

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Educación Integral de la Sexualidad

Cartilla Pedagógica

Educación Integral de la Sexualidad

7^{mo}, 8^{vo} y 9^{no} Grado de Educación Secundaria

5



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

SALUD, SEXUALIDAD Y BIENESTAR

CONTENIDOS

SALUD INTEGRAL DE MI CUERPO

Actividad 1

La abstinencia. Planificando mi vida

2

Actividad 2

La prevención del embarazo y el VIH

6

MANIFESTACIONES DEL DESPERTAR SEXUAL

Actividad 1

La menstruación: Estoy en "esos días"

10

Actividad 2.

La polución o eyaculación: Un sueño húmedo

14

LAS ITS y EL VIH

Actividad 1

Las ITS: Formas de prevención

17

Actividad 2

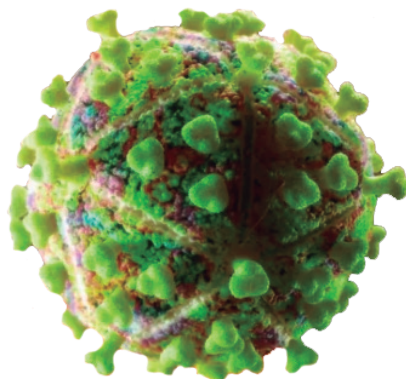
Significado del VIH en la adolescencia

22

Actividad 3

Formas de transmisión del VIH

26



Virus del VIH

SALUD INTEGRAL DE MI CUERPO

Actividad 1

La Abstinencia. Planificando mi vida

Objetivos:

Explicar la abstinencia como parte de la Educación Integral de la Sexualidad.
Definir la abstinencia para la identificación de habilidades que permitan el reforzamiento de la elección por la abstinencia sexual.

Materiales:

Papel periódico, pizarra, papel de re-uso marcadores u otro.

1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Pregúnteles a las y los jóvenes qué piensan sobre la siguiente afirmación:
“Sólo la abstinencia es 100 por ciento eficaz”.

Explíqueles que las y los adolescentes tienen el derecho a elegir el no tener relaciones sexuales, abstenerse hasta que sean mayores.

2 Reflexionando juntas y juntos

Divide dos columnas en la pizarra con la palabra “Abstinencia”. Luego solicite a las y los adolescentes definir abstinencia, escriba sus respuestas en la columna 1.

Abstinencia	
Columna N.1. concepto de abstinencia (lluvia de ideas)	Columna N.2. Razones para abstenerse ante las relaciones sexuales
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Si las y los adolescente no logran definirla, ayúdeles a hacerlo, explicando los siguientes puntos:

- » La abstinencia es una decisión deliberada (voluntaria e intencionada) para evitar algo. Las personas eligen abstenerse de muchas cosas diferentes, tales como dulces, carnes, cigarrillos, la votación, fármacos, alcohol, drogas, actividades sexuales, entre otras.
- » Existen diferentes razones para elegir abstenerse, por salud (evitando los dulces, grasas, licor, etc), por creencias religiosas y personales, el compromiso con una causa (abstenerse de votar o participar en algunas actividades), miedo (pena, consecuencias negativas), y el desinterés.
- » La gente define la abstinencia de muchas maneras. Para una persona puede significar no tener contacto físico (besar, tomarse de la mano, otros). Por otro lado, puede significar la abstención de una conducta en particular.

Organice cuatro equipos de trabajo para que discutan y escriban al menos diez razones por las que los y las adolescentes pueden abstenerse ante las relaciones sexuales.

Una vez que los equipos hayan completado su lista, solicíteles que las compartan con el resto de la clase y luego las escriba en la columna 2 de la pizarra. Las y los adolescentes deberían haber identificado a algunos de los siguientes, si no añadir a la lista:

- Creencias religiosas.
- Creencias personales.
- Quieren esperar hasta que se casen.
- Quieren esperar hasta terminar la escuela o universidad.
- Evitar el riesgo de embarazo o ITS.
- No quieren poner en peligro sus planes u objetivos.
- Defraudar la confianza de sus padres.
- No están lo suficientemente enamoradas o enamorados.
- No caer en la presión de grupo.
- No les interesa.

Solicite a las y los estudiantes discutir las razones mencionadas, luego pregúnteles si cada razón es “buena” o “mala” para elegir la abstinencia. Es importante validar que las personas tienen diferentes razones para optar por la abstinencia y que cada uno debe ser valorado y respetado.

3 Llevándolo a la vida

Concluya con la siguiente asignación:

Teniendo en cuenta lo que hemos aprendido y con la ayuda de la ficha: practicar la abstinencia requiere estrategia (véase recursos), responde en una hoja las siguientes preguntas:

- ¿Crees que hay algunas buenas razones para elegir la abstinencia a las relaciones sexuales?
¿Cuáles?

- ¿Considera que es difícil llevar a la práctica la decisión de no tener relaciones sexuales?
¿Por qué?
- ¿Cuáles son algunas cosas que las personas pueden hacer para ayudarse a sí mismos a cumplir la decisión de abstinencia?

En plenaria, solicitar la participación voluntaria de 3 estudiantes para que compartan sus respuestas.

4 Evaluación

Puede evaluar la actividad diciéndoles que elaboren una carta titulada: ¿Qué puedo hacer para ayudar a mis amistades si optan por la abstinencia?



La abstinencia es el método 100% eficaz para evitar embarazos no deseados y las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluida el VIH.

Tenemos que motivar a las y los adolescentes y jóvenes a retrasar la iniciación de las relaciones sexuales. Los y las docentes deben reconocer la importancia de la abstinencia y proporcionar a los estudiantes los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para llevar a cabo su libre elección de abstinencia.

Las y los docentes también deben planear lecciones para hablar de otras áreas de la salud sexual y reproductiva, incluidos los anticonceptivos. Incluso las y los jóvenes que se comprometen a permanecer abstinentes, tienen la necesidad de información sobre los métodos anticonceptivos y condones para ayudar a prevenir los embarazos no deseados, VIH y otras ITS cuando se vuelven sexualmente activas y activos.

Las investigaciones indican que la información sobre la anticoncepción no aumenta la actividad sexual ni acelera la iniciación de la actividad sexual en los y las adolescentes. El hecho de no tomar buenas decisiones sobre las relaciones sexuales es una de las razones por las que las y los adolescentes pueden llegar a infectarse con el VIH, otras ITS o experimentar un embarazo no planeado.





Ficha: Practicar la abstinencia requiere estrategia

Tenga claras las razones por las cuales deseas esperar

- Haz una lista de tus razones. Habla al respecto con una persona que te apoye.
- Revisa tu lista de vez en cuando para recordarlas.

Tenga un plan

- Conoce las situaciones que pueden hacerte difícil mantener tu decisión.
- Decide con antelación lo que vas a hacer para evitar tales situaciones o enfrentarte a ellas, tal como irte cuando te presionen para tener relaciones sexuales.

Téngase admiración

- Puede ser difícil nadar contra la corriente y poner en práctica tus propias decisiones. Reconoce tu mérito. Te lo mereces.

Nota las presiones

- Presta especial atención a las sugerencias que hay en la música, los videos y las películas que te dicen que tengas relaciones sexuales.

Consigue apoyo

- Sal con amistades que conozcan y respeten tus decisiones.
- Evita a las personas que puedan presionarte.
- Si te presionan, amenaza con decírselo a una persona con autoridad (un familiar o la policía).

Ponga en práctica sus capacidades de comunicación

- Aprende a decir "¡No!" enérgicamente o "No, no, no" repetidas veces.
- Da una razón tal como "No me siento preparada o preparado" o "He decidido esperar hasta después de alcanzar mis metas académicas".
- Da vuelta a la tortilla: "Decís que si te amara lo haría, pero si realmente me amaras, no insistirías".

Actividad 2

La prevención del embarazo y el VIH

Objetivo:

Reflexionar con los y las adolescentes sobre la prevención del embarazo y el VIH.

Materiales:

Ninguno.

1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Inicie la clase proponiendo las siguientes preguntas, y escriba las respuestas en la pizarra:

¿Por qué algunas personas salen embarazadas sin desearlo y teniendo suficiente información sobre el tema?

¿Qué han escuchado ustedes sobre cómo se evitan los embarazos entre adolescentes?

2 Reflexionando juntas y juntos

Luego que han contado sus experiencias puede hacer la siguiente afirmación:

Una vez que su cuerpo ha pasado por los cambios de la pubertad, ya está listo para la procreación, por eso, si tienes relaciones sexuales sin usar un método anticonceptivo, es casi seguro que salgas embarazada, o si eres hombre, que embaraces a una muchacha.

Sólo hay dos formas de asegurarse de que no ocurra un embarazo, ¿Saben ustedes cuáles son? Espera las respuestas y luego completa usted.

Una, la más segura es no teniendo relaciones sexuales, la abstinencia. La otra es usar correctamente un método de prevención del embarazo. (Reforzar con las ideas fuerza).

Pídales que mencionen todos los métodos anticonceptivos que conozcan y anótelos en la pizarra.

Solicite a las y los estudiantes que respondan cuáles son las consecuencias de un embarazo en la adolescencia y cómo prevenir el VIH (anote las respuestas en la pizarra).

3 Llevándolo a la vida

Para ayudarles a adquirir confianza en comprar o solicitar un preservativo, díales que se formen en grupos para que presenten mediante una dramatización en qué lugares y cómo comprarían un preservativo.

4 Evaluación

Puede evaluar la actividad diciéndoles ¿Por qué es mejor postergar el inicio de las relaciones sexuales? y si las tienen ¿Por qué deben protegerse?



Es importante concluir en que:

Para que no ocurra un embarazo, no debes tener relaciones sexuales (abstinencia).

El condón bien usado asegura en un 95% que no habrá fecundación, ni peligro de contraer ITS, ni el VIH.

Tener relaciones sexuales sin usar condón puede ser peligroso. La envoltura debe conservarse en buen estado (sin ninguna rotura).

Se deben adquirir en lugares que te brinden garantía. Los condones deben guardarse en un ambiente fresco y seco, alejados del calor. Algunos muchachos guardan los condones en sus billeteras; ese no es un buen lugar para guardarlo por más de una semana. Si guardas la billetera en los bolsillos de tu pantalón, el calor de tu cuerpo puede causar el deterioro del empaque.

Debes verificar la fecha de fabricación y también la fecha de expiración ("expo") o vencimiento ("vence") porque todos los laboratorios deben colocar este dato. Pasada de esta fecha, el preservativo no sirve. Recalque que se usa sólo una vez.



El embarazo adolescente o a temprana edad es el que ocurre antes de los 19 años. Que una adolescente quede embarazada constituye un riesgo para su salud, su vida y/o la del feto. Además, esta situación también trae complicaciones a nivel psicológico, familiar y social lo que genera impactos en la vida de la madre, el padre, así como la de los hijos e hijas.

El embarazo en la adolescencia se considera de alto riesgo porque no se está preparada ni física ni psicológicamente para ser madre, además tiene repercusiones en la salud de la madre y su bebé.

La única forma 100% segura para evitar un embarazo es la Abstinencia.

La Abstinencia es no tener relaciones sexuales a temprana edad. Para evitar un embarazo en la adolescencia es importante estar informadas e informados, sobre las formas que existen para prevenir el embarazo, poniendo como prioridad nuestras metas y sueños; de manera que el embarazo sea una meta posterior a la etapa de la adolescencia.

MANIFESTACIONES DEL DESPERTAR SEXUAL

Actividad 1

La menstruación. Estoy en “esos días”

Objetivo:

Expresar sus experiencias, dudas y temores sobre la menstruación, para que asuman este acontecimiento con espontaneidad.

Confrontar los mitos e ideas equivocadas sobre la menstruación, brindando una información científica y verdadera.

Materiales y recursos:

Ficha explicativa: Enseñando sobre la menstruación. Testimonio de adolescente.

1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Léales los testimonios de dos adolescentes que cuentan sus primeras experiencias de menstruación que están en los recursos al final de la actividad para que compartan sus vivencias y expresen sus dudas y temores sobre el tema.

Solicíteles que en un papel escriban algunas experiencias que han conocido o escuchado de sus hermanas, primas, amigas, entre otras.

Para compartir lo que han escrito:

Dígalas que intercambien lo que escribieron con sus compañeras o compañeros.

Pida que alguien de forma voluntaria comparta un testimonio.



2 Reflexionando juntas y juntos

Para ayudarles a aclarar la información que tienen sobre el tema y tomando en cuenta todo lo que han respondido, haga en conjunto con las protagonistas, una clasificación de las ideas que son creencias o mitos y de las ideas que tienen un fundamento científico.

Entregue la ficha titulada: “La Menstruación”, donde se explica cómo es el proceso. (Véase en recursos), si no se puede entregar, léaselas en voz alta.

Invíteles a que lean la ficha, animándoles a realizar preguntas sobre los puntos que no comprendan.

Dibuje en la pizarra o en papelógrafo el proceso de la menstruación y explíqueles paso a paso.

3 Llevándolo a la vida

Refuerce lo que han aprendido y pida que compartan con sus compañeras y compañeros. Dígales que elaboren un mensaje sencillo, que contenga una explicación de lo que es la menstruación.

Invíteles además que añadan algunos consejos para que otras niñas próximas a su primera menstruación la puedan vivir sin temor ni sorpresas.

4 Evaluación

Evalúe la actividad pidiéndoles que hagan un resumen del tema y lo compartan para apoyar a otras adolescentes con la información científica del mismo. También pueden escribir algunos consejos para evitar sorpresas o temor a la hora de la menarquía (primera menstruación).



Testimonios

“A mí, cuando me vino la primera menstruación tenía miedo de salir a la calle, por temor de salir embarazada y me decía yo misma: nunca voy a salir porque apenas me toquen voy a quedar en estado. Después de un tiempo le conté a mamá y ella me comenzó a orientar”.

“Yo decía que si baja la sangre de la mujer, de repente se acaba y se muere y un poco me preocupaba también de las mujeres porque les bajaba cada mes y en un año son 12 veces y calculaba más o menos un balde”.

- La menstruación es el proceso fisiológico por el cual las mujeres expulsan periódicamente por la vagina un óvulo maduro no fecundado, con sangre y otras materias procedentes del útero. La menstruación tiene lugar desde la pubertad hasta la menopausia; se produce todos los meses, siempre que el óvulo no haya sido fecundado; es decir, se expresa mediante el sangrado que sale por la vagina de la mujer y se produce ante la ausencia de fecundación o embarazo.
- La menstruación no es una enfermedad, por lo tanto, no se debe limitar las actividades habituales y mucho menos el consumo de todo tipo de alimentos.

- Con la aparición de la menstruación se inicia la capacidad de reproducción de la mujer.
- El ciclo menstrual es el tiempo transcurrido entre una menstruación y la siguiente, es decir, se inicia el primer día del sangrado menstrual y termina un día antes que se inicie el siguiente sangrado o menstruación.
- El ciclo menstrual difiere entre una joven y otra, en algunas puede durar 26 días, en otras 28, o cada 30 o 32 días. Los ciclos pueden ser:
 - **Regulares:** Cuando los días de duración del ciclo son los mismos, es decir, la menstruación aparece cada 28 o cada 30 o 32 días.
 - **Irregulares:** Cuando la duración del ciclo varía de un mes a otro, es decir, un ciclo puede durar 27 días y el siguiente 30 ó 35 días en una joven, de tal manera que desconoce o no puede predecir el día de inicio de sus menstruaciones.
- Los ciclos menstruales en la adolescente pueden ser irregulares, pero en poco tiempo se van normalizando.
- Período fértil es el tiempo en que la mujer, puede quedar embarazada, este período se encuentra a mitad del ciclo menstrual, es decir cuando ocurre la ovulación, entre una menstruación y la siguiente.



Enseñando sobre la menstruación

Es muy importante relajarnos, hacer aquellas cosas que nos agradan y nos ayudan a sentirnos bien. Por ejemplo:

Echémonos de espaldas en el piso (sobre una colcha) y flexionemos las dos piernas sobre el pecho ayudándonos con ambas manos, algunos ejercicios suaves, dormir adecuadamente.

Hacer una vida normal cuando menstruamos, no estamos enfermas ni disminuidas. La idea de no bañarse lavarse el cabello y otras son equivocadas. En estos días debemos ser más exigentes con la limpieza de todo el cuerpo, especialmente de nuestras partes genitales.

La menstruación

En la primera vez que esto sucede las niñas pueden tener miedo y pensar que ocurre algo malo pero no es así. La mujer como todo ser vivo, tiene la capacidad de reproducirse y para ello su cuerpo se ha preparado. ¿Y cómo es eso?

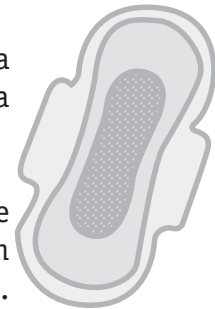
Proceso de la menstruación

Cada 28 ó 30 días, un óvulo maduro es liberado del ovario (ovulación) con la finalidad de ser fecundado por un espermatozoide. En este período la mujer es fértil, es decir puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales.

El óvulo viaja a través de la Trompa de Falopio dirigiéndose al útero mientras tanto este se va preparando engrosando su pared uterina (endometrio) con el propósito de recibir y alimentar al óvulo fecundado.

Si el óvulo no es fecundado es decir no hay embarazo, este muere y va a salir junto con el endometrio y cierta cantidad de sangrado a través de la vagina, "esto es la menstruación".

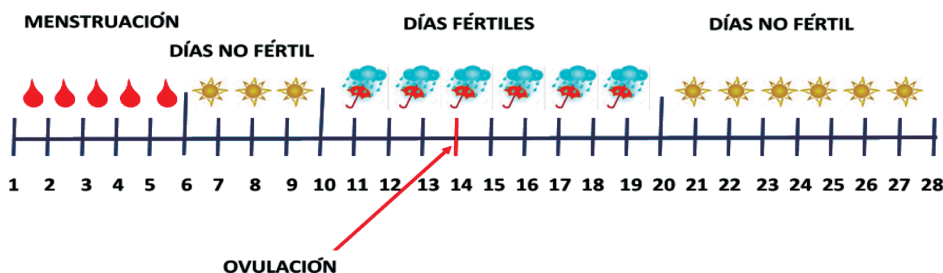
Una vez ocurrida la menstruación, el endometrio empieza a recuperarse y aproximadamente a las dos semanas vuelve a ocurrir la ovulación repitiéndose este proceso periódicamente mientras no ocurra un embarazo.



La menstruación puede ser molesta durante los primeros años, la mujer siente "cólicos, dolores o retortijones que se inician al comienzo del período y pueden durar horas o días. Estos cólicos se producen porque el útero se encoje en forma exagerada para ayudar a que se desprenda el endometrio, que cae en forma de sangrado.

Estos cólicos pueden estar acompañados por náuseas, vómitos, pérdida del apetito, dolor de cabeza, mareo, cansancio y nerviosismo. El primer día es casi siempre el más difícil, pero se pueden aliviar esas molestias con reposo.

Una alternativa para calmar esos cólicos y otros síntomas es el uso de algunas plantas curativas. Ejemplo: Té de: orégano, manzanilla, hojas de apio. (Cuanto más caliente se tome, mejor).



Actividad 2

La polución o eyaculación. Un sueño húmedo

Objetivo:

Reconocer qué es la polución o eyaculación y comprendan por qué se produce.

Materiales y recursos:

Papeles en blanco, lectura previa para docente: "La primera eyaculación".

1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Pida que las y los protagonistas expresen los sentimientos que tienen sobre la primera eyaculación y los escriban en la pizarra.

Oriente que clasifiquen los sentimientos positivos (como alegría, placer) y los negativos (como temor, vergüenza).

2 Reflexionando juntas y juntos

Para que conozcan qué es la polución o eyaculación y comprendan por qué se produce, pregunte a las y los estudiantes:

¿Qué está sucediendo en nuestro cuerpo? ¿Por qué experimentamos sensaciones positivas? En lluvia de ideas, anote todas las respuestas de sus estudiantes en la pizarra.

Realice la explicación en base a la lectura: "La primera eyaculación". (Véase en recursos)

Pregunte:

¿Cuándo y cómo se produce la eyaculación y qué sentimientos y sensaciones origina?

Para analizar los sentimientos negativos que también se presentan en la primera eyaculación, pregunte a sus estudiantes:

¿Por qué sintieron temor? ¿Por qué sintieron vergüenza? Y así sucesivamente con todas las respuestas.

Intente encontrar con ellos las causas que están en la base de estos sentimientos, como: desinformación, incomunicación con padres, hermanos mayores y maestros, tabúes sobre el sexo, entre otros.

3 Llevándolo a la vida

Una forma de ayudar a los adolescentes a vivir este hecho con naturalidad es contar sus experiencias. Para esto solicíteles que escriban en un papel las vivencias y experiencias de la primera eyaculación que han conocido de hermanos o amigos.

Recoja los testimonios, mézclalos y vuélvelos a repartir entre ellos.

Conforme equipos de trabajo de 5 ó 6 estudiantes y solicíteles, que en base a la lectura, los testimonios y la información recibida en clase elaboren un ensayo sobre el tema para otros compañeros que todavía no han experimentado la primera eyaculación o polución.

4 Evaluación

Puede evaluar la actividad pidiéndoles que hagan un resumen del tema y lo compartan para apoyar a otros adolescentes con la información científica del mismo.



La primera eyaculación

“Hay dos acontecimientos, uno en cada sexo, que señalan que la pubertad ha comenzado realmente. La mujer tendrá su primera menstruación y el varón eyaculará por primera vez...”

Los adolescentes por lo general sienten que su primera eyaculación es algo muy agradable, si son conscientes del hecho y si están preparados, pero si no fueron informados sienten culpa, vergüenza y hasta miedo.

¿Qué es?

La primera vez que un adolescente eyacula sale un líquido claro, ligeramente pegajoso, pero luego se vuelve lechoso y espeso. Este fluido es algo salado, de olor agradable, se llama esperma, o semen, porque su antiguo nombre era “semilla”.

¿Por qué ocurre?

El “reloj” que pone en funcionamiento los cambios que se producen en la pubertad se llama hipófisis y está ubicada en la base del cerebro, debajo del hipotálamo. Este “reloj” pone en marcha la producción de hormonas. Las hormonas son sustancias químicas que se liberan en la sangre, que a su vez transmiten las órdenes a las otras partes del cuerpo.

En este caso ponen en funcionamiento los testículos en los hombres. El varón comienza a producir espermatozoides en enormes cantidades y los sigue produciendo durante toda su vida, su cuerpo que funciona normalmente y produce espermatozoides puede también liberarlos. La eyaculación es prueba de su desarrollo y que su cuerpo responderá bien cuando sea estimulado.

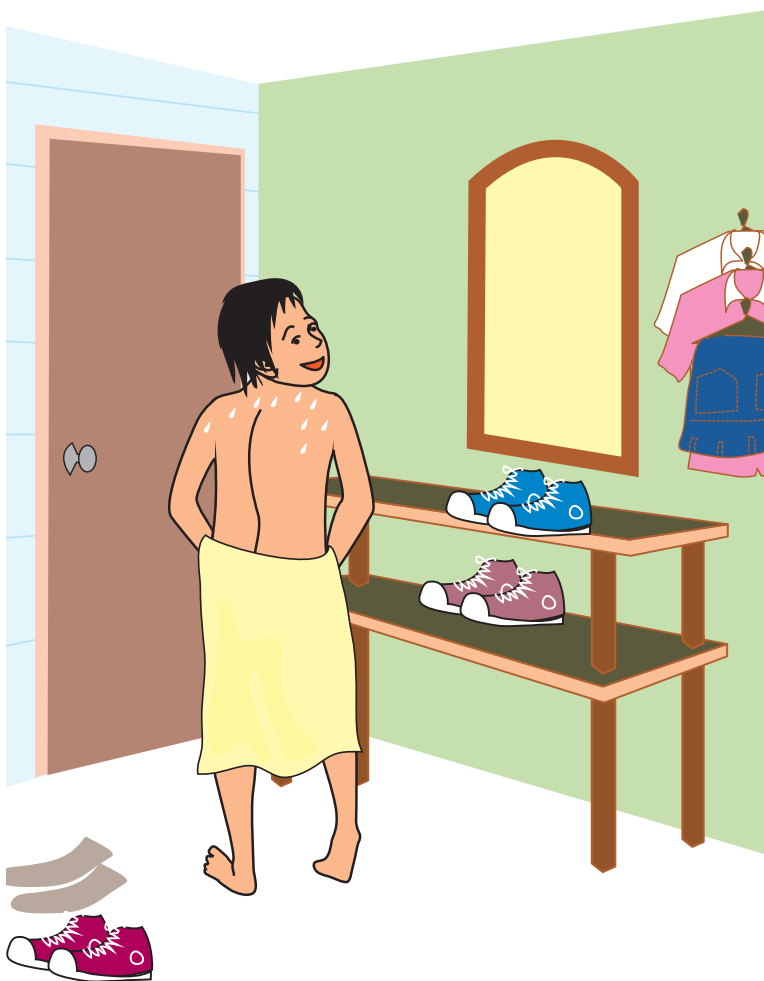
¿Cuándo?

Los pensamientos pueden producir excitación y en algunos hombres estos pensamientos hacen que la erección sea seguida por una eyaculación; esto puede ocurrir en la escuela, en una fiesta, cuando esté solo, entre otros; cuando haya suficiente excitación. ¿Qué puede excitar a un joven? una película, una fotografía, un beso, un pensamiento.

La polución nocturna puede ocurrir como parte de un sueño sexual, sin que el joven pueda recordar lo que ha soñado.

La polución nocturna es una forma de escape sexual que no está dentro del control consciente, por lo tanto la polución nocturna no tiene relación con sentimientos de culpa. El hombre joven o no tan joven que no tenga relaciones sexuales, ni se masturbe, experimentará la polución tarde o temprano. En cualquier edad la eyaculación produce en el hombre una agradable sensación de placer.

Si bien las mujeres no tienen eyaculaciones nocturnas, si es cierto que tienen sueños eróticos, los cuales, a menudo, culminan en orgasmos.



LAS ITS Y VIH

Actividad 1

Las ITS: Formas de prevención

Objetivo:

Valorar los comportamientos de autocuidado para prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Materiales y recursos:

Folleto sobre las ITS, lápices de color y masking tape.

1 ¿Qué saben, piensan y sienten?

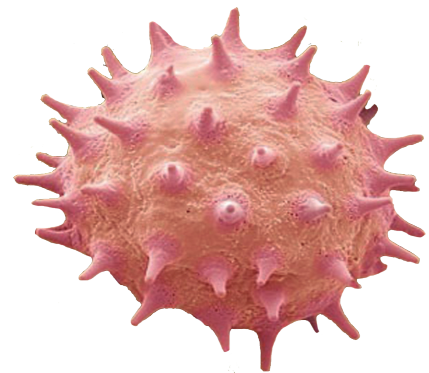
Explique a las y los estudiantes que se le aplicará una prueba (sin puntaje), para darse una idea de sus conocimientos. Comente que se valorará la honestidad, usando la frase “tengo dudas” cuando no estén seguros de la respuesta. Solicíteles que copien la prueba diagnóstica: verdadero, falso, tengo dudas.

Pida la participación de algunos voluntarios para que hagan sus comentarios.

2 Reflexionando juntas y juntas

Entregue un folleto informativo sobre las ITS. Deben leerlo en equipos. Solicite que, en la mitad de un papelógrafo, respondan a las preguntas que se les ha asignado. Deben hacerlo a través de un esquema con dibujos a manera de rotafolio y utilizando el lenguaje de los jóvenes, porque este material servirá para que puedan explicarles el tema a otras compañeras y compañeros.

- ¿Qué son las ITS?
- ¿Cómo se transmite una ITS?
- ¿Quiénes pueden tener una ITS?
- ¿Las ITS tienen cura?
- ¿Qué relación tienen las ITS con el VIH?
- ¿Cómo prevenimos una ITS?
- ¿Qué puede hacer una pareja para cuidarse de las ITS?
- ¿Qué hacer si uno sospecha que tiene una ITS?



Un representante de cada equipo presenta en plenaria el trabajo. Debe ayudarles a aclarar dudas o ampliar la información con los mensajes claves. Se juntan los papelógrafos trabajados por los equipos y se arma un rotafolio.

Solicíteles que piensen en formas de autocuidado del cuerpo frente a las ITS. Anote sus intervenciones en un papelógrafo o en la pizarra.

3 Llevándolo a la vida

Invíteles a que escriban un compromiso personal que promueva el autocuidado para prevenir las ITS.

4 Evaluación

Recuérdelos que lean las tarjetas informativas, se hará la evaluación aplicándoles un pequeño test para la siguiente clase.



Cualquier persona que tiene actividad sexual puede tener una ITS. Esto no se puede saber por su apariencia física.

Hay personas que pueden tener una ITS y no presentan síntomas e incluso no lo saben. Por lo tanto, si no usan condón, pueden transmitirla a la persona con la que tienen relaciones sexuales.

Una persona que tiene cualquier ITS puede adquirir el VIH con mayor facilidad. Esto se debe a que las heridas e inflamaciones causadas por las ITS facilitan el ingreso del VIH al cuerpo; por algo se dice que las ITS son la puerta de ingreso al VIH.

El tratamiento para las ITS debe involucrar siempre a la pareja, porque si solamente uno de los miembros recibe ayuda y se cura puede volver a adquirirla al tener relaciones sexuales con la misma persona.

Para que el preservativo brinde la protección necesaria, debe ser usado de manera correcta en toda relación sexual.



**Prueba diagnóstica:
verdadero, falso, tengo dudas**

	V	F	Tengo dudas
• El VIH es una ITS.			
• Si él tiene pus o heridas en sus genitales, seguramente tiene una ITS.			
• ¿Yo puedo evitar tener una ITS?			
• Para curar una ITS, la pareja también debe participar en el tratamiento.			
• Si uso condón en cada relación sexual evitaré tener una ITS.			
• Cualquier persona que tenga relaciones sexuales puede adquirir una ITS.			
• Si una mujer tiene flujo vaginal de color lechoso, verdoso, o amarillento es probable que tenga una ITS.			
• Las ITS facilitan la transmisión del VIH- Sida.			
• Si una persona se ve sana y es conocida, no hay riesgo de que me pueda transmitir una ITS.			
• En la primera relación sexual no puedes adquirir una ITS.			
• A simple vista podemos reconocer a una persona que tiene una ITS.			
• Sólo las personas promiscuas tienen una ITS.			
• Sólo los varones se enferman con ITS.			
• Si los síntomas de una ITS desaparecen, quiere decir que me curé.			

Tarjetas informativas

¿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.

¿Cómo se transmiten las ITS?

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.

¿Quién puede tener una ITS?

Cualquier persona que tiene actividad sexual puede contraer una ITS. No hay manera de saber si una persona tiene o no una ITS fijándose solo en su apariencia.

¿Las ITS tienen cura?

La mayoría de las ITS si tienen cura, siempre que se detecten a tiempo y se siga el tratamiento indicado por el profesional de salud.

Sin embargo, hay otras ITS que no tienen cura, como el VIH-Sida y el herpes genital. Si las ITS no se tratan a tiempo, pueden dañar los órganos genitales interno y externos, y en algunos casos la persona pierde su capacidad de reproducirse (se vuelve estéril)

¿Qué relación existe entre el VIH-Sida y las ITS?

Las ITS dañan la mucosa de los genitales, lo cual facilita la entrada del VIH.

¿Cómo podemos saber cuándo una mujer tiene ITS?

En la mujer: Aumento del descenso vaginal, que es un líquido lechoso, amarillento o verdoso que baja por la vagina y por lo general tiene mal olor. Ardor, inflamación, picazón en los genitales. Dolor abdominal bajo (debajo del ombligo) producido por la infección de los órganos genitales internos útero y ovarios. Heridas, verruga, ampollas o llagas en los genitales: vulva, labios, vagina y alrededores.

¡Alerta! En algunos casos, las ITS no se sienten ni se notan.

¿Cómo podemos saber cuándo un hombre tiene una ITS?

En el hombre: Salida de pus por el pene, dolor o ardor al orinar., manchan la ropa interior, heridas, verrugas, ampollas o llagas en el pene, los testículos o cerca de ellos.

¿Cómo prevenimos una ITS?

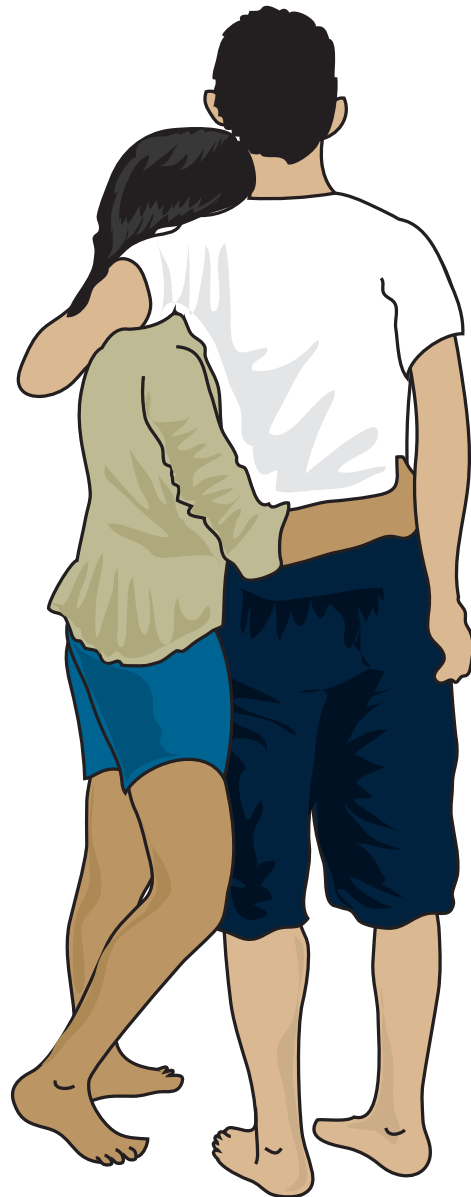
- Absteniéndonos de tener relaciones sexuales o postergando el inicio por propia decisión.
- Usando correctamente el condón en cada relación sexual.
- Buscando información en los Centros de Salud o de especialistas en el tema.

¿Cómo pueden protegerse de las ITS?

Mediante la fidelidad, el respeto mutuo, la confianza.

¿Qué hacer si se sospecha que se tiene una ITS?

- Buscar atención médica inmediata.
- Involucrar a la pareja en el tratamiento.
- Seguir exactamente las instrucciones del médico y tomar todos los medicamentos durante el tiempo indicado.
- No dejar el tratamiento aunque se sienta mejoría o que los síntomas hayan desaparecido.



Actividad 2

Significado del VIH en la adolescencia y pubertad

Objetivo:

Reconocer la importancia del autocuidado preventivo para enfrentar la epidemia del VIH como un estado que interrumpe el desarrollo de la sexualidad, adolescencia y futuro.

Materiales y recursos:

Fichas: A mí me gusta (ficha 1), El VIH y yo (pregunta), Lectura: Relato de Pedro.

1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Le sugerimos iniciar un diálogo con las y los estudiantes para que se ubiquen dentro de la etapa de la pubertad y adolescencia. Pregúnteles:

¿Qué cosas creen ustedes que les gusta más a las y los adolescentes?
Procure que todas y todos participen ordenadamente (lluvia de ideas).

Escriba en la pizarra la ficha “A mí me gusta” (ficha 1), donde podrán escribir sus intereses, ilusiones, entre otros.

Anime a las y los estudiantes a compartir lo que han escrito, contestando pregunta por pregunta:

- ¿Qué te gusta? (Comparten)
- ¿Es significativo para vos (el VIH y yo) y comparte lo que has escrito?
- ¿Crees que habría algo que podría dificultar en lo que sos y quieres ser?

Procure que compartan con entusiasmo lo escrito, porque en la ficha han sacado a luz una parte muy valiosa de su persona, que es su mundo interior, lo que piensan, lo que quieren ser, lo que anhelan.

Si ante la última pregunta mencionan el VIH reafirme esa posibilidad priorizándola; y si no lo dijieran, ayúdeles a pensar en el significado del VIH en la vida de un adolescente.

2 Reflexionando juntas y juntos

Para analizar la realidad de una o un adolescente y cómo el VIH afectará su vida, su sexualidad y su futuro, lea en voz alta el relato de “Pedro” y reinicia el diálogo con las y los protagonistas.

Puede formular las siguientes preguntas:

¿Qué le está sucediendo a este adolescente?

¿De qué manera le afectará el VIH su vida?

¿Qué futuro le espera a este adolescente que adquirió el VIH?

Terminado el diálogo, pida a cada participante que reflexione y conteste en la ficha la siguiente pregunta: ¿Y el VIH como afectaría mi vida?

3 Llevándolo a la vida

Solicite que llenen las fichas (“A mí me gusta” y “El VIH y yo”), comparen la primera y la segunda ficha y analicen lo que han escrito.

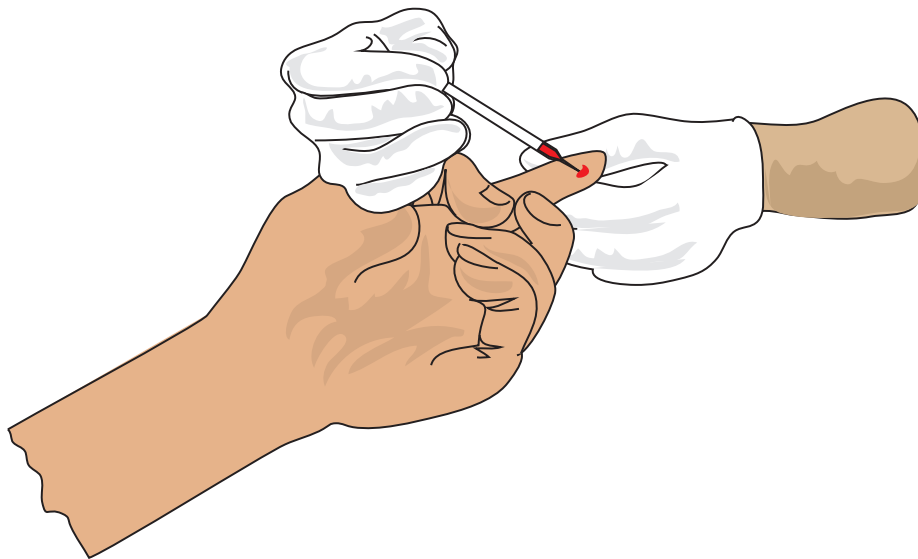
4 Evaluación

Para terminar, pregúnteles a las y los protagonistas:

- ¿A qué conclusión han llegado sobre el VIH y ustedes?
- ¿Qué podemos hacer para que no nos afecte el VIH?

Anime a tres o cuatro voluntarios para que participen.

Anote en la pizarra todas las respuestas que salgan, invíteles a que las escriban en sus cuadernos, que elijan tres o cuatro respuestas y compromételes a cumplirlas.





La pubertad está causando diferentes cambios en la adolescencia; no sólo en el aspecto físico, sino también en su manera de pensar, de sentir y en lo que desean.

Esta es una etapa bella en que nuestras ilusiones, deseos, emociones y planes juegan y jugarán un papel muy importante en nuestras vidas. Pero todo esto lo van a expresar más individualmente porque cada uno de ellas y ellos es muy importante y único.



El VIH y yo

Piensa en la pregunta: ¿Cómo afectaría el VIH mi vida? y escriba las respuestas en las líneas siguientes.

El VIH interrumpirá el desarrollo de tu vida actual y futura. Hay otros adolescentes que tienen VIH, por eso es urgente que conozcas esta enfermedad para protegerte. No hay vacuna contra el VIH, sólo la prevención.

A mí me gusta

Piensa en lo que más te gusta de tu cuerpo, de tus pasatiempos, de tu novia o novio y luego lo escribes alrededor de ella o él. No tengas temor ni vergüenza de expresar tus sentimientos, pensamientos y gustos, pues todas las personas tenemos derecho a expresar como somos, que pensamos y que sentimos.

A las y los adolescentes nos gusta: bailar, hacer deporte, jugar, comer, estudiar, escuchar música, etc.

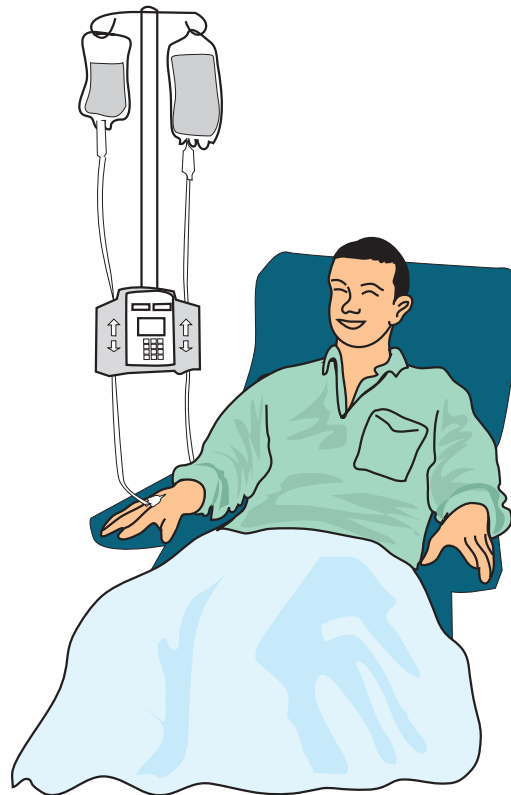
Nos gusta especialmente salir con amigas (os), queremos tener un futuro, ir al cine, cantar, descansar, conversar...

¿A vos qué te gusta?

Ficha de lectura

Pedro tiene 15 años. Desde los 8 años sale a trabajar a la calle. Vende dulces, periódicos o lustra zapatos; y a veces toma lo ajeno. En las noches regresa a su casa para dormir. Su mamá lo matriculó en el centro educativo en el turno de la tarde. Otra vez va a repetir el grado porque se ausenta mucho de clases.

Para obtener mas dinero, desde hace un tiempo algunos adultos le pagan a cambio de sus "Favores Sexuales". la semana pasada tuvo un accidente y lo llevaron al hospital, le tomaron una muestra de sangre y así se enteró que tenía el VIH.



Actividad 3

Formas de transmisión del VIH

Objetivo:

Comprender qué es el VIH y cómo se transmite.

Materiales y recursos:

Siete láminas explicativas.

Tarjetas cómo se transmite el VIH.

1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Esta actividad la puede iniciar promoviendo un diálogo con sus estudiantes para conocer el nivel de conocimiento que tienen sobre el VIH e identificar aquellos aspectos en los que necesitan mayor información. Las preguntas pueden ser:

- ¿Qué saben del VIH?
- ¿Qué lo causa?
- ¿Cómo se trasmite?
- ¿Tiene cura?
- ¿Conocen alguna persona que murió de VIH?

Anota sus respuestas en la pizarra.

2 Reflexionemos juntas y juntos

Para que comprendan qué es el VIH y cómo se adquiere le sugerimos ordene la información en los siguientes aspectos:

1. ¿Qué es el VIH?
2. ¿Qué lo causa?
3. ¿Cómo se adquiere?
4. ¿Cómo reconocer a una persona que ha adquirido el VIH?
5. Síntomas de la enfermedad.
6. ¿Cómo se previene?
7. ¿Qué es el Sida?

Para comprender el significado del Sida:

Escriba en la pizarra las siglas Sida. Solicite a los y las participante que mencionen qué significa cada letra y anote todas sus respuestas. Si ellas y ellos no definen el significado correcto, complete la información y corrija los conceptos errados.

Procure que lleguen a una definición, por ejemplo:

El Sida es un conjunto de signos y síntomas que nos indican que las defensas del organismo han disminuido tanto que no pueden defendernos y por eso quedamos expuestos a todo tipo de enfermedades.

Para la explicación ayúdele con la Lámina N°1 que tiene en las ideas fuerza.

3 Llevándolo a la vida

Para comprobar cuanto de lo aprendido pasa a la vida le sugerimos repartir entre las y los participantes, tarjetas que presentan situaciones de la vida diaria en las cuales podríamos adquirir el VIH.

4 Evaluación

Deberán observar y responder si de esta manera se transmite o no el Sida. Escriba en la pizarra lo siguiente:

Sí se transmite	No se transmite

Debajo de cada título las y los estudiantes pegarán las tarjetas según corresponda. Terminada esta actividad todas y todos pueden responder la ficha de evaluación.



1. ¿Qué causa el Sida?

Aquí es necesario identificar el virus que causa el Sida, dónde se hospeda y cómo ataca al Sistema Inmunológico. Para la explicación apóyese con las láminas N° 2 y 3.

2. ¿Cómo se transmite?

El virus puede entrar en nuestro organismo sólo a través de la sangre, semen y fluidos vaginales que son los líquidos corporales donde se encuentran la mayor cantidad de linfocitos.

El VIH se adquiere por tres vías:

Vía Sexual

Relaciones sexuales (heterosexual u homosexual).

Vía Perinatal

Durante el embarazo a través del cordón umbilical.

Durante el parto y lactancia materna.

Vía Sanguínea

Transfusiones de sangre, instrumentos cortopunzantes (agujas, hojas de afeitar, entre otras).

Para reforzar este conocimiento sobre la transmisión del VIH, solicite a los y las estudiantes que ejemplifiquen situaciones en las que puede ingresar sangre, semen y fluidos vaginales a nuestro cuerpo.

Para la explicación ayúdese de la lámina N° 4.

3. ¿Podemos reconocer a una persona que haya adquirido el VIH?

Ayúdeles a comprender que una persona con VIH puede verse aparentemente sana y que en esto radica el gran peligro, ya que al no saber que poseen este virus, pueden transmitirlo a otros.

4. ¿Cómo podemos saber si una persona adquirió el VIH?

Considere sus respuestas y asegúrese que tengan muy claro que sólo un análisis de sangre puede detectar si la persona lo adquirió. Para la explicación ayúdese de la lámina N°5.

Síntomas de la enfermedad

Mencione los síntomas del Sida ayudado de los dibujos de la lámina N° 6.

Asegúrese que su grupo comprenda que la presencia y persistencia de un solo síntoma no significa que la persona tenga el Sida.

Cuando ingresa el virus del VIH/Sida, la persona no presenta síntomas hasta después de varios años. Durante la explicación puede seguir respondiendo a sus inquietudes personales sobre otros aspectos de esta enfermedad.

5. ¿Cómo se previene el VIH?

Pregunte a sus estudiantes:

¿Cómo podemos protegernos del VIH?

Anote sus respuestas y complete la información ayudándose con la Lámina N° 7.

Procure que quede claro que la prevención es la única forma de defendernos del VIH.

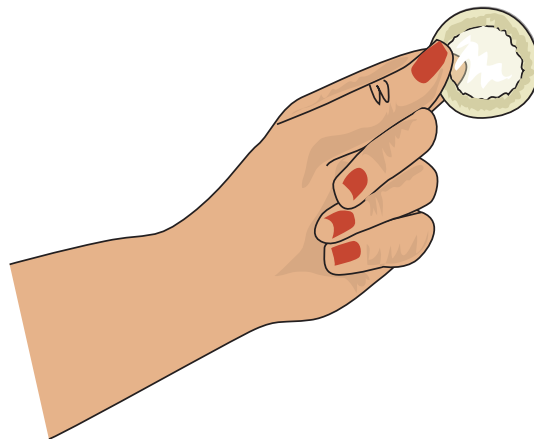




LÁMINA 1

SINDROME

INMUNO DEFICIENCIA

ADQUIRIDA

La enfermedad tiene una variedad de signos (aquellos que podemos ver) y síntomas (aquellos que no podemos ver pero podemos sentir).

El Sistema Inmunológico se debilita por el ataque del virus adquirido.

LÁMINA 2

El Sida lo causa un tipo de virus llamado VIH.

VIRUS

INMUNO DEFICIENCIA

HUMANA

LÁMINA 3

El VIH invade penetrando el glóbulo blanco y se incorpora a él; reproduciéndose y matándolo.

LÁMINA 4

¿Cómo se adquiere el VIH?

Vía sexual

Madre - hijo (durante el parto y lactancia)

Vía sangre (Transfusión, jeringas)

LÁMINA 5

A una persona que tiene VIH y que aún no presenta los síntomas, no se puede distinguir en un grupo de personas sanas.

LÁMINA 6

Síntomas del Sida

Manchas

Diarrea

Ganglios inflamados

Fiebre

Pérdida de peso

Cansancio

Manchas en la boca

LÁMINA 7

¿Cómo prevenir el VIH?

Utilizar agujas descartables

Postergar el inicio de las relaciones sexuales

Usar el preservativo

EL VIH (Evaluación)

Nombre:

Año:

1. Descifra la palabra SIDA.

S.....

I.....

D.....

A.....

2. Defina las siguientes palabras y dé un ejemplo.

Signo.....

Síntoma.....

Deficiencia.....

Adquirido

3. ¿Qué es el Sida?

.....

.....

.....

4. ¿Qué es el VIH?

.....

.....

.....

5. ¿A qué células de nuestro organismo ataca el VIH? (Marca con una X).

- (a) Neuronas (b) Glóbulos rojos
(c) Glóbulos blancos específicamente Linfocitos (d) Células epiteliales

6. ¿En qué líquidos corporales se encuentra concentrado el VIH? (Marca con una X).

- Sangre () Saliva () Sudor ()
Orina () Lágrimas () Semen ()
Fluidos vaginales ()

7. ¿Por qué el VIH se encuentra concentrado en estos líquidos corporales?

.....
.....

8. Señala cómo se transmite el VIH a una persona sana.

.....
.....

9. Señala cómo No se transmite el VIH (Marca con una X)

- () Tomarse las manos.
() Besarse.
() Usar el mismo baño.
() Compartir cucharas.
() Compartir ropa.
() Bañarse juntos.
() Relaciones sexuales.
() Compartir agujas y otros instrumentos (hojas de afeitado, agujas, tatuajes de acupuntura).
() La madre a su hija o hijo durante la gestación o parto.
() Nadar juntos.
() Bailando.
() Transfusiones de sangre.

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