



ME QUIERO, ME CUIDO

ChildFund®
Guatemala

ÍNDICE

UNIDAD 1

Personalidad y autoestima	5
Conectando con mi experiencia.....	6
Construyendo el aprendizaje	
1. Personalidad.....	7
2. Autoestima y autoconcepto.....	7
3. Identidad	9
4. Sexo y género.....	9
Silencio, personas trabajando	10
En red	12

UNIDAD 2

Etapas de la vida: pubertad y adolescencia	13
Conectando con mi experiencia.....	14
Construyendo el aprendizaje	
1. Etapas de la vida	15
2. La pubertad, una etapa de la adolescencia	16
3. Aparato reproductor masculino	18
Silencio, personas trabajando	19
Conocerme mejor me ayuda a cuidarme.....	19
En red	20

UNIDAD 3

Proyecto de vida	21
Conectando con mi experiencia.....	22
Construyendo el aprendizaje	
1. Proyecto de vida, ¿qué quiero ser en el mundo?.....	23
1.1 áreas prioritarias	24
1.2 Los valores y estrategias en tu proyecto de vida	25
1.3 Foco de acción	26
Silencio, personas trabajando	27
En red	28

UNIDAD 4

La sexualidad como derecho humano	29
Conectando con mi experiencia.....	30
Construyendo el aprendizaje	
1. Diferencias entre sexo y sexualidad	31
2. Sexualidad como derecho humano	32
3. Factores que violentan los derechos sexuales	33
Silencio, personas trabajando	34
En red	36

UNIDAD 5

Embarazo	37
Conectando con mi experiencia.....	38
Construyendo el aprendizaje	
1. Fecundación y embarazo	39
2. Consecuencias del embarazo no planificado en la adolescencia	41
Silencio, personas trabajando	42
En red	44

UNIDAD 6

Salud reproductiva	41
Conectando con mi experiencia.....	42
Construyendo el aprendizaje	
1. Infecciones de transmisión sexual.....	43
2. Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)	45
3. Preservativo como prevención del contagio de ITS	46
Silencio, personas trabajando	47
En red	48

UNIDAD 7

Cultura de denuncia de la violencia sexual y violencia de género	49
Conectando con mi experiencia	50
Construyendo el aprendizaje	
1. La violencia, un mal camino.....	51
Tipos de violencia	51
2. Violencia donde no debería	52
3. La violencia es un delito, ¡denuncia!.....	53
Silencio, personas trabajando	54
En red	56



1

PERSONALIDAD Y AUTOESTIMA

LOGROS:

- ◆ Identifica las características de su personalidad y valora las cualidades que posee.
- ◆ Explica los factores que conforman su identidad teniendo en cuenta elementos de género y etnia críticamente analizados, que le hacen ser una persona única e irrepetible, importante para la sociedad.



CONTENIDO:

1. Personalidad
2. Autoestima y autoconcepto
3. Identidad
4. Sexo y género



LA RANA QUE QUERÍA SER UNA RANA AUTÉNTICA

Había una vez una rana que quería ser una rana auténtica, y todos los días se esforzaba en ello.

Al principio se compró un espejo en el que se miraba largamente buscando su ansiada autenticidad. Unas veces parecía encontrarla y otras no, según el humor de ese día o de la hora, hasta que se cansó de esto y guardó el espejo en un baúl.



Por fin pensó que la única forma de conocer su propio valor estaba en la opinión de la gente, y comenzó a peinarse y a vestirse y a desvestirse (cuando no le quedaba otro recurso) para saber si los demás la aprobaban y reconocían que era una rana auténtica.

Un día observó que lo que más admiraban de ella era su cuerpo, especialmente sus piernas, de manera que se dedicó a hacer sentadillas y a saltar para tener unas ancas cada vez mejores, y sentía que todos la aplaudían.

Y así seguía haciendo esfuerzos hasta que, dispuesta a cualquier cosa para lograr que la consideraran una rana auténtica, se dejaba arrancar las ancas, y los otros se las comían, y ella todavía alcanzaba a oír con amargura cuando decían que qué buena rana, que parecía pollo.

Augusto Monterroso



COMPRENSIÓN LECTORA

Tómate tu tiempo, piensa y reflexiona tus respuestas.

1. ¿Qué significa para ti “ser auténtico”?
2. ¿Por qué la rana buscaba su autenticidad en un espejo?
3. ¿Por qué la rana buscaba su valor en la opinión de la gente? ¿Te ha pasado alguna vez lo mismo? ¿Por qué?
4. ¿Quiénes eran los admiradores de la rana? ¿Tienes admiradores? ¿Te gustaría o te gusta tenerlos? ¿Por qué?
5. Si la rana hubiera logrado ser admirada por la gente, ¿qué habría ocurrido?
6. ¿Alguna vez te has sentido como la rana? ¿Por qué?

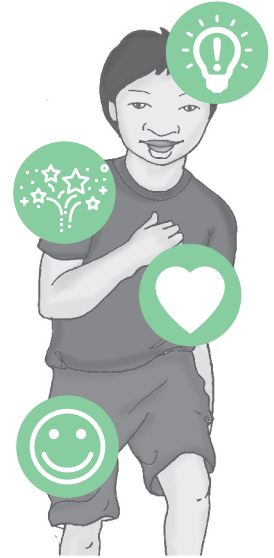


1. PERSONALIDAD

Nacemos con ciertas características, que con el paso del tiempo y con la cultura, la familia y la educación recibida se van desarrollando y cambiando.

La **personalidad** es el conjunto de sentimientos, pensamientos y conductas que se determinan por la herencia (que los padres transmiten a los hijos) y por el ambiente.

La personalidad será fundamental para el desarrollo de las demás habilidades del individuo y de la integración con grupos sociales.



2. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

NOS QUEREMOS Y NOS PERCIBIMOS COMO SERES ÚNICOS

¿Recuerdas la rana de la lectura inicial? ¿Será que la rana tenía una autoestima sana?

Si tienes una **autoestima sana** serás capaz de estudiar y aprender, te aceptarás como eres, te sentirás merecedor de cariño, valioso, confiarás en los demás y disfrutarás de tu familia, tus amigos y comunidad.

LA AUTOESTIMA:

- ♦ es el aprecio, el respeto y la confianza que sentimos por nosotros mismos,
- ♦ se cultiva desde el vientre madre,
- ♦ se fortalece con los logros que vamos consiguiendo,
- ♦ se puede cambiar y mejorar siendo conscientes y trabajando en superar nuestras dificultades.

EL AUTOCONCEPTO:

- ♦ es la forma en que nos percibimos a nosotros mismos,
- ♦ no es innato, se forma durante la infancia,
- ♦ dinámico: va cambiando con la edad y el desarrollo,
- ♦ aunque no es lo mismo que la autoestima, va muy unido a ella.

Los dos conceptos son las herramientas que nos ayudan a enfrentar la vida, especialmente las dificultades y los momentos difíciles.

¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN NUESTRA VIDA DIARIA?

Está presentes en todos los pensamientos, sentimientos y actividades que realizamos.



Influye en la **manera en que nos comportamos**.

Si me siento bien conmigo, reconozco a los otros como personas valiosas y los trato con respeto. Además, si tengo autoestima alta soy capaz de afrontar mis fracasos y problemas, porque encuentro dentro de mí la fuerza necesaria para superar los obstáculos.



Interviene en el **aprendizaje**. La adquisición de nuevas ideas depende de nuestras actitudes básicas, de estas se generan energías más intensas de atención y concentración.



Participa en el tipo de **relaciones** que establecemos y también recibe influencia de estas.



Participa en nuestra **creatividad** y en las cosas que producimos. Una persona creativa únicamente puede surgir desde una confianza en sí misma, en su originalidad, en sus capacidades.



EJERCICIO 1

1. Marca los cuadros que indiquen actitudes que practicas con regularidad. Sé sincera o sincero contigo mismo.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cuido mi cuerpo y mi salud | <input type="checkbox"/> Acepto mis errores |
| <input type="checkbox"/> Refuerzo mis aciertos | <input type="checkbox"/> Enfrento mis problemas |
| <input type="checkbox"/> Hablo con tranquilidad de mis éxitos y mis fracasos. | <input type="checkbox"/> Defiendo mis opiniones |
| <input type="checkbox"/> Reconozco mis sentimientos sin miedo o vergüenza. | <input type="checkbox"/> Conozco mis cualidades y defectos |
| | <input type="checkbox"/> Impido que me traten mal o abusen de otras personas |

Si marcaste la mayoría de cuadros, tienes una buena autoestima. Reflexiona por qué dejaste cuadros sin señalar. ¿Qué te impide hacerlo?

2. Escribe tres características que más te gusten de ti y escribe tres cualidades tuyas que crees que los demás valoran de ti.

Características que más me gustan	Cualidades que los demás valoran en mí
.....
.....
.....

3. IDENTIDAD



¡Hola! Me llamo Julia, como mi abuela paterna.

Vivo en Quiché, soy ixil y guatemalteca.

Me gusta mucho comer boca de olla y pinol, los platos típicos de mi región.

Soy alta, morena, ojos café y mi pelo es liso y negro.

Tengo 16 años y me encanta pintar y tejer.

Hago fácilmente amigos y me gusta mucho platicar. Todavía no tengo novio, pero me gusta mucho un vecino.

La **identidad** es el conjunto de características propias (nacemos con ellas) y las que vamos adquiriendo a lo largo de la vida que nos hacen únicos.

¿Qué forma nuestra identidad?

- ◆ El nombre, edad, características físicas y de personalidad, la historia personal, el sexo, la identidad sexual y de género, y la orientación sexual.
- ◆ Lo que aprendemos de: la familia, la escuela, los amigos, los grupos a los que pertenecemos (deportivos, religiosos, culturales, etc)
- ◆ El pueblo al que pertenecemos, nuestra nacionalidad, las tradiciones y las costumbres que compartimos con otras personas.

4. SEXO Y GÉNERO

El **sexo** está integrado por las características físicas que nos definen como hombre o mujer. Es por lo tanto un concepto **biológico**.

El **género**, sin embargo, es un concepto **cultural**. Comprende las actividades y creencias que la sociedad considera que corresponden a hombres y mujeres. Fíjate en las diferencias entre sexo y género.

Sexo	Género
Características físicas, fisiológicas, biológicas, anatómicas que diferencian a hombres y mujeres.	Conjunto de normas, actitudes, conductas, roles, valores, autovaloraciones que la sociedad asigna a hombres y mujeres en una época y cultura determinadas.
Los hombres tienen pene. Las mujeres pueden quedar embarazadas y dar a luz.	Construcción social de lo masculino y lo femenino. Ordenador de la sociedad

Tomado de Aprender a vivir. Texto docente para EIS. UNFPA



SILENCIO,
PERSONAS
TRABAJANDO

ASÍ SOY YO



Te invitamos a pegar una foto tuya en el centro o hacer un dibujo de ti. Luego, completa en los cuadros la información acerca de tu identidad. Si quieres aportar otras características que te identifican, hazlo.

Mi nombre:

Tengo años

Soy hijo/hija de:

Mis hermanos son:

Nací en:

Vivo en:

Mi país es:

Lo que más me gusta
hacer es:

Soy bueno para:

Tengo dificultades con:

Me describo físicamente:

Estudio en:

Mis amigos se llaman:

Lo que más disfruto de ellos es:

Creo en:

Cuando estoy triste lo que hago es:

Cuando estoy alegre lo que hago es:

A. Te proponemos este ejercicio para que te conozcas a ti misma/o y evalúes con toda sinceridad cómo está tu autoestima. Responde el ejercicio en tu cuaderno.

- ♦ Cuando te miras en el espejo, ¿te ves atractivo o atractiva?
- ♦ ¿Piensas que tienes cosas buenas que aportar a los demás? ¿Cuáles?
- ♦ ¿Crees que les gustas a tus amigos y compañeros tal y como eres?
- ♦ ¿Cambiarías algo de tu apariencia?
- ♦ Cuando te sientes y te ves bien, ¿te sientes más seguro de ti mismo/a?



B. Imagina que esta silueta te representa y escribe cualidades espirituales, físicas, manuales, relacionándolas con las distintas partes de tu cuerpo. Por ejemplo ¿qué sé hacer con mi cabeza? ¿qué es lo mejor de mi corazón/alma? Mis manos son hábiles para...



Al terminar el ejercicio, con sinceridad, disfruta de las cosas y aspectos positivos que tienes. Piensa en los aspectos negativos que encuentres y analiza qué actitudes podrías tomar para cambiarlas y transformarlas en positivas. Si piensas que en este momento no las puedes cambiar, acéptalas como parte de ti.

C. Lee el siguiente caso.

Elena es una joven de 16 años que estudiaba tercero básico. Cooperaba con todo lo que se le pide y es muy buena amiga. No le gusta estar sola. Le tiene miedo al fracaso. Cuando va a salir, se cambia de ropa varias veces porque no está convencida de verse bien. Cuando le dan los resultados de los exámenes; si no es la nota que espera, está llorando tres días. Todo lo consulta y le cuesta mucho tomar decisiones.

Tomado de: Universidad un mundo de posibilidades (2010)

Responde a las preguntas. Utiliza lo que hemos estudiado hasta ahora y tu criterio.

1. ¿Qué piensas del comportamiento de Elena?

2. ¿Crees que Elena es una persona segura de sí misma?

3. ¿Cómo ayudarías a Elena?

EN
RED



Elabora una imagen, una maqueta o una escultura con papel, imágenes recortadas, lana, vasos o cualquier material de reciclaje, que simbolice tu personalidad e identidad. Explica por escrito tu trabajo, argumentando tu personalidad y si hay algo de ellas que quieres cambiar. Tómale con tu celular una foto y súbela al Facebook del grupo.



Personalidad es el conjunto de sentimientos, pensamientos y conductas que se determinan por la herencia y por el ambiente

Autoestima es el aprecio, el respeto y la confianza que tenemos en nosotros mismos.

Autoconcepto es la forma en que nos percibimos a nosotros mismos.

Identidad es el conjunto de características propias y las que vamos adquiriendo a lo largo de la vida que nos hacen únicos.

Sexo biológico características físicas, fisiológicas, biológicas, anatómicas que diferencian a los hombres y mujeres.

Género conjunto de normas, actitudes, conductas, roles, valores, autovaloraciones que la sociedad asigna a hombres y mujeres en una época y cultura determinadas.



ETAPAS DE LA VIDA: PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

2

LOGROS:

- ♦ Describe la fisiología de los órganos sexuales de mujeres y hombres, ubicando el inicio de su maduración en la etapa de cambios emocionales y físicos de la pubertad y adolescencia.



CONTENIDO:

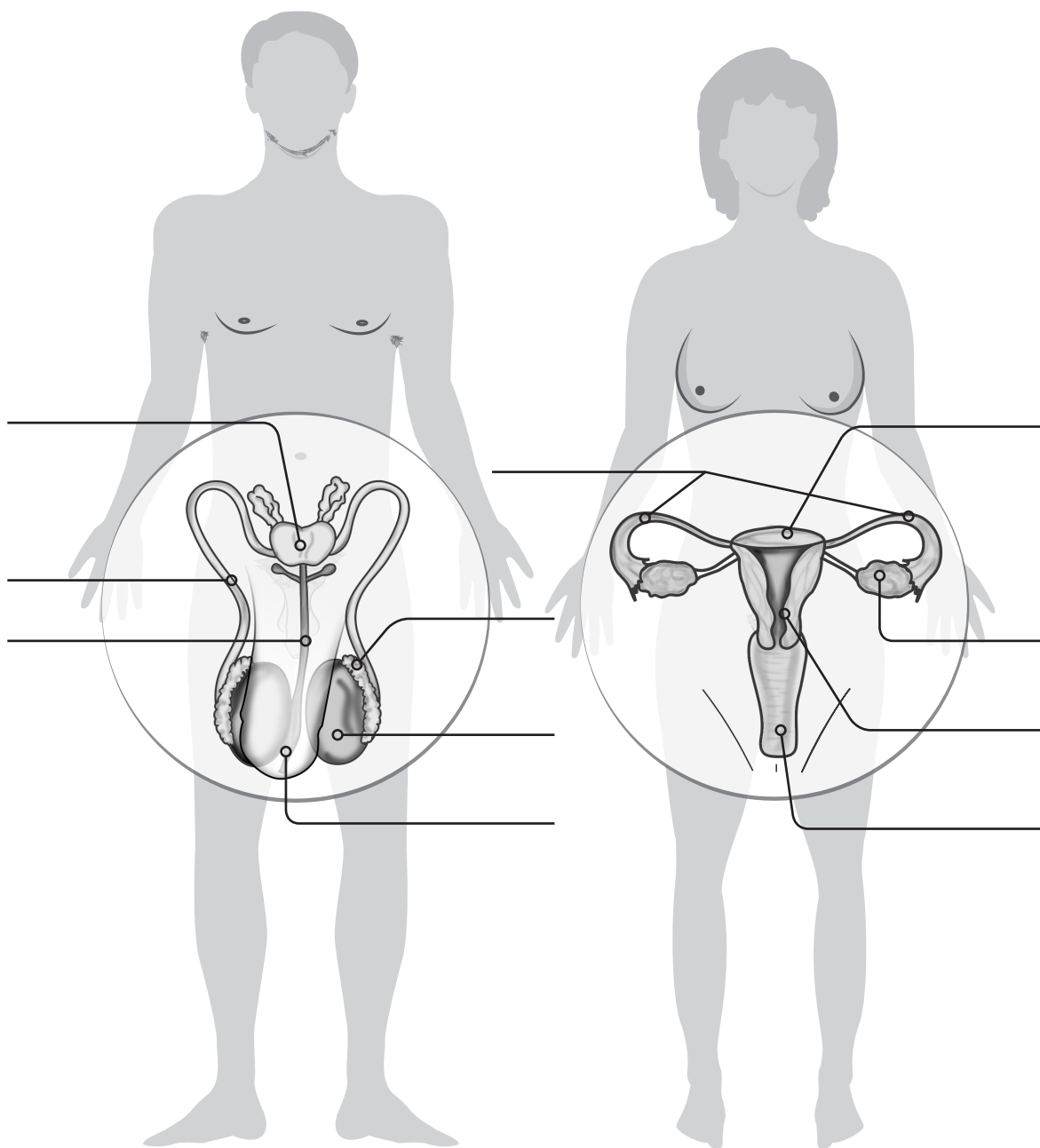
1. Etapas de la vida: pubertad y adolescencia.
2. Anatomía y fisiología de los órganos sexuales internos y externos de las mujeres y los hombres.



¿QUÉ TANTO CONOZCO EL CUERPO DE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES?

Te proponemos que autoevalúes qué tanto conoces el cuerpo femenino y masculino. Identifica los órganos señalados del aparato reproductor de hombres y mujeres. Escribe lo que sabes.

Si desconoces algo, no te preocupes que al finalizar la unidad podrás regresar a esta página y con los conocimientos adquiridos, corregir y completar.





1. ETAPAS DE LA VIDA

A lo largo de nuestra vida, pasamos por distintas etapas de desarrollo físico, psicológico y social. Veamos:



prenatal

Inicia con la fecundación hasta el nacimiento.



infancia

De 0 a 6 años. Crecimiento rápido y desarrollo de habilidades básicas (caminar, hablar, socializar)



niñez

De 6 a 12 años. Empieza la escuela y la socialización con sus pares.



adolescencia

De 12 a 18 años. Grandes cambios físicos y emocionales. El cuerpo se desarrolla y crece.



juventud

De 18 a 30 años. Se alcanza la estabilidad emocional. Capacidad de adaptación y toma de decisiones.



adultez

De 30 a 65 años. Plenitud de desarrollo físico y emocional. Realización personal. Época de trabajo y productividad máximas.



vejez

De 65 años en adelante. Etapa de sabiduría y declive físico. Necesidad de apoyo emocional. Tiempo para disfrutar con la familia, los amigos y la comunidad.

De estas etapas nosotros nos centraremos en la adolescencia.



EJERCICIO 1

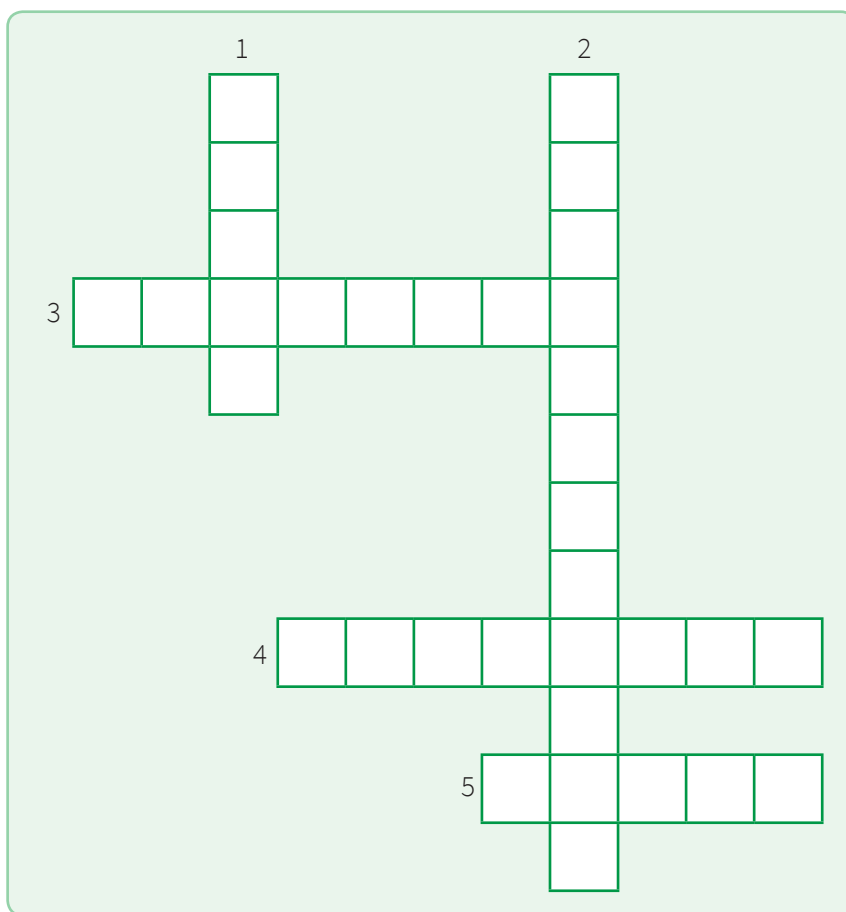
Resuelve el crucigrama de las etapas de la vida.

Verticales:

1. Etapa final de la vida. Declive físico y sabiduría.
2. Etapa de grandes cambios físicos y emocionales.

Horizontales:

3. Se desarrolla en el vientre materno.
4. Etapa entre los 18 a los 25 años. Se detiene el crecimiento.
5. Se sitúa entre los 6 a los 12 años. Corresponde al ingreso del niño o niña en la escuela.



2. LA PUBERTAD, UNA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

La **pubertad** es la primera fase de la adolescencia, marcada especialmente por los cambios físicos. Inicia porque el cuerpo produce sustancias químicas, las **hormonas**, que provocan el desarrollo pleno en el aspecto físico.

Este período se da entre los 9 a los 14 años en las niñas y entre los 10 a los 15 años en los niños.

La etapa varía de una persona a otra porque está relacionada con la herencia y con otros factores como la alimentación. Veamos algunos cambios.

NIÑOS:

Comienzan las emisiones nocturnas regulares (poluciones nocturnas). Esto consiste en tener eyaculaciones espontáneas. A partir de este momento son físicamente capaces de engendrar a un bebé.

Crecimiento del vello en el pubis, axilas, pecho y cara.

Crece en altura y se les ensancha la espalda y el pecho. Les cambia la voz notoriamente.



NIÑAS:

Empieza el desarrollo de los senos a los 10 años aunque alcanzan su tamaño completo 3 o 4 años después.

Crecimiento del vello en el pubis y las axilas.

Se produce la primera regla o menstruación. A partir de este momento son físicamente capaces de quedar embarazadas.



También se producen cambios emocionales y en el comportamiento. A veces se sienten acomplejados, sensibles y preocupados por su aspecto físico. Constantemente se comparan entre sus compañeros.

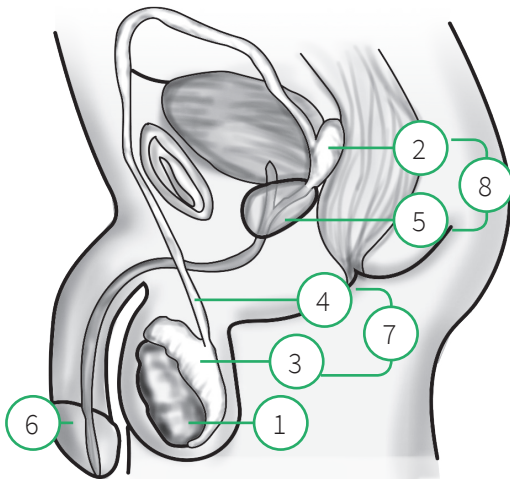
- Durante la pubertad es normal que los jóvenes empiecen a separarse de sus padres y otros adultos de su familia y otorguen gran importancia a sus **amigos**.
- Empiezan a experimentar **sentimientos románticos**.
- Aumenta la necesidad de **pertenencia a un grupo**. Se visten y hablan de manera particular, participan en las mismas actividades y suelen compartir “códigos” secretos.
- Sienten la necesidad de establecer su **identidad sexual**. Necesitan estar cómodos con su cuerpo y con sus sentimientos sexuales. Empiezan a experimentar con expresiones o insinuaciones sexuales.



3. APARATO REPRODUCTOR MASCULINO Y FEMENINO

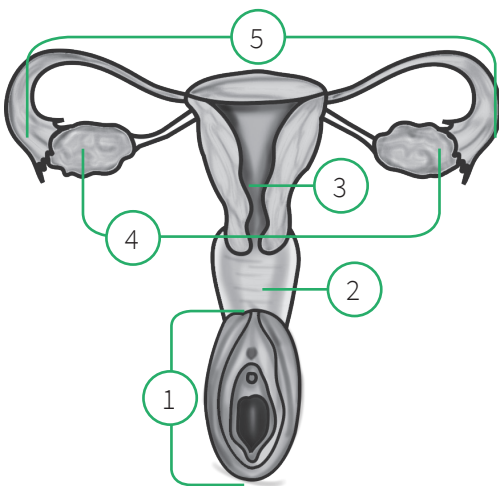
El aparato reproductor es un conjunto de órganos encargados de la reproducción. Conozcamos sus partes:

APARATO REPRODUCTOR MASCULINO



1. **Testículos:** encargados de elaborar varias hormonas y el semen.
2. **Vesícula seminal:** son dos glándulas de cinco centímetros que sirven de reservorio y se encuentran en los conductos eyaculadores.
3. **Epidídimo:** es un órgano de paso. Está conformado por cabeza, cuerpo y cola.
4. **Conducto deferente:** se encuentra detrás de la vejiga urinaria, conectado a la vesícula seminal y desemboca en el conducto eyaculador.
5. **Próstata:** está debajo de la vejiga y se une a la uretra por medio de sus conductos excretores.
6. **Pene:** es el órgano copulador y está formado por tejido eréctil vascular.
7. **Vías espermáticas:** epidídimo, conductos deferentes, conducto eyaculador y uretra.
8. **Glándulas accesorias:** vesícula seminal y próstata.

APARATO REPRODUCTOR FEMENINO



1. **Vulva:** se encuentra en el exterior del aparato reproductor, son unos pliegues llamados labios.
2. **Vagina:** tubo que comunica el exterior con el útero.
3. **Útero:** es órgano encargado de alojar al bebé durante el embarazo.
4. **Ovarios:** donde se producen los óvulos o células reproductoras femeninas.
5. **Trompas de Falopio:** conductos que comunican los ovarios con el útero.

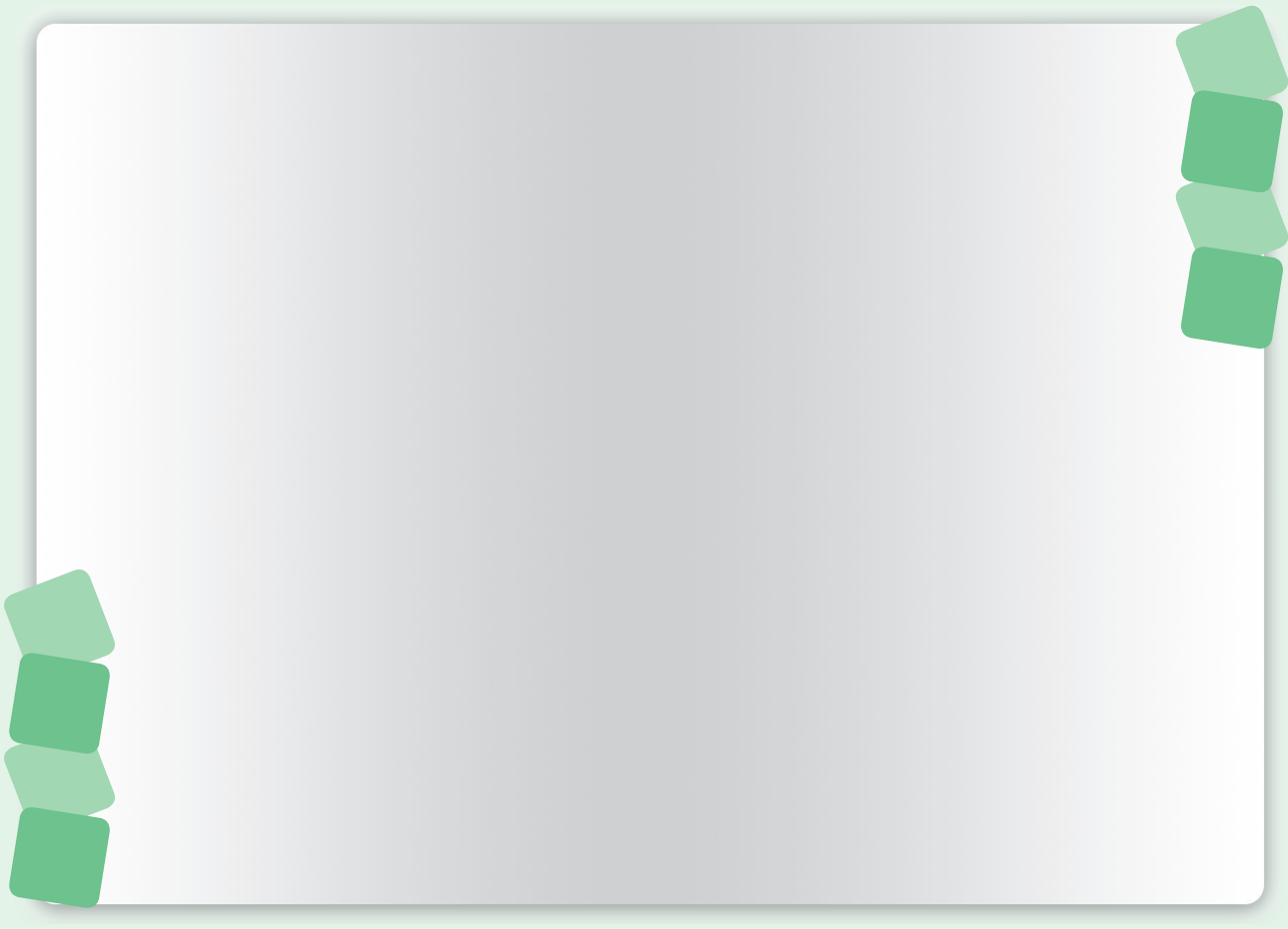
CONOCERME MEJOR ME AYUDA A CUIDARME

La adolescencia es una época de mucho cambios como ya vimos y como seguramente estás experimentando. Te invitamos a reflexionar sobre los siguientes aspectos.

1. ¿Sabes cómo funciona el aparato reproductor de una mujer? ¿Y el de un hombre?
2. ¿Tu forma de pensar y de sentir cambió con los cambios físicos?
3. ¿Con quién puedes aclarar tus dudas e inquietudes?
4. ¿Tus lazos de amistad se han reforzado en esta época?
5. ¿Te preocupas más por tu cuerpo?

Busca en periódicos, revistas imágenes que se relacionen con tus pensamientos, sentimientos y emociones acerca de las preguntas y construye un collage.

El collage es una técnica pictórica que se basa en pegar fragmentos de diversos materiales con la misión de comunicar un mensaje.



A. Completa los cambios físicos que experimentan hombres y mujeres durante la adolescencia.

Cambios en las mujeres	Cambios en los hombres
.....
.....
.....
.....
.....
.....

B. Representa a través de un dibujo cómo crees que es tu imagen ahora. Explica señalando con flechas cuáles crees que son tus cambios más notorios. Por ejemplo: he crecido, me ha cambiado la voz.

C. ¿Qué cambios sociales consideras notorios en tu vida actual en comparación a años anteriores? (Relación con tus padres, gustos, música, amigos, intereses).

.....

.....

.....

.....

D. Haz una entrevista a un adulto querido o a alguien por el que sientas cariño y admiración. Pregúntale cómo fue su adolescencia, qué cosas recuerda con cariño, qué cambios o situaciones no le gustaban, qué le ponía triste o le disgustaba, qué le ponía alegre.

EN
RED



Reflexiona sobre las siguientes preguntas: ¿te sientes apenado cuando ves, escribes o lees en voz alta términos que hacen referencia al aparato reproductor masculino o femenino? Responde sí o no y por qué. ¿Cuándo usas términos sexuales vulgares? ¿Cuándo usas términos sexuales correctos? ¿Por qué? ¿Existen diferencias entre los términos asociados con el hombre y con la mujer? Comparte en el chat privado tus respuestas con dos o tres compañeros.



3

PROYECTO DE VIDA

LOGROS:

- ♦ Aplica criterios de superación y desarrollo de todo su potencial humano sin restricciones en el diseño de su proyecto de vida.



CONTENIDO:

1. Proyecto de vida: visión a futuro y establecimiento de metas según la identidad y los sueños personales.
2. Planificación de acciones y tiempo para hacerlo realidad.



UN TALENTO NACIONAL

RICARDO ARJONA

Ricardo Arjona nació en Jocotenango, departamento de Sacatepéquez, Guatemala. Es el músico y cantautor guatemalteco más internacional. Se estima que ha vendido más de treinta millones de copias de discos a lo largo de su carrera y es considerado uno de los artistas más exitosos de Iberoamérica.

¿Conoces a Ricardo Arjona?

.....

¿Cómo piensas que ha llegado a ser lo que es?

.....

.....

¿A dónde te gustaría a ti llegar?

.....

.....

.....

¿Te gusta su música?

.....

¿Cuáles son tus sueños?

.....

.....

Piensa en ti de aquí a diez años. Toma en cuenta tu identidad, tu personalidad y tus deseos.

¿Qué haces cada día?

.....

.....

.....

¿Cómo te ganas la vida?

.....

.....

.....

Vamos a adentrarnos en **nuestros sueños** en esta semana



1. PROYECTO DE VIDA, ¿QUÉ QUIERO SER EN EL MUNDO?

Cuando vamos creciendo deseamos hacernos responsables de nuestro futuro. Queremos realizar actividades que nos ayuden a crecer y desarrollarnos como personas. **En el proyecto de vida planeamos lo que queremos ser y hacer en el futuro.**

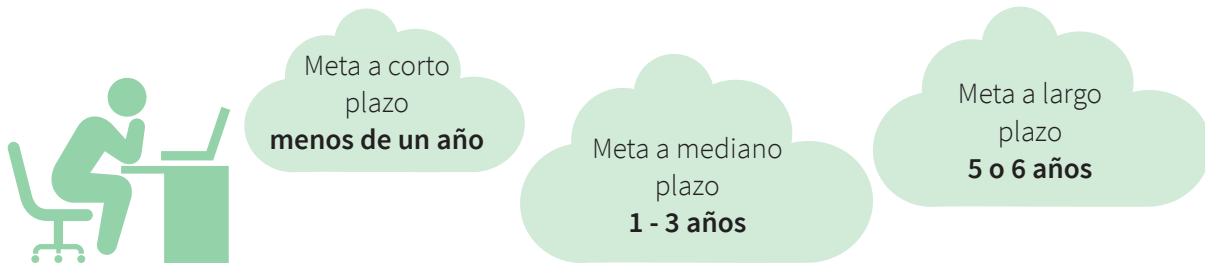
La etapa de la adolescencia es el momento en el que la construcción de los proyectos de vida son más visibles.

- ♦ ¿Para qué nos sirve un plan de vida?
- ♦ Para proponernos metas, alcanzarlas y así sentirnos más felices.

La vida no es estática, no se queda quieta, está en constante cambio.

Lo bonito de un plan de vida es que puede dar estructura a tu vida mientras cambias y creces. No hay una “receta mágica” para escribir un plan de vida, pero aquí te sugerimos unos pasos para pensar y orientarte.

Para que el plan de vida de verdad nos ayude, debemos proponernos **metas concretas y alcanzables**. Una meta es el fin hacia donde se dirigen nuestras acciones y deseos.



Por ejemplo, si Raúl quiere ir a la universidad y ser profesor deberá plantearse una meta a **corto plazo** (menos de un año); por ejemplo, **terminar tercero básico**. Una meta a **mediano plazo** (1-3 años), **terminar el diversificado**; una meta a **largo plazo** (5 o 6 años), ir a la universidad y terminar el profesorado.



EJERCICIO 1

Piensa en tus estudios ¿Cuáles son tus metas?

A corto plazo:	A mediano plazo:	A largo plazo:
----------------	------------------	----------------

1.1 ÁREAS PRIORITARIAS

Nuestro proyecto de vida puede abarcar todos los aspectos: estudios, familia, amigos, pareja, trabajo, etc. Para escoger cuáles son las áreas prioritarias podemos hacer una lluvia de ideas de qué queremos hacer en la vida y luego agruparlas. Podemos pensar en aspectos de nuestra salud, espirituales, emocionales, académicos, de trabajo, familiares, comunitarios, sociales, etc.

Te proponemos que te centres en cinco áreas especialmente importantes para la vida: el área de **salud** física, área **sentimental – espiritual**, área **familiar**, área **laboral** y área **social y comunitaria**.

El proyecto de vida se puede comparar con un tren: cada vagón representa un área de la vida y la locomotora es nuestra motivación y energía para llevar adelante el proyecto.



EJERCICIO 2

Establece tus áreas prioritarias, escribe el nombre de cada área en los vagones del tren y un deseo de lo que te propones en cada una de las áreas.

Área:
Deseo:

Área:
Deseo:

¿QUÉ QUIERO EN MI VIDA?

Área:
Deseo:

Área:
Deseo:

Área:
Deseo:

1.2 LOS VALORES Y ESTRATEGIAS EN TU PROYECTO DE VIDA

El valor es aquello que permite apreciar, dar significado e importancia a las personas, hechos, sentimientos, etc. Los valores son una **guía** para nuestro comportamiento diario y forman parte de nuestra identidad como personas. Nos indican el camino para conducirnos de una manera y no de otra frente a deseos o impulsos, bien sea que estemos solos o con otros.

Cuando actuamos guiados por valores actuamos por convicción, no por lo que dirán o nos darán los demás.

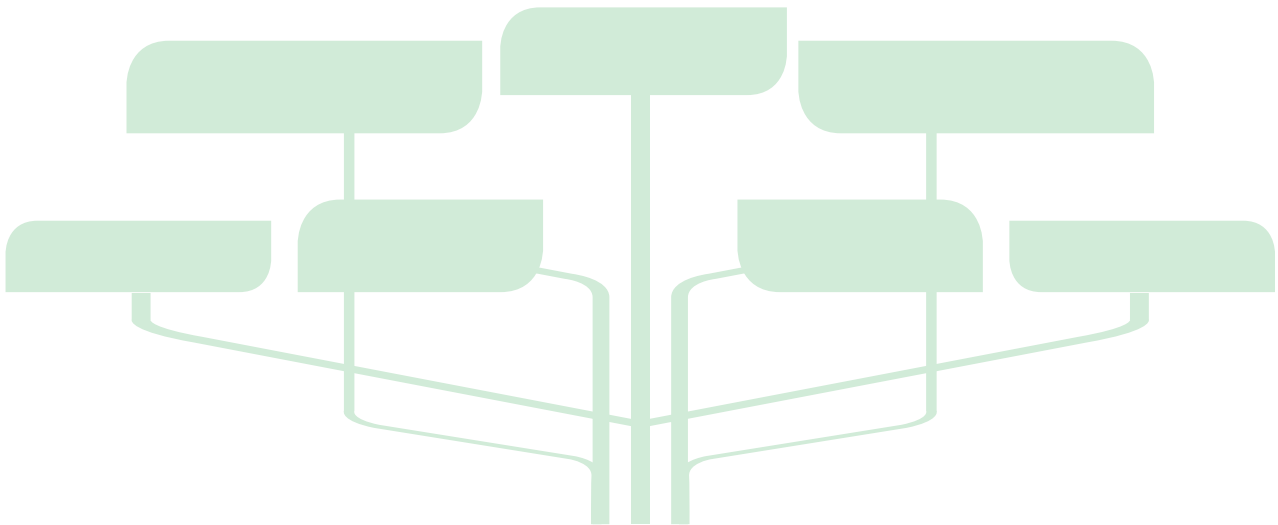
Los valores los hemos aprendido y/o asimilado de nuestra familia, comunidad, grupo étnico y país. No hay valores mejores que otros. Si yo creo que el **diálogo** es un valor procuraré escuchar a los demás y expresar mis ideas con tranquilidad y respeto.

¿Qué tengo que hacer para lograr lo que quiero? Las respuestas a esta pregunta generarán las **estrategias**, que son modos de hacer, **acciones concretas para lograr metas** y objetivos claros.



EJERCICIO 3

Haz una lluvia de ideas de los valores que son importantes en tu vida. Luego te servirán para aplicarlos a tu proyecto de vida.



Entrena un poco para tu proyecto de vida. Piensa en tu **meta a corto plazo** en los estudios que escribiste en el ejercicio 1. ¿Qué necesitas para lograrlo? ¿Cuál es tu estrategia?

1.3 FOCO DE ACCIÓN

Las metas que quieres conseguir y que plasmarás en tu proyecto de vida tienen un **foco de acción**, un ambiente concreto.

Por ejemplo si una de mis metas es terminar el ciclo básico descubriré mi foco de acción haciéndome la pregunta **¿para quién quiero?**

En nuestro ejemplo, la respuesta sería: “yo quiero estudiar para mí”, aunque también podría querer estudiar para mi familia, mi comunidad y mi país.

1.4 EVALUACIÓN DE METAS

Evaluar las metas es “tomar la temperatura” a nuestro proyecto de vida y, si es necesario, ir rectificando el rumbo de lo que necesitamos hacer para lograr nuestros propósitos. ¿Cómo lo logramos? Una forma es colocar en nuestro proyecto de vida una señal concreta que nos permita verificar las metas.

Por ejemplo si mi meta a corto plazo es terminar los básicos una forma de evaluarlo es obtener el diploma. Si lo tengo, significa que esa meta la he cumplido.



EJERCICIO 1

1. Piensa en tu meta a mediano plazo en los estudios que escribiste en el ejercicio 1 y escribe tu foco de acción: ¿Para quién quieres? ¿Cuál es tu foco de acción? Explícalo con tus palabras.

2. Ahora, reflexiona sobre tu meta a largo plazo en los estudios que escribiste en el ejercicio 1. ¿Cómo evaluarás si has cumplido esa meta?



SILENCIO,
PERSONAS
TRABAJANDO

EL PROYECTO DE VIDA

A. Te proponemos que vayas escribiendo en este recuadro las ideas de tu proyecto de vida. Luego cuando lo tengas terminado puedes pasarlo a una cartulina o escribirlo detrás de una figura que para ti tenga significado, para que no se te olvide.

Mis áreas prioritarias	¿Qué quiero en cada área?			¿Por qué quiero? Valores
	metas corto plazo	metas mediano plazo	metas largo plazo	

B. Piensa y céntrate en una de las áreas, por ejemplo, en el aspecto espiritual de tu vida (tus creencias, tus motivaciones, la importancia de tus valores, etc.) e intenta completar las líneas. Ayúdate de las preguntas que están a continuación.

- ♦ ¿Para qué lo quiero?
- ♦ ¿Cuál será mi **foco de acción**?
- ♦ ¿**Cómo evaluaré** si estoy cumpliendo mis metas? A corto plazo, a mediano plazo a largo plazo.

Meta largo plazo

Meta mediano plazo

Meta corto plazo

Foco de acción

¿Para qué lo quiero?

ASPECTO ESPIRITUAL DE MI VIDA

EN
RED



Escoge una imagen que represente tu plan de vida y súbela al facebook del grupo explicando cómo se relaciona esa imagen con tu proyecto de vida.



Estrategia: Serie de acciones muy meditadas, encaminadas hacia un fin determinado.

Foco de acción: ambiente o persona hacia la que van dirigidos los esfuerzos para alcanzar una meta.



4

LA SEXUALIDAD COMO DERECHO HUMANO

LOGROS:

- Identifica la trascendencia de la sexualidad en el ser humano y su derecho y desarrollar plenamente esta área de su ser sin violencia y con responsabilidad.



CONTENIDO:

1. Diferencias entre sexo y sexualidad
2. Sexualidad como un derecho humano
3. Factores que violentan los derechos sexuales



LA PARED

¿DE VERDAD QUIERO DECIR ESTO?

Lee con atención la letra de la canción “La pared” de Shakira. Piensa y reflexiona acerca de lo que dice.



*Eres como una predicción de
las buenas*

*Eres como una dosis alta en las
venas*

Y el deseo gira en espiral

Porque mi amor por ti es total

Y es para siempre

Después de ti la pared

No me faltes nunca

Debajo el asfalto

Y más abajo estaría yo sin ti

*Eres la enfermedad y el enfer-
mero*

Y ya me has convertido

En tu perro faldero

Sabes que sin ti

Ya yo no soy

Sabes que a donde vayas voy

Naturalmente

Después de ti la pared

No me faltes nunca

Debajo el asfalto

y más abajo estaría yo



PARA REFLEXIONAR

Analiza el mensaje de la canción.

1. ¿Cómo es la relación que presenta la canción?

2. ¿Cómo crees que se siente la protagonista de la canción?

3. ¿Es una relación de equidad o una de las partes tiene poder sobre otra?

4. ¿Qué mitos sobre el amor encuentras reflejados en la canción?



1. DIFERENCIAS ENTRE SEXO Y SEXUALIDAD

El sexo y la sexualidad son conceptos muy relacionados pero no son lo mismo. Veamos:

SEXO

Características físicas y fisiológicas dadas por las hormonas. Divide a los seres humanos en dos grupos: mujeres y hombres.

Es innato (nacemos con él)

Universal. Son dos categorías para todos los seres humanos

No cambia aunque su forma y funcionamiento se transforme

SEXUALIDAD

Involucra aspectos biológicos, psicológicos, culturales y sociales. No es solo “tener relaciones sexuales” o hacer referencia a los genitales. Implica al ser humano desde el nacimiento hasta la muerte.

Se aprende

Social y cultural

Cambia a lo largo de la vida de una persona según su cultura e historia

Como vemos, la sexualidad es muy compleja. Se puede dividir en cuatro dimensiones:

1

Género

Lo que sientes por ser niño o niña



2

Vínculo afectivo

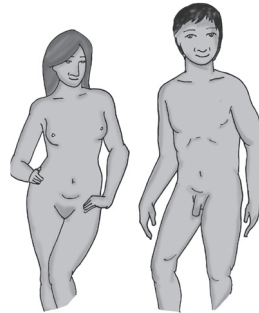
Lo que sientes hacia los demás (amor, amistad)



3

Erotismo

Lo que siente tu cuerpo



4

Reproducción

Cuidar a pequeños, aprender a ser como una mamá / un papá



EJERCICIO 1

¿Qué es lo primero que viene a tu mente cuando escuchas la palabra sexualidad?

2. SEXUALIDAD COMO DERECHO HUMANO

La sexualidad es parte de la vida y de nuestra identidad como personas. Conocer nuestra sexualidad nos permite ser protagonistas de nuestra vida y tomar decisiones responsables para cumplir con nuestro proyecto de vida.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales fundados en la libertad, dignidad e igualdad de todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, también debe serlo la salud sexual.

–¿Qué tiene que ver eso con nosotros?

–Durante la adolescencia empezamos a sentir deseo sexual. Tenemos impulsos, fantasías, pensamientos sexuales y nuestro cuerpo responde a ellos.

Muchos y muchas adolescentes empiezan su vida sexual, pero eso no está dictado por ningún calendario. El ejercicio los derechos sexuales se debe hacer con responsabilidad, protegiéndose, reconociendo y aceptando las consecuencias.

¿Qué implican los derechos sexuales?

1. La capacidad de mujeres y hombres de disfrutar de su sexualidad.

2. La ausencia de abuso, coacción y violencia.

3. El acceso a servicios de salud sexual que atiendan y prevengan las infecciones, dolencias y malestares que impiden vivir una sexualidad placentera.

4. La posibilidad de tener relaciones sexuales sin fines reproductivos.

5. El derecho a escoger a los y las compañeras sexuales.

6. El derecho a tener relaciones consensuadas.

7. Expresar libremente la orientación sexual.

8. Decidir libremente si se desea casarse, vivir en pareja o permanecer soltero o soltera.

9. El derecho a protegerse del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual.

10. El derecho a tener servicios sexuales de calidad.



EJERCICIO 2

De los anteriores derechos, ¿cuál te parece, en este momento, el más importante y por qué?

3. FACTORES QUE VIOLENTAN LOS DERECHOS SEXUALES

Aunque hay muchos avances en reconocer los derechos sexuales para hombres y mujeres, todavía hay temas por trabajarse porque violentan los derechos sexuales. Veamos algunos:

- ✗ Obligar a la pareja a tener relaciones sexuales. Hombres y mujeres tienen el mismo derecho de decidir cómo, cuándo y con quién quieren mantener una relación sexual. Nadie puede forzar a otra persona a realizar un acto que no quiere, aunque sea su esposo o esposa.
- ✗ Impedir que una persona utilice métodos de anticoncepción.
- ✗ No prestar los servicios médicos que pongan en riesgo la vida y/o la salud.
- ✗ Denigrar, burlarse, golpear o insultar a las personas homosexuales y/o transexuales. Todas las personas tienen el derecho a que se respeten sus gustos y su orientación sexual.



EJERCICIO 3

Busca en la sopa de letras actitudes que ayudan a vivir los derechos sexuales.

respeto
educación
diversidad
libertad

R	A	B	G	J	O	O	F	V	D
V	A	O	F	S	X	T	B	E	Q
D	D	C	T	U	U	E	S	N	T
L	A	F	C	T	O	P	N	V	P
V	T	D	H	J	D	S	D	L	W
G	R	H	I	E	Y	E	M	N	A
P	E	A	M	S	K	R	O	P	Z
Q	B	D	L	W	R	I	X	S	X
L	I	T	X	W	C	E	P	C	N
Z	L	V	J	A	V	F	V	P	A
L	F	J	C	S	E	U	X	I	T
S	S	U	W	E	X	S	E	F	D
B	D	U	Q	N	W	S	V	H	O
E	H	U	D	M	V	D	N	M	Q
P	Y	C	P	N	W	V	O	Y	L



SILENCIO,
PERSONAS
TRABAJANDO

A. Lee las preguntas de los recuadros, reflexiona y responde.

¿Qué significa “relaciones sexuales consensuadas”?

¿A qué tiene derecho una pareja cuando se habla de demostrar afecto públicamente?

Si ya tuvimos relaciones sexuales con una persona, ¿podemos decir luego que no?

Si una persona está casada, ¿puede decirle a su pareja que no quiere tener relaciones sexuales en ese momento?



¿Corresponde que una pareja tenga relaciones sexuales en un lugar público como parte de su derecho a ejercer una sexualidad plena? ¿Cuáles son los límites?



B. Lee cada oración y con honestidad responde **Sí** o **No**.

1. Me siento lo suficientemente maduro para comenzar mi vida sexual. ()
2. La decisión de iniciar relaciones sexuales debe basarse en los propios deseos y sentimientos. ()
3. La decisión de tener o no relaciones sexuales se debe basar en el miedo de no defraudar a la pareja. ()
4. Antes de tener relaciones debo tener información científica sobre las diversas formas de anticoncepción. ()
5. Antes de tener relaciones sexuales debo ser consciente de las infecciones de transmisión sexual. ()

- C. Lee la siguiente historia y **escribe un final** que vaya de acuerdo con los derechos sexuales y la dignidad de una persona.

*Pepe y Rosa salen juntos y son novios.
Pepe quiere que Rosa se quede con él más tiempo y vuelva tarde a casa. A Rosa no le apetece y dice que no. Pepe le dice que va a dejar de salir con ella y se va a buscar otra novia. Pepe no respeta la decisión de Rosa.*

¿Qué crees que pasa después? ¿Qué hace Rosa?

- D. Qué valores quisieras promover en tu vida, tu entorno (familia, amigos, comunidad) para que se respeten los derechos sexuales de todos y todas.

◆	◆
◆	◆
◆	◆
◆	◆

- E. ¿Qué dificultades encuentro para que se vivan?

- F. ¿Qué soluciones doy o puedo encontrar a esas dificultades?

G. Con recortes de periódicos y revistas, haz un collage de lo que implican los derechos sexuales.



Coacción: fuerza o violencia física o psíquica que se ejerce sobre una persona para obligarla a hacer algo contra su voluntad.

Erotismo: amor o placer sexual.

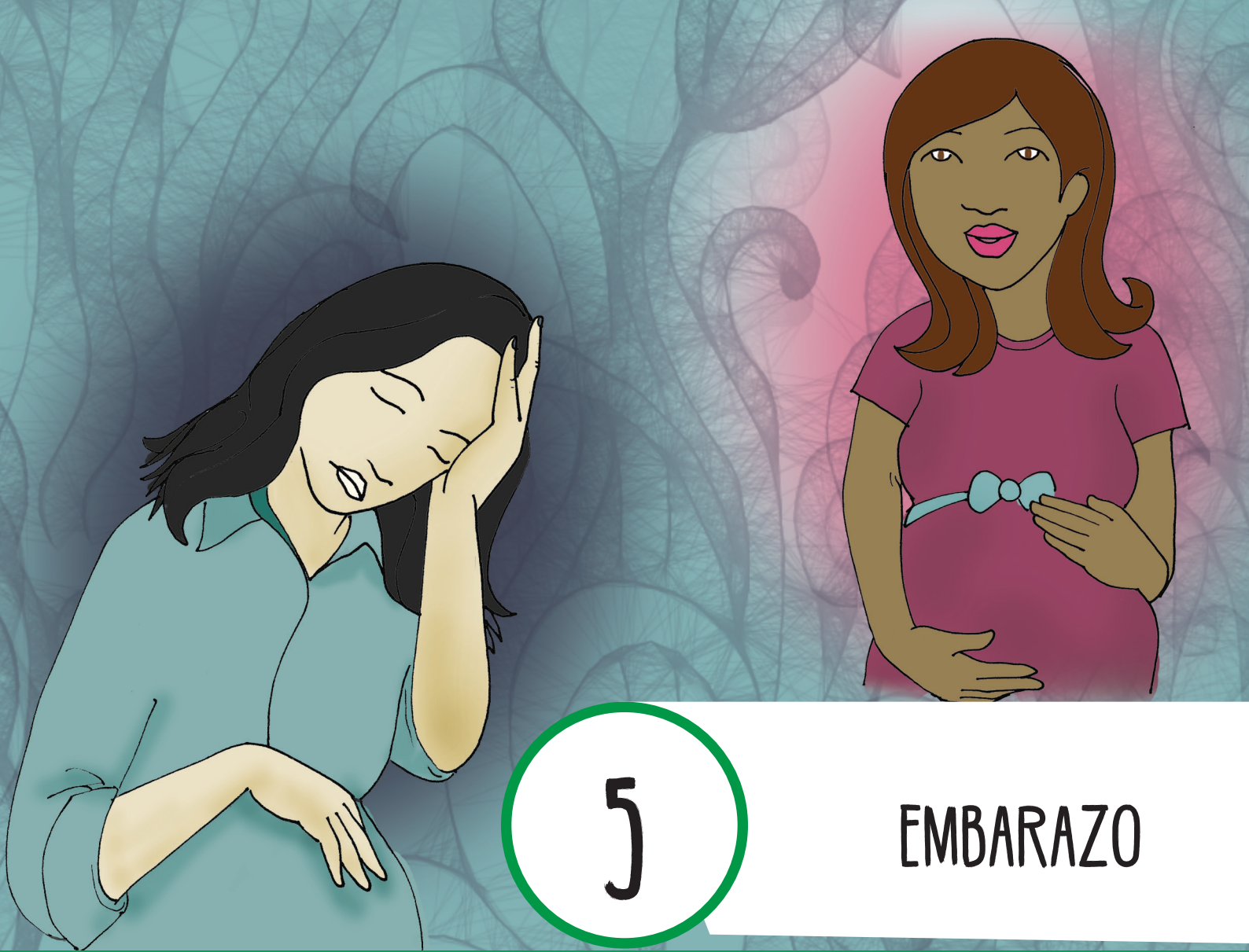
Impulso: deseo o emoción que lleva a realizar algo de manera intempestiva y sin reflexión.

EN
RED



Elabora un afiche con tres actitudes que fomentan el vivir la sexualidad como un derecho humano. Puede hacerlo en línea en programas como CANVA (<https://www.canva.com/>) y compartirlo en Facebook o hacerlo en un cartel, tomarle una foto y compartirlo en Facebook.





5

EMBARAZO

LOGRO:

- ◆ Comprende el embarazo como un proceso muy importante en la vida tanto de las mujeres como de los hombres, que merece darse de forma planificada y responsable



CONTENIDO:

1. Fecundación y embarazo.
2. Consecuencias del embarazo no planificado en la adolescencia.



¿Conoces la canción “Ana” de Maná? Acá te dejamos un fragmento de la letra para que reflexiones. Lee con mucha atención.

ANA

Ana tiene quince,
niña se le vino un problemón,
algo está creciendo,
en su vientre hay algo en expansión,
el culpable ya huyó,
pobre Ana sola se quedó,
no le duele tanto eso...
si no que lo niegue el maricón.

Ana no lo cuenta
Ana llueve llanto en su colchón
y hay que ser discreta
ropa suelta esconde la
ocasión
se siente morir pobre,
Ana no quiere vivir,

si en casa la descubren,
la corren, la azotan, la matan...

Ana se irá algún día, se irá para siempre,
ana se irá de este mundo se irá al jamás,
ana se irá algún día, se irá para siempre,
ana se irá de este mundo se irá al jamás.

Por cierto en casa de Ana,
claro nunca hubo comprensión,
lo que más lamenta Ana,
es que nunca hubo educación,
y en desesperación,
la vida de Ana se esfumaba,
y todo porque aquel día,
el globito y la conciencia se quedaron
en un cajón.



Puedes ver el video en: <https://www.youtube.com/watch?v=gAh886KnXF4>



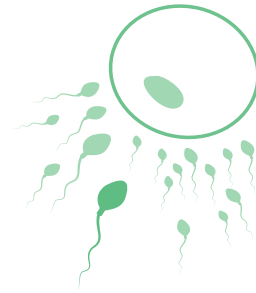
PARA REFLEXIONAR

1. ¿Cuál es el problema de Ana?
2. ¿Conoces a alguna “Ana”? ¿Por qué piensas que no se habla de evitar el embarazo en la casa?
3. Muchas canciones que hablan de embarazo adolescente cuentan la historia de la mujer, ¿por qué crees que no hablan del joven papá?



1. FECUNDACIÓN Y EMBARAZO

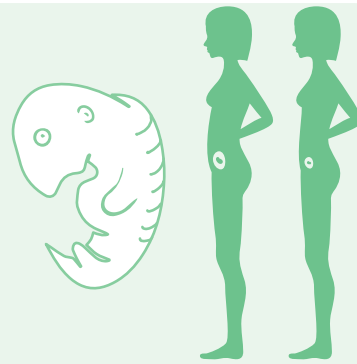
La **fecundación** ocurre cuando el **espermatozoide** y el **óvulo se unen** y forman el huevo o cigoto que luego se convertirá en **embrión**. Para que ocurra la fecundación debe haber un contacto sexual en el que el pene deposite en el fondo de la vagina el semen que contiene miles de espermatozoides. En el camino, muchos espermatozoides mueren, pero si uno de ellos alcanza el óvulo se produce la fecundación y se inicia el embarazo.



El embarazo consta de diferentes etapas:

Etapas embrionaria (de la 2ª a la 8ª semana)

Son visibles los discos que formarán la columna vertebral. Se empieza a formar la cabeza y aparecen los miembros, manos y pies. El embrión de 7 semanas mide 19 milímetros, su corazón empieza a latir, su cráneo y su sistema nervioso empiezan a tomar forma, las glándulas y los pulmones dan muestra de vida.

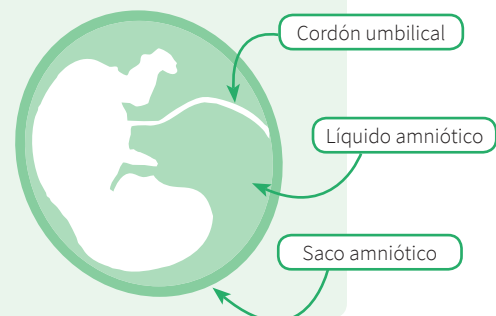
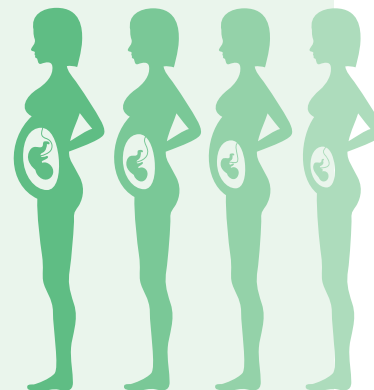


Etapas fetal (a partir de la 8ª semana)

A partir de la 8ª semana el nuevo ser se convierte en **feto**. Se encuentra dentro de un saco amniótico que contiene el **líquido amniótico** tibio, algo salado y limpio. Además lo protege de golpes, facilita sus movimientos y lo protege de infecciones.

Entre las **semanas 22 y 28** el feto puede abrir los ojos, moverse y tomar líquido amniótico. Mide aproximadamente 36 centímetros y pesa alrededor de 1200 gramos. Así continúa su proceso hasta alcanzar la madurez necesaria para poder sobrevivir fuera del vientre materno.

En este período **es importante que la madre se alimente bien y no consuma** medicamentos ni sustancias tóxicas porque pasa directamente al feto por la sangre del cordón umbilical.





EJERCICIO 1

Busca en la sopa de letras la respuesta a cada pregunta.

1. ¿Cómo se llama el proceso por el que se unen el óvulo y el espermatozoide?
2. ¿Cuál es el órgano por el que se alimenta el bebé?
3. ¿Cuántos meses dura un embarazo humano?
4. ¿Cómo se llama la primera etapa del embarazo?
5. ¿Cómo se llama el nuevo ser en la segunda etapa del embarazo?

Y	P	N	J	T	M	U	X	K	F
K	A	D	A	L	B	S	N	L	X
Z	U	B	Y	G	F	B	O	C	S
X	N	F	L	Z	K	Z	I	E	T
B	U	F	I	E	L	E	C	L	T
V	Ñ	I	Z	M	E	M	A	O	A
C	N	K	U	B	K	D	D	T	Y
L	U	L	Z	R	J	F	N	W	I
U	E	R	Z	I	L	D	U	F	N
Q	V	G	Ñ	N	B	C	C	Q	C
W	E	Q	H	A	G	Z	E	D	O
Z	V	B	U	R	J	Q	F	Y	R
A	G	X	P	I	Q	Q	L	U	D
U	Ñ	B	Y	A	Ñ	Z	S	F	O
B	D	X	P	V	R	M	I	D	N

“Según el informe de mayo de 2016 de OSAR (Observatorio de Salud Sexual y Reproductiva) los embarazos de niñas y adolescentes en el país ha aumentado”. Veamos:



2. CONSECUENCIAS DEL EMBARAZO NO PLANIFICADO EN LA ADOLESCENCIA

La mayoría de jóvenes adolescentes no se plantea la maternidad y la paternidad, por el contrario quisieran evitar un embarazo. Sin embargo, a veces la falta de madurez física y psicológica, las presiones de la pareja, el entorno familiar, la falta de acceso a la información clara y científica o la baja autoestima hacen que la idea de no embarazarse en la adolescencia se quede solo en un deseo.

Evitar un embarazo antes de los 19 años no es una imposición, ni un capricho del mundo adulto, sino que es recomendable debido a una serie de riesgos en la salud física de la madre y del futuro bebé. Además tener un bebé tiene consecuencias económicas, sociales y culturales que impiden el desenvolvimiento integral de los adolescentes.

Riesgos físicos

- Un embarazo antes de los 15 años presenta mayor probabilidad de aborto espontáneo, parto prematuro, anemia y riesgo de **eclampsia**, que puede provocar la muerte materna.
- El parto podría ser más prolongado y el bebé podría nacer con bajo peso y talla.

Consecuencias económicas

- Los adolescentes no son independientes económicamente. No tienen trabajo formal normalmente y no han terminado sus estudios. La mayoría de las veces, el bebé representa una nueva carga económica para la familia.

Consecuencias sociales

- Un bebé cambia la vida de los adolescentes. Las nuevas responsabilidades suelen agobiarlos y se ven obligados a asumir responsabilidades para las que no están preparados.
- A menudo las familias de los jóvenes fuerzan el matrimonio, y es frecuente que el padre adolescente abandone a su pareja en quién recaerá toda la carga de la crianza y manutención del niño o niña.

Adolescentes mueren en partos

Otro aspecto que preocupa al observatorio es la mortandad materna, **en el primer trimestre del año** hubo 140 decesos y 14 fueron de adolescentes.

En 2015 se registraron 431 muertes maternas, de esas 79 fueron de madres menores.



EJERCICIO 2

Escribe tres consecuencias posibles de embarazo en la adolescencia.

.....
.....
.....
.....

EMBARAZO Y SUS CONSECUENCIA EN ADOLESCENTES

A. Lee las preguntas de los recuadros, reflexiona y responde.

¿En qué consiste la fecundación?

.....

.....

.....

.....

¿Cuáles son las etapas del embarazo?

.....

.....

.....

.....

¿Cuál es la función del líquido amniótico?

.....

.....

.....

.....

¿Por qué es importante que una madre se alimente bien durante el embarazo?

.....

.....

.....

B. Escribe tres razones biológicas, psicológicas y sociales por las que no es recomendable un embarazo adolescente.

Razones biológicas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Razones psicológicas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Razones sociales

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- C. Lee los siguientes casos y analiza qué oportunidades tiene una adolescente que queda embarazada frente a otras que no lo hacen.

Marta quedó embarazada cuando tenía 14 años. Sus papás la obligaron a casarse antes de que el bebé naciera. Tuvo que dejar la escuela. Cuando tenía 23 años ya había tenido otro hijo y se encontraba embarazada de un tercero. Tuvo que quedarse en la casa cuidándolos y abandonar su sueño de continuar estudiando. Su esposo comenzó a serle infiel, pero no se anima a dejarlo porque no tiene trabajo, ni estudios como para obtenerlo y tampoco recursos económicos.

María nació en una finca. Sus papás no la dejaron ir a la escuela. Su papá concertó un matrimonio cuando tenía 15 años con un hombre mayor que ella. A los 25 años ya tenía cuatro hijos. A veces a su esposo le da por beber y la golpea. Este año logró que su esposo la dejara inscribirse en una escuela para adultos y empezó a estudiar la primaria. Ella quiere ayudar a sus hijos en la escuela y aprender muchas cosas.

Carmen se graduó de maestra a los 18 años y comenzó a trabajar en un colegio. Cuando tenía 21 años se fue a vivir con su novio. A los 23 años ella y su pareja decidieron tener un bebé. Ahora Carmen tiene 30 años y dos niños. Junto a su esposo montaron un negocio y trabajan juntos mientras crían a sus hijos.

Ana siempre tuvo muy claro que quería estudiar. A los 18 años se graduó de secretaria. Después comenzó a estudiar en la universidad mientras trabajaba media jornada. A los 28 años ya era economista y trabajaba en una institución de investigación. Tiene novio, pero aún no piensa en casarse ni tener hijos.

Casos tomados de ¿Qué es la sexualidad? (2015) UNFPA, Guatemala.

¿Qué oportunidades tienen las mujeres que estudiaron frente a las que no estudiaron?

- D. Ahora te invitamos a realizar una pequeña encuesta con cinco amigos o compañeros (hombres y mujeres). Realiza las siguientes preguntas y reflexiona en las respuestas que encuentres.

Mujer:

1. ¿Cómo te sentirías ante la noticia de tu embarazo adolescente?
2. ¿Cómo te sientes cuando se responsabiliza a la mujer por quedar embarazada sin haberlo planeado?
3. ¿Cómo le comunicarías a tus padres que estás embarazada?

Hombre:

1. ¿Cómo te sentirías ante la noticia de tu embarazo adolescente?
2. ¿Cómo te sentirías, si fueras mujer, si se te responsabiliza por haber quedado embarazada?
3. ¿Cómo le comunicarías a tus padres que tu pareja está embarazada?

EN
RED



Puedes discutir en el chat con dos o tres compañeros tus respuestas a los incisos B y C de la sección “personas trabajando”.



Asertividad: modelo de relación interpersonal que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás.

Eclampsia: enfermedad que afecta a la mujer en el embarazo o después del parto. Se caracteriza por convulsiones seguidas de un estado de coma; suele ir precedida de otras afecciones como presión arterial alta, hinchazón o presencia de proteínas en la orina.

Glándula: órgano que se encarga de elaborar y segregar sustancias necesarias para el funcionamiento del organismo o que han de ser eliminadas por este.

Transmisión **VIH**

Hepatitis B

Herpes

Sífilis

Protección

Candidiasis



6

SALUD REPRODUCTIVA

LOGROS:

- ◆ Identifica las formas de transmisión de las ITS más comunes y del VIH.
- ◆ Explica de forma práctica el uso del condón como único método que previene las ITS.



CONTENIDO:

1. Infecciones de transmisión sexual –ITS– y VIH-SIDA.
2. Prevención de ITS.
3. Preservativo como método de prevención de ITS



ANTICUERPOS DE PROTECCIÓN

Esta semana vamos a aprender y platicar sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

En esta primera parte vamos a reflexionar sobre algunos mitos o dudas que podemos tener al respecto. La información adecuada y veraz es nuestra mejor protección.

1. La fidelidad mutua previene el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

¿Verdadero o falso?

.....

2. Todas las mujeres embarazadas que tienen VIH transmiten el virus a su bebé.

¿Verdadero o falso? ¿Por qué?

.....

3. Los hombres homosexuales y las mujeres lesbianas tienen más probabilidades de adquirir o transmitir el VIH así como otras infecciones de transmisión sexual.

¿Verdadero o falso? ¿Por qué?

.....

.....



PARA REFLEXIONAR

- ♦ El planteamiento de la pregunta 1 es verdadero solo si la pareja se realiza la prueba de VIH y el resultado es negativo. Además será verdadero si ambas personas mantienen relaciones sexuales solo con su pareja estable.
- ♦ El planteamiento 2 es falso. Una mujer embarazada con VIH tiene del 30 al 65% de posibilidades de transmitir el VIH a su bebé si no toma ninguna medida de prevención. En cambio, si las toma, las posibilidades se reducen a entre el 2% al 5%.
- ♦ La orientación sexual no aumenta las posibilidades de adquirir VIH, sino el comportamiento sexual. Homosexuales y heterosexuales reducen el riesgo de infección si utilizan un condón o preservativo en cada relación sexual.



1. INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las Infecciones de Transmisión Sexual ITS son enfermedades que afectan a los órganos genitales, ano y boca cuando se tienen relaciones con una persona infectada sin protección (preservativo o condón). Se transmiten por contacto con el semen, líquido pre eyaculatorio, flujo vaginal y sangre. También se pueden transmitir de la madre al feto durante el embarazo, en el momento del parto o durante la lactancia.

En Guatemala las ITS más frecuentes son la sífilis, la tricomoniasis, chancro blando, herpes genital, candidiasis, hepatitis B y VIH.

Enfermedad

Síntomas y riesgos

Sífilis enfermedad causada por una bacteria al tener contacto sexual sin protección. También una embarazada con sífilis heredará a su bebé la enfermedad.

Las molestias aparecen de dos semanas a seis meses después de haber adquirido la infección.

Los primeros síntomas son una llaga indolora que desaparece sola, luego salen erupciones en la piel.

Si la enfermedad avanza puede deformar los huesos, producir enfermedades del corazón, sistema nervioso, demencia, ceguera y en algunos casos, la muerte.

El tratamiento es efectivo en cualquier etapa, pero los daños causados son irreversibles.

La atención de las ITS en el servicio de salud es confidencial y gratuita

Tricomoniasis causada por un microorganismo al tener contacto sexual sin protección.

Causa un flujo abundante con mal olor, además provoca dolor al momento de tener relaciones sexuales. Los síntomas aparecen de 4 a 20 días después de la relación sexual.

El tratamiento rápido y seguro es importante, porque de lo contrario la enfermedad se vuelve crónica.

Debemos recurrir al médico y no aplicarnos remedios caseros porque las ITS con el paso del tiempo se agravan.

Chancro blando causada por una bacteria al mantener relaciones sexuales sin protección.

Se presenta en forma de ampolla en el pene, ano o vagina que luego se convierte en una úlcera profunda. Si no se trata aumenta de tamaño y se propaga a otras partes del cuerpo.

Herpes genital producido por un virus.

Se manifiesta en forma de ampollas en los genitales. Aparecen después de dos a siete días de una relación sexual desprotegida. Como es un virus, no se cura. Pero hay tratamientos para aliviar los síntomas.

Candidiasis producida por un hongo.

Aunque se transmite por vía sexual también puede producirse por cambios hormonales, diabetes mellitus, por el uso de anticonceptivos hormonales o por uso prolongado de antibióticos o bajas defensas.

La mujer con candidiasis siente picazón e irritación en la vagina. También experimenta ardor al tener relaciones sexuales.

Es necesario completar el tratamiento médico e informar a nuestra pareja para que reciba atención médica también. De lo contrario, volveremos a infectarnos.

Hepatitis B, causada por un virus. Además de transmitirse por relaciones sexuales sin protección, puede adquirirse por la sangre y la saliva

Los síntomas aparecen de 1 a 6 meses después del contagio. Síntomas parecidos a los de la gripe. Además se presenta un color amarillo en la piel, heces de color claro y orina muy oscura. El hígado se hincha y produce dolor. La hepatitis B es peligrosa porque puede producir cirrosis y esta a su vez, la muerte.

Hay una vacuna que protege de la hepatitis B aunque no es gratuita.



EJERCICIO 1

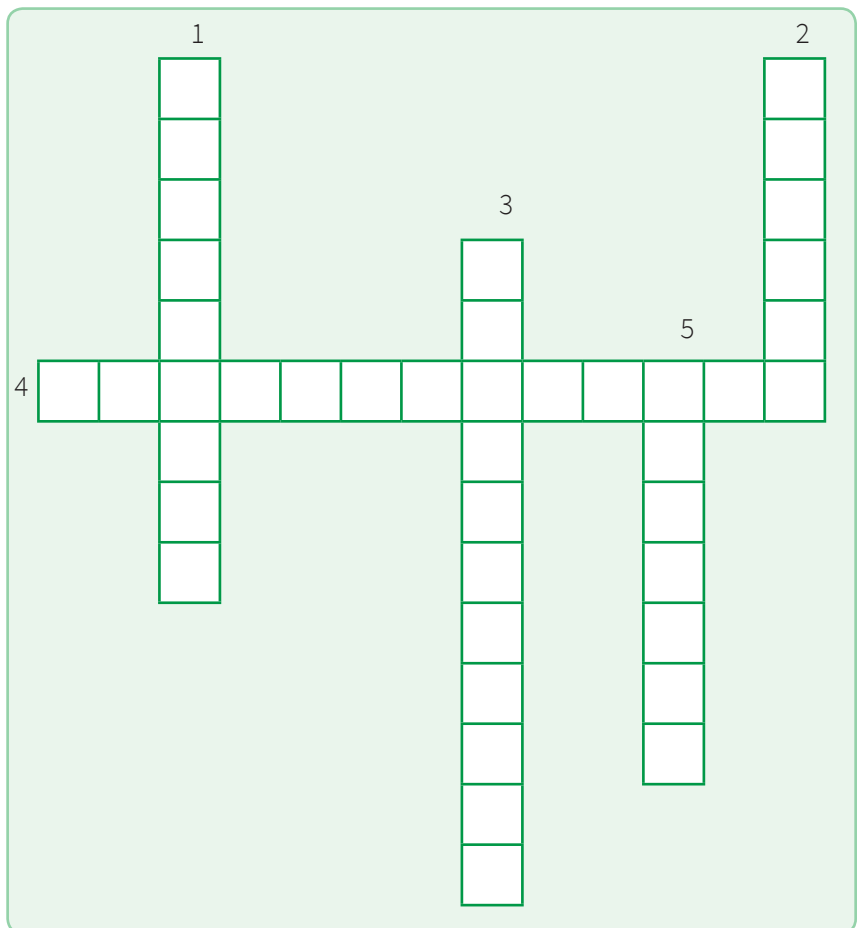
Responde el crucigrama con la información que leíste

Verticales:

1. ITS que se transmite por relaciones sexuales sin protección, sangre y saliva. Hinchazón del hígado y produce dolor.
2. ITS producida por un virus. Provoca ampollas genitales.
3. ITS producida por un hongo. Provoca flujo y picazón. Ardor al mantener relaciones sexuales.
4. ITS causada por una bacteria. Puede producir enfermedades en los huesos y el corazón.

Horizontal

4. ITS que causa un flujo abundante con mal olor, además provoca dolor al momento de tener relaciones.

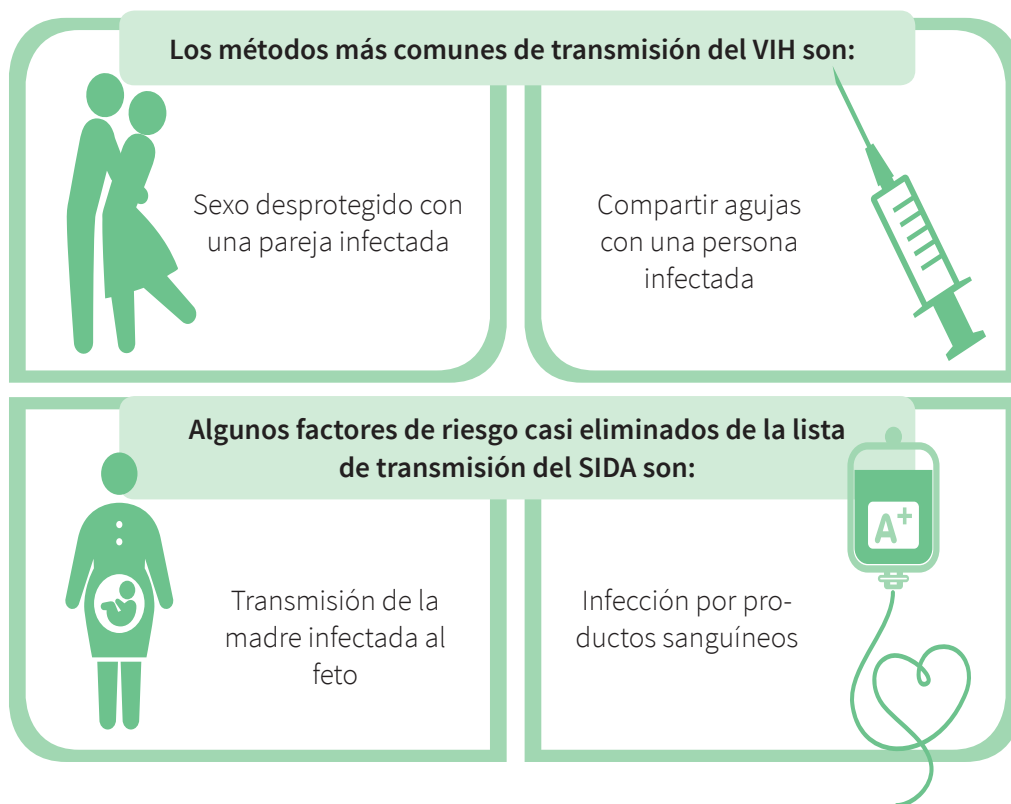


2. VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH)

VIH son las siglas que identifica el **V**irus de **I**munodeficiencia **H**umana. El VIH ataca al organismo disminuyendo o anulando las células que nos defienden contra las enfermedades. De esta forma nuestro cuerpo no tiene posibilidad de “pelear” contra los virus, bacterias y microorganismos que lo atacan. Una persona con VIH puede enfermar gravemente por una simple gripe porque su cuerpo no lo protege adecuadamente y los padecimientos se complican. Es más complejo que otras ITS porque además de no tener cura, el tratamiento es de por vida.

La mayoría de los contagios en Guatemala se produce por relaciones vaginales, anales y sexo oral sin protección.

Formas de contagio:



Para fortalecer el sistema que nos defiende:

- Comer sano y de todo
- Dormir 8 horas
- Hacer ejercicio
- Tener las vacunas al día
- No ingerir alcohol, drogas ni cigarros

Una persona con VIH puede verse y sentirse saludable sin presentar síntomas durante años. Es importante hacerse el examen de sangre de VIH si hemos tenido una conducta de riesgo. El resultado es confidencial.

Cómo no se contagia la enfermedad:

- Besos, abrazos, apretones de manos, platicar, compartir el bus, utilizar el teléfono público, utilizar el mismo baño, etc. En cualquier situación en la que no haya intercambio de fluidos (sangre, semen, fluido vaginal, leche materna) no hay probabilidad de que nos contagiemos.

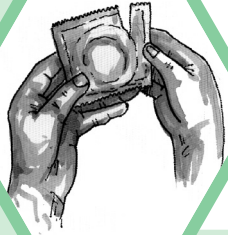
La diferencia entre VIH y SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es que son dos etapas distintas de la infección. En el período de VIH, aunque la persona puede transmitir el virus a otras, se encuentra saludable. En cambio, el SIDA es la fase del VIH en la que el virus ha destruido las defensas y las infecciones y enfermedades son frecuentes y complicadas.

Ninguna persona ni institución puede obligarnos a realizar una prueba de VIH si no queremos.

3. PRESERVATIVO COMO PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DE ITS

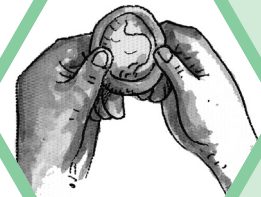
Un **preservativo**, profiláctico o condón es un dispositivo de barrera con forma de funda que puede ser utilizado durante una relación sexual para reducir la probabilidad de embarazo y la transmisión de infecciones de transmisión sexual (ITS) como el sida/VIH. Veamos la manera correcta de utilizarlo:

PASOS PARA EL USO ADECUADO DEL PRESERVATIVO



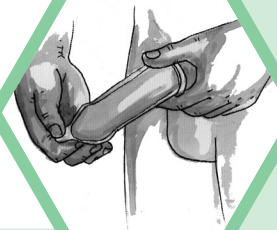
1. Abrir el preservativo con cuidado de no dañarlo con las uñas o anillo, abrirlo por un lateral aclarando de hacerlo siempre con los dedos, nunca con ayuda de los dientes o tijeras

2. Una vez abierto y antes de colocarlo, comprobar si el preservativo esta al derecho o al revés



3. Colocar el preservativo sobre el pene en erección, aclarando que se tiene que hacer antes de cualquier penetración vaginal, anal u oral.

4. Mantener presionado el depósito del preservativo y desenrollarlo.



5. Desechar el condón utilizado y amarrarlo evitando que derrame el semen.
6. Si vuelve a tener otra relación sexual, utilizar uno nuevo.



SILENCIO,
PERSONAS
TRABAJANDO

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

A. Lee las oraciones y responde verdadero o falso (V o F). Si fuera falso, explica por qué.

1. Si padezco de una ITS puedo aplicarme un remedio casero para curarme ()

2. Si padezco de una ITS debo avisar a mi pareja para que acuda al médico. ()

3. El hígado hinchado, color amarillento en la piel y orina oscura son síntomas del chancro blando. ()

B. Lee los casos de los recuadros, reflexione y responda

- 1) Ramiro es un joven soltero con una vida sexual activa. ¿Cómo puede evitar embarazos con sus parejas y prevenir ITS y VIH?

- 2) Ana de 23 años y Luis de 25 están recién casados. Ana ha empezado a tener comezón y flujo vaginal. ¿Podría tener una ITS? ¿Qué debería hacer?

3) Ema es una mujer de 28 años con una vida sexual activa. Le ha salido herpes y piensa que ha podido contagiarse por una relación sexual sin protección. ¿Qué debe hacer?



Inmunodeficiencia: estado del organismo consecuente a una deficiencia funcional del sistema inmunitario de defensa.

Preeyaculatorio: secreción viscosa, líquida e incolora de las glándulas de Cowper que se expele por la uretra del pene antes de la eyaculación y se produce cuando el hombre está excitado sexualmente.

EN
RED



Realiza un cartel informativo sobre las formas reales y los mitos sobre la transmisión de ITS y VIH y que identifique el método anticonceptivo que las previene y los que no. Puedes utilizar recortes, fotos, dibujos, noticias, etc. para construirlo. Si lo haces en un programa en línea puedes compartir el link en Facebook o si lo haces en una cartulina o similar, tómale una foto y súbelo a la página de Facebook. En esta dirección puedes realizar carteles online gratis:

<https://www.easel.ly/>



7

CULTURA DE DENUNCIA DE LA VIOLENCIA SEXUAL Y VIOLENCIA DE GÉNERO

LOGROS:

- ◆ Reconocer los distintos tipos de violencia.
- ◆ Identificar situaciones comunes dentro de una relación de amistad o noviazgo que son o pueden ser indicios de violencia.
- ◆ Ser conscientes de la importancia trascendental de denunciar situaciones de violencia sexual sufridas o de las que se tenga conocimiento para avanzar en el cumplimiento de los Derechos Humanos y en el desarrollo pleno de todas las personas.



CONTENIDO:

1. La violencia
2. Violencia donde no debería
3. Denunciar la violencia



MALO

Lee y ve subrayando las ideas que te llamen la atención de la canción “Malo” de Bebe.

*Apareciste una noche fría
con olor a tabaco sucio y a ginebra,
el miedo ya me recorría mientras
cruzaba los dedos tras la puerta.*

*Tu carita de niño guapo se la ha ido
comiendo el tiempo por tus venas
y tu inseguridad machista se refleja
cada día en mis lagrimitas.*

*Una vez más no, por favor, que estoy
cansada y no puedo con el corazón,
una vez más no, mi amor, por favor,
no grites, que los niños duermen.*

*Voy a volverme como el fuego,
voy a quemar tu puño de acero,
y del ‘morao’ de mi mejilla saldrá el
valor ‘pa’ cobrarme las heridas.*

*Malo, malo, malo eres,
no se daña a quien se quiere, no;
tonto, tonto, tonto eres
no te pienses mejor que las mujeres (bis)*

El día es gris cuando tú estás



*y el sol vuelve a salir cuando te vas,
y la penita de mi corazón
yo me la tengo que tragar con el
fogón.*

*Mi carita de niña linda
se ha ido envejeciendo en el silencio,
cada vez que me dices ‘puta’ se hace
tu cerebro más pequeño.*

*No me chilles, que me duele.
Eres débil y eres malo
y no te pienses mejor que yo, ni
que nadie, y ahora yo me fumo un
cigarrito y te echo el humo en el
corazoncito porque...*

*Malo, malo, malo eres, tú,
malo, malo, malo eres, sí,
malo, malo, malo eres, siempre,
malo, malo malo eres.*

Si no conoces
esta canción,
te dejamos acá
el video para
escucharla.
<http://tinyurl.com/z2bekbf>



PARA REFLEXIONAR

Analiza el mensaje de la canción.

1. ¿Alguna vez has denunciado un hecho de violencia o has tenido conocimiento de alguna denuncia que alguien ha puesto?

2. ¿Qué hechos constituyen violencia y deben denunciarse?



1. LA VIOLENCIA, UN MAL CAMINO

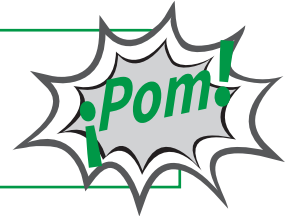
La canción de Bebe con la que acabamos de reflexionar presenta una situación de violencia intrafamiliar que nadie debería vivir. La violencia siempre provoca daño ya sea de forma puntual o permanente, por eso debemos luchar para erradicarla de nuestras vidas, familia y comunidad.

- ♦ La violencia no es innata al ser humano, **se aprende**.
- ♦ La violencia es dirigida e **intencional**.
- ♦ La violencia es un **abuso de poder** a través de la fuerza, ya sea física, psicológica o económica.

TIPOS DE VIOLENCIA

Física:

Actos que dañan el cuerpo y la salud física. Son violencia física: empujones, bofetadas, puñetazos, patadas y golpes con objetos. También lo es obligar a alguien a mantener cualquier contacto sexual no consentido.



Psicológica:

A diferencia de la violencia física, la violencia psicológica no deja huellas pero afecta el bienestar y equilibrio emocional y mental. Es violencia psicológica el acoso (escolar o laboral), insultos, maltrato verbal, gritos, gestos, falta de atención, silencio, chantaje.



Económica:

Es una de las prácticas más sutiles de violencia, que consiste en el control o restricción de dinero o de bienes materiales, como forma de dominación o castigo.



EJERCICIO 1

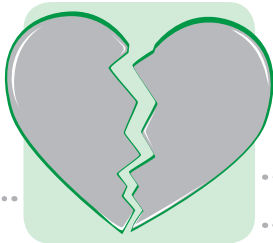
Un insulto duele o enoja cuando lo recibes. Un insulto es violencia verbal. Por el contrario, una aprobación te hace sentir bien, sientes que vales. Tacha las palabras del recuadro que se pueden considerar insultos.

amargado	gorda	bonita	guapo	inútil	amorosa	tonto
inteligente	amable	zorra	haragán	trabajador	celoso	

2. VIOLENCIA DONDE NO DEBERÍA

Una relación de amistad o amor se caracteriza por la igualdad de derechos y obligaciones entre las partes. Si nuestra pareja empieza a presionarnos, celarnos o controlarnos debemos poner atención porque la violencia se puede estar asomando a nuestra vida.

La violencia dentro de una relación sentimental tiene muchas caras: exigencia de explicaciones y control, pasando por la desaprobación, insultos y humillaciones, críticas que lastiman y los golpes.



A veces en las películas, canciones, libros, etc. nos presentan ideas equivocadas del amor:

El amor lo puede todo. No es bueno querer aferrarse a una relación que no funciona porque el amor todo lo soluciona.

Los celos son una señal de amor. Los celos a veces justifican el control y el acoso de la pareja. No hay celos buenos o malos. Los celos son sinónimo de desconfianza y de falta de respeto hacia nosotros mismos y hacia la otra persona.

Todos tenemos una media naranja, la idea de que no estamos completos o completas si no tenemos pareja. En ocasiones una persona permanece en la relación que le hace sufrir por no quedarse sola. Recuerda que tú eres el responsable de tu felicidad. Nadie “te completa”. Tú eres un ser completo.



EJERCICIO 2

Escribe una **V** o una **F** si estás de acuerdo con que las siguientes actitudes promueven violencia. Explica por qué.

1. Si mi novio o novia me quiere sentirá celos de mis amigos y compañeros. ()
.....
2. No debo permitir que mi pareja me controle con mensajes, llamadas o whatsapp. ()
.....
3. Una forma de demostrar mi amor es vestir como a mi novio o novia le gusta. ()
.....
4. Si mi novio o novia me quiere me aceptará tal y como soy. ()
.....

3. LA VIOLENCIA ES UN DELITO, ¡DENUNCIA!

Aunque hay muchos tipos de violencia, lamentablemente la violencia contra la mujer es de las más comunes.

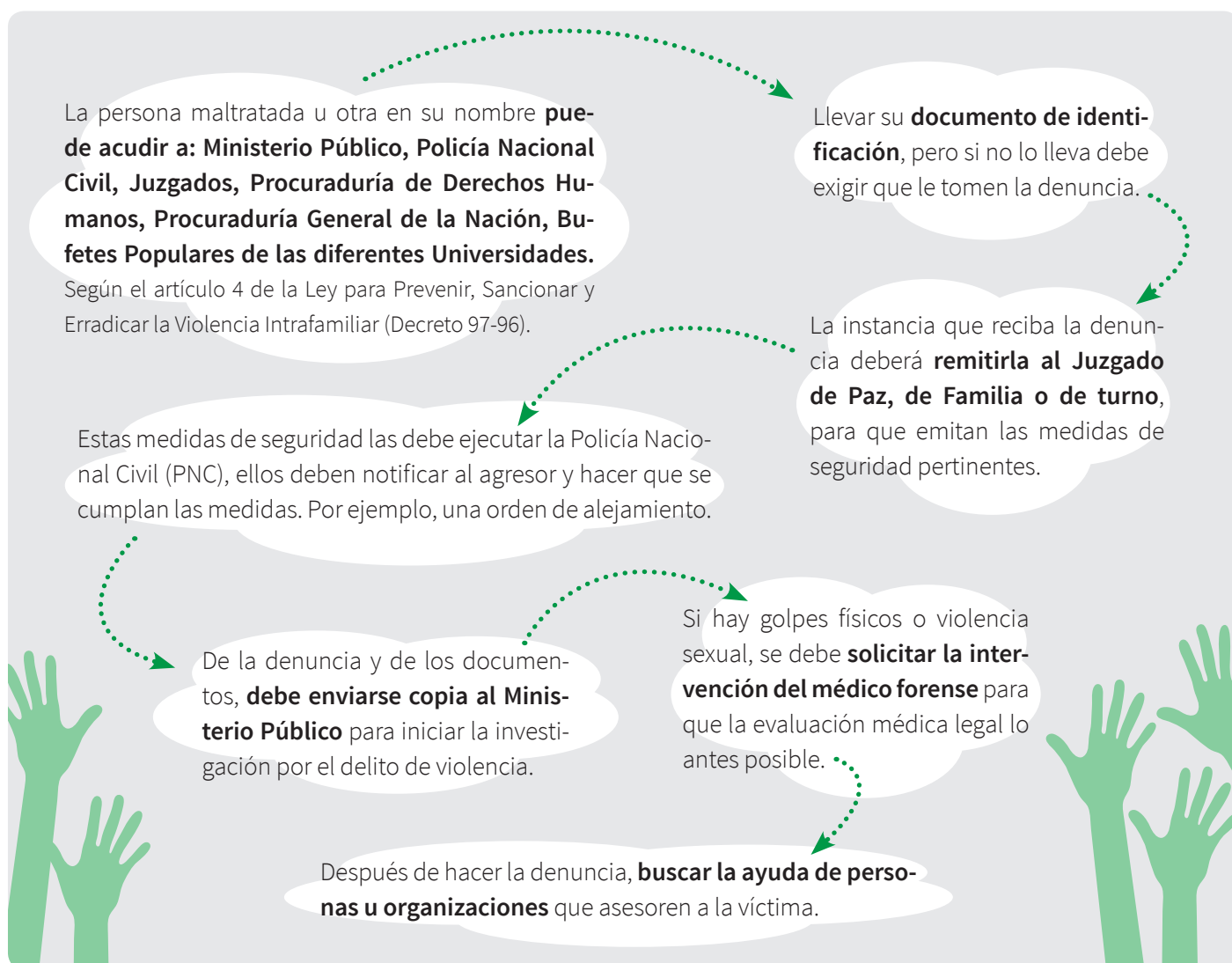
La Organización Panamericana de la Salud dice: “la **violencia contra la mujer** es **causa de muerte** e incapacidad tan grave como el cáncer [...] y **factor de riesgo** mayor que los accidentes de tránsito y la malaria combinados”.

De acuerdo con un informe de la OMS, entre 10 y 69% de las mujeres encuestadas afirmaron haber sido agredidas físicamente por su pareja.

La **violencia familiar** se reconoce también como un **problema de salud pública**, de derechos humanos, de justicia social, como un delito y además se trata de un problema de gran magnitud que incluye la violencia psicológica, física, sexual y económica.

La violencia no es un “asunto privado”. Si nosotros o alguien cercano sufrimos de violencia debemos denunciar. En Guatemala la violencia está tipificada como un **delito**.

Los pasos para denunciar la violencia son:





SILENCIO,
PERSONAS
TRABAJANDO

A. Para reflexionar:

¿Conoces algún caso de violencia? ¿Se ha denunciado?

¿Qué situaciones suelen desmotivar a las personas para denunciar la violencia? ¿Qué soluciones podemos encontrar?

B. Lee el siguiente relato y realiza las actividades que te proponemos.



Ventana sobre la palabra

Magda recorta palabras de los diarios, palabras de todos los tamaños, y las guarda en cajas. En caja roja guarda las palabras **furiosas**. En caja verde, las palabras **amantes**. En caja azul, las **neutrales**. En caja amarilla, las **tristes**. Y en caja transparente guarda las palabras que tienen **magia**. A veces, ella abre las cajas y las pone boca abajo sobre la mesa, para que las palabras se mezclen como quieran. Entonces, las palabras le cuentan lo que ocurre y le anuncian lo que ocurrirá.

Eduardo Galeano, *Las palabras andantes*

Escribe en tu “caja” palabras que nos ayuden a denunciar y a evitar la violencia.

Palabras amantes

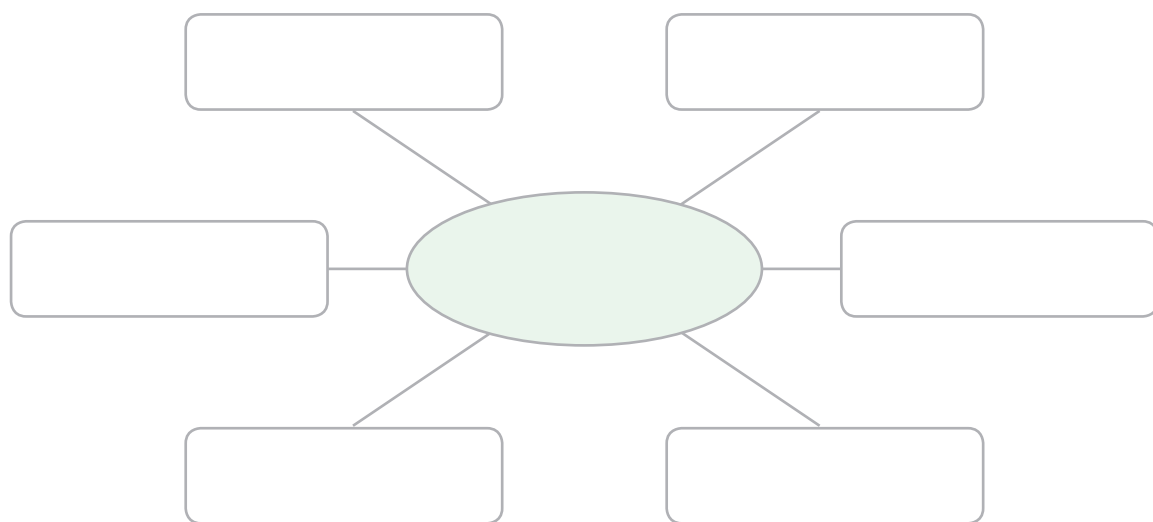
Palabras furiosas

Palabras neutrales

Palabras tristes

Palabras con magia

- C. Elabora una lluvia de ideas de lo que significa para ti la palabra “poder”. Luego responde a las preguntas de abajo.



1. ¿Conoces a alguien con poder?

.....

2. ¿Cómo ejercen esas personas el poder?

.....
.....
.....

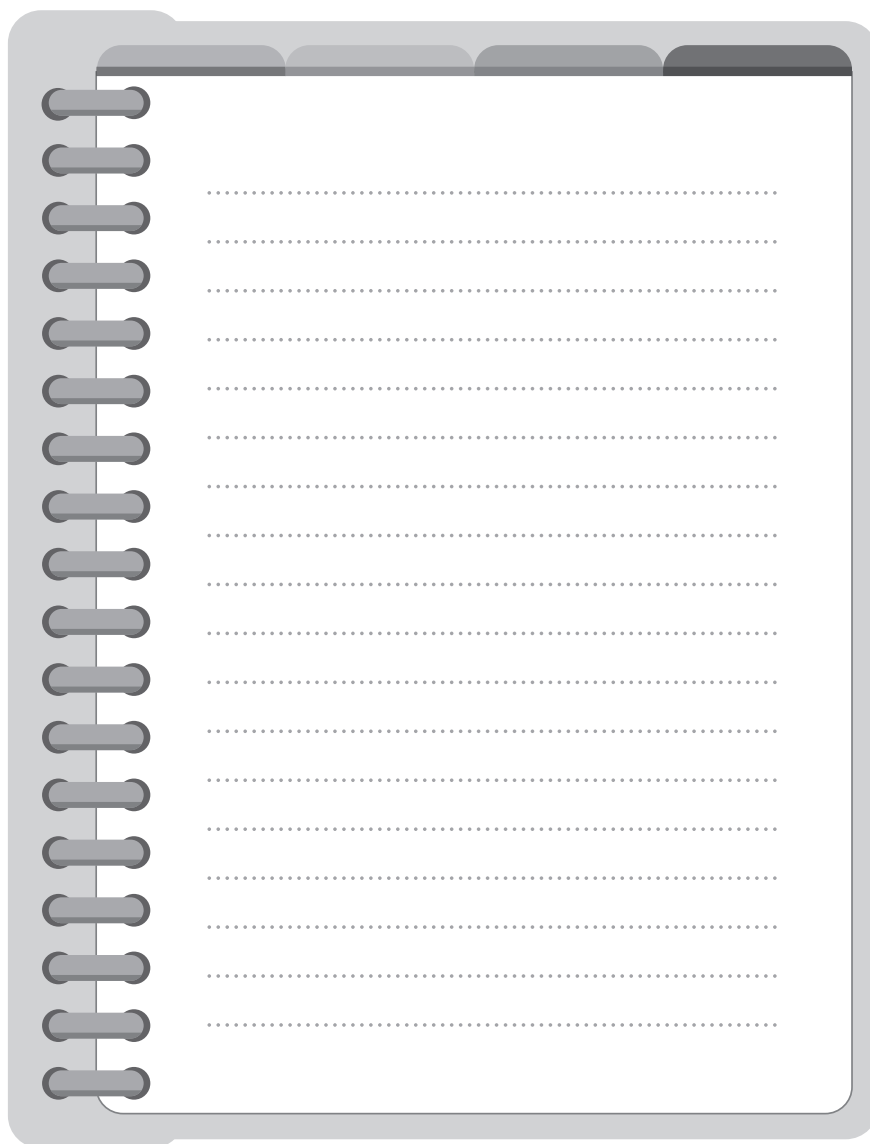
3. ¿Por qué el poder se relaciona con la violencia?

.....
.....
.....

4. ¿Qué podemos hacer para que el poder genere relaciones positivas en nuestro entorno?

.....
.....
.....

- D. Elabora un directorio de instituciones públicas y organizaciones sociales a las que poder acudir en caso de violencia. Te dejamos la dirección electrónica de OSAR (Observatorio de Salud Reproductiva) para que investigues y te informes. Luego puedes compartir esta información con tu familia y amigos. <http://www.osarguatemala.org/>



Chantaje: Presión o amenaza que se hace sobre una persona para sacar algún provecho de ella, especialmente la de hacer pública cierta información que puede resultarle perjudicial.

Machista: Que defiende la superioridad natural del hombre sobre la mujer o da muestras de ello con su comportamiento.

EN
RED



Comparte en Facebook la información sobre el directorio de instituciones a las que se puede acudir en caso de violencia. También puedes tomar una foto al directorio que realizaste aquí y subirlo a Facebook.

