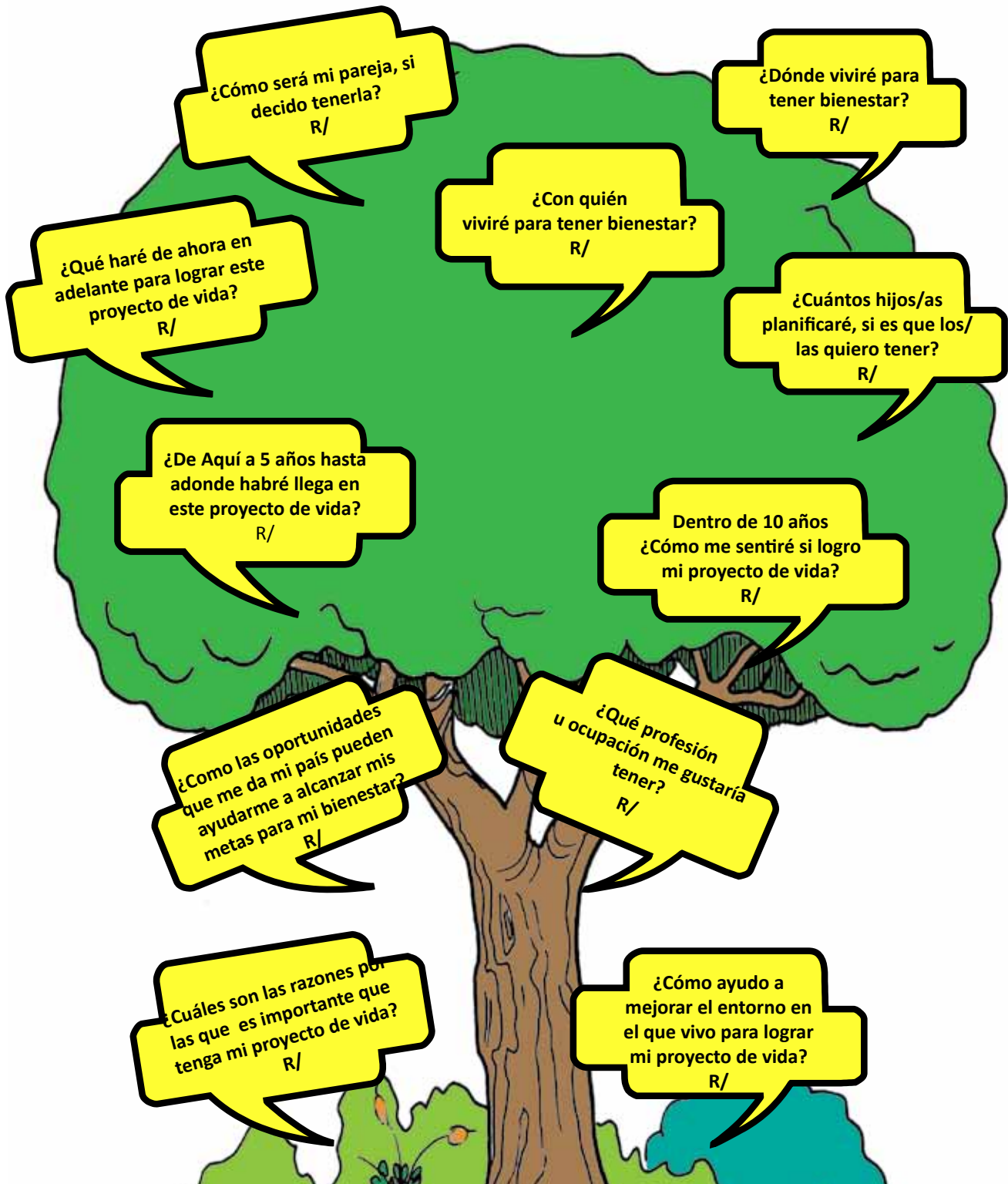
Construyamos el proyecto de vida de cada uno.

### Mi plan para lograr mi sueño... en 2021

- ¿Dónde viviré para tener bienestar?
- ¿Con quién viviré para compartir mi bienestar?
- ¿Cómo será mi pareja, si decido tenerla?
- ¿Cuántos hijos/as planificaré, si es que los/as quiero tener?
- ¿Qué profesión u ocupación me gustaría tener?
- ¿Cuáles son las razones por las que es importante que tenga mi proyecto de vida?
- ¿Qué haré de ahora en adelante para lograr este proyecto de vida?
- ¿Cómo ayudo a mejorar el entorno en el que vivo para lograr mi proyecto de vida?
- ¿Cómo las oportunidades que me da mi país pueden ayudarme a alcanzar mis metas para mi bienestar?
- ¿Cómo influyen las decisiones que toman las personas que dirigen la sociedad en mi proyecto de vida?
- ¿De Aquí a 5 años hasta donde habré llegado en este proyecto de vida?
- Dentro de 10 años ¿Cómo me sentiré si logro mi proyecto de vida?

## MI PLAN PARA LOGRAR MI SUEÑO....EN 2021.

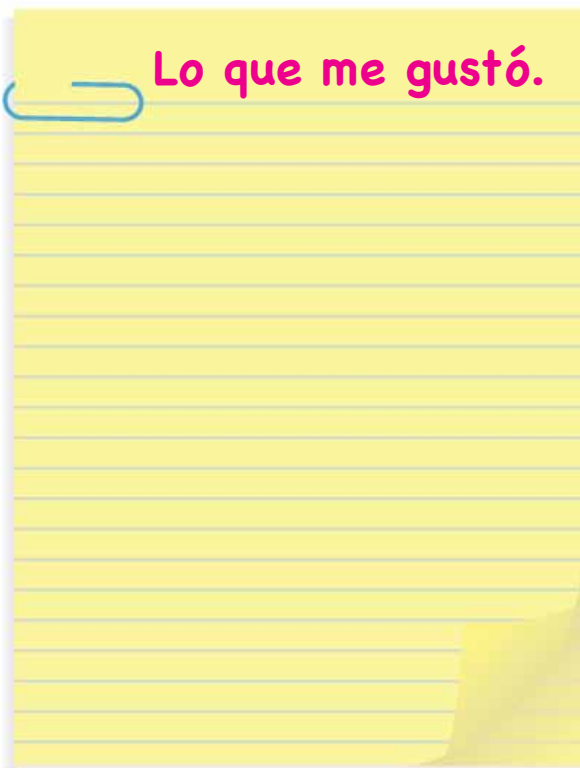
Para desarrollar mi proyecto de vida de planificar el logro de las siguiente preguntas.



Como influyen las decisiones que toman las personas que dirigen la sociedad en mi proyecto de vida.


MATERIAL DE APOYO 17.  
Evaluación final de módulo 1. Adolescencia

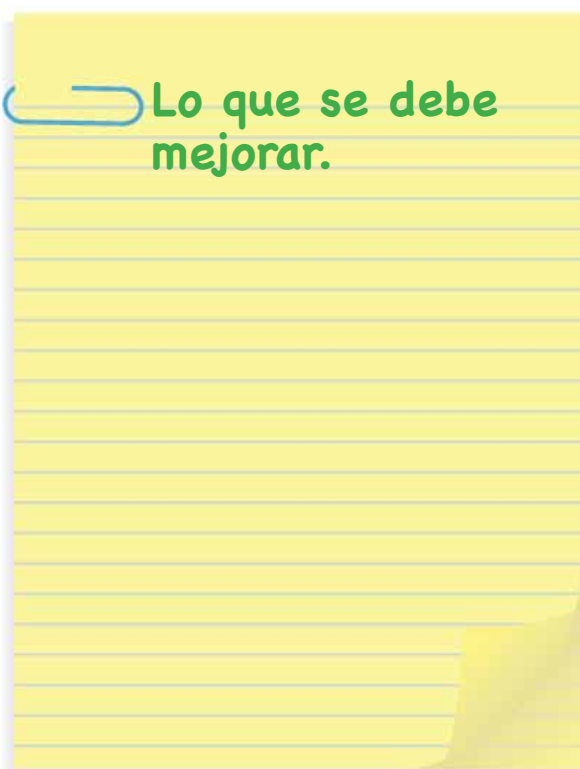
 **Lo que me gustó.**




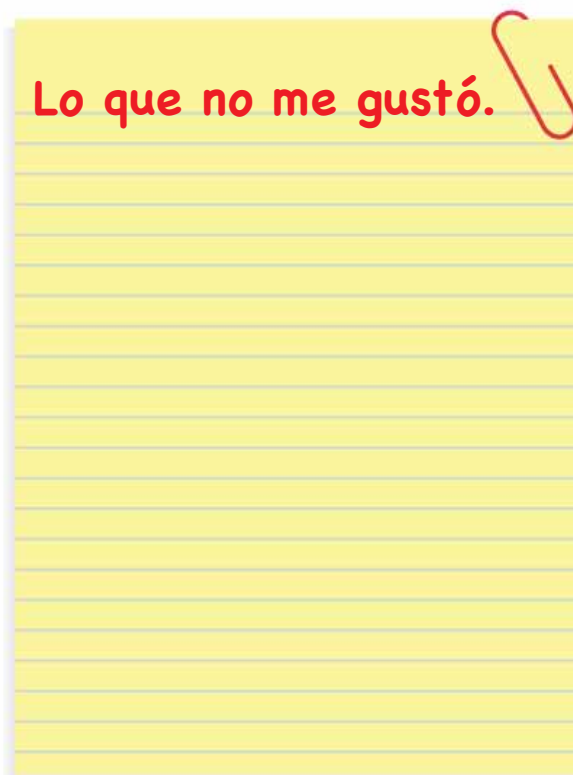
**Lo que aprendí hoy.** 



 **Lo que se debe mejorar.**



**Lo que no me gustó.** 







## Modulo 2

# Sexualidad

ACTIVIDAD 1: Una aventura a descubrir y disfrutar: La Sexualidad

ACTIVIDAD 2: Práctiquemos la convivencia entre hombres y mujeres

ACTIVIDAD 3: Una Vida libre de violencia

**OBJETIVO:**

Fortalecer conocimientos y comportamientos saludables con respecto al ejercicio de la sexualidad.

**TIEMPO:** 12 horas (aproximadamente)

**CONTENIDO:**

- Sexualidad
- Componentes de la sexualidad
- Definición de violencia de género
- Tipos de violencia de género

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Que los y las participantes:

1. Conozcan la definición de sexualidad y sus componentes
2. Reflexionen sobre los roles de género, su construcción y deconstrucción como una herramienta para disminuir las brechas de género en cuanto al ejercicio de la sexualidad.
3. Fortalezcan los factores protectores para la prevención de la violencia de género y hacia la juventud.

**DESARROLLO METODOLOGICO****ACTIVIDAD No. 1: Una aventura a descubrir y disfrutar: La Sexualidad.**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes comprendan la importancia de vivir la sexualidad de forma responsable, saludable y satisfactoria.

**TIEMPO:** 4 horas (aproximadamente)

METODOLOGÍAS	MATERIALES/ RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con la dinámica de las 3 pelotas saltarinas; verde, roja y amarilla, se realiza la retroalimentación del módulo anterior. Se tiran las 3 pelotas y no se permite que den 2 rebotes. A la señal de la facilitadora, quien la tiró y quien la recibió forman pareja y la pareja de color verde retroalimenta con las preguntas del material de apoyo 1. En algún momento, la facilitadora se incorpora al juego como parte de una pareja. Quien queda sin pareja se le pone una penitencia. El juego sigue, mientras duren las preguntas. <b>Material de apoyo 18.</b></li> <li>2. Inician la actividad recibiendo una tarjeta donde se solicita que escriban una palabra que se les viene a la mente cuando escuchan: el término <b>Sexualidad</b>, y luego la coloquen en la pared. Con la información de las tarjetas se construye colectivamente la definición de sexualidad. Se refuerza con el <b>Material de apoyo 19.</b></li> <li>3. Utilizando las frases de la sexualidad; se ponen de pie formando una fila en medio del salón para hacer la técnica: Espaciograma. Al sentirse identificados(as) con las frases que escuchan deben moverse al lado de la respuesta elegida. Se indica que es un ejercicio individual y la respuesta debe ser personal. Al final del ejercicio, cada uno(a) comparte sentimientos y pensamientos que les produjo realizar la actividad. <b>Material de apoyo 20.</b></li> <li>4. Forman 2 grupos y se enumeran (1 y 2). Realizan la lectura dirigida sobre La Sexualidad <b>Material de apoyo 21.</b> El grupo 1, identifica lo que la gente “habla” sobre sexualidad. Y el grupo 2, la información científica. Al finalizar el ejercicio cada grupo explica lo encontrado y defiende su posición. Gana el grupo que defienda mejor y tenga más aciertos. Se aclaran dudas y se refuerza la comprensión y vivencia de la sexualidad, responsable, saludable y satisfactoria.</li> <li>5. Utilizando la dinámica del “arco iris”, la facilitadora inventa y narra la historia de la tormenta mágica, los(as) participantes realizan actividades según la descripción de la historia (corren, se cubren, etc.), para finalizar la actividad, se dice que “sale el arco iris” y cada uno(a) toma un bombón. De acuerdo al color del bombón conforman 5 grupos.</li> <li>6. Con el <b>Material de apoyo 22.</b> Cada grupo trabaja un Holón sexual y la diversidad sexual; identifican y escriben lo más importante de la lectura. Utilizan los papelógrafos ubicado para cada holón, distribuidos en los 5 extremos del salón.</li> <li>7. Finalmente, cada grupo elige una palabra de las que se han utilizado en esta sesión y elaboran un “acróstico” que visibilice la utilidad de la información sobre sexualidad para la vida cotidiana. (Ejemplo: SANA; Sexualidad, Afecto, Niñez y Adolescencia).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 18:</b> Pelotas saltarinas.</li> <li>• <b>Material de apoyo 19.</b> Definición de Sexualidad.</li> <li>• <b>Material de apoyo 20:</b> Frases de expresiones de la Sexualidad.</li> <li>• <b>Material de apoyo 21:</b> Lectura: La Sexualidad.</li> <li>• <b>Material de apoyo 22:</b> Holones sexuales,</li> </ul> <p><b>ADEMÁS:</b> Cuaderno de lectura, pelotas rojas, amarillas y verdes, plumones, cartoncillo, tijeras, tirro, papel de color (verde, rojo y amarillo), bombones.</p>

## ACTIVIDAD No. 2: Practiquemos la convivencia entre hombres y mujeres.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes reconozcan la influencia socio-cultural en los comportamientos de los hombres y mujeres y sus consecuencias y analicen nuevas prácticas de socialización desde un enfoque de equidad de género y para el bienestar.

**TIEMPO:** 4 horas (aproximadamente)

METODOLOGÍAS	MATERIALES/ RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con tormenta de ideas, expresan qué saben sobre el género y sobre la equidad de género. Con el <b>Material de apoyo 23</b> la facilitadora complementa y aclara conceptos sobre las definiciones.</li> <li>2. Con el <b>Material de apoyo 24</b>. Se distribuyen las tarjetas con las características, actividades y oficios para clasificar, si son de hombres, mujeres, ambos o de ninguno. Primero se clasifica para la época antigua y luego para la actual o futura. Este ejercicio es para que comprendan que todas las características, actividades y oficios son para ambos sexos y los no deseables para ninguno. Solo son para cada sexo, las biológicas.</li> <li>3. En grupos por afinidad, leen el <b>Material de apoyo 25</b> y resuelven los cuentos incompletos de la vida cotidiana, de forma que quede claro que la educación y el apoyo son primordiales para el manejo de la equidad e igualdad de género y el bienestar y convivencia de todos y todas.</li> <li>4. Individualmente preparan un pequeño poema de cómo podemos transformar los roles de género de una forma más justa y equitativa para la sociedad.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 23.</b> Definiciones género y equidad de género. Roles y estereotipos de género.</li> <li>• <b>Material de apoyo 24:</b> Tarjetas con características, actividades y oficios de hombres y mujeres, ambos sexos o ninguno.</li> <li>• <b>Material de apoyo 25</b> Cuentos incompletos de la vida cotidiana</li> <li>• <b>ADEMÁS:</b> Cuaderdno de lectura, tarjetas, plumones (rojo y negro), tijeras, paginas de papel bond de colores, tirro.</li> </ul>

## ACTIVIDAD No. 3: Una vida libre de violencia

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes sean capaces de analizar las manifestaciones y reconocer los tipos de violencia para promover en ellos y ellas, el auto-cuidado y la denuncia, como parte del ejercicio libre, sano y responsable de su sexualidad y fortalezcan los factores protectores para la prevención de la violencia de género, especialmente en la adolescencia y la juventud.

**TIEMPO:** 4 horas (aproximadamente)

METODOLOGÍAS	MATERIALES/ RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para reflexionar, con la dinámica “Alguna vez...” se leen una serie de frases y según se identifiquen las personas participantes con estas frases se ponen de pie. Se explica que es un ejercicio individual y en silencio. Al final se les solicita compartan como se sintieron con esta dinámica. Reflexionando que todas las personas alguna vez hemos vivido o conocemos situaciones similares. <b>Material de apoyo 26.</b></li> <li>2. Con el <b>Material de apoyo 27</b>, realizan la dinámica mito o verdad, la facilitadora lee una frase y cada uno(a) se va a un lugar del salón según crea que es mito o verdad y voluntariamente explican su posición. No se emiten juicios de valor. Luego la facilitadora amplía la información.</li> <li>3. Se dividen a los(as) participantes en 3 grupos. Leen el <b>Material de apoyo 28</b>: Lectura: Practiquemos la convivencia para la prevención de la violencia.</li> <li>4. Luego, a cada grupo se le asigna un rol. El primero estará a favor de las personas que ejercen violencia y el segundo en contra de la violencia. El tercer grupo serán los jueces y emitirán al final la sentencia. La facilitadora aclara dudas o hace énfasis en la importancia de la prevención de la violencia y de la ruptura del ciclo de la violencia para fortalecer la convivencia.</li> <li>5. Utilizando el <b>material de apoyo 29</b>: Canción “morir de amor”/ Kudaí; se reflexiona sobre la influencia de los medios de comunicación social y otros(as) en el éxito de mantener o romper el ciclo de la violencia.</li> <li>6. De acuerdo a los tipos de violencia, se conforman 7 grupos. Cada uno con la técnica del sociodrama representa el tipo de violencia asignado y sus consecuencias. Se utiliza el <b>Material de apoyo 30</b>.</li> <li>7. Entre todos(as) construyen un mural reflejando su sentir en torno a la prevención de la violencia y promoción de la convivencia para la niñez y juventud.</li> <li>8. Con 4 tarjetas de colores se realiza la evaluación del módulo 2. Se asigna un color diferente para cada criterio; contenido, metodología, tiempo, facilitadora y uno para observaciones o sugerencias <b>Material de apoyo 31.</b></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 26:</b> Alguna vez...</li> <li>• <b>Material de apoyo 27:</b> Mitos y verdades de la violencia.</li> <li>• <b>Material de apoyo 28:</b> Lectura: Practiquemos la convivencia para la prevención de la violencia.</li> <li>• <b>Material de apoyo 29:</b> Canción “morir de amor”/Kudaí. Letra, video, equipo de reproducción y sonido.</li> <li>• <b>Material de apoyo 30:</b> Tipos de violencia</li> <li>• <b>Material de apoyo 31:</b> Evaluación final del modulo 2: Sexualidad</li> <li>• <b>ADEMÁS:</b> Cuaderno de lectura plumones (rojo y negro), cartoncillo, tijeras, tirro, tarjetas de colores</li> </ul>

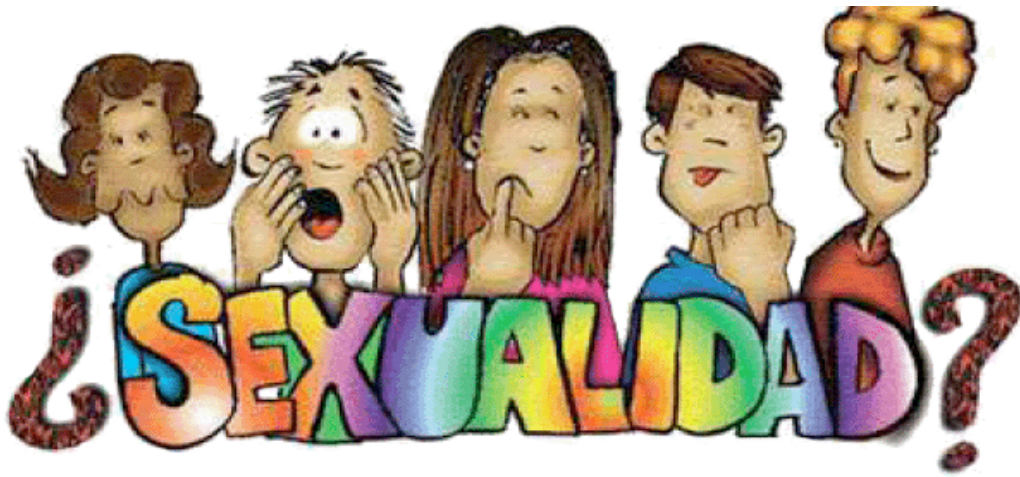
**MATERIAL DE APOYO 18:  
La pelota saltarina.**

- 1.** ¿Qué es la adolescencia?
- 2.** ¿Cuáles son los cambios en la adolescencia?
- 3.** ¿Para que me sirve saber sobre los cambios en la adolescencia?
- 4.** ¿Cómo podemos fortalecer los diferentes componentes de la autoestima?
- 5.** ¿Con cuáles habilidades para la vida me identifico, por qué?
- 6.** ¿Qué beneficios me trae construir mi proyecto de vida?



## MATERIAL DE APOYO 19

### Definición de sexualidad



**E**s una parte importante, placentera y natural de la vida. Es una forma de comunicación y una fuente de placer, salud y ternura que se expresa con abrazos, besos, miradas y mimos.

A medida que las personas crecen y se desarrollan, las formas de expresar la sexualidad se diversifican e intensifican y suelen pasar por las relaciones sexuales genitales u otras formas de contacto sexual.

Cada persona expresa su sexualidad en forma particular. Todas las formas de expresar la sexualidad pueden ser satisfactorias y placenteras, pero a menudo la sexualidad está muy condicionada por las expectativas de género, por malos entendidos y por manifestaciones poder, que limitan estas expresiones.

Es más, a veces, las personas usan su sexualidad para influenciar, dominar o hacer daño a otra persona. Esto puede ir desde la atracción, el coqueteo, el enamoramiento, hasta el acoso sexual y el abuso.

No debe usarse la sexualidad para conseguir algo, ni para molestar o herir a otra persona. Vivenciamos la sexualidad las 24 horas del día como hombres y mujeres y no necesariamente con actividad sexual.

La sexualidad acompaña al ser humano desde que nace hasta que muere, ella conforma las maneras en que pensamos y entendemos el cuerpo.

**La sexualidad está conformada por la atracción, el género, la vinculación afectiva, incluyendo el amor, el placer, el erotismo, y la reproductividad.**

**La sexualidad está en el centro de la personalidad de cada ser humano.**

## MATERIAL DE APOYO 20: Frases de La Sexualidad

**Pasa a este  
lado de la sala,  
Sí...**

Tienes una relación especial con tu familia

Te gusta sentirte atractivo o atractiva

Has sentido afecto por otra persona

Te gustan las caricias en el cuello

Te gusta sentirte cómodo(a) con tu cuerpo

Te agrada escuchar música

Tu fragancia favorita te recuerda a alguien especial

Te gusta bailar y compartir tiempo en pareja

Gozas al ser abrazado o abrazada

Gozas al ser acariciado o acariciada

Te produce placer cuando ves a tu ser amado

Te gusta caminar por la calle de la mano de alguien que te gusta

Te emocionas si te mandan mensajitos cariñosos

Has tenido fantasías eróticas

Alguna vez escuchaste sobre la autogratisficción

Te sientes cómodo(a) con lo que haces



## MATERIAL DE APOYO 21: Lectura sobre La sexualidad.

Tanto en la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (El Cairo, 1994), como en la Cuarta Conferencia Internacional sobre la Mujer (Beijing, 1995) —ambas convocadas por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) — se definieron estrategias dirigidas a crear las condiciones que permitirían a las y los jóvenes, disfrutar de sus derechos sexuales y reproductivos con responsabilidad.

Como nunca antes, en ambas conferencias se examinó abiertamente la sexualidad adolescente y juvenil, y se la enmarcó en el concepto de salud sexual y reproductiva; se analizó, asimismo, la problemática de la adolescencia y la juventud en el contexto de las estructuras de género, familiares, comunitarias y sociales que la originan o condicionan.

Es frecuente que utilicemos las palabras sexo y sexualidad como sinónimos; sin embargo, tienen significados diferentes.

### ¿Qué es el sexo?

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

### ¿Qué son relaciones sexo-coitales?

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

### ¿Qué son relaciones sexuales?

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

### ¿Qué es la sexualidad?

Es una parte importante, placentera y natural de la vida. Es una forma de comunicación y una fuente de placer, salud y ternura que se expresa con abrazos, besos, miradas y mimos.

A medida que las personas crecen y se desarrollan, las formas de expresar la sexualidad se diversifican e intensifican y suelen pasar por las relaciones sexuales genitales u otras formas de contacto sexual.

Cada persona expresa su sexualidad en forma particular. Todas las formas de expresar la sexualidad pueden ser satisfactorias y placenteras, pero a menudo la sexualidad está muy condicionada por las expectativas de género, por malos entendidos y por manifestaciones de poder, que limitan estas expresiones.

Es más, a veces, las personas usan su sexualidad para influenciar, dominar o hacer daño a otra persona. Esto puede ir desde la atracción, el coqueteo, el enamoramiento, hasta el acoso sexual y el abuso. No debe usarse la sexualidad para conseguir algo, ni para molestar o herir a otra persona. Vivenciamos la sexualidad las 24 horas del día como hombres y mujeres y no necesariamente con actividad sexual.

La sexualidad acompaña al ser humano desde que nace hasta que muere, ella conforma las maneras en que pensamos y entendemos el cuerpo. La sexualidad está conformada por: la atracción, el género, la vinculación afectiva, incluyendo el amor, el placer, el erotismo y la reproductividad. La sexualidad está en el centro de la personalidad de cada ser humano.

**Todas las personas somos seres sexuales desde que nacemos hasta que morimos.**

## 58 Ser sexual puede significar:

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

La sexualidad es compleja. Es mucho más que tener deseos sexuales o relaciones sexuales. Vivir la sexualidad de forma placentera, responsable y segura hace parte de nuestros derechos humanos.

El estar enamorado es un sentimiento maravilloso. ¡Nos hace sentir bien! Disfrutemos de ese sentimiento sin prisas. El amor significa respetarse y quererse mutuamente. El amor nunca es una buena razón para hacer algo que pueda poner nuestra salud o futuro en peligro. El amor no es una excusa para tener relaciones sexuales y mucho menos sin protección.

Querse a uno(a) mismo(a) es una buena manera de empezar a amar a los(as) demás y de recibir muestras de cariño de otras personas.

Por lo tanto, la sexualidad se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, valores, así como, en actitudes y prácticas en las relaciones humanas.

La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos entre las personas.

El desarrollo pleno de la sexualidad depende de la satisfacción de las necesidades fundamentales del ser humano, tales como: el deseo de contacto, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor.

## ¿Cuáles son las dimensiones básicas de la sexualidad?

La sexualidad engloba tres dimensiones básicas del ser humano de forma decisiva en su desarrollo: biológica, psicológica y social, no se debe olvidar que cada persona es una unidad integral e indivisible, de modo que estas tres dimensiones están íntimamente relacionadas y condicionadas entre sí, por lo que no podemos separar el cuerpo físico de la mente, de las creencias o de la educación recibida.

Existen actitudes que tienen que ver con la sexualidad que se transmiten de generación en generación, las cuales se aprenden involuntariamente. Muchas veces varían dependiendo de si es hombre ó es mujer en diferentes culturas y países; además influyen la familia, las amistades, la educación recibida en el centro escolar, la religión. Algunas de estas normas se traducen en coerción y violencia en el ejercicio de la sexualidad.

Lo importante es que en el marco de los Derechos Humanos estas normas pueden transformarse para vivir la sexualidad libre, saludable y responsable.

## ¿Cómo logras ser una persona sexualmente saludable?

Aunque desde bebés tenemos sexualidad, es durante la adolescencia que nos hacemos más conscientes de ella. Notas cómo te sientes, cómo piensas y cómo te comportas como hombre o mujer y qué deseas en términos de afecto y de relaciones. También puedes empezar a sentirte atraído hacia otras personas y empezar a notar tus propios sentimientos, deseos, sueños y fantasías sexuales.



Estos cambios pueden ser muy interesantes, pero a la vez pueden ser desconcertantes, especialmente porque hay muchos mitos acerca de las relaciones sexuales y de la sexualidad.

Además, la sexualidad sigue siendo un tabú para muchas personas y se habla poco del tema. Por ejemplo, por las desigualdades que existen entre hombres y mujeres, algunas personas desaprueban que una mujer tenga relaciones sexuales y/o sexo-coitales en su juventud o antes de casarse y creen que no está bien. Pero esto no es cierto, caso contrario se promueve el inicio temprano de las prácticas sexuales y las múltiples parejas en los hombres jóvenes. Tener relaciones sexuales no nos hace malos o buenos. Lo importante, en este ejemplo, es que las mujeres y los hombres jóvenes tomen la decisión de tener relaciones sexuales por sí mismos(as), sin presiones y con la información suficiente para no poner en riesgo su salud y bienestar.

## Recuerda!!!

Que alcanzar cierta madurez es muy valioso y si practicas las habilidades para la vida lograrás alcanzar tus sueños... Para todo existe un tiempo.

Entonces, ser una persona sexualmente saludable, significa que puedes expresar tus deseos sexuales de una manera satisfactoria, que no haga daño ni a ti ni a nadie.

¡No corras riesgos con tus sentimientos ni tu salud; ni con los sentimientos y la salud de los demás!

Puedes informarte correctamente de los hechos y los mitos sobre la sexualidad y las relaciones sexuales.

Debes procurar conocer tu cuerpo, tus emociones y aprender cómo mantenerte sexualmente seguro y saludable.

Es muy importante que pienses cuidadosamente acerca de tus opciones con relación a la actividad sexual. Hay una enorme variedad de formas de expresión sexual y tener relaciones sexuales es sólo una de ellas. Si tomas las cosas con calma y no te apresuras, puedes iniciarte en la vida sexual con toda la información necesaria para proteger y cuidar tu salud.

Te puede resultar difícil tener una sexualidad placentera y saludable si nadie te habla sobre esto, ni en la casa ni en la escuela. Quizá tus principales fuentes de información son tus compañeros(as), hermanos(as), vídeos, el Internet, la televisión, canciones o revistas. Estas fuentes de información a veces pueden ser muy confusas y desconcertantes, y no siempre son las más apropiadas.

En algunas películas y novelas las relaciones sexuales parecen ser muy románticas y pasajeras, como algo que sencillamente ocurre.



No parece haber un diálogo entre ambas personas acerca de lo que quieren, ni sobre si es el momento para tener relaciones sexuales o no. No hablan sobre el uso correcto y consistente del condón. Y a pesar de no usar condones, los personajes de las películas y los libros no tienen problemas como un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual (ITS) incluido el VIH.

La música, las revistas, las novelas y los anuncios comerciales a veces emiten mensajes confusos y distorsionados sobre la sexualidad y el amor.

60 En muchas canciones que oímos, los hombres y mujeres cantan sobre las relaciones sexuales, la pasión y el amor. ¡La música nos hace disfrutar y gozar! Nos hace bailar, pasarla bien y hasta puede ponernos tristes o alegres... según la canción. Pero ni la música, ni las películas que vemos en la tele o el cine necesariamente proporcionan información que pueda ayudarte a orientar tu comportamiento de manera saludable.

No te enseñan a dialogar con tu pareja sobre las relaciones sexuales ni sobre el uso del condón u otro método de prevención. Incluso las personas que conocemos y queremos pueden confundirnos acerca de las relaciones sexuales y de la sexualidad.

Por ejemplo, nuestras madres y padres no siempre nos habla lo suficientemente claro acerca de las relaciones sexuales y de la sexualidad; en parte porque no nos ven como seres sexuales; y no saben cómo hablarnos del tema; o tal vez porque ellos tampoco recibieron la información adecuada y sus relaciones también son desprotegidas. Por todo ello puede ser difícil aprender de nuestras madres y padres.

Puede que tú o tus amistades y compañeros(as) de la escuela digan que han tenido relaciones sexuales aunque no sea cierto; porque en esta etapa la influencia social a pesar de ser distorsionada es muy importante.

Esto puede confundirnos a la hora de tomar nuestras propias decisiones frente a la vivencia de la sexualidad. Puede ser difícil entender todos los mensajes que recibimos sobre las relaciones sexuales y la sexualidad.

Sin embargo, ser sexualmente saludable requiere conocer la diferencia entre un comportamiento sexual saludable y los comportamientos de sexuales de riesgo, hacia a ti o las demás personas.



**Antes de actuar en respuesta a tus deseos sexuales, piensa en las consecuencias de tus acciones.**

## **MATERIAL DE APOYO 22: "Holones Sexuales"**

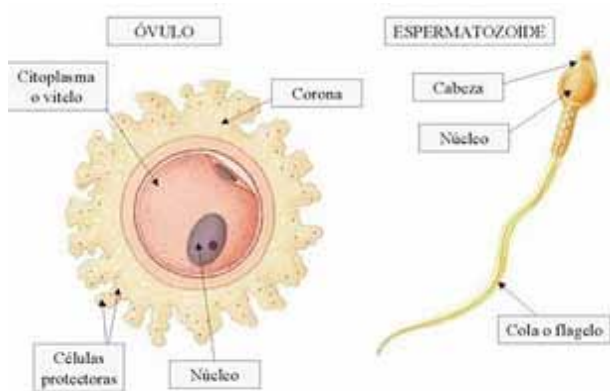
### **Jovencitas y jovencitos!!!**

**Vamos a conocer nuevas formas de entender la sexualidad...no te quedes con las dudas, todos y todas podemos preguntar...**

Según el **sexólogo Eusebio Rubio Auriol**, los holones o totalidades son componentes sexuales, son indivisibles y constituyen las partes, elementos o subsistemas de la sexualidad. No hay ninguna área del ser que provoque sentimientos más variados, como la sexualidad.

Para muchas personas, los sentimientos son tan intensos que la búsqueda para encontrarles razón, plenitud y gozo es incomprensible. Así, nuestra sexualidad tiene cuatro componentes esenciales.

## El primer Holón: La reproductividad.



Es el resultado de nuestra naturaleza reproductiva. Debemos pensar en reproductividad y no en reproducción, porque los seres humanos lo que siempre tenemos es la potencialidad; a veces ésta no se hace realidad, por enfermedad, por decisión personal o porque no es congruente con el estilo de vida que desarrollamos, pero la potencialidad persiste.

La reproductividad es más que la capacidad de tener hijos y criarlos, incluye efectivamente los sentimientos de maternidad y paternidad, las actitudes de paternaje y maternaje, además de las actitudes favorecedoras del desarrollo y educación de otros seres.

La reproductividad, por otro lado, no se limita al hecho biológico de poder embarazarse y ser embarazada, es de hecho una dimensión humana mucho más compleja y sofisticada: a los(as) hijos(as) biológicos hay que darles mucho antes de que en pleno derecho podamos ser sus padres o madres.

Hay muchos seres humanos que no se reproducen biológicamente, pero son muy exitosos(as) madres o padres y en esa acción, que por cierto toma varios años de sus vidas, expresan su reproductividad.

Otros(as) seres humanos(as) no son ni padres ni madres biológicamente, ni por adopción; pero se ocupan del crecimiento de otras personas, tanto biológicamente como espiritualmente y en

esa acción expresan su reproductividad.

Es la capacidad de todo ser humano(a) de decidir con su cuerpo si desea reproducirse o no. Así como también sus acciones y relaciones sociales para ponerlas al servicio de otras personas además de su potencial biológico.

En el nivel biológico de la reproductividad intervienen elementos como los órganos sexuales, la concepción, el embarazo, el parto y los métodos anticonceptivos.

La maternidad y la paternidad son vivencias personales de enorme trascendencia.

No todo es biología ni psicología. Hay manifestaciones sociales de nuestra reproductividad en el acto de educar al prójimo.

## El segundo Holón: El género.

### ¿Por qué somos dos, diferentes y necesarios?

Mujeres y hombres, son dos formas que dan origen al segundo de los componentes de nuestra sexualidad: el género, el cual tiene una dimensión



psicológica muy compleja que los científicos llaman identidad genérica o identidad de género; la cual es una especie de marco de ideas, de conceptos que todos tenemos respecto a lo que somos (en tanto hombres y mujeres), a lo que son las demás persona y a lo que debemos (o deberíamos) ser y hacer en función de nuestro sexo: masculino o femenino.

Como los seres humanos nos comunicamos con nuestros(as) semejantes, estas ideas las platicamos con otros, por eso los grupos humanos desarrollan ideas compartidas de lo que es ser hombre y ser mujer.

62 Como vivimos todos en un grupo social desde el momento en que podemos entender lo que quieren los otros(as) (empezando por nuestros padres), nos formamos nuestras propias ideas a partir de lo que el grupo piensa que debe ser el hombre ideal y la mujer ideal.

Por esta razón, nuestras diferencias básicas, producto de la diferencia biológica, terminan teniendo muy poco que ver con lo que al crecer esperamos llegar a ser y terminan conformándose muchas veces con ideas como: las mujeres no deben votar, los hombres deben luchar por su patria, el honor de un hombre debe salvarse con la vida, la mujer virgen es la única valiosa, y muchas otras por el estilo.

En resumen, el género es un sistema o red de creencias, actitudes, valores, formas de comportamiento y maneras de ver el mundo que se aprenden desde el nacimiento, a través de la familia, la escuela, las relaciones sociales y medios de comunicación, las que son diferentes si se es un hombre o una mujer.

Así se determinan los "roles y la identidad de género", es decir, los comportamientos esperados para hombres y mujeres y los tipos y formas de relación entre personas de distinto sexo y como nos vemos y pensemos de acuerdo a lo que somos y deberíamos ser.

Las sociedades dan diferente valoración a los hombres y las mujeres, siendo por lo general, ellas devaluadas y ellos sobrevalorados. Esto hace que las relaciones entre los hombres y las mujeres no sean equitativas, que se vean envueltas por el poder y se expresen en múltiples desigualdades en todos los ámbitos de la vida.

Si se piensan palabras aisladas como: pasión, deseo, amor, amante, entrega, posesión, compromiso, ruptura, impotencia, frigidez, fidelidad, infidelidad, satisfacción, placer, dolor.

Todas son palabras sexuales, o mejor dicho, palabras con connotación sexual. Todas son

palabras que nos hablan de los otros dos componentes de nuestra sexualidad: el erotismo y el vínculo afectivo.



### **El tercer Holón. El erotismo.**

El término erotismo tiene su origen en la mitología griega. Estudiar los mitos, es decir las creencias humanas que a pesar de saberse o intuirse falsas han subsistido por siglos. Eros, Dios de la pasión y la fertilidad, tiene dos orígenes. Primero era el Caos, luego Geos y Eros (la tierra y el deseo). Por erotismo se entiende la dimensión humana que resulta de la potencialidad de experimentar placer sexual.

Aquí nuevamente se trata de una potencialidad; el hecho de que todos los seres humanos nacen con esa posibilidad es sumamente importante.

La gran mayoría de los seres humanos la desarrollan, la viven y la gozan, pero no todos. Lo que es universal es que todos podemos y tenemos la potencialidad de desarrollarlo.

Como todos podemos, todos estamos expuestos a las experiencias que regulan su aparición, su desarrollo, su expresión y también, su disfunción.

El placer sexual es un tipo de experiencia única. Si bien es cierto que la mayoría asocia la experiencia placentera erótica con el deseo por otra persona, esto no siempre es así, especialmente durante las etapas de nuestra vida en las que descubrimos el erotismo.

Para experimentarlo, necesitamos que nuestro cuerpo esté bien, que no existan interferencias de tipo biológico con los mecanismos fisiológicos del erotismo y que exista intimidad. Esto es algo muy privado.

El placer erótico no resulta solamente de que se realice nuestra fantasía, sino sobre todo de la reacción física de nuestro cuerpo y que aceptemos las experiencias que son estimulantes. Todas las culturas han demostrado tener a la vida erótica en un lugar importante.

Siempre que un grupo humano se organiza, entre las primeras cosas que regula, norma, prescribe y prohíbe están las experiencias eróticas.

Cuando hablamos de erotismo, hablamos también de atracción sexual y ésta puede ser de diferentes formas:

- **Heterosexual:** Quien experimenta atracción predominantemente por personas del otro sexo.
- **Homosexual:** Quién experimenta atracción predominantemente por personas del mismo sexo.
- **Bisexual:** Quién experimenta atracción predominante por personas de ambos sexos.

Así surge el concepto de **Diversidad sexual:** El conjunto de las diferentes formas de vivir la sexualidad.

Es necesario saber que las personas con orientación sexual diferente a la heterosexual, son personas tan valiosas como las demás y que esta condición no es una enfermedad y por lo tanto no es contagiosa.

Es simplemente una condición. Las personas no deciden sobre su orientación sexual, les ocurre y punto. Ellas pueden vivir una sexualidad saludable y responsable como cualquier persona.

Desde 1973, la comunidad científica internacional considera que la homosexualidad no es una enfermedad. La OMS en 1990, la excluyó de la clasificación de enfermedades y otros problemas de salud.

El erotismo se convierte en una experiencia que depende casi por completo de lo que significa para nosotros lo que vivimos, del significado simbólico que le asignamos, de la realidad que percibimos (o que creamos en nuestra imaginación) aunque muchas veces no nos percatemos de los significados precisos (son inconscientes).

Los significados tienen que ver con lo que el placer mismo representa, desde luego, pero de manera muy notable, del significado de nuestro ser hombre y mujer, de lo que el otro sexo nos significa, de lo que reproducirnos y representa para nosotros y para gozo y sufrimiento de la raza humana, de lo que el otro(a) amado(a), deseado(a), odiado(a) o humillado(a) nos significa.

### **El vínculo afectivo: el cuarto Holón.**

Muchos animales al nacer tienen un alto grado de independencia; nacen pudiendo moverse y siendo capaces de proveerse de alimento muy rápidamente, viven en casi completa soledad, encontrándose con el otro sexo solo para procrear. Los(as) seres humanos(as)

No. Salvo raras excepciones casi mitológicas, vivimos todos en grupo, confiando en mayor o menor medida en lo que los otros van a hacer para que podamos sobrevivir. El aspecto más notable del amor es que lo hay de muchísimos tipos, sin contar con que cada quien entiende cosas diferentes.

Se reconocen cinco tipos de amor: Amor erótico, Amor filial (todo lo cercano), Amor universal (naturaleza y personas lejanas), Amor a un ser superior y Amor así mismo/a.

Las relaciones de amistad y de enamoramiento son sentimientos que pueden surgir entre personas de ambos sexos o personas del mismo sexo, y no necesariamente duran para siempre, especialmente en la adolescencia y primera juventud.

Si dejas de sentir amor, es mejor no permanecer en la relación. Ser honesto con la pareja, a la vez que amable y considerado es lo mejor que podemos hacer. Debemos tratar de no herir sus sentimientos. Si alguien termina una relación contigo, puedes llegar a sentirte triste o solo, pero no te desesperes. Date tiempo para acostumbrarte a esa pérdida. No te apresures a tener otra relación, y no riegues rumores feos sobre la persona que rompió contigo.

Ocurre que por amor entendemos tanto la necesidad imperiosa de contar con la presencia de alguien, al punto que se siente indispensable para la vida: "yo sin ti no puedo vivir", como el supremo acto de ofrecer la vida por otro: "me muero por ti".

Por amor entendemos tanto el gozo de ver al ser querido feliz, como el dolor que experimentamos cuando el ser querido nos abandona por haber encontrado su felicidad. Pero ¡jojo! Nadie es dueño de nadie y no podemos morir por amor. Eso es una forma enfermiza de amor.

Si observamos cómo desarrollamos nuestra capacidad para amar, las aparentes contradicciones humanas adquieren otra dimensión. Lo que verdaderamente experimentamos como seres humanos(as) es el vínculo afectivo.

El primer vínculo de los seres humanos con alguna otra persona es físico, se llama cordón umbilical y lo tenemos durante más o menos ocho meses; nos une a la mujer que nos lleva en su vientre.

Este vínculo (que por cierto es más complejo que solo un cordón), se rompe de manera más bien brusca al nacer el nuevo ser. El ser humano nace en tales condiciones que necesita el cuidado de otros seres humanos durante mucho tiempo sin riesgo de morir.

Entre las dos personas interesadas, usualmente la madre y el bebé, aparece muy pronto otro vínculo, es decir, otra unión, pero este vínculo ya no es físico, ya no está compuesto de tejidos y células, sino que está compuesto de lo que cada uno siente: la presencia de ese otro ser no nos es indiferente, sino que nos provoca sentimientos muy intensos, que llamamos respuestas afectivas (amor filial).

Para el autor es una desgracia humana el que muchas personas desarrollen formas de vincularse afectivamente con los(as) otros(as) que son muy destructivas, muy infantiles, y por eso mismo condenadas al sufrimiento.

A todas esas formas de desear intensamente la presencia y disponibilidad del otro se les ha llamado amor.

No todas esas formas de vinculación merecen el término amor; lo que denominamos amor depende de muchísimos factores; amor debemos llamarle sólo al tipo de vínculo afectivo que favorece la plenitud de vida tanto del amante como del ser amado.

A los amores tormentosos, a los que están llenos de rabia, de resentimiento y de dolor, no debemos llamarles amor, preferiblemente decirles vinculaciones afectivas infortunadas.



## MATERIAL DE APOYO 23: Definiciones de género, equidad de género y roles o estereotipos de género.

### ¿QUÉ ES EL GÉNERO?

Es una **construcción social**, en la que educamos a hombres y a mujeres para que vivan con normas diferentes.

Con esa construcción se determinan los **“roles de género”**, es decir, los comportamientos esperados para hombres y mujeres.

Es un sistema o red de creencias, actitudes, valores, formas de comportamiento y maneras de ver el mundo que se aprenden desde el nacimiento, a través de la familia, la escuela, las relaciones sociales y medios de comunicación; y son diferentes si se ... **es un hombre o una mujer.**

Las sociedades dan diferente valoración a los hombres y las mujeres, siendo por lo general, éstas devaluadas y aquellos sobrevaluados; así se determinan los **“estereotipos de género”**. El estereotipo de género refleja generalmente la dominación del hombre sobre la mujer.

### Equidad de género.

Es garantizar que tanto las mujeres como los hombres tengan acceso a los recursos necesarios para **desarrollarse como personas**. Los **estereotipos y los roles de género, hace que las relaciones entre los** hombres y las mujeres no sean equitativas, que se vean envueltas por el poder y se expresen en múltiples desigualdades en todos los ámbitos de la vida. Es educar y relacionarnos en forma igualitaria, es decir, sin fijarnos si somos hombres o mujeres. Es atender las necesidades en forma equitativa, es decir de acuerdo a la edad y al sexo. **Es reconocer que no existen cualidades exclusivas Para hombres y para mujeres.**

## MATERIAL DE APOYO 24: Tarjetas con características, actividades y oficios de mujeres y hombres, ambos sexos o ninguno.

CLASIFICAR EN: (4 tarjetas con títulos)

MUJERES	HOMBRES	AMBOS SEXOS	NINGUNO

CARACTERÍSTICAS:

Inteligencia

Independencia

Llanto

Alegría

Agresividad

Mucho afecto

Ternura

Sumisión

Desprecio

Dignidad

Comprensión

Tristeza

Responsabilidad

Tolerancia

Irresponsabilidad

Violencia física

Violencia psicológica

No puede tomar decisiones

Posee vulva-vagina- ovarios

Posee pene y testículos

Sabe tomar decisiones

Demostraciones de cariño

Violencia sexual

Falta de inteligencia

Inventa y difunde chismes

Preocupación por el hogar

**ACTIVIDADES:**

- Cocina
- Consumo de bebidas alcohólicas
- Limpia
- Lava
- Cuida niños y niñas
- Educa
- Debe permanecer en casa
- Barre
- Ve televisión
- Fuma
- Va al cine
- Juega fútbol u otro deporte
- Utiliza el tiempo libre para divertirse
- No puede ni sabe hacer tareas del hogar
- Usa drogas

**OFICIOS O PROFESIONES:**

- Reparación de automóviles.
- Medicina
- Enfermería
- Maneja tráiler
- Maneja aviones
- Derecho
- Costura
- Ingeniería
- Magisterio

## MATERIAL DE APOYO 25: "Cuentos incompletos...de la vida cotidiana"

### CUENTOS QUE NECESITAN LA PARTE CENTRAL

1

Erase una vez una niña llamada Anita a la que trataron como inútil e inferior a su hermano...

PARTE CENTRAL...

**FIN malo:**

Anita se embarazó siendo adolescente y fue maltratada por su pareja.

PARTE CENTRAL...

**FIN bueno:**

Anita es ahora una maestra muy inteligente y sus alumnos la aprecian mucho.

2

Erase una vez un niño llamado Carlos, hermano de Anita que fue criado como el rey de la casa...

PARTE CENTRAL...

**FIN malo:**

Carlos terminó en la cárcel por ejercer violencia (hirió a su pareja).

PARTE CENTRAL...

**FIN bueno:**

Carlitos finalizó sus estudios en contabilidad, encontró pareja estable y entre los dos comparten la educación de sus hijos/as y las tareas del hogar, por eso a todos les queda tiempo para descansar y divertirse.

3

Erase una vez una maestra que no sabía nada del Enfoque de Género...

PARTE CENTRAL...

**FIN malo:**

Muchas alumnas perdieron la oportunidad de prepararse porque su maestra las hizo sentirse poco inteligentes.

PARTE CENTRAL...

**FIN bueno:**

Muchas alumnas y alumnos agradecieron a su maestra cuando se graduaron porque cada uno recibió apoyo de ella de acuerdo a sus cualidades.

MATERIAL DE APOYO 26:  
Alguna vez...

**ALGUNA VEZ**



- Alguien te alzó la voz
- Te dijeron un piropo ofensivo en la calle
- No te han dejado salir y a los hombres de tu casa si
- Conociste a una chica que fue abusada sexualmente
- Te han hecho sentir que tu opinión vale menos que la de algún hombre
- Si conoces a alguien que no recibe pensión alimenticia de su padre o madre, aunque estén en condiciones.
- Si has observado en imágenes de mujeres para vender cualquier tipo de objeto como llantas o licor.
- Si conoces a alguna mujer que fue golpeada por su compañero de vida o novio

## MATERIAL DE APOYO 27: Mitos y verdades

Alrededor de la violación se han creado una serie de mitos cuyo objetivo es culpar y descalificar a la víctima en vez de responsabilizar al perpetrador. Conocer estos mitos, cuestionarlos y conocer las diferencias entre mitos y realidades es vital para actuar de manera responsable.

MITO	VERDAD
El sexo es la principal motivación para la violación.	Poder enojo y dominio son los principales factores motivadores de la violación.
Solo cierto tipo de mujeres sufre violación.	Cualquier mujer puede ser víctima de una violación. Sin embargo, mucha gente cree que las mujeres que tienen un alto carácter moral (niñas buenas) no son violadas y que las mujeres de poco carácter moral (niñas malas) son violadas.
Las mujeres hacen reportes falsos de violación.	Se considera que únicamente un pequeño porcentaje de los casos reportados son falsos.
La violación es realizada por un extraño.	La gran mayoría de las violaciones las realiza un asaltante conocido por la víctima y la mayoría de veces no utilizan la fuerza física.
La violación requiere del uso de mucha fuerza o violencia física o de un arma	La mayoría de las violaciones no requieren de mucha fuerza ni violencia. La mayoría de las víctimas reportan haber tenido miedo de recibir heridas de gravedad o de ser asesinadas por lo que ofrecieron poca resistencia al ataque. Esto explica por qué se puede someter a las víctimas aún cuando se use poca fuerza o no se usen armas.
La violación deja signos evidentes de heridas.	Debido a que la mayoría de las violaciones no requieren el uso de mucha fuerza, es posible que no haya heridas físicas. Pero la ausencia de las mismas no indica que la persona no haya sido violada. Aproximadamente un tercio de las víctimas tienen heridas evidentes.
Cuando una mujer dice "no" Al sexo quiere decir en realidad "sí".	"no" significa no. Los deseos de una mujer al respecto deben ser respetados siempre.
Las trabajadoras del sexo no pueden ser violadas.	Cualquier hombre o mujer, sin importar su involucramiento en la industria comercial del sexo puede ser violada/do. Los estudios demuestran que una porción importante de los y las trabajadoras del sexo han sido violadas por sus clientes, la policía o sus parejas.

MITO	VERDAD
No es posible violar a su novia, su esposa, su amante.	Cualquier actividad sexual forzada es una violación sin importar si la mujer está o no casada con el perpetrador. Desafortunadamente, muchas jurisdicciones tienen excepciones maritales en sus leyes, aunque las mujeres casadas son violadas por sus maridos, la ley no lo reconoce.
La violación es reportada inmediatamente a la policía.	La mayoría de las violaciones nunca son reportadas a la policía. Las que son reportadas, generalmente son después de 24 horas del incidente. Las víctimas no reportan del todo o demoran el reporte porque creen que no se hará nada al respecto; el perpetrador puede haberla amenazado a ella o a su familiares, la mujer teme la respuesta de la comunidad o de la familia; sienten que se trata de un asunto privado o no saben dónde reportar el incidente.
La agresión contra las mujeres es un problema de las mujeres.	No, la violación sexual es un problema de toda la sociedad, porque es una falta de respeto a los derechos humanos y a la integridad física de otras u otros.
Las mujeres que son agredidas, no se separan porque les gusta.	Las mujeres no se separan o no rompen con la relación por la dependencia económica o por la dependencia emocional, construidas socialmente para ser para otros.
La agresión contra las mujeres solo se da en las clases económicamente más bajas y entre personas con menos educación.	La violencia se da en cualquier clase económica y con personas educadas o no, ya que son relaciones de poder que se establecen de una forma violenta y como una manera de control de unos sobre otras.
La persona agresora es enferma mental, alcohólica, etc.	No, la persona agresora ha sido socializada o ha aprendido a maltratar, viviendo en un círculo de violencia en el que los episodios de violencia son parte de la vida cotidiana.
Las mujeres son culpables de las violaciones, pues con sus ropas y gestos incitan al violador.	Todas las personas son libres de ejercer su sexualidad como mejor se sienta y eso no da derecho a otros de abusar y violentarle los derechos y su integridad física.

## MATERIAL DE APOYO 28:

### “Lectura: Practiquemos la convivencia para la prevención de la violencia”.

**“La violencia contra las mujeres y la violencia doméstica representa en Europa una de las violaciones más graves de los derechos de la persona fundamentado en el género, y permanece enterrado en un manto de silencio”,**

Comité de Ministros del Consejo de Europa.

Según el **PNUD**, en su informe 2010, dos de cada tres mujeres que mueren asesinadas en Centroamérica mueren por ser mujeres. Otros estudios demuestran que el 58% de las mujeres costarricenses ha vivido al menos un incidente de violencia física o sexual después de los 16 años; El 36% de las salvadoreñas que han formado pareja con un hombre han padecido violencia psicológica durante su vida; El 48% de las mujeres en Nicaragua indicaron haber sufrido violencia verbal; En promedio, la mitad de las mujeres centroamericanas han sido objeto de violencia durante su vida adulta.

En Bolivia (2008) y México (2006), casi el 40% de las mujeres de entre 15 y 49 años consultadas admitió sufrir o haber sufrido violencia emocional; en Colombia (2005) y Perú (2004), los casos superan el 60 %, mientras que en República Dominicana (2007) el porcentaje llega al 26%. Son afectadas por violencia física un 16,1% de mujeres en República Dominicana hasta un 42% en Perú. Por otra parte, entre un 5% y un 11% de las mujeres identifica haber sufrido de violencia sexual.

El primer informe nacional sobre la situación de violencia contra las mujeres en El Salvador, presentado en noviembre de 2009 por el Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (ISDEMU), refleja que entre 2008 y 2009 el número de asesinatos de mujeres aumentó el 83.79%; al pasar de 253 a 465, mientras que el de los hombres creció 35.76%, subiendo de 2,259 a 3,067.

Por otro lado, la UCA presenta que el feminicidio ha venido ascendiendo gravísimamente en El Salvador, cuadruplicándose en número en relativamente pocos años. Las denuncias de violencia y acoso contra la mujer fueron 650 en 2004, pero han pasado a más de 1300 en lo que va de este año.

#### ¿Qué es Violencia?

Se concibe como violencia cualquier acto que tenga o pueda implicar daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para una persona, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la privada. Entre nosotros, como en todo el mundo, la violencia contra la mujer tiene su origen en la prevalencia de la mayor fuerza física del hombre y la imposición de la misma como principio de autoridad.

Querer imponerse sobre la mujer es sólo una manifestación fuerza bruta. En otras palabras, el acto más animal y menos humano que puede hacer la persona. Esta afirmación sería incomprendida hace años, porque la humanidad se movió, durante demasiado tiempo, apoyándose en la fuerza bruta.



El siguiente cuadro muestra los factores asociados con el riesgo de que un hombre maltrate a su pareja.

Factores asociados con el riesgo de que un hombre maltrate a su pareja			
Factores individuales	Factores de la relación	Factores comunitarios	Factores sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad joven</li> <li>• Beber en exceso</li> <li>• Depresión</li> <li>• Trastornos de la personalidad</li> <li>• Poca instrucción</li> <li>• Ingresos bajos</li> <li>• Haber presenciado o sufrido violencia cuando niño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conflicto matrimonial</li> <li>• Inestabilidad del matrimonio</li> <li>• Dominio masculino en la familia</li> <li>• Presiones económicas</li> <li>• Mal funcionamiento familiar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sanciones débiles de la comunidad contra la violencia doméstica</li> <li>• Pobreza</li> <li>• Poco capital social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas tradicionales de género</li> <li>• Normas sociales que apoyan la violencia</li> </ul>

El Salvador, ha firmado y ratificado la Convención Interamericana para prevenir la violencia contra las mujeres Belem do Pará, además ha aprobado la ley de violencia intrafamiliar y la ley de igualdad para las mujeres; por lo tanto, son leyes de la República y de obligatorio cumplimiento.

Los principios generales de la Convención de Belem do Pará, se han retomado en la **“LEY ESPECIAL INTEGRAL PARA UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA PARA LAS MUJERES”** y ella define que violencia la constituye cualquier acción u omisión, directa o indirecta que cause daño, sufrimiento físico, sexual, psicológico o muerte a las personas.

### Manifestaciones de la violencia.

#### a) Violencia Comunitaria:

Toda acción u omisión abusiva que a partir de actos individuales o colectivos transgreden los derechos fundamentales de la mujer y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión.

#### b) Violencia Institucional:

Es toda acción u omisión abusiva de cualquier servidor público, que discrimine o tenga como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y disfrute de los derechos y libertades fundamentales de las mujeres; así como, la que pretenda obstaculizar u obstaculice el acceso de las mujeres al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar las manifestaciones, tipos y modalidades de violencia conceptualizadas en esta ley.

#### c) Violencia Laboral:

Son acciones u omisiones contra las mujeres, ejercidas en forma repetida y que se mantiene en el tiempo en los centros de trabajo públicos o privados, que constituyan agresiones físicas o psicológicas atentatorias a su integridad, dignidad personal y profesional, que obstaculicen su acceso al empleo, ascenso o estabilidad en el mismo, o que quebranten el derecho a igual salario por igual trabajo.

#### d) Violencia Social:

Acciones u omisiones que realizan personas individuales y colectivas que dañan la integridad física y psicológica.

## Tipos de violencia.

Como ya señalamos, la violencia puede manifestarse en diversos espacios, y algunas veces, de formas que no nos permite identificarla, un punto clave para ello, es identificar si te causa daño o no, se daña tu dignidad o no, o si puede en determinado momento tener un efecto que dañe tu integridad física o psicológica.

La violencia, puede ser de varios tipos, y por ello también puede una de ellas darse al mismo tiempo que otra, es decir, algunas veces en una acción podemos identificar varias formas y no una sola. Teniendo eso en cuenta, enumeraremos algunas formas o tipo, que se han venido reconociendo, pero esto tampoco limita a que puedan existir otros.

- a) Violencia Económica:** Es toda acción u omisión de la persona agresora, que afecta la supervivencia económica de la mujer, la cual se manifiesta a través de actos encaminados a limitar, controlar o impedir el ingreso de sus percepciones económicas.
- b) Violencia Femicida:** Es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que conllevan a la impunidad social o del Estado, pudiendo culminar en feminicidio y en otras formas de muerte violenta de mujeres.
- c) Violencia Física:** Es toda conducta que directa o indirectamente, está dirigida a ocasionar daño o sufrimiento físico contra la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño, ejercida por quien sea o haya sido su cónyuge o por quien esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aun sin convivencia. Asimismo, tendrán la consideración de actos de violencia física contra la mujer,

los ejercidos por la persona agresora en su entorno familiar, social o laboral.

- d) Violencia Psicológica y Emocional:** Es toda conducta directa o indirecta que ocasione daño emocional, disminuya la autoestima, perjudique o perturbe el sano desarrollo de la mujer; ya sea que esta conducta sea verbal o no verbal, que produzca en la mujer desvalorización o sufrimiento, mediante amenazas, exigencia de obediencia o sumisión, coerción, culpabilización o limitaciones de su ámbito de libertad, y cualquier alteración en su salud que se desencadene en la distorsión del concepto de sí misma, del valor como persona, de la visión del mundo o de las propias capacidades afectivas, ejercidas en cualquier tipo de relación.
- e) Violencia Patrimonial:** Son las acciones, omisiones o conductas que afectan la libre disposición del patrimonio de la mujer; incluyéndose los daños a los bienes comunes o propios mediante la transformación, sustracción, destrucción, distracción, daño, pérdida, limitación, retención de objetos, documentos personales, bienes, valores y derechos patrimoniales. En consecuencia, serán nulos los actos de alzamiento, simulación de enajenación de los bienes muebles o inmuebles; cualquiera que sea el régimen patrimonial del matrimonio, incluyéndose el de la unión no matrimonial.
- f) Violencia Sexual:** Es toda conducta que amenace o vulnere el derecho de la mujer a decidir voluntariamente su vida sexual, comprendida en ésta no sólo el acto sexual sino toda forma de contacto o acceso sexual, genital o no genital, con independencia de que la persona agresora guarde o no relación conyugal, de pareja, social, laboral, afectiva o de parentesco con la mujer víctima.

**g) Violencia Simbólica:** Son mensajes, valores, iconos o signos que transmiten y reproducen relaciones de dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales que se establecen entre las personas y naturalizan la subordinación de la mujer en la sociedad.

## Violencia contra las mujeres

La violencia ha sido reconocida por el gobierno salvadoreño y por las Naciones Unidas como un problema de derechos humanos y de salud pública. La Asamblea General de las Naciones Unidas en 1993 la define como:

**“...Cualquier acto que resulte o pueda resultar en un daño físico, sexual o psicológico y sufrimiento para las mujeres, incluyendo las amenazas de tales actos, coerción o privaciones arbitrarias de la libertad, que ocurran en público o en privado”.**

En El Salvador La Ley contra la violencia intrafamiliar promueve la prevención y atención de la violencia sexual, física, psicológica y patrimonial.

El 25 de noviembre del 2010 se aprobó la **“LEY ESPECIAL INTEGRAL PARA UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA PARA LAS MUJERES”** esta ley entrará en vigencia el 1 de enero del 2012. Reconoce que la violencia comunitaria, institucional, simbólica, feminicida, laboral y económica; también son tipos de violencia que deben ser prevenidas y atendidas.

La violencia de género nace de la desigualdad, y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, y se ejerce por quienes sean o hayan sido sus cónyuges, o estén vinculados o hayan estado vinculados por alguna relación afectiva, incluso en el noviazgo, aunque no hayan convivido.

También se da la desigualdad y las relaciones de poder de las mujeres sobre los hombres y entre los hombres, causando diferentes tipos de violencia con consecuencias en la integridad de las personas violentadas

En El Salvador el Ente Rector de la Ley de violencia intrafamiliar según el Art. 6-A.- de la misma; El Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer, actuará como el ente rector encargado de diseñar, dirigir, asesorar, coordinar y velar por el cumplimiento de las políticas, programas, planes y proyectos referidos a la prevención y atención de la violencia intrafamiliar.

Para el efectivo cumplimiento de sus cometido el Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer, promoverá la participación de las instituciones gubernamentales y organizacionales no gubernamentales, gobiernos locales, empresa privada, iglesias, organismos internacionales y otros; debiendo establecer, los mecanismos de coordinación necesarios para integrar a las diferentes instituciones del Estado y de la sociedad para prevenir, atender, proteger y contribuir a resolver la problemática de la violencia intrafamiliar.

Por otro lado, ha sido evidente a lo largo de la historia de la sexualidad la necesidad de romper paradigmas tradicionales, en pro de incluir en el escenario social actores que habían sido excluidos. Esto no hubiese sido posible sin la aparición de grandes movimientos sociales como el feminismo, y el apoyo de grandes científicos homófilos como Michael Foucault y Evelyn Hooker por tan solo mencionar algunos, dando así origen al movimiento Gay. Como todo movimiento social, el movimiento Gay ha vivido todo un proceso, el cual tiene por columna vertebral la reivindicación Homosexual y la defensa de los Derechos Humanos Básicos de las personas con orientaciones y prácticas sexuales diferentes de la heterosexual (Véase la Declaración Universal de Derechos Humanos). A este movimiento han pertenecido no solo hombres Homosexuales sino también Lesbianas,

**76** Transgénero (personas que deciden tener una identidad de género no basada en su sexo) y Bisexuales (personas que se sienten atraídas sexual y afectivamente por personas de ambos sexos).

Desde 1973, la comunidad científica internacional considera que la homosexualidad no es una enfermedad. La OMS en 1990, la excluyó de la clasificación de enfermedades y otros problemas de salud. Cabe mencionar que la erradicación del estigma de la práctica sexual no es el único punto por el cual las personas este sector de la población ha emprendido todo un movimiento social.

Continuar con el estigma sería apoyar una visión reduccionista, y no considerar que, están cruzados a su vez, por otro tipo de ejes organizadores de la interacción social, como la clase, la etnicidad, el género, la pertenencia religiosa, y otros tantos factores que dan pauta a necesidades específicas de esta población.

Es así que, bajo estas consideraciones, el movimiento gay se transforma en el movimiento LGTB (Lésbico, Gay, Transgénero, Bisexual), y es por ello que a lo largo de los ochenta y noventa surge en la esfera teórica y política el discurso de la diversidad sexual que ha tenido efectos culturales significativos más no cambios sociales considerables.

El término "Diversidad Sexual" es relativamente nuevo. Hasta el momento no existe un solo patrón o forma de expresarlo. No por ello las concepciones que el mismo término genera son erróneas, si no al contrario enriquecen la construcción del mismo, considerando que las necesidades de referirse a la diversidad sexual surgen desde espacios y situaciones diferentes.

Para efectos de entendimiento demos por entendido que la diversidad sexual sería un concepto que engloba las diferentes posibilidades de expresión y prácticas de la sexualidad, y que en un nivel político, es

reivindicatoria de las manifestaciones de la sexualidad no heterosexual.

El Consejo de Derechos Humanos de la ONU emitió un histórico pronunciamiento sobre la discriminación por orientación sexual e identidad de género, reconociendo por primera vez la problemática de la violencia y la discriminación contra las personas LGBT en el mundo.

Dicha resolución adoptada el 17 de junio de 2011 por el Consejo de Derechos Humanos de la ONU, fue aprobada por 23 votos contra 19 y mandata a la Alta Comisionada para los Derechos Humanos, Navy Pillay para la realización de un estudio sobre prácticas discriminatorias y actos de violencia contra individuos basados en su orientación sexual o identidad de género en todas las regiones del mundo.

El Consejo también decidió analizar cómo el derecho internacional vigente puede utilizarse para proteger los derechos humanos de las personas LGBT, sistemáticamente violados por las leyes y las prácticas de numerosos estados miembros de la ONU, y convocar la realización de un panel de debate sobre la temática de derechos humanos en relación a orientación sexual e identidad de género. Se trata de un hecho histórico, ya que es la primera vez que una resolución de este tipo tiene lugar en la ONU.

Entonces, es necesario recurrir a las especificidades culturales de los diversos grupos para poder abordar la diversidad sexual en términos de prevención de factores de riesgo que afecten la salud física y mental y educación para la salud sexual de las personas que pertenecen a las minorías en la diversidad sexual.

La igualdad comienza cuando reconocemos que todos tenemos el derecho a ser diferentes Slogan de la campaña contra la Homofobia de la Secretaría de Salud de México.

**“Todos nacemos diferentes. De las diferencias surge la pluralidad, y de ésta, la riqueza de una sociedad. Así como debemos defender la diversidad cultural de los pueblos como fuente de riqueza para éstos, debemos defender el derecho de cada individuo de elegir de manera informada, ideología, religión, vocación y orientación y preferencia sexual, la elección tal vez más íntima y personal del ser humano.”**

Palabras de Diana Bracho en la Campaña contra la homofobia.

La diversidad parece ser el tema de inicios de siglo. Pero sin duda, el reto que sigue vigente data de varios siglos atrás: la igualdad.

¿Cómo sostener y defender que todos y todas somos iguales en derechos, y tenemos igualdad de acceso y de oportunidades y trato por encima de cualquier consideración de raza, sexo, condición social, credo religioso u orientación y preferencia sexual?

## ¿Qué es el Ciclo de Violencia?

Ninguna manifestación de violencia es natural, ni normal, es necesario enfrentarlas y prevenir estas situaciones. En cada manifestación se da el ciclo de la violencia, se reconocen 4 fases que pueden estarse repitiendo en la vida de las personas:

1. Acumulación de tensión: molestia, cuelga el teléfono, te hacen sentir menos, amenazas, persecuciones, hostigamientos.
2. Explosión: golpes, cachetadas, pellizcos, gritos, tocamientos, abuso sexual; entre otras situaciones que pueden aumentar en frecuencia e intensidad.
3. Distanciamiento – Arrepentimiento: La persona agresora se arrepiente, se muestra sumisa, afectuosa y pide perdón.
4. Reconciliación: La víctima tiende a perdonar pensando que no va a suceder nuevamente, que la persona ha cambiado y que no puede vivir sin ella.



## 78 Rompiendo el ciclo de la violencia.

Una manera es acudir a Redes de apoyo que pueden ser personas cercanas a nosotras(os): amistades, familia, etc. Nos pueden dar ideas de cómo afrontar la situación.

También podemos denunciar un hecho violento y esto daría paso a un proceso judicial donde debe hacerse justicia y de esa forma podemos pensar en reconstruir la vida libre de violencia.

### ¿Qué hacer en caso de violencia?

Pequeños empujones, jalones, pellizcos y ligeras prohibiciones, manipulaciones que muchas veces ocurren.

Si no son aisladas y son recurrentes y se van incrementando, entonces se habla de violencia.

- Tú eres capaz de identificar estas actitudes.
- Evita quedar atrapada o atrapado en la violencia, trata de dialogar y hablar serenamente de los miedos internos y de las inseguridades que siempre están atrás del maltrato.
- Si puedes, aléjate del foco que genere violencia
- También puedes denunciar al 911 el número de emergencia de la PNC o en la Fiscalía General de la República, investiga las direcciones de estas dos entidades en tu municipio.

### Nuestras leyes nos apoyan para vivir una sexualidad saludable y responsable:

La forma en que vivimos nuestra sexualidad y ejercemos nuestros derechos sexuales y reproductivos tiene respaldo en las leyes nacionales, por ejemplo:

En el Código Penal, se encuentra un catálogo de conductas que se consideran actos delictivos.

Así encontramos los Delitos contra la Libertad Sexual, el bien jurídico que se protege en este caso es la integridad personal a nivel físico, emocional y sexual de personas adultas y se han creado “agravantes” para sancionar con mayor fuerza cuando estos delitos se cometen contra personas menores de 18 años de edad.

En el Capítulo I de este Código Penal se encuentran explicados el delito de violación Sexual y otras agresiones Sexuales, acá se encuentra lo que se entenderá por violación (Art. 158 Código. Penal) y luego se explicita cuando se da la violación en persona menor de 15 años de edad. Y se establece en el artículo 162 cuando la violación se considerará agravada, como cuando es cometida por un pariente, por una autoridad pública, por personas que cuidan a la víctima, cuando fueren los agresores varias personas y cuando se utilizan otros medios por ejemplo dar alguna sustancia a la víctima.

En ese mismo capítulo se habla de otras agresiones sexuales, que no implican violación, se define para personas adultas y personas menores de edad o con alguna incapacidad.

Luego tenemos el Capítulo II, que habla del Estupro, que es tener acceso sexual con una persona mayor de 15 años, pero menor de 18 años. A este delito hay que ponerle cuidado porque establece una protección a las personas que se encuentran en este rango de edad pero se configura cuando se ha utilizado el engaño para tener ese acceso carnal.

Existe otra modalidad del Estupro, denominada “Estupro por prevalecimiento” que hace referencia a la misma conducta, y se aplica este artículo cuando la persona se aprovecha de su relación de superioridad para tener acceso carnal con una persona entre 15 y 18 años de edad, en este caso entran situaciones de maestros, empleadores, familiares u otras.

En el Capítulo III se encuentran Otros ataques a la libertad sexual y nos da una lista de 11

conductas que son consideradas delito cuando son cometidas contra personas adultas y también agravadas, cuando se cometen contra personas menores de 18 años, esto va del artículo 165 al 173B. Es importante mencionar que en algunos casos se pueden dar una o varias figuras delictivas, es decir que se pueden combinar.

¿Qué pasa si la persona que agrede o engaña es menor de 18 años? Se le aplica la Ley del Menor Infractor, por ejemplo hay casos de personas de 15 años que han violado a niños o niñas de 2 y 3 años de edad, en esos casos se tipifica de acuerdo al Código Penal y se procesa de acuerdo a la Ley del Menor Infractor que coloca sanción de prisión y otras de acuerdo al delito cometido.

¿Si tengo 16 años, soy mujer y quiero iniciar relaciones sexuales, no se mete conmigo la ley? NO, la acción para procesar los delitos contra la libertad sexual se inician por: Aviso, Denuncia y Flagrancia (cuando se está cometiendo el hecho). Si una joven de 16 años tiene relaciones sexuales con su novio de la misma edad, y si nadie avisa o denuncia la ley no se mete. Ocurre generalmente que padres /madres/familiares denuncian al novio y ahí se debe probar que fue consentido.

¿Y si soy hombre? No pasa nada, en la sociedad se permite que jóvenes menores de 18 años tengan sexo con mujeres u hombres adultos pero no pasa nada, a menos que se denuncie como violación o abuso sexual, ejemplo los casos de sacerdotes o pastores que abusan de niños y niñas de muy corta edad.

¿Qué podemos hacer si se presenta casos como estos? Analizar bien la situación, buscar asesoría con personas conocedoras de los temas, para evitar 1) acusar a personas inocentes y 2) dejar en la impunidad a personas realmente agresoras.

¿Dónde podemos acudir en estos casos? Debemos informarnos con especialistas de: Procuraduría de Derechos Humanos, ISDEMU,

si tenemos dudas de que lo sucedido NO constituye un Delito. Si consideramos que la situación es un delito a FGR a la Unidad de Delitos contra el Menor y la Mujer (conocida como UMM).

Ahora, si soy mujer, cuando yo decida iniciar relaciones sexuales, debo estar informada adecuadamente y protegerme, tengo que tener bien claro que puedo tener un embarazo no planificado y mi cuerpo aun no ha completado su madurez, lo que me puede llevar a riesgo de salud muy graves y hasta la muerte. Además, no estoy preparada aun para asumir la maternidad. Los otros riesgos son las ITS, incluyendo el VIH y los abusos sexuales.

¿No crees que lo más conveniente sería tomarte tu tiempo para terminar de madurar física, emocional y económicamente?

Si soy hombre, sin madurez, corro el riesgo de tomar decisiones apresuradas y desprotegidas. Entonces, puedo encontrarme con una ITS, incluyendo el VIH y hasta puedo causar un embarazo sin estar preparado para asumir la paternidad o ser víctima de abusos sexuales.

**La responsabilidad del autocuidado y el cuidado mutuo, en estos casos está en manos de cada uno de los y las adolescentes y jóvenes, tenemos que asumir esa responsabilidad para nuestro bienestar.**

MATERIAL DE APOYO 29:  
Canción "Morir de amor" KUDAI

**"MORIR DE AMOR KUDAI"**

Espero que guardes de mi algún recuerdo

Yo por mi parte prefiero renunciar

Te vas porque quiero que escapes de este  
infierno

Lo puedo pactar con sangre nuestro final

Yo no puedo seguir con este juego

No quiero morir de nuevo mil veces

Después de los dos no habrá - Una  
palabra -

Ya nada quedará - Solo una lágrima -  
Después de morir por ti - Y resucitar -  
Ya nada queda, ya nada nos queda

Prefiero morir de amor...Que vivir así  
Quisiera morir de amor....Que seguir igual  
Agonizando entre tus brazos

No digas palabras que se las lleve el  
viento

No quieras jugar el fantasma que nunca  
se va

Quiero que salga de nuevo el sol de  
invierno

Tal vez debería dormir sin despertar

Yo no puedo seguir con este juego  
No quiero morir de nuevo mil veces (de  
nuevo mil veces)

Después de los dos no habrá - Una palabra -  
Ya nada quedará - Solo una lágrima -  
Después de morir por ti - Y resucitar -  
Ya nada queda, ya nada nos queda

Prefiero morir de amor. Que vivir así  
Quisiera morir de amor. Que seguir igual  
Agonizando entre tus brazos

Después de los dos no habrá - Una palabra -  
Ya nada quedara - Solo una lagrima -  
Después de morir por ti - Y resucitar -  
Ya nada queda, ya nada nos queda

Prefiero morir de amor. Que vivir así  
Quisiera morir de amor. Que seguir  
Agonizando entre tus brazos

Después de los dos no habrá - Una palabra -  
Ya nada quedara - Solo una lágrima -  
Después de morir por ti. Y resucitar  
Ya nada queda, ya nada nos queda

Prefiero morir de amor. Que vivir así...



## MATERIAL DE APOYO 30: Tipos de violencia

### **a) Violencia Económica:**

Es toda acción u omisión de la persona agresora, que afecta la supervivencia económica de la mujer, la cual se manifiesta a través de actos encaminados a limitar, controlar o impedir el ingreso de sus percepciones económicas.

### **b) Violencia Femicida:**

Es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que conllevan a la impunidad social o del Estado, pudiendo culminar en feminicidio y en otras formas de muerte violenta de mujeres.

### **e) Violencia Física:**

Es toda conducta que directa o indirectamente, está dirigida a ocasionar daño o sufrimiento físico contra la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño, ejercida por quien sea o haya sido su cónyuge o por quien esté o haya estado ligado a ella por análoga relación de afectividad, aun sin convivencia. Asimismo, tendrán la consideración de actos de violencia física contra la mujer, los ejercidos por la persona agresora en su entorno familiar, social o laboral.

### **d) Violencia Psicológica y Emocional:**

Es toda conducta directa o indirecta que ocasione daño emocional, disminuya la autoestima, perjudique o perturbe el sano desarrollo de la mujer; ya sea que esta conducta sea verbal o no verbal, que produzca en la mujer desvalorización o sufrimiento, mediante amenazas, exigencia de obediencia o sumisión, coerción, culpabilización o limitaciones de su ámbito de libertad, y cualquier alteración en su salud que se desencadene en la distorsión del concepto de sí misma, del valor como persona, de la visión del mundo o de las propias capacidades afectivas, ejercidas en cualquier tipo de relación.

### **e) Violencia Patrimonial:**

Son las acciones, omisiones o conductas que afectan la libre disposición del patrimonio de la mujer; incluyéndose los daños a los bienes comunes o propios mediante la transformación, sustracción, destrucción, distracción, daño, pérdida, limitación, retención de objetos, documentos personales, bienes, valores y derechos patrimoniales. En consecuencia, serán nulos los actos de alzamiento, simulación de enajenación de los bienes muebles o inmuebles; cualquiera que sea el régimen patrimonial del matrimonio, incluyéndose el de la unión no matrimonial.

### **f) Violencia Sexual:**

Es toda conducta que amenace o vulnere el derecho de la mujer a decidir voluntariamente su vida sexual, comprendida en ésta no sólo el acto sexual sino toda forma de contacto o acceso sexual, genital o no genital, con independencia de que la persona agresora guarde o no relación conyugal, de pareja, social, laboral, afectiva o de parentesco con la mujer víctima.


### **g) Violencia Simbólica:**

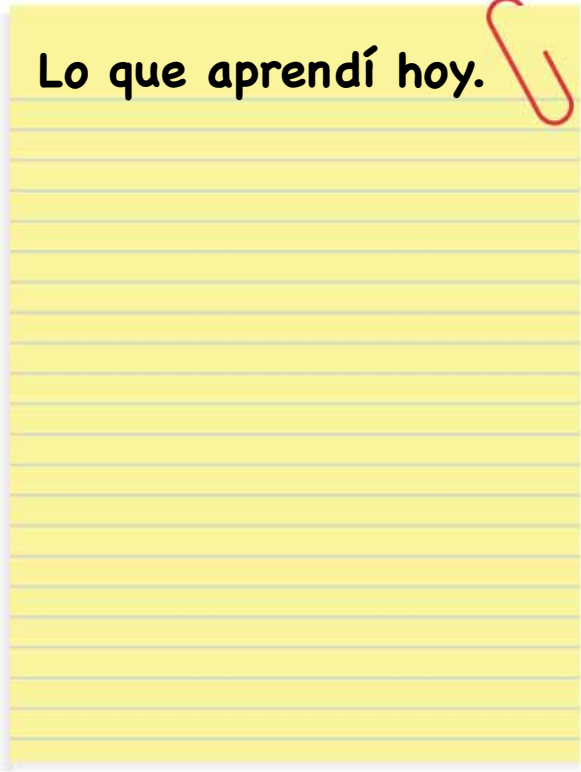
Son mensajes, valores, iconos o signos que transmiten y reproducen relaciones de dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales que se establecen entre las personas y naturalizan la subordinación de la mujer

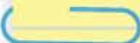
MATERIAL DE APOYO 31.  
Evaluación final de módulo 2. Sexualidad


 **Lo que me gustó.**



**Lo que aprendí hoy.** 



 **Lo que se debe mejorar.**



**Lo que no me gustó.** 





## Modulo 3

# “Salud sexual y reproductiva de adolescentes y jóvenes”

ACTIVIDAD 1: Salud sexual y reproductiva

ACTIVIDAD 2: Explorando nuestro cuerpo

ACTIVIDAD 3: Respuesta sexual humana

ACTIVIDAD 4: A mí no me va a pasar!!! Auto-cuidado y cuidado mutuo

ACTIVIDAD 5: Mi SSR está en mis manos

## Modulo 3: Salud Sexual y Reproductiva de Adolescentes y Jóvenes

### OBJETIVO:

Reconocer la importancia de la salud sexual y reproductiva en la adolescencia y juventud, en el ejercicio pleno, libre y responsable de su sexualidad para que gocen de bienestar presente y futuro.

**TIEMPO:** 12 horas (aproximadamente)

### CONTENIDO:

- Salud Sexual y Reproductiva
- Derechos sexuales y reproductivos
- Órganos Sexuales y Reproductivos femeninos y masculinos (Anatomía y Fisiología)
- Ciclo Menstrual (ovulación)
- Respuesta sexual humana
- Estereotipos y roles de género
- Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos
- Embarazo y parto adolescente
- Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
- Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)
- Métodos de prevención en SSR

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Que los y las participantes:

- Reconozcan la importancia de la SSR, y se interesen por prácticas de Auto-cuidado y cuidado a otras personas en SSR.
- Identifiquen los Derechos Sexuales y Reproductivos y adquieran habilidades para vivenciarlos, ejercerlos y protegerlos.
- Identifiquen cuales son los órganos sexuales y reproductivos internos y externos de los hombres y las mujeres, su anatomía y fisiología y la importancia del Ciclo Menstrual y la ovulación.
- Conozcan y entiendan cómo reacciona nuestro cuerpo cuando se dispone a vivir una experiencia sexual y qué circunstancias cotidianas pueden intervenir para mejorar o no nuestra respuesta sexual.
- Fortalezcan los factores protectores para la prevención de un embarazo, parto, ITS y/o VIH.

## DESARROLLO METODOLOGICO

## ACTIVIDAD 1: Salud Sexual y Reproductiva

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes analicen la SSR para el ejercicio libre y responsable de los derechos sexuales y reproductivos DSR.

**TIEMPO:** 3 horas aproximadamente.

METODOLOGÍAS	MATERIALES/ RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Utilizando la pelota preguntona, se inicia con la retroalimentación de la jornada anterior, correspondiente al Módulo 2 “Sexualidad”.</li> <li>2) En pareja con dos tarjetas de colores construyen con sus palabras ¿Qué es la salud sexual? y ¿Qué es la salud reproductiva? Se da lectura a todas las respuestas, colocadas en un lugar visible del local y se presenta la definición de Salud Sexual y Salud Reproductiva, posteriormente se da una lectura dirigida sobre la definición de SSR. <b>Material de apoyo 32.</b></li> <li>3) Con las tarjetas de los componentes de la SSR, hacen la clasificación en: <b>bienestar emocional, físico, intelectual y social.</b> Haciendo énfasis en la importancia de cada componente de la salud sexual y reproductiva, se revisa la clasificación y se refuerza sobre el autocuidado y el cuidado hacia otras personas. <b>Material de apoyo 33.</b></li> <li>4) Comparten ideas de lo que comprenden sobre derechos sexuales y derechos reproductivos. Utilizando las tarjetas de los derechos las colocan sobre las siluetas masculinas y femeninas, según crean conveniente para hombres, mujeres o ambos en cada silueta. Reflexionan ¿el porque algunos derechos si se cumplen para las mujeres o los hombres y por que otros no? <b>Material de apoyo 34.</b></li> <li>5) Con el material de lectura de los <b>Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR)</b> en 5 grupos reflexionan sobre la importancia de la equidad de género en el reconocimiento y ejercicio de los mismos.</li> <li>6) En cuatro grupos (4), resuelven <b>EL LABERINTO DE TUS DERECHOS</b>, cada grupo construye el final que desee de las historias que se les presenten. Pueden ser finales felices o no. Además deben identificar ¿Cuáles? derechos están en juego. Presentan las historias, se escuchan los finales y analizan la importancia de que los y las adolescentes conozcan sus Derechos Sexuales y reproductivos para que sepan cómo cuidar de su Salud Sexual y Reproductiva. <b>Material de apoyo 35.</b></li> <li>7) Individualmente cada uno(a) elabora hoja de <b>Ejercicio de las Decisiones y las Consecuencias</b>, identificando situaciones que en la vida diaria los(as) ponen en riesgo, este ejercicio permitirá realizar una valoración personal de las decisiones que se pueden tomar y las consecuencias de conllevan las mismas. <b>Material de apoyo 36.</b></li> <li>8) Al finalizar la actividad, individualmente elaboran su propio laberinto con el final que ellos y ellas desean para su vida, tomando en cuenta sus Derechos Sexuales y Reproductivos para que gocen de bienestar presente y futuro.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 32</b> Definición y Lectura de Salud Sexual y Salud Reproductiva.</li> <li>• <b>Material de apoyo 33</b> Tarjetas de componentes de la Salud Sexual y Reproductiva (emocional, física y social).</li> <li>• <b>Material de apoyo 34</b> Tarjetas Derechos Sexuales y Reproductivos.</li> <li>• <b>Material de apoyo 35</b> Primera parte: <b>Lectura Derechos Sexuales y Reproductivos.</b> Segunda parte: <b>Laberinto de tus derechos.</b></li> <li>• <b>Material de apoyo 36</b> <b>Ejercicio de las Decisiones y las Consecuencias.</b></li> <li>• <b>Además:</b> Cuaderno de lectura, tirro, pelota, plumones, tijeras, tarjetas, papelógrafos, páginas de papel bond.</li> </ul>

## ACTIVIDAD 2: Explorando nuestro cuerpo

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes reconozcan la importancia del conocimiento y cuidado del cuerpo para mantener la salud sexual y reproductiva en el marco de sus derechos sexuales y reproductivos.

**TIEMPO:** 3 horas aproximadamente.

METODOLOGÍAS	MATERIALES/ RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con la dinámica motivacional <b>Ranitas al agua</b>. La facilitadora traza un círculo grande y alrededor de éste se colocan a los y las participantes. Cuando la facilitadora diga “Ranitas al agua”, las y los participantes deben saltar dentro del círculo. Cuando diga “a la orilla”, todos deben saltar fuera del círculo. Las órdenes deben ser suministradas de tal manera que desconcierten a las participantes. El o La jugadora que ejecuta un movimiento diferente al ordenado, se le pone penitencia.</li> <li>2. Se forman 5 grupos, utilizando el <b>Material de apoyo 37</b>. Primera parte: Identifican en la hoja con dibujos de los órganos reproductivos y sexuales externos e internos femenino y masculino, complementan según las flechas los nombres correctos y la función de cada uno de acuerdo a los conocimientos previos que cada grupo identifique entre sus integrantes.</li> <li>3. En forma de <b>carrusel interactivo</b>, cada grupo expone los órganos sexuales y reproductivos con sus funciones, según sea el caso y entre todos y todas se hacen observaciones utilizando la segunda parte del <b>Material de apoyo 37</b>.</li> <li>4. Con el material de lectura (segunda parte) se aclaran dudas y se refuerzan conocimientos. <b>Material de apoyo 37</b>.</li> <li>5. En plenaria, con el <b>Material de apoyo 38</b>, contestan las preguntas y resuelven los ejercicios sobre el ciclo menstrual, la facilitadora aclara dudas y explica el <b>ciclo menstrual, la ovulación y los periodos fértiles e infértiles</b>. Se hace énfasis en los cambios hormonales de acuerdo a la etapa de la vida y del alto riesgo al iniciar actividad sexual sin protección.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 37.</b></li> <li>• <u>Primera parte:</u> Dibujos de Órganos sexuales y reproductivos internos y externos masculinos, femeninos</li> <li>• <u>Segunda parte:</u> Órganos sexuales femeninos y masculinos y sus funciones.</li> <li>• <b>Material de apoyo 38</b> Ciclo menstrual.</li> <li>• <b>Además:</b> Cuaderno de lectura papelógrafos pilot, tirro.</li> </ul>

### ACTIVIDAD No. 3: La respuesta sexual humana.

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes conozcan e interpreten cómo reacciona nuestro cuerpo cuando se dispone a vivir una experiencia sexual y qué circunstancias cotidianas pueden intervenir para mejorar o no nuestra respuesta sexual.

**TIEMPO:** 2 horas (aproximadamente)

METODOLOGÍAS	MATERIALES/ RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con la dinámica de la “laguna azul”, cada participante pesca con su anzuelo un pecesito preguntón y comparten sus opiniones sobre ¿qué es deseo sexual?, ¿Qué es erotismo?, y finalmente ¿Qué es orgasmo? Se anotan sus ideas y se resaltan palabras claves que abonen a la respuesta sexual humana. <b>Material de apoyo 39.</b></li> <li>2. Seguidamente, por afinidad de preferencia, forman grupos de 5 personas, y leen el <b>material de apoyo 40.</b> Luego, cada grupo elabora un cartel de lo más importante que identificó de uno de los siguientes temas: <b>Respuesta sexual humana, placer y auto gratificación.</b> En plenaria, cada grupo expone su cartel y con la facilitadora resuelven dudas y refuerzan la temática.</li> <li>3. Finalmente, cada participante escribe un mensaje en forma anónima de por qué es importante esta información y lo deposita en un “buzón”. Luego al azar se toman algunos y se leen.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 39 :</b> Laguna azul (peces con preguntas).</li> <li>• <b>Material de apoyo 40:</b> Lectura: Respuesta sexual humana.</li> <li>• Buzón (decorado)</li> <li>• <b>ADEMÁS:</b> Cuaderno de lectura, plumones, tijeras, tirro, tarjetas de colores.</li> </ul>

### ACTIVIDAD 4: A mí no me va a pasar!!! Auto-cuidado y cuidado mutuo

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes desarrollen la percepción de riesgo para que tomen decisiones asertivas en la prevención del embarazo y las ITS/VIH.

**TIEMPO:** 4 horas aproximadamente.

METODOLOGÍAS	MATERIALES/ RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>Se integran en 2 grupos, se les entregan tarjetas con el proceso de un embarazo en una mujer y en una adolescente. Son tres juegos de tarjetas (<b>tarjetas rojas</b>: mujeres, <b>tarjetas anaranjadas</b>: adolescentes y tarjetas con dibujos). De acuerdo a lo que saben, colocan los dibujos en orden cronológico, buscan para cada dibujo sus respectivas tarjetas en relación al embarazo en mujeres mayores de 20 años y en adolescentes. Luego la facilitadora genera la discusión sobre la pregunta ¿Cómo sería el embarazo si fuese en una adolescente? <b>Material de apoyo 41.</b></li> <li>Con la integración participativa de todos y todas en papelógrafos clasifican las tarjetas de los factores que consideren que son de riesgo y los que crean que son factores de protección para evitar embarazos en adolescentes; en las categorías <b>personales, familiares y sociales. Material de apoyo 42.</b></li> <li>Entre todos y todas se define que es una ITS y mencionan ¿Cuáles? Conocen sus signos y síntomas frecuentes y ¿Que es VIH? y la relación de VIH y Sida.</li> <li>Formando un círculo. Utilizando la técnica <b>“a mí no me va a pasar”</b>, se les entrega a cada uno(a) una tarjetita, evitando que otros y otras la conozcan, sino hasta el final y se les invita a compartir un dulce acompañado de un saludo o un abrazo; con quienes así lo deseen, indicándoles que pueden aprovechar para demostrar su afecto. Cada uno y una menciona cual fue la muestra de afecto que expreso al compartir su dulce y con quien. Seguidamente se les indica que descubran su tarjetita, explicándoles el significado de cada una: <b>S sífilis, G gonorrea, V VIH, M muerte, C condilomas, H Herpes genital, P protección y el riesgo ocasionado. Material de apoyo 43.</b></li> <li>Entre todos y todas se hace un análisis de la facilidad de establecer relaciones y la falta de percepción de riesgo en la adolescencia, y se nombra <b>al estigma y a la discriminación como el principal factor de riesgo social ante el VIH/Sida.</b> Se hace una valoración de las habilidades para la vida (toma de decisiones y la asertividad), para la prevención del VIH/Sida.</li> <li>Resuelven la hoja individual de conocimientos sobre ITS/VIH/Sida (primera parte) y luego comparten sus respuestas. Con el material de lectura (segunda parte) se aclaran dudas y se refuerzan conocimientos. <b>Material de apoyo 44</b></li> <li>Con los recursos del <b>Material de apoyo 45</b>, se realiza la dinámica <b>“la prueba de VIH”</b>. Reflexionando sobre la importancia de la percepción de riesgo, el auto-cuidado y cuidado mutuo en la prevención del VIH, la importancia de la toma de la prueba de laboratorio, considerando mínimo 3 meses después de la relación desprotegida.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Material de apoyo 41:</b> Juego de tarjetas con dibujos y el proceso del embarazo.</li> <li><b>Material de apoyo 42</b> Tarjetas con factores de riesgo y factores protectores para evitar un embarazo en la adolescencia.</li> <li><b>Material de apoyo 43</b> Tarjetitas con letras S, G, V, M, C, H, P.</li> <li><b>Material de apoyo 44</b> <u>Primera parte:</u> Hoja individual de conocimientos sobre VIH/Sida. <u>Segunda parte:</u> Lectura dirigida sobre ITS/VIH/Sida</li> <li><b>Material de apoyo 45:</b> La prueba del VIH.</li> <li><b>Además:</b> Cuaderno de lectura.</li> </ul>



## ACTIVIDAD 5: Mi SSR está en mis manos

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes identifiquen formas de prevención de un embarazo y una ITS/VIH para que garanticen la seguridad de su SSR presente y futura.

**TIEMPO:** 2 horas aproximadamente.

METODOLOGÍAS	MATERIALES/ RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con el juego de la memoria, utilizando las tarjetas de los métodos anticonceptivos forman pareja. Una tarjeta con la información del método y la otra con la imagen del método anticonceptivo. Reflexionan sobre la importancia del uso de los métodos anticonceptivos para adolescentes y jóvenes y sus beneficios. <b>Material de apoyo 46.</b></li> <li>2. Cada uno y una recibe un condón y explora sobre los pasos para el uso correcto y consistente del mismo. Utilizando el modelo educativo “Dildo” (ò un plátano, pepino, etc.) realizan la práctica de colocar el condón, solicitándoles que voluntariamente lo hagan siguiendo los pasos que ellos y ellas conocen. <b>Material de apoyo 47.</b></li> <li>3. La facilitadora explica la manera correcta del uso del condón, luego solicita nuevamente que lo hagan con el nuevo aprendizaje.</li> <li>4. De una manera creativa se realiza la dinámica del “<i>debate</i>” un grupo confronta, motiva y defiende el no uso de los métodos de prevención de embarazos e ITS-VIH-sida. El otro grupo de igual manera argumenta la posición del uso de los métodos de prevención.</li> <li>5. Evaluación. Se le entrega una hoja de evaluación a cada participante. Se les indica que en el dibujo coloquen lo que “llevan” (lo aprendido, lo que les gusto) en la jornada. <b>Material de apoyo 48.</b></li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 46</b> Tarjetas de Métodos anticonceptivos.</li> <li>• <b>Material de apoyo 47</b> Lectura y demostración del los pasos para la colocación del uso correcto del condón</li> <li>• <b>Material de apoyo 48</b> Evaluación: “Lo que me llevo...” (Evaluación del módulo 3)</li> <li>• <b>Además:</b> Cuaderno de lectura, tirro, dulces, Papelógrafos, pilot.</li> </ul>

## MATERIAL DE APOYO 32: Definición de Salud Sexual y Reproductiva

### ¿QUÉ ES LA SALUD SEXUAL?

Para la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la salud sexual es un proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se evidencia en las expresiones libres y responsables de capacidades sexuales que conducen al bienestar personal y social, enriqueciendo la vida individual y social. No es simplemente la ausencia de disfunciones, enfermedad y/o malestar. Para poder conseguir y mantener la salud sexual es necesario que se reconozcan y defiendan los derechos sexuales de todas las personas (OPS/OMS, 2000)



### ¿QUÉ ES LA SALUD REPRODUCTIVA?

“La salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedad o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos de procrear, y la libertad, para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia.



Esta última condición lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y de planificación de la familia a su elección, así como a otros métodos para la regulación de la fecundidad que no estén legalmente prohibidos y acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables, el derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que permitan los embarazos y los partos sin riesgos y den a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos(as) sanos”.

**Es el “Enfoque integral para analizar y responder a las necesidades de hombres y mujeres respecto a la sexualidad y la reproducción”.**

Fondo de Población de Naciones Unidas.



## Lectura dirigida: SSR

### DEFINICIÓN DE SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA.

El concepto de Salud Sexual y Reproductiva es definido por el Fondo de Población de Naciones Unidas como un “Enfoque integral para analizar y responder a las necesidades de hombres y mujeres respecto a la sexualidad y la reproducción”.

Desglosando sus dos componentes podemos definir la Salud Reproductiva como un “Estado general de bienestar físico, mental y social y no de mera ausencia de enfermedad o dolencia, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. Entraña además la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia”.

Es todo lo que se relaciona con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos, que permita disfrutar de la sexualidad sin riesgo. Por eso, no se reduce a la ausencia de una enfermedad o trastorno en el aparato reproductivo.

La salud reproductiva implica los siguientes elementos:

- La libertad para decidir tener o no tener hijas/os, el momento en que se van a tener y la frecuencia.
- La posibilidad de tener un embarazo, parto y post-parto sin riesgos para la madre ni para el niño(a).
- La posibilidad de tener relaciones sexuales coitales (por decisión libre y responsable) que sean gratificantes para ambas personas, y sin el peso del temor a un embarazo no planificado o una ITS/VIH-sida.



- La información y el acceso a métodos de protección que sean seguros y eficaces.

Tanto en la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (El Cairo, 1994), como en la Cuarta Conferencia Internacional sobre la Mujer (Beijing, 1995) —ambas convocadas por la Organización de las Naciones Unidas (ONU)— se definieron estrategias dirigidas a crear las condiciones que permitirían a las y los jóvenes, disfrutar de sus derechos sexuales y reproductivos con responsabilidad.

Como nunca antes, en ambas conferencias se examinó abiertamente la sexualidad adolescente y juvenil, y se la enmarcó en el concepto de salud sexual y reproductiva; se analizó, asimismo, la problemática de la adolescencia y la juventud en el contexto de las estructuras de género, familiares, comunitarias y sociales que la originan o condicionan.

Como parte de la salud reproductiva, es fundamental el derecho a acceder a una sexualidad plena y enriquecedora, para el bienestar integral de las personas y las familias.

En la salud sexual se integra la parte física, emocional y social de las personas, por medios enriquecedores y positivos, para favorecer el amor, la comunicación, la responsabilidad y la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

92 Como parte de la salud sexual, resulta muy importante el derecho a la información y el derecho al placer.

La salud sexual y reproductiva así definida tiene su origen en la "Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo de Naciones Unidas" (CIPD) que tuvo lugar en El Cairo el año 1994.

Fue en esta conferencia donde por primera vez surgió este término. Hasta entonces, lo que hoy todos entendemos por salud sexual y reproductiva, nunca había estado como tal en los documentos ni en las iniciativas internacionales. Antes hubo de recorrerse un largo camino.

El camino hacia la salud sexual y reproductiva tal y como la entendemos hoy se inició en 1948, cuando en la Declaración de los Derechos Humanos, además de reconocerse el derecho de todo ser humano a la salud se recoge por primera vez una alusión directa a la salud materna e infantil en el capítulo 25.2 donde se señala que "la maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños y todas las niñas, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social".

Por otro lado la Salud Sexual queda definida por la WASH (World Association Sexual Health) como un "Estado de bienestar físico, psíquico, emocional y social en relación a la sexualidad; no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad. La salud sexual requiere un enfoque respetuoso y positivo hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como hacia la posibilidad de tener relaciones sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para poder alcanzar y mantener la salud sexual, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y satisfechos".

La salud sexual y reproductiva es importante porque permite abordar todos los aspectos relacionados con la sexualidad, su disfrute, responsabilidad, valores, mitos y falsas creencias, etc.

Además tienen una orientación preventiva en la que se busca el fomento a la salud, evitando las cosas que ponen en riesgo la salud y fortaleciendo aquellas que la protegen.



## MATERIAL DE APOYO 33: Componentes de SSR

### BIENESTAR FÍSICO:

Higiene sexual

Atención del Embarazo, parto y puerperio

Acceso anticoncepción

Prev. embarazos muy frecuentes  
Muy tempranos o muy tardíos

Prevención Infertilidad

Atención Climaterio masculino  
y femenino y Menopausia

Prevención y Atención Cáncer  
cuello uterino, mamas y próstata

Prevención y atención ITS/VIH-sida

### BIENESTAR EMOCIONAL:

Disfrute vida sexual como  
hombre, mujer y PVS

Respeto a sentimientos de  
hombres y mujeres

Ausencia de temor,  
vergüenza y culpa

Sentimientos de comodidad  
siendo hombre o mujer

Disfrute del derecho a la intimidad y al placer en forma  
respetuosa, responsable y protegida de ITS/VIH-sida

Sentimientos de seguridad

No permitir maltrato o abuso

**BIENESTAR INTELECTUAL:**

Pensar en la sexualidad como algo saludable

Manejar información en SSR de acuerdo con el contexto sociocultural

Saber que Hombres y Mujeres tenemos iguales derechos sexuales y reproductivos y merecemos respeto

Conocer la importancia de la responsabilidad en el ejercicio de la sexualidad

Conocer los riesgos de la sexualidad irresponsable, incluyendo los embarazos no planeados y las ITS/VIH-sida

**BIENESTAR SOCIAL:**

Visión humana, humanizante y libre de tabúes sobre la sexualidad humana

Promoción de la procreación, maternidad y paternidad responsable y de la prevención de las ITS/VIH-sida



Compromiso y responsabilidad por el respeto a los derechos sexuales y reproductivos de nosotros mismos, nuestra pareja, familia y comunidad

Combatir la violencia sexual y de género

Trato equitativo a hombres y mujeres

Respeto y apoyo a la persona independiente de sus orientaciones y preferencias sexuales y de su condición de PVS

# MATERIAL DE APOYO 34. Derechos sexuales y reproductivos



## DERECHOS SEUXALES

Ejercer la sexualidad con autonomía, sin coerción ni violencia, placentera y de acuerdo con sus orientaciones y/o preferencias e independiente de la reproducción.



Decidirse tener o no relaciones sexuales



Contar con información actualizada sobre el cuerpo, la sexualidad y la capacidad reproductiva

Elegir con quien relacionarse sexualmente



Contar con servicios de salud sexual de calidad que incluyan la prevención y tratamiento de ITS en especial el VIH – sida.



Acceder a una educación sexual integral.



Buscar afecto, sentir amor, vivir la sensualidad y el erotismo, sí así lo decide

# DERECHOS REPRODUCTIVOS

Conformar su propio modo de familia



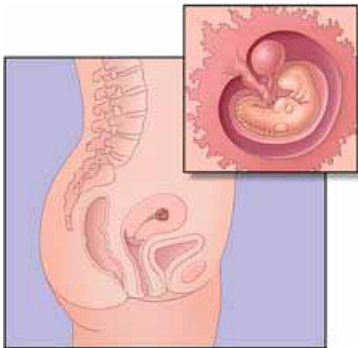
Contar con información actualizada, adecuada y suficiente acerca de la reproducción



Decidir si quiere o no tener hijos/as la cantidad de hijos que quieras y decidir cuándo tenerlos



Recibir información acerca de los beneficios, riesgos y efectividad de todos los métodos anticonceptivos y la prevención de embarazos no planeados



Tener asistencia integral para la atención del embarazo, parto y el post-parto



Tener acceso a servicios integrales para el tratamiento de la infertilidad



Contar con servicios para la prevención y el tratamiento de enfermedades del aparato reproductivo e infecciones de transmisión sexual



No sufrir ninguna forma de violencia



## MATERIAL DE APOYO 35.

# “Lectura Derechos sexuales y reproductivos”

### PRIMERA PARTE

#### DERECHOS SEXUALES:

- Ejercer la sexualidad con autonomía, sin coerción ni violencia., placentera y de acuerdo con sus preferencias e independiente de la reproducción.
- Contar con información sobre el cuerpo, la sexualidad y la capacidad reproductiva.
- Tener o no relaciones sexuales.
- Elegir con quien relacionarse sexualmente.
- Buscar afecto, sentir amor, vivir la sensualidad y el erotismo, sí así lo decide.
- Acceder a una educación sexual.
- Contar con servicios de salud sexual de calidad que incluyan la prevención y tratamiento de ITS en especial el VIH - sida.



#### DERECHOS REPRODUCTIVOS:

- Contar con información adecuada y suficiente acerca de la reproducción.
- Conformar su propio modo de familia.
- Recibir información acerca de los beneficios, riesgos y efectividad de todos los métodos anticonceptivos y la prevención de embarazos no planeados.
- Tener o no la cantidad de hijos que quieras y decidir cuándo tenerlos.
- Tener asistencia integral para el control del embarazo, parto y el post-parto.
- Tener acceso a servicios integrales para el tratamiento de la infertilidad.
- Contar con servicios para la prevención y el tratamiento de enfermedades del aparato reproductivo e infecciones de transmisión sexual.
- No tener que sufrir ninguna forma de violencia.



## Derechos sexuales y reproductivos de las personas adolescentes y jóvenes.

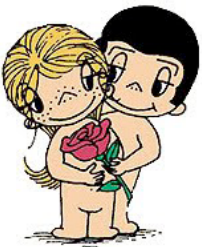
### 1 Derecho a decidir en forma libre y responsable sobre mi cuerpo y mi sexualidad.



Existen diversas formas de vivir la sexualidad dependiendo de cada persona, tiempo y cultura.

Tengo derecho a decidir cuáles son las opciones más adecuadas y enriquecedoras para mí, partiendo del hecho de que soy responsable de mis decisiones y actos; tengo derecho a que se me respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad.

### 2 Derecho a manifestar mis afectos sin lastimar la integridad de los demás y la mía propia.



Las manifestaciones de afecto promueven una cultura de respeto a la diversidad afectiva y sexual.

Tengo derecho a expresarme, reunirme, asociarme y manifestar públicamente mis afectos y mi identidad sexual.

Ninguna persona, basada en prejuicios e intolerancia o en cualquier otra razón, puede discriminarme, coartarme, cuestionarme, chantajearme, lastimarme, amenazarme ni agredirme verbal o físicamente por la manifestación pública de mis afectos.

### 3 Derecho a ejercer y disfrutar mi vida sexual con responsabilidad.

El disfrute responsable y pleno de mi sexualidad es fundamental para mi bienestar como persona y como parte de una sociedad democrática.

Tengo derecho a vivir experiencia siempre que no infrinja las normas jurídicas; esta libertad es propia de una vida emocional y sexual plena, saludable y responsable.



Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con mi cuerpo y mi vida sexual.

### 4 Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada con responsabilidad.

Mi cuerpo, mi espacio, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás personas son parte de mi identidad y mi privacidad.

Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en los ámbitos de mi vida, incluyendo mi sexualidad.



Ninguna persona puede difundir información personal ni sobre los aspectos sexuales de mi vida.

## 5 Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad con responsabilidad.



Existen varios tipos de familia, de unión como pareja y de convivencia que legalmente deben ser reconocidos.

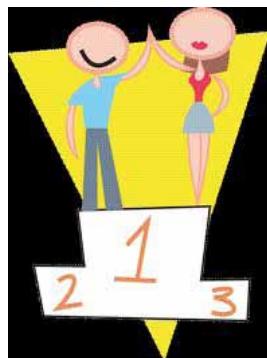
Ninguno de mis derechos fundamentales puede ser restringido a causa de mis decisiones en el ámbito sexual y de pareja, así como las relativas a formar una familia.

Tengo derecho a decidir responsablemente con quién compartir mi vida personal, mi intimidad, mi sexualidad, mis emociones y mis afectos.

Nadie puede imponerme el matrimonio y menos obligarme a sostener una relación afectiva, sexual y de intimidad con otra persona en contra de mi voluntad.

## 6 Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad

Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, somos iguales en oportunidades y derechos ante la ley, y debemos serlo ante la sociedad.



Como joven, tengo derecho a un trato digno y equitativo, y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal e integral, sin importar mi sexo, orientaciones o preferencias sexuales.

Nadie, en ninguna circunstancia, debe limitar condiciones o restringir el pleno goce de todos mis derechos individuales, colectivos, sociales y sexuales.

## 7 Derecho a vivir libre de toda discriminación



Cualquier discriminación atenta contra la dignidad humana.

Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, mi sexo, orientación o preferencia sexual afectiva, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física, identidad, o por cualquier otra condición personal.

El Estado está obligado a velar y garantizar la protección contra cualquier forma de discriminación en los ámbitos educativo, laboral, de salud, religioso y de seguridad pública.

## 8 Derecho de vivir libre de violencia sexual



Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta el disfrute de todos mis derechos y del ejercicio pleno de mi sexualidad.

Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica. Ninguna persona puede acosarme, hostigarme, abusar de mí o explotarme sexualmente.

El Estado debe garantizarme una vida sin tortura, maltrato físico-psicológico, abuso, acoso o explotación sexual.

## 100 **9** Derecho a la libertad reproductiva con responsabilidad.



Las decisiones sobre mi vida reproductiva forman parte del ejercicio y goce de mi sexualidad.

Como mujer u hombre joven, tengo derecho a decidir, de acuerdo con mis deseos y necesidades, entre tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién, asumiendo la responsabilidad que conlleva esa decisión.

El Estado debe respetar y apoyar mis decisiones sobre mi vida reproductiva y brindarme la información y los servicios de salud que requiero, haciendo efectivo mi derecho a la confidencialidad.

## **10** Derecho a los servicios de salud sexual y de la salud reproductiva.

La salud es el estado integral de bienestar de las personas, incluyendo aspectos físicos, mentales y sociales.

Tengo derecho a un servicio de salud sexual gratuita, oportuna, confidencial y de calidad.

El personal de los servicios de salud pública no puede, bajo ninguna condición, negarme información o atención, y éstas no deben estar sometidas a ningún prejuicio.



## **11** Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad

Para decidir libremente sobre la vida sexual se requiere información laica y científica, cuyos temas inherentes son la sexualidad, equidad sexual, erotismo, afectividad, reproducción y diversidad.



Tengo derecho a recibir información sexual veraz, libre de prejuicios, objetiva y no sesgada, conforme a las necesidades particulares de las y los jóvenes.

El Estado debe brindar información laica y científica en sexualidad; garantizando que otras instituciones de orden público y social respeten este derecho.

## **12** Derecho a la educación sexual con enfoque de derechos.



La educación sexual es necesaria para el bienestar físico, mental, social y para el desarrollo humano, porque forma parte y habilita a las personas para tomar decisiones en un marco ético y cívico; de ahí su importancia para las y los jóvenes.

Tengo derecho a una educación sexual sin prejuicios que fomenten la toma de decisiones libre e informada, la cultura del respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.

## 13 Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad.

Es propio de una sociedad democrática tomar en cuenta las opiniones y propuestas de la ciudadanía y los diversos sectores de la sociedad para la definición de las políticas públicas.

Tengo derecho a participar en el diseño, implantación y evaluación de políticas públicas y programas sobre sexualidad, salud sexual y reproductiva, y a solicitar a las autoridades gubernamentales y a las instituciones públicas que construyan y promuevan los canales necesarios para mi participación. Asimismo, asociarme para dialogar, crear y promover acciones propositivas para elaborar y poner en marcha políticas públicas que contribuyan en mi salud y bienestar.

Ninguna autoridad o servidor público debe negarme o limitarme, de manera injustificada, la información o participación referente a las políticas públicas sobre sexualidad.



Cartilla por los Derechos Sexuales de las y los Jóvenes en Jalisco. Los Jóvenes, Hagamos un Hecho Nuestros Derechos. Constituye una propuesta conjunta de diversos organismos civiles y públicos, basada en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

### SEGUNDA PARTE:

## El laberinto de tus derechos...

1

**MARIA** es una joven, que tiene 15 años, esta muy enamorada de su novio Armando un día andaba de paseo y él aprovechando que estaban solos, la empezó a besar, ella le correspondió, el le pidió la prueba de amor.....que pasara con María si decide que le dará la prueba de amor.

2

Cierto día... **Ramón** junto con sus compañeros decidieron ir a buscar a Tita, ella había dejado de asistir a la escuela y nadie sabía porque, al llegar a casa ella les recibió y les conto que estaba embarazada, que estaba triste y no sabía que hacer. Su novio la abandonó. ¿Qué puede hacer Tita? ¿Cuáles son sus derechos?

3

Había una vez un jovencito llamado **Felipe**, quien vivía con su abuela, su mamá, papá y hermano, un día decidió irse de su casa porque tenía miedo de que su familia y amigos se dieran cuenta que a él no le gustaban las niñas. Espero que se hiciera de noche, pero cuando ya se iba su hermano lo encontró haciendo sus maletas, él le pregunto que le pasaba y Felipe decide contarle. ¿Cómo puede ayudarlo a su hermano? ¿Qué le puede decir? ¿Cómo reaccionará su familia cuando lo sepa? ¿Cuáles son sus derechos?

## 4

**Merceditas**, era una jovencita estudiosa, aplicada, obedecía todo lo que su mamá decía, la maestra y sus compañeros y compañeras la admiraban mucho, se había propuesto apoyar a todas las personas que lo necesitaran. Un día iba de regreso a su casa, cuando uno de los muchachos que siempre pasaba sentado en la entrada de la colonia la detuvo, no la dejaba pasar y como ella era muy bonita y a él les gustaba mucho, se la llevó. Ella gritaba pero nadie la escucho. El se disponía a abusar de ella. ¿Cómo puede Merceditas negociar o convencerlo de que no la lastime o que use un condón?. ¿Cuáles son sus derechos?

### MATERIAL DE APOYO 36: Ejercicio de las Decisiones y la Consecuencias

Me voy decidiendo por una de cada posibilidad y pongo a la par las consecuencias de cada decisión.

1	Inicio la realización de mi proyecto de vida <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:	No inicio la realización de mi proyecto de vida <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:
2	Cuido los sentimientos de las personas que me gustan y los míos <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:	Lo que quiero es tener novios/as, no importa como <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:
3	Tengo novio/a <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:	No tengo novio/a <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:
4	Negocio hasta donde quiero llegar con mi novio/a y me responsabilizo <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:	Dejo que las cosas sucedan hasta donde se pueda con mi novio/a <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:

<b>5</b>	<p>Tengo relaciones sexuales penetrativas <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>	<p>No tengo relaciones sexuales penetrativas <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>
<b>6</b>	<p>Me protejo de embarazos, ITS, VIH <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>	<p>No me protejo de embarazos, ITS, VIH <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>
<b>7</b>	<p>Formo pareja estable <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>	<p>No formo pareja estable <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>
<b>8</b>	<p>Embarazo / Me embarazo <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>	<p>No embarazo / No me embarazo <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>
<b>9</b>	<p>Sigo estudiando <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>	<p>No sigo estudiando <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>
<b>10</b>	<p>Busco trabajo <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>	<p>No busco trabajo <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>
<b>11</b>	<p>Lo doy en adopción <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>	<p>No lo doy en adopción <b>Consecuencias:</b></p> <p>HOMBRE:</p> <p>MUJER:</p>

<b>12</b>	Me responsabilizo del o la bebé <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:	No me responsabilizo del o la bebé <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:
<b>13</b>	Vivo con mi familia <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:	No vivo con mi familia <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:
<b>14</b>	Puedo mantenerme económicamente <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:	No puedo mantenerme económicamente <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:
<b>15</b>	Continuo con la realización de mi proyecto de vida <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:	No continuo con la realización de mi proyecto de vida <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:
<b>FINALMENTE, COMPLETE LAS DOS CASILLAS SIGUIENTES</b>		
<b>16</b>	Con este ejercicio he aprendido: <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:	Ahora me propongo: <b>Consecuencias:</b> HOMBRE:  MUJER:

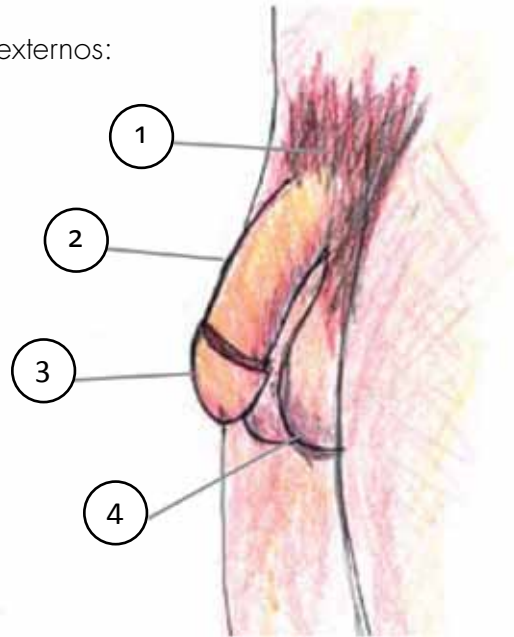


## MATERIAL DE APOYO 37: Órganos sexuales y reproductivos femeninos y masculinos

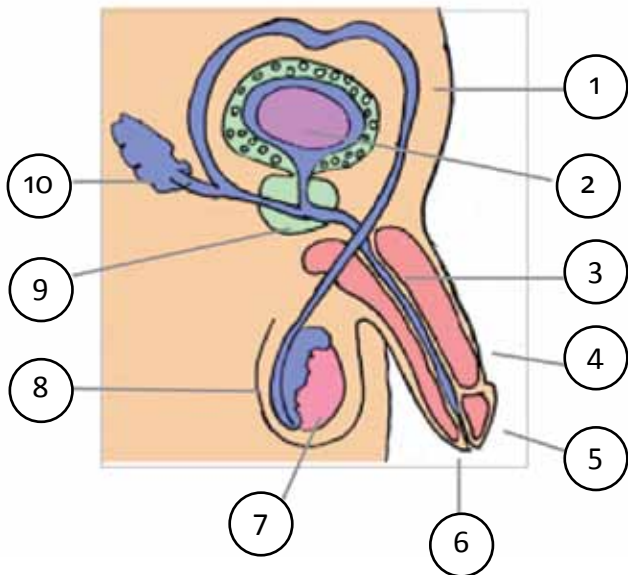
### PRIMERA PARTE:

Dibujos de organos sexuales y reproductivos masculinos externos:

NOMBRE	FUNCIÓN:
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____



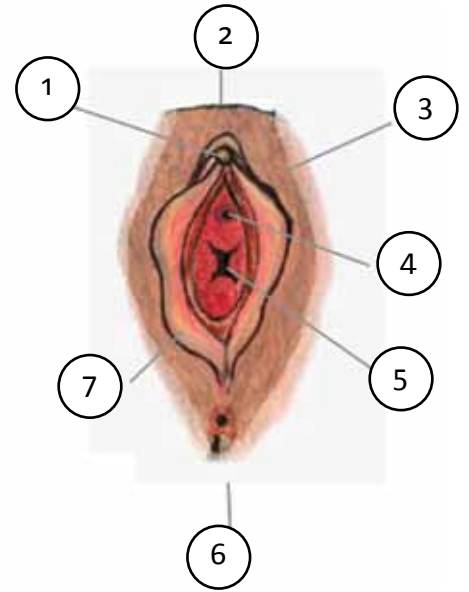
Órganos sexuales internos del hombre:



NOMBRE	FUNCIONES
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
5 _____	_____
7 _____	_____
8 _____	_____
9 _____	_____
10 _____	_____

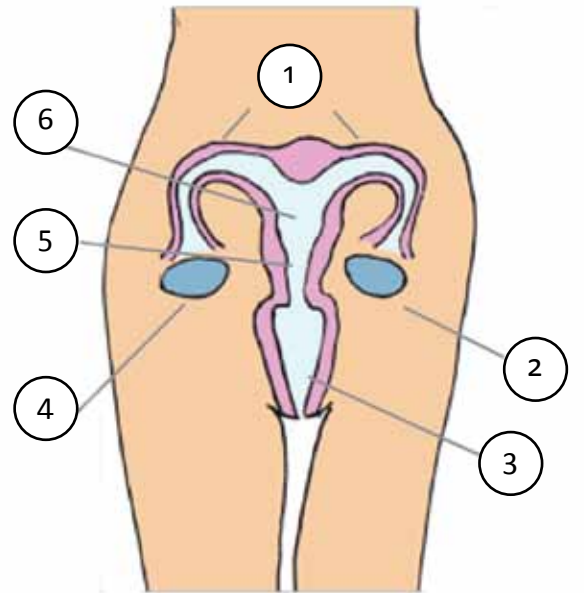
Órganos sexuales externos de la mujer:

NOMBRE	FUNCIONES.
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
5 _____	_____
6 _____	_____
7 _____	_____



Órganos sexuales internos de la mujer:

NOMBRE	FUNCIONES.
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
5 _____	_____
6 _____	_____



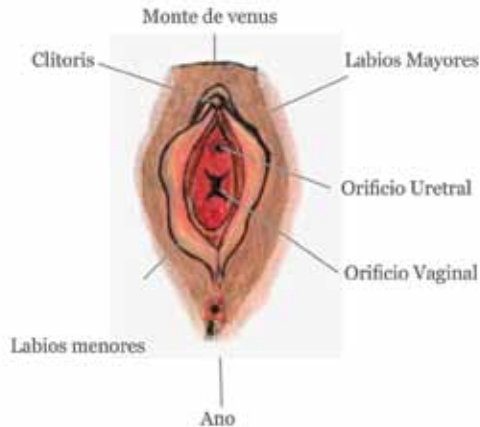
## SEGUNDA PARTE:

## MATERIAL DE LECTURA

## Órganos sexuales femeninos y masculinos y sus funciones

## ORGANOS SEXUALES DE LA MUJER

## EXTERNOS:



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

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

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

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

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

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

**Orificio vaginal:** Entrada de la vagina, situado en el centro de la hendidura vaginal. Entre sus funciones 1 salida de la menstruación, 2 parto y 3 coito vaginal

**Periné:** Es la región anatómica correspondiente al piso de la pelvis, conformada por el conjunto de partes blandas, esta situada en la parte inferior del cuerpo entre la abertura de la vagina y el ano.

## INTERNOS:



**Ovarios:** Dos órganos que tienen la forma y el tamaño de una almendra ubicados uno a cada lado del útero y contienen los óvulos o células sexuales femeninas llamados óvulos y producen hormonas femeninas.

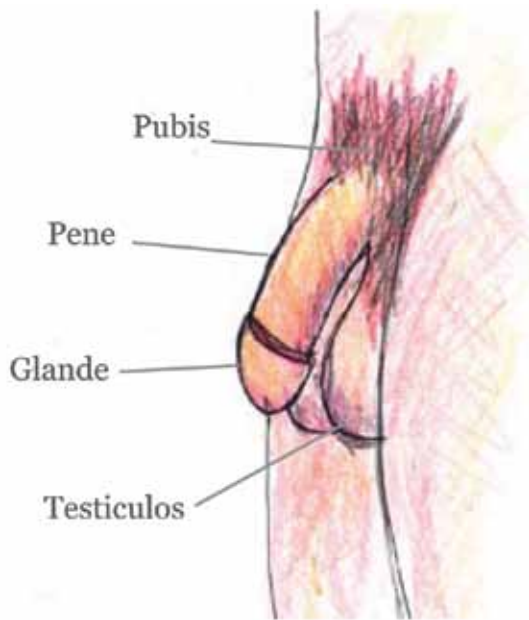
**Trompas de Falopio:** Son conductos musculares que conectan los ovarios y el útero o matriz, se extienden a cada lado y llegan hasta los ovarios. Su función es transportar los óvulos de los ovarios al útero. Y en ella se da la unión del espermatozoide y el óvulo para después implantarse en el útero.

**108 Útero o Matriz:** órgano musculoso y fuerte, hueco por dentro; tiene forma de pera invertida y 7 a 8 centímetros de longitud. Cada mes se prepara para recibir al óvulo fecundado y anidado durante el embarazo.

**Vagina:** Canal muscular y elástico que se extiende entre la vulva y el útero. Funciones: permite el paso de la menstruación, aloja el pene durante las relaciones sexuales, produce una lubricación que facilita el coito y sirve para el paso del bebe durante el parto.

## ORGANOS SEXUALES DEL HOMBRE

### EXTERNOS:

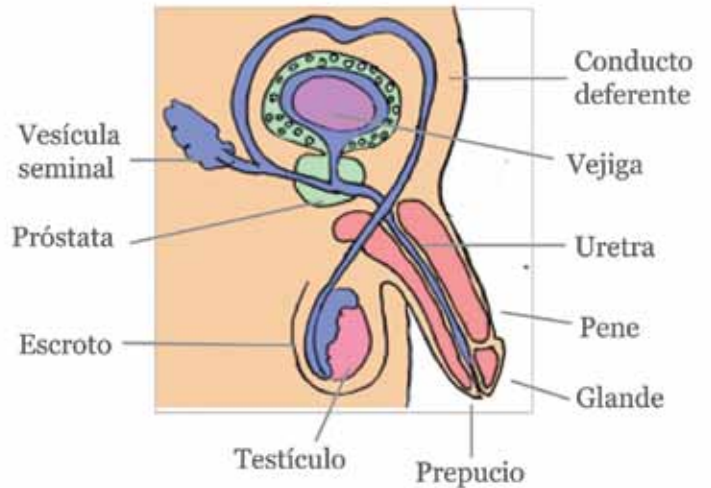


**Escroto:** Saco suave de piel arrugada que cubre los testículos. Proporcionándoles temperatura adecuada.

**Pene:** Órgano de forma alargada y cilíndrica; permite la salida del semen durante la erección. En su estado de reposo, permite la salida de la orina.

**Glande:** (también conocido como cabeza del pene) es la última porción y la parte más ancha del cuerpo esponjoso; presenta una forma cónica.

### INTERNOS:



**Testículos:** son una parte del sistema reproductor masculino. A los testículos también se les conoce como testes; a un solo testículo se le llama también testis.

Estos dos órganos, que por lo general son algo más pequeños que una pelota de golf, se encuentran dentro de una bolsa de piel llamada escroto, que cuelga debajo de la base del pene.

**Cuerpo esponjoso:** El cuerpo esponjoso es la más pequeña de las tres columnas de tejido eréctil que se encuentran en el interior del pene (las otras dos son los cuerpos cavernosos).

Está ubicado en la parte inferior del miembro viril. Su función es la de evitar que, durante la erección, se comprima la uretra (conducto por el cual son expulsados tanto el semen como la orina).

Cuando el pene se encuentra en erección, contiene solamente el 10% de la sangre; los cuerpos cavernosos absorben el 90% de la misma.

**Cuerpos cavernosos:** Los cuerpos cavernosos constituyen un par de columnas de tejido eréctil situadas en la parte superior del pene, que se llenan de sangre durante las erecciones.

**Epidídimo:** Dos tubos enrollados, situados uno sobre cada testículo, son colectores de los espermatozoides, donde se almacenan y nutren hasta el momento de la expulsión o eyaculación.

**Conductos Deferentes:** o vasos deferentes constituyen parte de la anatomía masculina.

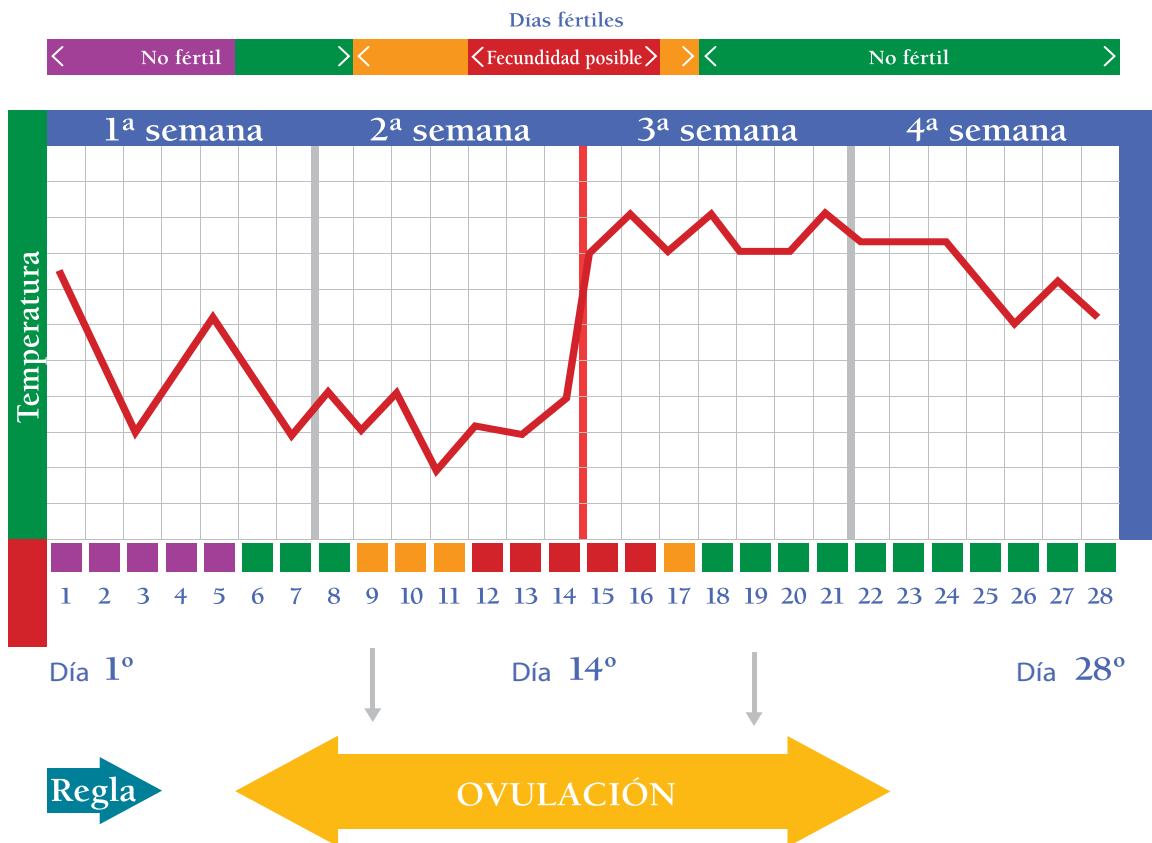
Son un par de tubos musculares rodeados de músculo liso se contraen al expulsar el semen, cada uno de 30 cm aproximadamente, que conectan el epidídimo con los conductos eyaculatorios intermediando el recorrido del semen entre éstos enviándolos a los conductos eyaculatorios y luego a la uretra, desde donde es expulsado al exterior.

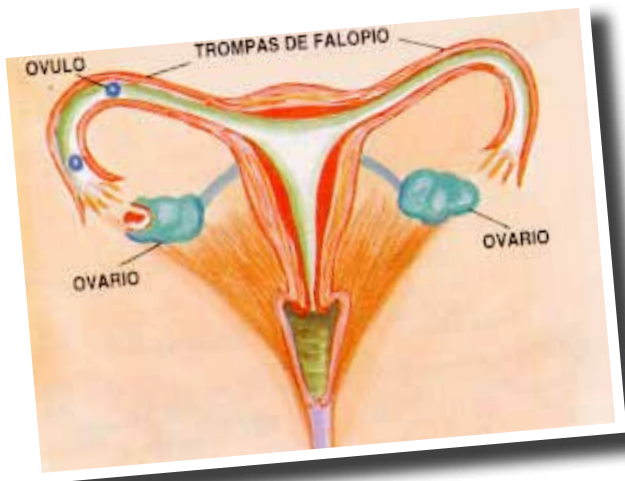
**Vesículas Seminales:** Dos sacos contorneados ubicados a cada lado de la vejiga; produce parte de las secreciones que acompañan a los espermatozoides. Al mezclarse con el líquido que produce la próstata, la secreción adquiere un aspecto lechoso llamado semen o esperma.

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

**Uretra:** tubo delgado que pasa a lo largo del pene hasta llegar a su orificio en la punta. Transporta la orina durante la micción, y el semen durante la eyaculación. Pero la salida de la orina y el semen no se dan de forma simultánea.

## MATERIAL DE APOYO 38: Ciclo menstrual





### ¿Qué es ciclo menstrual?

La menstruación ocurre cuando se desprenden el tejido y la sangre del revestimiento del útero (matriz) a través de la vagina de la mujer. Al mismo tiempo, comienza a madurar un óvulo en uno de los ovarios. Aproximadamente en el día 14 de un ciclo típico de 28 días, el óvulo abandona el ovario. Esto se denomina ovulación.

Después de que el óvulo abandona el ovario, viaja a través de la trompa de falopio hacia el útero. Este proceso tiene lugar aproximadamente una vez al mes durante la vida reproductiva de una mujer. La menstruación también se denomina sangrado mensual, menstuo y período menstrual.

### ¿Qué ocurre con el cuerpo durante el ciclo menstrual?

Las hormonas del cuerpo de una mujer comienzan a desarrollar algunas células femeninas: los óvulos, y mes a mes uno se libera dentro de uno de los conductos (trompas) unidos a su útero (matriz). El óvulo va bajando a través de la trompa hasta llegar al útero. El proceso toma varios días.

Durante este tiempo, el revestimiento del útero va engrosando, preparándose en caso de que un óvulo sea fertilizado por un espermatozoide que ha ido subiendo desde la vagina, después

del coito vaginal. Si un espermatozoide llega a la trompa en el momento preciso y se une al óvulo, y luego este óvulo fertilizado se prende al revestimiento del útero, la mujer se embaraza.

Pero si el óvulo no es fertilizado por el esperma, se desintegra y el revestimiento engrosado del útero se desprende porque no será necesario durante ese mes. El revestimiento se elimina del cuerpo a través de la vagina, lo que constituye la menstruación.

### ¿Cuánto tiempo dura el sangrado mensual?

Por lo general tiene una duración de dos a siete días.

### ¿Es peligroso el sangrado para la salud de una mujer?

Generalmente no. El sangrado mensual de una mujer no es como el sangrado que ocurre después de que uno se corta con algo o se hace una herida.

La mayor parte del flujo menstrual es tejido excedente del revestimiento del útero. Contiene sólo de 10 a 35 ml de sangre en el curso de un período menstrual. Si el sangrado de una mujer es abundante todos los meses, sin embargo, podría contribuir a desarrollar la anemia, y esto hace necesario consultar al médico.

### ¿Por qué se repite periódicamente el sangrado?

Cada mes, el cuerpo de una mujer pasa a través de un ciclo, o proceso, de preparación para el embarazo.

A esto se le llama el ciclo menstrual. Ella puede quedar embarazada solamente en ciertos días de ese ciclo. Si ella no se embaraza, entonces ocurre el sangrado mensual, y el proceso comienza nuevamente. Si ella se embaraza, no se da el sangrado mensual.

## ¿Cuándo puede embarazarse una mujer?

Cuando una pareja no está usando planificación familiar, el coito vaginal puede terminar en un embarazo si tiene lugar durante los cinco días antes de la liberación del óvulo de una mujer, o el mismo día en que se libera ese óvulo.

Si las relaciones sexuales ocurren durante este tiempo, el óvulo y el espermatozoides pueden llegar a la trompa al mismo tiempo, y el óvulo puede ser fertilizado. La mujer libera un óvulo una vez al mes, generalmente alrededor de la mitad del tiempo entre dos períodos menstruales. Sin embargo, es difícil predecir el momento exacto.

Las mujeres en la etapa de la adolescencia, están viviendo cambios frecuentemente; estos cambios afectan sus estados de ánimo, así como también la producción hormonal, lo cual puede variar los periodos regulares de su menstruación y fertilidad.

### SIGUE LA FLECHA: Ciclo menstrual

#### Ejercicios del ciclo menstrual.

1

**A Marielos** su pareja el día 24 de mayo le propone tener relaciones sexo-coitales, ella también quiere pero tiene temor de un embarazo. Su primer día de menstruación fue el día 13 de mayo. ¿Puede Marielos embarazarse ese día?

2

**Carmencita** cree que está embarazada, ella tuvo un jugueteo sexual el día 17 de abril con su pareja, desde entonces está muy preocupada. Su regla (menstruación) inició el día 8 de abril. ¿Cómo podemos explicarle a ella, si está o no embarazada?

3

**Fátima** se ha propuesto tener un embarazo, según dice todas sus amigas ya tienen al menos un bebe y ella considera que no está a la moda. A ella la menstruación le viene siempre los 9 de cada mes. ¿Qué día debe tener una relación sexo-coital para embarazarse?

**A Martita** le vino la menstruación el día 12 de marzo y tuvo relaciones sexo-coitales el día 22, ella estaba segura de que no saldría embarazada, pero fue a hacerse una prueba de embarazo y es positiva. ¿Qué le pasó a Martita?

4

5

**Josefina** está teniendo relaciones sexo-coitales sin ninguna protección, pero ni su pareja ni ella desea un embarazo, asegura que ve su menstruación cada 3 meses. ¿Corre riesgo Josefina?

### ACTIVIDAD No. 3: La respuesta sexual humana.

#### MATERIAL DE APOYO 39: La Laguna azul



¿Qué es deseo sexual?



¿Qué es erotismo?

¿Qué es orgasmo?



Nota. Elaborar anzuelo con clip y nylon



## MATERIAL DE APOYO 40: Lectura: La respuesta sexual humana

El placer se vincula con nuestra sexualidad de muchas formas y en muchas circunstancias. La afectividad, sentirnos atractivos(as), jugar con la fantasía, proyectarnos, todo lo vinculado a la sexualidad puede ser fuente de placer.

El cuerpo desde luego no es la excepción y puede ser fuente de sensaciones y de placer durante nuestras experiencias eróticas. Sin embargo, para que la sexualidad y las experiencias sexuales sean gratificantes, tienen que darse algunas condiciones, porque así como podemos disfrutar de nuestra sexualidad y de nuestro cuerpo, podemos correr riesgos de enfermarnos, de embarazos a temprana edad o no planificados y de ser víctimas de abuso o violencia sexual.

Los estereotipos de género, los mitos y tabúes, la homofobia y otros discursos disciplinadores, son una fuerte barrera que logra que muchas veces las personas tengan experiencias sexuales, pero no placer sexual.

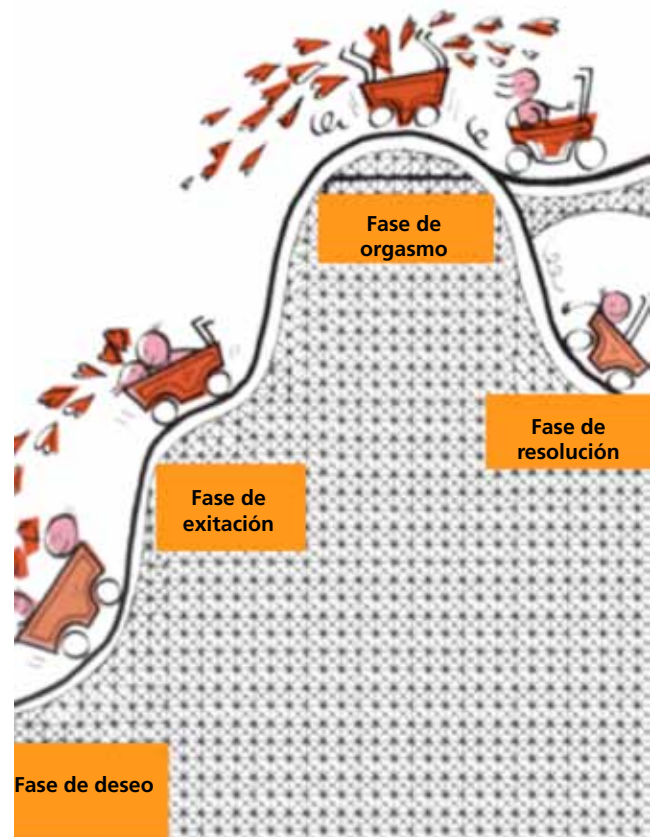
Un poco de historia, Virginia Johnson y William Masters, en la década del '60 publicaron un libro llamado "La respuesta sexual humana", fruto de una investigación que permitió contar con información veraz sobre esta temática. Lo mismo ocurrió con otros investigadores.

A partir de lo que observaron ellos y otros, dividieron la respuesta sexual humana en cinco fases: el deseo, la excitación, la meseta, el orgasmo y la resolución.

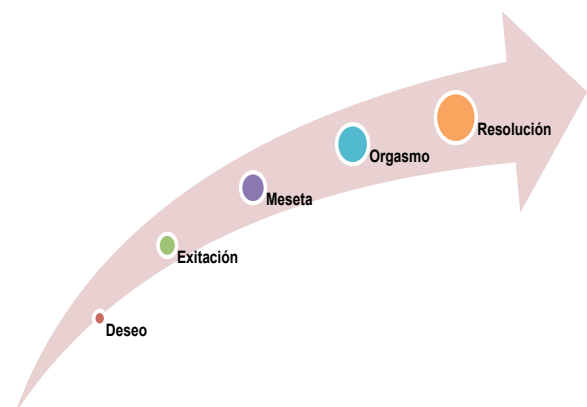
Enseguida describiremos cada una de ellas, pero antes empecemos por preguntarnos, ¿Qué es lo primero que me tiene que pasar para que tenga un ciclo de respuesta sexual completa? La respuesta es muy sencilla pero no necesariamente evidente, debe haber deseo, cuando hay deseo, el ciclo de respuesta sexual

puede comenzar, pero cuando no lo hay, no. Fue la psiquiatra Helen Kaplan, la que planteó la importancia del deseo en la respuesta sexual y la incluyó como una fase.

### Fase de meseta



### Fases de la respuesta sexual



## La respuesta sexual humana

La respuesta sexual humana es la manera de responder ante los estímulos que provocan el deseo, tanto de una manera física como desde el punto de vista más puramente personal, desde la vivencia más íntima de ese deseo. Es decir, no se limita simplemente a una respuesta física sino que comprende una experiencia mucho más compleja.

Son fases que se van sucediendo. No puede faltar una, porque si eso ocurre, no se completa el proceso. Así como no es posible disfrutar de una experiencia sexual cuando no hay deseo, tampoco es posible si no completamos adecuadamente todas las fases.

<b>FASES DE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA</b>	
<b>FASE DE DESEO</b>	
<p>Es una sensación donde nuestro cuerpo quiere una cercanía corporal erótica, está directamente vinculado al derecho a decidir "cuándo, qué, cómo, con quién," y al respeto de las personas involucradas.</p> <p>Se origina en nuestros pensamientos la estimulación o la postergación de los impulsos sexuales; estos pensamientos son inducidos por los órganos de los sentidos, en especial la visión, la cual estimula zonas de ensoñación y la fantasía en el cerebro. No se observan cambios visibles en el cuerpo durante esta fase, ya que se trata solamente de un proceso mental.</p>	
<b>FASE DE EXCITACIÓN</b>	
El ritmo cardíaco y respiratorio puede aumentar levemente.	
<p>En la mujer, aparece lubricación vaginal, que puede aparecer entre los 10 y 30 segundos después de haberse iniciado la excitación; los dos tercios internos de la vagina se expanden; se produce vasocongestión de los labios mayores y menores y aumento de tamaño del clítoris, para facilitar su estimulación. Normalmente, los pezones de la mujer se ponen rígidos, pudiendo producirse un agrandamiento de los pechos.</p>	<p>En el hombre, un aumento significativo en el nivel de testosterona en la sangre, establece una relación con la excitación sexual, donde el signo físico más destacado es la erección del pene (el tamaño y la dureza varía de unos individuos a otros, y la fatiga y la ansiedad pueden hacer variar la excitación), que es producto de la vasocongestión que llena de sangre los tejidos esponjosos; los testículos se aproximan más al cuerpo y aumentan ligeramente de tamaño; algunos experimentan erección en los pezones. Los genitales oscurecen.</p>

### FASE DE MESETA

Se acentuarán los signos que se produjeron durante la excitación, acumulándose tensión muscular, que se resolverá en el orgasmo.

En la mujer, la respiración y el ritmo cardíaco aumentan más notablemente y se produce un aumento de la presión arterial, el útero se eleva y el clítoris se retrae contra el hueso púbico. Los labios menores y la areola mamaria se agrandan y aparece el rubor sexual.

En el hombre, aumenta levemente el diámetro del glande, hay hinchazón en los testículos, y su elevación total indica la inminencia del orgasmo; Generalmente aparece en pequeña cantidad un fluido transparente en la salida de la uretra, que contiene espermatozoides y si el hombre tiene VIH, también contiene virus. Se generan contracciones preparando la eyaculación.

### FASE DE ORGASMO

Etapa extremadamente placentera, se caracteriza por liberar rápidamente toda la tensión que se acumula a lo largo de la excitación y la meseta.

En la mujer, se caracteriza por contracciones rítmicas simultáneas del útero, el tercio exterior de la vagina (plataforma orgásmica) y el esfínter anal. Respecto a ésta, una vez se llega a la fase más avanzada de la excitación o lo que para otros sería la primera fase del orgasmo, es importante que no se detenga la estimulación si se pretende llegar al orgasmo.

En el hombre, los conductos deferentes así como la próstata y las vesículas seminales inician una serie de contracciones que impulsan al semen dentro del bulbo de la uretra (fase de emisión). Experimenta una sensación de inevitabilidad eyaculatoria, es decir, la sensación de haber llegado al límite de su control, tras lo cual se produce la eyaculación (por contracción del pene y la uretra); durante la misma, el cuello de la vejiga urinaria se cierra herméticamente para que el semen fluya y no se produzca mezcla con la orina.

### FASE DE RESOLUCION

Durante esta fase, los cambios fisiológicos y anatómicos que aparecieron en las tres fases anteriores vuelven a su estado reposo previo a la excitación, pero, además, esto se acompaña de una sensación de relajación y de bienestar. La rapidez de esta fase varía según la naturaleza del resto del ciclo de respuesta sexual y de otros factores como la edad, velocidad del ciclo de respuesta sexual, etc.

En la mujer, la respuesta sexual puede variar, pasando del orgasmo nuevamente a la meseta y nuevamente al orgasmo, en varias ocasiones. A este tipo de respuesta sexual se le llama multiorgásmica.

En el hombre, el cuerpo comienza a recuperar el estado previo a la fase de excitación. La erección se pierde, los músculos se aflojan y dependiendo de la edad, la condición física y la situación que esté viviendo, hay un período de tiempo (período refractario), donde el estímulo sexual no genera excitación que puede variar de acuerdo a la edad y la condición física.

## 116 ¿Qué es el placer sexual?

Se refiere a las **SENSACIONES** de disfrute, gusto, satisfacción que se experimentan en una relación afectivo-sexual. El placer de estar con la persona que nos gusta, de imaginar, fantasear, de sentirnos queridos y queridas, deseados y deseadas, el placer de besar, mimar, oler, oír...

El placer puede ser emocionalmente muy intenso y producir sentimientos de felicidad; sobre todo, cuando se experimenta ejerciendo los derechos humanos, cuando hay equidad en las decisiones, cuando es producto de una decisión auto determinada y compartida, oportuna e informada, del acuerdo mutuo y no de la imposición o de una relación subordinada; libre de toda discriminación y violencia y de consecuencias no deseadas.

**Todo vínculo o relación entre seres humanos requiere conductas responsables, sobre todo tomar en cuenta las necesidades individuales y la libertad de decidir de la pareja.**

La actividad sexual, no sólo satisface una serie de necesidades físicas, sino también emocionales y sociales en las personas. Las relaciones sexuales son mucho más que la relación sexo coital. La respuesta sexual puede ocurrir por caricias aun sin penetración y por autogratificación.

La masturbación o autogratificación es la manipulación de los genitales con el fin de sentir placer, es una actividad natural en todas las etapas de la vida, pero su frecuencia aumenta durante la adolescencia.

Algunos hombres y mujeres practican la masturbación. Debido a los prejuicios en contra de la sexualidad, se han generado una serie de falsas creencias acerca de la masturbación: "que te van a salir pelos en la mano, que se te va a acabar la inteligencia, que vas a volverte loca o loco".

No hagas caso a estas falsas creencias que no tienen base científica y sólo buscan inhibir las expresiones sanas y responsables de la sexualidad.

Las investigaciones reportan que la masturbación es una decisión personal, cada quien decide si lo desea hacer o no; pero no causa daño físico ni mental; te ayuda a conocer tu cuerpo y a distinguir lo que te gusta y lo que no te gusta.

La autogratificación, autosatisfacción sexual o masturbación en algunas personas:

- Alivia el estrés
- Alivia la tensión sexual
- Proporciona placer sexual e intimidad antes de que la pareja esté lista para las relaciones sexuales
- No existe riesgo de infecciones de transmisión sexual o embarazos no planificados.
- Proporciona placer sexual a las personas que no tienen pareja.
- Proporciona una liberación de la energía sexual a las personas que desean abstenerse del coito por embarazo, menstruación o enfermedad de la pareja
- Brinda a las personas la oportunidad de aprender cómo desean ser tocadas y estimuladas
- Alivia la tensión premenstrual en muchas mujeres
- Induce el sueño
- Fortalece el tono muscular en la zona pélvica
- Aumenta la irrigación sanguínea en la región genital
- Crea una sensación de bienestar
- Mejora la autoestima
- Sirve como tratamiento para la disfunción sexual

## ACTIVIDAD 4: A mí no me va a pasar!!! Auto-cuidado y cuidado mutuo

### MATERIAL DE APOYO 41: Embarazo en la adolescente.

1



Quando una pareja emocionalmente madura, se enamora y deciden iniciar una vida de pareja estable, se preparan para planificar su vida y el número de hijos que desean tener.

Los enamoramientos de adolescentes son saludables pero no estables. Lo que es natural, por eso no es recomendable el inicio de la vida sexual en pareja, ni la "prueba de amor".

2



Quando la pareja (mayor de 20 años) decide procrear, ella deberá estar en periodo fértil, para tener la posibilidad de embarazarse.

Una adolescente puede concebir, pero aun no ha alcanzado la madurez fisiológica para un embarazo. Tampoco su madurez psicológica y social.

Quando una adolescente inicia relaciones sexuales con otro adolescente o un adulto, puede presentarse un embarazo de alto riesgo

3



Durante la ovulación que ocurre cada 28 días aproximadamente, un óvulo maduro se desprende de la superficie del ovario y entra en una de las trompas de Falopio, la cual lo impulsa al útero. Este viaje a través de la trompa, dura aproximadamente cuatro días.

Durante la ovulación que ocurre cada 28 días aproximadamente, un óvulo maduro se desprende de la superficie del ovario y entra en una de las trompas de Falopio, la cual lo impulsa al útero. Este viaje a través de la trompa dura aproximadamente cuatro días.

4



Si el acto sexual ocurre durante período fértil, el líquido seminal se deposita en la vagina y muchos de los espermatozoides que están en el líquido seminal llegan hasta las trompas de Falopio. Generalmente uno de ellos, se une al óvulo, esto es la fecundación. El óvulo puede ser fecundado durante las 24 horas posteriores.

Si el acto sexual ocurre durante período fértil, el líquido seminal se deposita en la vagina y muchos de los espermatozoides que están en el líquido seminal llegan hasta las trompas de Falopio. Generalmente uno de ellos, se une al óvulo, esto es la fecundación. El óvulo puede ser fecundado durante las 24 horas posteriores.

5



Una vez que se ha implantado el óvulo fecundado en el útero se inicia el embarazo, que puede durar 9 meses. El óvulo fecundado se acomoda en el útero, crece y se desarrolla hasta el momento del parto.

Una vez que se ha implantado el óvulo fecundado en el útero se inicia el embarazo, que puede durar 9 meses. El óvulo fecundado se acomoda en el útero, crece y se desarrolla hasta el momento del parto.

Durante los primeros meses del embarazo tiene mayor riesgo de abortar espontáneamente.

5



Durante el embarazo la mujer presenta ausencia de menstruación, fatiga, aumento del tamaño de los senos y sensibilidad, crecimiento del abdomen, náuseas/vómitos, mareos o desmayos reales, variaciones en el estado de ánimo, temores, ansiedad, en el primer trimestre

En esta etapa la mujer requiere hacerse cargo de su salud y del apoyo emocional y material de su pareja, familia y comunidad

Durante el embarazo la adolescente presenta ausencia de menstruación, fatiga, aumento del tamaño de los senos y sensibilidad, crecimiento del abdomen, náuseas/vómitos, mareos o desmayos reales, variaciones en el estado de ánimo, temores, ansiedad, en el primer trimestre

En esta etapa la mujer requiere hacerse cargo de su salud y del apoyo emocional y material de su pareja, familia y comunidad. La adolescente no entiende los cambios, generalmente no cuenta con la aprobación y el apoyo económico de la familia y de su pareja, no sabe cómo cuidar su salud.

7



El óvulo fecundado anidado en el útero comienza a crecer y a convertirse en un/a niño/a. Alrededor del niño o niña, se forma una bolsa con un líquido claro que le protege. Se forma la placenta que le proporciona alimento y oxígeno. El cordón umbilical es la conexión entre la placenta y el niño. Durante todo este tiempo la mujer deberá asistir a control prenatal para detectar signos de peligro y si eso ocurre, debe ir inmediatamente a consulta médica. La madre no deberá consumir drogas, licor o fumar porque llega a niño a través de la placenta.

El óvulo fecundado anidado en el útero comienza a crecer y a convertirse en un/a niño/a. Alrededor del niño o niña, se forma una bolsa con un líquido claro que le protege. Se forma la placenta que le proporciona alimento y oxígeno. El cordón umbilical es la conexión entre la placenta y el niño.

Durante todo este tiempo la mujer deberá asistir a control prenatal para detectar signos de peligro y si eso ocurre, debe ir inmediatamente a consulta médica. La madre no deberá consumir drogas, licor o fumar porque llega al feto a través de la placenta.

- Hijo/as de bajo peso
- Aborto espontáneo (el cual es peligroso)
- Aborto provocado (el cual es peligroso e ilegal)
- Aumento de peso, hinchazón de manos, tobillos y presión arterial alta.
- Anemia, infecciones urinarias

8



El parto ocurre generalmente después de 9 meses de embarazo. Cuando los músculos del útero comienzan a contraerse, el parto está cerca. El parto puede durar varias horas. A las contracciones se les llama dolores de parto. Cuando la mujer inicia las contracciones se puede romper la bolsa que tiene el líquido amniótico e irá a un hospital un hospital o será atendida por médico o partera adiestrada en casa.

Parto prematuro y/o prolongado

- Hemorragias
- Obstrucción del canal de parto
- La muerte por complicaciones del embarazo



9



Durante el parto el niño baja desde el útero pasando por el cuello y la vagina hasta que asoma la cabeza y después el resto del cuerpo. (Parto vaginal)

Después del nacimiento el niño respira y llora por primera vez, esto facilita la expansión de los pulmones. El recién nacido ya no necesita el cordón umbilical, por lo que es cortado colocándose hilo o gancho especial. El muñón se seca y en 7 días se cae.

Durante el parto el niño baja desde el útero pasando por el cuello y la vagina hasta que asoma la cabeza y después el resto del cuerpo. (Parto vaginal)

Después del nacimiento el niño respira y llora por primera vez, esto facilita la expansión de los pulmones. El recién nacido ya no necesita el cordón umbilical, por lo que es cortado colocándose hilo o gancho especial. El muñón se seca y en 7 días se cae.

En la adolescente el parto puede prolongarse y aumentar el sufrimiento fetal.

10



El niño es secado y envuelto en ropa listo para ser amamantado por su madre por primera vez.

El niño inicia sus controles para vigilar que tenga un crecimiento y desarrollo adecuado y sus padres son responsables de darle amor, cuidado y seguridad. La madre irá control médico para garantizar que su recuperación sea saludable.

El niño o niña nacen con bajo peso por lo que los cuidados y los riesgos se aumentan.

El niño inicia tardíamente sus controles porque generalmente la adolescente no cuenta con el apoyo de la pareja y de la familia.

No está lista para iniciar el rol de madre, lo cual puede deprimirla.

## MATERIAL DE APOYO 42: Factores de riesgo y factores protectores de un embarazo en la adolescencia

### FACTORES DE RIESGO



**Inicio de relaciones sexuales a temprana edad**

**Situación de extrema pobreza**

**Falta de responsabilidad del hombre en las relaciones sexuales y los embarazos**

**Abandono escolar**

**Tener menos de 20 años**

**Adicción a las drogas y alcohol**

**Problema psicológico de que la joven desarrolla el deseo de embarazarse**

**Ignorancia de cómo funcionan los órganos sexuales**

**Baja autoestima**

### FACTORES DE RIESGO FAMILIARES

<b>Familia disfuncional</b>	<b>Violencia intrafamiliar, de género y sexual</b>
<b>Falta de comunicación en la familia</b>	<b>Relaciones familiares conflictivas.</b>
<b>Mayor atención de los hijos que a las hijas.</b>	<b>Perdida de un ser querido</b>
<b>Falta de expresión de afecto en la familia.</b>	<b>Hijos de padres o madres usuarias de drogas, incluyendo alcohol</b>



## FACTORES DE RIESGO SOCIAL



Falta de capacidad crítica para analizar los mensajes de los medios de comunicación

Falta de educación sexual de parte de los padres, madres y docentes

Machismo

Cree que "atará al novio"

Confundir a "prueba de amor" con relaciones de poder

Mitos y tabúes acerca de la sexualidad

Falta de responsabilidad de los hombres en las relaciones sexuales y en los embarazos

Sub valoración de la mujer

Presión de grupo o de sus pares

## FACTORES PROTECTORES.

### FACTORES PROTECTORES PERSONALES

Capacidad crítica para analizar lo que opinan los y las demás y para saber si es beneficioso o no	Superar los fracasos personales
Si ya inició vida sexual activa, uso apropiado de métodos de prevención	Retraso en las relaciones sexuales hasta alcanzar madurez
Autoestima adecuada	Posibilidad de construir proyectos de vida saludables.
Formación de valores como el respeto a si mismo/a, la responsabilidad	Nivel de escolaridad alto
Comunicación oportuna y efectiva con padres y/o madres u otros miembros de la familia.	Sentido de pertenencia a un grupo con capacidad crítica



## FACTORES PROTECTORES FAMILIARES

Adecuado para el desarrollo de los y las adolescentes

Ambiente familiar

Buena comunicación con adultos familiares

Prácticas de tolerancia en la familia

Familias dispuestas a apoyarles

Superar los fracasos familiares



## FACTORES PROTECTORES SOCIALES



- Políticas y planes para reducir el abuso y violencia intrafamiliar
- Políticas sociales que promuevan y apoyen la salud integral de adolescentes
- Educación integral de la sexualidad
- Servicios de salud que contribuyan a la satisfacción de Necesidades biológicas, psicológicas y sociales en salud sexual y reproductiva

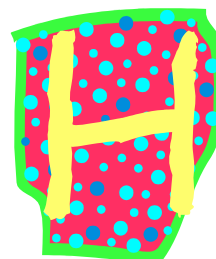
## MATERIAL DE APOYO 43: Tarjetas de las ITS/VIH/sida



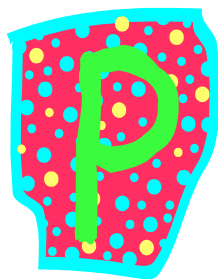
CONDILOMAS



GONORREA



HERPES GENITAL



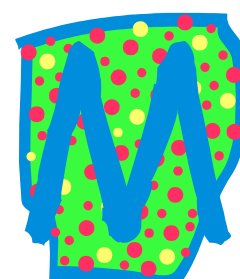
PROTECCIÓN



SIFILIS



VIH



MUERTE

## MATERIAL DE APOYO 44: ¿verdadero o falso?

### CONOCIMIENTOS SOBRE LAS ITS/VIH/SIDA

**PRIMERA PARTE:** a) Ejercicio individual

Señale con una X si las siguientes frases son Verdaderas o Falsas

No.	FRASE	V	F
1	El VIH y el sida son lo mismo		
2	El VIH es un virus que ataca el sistema de defensas del cuerpo (también conocido como sistema inmunológico)		
3	El VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana		
4	El VIH es el virus que causa el SIDA.		
5	El VIH se encuentra en fluidos corporales como: sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna		
6	En la fase sintomática es posible ver los siguientes signos y síntomas: Pérdida rápida de peso (más de 10% en seis semanas, sin intentar hacerlo).		
	Fiebre o sudores nocturnos profusos y recurrentes.		
	Fatiga profunda e inexplicable.		
	Glándulas linfáticas hinchadas en las axilas, el cuello, u otro sitio del cuerpo.		
	Diarrea que dura más de una semana		
7	“Sida” se refiere al estado más avanzado de la infección causada por el VIH.		
8	Sida significa Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida		
9	La única manera de determinar si uno/a está infectado/a es haciéndose la prueba del VIH.		
10	La primera prueba para detección del virus del VIH se llama ELISA.		
11	La prueba “Western Blot es una segunda prueba de detección de VIH que confirma ser VIH+		
12	Se puede adquirir el VIH bañándose en una piscina		
13	Si tocas a una persona viviendo con VIH/SIDA o comes en su casa, ¿puedes infectarte con el virus?		
14	Los mosquitos transmiten el VIH		

## b) Ejercicio resuelto

Señale con una X si las siguientes frases son Verdaderas o Falsas

No.	FRASE	V	F
1	El VIH y el sida son lo mismo		X
2	El VIH es un virus que ataca el sistema de defensas del cuerpo (también conocido como sistema inmunológico)	X	
3	El VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana	X	
4	El VIH es el virus que causa el SIDA.	X	
5	El VIH se encuentra en fluidos corporales como: sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna	X	
6	En la fase sintomática es posible ver los siguientes signos y síntomas: Pérdida rápida de peso (más de 10% en seis semanas, sin intentar hacerlo).	X	
	Fiebre o sudores nocturnos profusos y recurrentes.	X	
	Fatiga profunda e inexplicable.	X	
	Glándulas linfáticas hinchadas en las axilas, el cuello, u otro sitio del cuerpo.	X	
	Diarrea que dura más de una semana	X	
7	“Sida” se refiere al estado más avanzado de la infección causada por el VIH.	X	
8	Sida significa Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida	X	
9	La única manera de determinar si uno/a está infectado/a es haciéndose la prueba del VIH.	X	
10	La primera prueba para detección del virus del VIH se llama ELISA.	X	
11	La prueba “Western Blot es una segunda prueba de detección de VIH que confirma ser VIH+	X	
12	Se puede adquirir el VIH bañándose en una piscina		X
13	Si tocas a una persona viviendo con VIH/SIDA o comes en su casa, ¿puedes infectarte con el virus?		X
14	Los mosquitos transmiten el VIH		X

## SEGUNDA PARTE: Lectura: ITS/VIH/Sida

### LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones que se transmiten de una persona infectada a otra a través del contacto sexual (ya sea vaginal, oral o anal) con los fluidos corporales entre dos personas: semen, fluido vaginal, sangre. Las ITS pueden ser transmitidas de hombre a mujer, de mujer a hombre y entre personas del mismo sexo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha considerado algunas enfermedades sexualmente transmisibles. Estas son sífilis, gonorrea, chancro blando, granuloma inguinal, linfogranuloma venéreo, condilomas acuminados, vaginitis, herpes genital, parasitosis (sarna y pediculosis), uretritis inespecífica y en la actualidad VIH-Sida.

Hay distintos tipos de ITS. La más grave y quizás la que más conocemos actualmente es el Virus de Inmunodeficiencia Humana VIH este es el causante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

Otras ITS como la sífilis, el herpes, la clamidia y gonorrea también son infecciones muy serias que si son identificadas y tratadas debidamente pueden curarse, pero que pueden ocasionar graves problemas de salud si no son tratadas a tiempo. Por ejemplo, pueden causar infertilidad (tanto en los chicos como en las chicas) o facilitar la entrada del VIH en el cuerpo.



### ¿Qué sabemos de los distintos tipos de infecciones de transmisión sexual (ITS)?

Algunas ITS son provocadas por bacterias, virus, parásitos pero no todas son curables.

Las ITS producidas por bacterias son tratables si se consulta a tiempo, por ejemplo:

- **El cancroide o chancro blando**, provocada por la bacteria llamada *Haemophilus Ducreyi*, se caracteriza por la aparición de lesiones (ulceras), heridas dolorosas en los genitales y a veces ganglios inflamados en la entrepierna. Los ganglios pueden inflamarse hasta el punto de explotar.
- **La clamidia** se transmite a través del contacto sexual y por el intercambio de ropa interior. Puede permanecer inactiva por un tiempo antes de ocasionar problemas. Los síntomas incluyen secreciones del pene o vagina, una sensación de ardor al orinar, dolor en el acto sexual para las mujeres y dolor e hinchazón en los testículos en los hombres. A menudo, sin embargo, no hay síntomas; 75% de las mujeres y 25% de los hombres no presentan ningún síntoma. Si la clamidia no es tratada, la infección puede regarse ocasionando inflamaciones en el útero o la matriz e infertilidad. En los hombres, la clamidia sin tratar también puede ocasionar infertilidad.



- **La gonorrea** provocada por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae*, provoca una secreción amarilla/verde y dolor al orinar para muchos hombres. Sin embargo, algunos hombres no tienen síntomas. Algunas mujeres también pueden tener secreciones, pero la mayoría de las mujeres no tienen síntomas. Si esta infección no es detectada y tratada, se desarrollará y provocará infertilidad. Una mujer embarazada e infectada con gonorrea puede transmitírsela al bebé. Ya infectado, el bebé corre riesgos de ceguera.

- **La sífilis** causada por la bacteria *Treponema pallidum*, provoca una úlcera pequeña e indolora en el lugar de la infección, usualmente los órganos sexuales o la boca, la cual aparece de 9 a 90 días luego de la infección. Esta úlcera desaparece a los pocos días y puede pasar desapercibida. La infección puede permanecer inactiva en el cuerpo por un tiempo. Luego, un brote que no pica aparece.

Otros síntomas incluyen: fiebre leve, fatiga, dolor de garganta, pérdida del cabello, pérdida de peso, ganglios inflamados y dolor muscular. Si la sífilis no es tratada, puede ocasionar serios problemas de salud en el futuro. Provoca problemas cardíacos en la mayoría de los casos y en su fase terminal, la infección ataca al cerebro. Las mujeres embarazadas, pueden pasar la sífilis al feto y esto puede provocar abortos o bebés que nacen muertos. Los bebés que nacen con sífilis son muy enfermos.

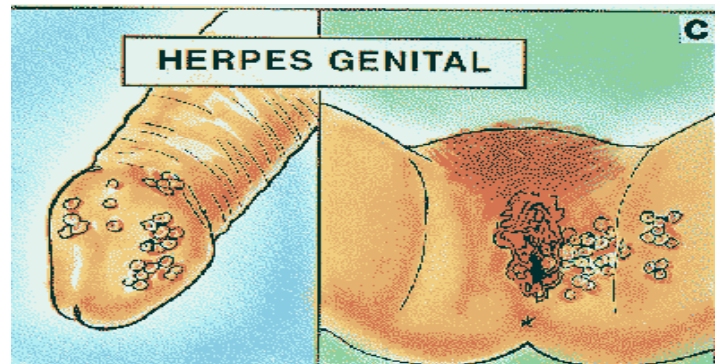
El tratamiento de la sífilis puede darse en cualquier momento luego de la infección, pero si se detecta a tiempo el tratamiento es más corto y más exitoso.

- **La tricomoniasis** provoca una secreción olorosa, picazón y dolor en las mujeres. Los hombres, normalmente, no presentan síntomas. Los síntomas empiezan de 3 a 28 días luego de la infección.

- **La pediculosis púbica o ladillas**, y escabiosis o sarna, son producidas por piojos blancos y parásitos respectivamente, ambas producen picazón muy intensa y/o lesiones en las zonas a donde se alojan (vello axilar y púbico).

Algunas ITS son provocadas por virus y son incurables o no pueden ser tratadas fácilmente.

### Estas incluyen:



- **El herpes genital**, es producido por el virus *Herpes hominis*, no puede curarse con antibióticos. Se transmite a través de la penetración sexual o del contacto con piel infectada. El herpes provoca pequeñas ampollas o llagas en los genitales o alrededor de la boca. Las ampollas pueden ser acompañadas de fiebres altas, dolores y ganglios inflamados.

Las ampollas se rompen luego de 2-4 días y se curan. Una vez infectada, la persona estará infectada de por vida. La frecuencia de las crisis dependerá del estado de la salud de la persona. Las personas que viven con el VIH tienen ataques de herpes frecuentes. Una mujer embarazada e infectada con herpes puede transmitírselo al bebé. Ya infectado, el bebé corre riesgos de ceguera, daño cerebral o muerte. Además, el herpes incrementa las posibilidades de tener un aborto o un parto temprano.



- El Virus del Papiloma Humano provoca los **Condilomas acuminados**, que se manifiestan con verrugas en o alrededor de los órganos sexuales. Estos bultos cubiertos de piel pueden ser difíciles de identificar, especialmente si se sitúan al interior de la vagina de la mujer.

Usualmente aparecen de 3 semanas a 9 meses después de la infección. Este período de incubación dificulta saber qué produjo la infección. La persona infectada puede transmitir el virus sin saberlo. Las verrugas se tratan con una sustancia ácida y no debe permitirse la penetración sexual hasta que hayan desaparecido completamente. Es necesario que las personas se hagan una prueba para saber si tienen el virus. Las mujeres infectadas con este virus tienen mayores probabilidades de desarrollar cáncer cervicouterino.

**Las ITS deben ser detectadas por profesionales de la salud. Si presentas algún síntoma de los mencionados, acude a los servicios de salud.**

**Nunca te automediques.**

**Algunas ITS no muestran señales obvias, especialmente en las mujeres. Pero otras ITS sí tienen síntomas.**

### Algunas señales de ITS en chicos son:

- una herida, llaga, úlcera, brote, o ampolla en o alrededor del pene;
- una secreción que parece pus que sale del pene;
- dolor o sensación de ardor al orinar;
- dolor durante la relación sexual;
- dolor e inflamación de los testículos; e
- hinchazón y desarrollo anormal de los órganos genitales.

### Algunas señales de ITS en chicas son:

- secreción vaginal gruesa que arde o que tiene un olor o color raro;
- dolor en el vientre;
- dolor o sensación de ardor al orinar;
- dolor durante la relación sexual;
- sangrado vaginal anormal e irregular;
- picazón en el área vaginal; e
- hinchazón y desarrollo anormal de los órganos genitales.

**¿Que tengo una ETS?  
Pero si el chico era muy limpio y tenía muy buena pinta**



## 130 Existen tres formas de evitar las ITS:

- 1. Abstinencia:** No tener relaciones sexuales: retrasar el inicio de las relaciones sexuales o dejar de tenerlas.
- 2. Usar siempre y correctamente el condón** desde el principio hasta el final de la relación sexo-coital. El condón debe usarse, sin importar si ya se están usando otros métodos anticonceptivos, pues es el único método que nos protege de las ITS y el VIH.
- 3. Informarnos y consultar con un(a) profesional especializado(a)** en el tema que nos oriente adecuadamente. Por ejemplo, sobre el uso adecuado y consistente del condón, prueba de VIH, entre otras.
- 4. Asegurarnos** de que ni nosotros ni nuestra pareja tiene una ITS antes de iniciar relaciones sexuales y/o el contacto íntimo, y permanecer fiel a la pareja (es decir, mantener relaciones sexuales exclusivamente con ella) también puede protegernos de las ITS.

### EL VIH y el SIDA

El VIH, o Virus de Inmunodeficiencia Humana, es el virus que causa el SIDA, el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El SIDA es la enfermedad que se desarrolla en la última etapa de infección del VIH y que destruye progresivamente las defensas del cuerpo contra las enfermedades.

Las personas infectadas con el VIH son "seropositivas". Cuando el VIH entra en el cuerpo, ataca al sistema inmunológico, el cual normalmente protege el cuerpo contra infecciones. Con el tiempo, el organismo de una persona infectada se vuelve incapaz de luchar contra las infecciones e inclusive contra las enfermedades comunes que en otras circunstancias no serían graves.

Cuando el organismo ya no puede defenderse contra estas enfermedades, la persona tiene SIDA. Por el momento no existe una vacuna para prevenir la infección por VIH y no existe cura para el SIDA una vez que se ha contraído.

Toma bastante tiempo notar los síntomas del virus, así que una persona infectada puede parecer sana por muchos años y no saber que tiene el VIH. Solamente una prueba de VIH-Sida en un laboratorio autorizado, puede detectar la presencia del virus.

Durante este período, puede infectar a otras personas sin saberlo. De hecho, durante las tres semanas después de haberse infectado por VIH, una persona es altamente infecciosa y puede contagiar el virus con mucha facilidad (fase de infección aguda), con el agravante de que en este periodo de tiempo, la persona infectada no sabe que es VIH positiva. Pasadas las tres semanas, se pasa a la fase de infección asintomática, que puede durar meses o años, y en la que se reduce la capacidad infecciosa.

El período que le toma a una persona desarrollar señales de la presencia del VIH depende del estado de su sistema inmunológico y de la agresividad del tipo de virus.

No todas las personas infectadas por el VIH presentan la enfermedad del Sida, aunque muchas desarrollan la enfermedad a la larga. Lo más frecuente es que si no ha recibido tratamiento, al cabo de unos cinco o diez años, una persona infectada por el VIH padezca los síntomas de la enfermedad.

Como el virus ataca al sistema inmunológico del organismo y hace que la persona se vuelva más vulnerable a infecciones, los síntomas varían mucho dependiendo de la infección o enfermedad que desarrolla la persona.

## Algunos de los síntomas más comunes son:

- inflamación de las glándulas linfáticas;
- severa pérdida de peso y fatiga;
- sudoración, especialmente en la noche;
- fiebres recurrentes;
- diarrea severa y persistente;
- náusea y vómito;
- tos persistente; y
- salpullidos en la piel y llagas en la boca.

Aunque no existe cura para el VIH, hay algunas medicinas que ayudan a las personas a vivir con el VIH por muchos años sin enfermarse y que mejoran la calidad de vida de las personas que ya han desarrollado el SIDA.

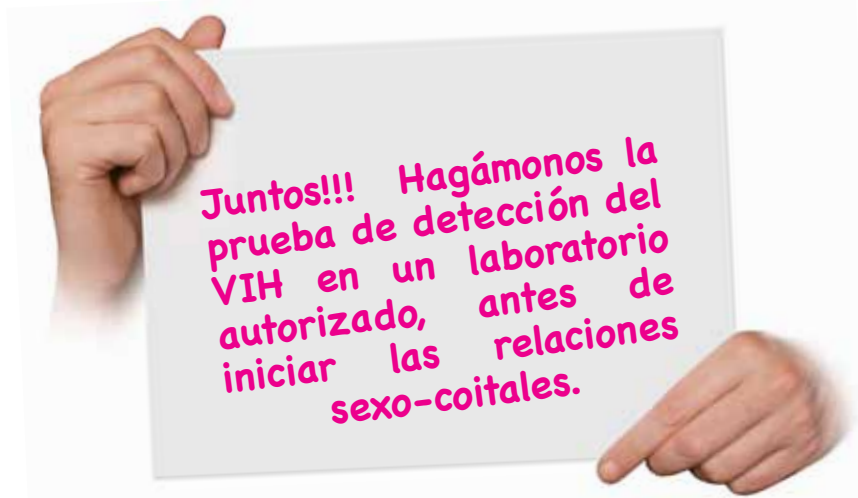
**Lo mejor que podemos hacer para cuidar nuestra salud sexual es prevenir que el VIH entre en nuestro cuerpo**

### ¿Cómo?

- Las relaciones sexo-coitales desprotegidas son la principal vía de transmisión del VIH. Por ello, debemos buscar información sobre los métodos de protección y usarlos en nuestras relaciones de pareja.
- Si tenemos relaciones sexo-coitales, debemos usar siempre condones. El condón nos protege del VIH y de otras ITS si lo usamos siempre y de forma correcta, y nos protege también del embarazo no deseado.



- Debemos saber si tenemos el VIH o no, sobretodo antes de iniciar una relación sexo-coital, y procurar que nuestra pareja también conozca su estatus de VIH.



- No debemos compartir rasuradoras, agujas, inyecciones, equipos de perforación u otros elementos punzantes. Si te haces un piercing o un tatuaje, debes asegurarte de que los utensilios para hacerlos han sido esterilizados.
- Nunca podemos saber si una persona tiene o no tiene el VIH o el SIDA por su apariencia física. No debemos tener relaciones sexuales desprotegidas con una persona porque "nos parece que no es el tipo de gente que tiene el SIDA". No hay tipo de gente que tiene el SIDA y tipo de gente que no. Todos nosotros y todas nosotras podemos contraer el VIH si hemos estado expuestos a situaciones de riesgo, como las relaciones sexuales no protegidas.

## EL VIH Y EL SIDA Y TUS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS



Todas las personas tenemos derechos y debemos ejercerlos y defenderlos, en cualquier situación.

A continuación vemos algunos ejemplos de cómo se relacionan los derechos, el VIH y el SIDA:

- Derecho a la igualdad: nadie puede estar sometido a situaciones de discriminación. Si hemos adquirido el VIH, debemos luchar contra todas las ideas negativas que están asociadas al virus. Las personas con VIH tienen los mismos derechos y no podemos permitir su discriminación.
- También, la discriminación existente en la sociedad puede hacer que algunos grupos estén más expuestos al VIH que otros, como las mujeres, pues existe menos acceso a la educación e información sobre sexualidad; y las personas jóvenes, pues no contamos con un acceso igualitario a los servicios del sistema de salud en muchos países.
- Derecho a la privacidad, incluyendo la confidencialidad de las pruebas del VIH. Contar tu estatus de VIH debe ser una decisión individual y responsable.
- Derecho a la información y educación: la información para prevenir el VIH debe estar disponible para todas las personas. Esta información no puede estar parcializada u ocultar datos sobre los métodos disponibles para prevenir la infección de VIH.
- Derecho a decidir si tener hijos/as y el momento adecuado para tenerlos. Visitar la clínica de salud para ponerse en control de planificación familiar, y/o utilizar métodos anticonceptivos.
- Derecho a la participación política, para defender tus derechos como persona viviendo con VIH.

## MATERIAL DE APOYO 45: La Prueba del VIH

### MATERIALES:

- Vasos desechables transparentes
- Agua
- Vinagre blanco
- Repollo morado
- Botellas plásticas



### PROCEDIMIENTO.

- Se deja reposar en un recipiente con agua el repollo por tres días, se vierte en una botella plástica y se guarda.
- En otra botella plástica se deposita el vinagre blanco.
- A cada uno(a) de los y las participantes se les entrega un vaso con uno de los siguientes líquidos: vinagre blanco, agua de repollo ó agua.
- Con el propósito de interactuar con el grupo se les motiva a compartir unas gotitas de líquido contenido en su vaso con 2 ó más personas.
- Durante los siguientes 10 minutos se reflexiona sobre la importancia de la percepción de riesgo, el auto-cuidado y cuidado mutuo en la prevención del VIH.
- Posteriormente, revisan el contenido de su vaso e identifican las características del líquido
- Si el líquido se torna azul significa que adquirió una ITS
- Si es de color rosado adquirió VIH

### REFLEXIÓN:

El Virus de Inmuno Deficiencia Humana (VIH), es un virus que ataca directamente el sistema inmunológico de cada persona, eso significa que le baja sus defensas poco a poco, algunas personas son más resistentes que otras, pero en general el virus puede estar presente por largo periodo de tiempo y aparentemente no darnos cuenta, porque los síntomas o los signos no son percibidos fácilmente.

Las personas con una autoestima adecuada establecen relaciones humanas y de amistad fácilmente, por lo tanto también ponen en práctica las habilidades para la vida en cada una de las expresiones de su sexualidad y es por esta razón que siempre consideran las formas protección del VIH/Sida.

## MATERIAL DE APOYO 46: Métodos anticonceptivos

### ¿CÓMO EVITAR UN EMBARAZO?

La única forma sin fallas de evitar un embarazo y de evitar una ITS es no tener relaciones sexuales; es decir, abstenerse. La abstinencia es 100% efectiva, y es segura emocional y físicamente. Si no tienes relaciones sexuales, penetración vaginal, o eyaculación cerca de la vagina (deposita semen), entonces no hay forma de quedar embarazada o de dejar a una chica embarazada.

Si actualmente practicas la abstinencia, también puede ser de interés para ti. conocer los métodos anticonceptivos y cómo funcionan, y sin duda está información te vendrá bien si algún día decides dejar de abstenerte.

Es igual de importante conocer los métodos anticonceptivos, saber cómo funcionan, y tener acceso a ellos... como estar listo para hablar de su uso con nuestra pareja. Hablar con nuestro chico o chica sobre usar el condón puede ser un bajón o darnos mucha vergüenza. Pero es necesario hacerlo.

Si estás sexualmente activo, asegúrate de que tú y tu pareja usan el condón para protegerse de un embarazo y de una ITS. También debes buscar información y orientación en una clínica o unidad de salud donde te orienten sobre la planificación familiar, para saber si te conviene usar otro método anticonceptivo.

Hay métodos anticonceptivos que las personas jóvenes pueden utilizar para protegerse. Todos y todas debemos cuidarnos y tomar medidas para evitar ITS (incluido el VIH), y no embarazarnos, si no lo deseamos.



De la escuela Camino a casa...

Hay métodos anticonceptivos que las personas jóvenes pueden utilizar para protegerse. Todos y todas debemos cuidarnos y tomar medidas para evitar ITS (incluido el VIH), y no embarazarnos, si no lo deseamos.

Hay muchos tipos de anticonceptivos que son perfectamente seguros para las personas jóvenes.

**Como hombre y mujer joven, tienes derecho a recibir información cierta y libre de tabúes, sobre los métodos anticonceptivos disponibles en tu país y su fiabilidad, y a acceder a los propios métodos.**

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MÁS SEGUROS PARA LA GENTE JOVEN

Veamos a continuación con detalle los métodos anticonceptivos más recomendables para uso de los y las jóvenes.

### MÉTODOS DE BARRERA.

#### El condón masculino:

El condón es un tubo blando de látex que se pone sobre el pene en erección antes de la penetración. Cuando el hombre eyacula ("se viene", "se corre", "llega") el semen queda retenido en la punta del condón. Los fluidos del hombre no entran en el cuerpo de la pareja, y los fluidos de la pareja no tocan el pene del hombre.



**Los condones brindan muy buena protección contra las ITS, incluyendo el VIH, al tiempo que protegen del embarazo.**

Los condones también evitan que algunos hombres eyaculen demasiado temprano. Se venden en farmacias, y podemos informarnos sobre donde conseguir condones gratis. Es importante fijarse siempre en la fecha de caducidad; si el condón ha caducado, no sirve.

#### El condón femenino:

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

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



El condón femenino previene eficazmente los embarazos y las ITS, incluso el VIH. Por el momento su comercialización en nuestros países no es muy amplia, por lo que es menos accesible que otros métodos. La mayor ventaja de este método es que la mujer puede utilizarlo para protegerse cuando sabe o teme que su pareja va a negarse a usar el condón.

Sin embargo, como ya habíamos mencionado, por el momento no está tan disponible o es más caro que otros métodos. El condón es el método que mejor te protege del embarazo y de las ITS (incluido el VIH) si lo usas siempre y lo usas bien.

**Cuando alguien te dice que no quiere usar condón, prepárate para dar una buena respuesta, y aléjate si la persona se niega a usarlo.**



### DIU El dispositivo intrauterino

Es un método anticonceptivo que consiste en insertar un pequeño dispositivo en el interior del útero de la mujer. El dispositivo en forma de T mide aproximadamente 3.1 cm x 3.6 cm. Su tasa de efectividad es mayor al 98% durante un período de uso prolongado de 10 años. Existen diferentes tipos de DIU. Los DIU's medicados están indicados para mujeres jóvenes en edad fértil y nulíparas es decir, mujeres jóvenes sin hijos. Para algunos, como la efectividad decrece a lo largo del tiempo, el reemplazo podría ser adelantado en pacientes muy jóvenes que requieran una total protección contraceptiva.

### Espermicidas (espuma contraceptiva, tabletas, jalea o crema):

Los espermicidas inhabilitan los espermatozoides del hombre antes de que entren en el útero. Vienen en distintas presentaciones: cremas, jaleas, espumas y tabletas. Deben ser colocados en la vagina justo antes de la penetración. Los espermicidas no protegen totalmente de las ITS ni del VIH así que debe usarse junto con el condón.

Además, no son tan efectivos como las píldoras o las inyecciones para prevenir embarazos. Aunque no se requiere una visita al centro de salud para iniciar el uso de estos métodos, es recomendable que antes de empezar a usarlos un profesional de la salud te cuente en detalle como utilizar este método, y sus limitaciones.





## MÉTODOS HORMONALES PARA LAS CHICAS.



### Las píldoras anticonceptivas:

Las píldoras contienen una pequeña cantidad de hormonas que previenen que un óvulo salga del ovario mensualmente (inhiben la ovulación). La mujer sigue menstruando cuando toma la píldora, pero suele tener los períodos más livianos y menos dolorosos.

Las píldoras son muy efectivas para prevenir embarazos, pero sólo si las tomas regularmente todos los días que debes tomarlas. Si dejas de tomarla más de un día, debes preguntar a tu proveedor de salud como continuar usándolas, pues puedes quedar embarazada porque tu fertilidad vuelve a la normalidad al dejar de tomar la píldora un solo día.



Las píldoras no protegen contra el VIH, o ninguna otra infección de transmisión sexual. Por tanto, aunque tomes la píldora, es recomendable usar también el condón. Si sólo se usa la píldora se aconseja tener una sola pareja sexual y que ambos se examinen de ITS y de VIH antes de tener relaciones sexuales. Si decides tomar las píldoras para evitar un embarazo, visita primero a un proveedor de salud para que te recomiende qué tipo de píldora es mejor para ti y te explique detalladamente cómo tomarla.

Los métodos hormonales probablemente son el medicamento más estudiado en la historia de la medicina. Ahora sabemos que las píldoras anticonceptivas reducen el riesgo de que las mujeres desarrollen cáncer de ovarios y del revestimiento del útero (endometrio).

Existe también otro rumor que dice que tomar píldoras anticonceptivas durante la adolescencia puede dañar tus ovarios y hacer imposible el embarazo en el futuro. Esto también es falso. Las píldoras anticonceptivas son seguras aun para las mujeres que no han tenido hijos(as).

Es más, las píldoras a veces son utilizadas para controlar las menstruaciones fuertes y dolorosas. No necesitas haber tenido un bebé para empezar a tomar la píldora. Las píldoras no dañarán tus ovarios. Pero sí debes consultar con personal de salud, para saber qué tipo de píldoras anticonceptivas son mejores para ti, y cómo y cuando debes tomarlas.

Algunas mujeres experimentan náusea, sensibilidad en los senos y aumento de peso cuando empiezan a tomar la píldora. Estos efectos secundarios suelen desaparecer al cabo de un mes, más o menos. Casi todas las mujeres jóvenes pueden tomar píldoras anticonceptivas. Sin embargo, las mujeres mayores que fuman, que tienen sobrepeso, presión alta o ciertas enfermedades del sistema sanguíneo o cardiovascular no deberían utilizar métodos anticonceptivos hormonales (píldoras anticonceptivas, inyecciones e implantes).

### Las inyecciones:

La inyección contiene hormonas que previenen la ovulación. A las 24 horas de la primera inyección estás protegida contra embarazos por el siguiente mes o tres meses (según el tipo de inyectable). Las inyecciones son más fáciles de usar correctamente, porque no tienes que acordarte de tomar la píldora cada día. Las inyecciones también dan mucha privacidad: nadie tiene por qué notar que estás usando ese método.

Las inyecciones hacen tus períodos más livianos y menos incómodos, lo cual puede ser muy bueno para las chicas que sufren de períodos abundantes y dolorosos. Si dejas de usar la inyección, no volverás inmediatamente a ser fértil porque se necesita un tiempo para que el cuerpo vuelva a producir óvulos. La mayoría de las mujeres vuelve a ser fértil al año de dejar las inyecciones, pero otras quedan embarazadas más rápido.



**Las inyecciones no protegen contra las ITS ni del VIH, así que debes además usar siempre condón. Si decides usar las inyecciones para evitar un embarazo, visita a un proveedor de salud y lleva un control médico riguroso.**



### Implantes (Norplant):

Los implantes son seis tubos muy pequeños que un proveedor de salud inserta debajo de la piel del brazo. El implante suelta hormonas que previenen la ovulación. Al igual que con las inyecciones, no tienes que acordarte de tomar nada diariamente. Los implantes pueden durar hasta cinco años. Si quieres embarazarte antes, un proveedor de salud te lo puede quitar en cualquier momento.

Son muy eficaces para prevenir embarazos, pero no protegen contra las ITS ni del VIH, así que también debes usar condón. Si decides usar los implantes para evitar un embarazo, visita primero a un proveedor de salud y lleva un control médico riguroso.

La anticoncepción de emergencia: Este método anticonceptivo de emergencia sirve para prevenir un embarazo inmediatamente después de haber tenido relaciones sexuales desprotegidas.

Por ejemplo, si no usaste un condón, si el condón se rompió, o si el condón se salió accidentalmente (lo cual es muy raro si se usa adecuadamente). En estos casos, la anticoncepción de emergencia te da una segunda oportunidad de protegerte para evitar un embarazo.

**Recuerda que la anticoncepción de emergencia no te protege del VIH ni de otras ITS. No debe ser usada como método regular, sino como medida de emergencia cuando tu método habitual ha fallado.**

En caso de violación, la anticoncepción de emergencia suele ser parte del protocolo de atención.

La anticoncepción de emergencia no funciona para prevenir un embarazo si éste ya se ha producido. Por eso es muy importante tomar la anticoncepción de emergencia lo más rápido posible después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

La anticoncepción de emergencia debe ser aplicada en las primeras 72 horas, de acuerdo a la norma de planificación familiar del MINSAL, El Salvador. Por lo que con toda seguridad debes acercarte a una clínica de salud y/o consultarle a un(a) profesional para que logres resolver satisfactoriamente.

La anticoncepción de emergencia no es un método permanente. No debe ser usado con frecuencia ya que consiste en dosis fuertes de hormonas. Las personas sexualmente activas deben adoptar un método de anticoncepción regular, y recurrir sólo a la anticoncepción de emergencia si el método regular falla.

**La anticoncepción de emergencia no protege contra el VIH y otras ITS.**

### **LA DOBLE PROTECCIÓN.**

La epidemia del VIH y el SIDA ha cambiado la forma de pensar de muchas personas sobre su salud sexual. Anteriormente se usaban únicamente métodos efectivos contra el embarazo. Las personas no se preocupaban tanto de si el anticonceptivo les protegía también contra las ITS, porque hace unos 25 años la mayoría de las ITS eran curables.

Hoy en día, con la aparición del VIH y el SIDA las cosas han cambiado. Esta infección puede ser mortal, y/o reducir mucho la calidad de vida de las personas que la sufren. Por ello, ahora muchas personas consideran importante practicar la "doble protección": es decir, protegerse siempre tanto del embarazo como de las ITS.

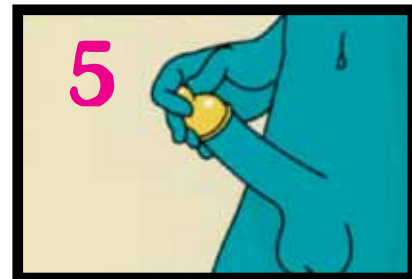
## MATERIAL DE APOYO 47: Uso correcto y consistente del condón.

### ¿Cómo podemos protegernos doblemente?

- Usando siempre y bien el condón (masculino o femenino), para prevenir a la misma vez los embarazos no deseados, el VIH y otras ITS.
- Usando un método eficaz para reducir los riesgos de las ITS, incluido el VIH (el condón femenino o masculino), y al mismo tiempo, usar otro método eficaz para prevenir embarazos (pastillas, implantes, inyecciones, etc.)

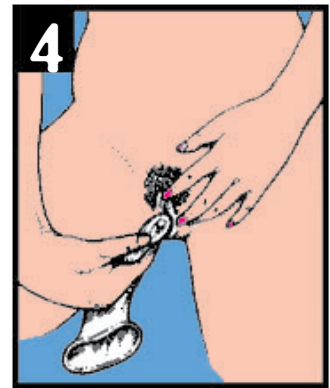
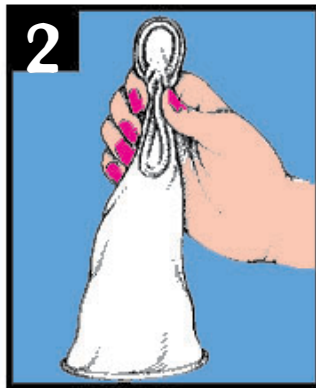
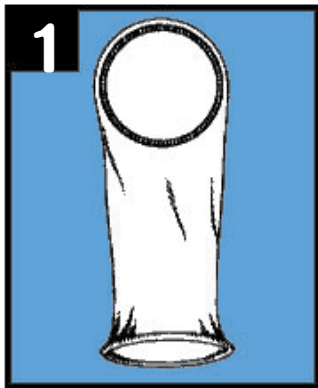
### Pasos del uso correcto y consistente del condón masculino.

1. Adquiere preservativos de calidad.
2. Comprueba siempre la fecha de caducidad.
3. Protégelos del sol, el calor y la humedad porque se pueden deteriorar.
4. Abre el envoltorio con cuidado, asegúrate de no romper el preservativo. ¡Cuidado con uñas, dientes y anillos!
5. Coloca el preservativo antes de cualquier contacto genital con o sin penetración y recuerda que también con el sexo oral debes protegerte ¡ah! Si utilizas lubricantes procura que sea de base de agua, nunca grasos ya que pueden romper el preservativo.
6. Sin soltar la punta del preservativo desenróllalo a lo largo hasta que cubra la totalidad del pene.
7. Después de la eyaculación y antes de que el pene pierda su erección, retíralo sujetando el preservativo por la base
8. Después de quitarte el preservativo, hazle un nudo y tíralo a la basura
9. Usa un preservativo nuevo en cada relación sexual
10. No esperes a última hora. Ten siempre un preservativo a mano.
11. Te pueden proporcionar condones en los centros de salud y/o los puedes comprar en farmacias, máquinas expendedoras o supermercados.



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


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

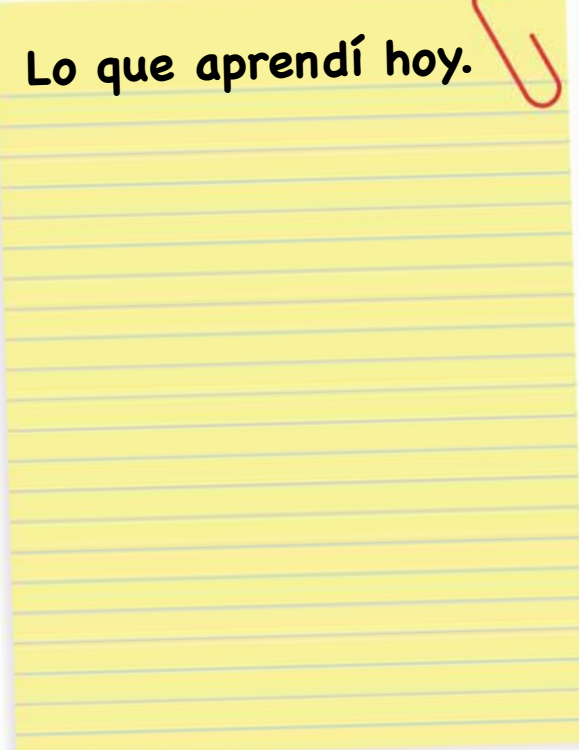


Material de apoyo 48:  
Evaluación: "¿Qué me llevo...?"

 Lo que me gustó.



Lo que aprendí hoy. 



 Lo que se debe mejorar.



Lo que no me gustó. 





## **Modulo 4: Formándonos como Facilitadores y Facilitadoras Juveniles.**

### **OBJETIVO:**

Promover la formación de personas adolescentes y jóvenes como facilitadores/as a través del manejo de estrategias metodológicas para las replicas entre pares, de forma que fluya la promoción y defensa de sus derechos sexuales y reproductivos, con énfasis en la equidad de género y prevención del VIH.

TIEMPO: 8 horas (aproximadamente)

### **CONTENIDO:**

- Facilitadores(as) pares incidiendo en la formación de adolescentes y jóvenes.
- Habilidades y destrezas de los y las facilitadores(as) jóvenes para desarrollar actividades de réplica.
- Ejercicios metodológicos.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

Que los y las participantes:

- Reconozcan su compromiso con otros(as) adolescentes y jóvenes para fortalecer los conocimientos del tema de adolescencia, sexualidad y salud sexual y reproductiva y cuenten con herramientas estratégicas para actividades de réplica con otros/as adolescentes durante las replicas.
- Desarrollen habilidades y destrezas para la implementación de un plan de replicas entre pares con participación juvenil que contribuya a la formación hacia un bienestar placentero con responsabilidad individual y colectiva.



## ACTIVIDAD No. 1: Aprendiendo entre adolescentes y jóvenes

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes se apropien del compromiso como facilitadores(as) para la implementación del plan de réplica.


**TIEMPO:** 3 horas (aproximadamente)

METODOLOGÍAS	MATERIALES
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se inicia con la retroalimentación de la jornada anterior. Con la dinámica “conejos y conejeras”, cada participante forma tríos y al escuchar la señal, 2 forman la conejera y uno(a) es el(a) conejo(a). Debe sobrar un conejo. Se pide cambio de conejo. Quien queda sin conejera contesta las preguntas relacionadas a la jornada anterior. Entre todos y todas se complementa la información. El juego continúa hasta que terminan las preguntas.</li> <li>2. Seguidamente, con el trío que han quedado reflexionan: ¿Qué beneficios tiene para ellos(as) las réplicas? y ¿Para otros(as) jóvenes? ¿Por qué es importante que realicen las replicas? Comparten con todo el grupo y la facilitadora retoma las ideas principales.</li> <li>3. Se reparte el rompecabezas del <b>Material de apoyo 49</b>. Entre todos y todas construyen el rompecabezas y explican lo que significa el pedazo que les ha tocado sobre Importancia y beneficios de la metodología entre pares. Finalmente leen la lectura.</li> <li>4. Con el <b>Material de apoyo 47: Que es un(a) facilitador(a) juvenil</b>. En parejas identifican:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Primera parte: qué es ser un(a) facilitador(a) y la importancia de ser facilitadores juveniles de estas temáticas. Así como, cada uno y cada una de ellas es valiosa/o en la multiplicación de estos temas.</li> <li>b. Segunda parte: Con la complementación de un test, analicen las características de un buen(a) facilitadora.</li> <li>c. Tercera parte: Encuentran información valiosa sobre los temas, el grupo y los conocimientos didácticos</li> <li>d. Entre todos/as resaltan lo más importante de este <b>material 50</b></li> </ol> </li> <li>5. Se inicia utilizando el <b>material de apoyo 51: Primera Parte:</b> Teléfono descompuesto. Luego con la <b>Segunda Parte:</b> Leen qué es la comunicación y algunos de sus componentes básicos de la comunicación y expresan para qué es útil en el trabajo de multiplicación y como pueden fortalecer las habilidades de cada uno/a de los/as jóvenes de forma que se integren dentro de las replicas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Material de apoyo 49:</b> Importancia y beneficios de la metodología entre pares. Primera parte: Rompecabezas Segunda parte: Lectura</li> <li>• <b>Material de apoyo 47:</b> Que es un(a) facilitador(a) juvenil.</li> <li>• <b>Material de apoyo 51:</b> Teléfono descompuesto y la comunicación.</li> <li>• Además: Cuaderno de lectura papel bond, plumones, lapiceros.</li> </ul>

## ACTIVIDAD No. 2 Ejercitemos las réplicas

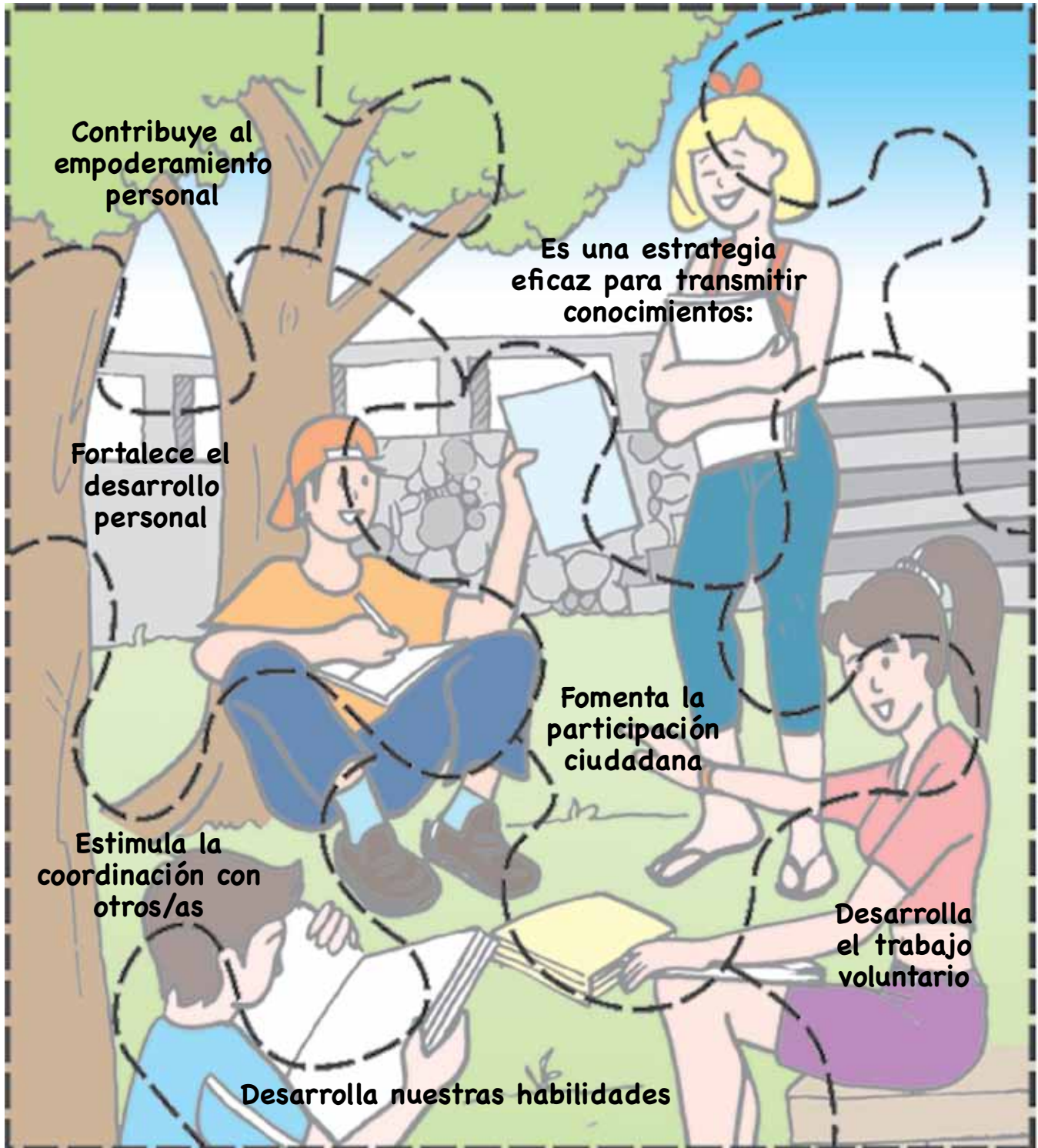
**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Que los y las participantes realicen ejercicios prácticos de las réplicas.

**TIEMPO:** 5 horas (aproximadamente)

METODOLOGÍAS	MATERIALES
<ol style="list-style-type: none"> <li>Con la técnica de lluvia de ideas exploran sobre la utilización de Trucos metodológicos (Herramientas metodológicas) para la formación de multiplicadores juveniles. De forma general se explicarán algunas alternativas metodológicas que fortalecerán las habilidades en las replicas con otros/as jóvenes. <b>(Material de apoyo 52)</b></li> <li>Se formarán grupos de trabajo a cada grupo se le distribuye un sub-tema de los componentes desarrollados; ADOLESCENCIA, SEXUALIDAD Y SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA. De acuerdo a cada sub-tema los grupos se organizan para prepararlo y presentarlo en plenaria de una manera creativa. Utilizando los materiales de apoyo del subtema que les tocó: ¿cómo podemos multiplicar nuestro conocimiento de una manera creativa? después de haber organizado cada grupo su temática será presentada en plenaria a sus demás compañero/as, esto servirá como un ensayo general antes de las replicas; después de haber desarrollado cada uno de los grupos, se dejará un espacio para preguntas generales donde cada participante expondrá sus dudas respecto a las temáticas y al proceso de multiplicación.</li> <li>Individualmente exploran conocimientos <b>Material de apoyo 53:</b> Post-test (final)</li> <li>Con el <b>Material de apoyo 54:</b> Evaluación final. Se construye en grupo una canción  , con la letra de tu canción evalúan y dan la opinión del módulo 4.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Material de apoyo 52:</b> Trucos metodológicos (Herramientas metodológicas) para la formación de multiplicadores juveniles</li> <li><b>Material de apoyo 53:</b> Post-test (final)</li> <li><b>Material de apoyo 54:</b> Evaluación final</li> <li>Ademas: Cuaderno de lectura</li> </ul>

Material de apoyo 49:  
**Importancia y beneficios de la metodología entre pares**

PRIMERA PARTE: Rompecabezas



## SEGUNDA PARTE: Lectura: Importancia y beneficios de la metodología entre pares

**Hablar** de temas de sexualidad o de salud sexual sigue siendo un mito para nuestra sociedad, sobretodo no es muy bien visto entre adultos y adultas, para ellos(as) es extraño o simplemente consideran que ya a su edad no van a cambiar sus hábitos y costumbres. En cambio, muchos jóvenes y adolescentes desean aprender y el estar bien informados(as) es una oportunidad para tomar mejores decisiones con respecto a su vida. Esto permitirá corregir hábitos y actitudes que no son correctas, que han sido transmitidas por las generaciones anteriores y lo han aprendido desde su infancia; y que además pueden limitar el ejercicio responsable y libre de la sexualidad de los y las jóvenes del presente para su bienestar.

Los y las jóvenes saben que la sexualidad es un aspecto fundamental en la vida de todo ser humano y que la salud sexual y la salud reproductiva son derechos. Por eso al estar bien informados(as) podremos transmitir mensajes hacia otros/as jóvenes, para que los conozcan, los vivan y los defiendan.

- Que jóvenes hablen a otros jóvenes sobre salud sexual y reproductiva hace posible que como adolescentes y jóvenes se consideren agentes de transformación de la comunidad, favoreciendo el desarrollo de habilidades de comunicación en educación, auto-cuidado y cuidado mutuo de la sexualidad dentro de un ambiente de confianza y respeto.
- Se facilitan canales de comunicación entre los jóvenes para abordar la sexualidad y que pueda ser vivida libre de riesgos y de forma responsablemente.

### Importancia y beneficios de la metodología entre pares

La metodología entre pares es una estrategia de educación internacionalmente reconocida como una estrategia eficaz para transmitir conocimientos esenciales en diferentes áreas temáticas;

- Contribuye al empoderamiento de las y los jóvenes como actores de cambio de su propio desarrollo; y les desarrolla habilidades para desenvolverse como personas y como profesionales en el futuro;
- Fortalece el desarrollo personal de las personas facilitadoras y beneficiarias;
- Fomenta la participación ciudadana y el trabajo voluntario de líderes comunales en el desarrollo local;
- Su enfoque permite una amplia cobertura por su fácil acceso y entorno de implementación comunitario;
- Estimula la coordinación entre las organizaciones (gubernamentales, no gubernamentales, empresa privada y la cooperación internacional) para reunir esfuerzos frente a un problema concreto, por lo tanto genera concordancia.

## Material de apoyo 50: "Que es un(a) facilitador(a) juvenil"

### PRIMERA PARTE.

## EL OBJETIVO DE FACILITAR

El educador brasileiro, Paolo Freire, creía que la educación debía ser liberadora. En vez de darle las respuestas al que aprende, la educación debe apuntar a aumentar su percepción, para que pueda identificar los problemas y sus causas y buscar soluciones.

El rol de un/a facilitador/a es ayudar a un grupo a pasar por este proceso (identificar problemas, causas y buscar soluciones), mediante el planteo de preguntas que estimulan nuevas formas de analizar y de pensar en su situación (aumenta su percepción).

El facilitador no conoce todas las respuestas. Su función es ayudar al grupo a pensar críticamente acerca de sus propias necesidades e intereses y a tomar decisiones por su cuenta.

Debe haber un equilibrio entre presentar ideas que guíen al grupo y a la vez escuchar y cuestionar pacientemente. El rol del(a) facilitador(a) es también animar a cada integrante del grupo a aportar lo mejor según sus posibilidades.

Todos y todas tienen conocimientos valiosos y un aporte valioso que hacer. Pero las personas pueden no estar muy dispuestas a compartir su conocimiento. Quizás les falte confianza o quizás piensen que lo que saben no es importante.

A veces las personas no quieren compartir su conocimiento porque les da un cierto nivel de poder y de ventaja sobre otros y otras. Sin embargo, cuando compartimos nuestro conocimiento, todos y todas se benefician.

La persona que lo comparte no lo pierde después de entregarlo y la persona que ha recibido algo

nuevo puede a su vez compartir con otros y otras y así buscar soluciones conjuntas.

**El rol del(a) facilitador(a) es fomentar la confianza y el respeto entre los integrantes del grupo e incentivar el diálogo y el aprendizaje; así, todo el grupo saldrá beneficiado.**

### ¿Qué es un/a facilitador/a?

Puede ser una persona surgida de nuestra comunidad (con nuestras características sociales, con nuestras condiciones de salud, compañero de la escuela, del trabajo, integrante de algún grupo social y/o asistencial, etc.), que tiene la disposición y disponibilidad de hacerse cargo de participar, organizar, conducir, y evaluar actividades educativas, preferentemente con alguna formación para facilitar talleres de acuerdo a los temas que se van a compartir.

Sin embargo, también puede ser cualquier persona con talento para enseñar o conducir sesiones de enseñanza-aprendizaje. Su función es la de reunir a un grupo, trabajar con él algunos contenidos, alentar la comunicación de los participantes y, de ser posible, animarlos para que se conviertan a su vez en replicadores de los conocimientos e ideas contenidas en el manual de aprendizaje.

Su función es delicada, y se requiere desarrollar las habilidades y las actitudes para realizarla. Las cualidades necesarias pueden ser propias de la personalidad del(a) facilitador(a) o pueden haberse adquirido con ciertas prácticas parecidas, a medida que se repite se va adquiriendo más experiencia.

## SEGUNDA PARTE: Test de las características de un(a) facilitador(a) juvenil.

En la siguiente tabla te presentamos algunas características deseables en todo facilitador(a); a la derecha de cada una de ellas, anota en la columna central, una "X" si consideras que posees cada característica, o una "X" si no cuentas con ella, y escribe en la última columna cómo podrías reforzarla o lograr desarrollarla.

CARACTERÍSTICA	LA POSEO	CÓMO PODRÍA REFORZARLA O LOGRAR DESARROLLARLA
<b>CONOCIMIENTOS</b>		
Conozco los temas a impartir y manejo los conceptos necesarios para promover su comprensión.		
Identifico rápidamente las características de mi grupo.		
Identifico y uso eficientemente las herramientas didácticas, según el tema, características del grupo y del espacio donde desarrollaré la réplica.		
<b>HABILIDADES</b>		
Reconozco las capacidades de mi grupo que puedo aprovechar para promover su participación.		
Manejo el tono de voz adecuado y me expreso con claridad para quienes participan.		
Establezco el contacto necesario con los participantes para captar sus inquietudes, dudas y avances.		

CARACTERÍSTICA	LA POSEO	CÓMO PODRÍA REFORZARLA O LOGRAR DESARROLLARLA
<b>ACTITUDES</b>		
Acuerdo con el grupo las reglas de trabajo desde el inicio, lo que permite un clima adecuado para lograr los objetivos de trabajo.		
Tomo en cuenta las observaciones de los y las participantes respecto al trabajo grupal.		
Promuevo la participación y respeto el punto de vista de todos y todas los y las integrantes del grupo.		

## TERCERA PARTE:

Una vez que has evaluado tu perfil conforme a las características generales que debe tener un facilitador, lee detenidamente los conocimientos, habilidades y actitudes que en lo particular constituyen el perfil del(a) facilitador(a) juvenil:

CONOCIMIENTOS SOBRE EL TEMA	CONOCIMIENTOS SOBRE EL GRUPO	CONOCIMIENTOS DIDÁCTICOS
Conoces los temas y metodologías del plan de réplica.	Conoces las expectativas de los y las participantes.	Conoces el desarrollo metodológico de los diferentes módulos para la réplica.
Conoces la estructura y organización de los materiales de apoyo.	Conoces el contexto escolar y comunitario en el que se desenvuelven los/as participantes.	Conoces el manejo de las técnicas didácticas, dinámicas de ambientación y de trabajo individual y grupal.
Conoces las competencias que se busca desarrollar a través del plan de réplica.	Conoces las características e intereses de su grupo de trabajo.	Identificas los materiales necesarios para cada sesión y te aseguras de contar con ellos.
Conoces los objetivos y metas a alcanzar a lo largo de cada bloque del Manual.	Conoces los objetivos del Grupo.	Usas adecuadamente los materiales didácticos propuestos.
CONOCIMIENTOS SOBRE EL TEMA	CONOCIMIENTOS SOBRE EL GRUPO	CONOCIMIENTOS DIDÁCTICOS
Dominas los conceptos abordados en cada bloque del Manual.	Identificas el nivel de dominio de los conceptos por parte de los y las participantes.	Sabes administrar adecuadamente el tiempo de trabajo.
Conoces la secuencia de las actividades planteadas en cada bloque del Manual.	Identificas los posibles conflictos y obstáculos para el logro de las metas grupales y las estrategias para promover su solución.	Manejas situaciones conflictivas o imprevistas.

Este perfil es una meta a alcanzar por cada facilitador y facilitadora de las Unidades Juveniles de la PDDH, el cual se irá consolidando a través de tu experiencia con el plan de replicas y se fortalecerá en la medida en que practiques la auto reflexión acerca de tu trabajo al conducir a otros y otras jóvenes participantes, por lo que podemos concluir lo siguiente:

### Un buen(a) facilitador(a):

- Complementa su experiencia y conocimientos al desarrollar, adquirir y fortalecer conocimientos, actitudes y habilidades.
- Se autoevalúa y concentra sus esfuerzos en los aspectos que debe mejorar.

**Los conocimientos se refieren a:**

- El tema
- El grupo
- Aspectos didácticos

**Las actitudes a:**

- La motivación

- La aceptación
- El respeto
- La disposición para interactuar

**Las habilidades centrales son:**

- Capacidad de conducción grupal
- Capacidad de comunicación

## Material de apoyo 48: Primera Parte: Teléfono descompuesto

Los y las participantes transmiten la información que la facilitadora le indica a un(a) de los(as) jóvenes. Debe transmitirse de una manera creativa, pero sin perder la frase exacta, así como también no deberá escuchar el participante que está a la par.

**Frase: Unidades juveniles transformando con responsabilidad y alegría a la juventud de El Salvador!!!**

## Segunda Parte: sobre la comunicación

**La comunicación.** Es un elemento fundamental de la vida humana y algunos afirman que consiste en un acto mediante el cual un individuo (ser humano, animal u objeto) establece con otro u otros un contacto que le permite transmitir una determinada información.

La realización de acciones de comunicación puede responder a diversas finalidades:

- Transmisión de información.
- Intento de influir en los otros.
- Manifestación de los propios estados o pensamientos.
- Realización de acciones.

Componentes Básicos de la Comunicación.

- Emisor: es un personaje que se comunica.
- Receptor: es el que recibe el mensaje.
- Un Mensaje.
- El Canal.
- Un entorno o contexto espacio-temporal.
- Un sistema de retroalimentación.
- Interferencias.
- Refuerzo o gratificación.



## ACTIVIDAD No. 2: Ejercitemos las réplicas

### MATERIAL DE APOYO 49:

## Trucos metodológicos (Herramientas metodológicas) para la formación de multiplicadores juveniles

Las herramientas básicas para facilitar o transmitir información de una manera grupal a otros(as) iguales, o la metodología de formación de jóvenes a jóvenes o la metodología entre pares, deben ser:

- “El trabajo interactivo en grupo”
- “La comunicación grupal”
- “La importancia de saber comunicarnos”
- “Las estrategias de enseñanza para la promoción de aprendizajes significativos”
- “Las estrategias de aprendizaje”
- “La evaluación.”

### Elementos a tomar en cuenta para fortalecer las réplicas de los/as adolescentes.

1. Revisar objetivos de cada uno de los temas.
2. Conocer y utilizar los materiales de apoyo adecuadamente para cada tema.
3. Ensayar la temática.
4. Formular preguntas-para identificar la comprensión.
5. Manejar las técnicas de animación.
6. Tratar de no memorizar la información si no interpretar, comprenderla y exponerla.
7. Expresar las ideas en forma oral. Después de repetidas prácticas (teniendo como guía algunas notas).
8. Hacer gestos es muy importante ya que nos comunicamos tanto visual y auditivamente.
9. Trata de no provocar distracción física. No juegue con sus notas. No golpee con su pie. No camine nerviosamente.
10. Establece contacto visual con las personas cada vez que pueda esto permite evaluar las reacciones. Asegúrate de mirar a todos los miembros de la audiencia.. No trates de mirar demasiado a la distancia, a través de una ventana, a tus ayudas audiovisuales ni tampoco tus notas.
11. También evita la tendencia de mirar a una sola persona en forma repetida.
12. Familiarízate con el lugar físico donde se realizará la réplica.
13. El conocer de antemano el escenario físico permite una presentación más fluida y estar menos ansioso.
14. Las ayudas visuales incluyen objetos, material de lectura hojas de trabajo. Son especialmente útiles porque ellas permiten la comprensión y retención de la información deben ser claras y simples. A veces pensamos que mientras más información proporcionamos, es mejor. Esto es en realidad un error. Las ayudas visuales funcionan mejor cuando se destaca claramente una información importante.
15. Las ayudas visuales deben ser suficientes para que todas las personas las observen fácilmente y las comprendan rápidamente.
16. Evita conversar dirigiendo tu mirada a los medios visuales, puedes dar una rápida mirada pero no te detengas mucho. Debes recordar que es sólo una ayuda. Las utilizamos para aclarar o enfatizar ciertos puntos.
17. Metas principales :
  - a. Asegurar la atención y buena disposición de tus oyentes.
  - b. Hacer sentir cómodas a las personas participantes y
  - c. Determinar claramente el objetivo del tema.

## MATERIAL DE APOYO 50: Post-test (final)

**Indicaciones:** Contesta sinceramente de acuerdo a tus conocimientos.  
Escoge un sí o un no según tu reflexión.



**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Municipio:** \_\_\_\_\_

No.	REFLEXIONA	SI	No
1	Juanita es una joven de 16 años; a veces ha sentido tristezas y enojos sin una razón determinada y en ocasiones está muy comunicativa y expresa su afecto de una forma muy cariñosa. Esto ya no le preocupa, ella está aprendiendo a manejar sus emociones, porque está bien informada sobre los cambios que han estado ocurriendo en su etapa, la adolescencia.		
2	La maestra dice que todos y todas somos importantes, pero Pedro dice que algunos son importantes, él cree que las personas son importantes por lo que tienen o como se visten. Él dice que la autoestima depende de esto.		
3	Las habilidades para la vida de asertividad, toma de decisiones, manejo de emociones, resolución de conflictos, empatía, conocimiento en sí mismo(a); te alejan para el logro de tus metas.		
4	Cuando construyes tu proyecto de vida tienes más claridad sobre lo qué quieres y a dónde quieres llegar en tu vida		
5	La sexualidad es una parte importante, placentera y natural presente durante toda la vida.		
6	Una persona sexualmente saludable recibe y da afecto (vínculo afectivo), decide tener o no tener hijos(as) (reproductividad), reconoce que las oportunidades deben ser equitativas (género), aprende a disfrutar el placer que le produce su cuerpo (erotismo).		
7	Las y los jóvenes tienen derechos sexuales y reproductivos y pueden gozarlos de una manera sana, libre y responsable; pero los derechos de las mujeres jóvenes deben ser diferentes a los derechos de los hombres jóvenes.		
8	Un derecho reproductivo de las mujeres es decidir cuándo, con quien y cuántos hijos(as) tener, así como también decidir no tener hijos(as).		
9	Cuando no se asume la paternidad o maternidad responsablemente, se abandona a los hijos e hijas, se les quitan las pertenencias familiares, como la vivienda o la cuota alimenticia. Esto debe denunciarse porque es una manifestación de la violencia.		

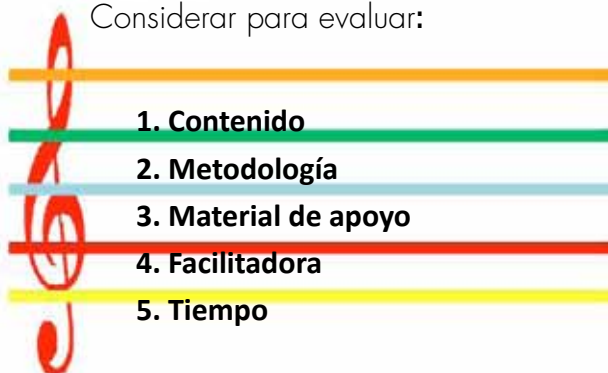
No.	REFLEXIONA	SI	No
10	Si una persona mayor de edad te provoca para tener prácticas sexuales es un abuso sexual, debes callar, porque contárselo a alguien de tu confianza puede ser peligroso.		
11	Si una joven siente mucha atracción, es porque está enamorada y desea tener relaciones sexo-coitales con su pareja. Ella cree que está informada, pero no utiliza un método anticonceptivo, lo más seguro es que no salga embarazada.		
12	El vínculo principal entre las ITS y el VIH/Sida es que solo se les transmite a personas diferentes, tales como trabajadoras sexuales, homosexuales, tatuados(as).		
13	Cuando se utiliza un condón correctamente, nos estamos protegiendo de un embarazo y de una ITS/VIH; a esto se le conoce como la doble protección.		
14	El facilitador juvenil debe conocer todas las respuestas sobre el tema, porque su función es ayudar al grupo a pensar sobre sus propias necesidades e intereses y a tomar decisiones.		
15	Las técnicas utilizadas para la facilitación entre jóvenes son: Dramas, Charlas, Visitas Domiciliarias, Títeres, Canciones, Juegos, Dibujos, Fotografía, Marchas, ferias, collage, pictogramas o murales, afiches, adivinanzas, acrósticos, entre otros.		

Gracias

## Material de apoyo 51: Evaluación final

Con el párrafo de una canción  , construyes la letra de tu canción  en la que se refleje la opinión del módulo 4.

Considerar para evaluar:



## A

**ACROSTICO:** composición poética o normal en la que las letras iniciales, medias o finales de cada verso u oración leídas en sentido vertical, forman una palabra, frase u oración.

**ADOLESCENCIA:** La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. En cada una de las etapas se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad; Sin embargo la condición de la adolescencia no es uniforme y varía de acuerdo a las características individuales y de grupo.

**ADQUISICION:** Conseguir, alcanzar: adquirir bienes; adquirir fama. Comprar: adquirir unos zapatos. Acción de adquirir. Pasar a ser titular de un bien o derecho.

**AGRESION:** Ataque no provocado, práctica o hábito de ser agresivo. Es una tendencia o conducta hostil o destructiva. La agresión es un acto contrario al derecho del otro.

**AMBITOS:** Es un término que procede del vocablo latino ámbitos y que hace referencia al contorno o perímetro de un lugar o espacio.

**ANTICONCEPTIVOS:** Son métodos para evitar que la mujer se embarace.

**ASERTIVIDAD:** Es una habilidad social que indica la capacidad para poder expresarse socialmente de forma adecuada. Estaría entre pasividad y agresividad. La asertividad incluye todas las formas del lenguaje, verbal y no verbal, además de todas las señas que nos indican una buena relación entre emisor y receptor, como puede ser la mirada, la postura, entre otros.

**ASIMILACION:** Se refiere a la interacción entre el nuevo material que será aprendido y la capacidad de comprensión del mismo. Aceptar un hecho, idea o creencia. Aceptar una situación o adaptarse a ella. Hacer que algo sea similar a otra cosa.

**AUTONOMÍA:** Capacidad para darse normas a uno mismo sin influencia de presiones externas o internas. Es la capacidad y disposición a pensar, elegir y actuar de manera independiente, sin experimentar ansiedad o culpa.

**AUTOESTIMA:** Es cómo nos sentimos con nosotros/as mismos/as y cómo nos valoramos. Se refiere al sentimiento positivo o negativo que experimentamos hacia nosotros/as. Esto tiene que ver con la capacidad para amarnos, aceptarnos tal como somos, así como para apreciar cuánto valemos y lo importante que son las características que tenemos.

**AUTOCUIDADO:** Hace referencia al cuidado personal que se realiza la persona a sí misma, entendido como lavarse y secarse, el cuidado del cuerpo y partes del cuerpo, vestirse, comer y beber, y cuidar de la propia salud.

**AUTOCONCEPTO:** Es todo lo que conocemos acerca de nosotros/as. Nuestra propia historia, lo que sabemos, pensamos y recordamos de nosotros/as.

**AUTOIMAGEN:** Es la visión mental que tenemos de nosotros/as mismos/as construida a partir de cómo nos vemos y cómo nos aceptamos.

**AUTO EFICACIA:** Capacidad para hacer bien las cosas, alcanzar los resultados propuestos y lograr el éxito de nuestros proyectos.

## B

**BIENESTAR:** Es un estado armonía interior y exterior, que genera una sensación de tranquilidad, capacidad y disposición para afrontar las circunstancias de la vida y realizar las diversas tareas que ésta demanda

**BIOLOGÍA:** Es una rama de las ciencias naturales que tiene como objeto de estudio a los seres vivos y, más específicamente, su origen, su evolución y sus propiedades: génesis, nutrición, morfogénesis, reproducción.

## C

**CAMBIOS:** El acto o efecto de cambiar o modificar.

**CARACTERISTICAS:** Es aquella cualidad que determina los rasgos de una persona o cosa y que muy claramente la distingue del resto.

**CICLO:** Procesos que siempre siguen las mismas fases en el mismo orden.

**COMPONENTE:** Es aquello que forma parte de la composición de un todo.

**CONCEPTUALIZACION:** Elaboración detallada y organizada de un concepto a partir de datos concretos o reales.

**CONVIVENCIA:** Es la acción de convivir en común o interactuar ya sea con una o varias personas.

**CONSISTENTE:** resiste un esfuerzo normal sin romperse ni deformarse.

**CREATIVIDAD:** Denominada también inventiva, pensamiento original, imaginación constructiva,

**CREDIBILIDAD:** Es decir, la capacidad de generar confianza es un juicio de valor que emite el receptor. La credibilidad irá de la mano con la verdad, debido a que si una persona posee credibilidad quiere decir que no se le ha visto involucrado o juzgado por alguna mentira de ella. Entre mayor cantidad de temas "dudosos" la credibilidad irá disminuyendo.

**CUALIDADES:** Una cualidad puede ser una característica natural e innata de una persona lo que la diferencia del resto de personas.

## D

**DERECHO:** El Derecho es el orden normativo e institucional de la conducta humana en sociedad inspirado en postulados de justicia, cuya base en las relaciones sociales existentes que determinan su contenido y carácter. En otras palabras, es el conjunto de normas que regulan la convivencia social y permiten resolver los conflictos interpersonales. El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos.

**DESAFIO:** Los "retos", las situaciones y cosas difíciles, las pruebas que dejan enseñanzas

**DESARROLLO:** Es el proceso por el que un organismo evoluciona desde su origen hasta alcanzar la condición de adulto.

**DESGASTE:** Es un proceso en el cual las capas superficiales de un sólido se rompen o se desprenden de la superficie. El desgaste no es solamente una propiedad del material, es una respuesta integral del sistema. Se deduce fácilmente que para aumentar la vida útil de un equipo se debe disminuir el desgaste al mínimo posible.

**DIALOGO:** Es una modalidad del discurso oral y escrito en la que se comunica entre dos o más personas, y hay un intercambio de ideas por cualquier medio.

**DISCRIMINACIÓN:** acto de separar o formar grupos de personas a partir de un criterio o criterios determinados.

**DIVERSIDAD:** Nos permite indicar, marcar o hablar de la diferencia que presentan las cosas entre sí y señalar la abundancia de cosas distintas en un contexto en particular.

**EFICAZ:** La eficacia tiene que ver con resultados o sea la capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.

**EMBARAZO:** período que transcurre entre la implantación en el útero del óvulo fecundado y el momento del parto.

**EMOCIONES:** Es la manera que respondemos a los eventos. Las emociones no son buenas ni malas. Los tipos de emociones que se generan de una alta autoestima son las que utilizamos en forma positiva. Cuando sentimos emociones saludables nos sentimos expandidos, nuestro corazón se abre. Cuando sentimos emociones negativas nos contraemos. Conoce tus emociones para que puedas comprender tus sentimientos y de esta manera vivas tu vida con más inteligencia emocional.

**EMPATIA:** Es una destreza básica de la comunicación interpersonal, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas, en consecuencia, la empatía es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un dialogo. Esta habilidad de inferir los pensamientos y sentimientos de otros, genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

**EMPEÑO:** Demostración de constancia y esfuerzo al hacer una cosa, deseo intenso de conseguir algo o un objeto a que se dirige un deseo intenso.

**EMPODERAMIENTO:** Es un proceso mediante el cual los individuos obtienen control de sus decisiones y acciones; Hace referencia al proceso de autodeterminación por el cual las personas, ganan control sobre su propio camino de vida.

**ENAMORAMIENTO:** El enamoramiento es un estado emocional surcado por la alegría y la satisfacción de encontrar a otra persona que es capaz de comprender y compartir tantas cosas que trae consigo la vida.

**EQUIDAD:** Se trata de la constante búsqueda de la justicia social, la que asegura a todas las personas condiciones de vida y de trabajo dignas e igualitarias, sin hacer diferencias entre unos y otros a partir de la condición social, sexual o de género, entre otras.

**ESTRATEGIA:** Es un conjunto de acciones planificadas sistemáticamente en el tiempo que se llevan a cabo para lograr un determinado.

**ESQUEMA:** Un esquema es la interpretación gráfica de un resumen que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.

**EXPECTATIVAS:** Es lo que se considera lo más probable que suceda. Una expectativa, que es una suposición centrada en el futuro, puede o no ser realista

## F

**FACTOR:** Sustancia, elemento que juega un papel en el desencadenamiento o en la evolución de una reacción, de una enfermedad o de un fenómeno cualquiera.

**FEMINICIDA:** neologismo creado a través de la traducción del vocablo inglés femicide y se refiere al homicidio evitable de mujeres por razones de género

**FORTALECIMIENTO:** Se entiende como el incentivo y desarrollo del potencial de las personas para que participen activamente en el desarrollo de algo asumiendo desafíos y siendo capaces de alcanzar retos.

**FORTALEZAS:** Características positivas para lograr lo que se proponga.

## G

**GENERAR:** Crear algo con sentido, que marque la diferencia en la vida o dirección de alguien o algo.

**GENERO:** Conjunto de pautas de conducta o patrones de relaciones asignados a cada sexo en las diferentes culturas. Se utiliza para demarcar las diferencias socioculturales que existen entre hombres y mujeres y que son impuestas por el sistema de organización político, económico, cultural y social, y por lo tanto, son modificables”.

## H

**HABILIDADES PARA LA VIDA:** Son todas aquellas capacidades que aprendemos y desarrollamos para llevarnos bien con las demás personas, sentirnos bien con nosotras(os) mismas(os) y tomar decisiones acertadas que nos ayuden a enfrentar y resolver problemas.

**HOLONES:** Un holón es algo que es a la vez un todo y una parte. Es un subsistema dentro de otro sistema.

## I

**IDEALIZAR:** Considerar una cosa, persona o situación mejor de lo que realmente es.

**INHIBICION:** Reprimirse, impedirse la manifestación de una reacción o conducta fisiológica o psicológica; Abstenerse de participar en cualquier asunto o actividad.

## M

**METODOLOGIA:** Es la forma que se va a utilizar para abordar el objetivo.

**META:** Es el fin u objetivo de una acción o plan.

**MINUSVALORARSE:** Consiste en valorar una cosa o persona por debajo de su valor real.

## O

**OMS:** Organización Mundial de la Salud.

**ONU:** Organización de las Naciones Unidas

**OPTIMISMO:** Significa tener una fuerte expectativa de que, en general las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones.

## P

**PATRIMONIO:** Conjunto de los bienes y derechos pertenecientes a una persona, física o jurídica. Históricamente la idea de patrimonio estaba ligada a la Herencia

**PERIODO:** Tiempo que algo tarda en volver al estado o posición que tenía al principio.

**PERSEVERANCIA:** Es la actitud de ser firme en alcanzar un objetivo, en momentos que uno se propone llegar a un final definido por el mismo.

**PLACER:** Es una sensación o sentimiento positivo, agradable o eufórico, que en su forma natural se manifiesta cuando se satisface plenamente alguna necesidad del organismo humano

**PROCESO:** Es un conjunto de actividades o eventos (coordinados u organizados) que se realizan o suceden bajo ciertas circunstancias con un fin determinado.

**PUBERTAD:** Es el proceso de cambios físicos en el cual el cuerpo de un niño se convierte en adolescente, capaz de la reproducción sexual. El crecimiento se acelera en la primera mitad de la pubertad, y alcanza su desarrollo al final.

## R

**RESPONSABILIDAD:** Es cumplir con el deber de asumir las consecuencias de nuestros actos. Ser responsable también es tratar de que todos nuestros actos sean realizados de acuerdo con una noción de justicia y de cumplimiento del deber en todos los sentidos.

**RIESGO:** El riesgo es la probabilidad de que una amenaza se convierta en un desastre. La vulnerabilidad o las amenazas, por separado, no representan un peligro. Pero si se juntan, se convierten en un riesgo, o sea, en la probabilidad de que ocurra un desastre

## S

**SALUD REPRODUCTIVA:** Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, en los aspectos relativos a la sexualidad y la reproducción en todas las etapas de la vida

**SALUD SEXUAL:** como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad.

**SEXUALIDAD:** “Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.

**SEXO** conjunto de características biológicas que diferencian al macho de la hembra y que al complementarse tienen la posibilidad de la reproducción.

**SEXO-COITAL** es la cópula o unión sexual entre dos individuos.

**SIDA:** Síndrome Inmune Deficiencia Adquirida

**SLOGAN:** Se considera el medio publicitario más efectivo para lograr la atención de un sector social, o varios, sobre un determinado producto. También se utiliza para remarcar las cualidades o la calidad de dicho producto.

**SOLIDARIDAD:** Se define como la colaboración mutua en las personas, como aquel sentimiento que mantiene a las personas unidas en todo momento, sobre todo cuando se vivencia experiencias difíciles de las que no resulta fácil salir.

## T

**TÉCNICA:** Se refiere a los procedimientos y recursos que se emplean para lograr un resultado específico. Tienen el objetivo de satisfacer necesidades y requieren, de quien las aplica. Cualquier actividad que es realizada en la vida diaria sigue un método o procedimiento es decir una técnica

**TOLERANCIA:** La tolerancia es uno de los valores humanos más respetados y guarda relación con la aceptación de aquellas personas, situaciones o cosas que se alejan de lo que cada persona posee o considera dentro de sus creencias. Se trata de un término que proviene de la palabra en latín “tolerare”, la que se traduce al español como “sostener”, o bien, “soportar”. Guarda relación con la aceptación que se tenga ante algo con lo que no se está de acuerdo o que no se adecua al propio sistema de valores.

## U

**UNFPA:** Fondo de Población de las Naciones Unidas

## V

**VIH:** Virus Inmunodeficiencia Humana

**VIOLENCIA:** cualquier acción u omisión, directa o indirecta que cause daño, sufrimiento físico, sexual, psicológico o muerte a las personas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barksdale, LS. (1988), "Manual para el Desarrollo de una Autoestima Saludable", California, Estados Unidos.
- Bonilla, Zobeida "Guía de Capacitación para Promotoras de Salud basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas. Anatomía y fisiología de la sexualidad y la reproducción" México. Julio 2002
- Fuerza Armada-UNFPA, "Cuaderno de lectura y ejercicios en promoción de la SSR y prevención del VIH, sida e infecciones de transmisión sexual" El Salvador 2009
- Fuerza Armada-UNFPA, "Manual de capacitación en promoción de la SSR y prevención del VIH, sida e infecciones de transmisión sexual" El Salvador 2009
- LAS DIGNAS, "Yo educo con equidad de Género". Guía para la Planificación didáctica con Enfoque de Género para Ciencias, Salud y Medio Ambiente de Primer Ciclo. El Salvador. 2004.
- MINED- ISDEMU. (2000). "Módulo sobre Educación y Genero", El Salvador año
- MINED, "Habilidades Para la Vida", Educación Parvularia Básica y Media. Documento referente, San Salvador, 2007
- MINED, "Paso a paso para la denuncia o aviso de los casos de violencia sexual en los centros escolares" pág. 26. El Salvador 2010.
- MINED, "Promovamos la equidad e igualdad de género en el ámbito escolar", El Salvador, Octubre 2008.
- MINED-UNESCO-OPS-ONUSIDA, "Manual de Información básica sobre prevención del VIH-sida" .El Salvador. 2005
- MSPAS-UNFPA, "Guía técnica de atención en planificación familiar", El Salvador, Octubre 2009.
- MSPAS-UNFPA, "Manual de educación para la vida, guía para facilitadores de 15 a 19 años", El Salvador 2005.
- MSPAS-UNFPA, "Manual técnico de SSR, El Salvador 2008
- MSPAS-UNFPA, Arco iris: "Guía metodológica de educación en salud integral para adolescentes facilitadores de 10 a 14 años" El Salvador 2005.
- ONUSIDA, "Vivir en un mundo con el VIH. Información para el personal del sistema de las Naciones Unidas y sus familias", Ginebra.2008
- OPS, "Hablemos de Salud Sexual Manual de profesionales de atención primaria en salud. Información, herramientas educativas y recursos". Asociación Mexicana de Educación Sexual. México 2003
- Papalia, Diane. "Psicología del desarrollo". Editorial Mc Graw Hill 7a. Edición,
- UNFPA, "Pautas para facilitadores de talleres de Masculinidad en América Central", Costa Rica, 2007.
- Vargas Trepaud, Ricardo Isaías. "Proyecto de vida y planeamiento estratégico personal" México, 2002



## PÁGINAS ELECTRÓNICAS.

- **Cómo crear un proyecto de vida:**  
[liderazgoparticipativo.net/documentos/Como crear un proyecto de vida.pdf](http://liderazgoparticipativo.net/documentos/Como%20crear%20un%20proyecto%20de%20vida.pdf)
- **Derechos humanos: derechos sexuales y reproductivos**  
[www.nodo50.org/mujeresred/IMG/pdf/Milu\\_Vargas.pdf](http://www.nodo50.org/mujeresred/IMG/pdf/Milu_Vargas.pdf)
- **Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes:**  
[www.paho.org/spanish/hpp/hpf/adol/habilidades.pdf](http://www.paho.org/spanish/hpp/hpf/adol/habilidades.pdf)
- **Ley de protección integral de la niñez y adolescencia:**  
[www.oei.es/pdf2/ley\\_ninez\\_el\\_salvador.pdf](http://www.oei.es/pdf2/ley_ninez_el_salvador.pdf)
- **Los derechos sexuales y reproductivos de las personas adolescentes y jóvenes:**  
[www.andar.org.mx/docs\\_pdf/D.SEX.REP..ADOLES.pdf](http://www.andar.org.mx/docs_pdf/D.SEX.REP..ADOLES.pdf)
- **Órganos sexuales:**  
[www.miportal.edu.sv/NR/rdonlyres/8A6C2BOD.../1\\_LIDERES\\_2\\_.pdf](http://www.miportal.edu.sv/NR/rdonlyres/8A6C2BOD.../1_LIDERES_2_.pdf)
- **Respuesta sexual humana:**  
[www.coruna.es/servlet/satellite?c=page&cid=12071202332](http://www.coruna.es/servlet/satellite?c=page&cid=12071202332)
- **Salud sexual y reproductiva**  
[www.mspes.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/13modulo\\_12.pdf](http://www.mspes.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/13modulo_12.pdf)
- **Sobre la sexualidad humana: los cuatro holones sexuales. Eusebio Rubio Auriol:**  
[www.dgespe.sep.gob.mx/.../PDF/.../S\\_01\\_06\\_ ...](http://www.dgespe.sep.gob.mx/.../PDF/.../S_01_06_...)







**ONUSIDA**  
Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA

ADICIONALES  
EN  
FRANCÉS  
EN  
ESPAÑOL  
EN  
INGLÉS

