

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Cartilla Pedagógica

Educación de la Sexualidad

Quinto y Sexto Grado de Educación Primaria

5



**ACTIVIDADES SUGERIDAS
PARA TRABAJAR SEXUALIDAD,
SALUD Y BIENESTAR**

SEXUALIDAD, SALUD Y BIENESTAR

La salud sexual es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como **“un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; la cual no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud”**. Según la misma OMS, la salud sexual “requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia”.

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha definido la salud sexual como “la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad.” Ambos organismos consideran que, para que pueda lograrse y mantenerse la salud sexual, deben respetarse los derechos sexuales de todas las personas.

CONTENIDOS

Salud integral de mi cuerpo

Actividad 1

La higiene del cuerpo en la pubertad

2

Actividad 2

¿Qué sabemos de las ITS y el VIH? ¿Cómo se adquieren y cómo nos podemos proteger?

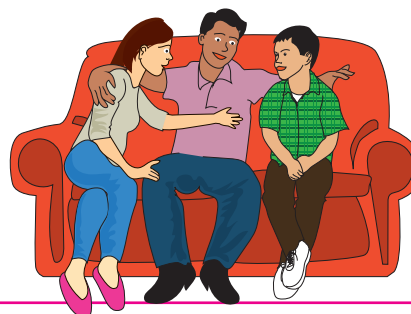
5

Manifestaciones del despertar y la madurez sexual

Actividad 1

¿Cómo se vive la menstruación, eyaculación, la masturbación y madurez sexual?

14



SALUD INTEGRAL DE MI CUERPO

Actividad 1

La higiene del cuerpo en la pubertad

Objetivo:

Reflexionar acerca de la importancia de tener una buena higiene personal.

Materiales:

Hojas de papel, lápices, cuadernos y láminas con dibujos.

Paso 1:

Dé la bienvenida a todas y todos. Para iniciar pregúnteles: ¿Cómo se sienten después de bañarse? Cuando se bañan, ¿Qué partes del cuerpo se lavan con mayor atención? ¿De qué forma se bañan? Preste atención y compare la forma que tiene cada uno de bañarse. Si en las respuestas nadie menciona el lavado de los genitales, recuérdelos que también son parte de nuestro cuerpo y debemos asearlas bien para evitar malos olores y enfermedades. Invíteles a realizar el siguiente ejercicio.

Paso 2:

Solicite que se junten en pareja para que simulen por un minuto que se están bañando, ambos lo harán, primero uno y después el otro. Cuando su pareja se está bañando la otra persona observa cómo se baña y viceversa. Al finalizar comparten lo que observaron.

Paso 3:

Previo a la actividad prepare láminas o figuras de cómo se puede realizar un buen baño, reproduzca las que pueda y que tiene como ejemplo en los materiales de recursos al final de la actividad u otras que usted disponga.

Explique que harán de manera individual un dibujo en su cuaderno del mapa de la higiene donde reflejen cómo tomarse un buen baño. Dígales que se pueden auxiliar de las láminas que les muestra. Guíe los pasos del mapa de cada quien, diga que iniciarán por lavarse la cabeza, la cara, las orejas, la espalda, las axilas, los genitales, los pies, y al finalizar deben secarse muy bien todo el cuerpo con una toalla limpia y seca. Haga énfasis en la higiene de los genitales (en el caso de los varones explique cómo lavarse el pene y los testículos y en el caso de las

mujeres cómo lavarse la vulva). Refuerce la importancia del aseo que deben tener las niñas y adolescentes cuando estén menstruando.

La idea es hacer una secuencia de cómo debemos bañarnos, explique que bañarse es parte del buen cuidado de nuestro cuerpo y por esa razón tenemos que hacerlo a diario y muy bien.

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 pondrán en práctica en su vida diaria.

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? ¿Cómo podemos compartir lo que aprendimos con otros niños y niñas?

Ideas fuerza



Información del tema:

Muchas veces nos da vergüenza hablar de nuestros genitales o llamarles por su nombre científico. Es necesario hacerles ver a las y los adolescentes que el pene y la vagina son partes de nuestro cuerpo que hay que lavar con mayor cuidado, por lo que no podemos descuidar su higiene.

Los niños y adolescentes deben lavarse diariamente con cuidado el pene y los testículos por ser una parte que siempre está tapada, y por lo tanto, acumula humedad y suciedad. También es normal que se produzca secreciones (sustancia blanquecina y pastosa) y que queden restos de orina, por eso al lavarse el pene, debe halarse el prepucio (la piel que cubre el pene).

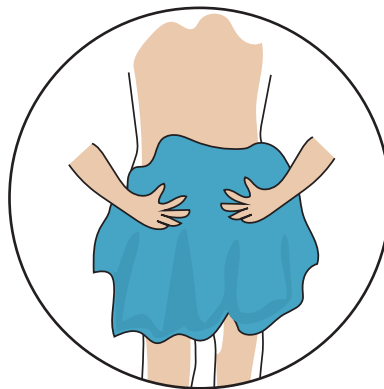
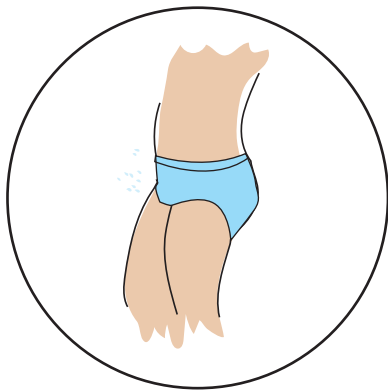
Las niñas y adolescentes también deben lavarse con cuidado diariamente los genitales ya que los restos de orina pueden generar problemas de salud. Así que se recomienda lavarse la vulva y limpiarse entre los labios mayores. Al lavarse, el agua debe echarse de arriba para abajo, para que la suciedad no entre en la vagina. Además, nunca debe usarse el mismo papel para limpiarse el ano y la vagina, esto se debe hacer por separado. Los días que se tenga la menstruación, deberá cambiarse la toalla sanitaria al menos tres veces al día y de ser posible lavarse la vulva para quitar los restos de sangre que se pegan en los vellos genitales.

Es importante también recomendarles a hombres y mujeres lo siguiente:

- Después de lavarse los genitales, secarse con una toalla limpia de uso personal.
- La orina no se debe retener por mucho tiempo porque puede causar problemas de salud.
- Se recomienda el uso de ropa interior de algodón y cambiársela diario.
- Antes y después de defecar (hacer pupú) u orinar deben lavarse las manos con agua y jabón, así como también antes y después de practicar la higiene de los genitales.

Recursos

Láminas con dibujos



Actividad 2

Qué sabemos de las ITS y el VIH. ¿Cómo se adquieren y cómo nos podemos proteger?

Objetivo:

Reconocer la importancia de la identificación y prevención de las ITS, incluyendo el VIH.

Materiales:

Hojas de papel, lápices y cuadernos.

Paso 1:

Dé la bienvenida a todas y todos. Prepare un cartel con las siglas ITS y VIH, al reverso escriba el significado de cada letra que compone ambas siglas. Presente el cartel y pídale explicar el significado de cada una. Luego voltéelo y léalo, haciendo énfasis en las formas de transmisión (sexual, de la madre con alguna ITS o el VIH a su bebé, y por contacto con sangre infectada). Pregunte cómo creen entonces que puede prevenirse (no teniendo relaciones sexuales, y si ya se tienen, usando siempre un condón).

Comente que son muy peligrosas y algunas causan dolores muy fuertes y daños severos, por lo que, *ante cualquier sospecha de tenerlas, se debe pasar consulta en un centro de salud.* Concluya reforzando que las relaciones sexuales espontáneas, esporádicas y sin protección, pueden causar no sólo un embarazo, sino también una infección de transmisión sexual, y que algunas de ellas son incurables.

Paso 2:

Solicite que se organicen en equipo y que comenten los siguientes casos: Una niña de 13 años fue obligada a tener relaciones sexuales. Por su parte, un adolescente de 15 años, comenzó a tener relaciones sexuales por insistencia de su papá. Ambos empezaron a sentir molestias en sus genitales y tienen ardor al orinar, no saben qué es y no saben a dónde ir.

A través de la dinámica "El marcador hablante o el repollo" propiciamos la participación de niñas y niños preguntando:

- ¿Cuál es su primera reacción? ¿Cómo se siente?
- ¿Con quién hablarían de su problema? ¿Dónde pedirían ayuda?
- ¿Con quién más puede hablar de su problema?

Es importante hacerles conciencia que una persona que cree haber adquirido una ITS debe acudir a la unidad de salud más cercana para ser atendido por especialistas de la salud, ellos le ayudarán y harán los exámenes correspondientes. Quien tenga alguna ITS debe primero recibir consejería y tomar el tratamiento como se lo indiquen, no automedicarse. Explíqueles que si una persona da positivo en la prueba del VIH debe informarlo inmediatamente a su pareja, para que ambos reciban consejería y el tratamiento.

Recuérdelos que en el centro educativo pueden acudir a la Consejería de las Comunidades Educativas para recibir ayuda y orientación.



Paso 3:

Organice cuatro equipos para jugar a quien llega primero a la meta. Cada equipo se organiza en hilera, es una persona detrás de la otra. Las niñas y los niños que inician cada hilera de su equipo, explíqueles que cuando les lea la pregunta deben responder o decir si la frase es verdadera o falsa y por qué. La persona que responde correctamente, cruza la meta y se queda ahí. Quien no responda correctamente se regresa y se coloca detrás del último de la hilera de su equipo. El equipo que pase primero a la meta es el ganador.

Asigne un turno a cada equipo (1º, 2º, 3º, 4º lugar) para que cada uno vaya respondiendo la pregunta según el turno que se le dio.

Preguntas:

1. La madre puede transmitir el VIH durante el embarazo, el parto o la lactancia. (V)
2. El VIH se transmite por un estornudo. (F)
3. El VIH se transmite por besar, abrazarse, dar la mano, jugar, trabajar o estudiar. (F)
4. Si un mosquito ha picado antes a una persona que vive con VIH y luego me pica, puedo adquirir el VIH. (F)
5. El uso compartido de jeringas inyectables que tenga sangre infectada o maquinillas de afeitar, puede aumentar el riesgo de adquirir el VIH. (V)
6. La práctica compartida de deportes puede transmitir el VIH. (F)
7. ¿Qué precaución deberían tener las y los jóvenes que empiezan a tener relaciones sexuales para no adquirir el VIH? (Uso adecuado y correcto de condón)
8. ¿Cuál es el único método que previene de embarazos no deseados y a la vez evita que la persona adquiera una ITS incluyendo el VIH? (Uso adecuado y correcto de condón)
9. ¿Deben los jóvenes nicaragüenses que ya tienen relaciones sexuales protegerse responsablemente?
10. ¿Deben las jóvenes nicaragüenses que ya tienen relaciones sexuales pedir a su pareja el uso del condón? ¿O usar condón femenino?

11. ¿Saben las y los adolescentes en general usar adecuadamente el preservativo?
12. Menciona 3 lugares donde es posible obtener o comprar un preservativo. (Farmacia, Centro de Salud y supermercado)
13. ¿Qué problemas de salud pueden tener las y los jóvenes que no se protegen en sus relaciones sexuales?(Adquirir una ITS o quedar embarazadas)
14. ¿Qué son las ITS? (son Infecciones de Transmisión Sexual, un conjunto de infecciones que se transmiten a través del contacto sexual)
15. Explica qué es el VIH y que es el Sida, y cómo afecta a las personas. (Ver ideas fuerza)
16. Menciona las Infecciones de Transmisión Sexual más frecuentes? (clamidiasis, gonorrea, sífilis, tricomoniasis, Virus del Papiloma Humano y VIH)
17. ¿Cómo pueden prevenirse las ITS? (No teniendo relaciones sexuales, y si ya se tienen, usando siempre un condón).

Concluya reforzando las formas de prevención y la idea de que todas las personas pueden protegerse.



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 las medidas para protegerse ante el VIH.

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? ¿Cómo podemos compartir lo que aprendimos con otros niños y niñas?

Ideas fuerza



Información del tema:

¿Qué son las ITS?

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son un conjunto de infecciones causadas por bacterias, virus y parásitos, y se transmiten predominantemente a través del contacto sexual (vaginal, oral o anal) de una persona afectada a una sana, y también de la madre al niño durante el embarazo y el parto. Son muy peligrosas y pueden causar complicaciones severas a quienes las adquieren, incluyendo la muerte. Por eso es necesario conocerlas y saber cómo prevenirlas, pues tanto la cultura social, como nuestro propio comportamiento sexual influyen en la posibilidad de que desarrollemos hábitos preventivos o de riesgo frente a estas infecciones.

Ideas fuerza



¿Cuáles son las Infecciones de Transmisión Sexual más frecuentes?

La sífilis, la gonorrea, la clamidia, el condiloma, el Virus del Papiloma Humano, el herpes genital, la hepatitis B y el VIH. Este último está tendiendo a crecer por las prácticas sexuales inseguras de las y los adolescentes y jóvenes.

¿Cómo se transmiten?

La principal vía de transmisión de las ITS es la sexual, al ponerse en contacto con semen, sangre y secreciones vaginales de una persona afectada con los de una persona sana. Sin embargo, el VIH también puede transmitirse por otras vías.

¿Cómo no se transmiten?

No se transmiten por estar cerca de una persona que tenga una ITS, ni por abrazarla o compartir cubiertos o espacios con ella.

¿Cómo pueden prevenirse? (Mensajes importantes a destacar con las y los estudiantes)

- a) En la etapa de la adolescencia, lo más recomendable es postergar las relaciones sexuales, hasta sentirse preparados(as) para asumirlas con responsabilidad.
- b) En personas que ya tienen vida sexual activa, se recomienda usar siempre un condón en cada relación sexual.
- c) Si ya se tiene una pareja estable, practicando la fidelidad mutua por ambas partes (hombre/mujer). Es decir: teniendo sexo sólo con la pareja, y que ambos estén sanos.

A continuación se le presenta información sobre los temas de ITS que el programa de Ciencias Naturales de quinto grado propone abordar con los estudiantes: sífilis y gonorrea. También se le informa sobre la clamidia.

1. La Sífilis

Es una infección de transmisión sexual causada por una bacteria, infecta el área genital, los labios, la boca o el ano y afecta tanto a hombres como mujeres.

La sífilis tiene tres etapas de evolución:

- 1) Aparece una úlcera rojiza (chancro sifilítico) en el lugar donde se produjo la infección (vulva, labios, cuello de la matriz, pene, boca, ano, dedos, otro sitio) No molesta mucho y puede cicatrizar y desaparecer sin tratamiento.



- 2) Aparece una erupción o mancha en la piel que no da picazón ni dolor. Puede sentirse malestar general, fiebre, caída del pelo e hinchazón de ganglios en el cuello, las axilas o la ingle.
- 3) Empieza la fase latente que puede durar meses o el resto de la vida. En ella se pueden afectar las articulaciones y producirse inflamación en los pies, manos y rodillas. Si las lesiones atacan el sistema nervioso central puede perderse sensibilidad en brazos y piernas y producir incluso parálisis.

Si se detecta a tiempo, se cura con antibióticos. El uso correcto de condón reduce el riesgo de adquirir y contagiar la sífilis. Cualquier persona sexualmente activa puede adquirir sífilis. Si sospecha o identifica alguno de los síntomas es indispensable buscar atención médica adecuada y oportuna.

Si la mujer está embarazada, puede transmitir la sífilis al feto, y el recién nacido puede morir o padecer de ceguera, sordera o malformaciones.



Ideas fuerza

2. La Gonorrea



Es la ITS más frecuente y es muy difícil de controlar, pues existen portadores asintomáticos (no tienen síntomas).

En el hombre se caracteriza por ardor, dolor y urgencia al orinar y salida de pus por el conducto urinario dos a siete días después del contagio.

Puede presentar otros síntomas como dolor en los testículos, infección en la uretra, fiebre y malestar general. Es posible que algunos hombres con gonorrea no presenten ningún síntoma.

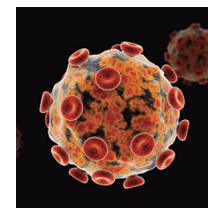
En la mujer se presenta flujo blanco amarillento abundante, ardor y dolor al orinar y comezón en los genitales, sin embargo en el 80% de los casos no se presentan síntomas o se confunden con otras enfermedades, por lo que a veces no se descubre a tiempo, ni se detectan complicaciones graves que pueden llegar a causar esterilidad. La gonorrea se puede diagnosticar con exámenes de laboratorio.

Si se detecta a tiempo, se cura con antibióticos. El uso correcto de condón reduce el riesgo de adquirir y contagiar la gonorrea. Cualquier persona sexualmente activa puede adquirir gonorrea por contacto sexual. También es posible la transmisión de la madre al hijo durante el embarazo. Si sospecha o identifica alguno de los síntomas es indispensable buscar atención médica adecuada y oportuna.

Si una mujer embarazada tiene gonorrea, se recomienda que tenga al bebé por cesárea, pues si nace por parto normal (vaginal), puede adquirir infección en los ojos y hasta perder la vista. Por eso, en los hospitales, para prevenir esta complicación, se aplica al recién nacido nitrato de plata o terramicina en los ojos.

3. La Clamidia

Es una ITS común en los y las adolescentes sexualmente activos. Se estima que un 50% de los pacientes con gonorrea también la tienen. En el hombre causa secreción uretral purulenta (con pus), ardor y dolor al orinar, urgencia de orinar, dolor rectal, diarrea, brote en el glande y prepucio, y 2 semanas después, ganglios dolorosos en la región inguinal. En la mujer los síntomas son picazón genital y flujo vaginal de color blanco a amarillo y de mal olor. Afecta el útero, las trompas y los ovarios y si no se hace un buen tratamiento, puede causar Enfermedad Pélvica



Ideas fuerza

Inflamatoria, es decir, infección del útero, trompas y ovarios, lo que puede impedirle salir embarazada y causarle esterilidad. *Un niño recién nacido que tenga conjuntivitis o un lactante con neumonía pueden ser indicios de que la madre la tiene.*

¿Qué es el VIH? *Es el Virus de Inmunodeficiencia Humana. Se encuentra principalmente en la sangre, el líquido pre eyaculatorio, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna (en el caso de una madre que tiene VIH).*

Ataca el sistema de defensas del organismo (los glóbulos blancos) que son los que nos ayudan a contrarrestar todo tipo de infecciones y enfermedades, poniéndonos en mayor riesgo de contraerlas. Puede quedarse "dormido" por largo tiempo (de 2 a 10 años) sin que la persona tenga síntomas ni enfermedades, y aunque se sienta y se vea sana, le va destruyendo lentamente las defensas del organismo hasta destruirlas por completo, pudiendo transmitir el virus a otra persona, sin saber que lo tiene.

¿Qué es el Sida?

Es el Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida y consiste en la aparición de un grupo de enfermedades e infecciones graves en una persona con VIH.

¿A quiénes afecta el VIH?

Todas las personas podemos adquirir el VIH independientemente de nuestra edad, diferencia sexual o identidad de género, nivel de estudios, estado civil, orientación sexual, religión o nivel socio-económico. Causa daño a la persona que lo adquiere, a su familia, a su comunidad, a su país y a la humanidad.

¿Cómo se adquiere el VIH?

Por transmisión sexual (vía más frecuente). Durante las relaciones desprotegidas (sin condón) el virus se transmite de una persona que tiene el VIH a la otra a través del semen o las secreciones vaginales durante la relación sexual vaginal.

Por transmisión sanguínea: Al estar una persona en contacto con sangre que tiene VIH, por ejemplo:

- 1) En transfusiones de sangre, plasma o plaquetas con el virus.
- 2) Al compartir drogas intravenosas a través de agujas contaminadas.
- 3) Al hacerse tatuajes, acupunturas o piercings con objetos contaminados.
- 4) A través de objetos corto-punzantes que estén contaminados.

Ideas fuerza



Por transmisión vertical: Una madre embarazada que tiene VIH y no recibe tratamiento puede transmitirlo a su hija o hijo durante el embarazo, el parto o cuando lo amamanta (lactancia materna).

¿Cómo puede prevenirse? Mensajes importantes a destacar para prevenir la transmisión sexual del VIH.

- a) Si la persona es adolescente, lo más recomendable es postergar el inicio de las relaciones sexuales.
- b) En personas que ya tienen vida sexual activa, usando siempre un condón en cada relación sexual.
- c) Si ya se tiene una pareja estable, practicando la fidelidad mutua por ambas partes (hombre/mujer).
- d) No compartir agujas, máquinas de afeitar, cortauñas.
- e) Informarse sobre el VIH y asistir a consejería especializada para su prevención.

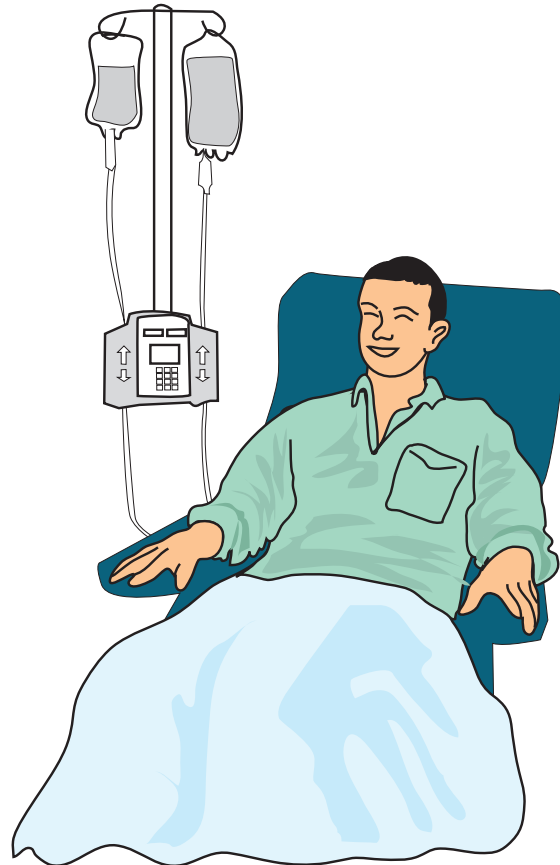
Cada persona puede decidir la forma de prevención que más se adecúe a su realidad.

¿Cómo no se transmite?:

Al abrazar o dar la mano a alguien con VIH; al visitar hospitales, clínicas o centros de salud; al compartir alimentos, platos, ropa y servicios higiénicos; por la picadura de un mosquito y otros insectos, a través del contacto con animales o con saliva, sudor, lágrimas, heces u orina.

Los derechos de las personas con VIH:

Cuando se habla de personas con VIH o Sida tenemos que hablar de sus derechos humanos. *El VIH/Sida es una de las tantas enfermedades que hay en el mundo para la cual todavía no se ha*



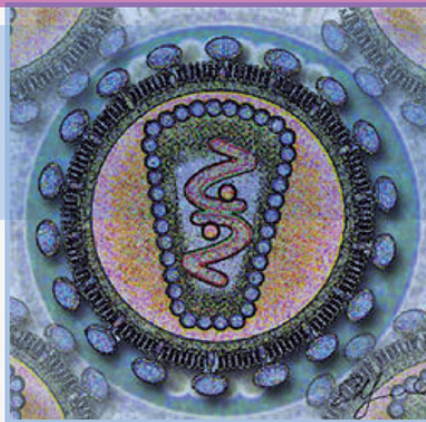
encontrado cura, y aunque es una enfermedad incurable como muchas otras, es vista con recelo por muchas personas, cuando su única diferencia con las demás es que está relacionado con el comportamiento sexual, algo que en nuestra sociedad todavía se aborda con muchos tabúes y prejuicios.

Todas las personas, por el hecho de ser seres humanos, tenemos derechos. Padecer o portar el VIH no cambia nuestra naturaleza humana; por lo tanto, no nos resta derechos, ni debe ser causa de discriminación.

Recursos



Representación del virus de inmunodeficiencia humana (VIH)



MANIFESTACIONES DEL DESPERTAR Y LA MADUREZ SEXUAL

Actividad 1

¿Cómo se vive la menstruación, eyaculación, masturbación y madurez sexual?

Objetivo:

Entender más acerca de la menstruación, eyaculación y masturbación como señales de maduración sexual biológica en las niñas y en los niños.

Materiales:

Hojas de papel, lápices y cuadernos.

Paso 1:

Dé la bienvenida a todas y todos. Para iniciar pregúnteles: ¿Qué saben de la menstruación, eyaculación y la masturbación? ¿Alguna niña les ha confiado que ya ha tenido menstruación y un niño les ha confiado que ha tenido eyaculación involuntaria?

Preste atención a sus respuestas y comportamientos. Una vez que ya no haya más aportes, comparta que en la pubertad se inician estos cambios, por ejemplo con la menstruación en las niñas, eyaculación en los niños y también la masturbación que puede darse en ambos, que consiste en tocarse sus genitales porque al hacerlo sienten placer. Estos procesos marcan el inicio de la madurez sexual para pasar a las otras etapas de la vida. Invíteles a realizar el siguiente ejercicio.

Paso 2:

Solicite que se junten en pareja, cada uno realiza una entrevista durante unos minutos al otro y luego cambian de roles. Explique que el objetivo es conocer a un amigo/a, es decir sus valores, sentimientos y defectos; pueden compartir lo que saben o han vivido acerca de la menstruación en las niñas, la masturbación y primera eyaculación en los niños, si acaso les ha sucedido. De lo contrario, pueden compartir la experiencia de alguna otra niña o niño que ellas y ellos conozcan. Puede ayudarles diciéndoles que compartan experiencias bonitas y no tan bonitas respecto a su sexualidad y que será una forma de conocerse más, y que sólo se podrá compartir lo que la persona entrevistada quiera.

Es muy importante expresarles que en el proceso de crecimiento y maduración debemos aprender a respetar la propia privacidad y la de otros, se trata de reservar algunas palabras, situaciones y comportamientos, momentos y lugares íntimos y privados, para evitar ofender o ser ofendido por otras personas.

Anime a que las personas que quieran compartir el resultado de su entrevista lo pueden hacer de manera voluntaria y con respeto, sin ofender, ni burlarse de nadie.

Paso 3:

Solicite a cada niña y niño que escriba en un trozo de papel una pregunta o algo que le inquiete o preocupe respecto a su sexualidad, cambios en la pubertad y la adolescencia, masturbación y madurez sexual. Sólo deberá escribir la pregunta sin poner nombre ni firma de quien lo escribió.

Recoja los papeles, dóblelos y colóquelos en una caja o en una bolsa, revuélvalos y luego se las distribuye uno a cada quien para que lean en voz alta la pregunta que le ha tocado, intentando ponerse en el lugar del otro y dar respuesta, hacer un comentario o darle algún consejo. Complete usted la respuesta si es necesario.

Refuerce la importancia de preguntar y solicitar información cuando tengamos dudas, miedos o no sepamos algo respecto a nuestra sexualidad.

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 pondrán en práctica en su vida diaria.

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? ¿Cómo podemos compartirlo con otros niños y niñas?

Ideas fuerza



Información del tema:

El principal signo de madurez sexual en las niñas es la menstruación y en los varones, es el crecimiento de los testículos y escroto, la presencia de semen en la orina, siendo este fértil tan pronto exista la evidencia de esperma, también se puede acompañar estos procesos de la masturbación en ambos sexos, dado que hay la tendencia a observarse, tocarse y al sentir placer se tiende a repetir la acción.

Fertilidad en los varones: Desde pequeños los niños varones pueden tener erecciones al tocarse o autoestimularse, pero no tienen eyaculaciones. A partir de la pubertad, las erecciones pueden darse por autoerotismo (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.

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”.

El primer período menstrual es la señal visible de que una mujer ya está en edad fértil. Esto puede ocurrir entre los 9 y los 16 años de edad, 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 aún no le haya bajado la primera regla.

Las primeras eyaculaciones en los niños no generan la misma expectativa que la primera menarquía en las niñas, pero el proceso conlleva cargas físicas y emocionales de igual magnitud.

Las vivencias emocionales y de conducta acompañan a los cambios físicos. Los cambios hormonales despiertan el deseo sexual. Estos también son responsables de los estados de ánimo de los adolescentes, característica de esta edad. La incapacidad o extrema resistencia a adaptarse a los cambios de perspectiva producen depresión y, a veces, apatía. Por el contrario, hay momentos en que una intensa energía física conduce a entusiasmo desbordante respecto a ciertas actividades o causas sentidas también intensamente.

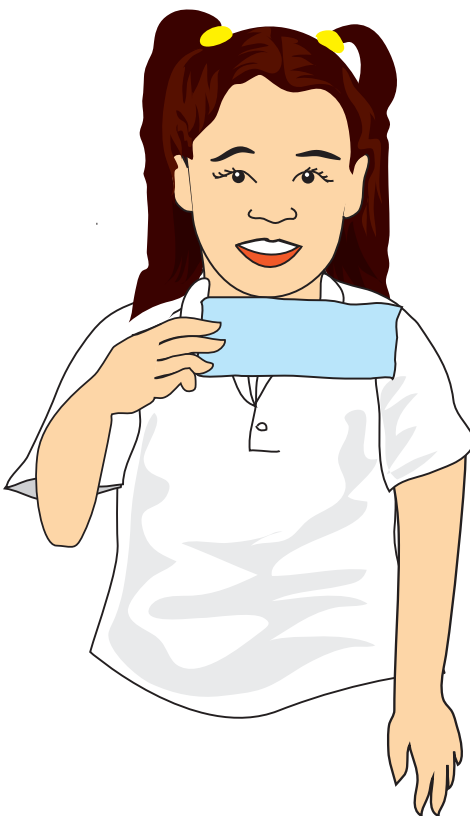
¿Qué significa la menstruación a nivel psicológico? La primera menstruación constituye un gran acontecimiento para la niña. La niña sabe que se trata de un hecho positivo que traduce formalmente su paso de la

infancia a la adolescencia. Es importante subrayar que en ningún caso la niña debe considerar su primera menstruación como algo sucio o malo, tampoco debe perturbar sus actividades.

¿Qué estados de ánimo presentan los adolescentes? Se vuelven susceptibles, irascibles e irracionales. ¿Qué hay que hacer para ser amados y admirados? Motivados por la necesidad de gustar, empiezan a buscar un estilo original para llamar la atención, no piensan sino en la forma de vestir, se dedican a buscar el objeto que puede dar realce a su personalidad.

En esta etapa de la pubertad y la adolescencia es posible que se manifiesten deseos de llevar a cabo una relación sexual porque los órganos genitales ya se encuentran lo suficientemente desarrollados para ello, sin embargo, esto no significa que se esté preparado para tenerlas.

No hay que confundir madurez biológica (desarrollo de órganos sexuales y producción de gametos) con la madurez afectiva y psicológica. Lo más recomendable es plantearse metas para su desarrollo personal, social, económico y laboral; poniendo en práctica valores y habilidades para decir no a la presión de una pareja y evitar tener relaciones sexuales a temprana edad.



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