

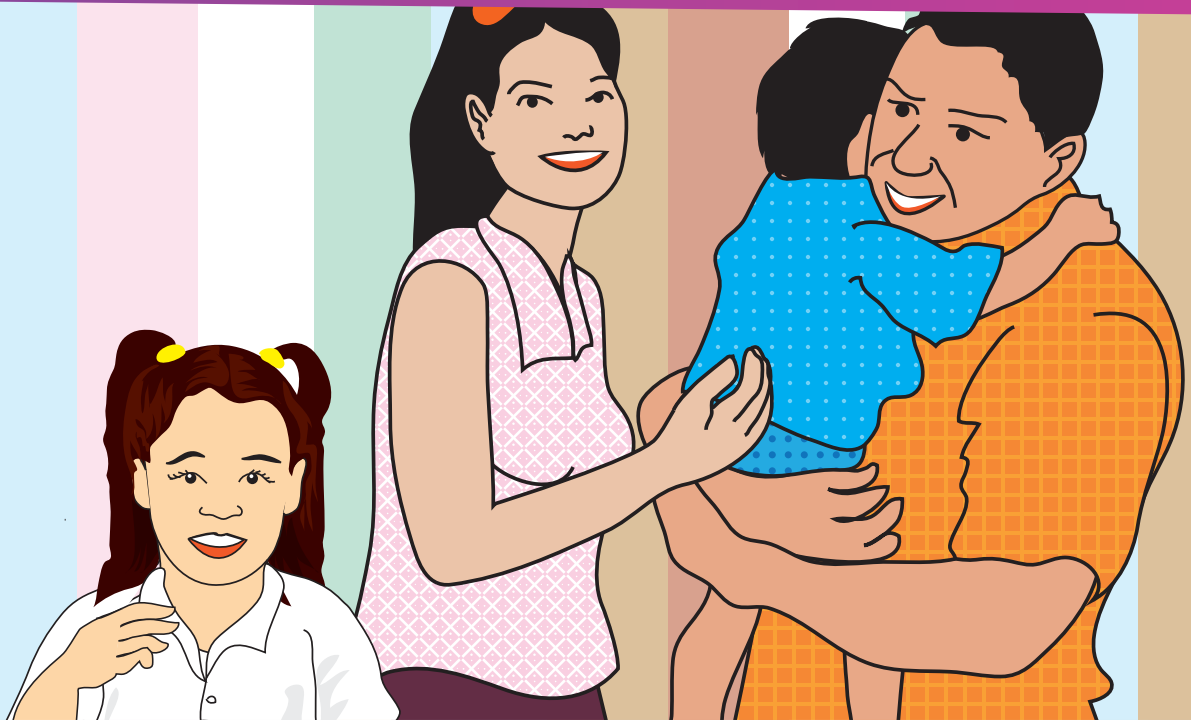
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Cartilla Pedagógica

Educación de la Sexualidad

Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria

4



**ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA
TRABAJAR LAS PARTES DEL CUERPO,
SUS CAMBIOS Y FUNCIONES**

EL CUERPO HUMANO, SU DESARROLLO Y REPRODUCCIÓN

El cuerpo humano está compuesto de muchas partes: “Cabeza, Tronco y Extremidades”, entre los órganos tenemos internos y externos, el ser humano posee aparato reproductor femenino y masculino que nos sirven para dar vida y desarrollo del ser humano. Es la estructura física del ser humano. Es un organismo pluricelular, es decir, está formado por varias células organizadas.

CONTENIDOS

Partes del cuerpo y sus funciones

Actividad 1

¿Cómo se llaman y cómo funcionan los órganos sexuales femeninos y masculinos?

2

Actividad 2

Cuidemos nuestros órganos sexuales

7

Cambios en el cuerpo

Actividad 1

¿Cómo vivo mis cambios en la pubertad?

12

Actividad 2

Fertilidad y embarazo durante el periodo de la pubertad

16

Ciclo de vida

Actividad 1

Fertilidad, fecundación, embarazo, parto, nacimiento y lactancia

20

Actividad 2

Embarazo a temprana edad y sus consecuencias

24

PARTES DEL CUERPO Y SUS FUNCIONES

Actividad 1

¿Cómo se llaman y cómo funcionan los órganos sexuales femeninos y masculinos?

Objetivo:

Reflexionar sobre el nombre y funciones de los órganos sexuales masculinos y femeninos.

Materiales:

Imágenes con las partes del cuerpo femenino y masculino, en particular los órganos sexuales (material dibujado o en copia, cortados para rompecabezas).

Paso 1:

Dé la bienvenida a todas y todos. Invite a reflexionar sobre los nombres y funciones de los órganos sexuales femeninos y masculinos ¿Qué saben de éstos? ¿Cómo se llaman? ¿Qué les han dicho en su casa?

Después de escuchar sus intervenciones, explique que mujeres y varones tenemos una anatomía sexual y reproductiva diferente y que nuestros genitales también son parte de nuestro cuerpo, por lo que debemos conocerlos, cuidarlos y llamarlos por sus verdaderos nombres. Pase al siguiente ejercicio para conocer más sobre el tema.

Paso 2:

Solicite que en una hoja de cuaderno hagan una lista de los nombres de las partes que conocen del aparato reproductor femenino y masculino, y la función que realizan. Es posible que no logren nombrarlos todos ni estén claros de cómo funcionan.

Al finalizar, explique de forma sencilla y con el apoyo de láminas, cada uno de los genitales internos y externos de hombres y mujeres, y sus funciones.

Paso 3:

Preparar un rompecabezas, una lámina o un dibujo de los órganos sexuales del hombre y la mujer.

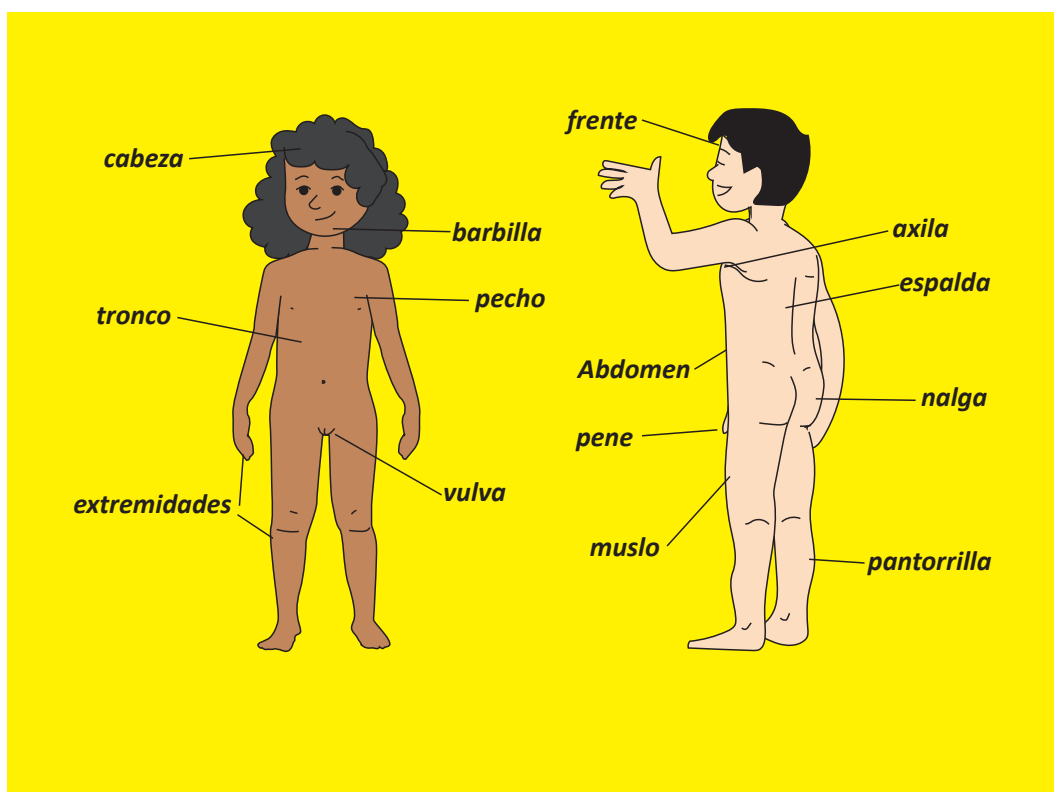
Organice la clase en grupos de 3 a 5 integrantes.

Considere necesario tomar las ideas fuerza que tiene al final de la actividad.

Paso 4:

Agradezca la participación de todas y todos en las diferentes actividades y valore los conocimientos adquiridos y la metodología utilizada, a través de preguntas de control tales como: ¿Qué les pareció el tema? ¿Qué es lo nuevo que aprendimos? ¿Qué compromisos nos llevamos después de lo abordado en este tema?

Solicite que anoten en sus cuadernos lo que más les gustó y como tarea que lo compartan con sus familias.



Ideas fuerza



Información del tema:

En este contenido se enfatiza en los aspectos biológicos de la sexualidad humana considerándolos como procesos naturales de todo ser humano necesarios para la reproducción y conservación de la especie humana.

El desarrollo sexual es el proceso mediante el cual se manifiestan los cambios de nuestro cuerpo en las distintas etapas de la vida. Estos cambios empiezan a notarse desde temprana edad y de manera especial, a partir de la pubertad. Muchas veces, las personas sienten vergüenza al hablar de los genitales u órganos sexuales, por eso le ponen apodos, nombres incorrectos o simplemente no hablan de ellos.

Es oportuno abordar estos cambios en esta etapa antes de que las niñas y los niños alcancen la madurez sexual y reproductiva, especialmente con la llegada de la menarquía (primera menstruación o regla) en las niñas y las primeras eyaculaciones en los niños.

Este tema profundiza en el conocimiento del cuerpo, especialmente, en aquellas partes que juegan un rol importante en la sexualidad humana (órganos sexuales femeninos y masculinos), con el fin que las y los estudiantes comprendan con claridad cómo están conformados sus genitales y los del otro sexo y cómo actúan para poder desempeñar las funciones sexuales y reproductivas que les corresponde.

Es de suma importancia que niñas y niños conozcan estas partes del cuerpo y aprendan su desarrollo y funcionamiento para que se preparen psicológicamente y los asuman con actitud positiva, y no los sorprendan ni les provoquen angustias innecesarias. Al abordarlos, hableles con naturalidad, calidez y transmitiéndoles confianza, comentando que todas y todos pasan por este proceso que los irá convirtiendo en adolescentes, jóvenes y luego personas adultas.

CUIDO, HIGIENE Y RESPETO A NUESTRO CUERPO

Para saber cómo respetar nuestro cuerpo, y por ende respetar el de los demás, es fundamental saber que es el respeto. El respeto es la actitud o la valoración que se tiene o se da a una persona o una cosa. Por lo tanto el respeto a nuestro cuerpo, es cuidar de él en todos los aspectos tanto físicos como emocionales, y valorarlo tal y cómo es, impidiendo que alguien le haga daño. Pero.... ¿cómo valoro y cuido mi cuerpo?

Hay muchas formas de respetar a nuestro cuerpo, entre las más importantes están:

Cuidar nuestra alimentación:

Cuidar nuestra alimentación implica ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

APRENDER A ESCUCHAR A NUESTRO CUERPO

Debemos poner atención a las señales que manda nuestro cuerpo como por ejemplo los dolores, pues pueden ser una señal de que algo anda mal.

Sanar nuestras emociones

Esto lo hacemos no guardando sentimientos negativos dentro de nosotros, como rencores, odios, entre otros, pues estos no nos hacen ningún bien, todo lo contrario le hace mal a nuestro cuerpo, a nuestra alma. ¡Amor propio!

Es primordial que nos amemos a nosotros mismos tal y como somos, aceptando todas y cada una de esas pequeñas imperfecciones que nos hacen únicos, y así por consiguiente podremos respetar y apreciar a las demás personas.

TENIENDO UNA BUENA HIGIENE PERSONAL

Es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

La Comunicación con nuestras madres y padres de familia:

Es fundamental reconocer que la familia juega un papel importante en el desarrollo de las creencias y visiones de mundo de los/as adolescentes, incluyendo aquellas relacionadas a la sexualidad. Los/as padres/madres constituyen uno de los factores más importantes en el desarrollo sexual de sus hijas e hijos.

Actividad 2

Cuidemos nuestros órganos sexuales

Objetivo:

Promover la higiene y autocuido de nuestros órganos sexuales.

Materiales:

Hojas de papel, lápices y cuadernos.

Paso 1:

Dé la bienvenida a todas y todos. Invite a un diálogo sobre lo que ellas y ellos piensan de ¿Cómo podemos cuidar nuestros órganos sexuales o genitales? ¿Cuándo creen que es necesario lavarse los genitales? ¿Quién debe asear los genitales? ¿Les han dicho en la casa cómo cuidar sus órganos sexuales? Después de escuchar sus intervenciones, solicite que realicen el siguiente ejercicio.

Paso 2:

Divida la clase en pequeños equipos por sexo para que compartan sus hábitos y cuidado de sus órganos sexuales. Deles ideas sobre estos cuidados como: bañarse diariamente y usar ropa interior limpia, limpiarse o lavarse los genitales después de ir al servicio higiénico, inodoro o letrina, cuidarlos de cualquier golpe o lastimarse con algún objeto, ir al centro de salud si tenemos alguna molestia, otros.

Luego que alguien de cada equipo de niñas o niños pase a compartir en plenario lo que hablaron. Cuando concluyan, comente con ellas y ellos lo siguiente:

Todas y todos pueden cuidar sus órganos genitales y deben estar atentos también en protegerse de la violencia sexual. Hay personas que hacen daño a las niñas, niños y adolescentes por lo que debemos estar alertas. Hágales saber, con mucho tacto que las personas que les pueden hacer daño no siempre tienen cara de malas, que hay hombres y mujeres que quieren abusar sexualmente de niños, niñas y adolescentes y son personas agradables, simpáticas y bien educadas, incluso pueden estar dentro de la familia o entre personas conocidas.

Paso 3:

Organice 2 equipos mixtos, tome las preguntas que tiene al final de la actividad y dígales que las respondan para luego compartir en plenario sus ideas:

Luego de escucharles, refuércelos con estas ideas.

- *Lavar bien nuestros genitales*: Los niños deben tener en cuenta que en los pliegues de la piel del escroto y en el prepucio se acumula el sudor, por lo que debe ser corrido hacia atrás para que no queden zonas sin limpiar. Las niñas, deben separar los labios mayores y menores ya que en ellos se acumula el sudor y otras sustancias. En los períodos de la menstruación estos lavados han de realizarse con mayor frecuencia.

Explique que cada persona debe cuidar su cuerpo y nadie les debe tocar sus genitales. Estos son privados y es nuestra responsabilidad cuidarnos y solicitar ayuda cuando alguien nos toca con la intención de querer hacernos daño.

Concluya animándoles a proponer otras formas de cuidar sus genitales y protegerse de cualquier situación que les pueda causar daño; animándolos a confiar en las personas de su familia que les inspiran protección e insistiendo en que no deben permitir que nadie les haga propuestas deshonestas, ni actos que ofendan su integridad. Insista en que tienen derecho a decir no y a buscar ayuda para denunciar a las personas que quieren abusar de ellos o ellas.

Paso 4:

Agradezca la participación de todas y todos en las diferentes actividades y evalúe realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció el tema? ¿Qué aprendimos?

Solicite anotar en sus cuadernos lo que más les gustó y como tarea, que lo compartan con sus familias.

Pueden hacer la evaluación cualitativa de los conocimientos adquiridos y la metodología, a través de preguntas de control tales como: ¿Qué les pareció el tema? ¿Qué aprendimos y para qué nos sirve? ¿Cómo lo podemos poner en práctica? ¿Cómo podemos compartirlo con otros niños y niñas?

Ideas fuerza



Información del tema

La responsabilidad es un hábito ampliamente reconocido y un valor que ejerce una influencia muy positiva en la vida de toda persona. En el ámbito escolar se trabaja la cualidad de ser responsables desde pequeños: con la tarea escolar, con los quehaceres del aula, con el porte y uso correcto del uniforme, entre otros. Sin embargo, a partir de la etapa en que niñas y niños comienzan la pubertad y que conlleva a la fertilidad (los hace fértiles), es necesario destacar la importancia de ser responsables en el campo de la sexualidad y, en particular, en el cuidado de sus órganos sexuales.

Sobre el cuidado de nuestros órganos sexuales son muchos los escenarios y situaciones en las que debemos ser responsables. Es necesario mantener la higiene corporal, usar ropa limpia, no compartir nuestra ropa íntima con nadie, limpiar bien los genitales después de ir al servicio sanitario, no introducir ningún objeto en ellos y no permitir que nadie nos toque nuestras partes privadas.

También tenemos que ser responsables de nuestra conducta sexual y asumir nuestras acciones. Por ejemplo: al piropear a alguien, coquetearle, enamorarla/o, crearle expectativas, al aceptar o rechazar un noviazgo, comprometernos a ser pareja, al decidir tener o no tener relaciones sexuales, tener o no tener un bebé, entre otros.

En estas edades debemos estar alerta ante el peligro y conductas inapropiadas de otras personas que pueden causarnos daño, convirtiéndose esto en una violencia o delito sexual.

Violencia Sexual: Se ejerce violencia sexual al exigirle a una persona cualquier comportamiento sexual que no desee, como manoseos, caricias o besos contra su voluntad, piropos o vulgaridades que no quiera oír, llevarla a lugares apartados para tocarla u obligarla a que toque al agresor, ponerle droga en la bebida para seducirla y tener sexo con ella, negarse a usar anticonceptivos (como el condón), obligarla a desnudarse o a tener relaciones sexuales y fotografiarla, obligarla a tener relaciones sexuales por dinero, además de la violación.

También son expresiones de violencia sexual el embarazo forzado, la explotación y el tráfico sexual de personas, y en el caso de niñas, niños y adolescentes nicaragüenses, son frecuentes y especialmente traumáticos el incesto, el abuso sexual infantil, y la explotación sexual comercial.

Hay que desarrollar habilidades para cuidar y proteger nuestro cuerpo, especialmente nuestros órganos sexuales:

Ideas fuerza



- Cuidarse y saber cómo protegerse ante cualquier agresión.
- Saber que cualquier agresión sexual contra un menor es un delito, aún cuando fuese con su consentimiento.
- Saber qué hacer y dónde recurrir en caso de tener un problema de violencia. Como ir o hablar con la persona de confianza (mamá, papá, docente), marcar la línea 133.

Es importante destacar que :

- Nadie puede ni debe tocar nuestras partes privadas o íntimas, mucho menos que nos obliguen a tener relaciones sexuales, si eso pasara hay que contarlo de inmediato a una persona de confianza para que nos ayude.
- Tenemos que decir siempre ;no! a cualquier contacto sexual que nos propongan, pues puede causarme daño (miedo, culpa, vergüenza) y en el futuro (tener o causar un embarazo y verse obligada a dejar la escuela).
- No importa quién haga la propuesta: debemos ser firmes, decir siempre no y contárselo a nuestra persona de confianza y pueda ayudarnos, recuerden que en la escuela están las Consejerías de las Comunidades Educativas para apoyarnos.

Es importante saber identificar los riesgos para protegernos de la violencia sexual como: lugares solos (parques, campos, cuartos, inodoros) y personas que te llaman y que consideras que no es para algo bueno para ti con lo que te sientes feliz y sin miedo.

Recursos



¿Quiénes se bañan solos y ya saben lavarse sus genitales?

¿Qué medidas higiénicas deberían utilizar las niñas cuando andan con su menstruación?

Los órganos sexuales o genitales son privados ¿Como se cuidan para que no sean tocados por otras personas?

¿Qué podemos hacer cuando otras personas tocan o quieren tocar tus órganos sexuales con mala intención?



CAMBIOS EN EL CUERPO

Actividad 1

¿Cómo vivo mis cambios en la pubertad?

Objetivo:

Reflexionar acerca de los cambios que se producen en nuestro cuerpo, en la manera de ser, sentir y pensar a esta edad.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, cuadernos y láminas.

Paso 1:

Dé la bienvenida a todas y todos. Invite a un diálogo sobre; ¿Qué piensan de los cambios en el cuerpo, la manera de ser, sentir y pensar de las niñas y de los niños? ¿Qué saben de estos cambios? ¿Qué han escuchado de los cambios que tendrán? ¿Por qué son importantes?

Aclare lo que fuese necesario. Después de escuchar sus intervenciones, solicite que realicen el siguiente ejercicio.

Paso 2:

Muestre imágenes o dibujos de niñas, niños, púberes o adolescentes para que observen los cambios que se van presentando en su cuerpo, en las diferentes etapas de su desarrollo. Observen cada una de las imágenes de la lámina y en plenario o en grupo hagan sus comentarios. Pregúnteles ¿Qué les está pasando a esta niña y a este niño de las láminas? ¿Qué cambios observan? ¿Qué creen que piensan y cómo creen que se sienten? Luego de escucharles dígalas que les dictará una serie de oraciones y deberán escribirlas en su cuaderno (también puede escribirlas en la pizarra para que las copien).

- A veces estoy contenta o contento y de pronto me pongo de mal humor o triste.
- Siempre estoy aburrida o aburrido.
- Siento que me empiezan a gustar los niños o las niñas.
- Me da vergüenza hablarle a la niña o al niño que me gusta.
- Siento que hay cosas de las que no puedo hablar con mi mamá ni con mi papá.
- A veces no entiendo a mi mamá o a mi papá.

- Me dan ganas de estar sola o solo.
- Las cosas relacionadas con la sexualidad me interesan mucho.
- A veces me miro en el espejo y veo lo que me gusta y lo que no me gusta de mí.

Indique a niñas y niños que una vez copiadas las oraciones dictadas, reconozcan lo que están pasando y sintiendo en ese momento y encierren en un círculo aquellas oraciones con las que se sienten identificadas e identificados.

Pídales que de forma voluntaria compartan con el grupo las siguientes preguntas ¿Qué ha hecho que en estos momentos tenga estos nuevos sentimientos y emociones? ¿Los hombres y las mujeres sienten lo mismo? ¿Tienen los mismos sentimientos y emociones? (Esta última pregunta es para evidenciar las diferencias de cómo sienten los hombres y las mujeres los cambios en esta etapa.

Explique que los cambios físicos se manifiestan tanto en niñas como en niños produciendo una serie de cambios en la manera de ser, sentir y pensar, los cuales son totalmente normales ya que son parte de nuestro crecimiento y desarrollo.

Paso 3:

Divida al grupo en dos hileras con la misma cantidad, cada niña o niño se pondrá frente a otra u otro compañera/o, se les indica que se pongan de acuerdo, uno será A y el otro B, cuando diga: A, todas y todos los A dirán una expresión bonita y agradable a B, posteriormente B, hará lo mismo con su compañera/o A, valorando su aspecto físico, su forma de ser, pensar y expresarse.

Al terminar compartirán en plenaria: ¿Cómo se sintieron con el ejercicio?, ¿Les habían dicho algo parecido antes de este ejercicio? Explíqueles que durante la pubertad y adolescencia ocurren muchos cambios en nuestro cuerpo, estado de ánimo y nuestras relaciones de comunicación con las madres, padres. Que empiezan a preocuparse con mayor fuerza sobre su apariencia física, según van creciendo.

Paso 4:

Evalúe los conocimientos adquiridos de niñas y niños mediante preguntas de reflexión: ¿Qué les pareció el tema? ¿Qué aprendimos?

Solicite que anoten en sus cuadernos lo que más les gustó y como tarea lo compartirán con sus familias.

Pueden hacer la evaluación cualitativa de los conocimientos adquiridos y la metodología, a través de preguntas de control tales como: ¿Qué les pareció el tema?, ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? ¿Cómo podemos poner en práctica lo aprendido? ¿Cómo podemos compartir lo que aprendimos con otros niños y niñas?

Información del tema:

Ideas fuerza



Puede utilizar la información que está al inicio de esta guía acerca de las características psicosexuales en la pubertad. Recuerde que en esta etapa se presentan muchos cambios físicos internos y externos.

En las niñas crecen los senos, sus caderas se ponen anchas, les crece el vello púbico, a nivel externo. A nivel interno se presenta la menstruación y empieza a producirse óvulos; se da la maduración de los órganos sexuales internos.

En los niños sale la manzana de Adán, crece el vello púbico, aparece barba o bigote, se ponen más grandes sus pectorales, espalda, pene y testículos, a nivel interno su voz cambia y empiezan a producir espermatozoides con la presencia de la eyaculación.

La pubertad (el fenómeno biológico) y la adolescencia (el fenómeno psicosocial) es una etapa de la vida de las personas donde se dan muchos cambios físicos, psicológicos y emocionales. Se inicia entre los 10 y 13 años cuando empieza a cambiar el cuerpo de la niña y el niño e inicia la madurez sexual. Con los cambios físicos también se van dando los cambios psicoafectivos es decir cambios en la manera de ser, sentir y pensar, aunque en ese campo, el proceso de alcanzar madurez es más lento que en lo biológico.

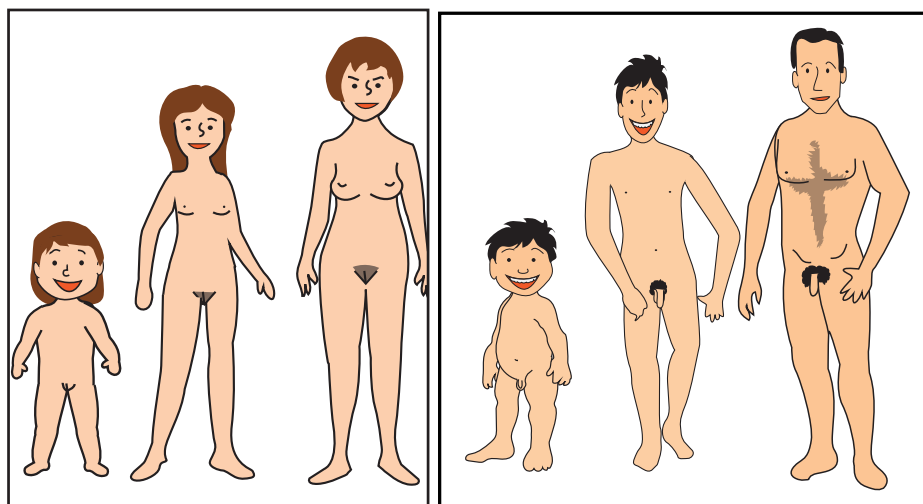
En el aspecto psicoafectivo, las y los adolescentes sienten estar en una franja intermedia entre la niñez y la adultez en donde ya no les funcionan las cosas que les funcionaban cuando eran niños o niñas, pero tampoco la forma de ser de las personas adultas, con quienes no están de acuerdo en múltiples aspectos y a quienes en ocasiones consideran "anticuados". Entre las características más notorias que experimentan las y los adolescentes en cuanto a la manera de ser, sentir y pensar, sobresalen las siguientes:

- **Empiezan a ver a los adultos con "ojo crítico"**, por lo que comienzan a verles defectos que antes no les veían (especialmente a las madres y padres), a tener contradicciones con ellos y a cuestionarlos por todo lo que les orientan y no comparten.

- **Quieren tener identidad propia** que los identifique como seres únicos y separarse emocionalmente de sus madres y padres, pues saben que cada persona es única y diferente, por lo que pasan largo rato pensando quiénes son y qué quieren de la vida (empieza a interesarles el futuro).
- **Autoimagen.** Empiezan a preocuparse por su apariencia personal y a veces se sienten inconformes y exageran sus defectos, pasan largo rato frente al espejo buscando descubrir cualquier cambio.
- **Cambios de estado de ánimo.** Sus emociones se expresan de forma exagerada y experimentan frecuentes cambios de humor, por lo que pueden ofender a alguien por impulsividad y al rato sentirse mal y arrepentidos de haberlo hecho; o sentir de repente ganas de llorar o reír sin motivo. También se enojan si les dicen cosas que no les gustan o cuando no saben manejar una situación. Todas estas situaciones los confunden y confunden a los demás.
- **Quieren estar solos o solas.** Les gusta estar solas o solos y se encierran en el cuarto a hacer lo que les gusta. Esos momentos son importantes para ellos, pues les ayudan a conocerse y a descubrir lo que les gusta.
- **Importancia de las y los amigos.** Otras veces buscan la compañía de amigas o amigos de su edad, pues se sienten más identificados con sus pares que con los adultos, sienten que los comprenden, les tienen confianza y pueden platicar de todo. En este sentido, es bueno recomendarles que busquen amigas y amigos que tengan sus mismos gustos e intereses, y que no los presionen a hacer cosas peligrosas o que no quieran hacer.

Recursos

Láminas. Nuestro cuerpo cambia



Actividad 2

Fertilidad y embarazo durante el período de la pubertad

Objetivo:

Reflexionar sobre los cambios en el cuerpo durante la pubertad.

Materiales:

Hojas de papel, lápices y cuadernos.



Paso 1:

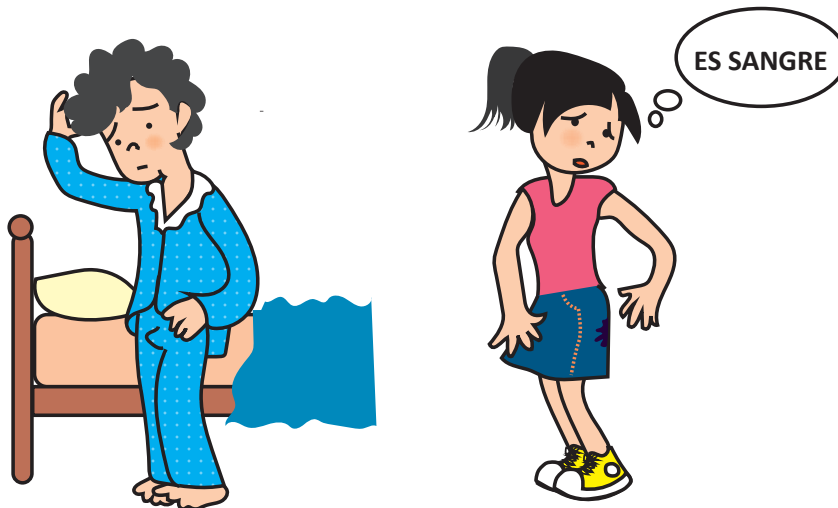
Dé la bienvenida a todas y todos. Invite a que compartan sobre lo que les han dicho sobre la menstruación y la eyaculación y lo que ellas y ellos piensan, y por qué son importantes. Aclare lo que fuese necesario.

Después de escuchar sus intervenciones, pase al siguiente ejercicio.



Paso 2:

Fotocopie las siguientes imágenes o pida ayuda a otra persona para que se lo dibujen.



Presente cada lámina para que la vean, luego divídalos en dos equipos, uno de niñas para que comenten ¿Qué le está pasando a esta niña? ¿Qué significa la menstruación en las mujeres? y otro de niños para que comenten ¿Qué le está pasando a ese niño de la lámina? y ¿Qué significa la eyaculación en los hombres?

Pídales que cada equipo comparta en plenario sus ideas. Dígales que no les de pena hablar ya que son procesos naturales y normales que les ocurren a las mujeres y los hombres y que se presentan en la pubertad por lo que es bueno que estén informados. Dígales que en el siguiente ejercicio seguirán hablando sobre el tema porque esto es muy importante para ellas y ellos.

Paso 3:

Retome las ideas del ejercicio anterior y dígales que harán un círculo para brindar más información sobre este tema y que pueden hacer las preguntas que tengan, con apoyo de una lámina, explique los períodos del ciclo menstrual.

¿Cómo se produce la menstruación?

Con anticipación tome la lámina que tiene como recurso al final de la actividad y dibújela (puede pedir apoyo si lo necesita).

Explique que un ciclo menstrual inicia con el primer día de la menstruación los que son aproximadamente de 3 a 5 días, luego le siguen 5 días no fértiles (cuando la mujer no puede quedar embarazada aunque tenga relaciones sexuales sin protección), a partir del día 10 inicia el período fértil cuando la mujer tiene todas las posibilidades de quedar embarazada. Aclaremos a los estudiantes que esto no es 100% seguro.

El periodo que pasa entre el primer día de una regla y el primero de la regla siguiente se denomina ciclo menstrual. Nuestro ciclo menstrual es habitualmente de 28 días, pero se considera normal que dure entre 21 y 35 días. Durante el ciclo menstrual, nuestro cuerpo se prepara para un posible embarazo.

Explique que el pene está formado por un tejido eréctil esponjoso. En estado normal, el pene es flácido, es decir, que los espacios en el tejido eréctil están vacíos, lo que hace que el pene se vea y se sienta blando. La erección del pene se dispara a través de dos mecanismos: estimulación directa de los genitales o a través de estímulo que viene del cerebro (fantasías, olores, etc.). Uno de los mayores cambios biológicos que experimentan los jóvenes durante la pubertad es la aparición de la primera eyaculación.

La eyaculación consiste en la expulsión del semen a través del pene, acompañada de una sensación de placer. Generalmente las primeras eyaculaciones se experimentan durante los sueños eróticos que son impulsados por el deseo sexual y las fantasías sexuales. Luego que la eyaculación ocurre, el pene regresa a su estado flácido.

Concluya que tanto para niñas como para niños estos acontecimientos pueden ser un poco confusos si no se cuenta con la información correcta y completa sobre el mismo.

Es importante decirles que una vez que han experimentado estos procesos, (la menstruación en las niñas y la eyaculación en los niños) son señales que les indican que pueden ser fértiles, o sea que pueden embarazar o embarazarse.

Paso 4:

Agradezca la participación de todas y todos en las diferentes actividades y evalúe realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció el tema? ¿Qué aprendimos? Solicite que anoten en sus cuadernos lo que más les gustó y como tarea lo compartirán con sus familias.

Pueden hacer la evaluación cualitativa de los conocimientos adquiridos y la metodología, a través de preguntas de control tales como: ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? ¿Cómo podemos poner en práctica lo aprendido?

Ideas fuerza



Información del tema:

Puede utilizar también la información que está al inicio de esta guía acerca de las características psicosexuales en la pubertad.

Este contenido profundiza en el tema de los cambios en la pubertad, en particular la primera menstruación y eyaculación como signos de fertilidad, lo cual exige responsabilidad en el manejo del cuerpo y la sexualidad. Es necesario que ambos sexos conozcan por qué en la pubertad nos volvemos fértiles, cómo ocurre este proceso en cada sexo (en hombres / en mujeres) y reflexionar sobre las normas de higiene y cuidados que deben tenerse.

Desde pequeños los niños varones pueden tener erecciones al tocarse o auto estimularse, pero no tienen eyaculaciones. A partir de la pubertad, las erecciones pueden darse por auto erotismo (masturbación), por excitación sexual, o de manera espontánea y sin quererlo, por lo que pueden darse en lugares y momentos inesperados, pudiendo causar pena o inseguridad si se tienen en público.

¿Qué es la eyaculación y en qué momento se produce?

Uno de los mayores cambios biológicos que experimentan los jóvenes durante la pubertad es la aparición de la primera eyaculación. Esta es la expulsión del semen a través del pene, acompañada de una sensación de placer. Generalmente las primeras eyaculaciones se experimentan durante los sueños eróticos que son impulsados por el deseo sexual y las fantasías sexuales. Luego que la eyaculación ocurre, el pene regresa a su estado flácido.

La primera eyaculación marca el inicio de la pubertad y de la fertilidad en el hombre, pues los testículos comienzan a producir espermatozoides que salen en el semen al momento de eyacular. Algunos tienen eyaculaciones cuando están dormidos, y por eso se les conoce como “sueños mojados” o “poluciones nocturnas”.

Ciclo menstrual y fertilidad de la mujer:

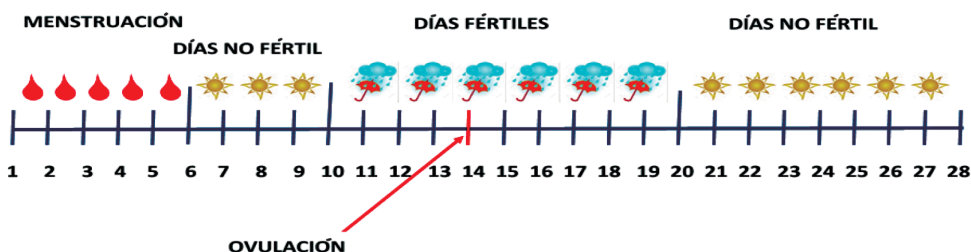
La primera menstruación es la señal visible de que una mujer ya está en edad fértil y se le conoce como menarquía. Esto puede ocurrir entre los 9-10 y los 16 años, cuando sus ovarios empiezan a ovular (a liberar óvulos). A partir de la primera ovulación la mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales, aunque no le haya bajado la primera regla. Desde ese momento, todos los meses, su útero se prepara para recibir un óvulo fecundado, cubriendo sus paredes de una membrana (*el endometrio*) que se llena de sangre y se acolchona, para anidarlos. Si en su recorrido el óvulo encuentra un espermatozoide, se produce la *fecundación*: el óvulo fecundado se pega en las paredes del útero y comienza el embarazo. En caso contrario el óvulo muere, la membrana se deshace y sale por la vagina produciendo la regla o menstruación.

Al período entre una regla y otra se le llama *ciclo menstrual* y dura cerca de 28 días, aunque puede durar menos o más (de 25 a 32 días). La mujer no es fértil durante todo el ciclo menstrual, sólo cuando ovula y mientras el óvulo está vivo. La mayoría de las mujeres ovula entre 12 y 16 días antes de su próxima regla, pero es difícil saber cuándo ocurre, porque no se siente. La ovulación es más fácil de calcular en mujeres que tienen ciclos regulares (siempre duran lo mismo), pero no en las que tienen ciclos irregulares. Por eso es importante que toda mujer, desde su primera menstruación, anote en rojo en un calendario cuando le baja la regla y cuánto le dura, para conocer como es su ciclo menstrual¹. (Ver calendarios como ejemplos de ciclo regular e irregular). Nota: los días del calendario marcados en rojo, corresponden a los días de sangrado menstrual.

La reproducción humana es de tipo sexual, ya que intervienen los dos sexos. La fecundación se lleva a cabo dentro del cuerpo de la mujer. El pene del hombre penetra a través de la vagina de la mujer, donde deposita los espermatozoides. Estos se trasladan hacia el útero, donde uno de ellos se unirá al óvulo produciéndose la fecundación. El cigoto comenzará a dividirse hasta formar un conjunto de células mayor llamado mórula. Poco a poco irá adquiriendo forma humana y el embrión recibirá el nombre de feto.

Transcurridas 40 semanas de embarazo, el feto estará completamente desarrollado y listo para salir al exterior. En ese momento se produce el parto.

Recursos



¹ Tomado de la Guía "La salud a lo largo de la vida", del MINSA y OPS-Nicaragua, 2010

CICLO DE VIDA

Actividad 1

Fertilidad, fecundación, embarazo, parto, nacimiento y lactancia

Objetivo:

Contribuir a la comprensión del conocimiento sobre la reproducción humana desde la fertilidad, como un proceso natural del origen del ser humano.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, cuadernos e historia.

Paso 1:

Dé la bienvenida a todas y todos. Escriba en la pizarra las siguientes palabras: fertilidad, fecundación, embarazo, parto, nacimiento y lactancia. Pida que conversen con la niña o niño que tienen al lado, acerca de ¿Qué significa cada palabra? Solicite que anoten sus opiniones en sus cuadernos y luego haga una plenaria donde compartan lo escrito. Pida que 6 parejas compartan lo que escribieron, cada una dirá su opinión de una de las palabras hasta completar las 6 respuestas, el resto del grupo aporta algo diferente.

Después de escuchar sus intervenciones, agradezca la participación y pase al siguiente ejercicio.

Paso 2:

Solicite se formen en 6 equipos de trabajo, cada equipo representará una de las etapas de la reproducción humana: fertilidad, fecundación, embarazo, parto, nacimiento y lactancia. Apóyeles brindándole información de la que aparece en este material en el acápite de ideas fuerza.

Al finalizar los trabajos de equipo, anime al grupo a compartir lo que aprendieron, de lo que se dieron cuenta con la actividad y lo que más les llamó la atención de cada trabajo de equipo.

Paso 3:

Tome el caso de Martha que tiene en los recursos al final de la actividad, solicite que se formen en equipos de trabajo y analicen el siguiente caso:

Pida a cada equipo que respondan a las siguientes preguntas:

¿Qué le sucedió a Martha?

¿Qué le sucedió a Juan?

¿Cuáles fueron las etapas que vivieron para llegar a tener un hijo?

¿Qué debemos hacer para alcanzar nuestras metas y tener una sexualidad sana?

¿Cuál es la edad donde se está mejor preparado para tener hijos e hijas?

Al finalizar pídeles que compartan en plenario sus respuestas. Felicíteles por el trabajo realizado y refuérceles con las ideas fuerza que tiene al final de la actividad. Recomiéndeles que siempre compartan con sus padres la información.

Paso 4:

Agradezca la participación de todas y todos en las diferentes actividades y evalúe realizando las siguientes preguntas: ¿qué les pareció el tema? ¿Qué aprendimos? ¿Por qué es importante tener esta información antes de que vivan estos procesos?

Solicite que anoten en sus cuadernos lo que más les gustó y como tarea, oriente que soliciten a su mamá o papá que les cuenten la historia de su vida desde que las y los concibieron (embarazo, parto, nacimiento y lactancia)

Ideas fuerza



Información del tema:

La fertilidad, en las niñas y adolescentes aparece a partir de la menstruación y en los varones a partir de la eyaculación.

La fertilidad la podemos definir como la capacidad biológica para concebir. La mujer es fértil cuando tiene la capacidad de quedar embarazada y el varón de poder embarazar; aunque la mujer es fértil solamente algunos días entre cada ciclo menstrual, y el hombre a partir de su primera eyaculación es fértil todos los días y tiene la capacidad de engendrar por el resto de su vida. Sin embargo existen varones y mujeres que tienen dificultades para concebir y deben consultar un especialista quien valorará una posible fertilización in vitro en la mujer o tratamiento para el varón.

Los días fértiles de una mujer varían, pueden ser cinco días después de terminado su período menstrual y cinco días antes de que inicie el siguiente; durante estos días fértiles es el período de ovulación y las mujeres pueden quedar embarazadas si tienen relaciones sexuales, y es ahí donde se produce el proceso de **fecundación**.

La fecundación se da cuando se junta un óvulo de una mujer con un espermatozoide de un varón después de una relación sexual en la que el hombre deposita en la vagina de la mujer el semen que contiene los espermatozoides. Los espermatozoides pasan por la vagina, atraviesan el útero y llegan a las trompas de falopio. De los cientos de miles de espermatozoides, solamente uno podrá fecundar el óvulo. El óvulo fecundado es una nueva célula que se denomina cigoto, que luego se convierte en embrión y después en feto. El cigoto baja de las trompas de falopio y se queda en el útero para formarse el nuevo ser humano. Una vez que el óvulo queda fecundado se puede decir que hay un embarazo.

La primera señal de que se ha producido el embarazo es que desaparece la menstruación. **El embarazo es la fase de desarrollo del óvulo fecundado**; este proceso dura nueve meses. Entre el útero y el embrión se desarrollará la placenta que permitirá alimentar al embrión y retirar o eliminar los productos de desecho. La comunicación entre la placenta y el embrión se realiza a través del denominado cordón umbilical. A lo largo de los nueve meses de embarazo se van produciendo cambios en el nuevo ser y en la madre. Transcurridas las 40 semanas de que el bebé está en el vientre de la madre se produce el parto.

El **parto o nacimiento** se da en dos fases: **Fase de dilatación del cuello del útero**: para permitir el paso del bebé. Se rompe la bolsa y sale el líquido amniótico (rotura de agua). Puede durar desde tres a catorce horas. En mujeres primerizas es más larga. La **fase de expulsión** se da cuando el bebé sale a través de la vagina, se corta el cordón umbilical y, a partir de ese momento, el bebé puede comenzar una vida independiente del cuerpo de la madre. La placenta se expulsa unos 15 a 30 minutos después. Es recomendable que el parto lo realice un profesional de la salud (doctor/a o partera) y de preferencia que se practique en una unidad de salud para asegurar los cuidados médicos necesarios en caso de que se presenten complicaciones.

Una vez que la o el bebé ha nacido lo más recomendable es que la mamá inicie la **lactancia** y que le brinde leche materna a su bebé ya que es una excelente fuente de calorías y proteínas, que le proporciona protección inmunológica, además de aportar los nutrientes que la niña y el niño necesita para un crecimiento y desarrollo sano. El calostro es la primera leche materna que sale después del parto, es de un color amarillento que servirá de alimento para él bebe durante los primeros cinco días de vida de este.

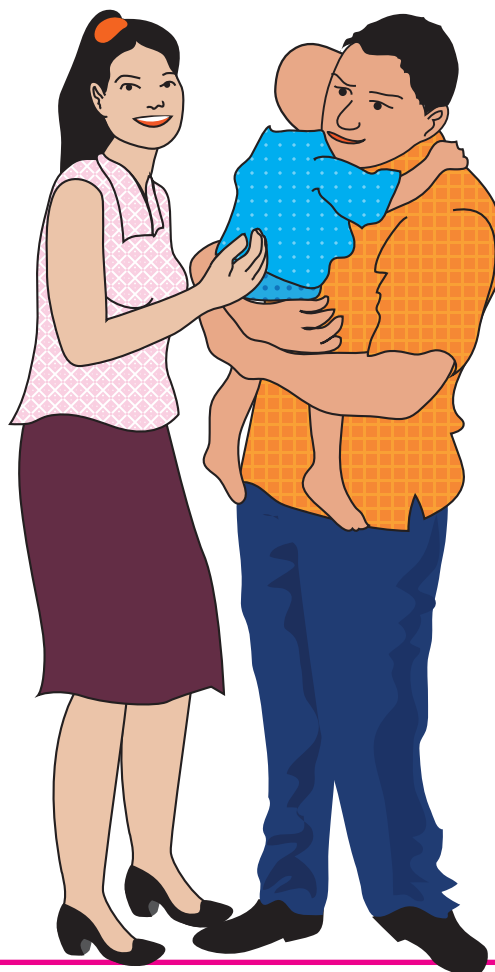
Al reflexionar el tema, es importante señalar las necesidades de salud y tranquilidad que requiere la madre durante el embarazo, parto y puerperio (controles prenatales, parto institucional, lactancia), y en las condiciones de salud y de organización del hogar, para que el bebé pueda contar con condiciones dignas de vida (chequeo, vacunas, cuna, ropa).

Recursos



Historia de Martha

Martha y Juan: cada uno tiene 30 años, viven en un barrio muy conocido del pueblo. Martha cuenta que a ella le llegó la menstruación a los 13 años y que estaba asustada porque no sabía de eso. Juan, igual que Martha, recuerda que se asustó cuando mojó la cama con semen, también cuando tenía 13 años y no entendía que pasaba. Ellos dos se conocieron cuando estaban terminando de estudiar su carrera profesional a los 20 años. Ambos se hicieron novios y empezaron a planear su vida y su futuro, conversaban mucho acerca de casarse, conformar una familia y tener hijos o hijas. Ahora son un matrimonio y tienen 1 hijo de 4 años de edad. Martha comenta que su parto fue natural, que su bebé nació muy bien de salud y que le dio lecha materna por un año.



Actividad 2

Embarazo a temprana edad y sus consecuencias

Objetivo:

Reflexionar acerca de la importancia de la prevención del embarazo a temprana edad.

Materiales:

Hojas de papel, lápices y cuadernos.

Paso 1:

Dé la bienvenida a todas y todos. Invite a que conversen acerca de lo que ellas y ellos piensan al ver a una niña o adolescente embarazada. Cada quien dirá su opinión, solicite respeto a las opiniones.

Después de escuchar sus intervenciones, agradezca la participación y solicite que realicen el siguiente ejercicio.

Paso 2:

Forme equipos de trabajo y dígalos que analizaremos la siguiente historia que usted les contará: José y Susana, de 16 años, son novios y están locos el uno por el otro. Durante los tres últimos meses, ellos se han hecho muchas caricias íntimas, pero sin dar otro paso. Susana va de vacaciones durante tres meses donde unos familiares en otra ciudad y ambos han decidido demostrarse su cariño teniendo una relación sexual. Al regreso de vacaciones Susana le escribe la siguiente nota a José: "José, necesito hablar con vos, es urgente. ¡Estoy embarazada! Te espero a la salida de clases en el lugar de siempre. Te quiero y necesito. Susana".

Pida a cada equipo analicen y respondan las siguientes preguntas:

¿Qué harías si fueras José?

¿Qué harías si fueras Susana?

¿Será igual la vida de Susana y José con un hijo o hija?

¿Qué consecuencias tendrá el embarazo en los estudios y planes futuros de José y Susana?

¿Podrán José y Susana darle a su bebé todo lo que necesitará? ¿Por qué?

Cada equipo expone en plenaria sus conclusiones. Mientras van exponiendo, puede ir comentando sobre las consecuencias que puede tener un embarazo en la adolescencia, tanto para ella como para él.

Paso 3:

Previo a la actividad consiga dos muñecas o pida a cualquiera del grupo que las lleve a la clase. La muñeca puede ser sustituida por otros objetos.

Con todo el grupo de la clase forme dos círculo (pueden estar de pie o sentados). Dícales que imaginen que la muñeca o el objeto es un bebé de verdad, y todo el grupo decide que identidad sexual tendrá y el nombre del bebé. Diga al grupo que el bebé está llorando mucho, inmediatamente imite el llanto del bebé o pida a un o una estudiante que lo haga.

Pase la muñeca o el objeto a un integrante de cada equipo y pida que calme al bebé, sin interrumpir la reproducción del llanto. Después de un minuto detenga el llanto del bebé y solicite que quien lo cargue o chinee lo pase con cuidado a otro participante. Cuando el nuevo participante tenga "al bebé", inicie nuevamente el llanto y así sucesivamente (Si el grupo es muy grande repita la escena del llanto en unas dos o tres ocasiones). Luego pregunte:

¿Qué sintieron cuando el bebé no paraba de llorar?

¿Qué pensaron que podría estarle pasando al bebé?

¿Qué significa cuidar a un bebé? ¿Por qué?

¿Qué podemos hacer para evitar tener un embarazo a temprana edad?

Paso 4:

Agradezca la participación de todas y todos en las diferentes actividades y evalúe realizando las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció el tema? ¿Qué aprendimos? Solicite que anoten en sus cuadernos lo que más les gustó y lo que pueden hacer para prevenir un embarazo en la pubertad y la adolescencia. Como tarea pídale que escriban mensajes para sus amigas y amigos que les ayuden a prevenir un embarazo a temprana edad.

Pueden hacer la evaluación cualitativa de los conocimientos adquiridos y la metodología, a través de preguntas de control tales como: ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? ¿Cómo podemos ponerlo en práctica? ¿Cómo podemos compartirlo con otros niños y niñas?

Ideas fuerza**Información del tema:**

A partir de la adolescencia, la sexualidad empieza a manifestarse con fuerza, por lo que conviene reflexionar sobre las responsabilidades que conlleva el ejercicio de la misma.

Los cambios corporales y funcionales que se presenta en nuestro cuerpo como la primera menstruación en la mujer, es decir la primera ovulación, biológicamente indica que su cuerpo se prepara para ser madre, ya que se empiezan a presentar cambios físicos, fisiológicos y psicológicos.

Por ello se debe analizar el embarazo en la adolescencia, haciendo mención en el efecto que puede ocasionar en el desarrollo de los púberes y adolescentes, y en la limitación de oportunidades para la niña o el niño que nazca, reforzando aspectos que ya se han venido trabajando, por lo que hay que evitar que ocurra un embarazo, pues implica responsabilidades a temprana edad para las cuales hay que prepararse mejor.

También se busca dejar claro que un embarazo en la adolescencia es de mucho riesgo para la vida de la joven y el bebé y un problema de los dos (tanto del varón como de la mujer), es decir ambos deberán cargar con las consecuencias que acarrea un embarazo; desde el momento en que se produce (angustia de no saber qué hacer, de que la familia no los apoyen, de no tener medios para establecerse como pareja y criar a la niña o niño, temor de la adolescente de que el novio la deje, sentimiento de culpa del adolescente si llega a hacerlo, otras).

Cuando una adolescente inicia relaciones sexo-coitales con otro adolescente o un adulto, puede presentarse un embarazo de alto riesgo. Una adolescente puede concebir, pero aún no ha alcanzado la madurez fisiológica, psicológica y social para un embarazo debido a que su cuerpo está en proceso de desarrollo físico, biológico y emocional.

Por lo anterior, es importante hacer conciencia de la nueva condición de fertilidad que ahora tienen, y la responsabilidad de cuidarse y no causar ni tener un embarazo, no sólo por ellas y ellos (no lograr sus metas y planes personales de vida), sino por el valor e importancia que tiene todo niño o niña de nacer en condiciones de oportunidad y desarrollo, que por su edad les sería muy difícil garantizarle sus derechos.

Este análisis puede facilitar precisando la etapa en que se encuentran ahora, y las posibles consecuencias que podrían darse, en cadena:



Es también muy importante resaltar la idea de que la adolescencia es para disfrutar, conocer amigas y amigos, novios/as, enamorarse, cuidarse, vivirla pensando en su futuro para que no hayan consecuencias que lamentar y que puedan interferir en sus proyectos.

Cuando 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.

Sobre la vida afectiva también se decide y planifica; ¿Con quién quiero estar? ¿Qué relación quiero establecer? ¿A qué edad quiero ser mamá/papá? El hecho de ser madre o ser padre es una tarea que compromete toda la vida de una persona, es una responsabilidad que requiere preparación y madurez, lo más recomendable es que la decisión de tener hijos e hijas la tomemos cuando existan las condiciones para concebirlos y criarlos, entre ellas tener la edad adecuada, gozar de salud física y mental, tener un trabajo y recursos para hacer frente a las necesidades básicas y la capacidad de disfrutar o recrearse sanamente.

Anímeles a tener su plan de vida deseable en esta etapa para que puedan cursar y terminar sus estudios sin tropiezos y que se preparen para enfrentar las responsabilidades de la paternidad y maternidad en la vida adulta, más adelante, en el mejor momento posible.

La Paternidad y Maternidad Responsable, consiste en asumir con responsabilidad el nacimiento y desarrollo pleno de una hija o hijo. Esto exige de ambos padres capacidad de responder por las necesidades que plantea el embarazo, parto, crianza y educación de la niña o niño que nace, como un derecho que ellos y la sociedad en su conjunto deben garantizar.

En Victorias! Educativas Por Gracia de Dios!



/MinedNicaragua



@MinedNicaragua



@MinedNicaragua



www.mined.gob.ni

Con la cooperación técnica y financiera de



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
Nicaragua