

Este documento es propiedad de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM).

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Este documento se constituye en el material didáctico del **Proyecto piloto regional para la Prevención de la trata de niños, niñas y adolescentes y Reforzamiento de conocimientos sobre salud Sexual y Reproductiva** que se lleva a cabo en Bolivia, Colombia, El Salvador y Paraguay, coordinado por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), con apoyo del Banco Interamericano de Desarrollo (BID).

Esta impresión goza de la protección de los derechos de propiedad intelectual. Como su objetivo primordial es apoyar y complementar el proyecto de referencia en Paraguay está destinada exclusivamente a docentes, directivos y personal técnico de las instituciones participantes del mismo, por lo cual se solicita no reproducir para otros fines ni realizar citas de este documento.

Este documento está adaptado del Módulo "Aprendiendo a Crecer" Material educativo para trabajar con adolescentes de 11 a 14 años, preparado en el marco del proyecto 'Salud integral del adolescente y prevención del VIH/Sida', que la Cooperación Técnica Alemana ha realizado en el Perú junto con el Ministerio de Salud en 2002. La segunda edición de los Módulos Aprendiendo a Crecer y Aprendiendo a Vivir fue realizada en 2004 en el marco del Proyecto 'Voces más fuertes', liderado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), en colaboración con la Cooperación Técnica Alemana (GTZ) en Ucayalí, Perú. UNFPA Perú tuvo la gentileza de proporcionar los Módulos al Proyecto piloto regional para la Prevención de la trata de niños, niñas y adolescentes y Reforzamiento de conocimientos sobre salud sexual y reproductiva para su utilización como documento base. GLOBAL...Infancia realizó la adaptación de estas propuestas didácticas a la realidad paraguaya conforme a su experiencia de trabajo con docentes, adolescentes, niñas y niños y el documento fue revisado por el Ministerio de Educación y Cultura.

La presente edición corresponde al proyecto en Paraguay, coordinado entre el Despacho de la Primera Dama de la Nación (DPDN) y el Ministerio de Educación y Cultura (MEC) y ejecutado por GLOBAL...Infancia, cuyo equipo técnico, conformado por Silvina Francezón, Mabel Reiter y Luis Claudio Celma, ha incorporado los elementos propios del país, referidos al fenómeno de la trata, el marco legal y los sectores que intervienen en la trata de personas en Paraguay.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la presentación de los datos que en ella figuran no implican de parte de la OIM toma alguna de posición respecto al estatuto jurídico de países, ciudades, territorios o zonas ni de sus fronteras o límites.

El uso de un lenguaje que no discrimine entre varones y mujeres por cuestiones de género así como que evite la segregación por otros motivos entre las personas, especialmente cuestiones vinculadas a la estigmatización de ciertos criterios, es una preocupación ampliamente difundida en el ámbito de la protección y la promoción de los derechos humanos. Por ello, en este documento se han incluido formas del lenguaje no siempre aceptadas por las autoridades reconocidas en el ámbito lingüístico, como la referencia a ambos géneros en singular y plural para marcar la presencia de las diferencias. Asimismo, se ha optado por anteponer el término "persona" a todas las otras referencias de diferencias entre los seres humanos, prefiriéndose por ejemplo "persona con discapacidad" antes que "discapacitado".

Asunción, febrero de 2007.

Para cualquier información sobre el Proyecto puede contactar en Paraguay con el Despacho de la Primera Dama de la Nación (021 2164050) y con GLOBAL...Infancia (021 510445, global@pla.net.py).

Sumario

Presentación general

Principios orientadores en la educación sexual

Estructura general del Material

Tema 1. Descubriéndonos

Sesión didáctica 1. Viaje por nuestro cuerpo

Sesión didáctica 2. Mis sentimientos

Sesión didáctica 3. ¿Quién es más valioso/a que yo?

Tema 2. Señales de mi sexualidad

Sesión didáctica 1. Señales de mi sexualidad

Sesión didáctica 2. Compartiendo entre chicas y muchachos

Sesión didáctica 3. El lenguaje del sexo

Sesión didáctica 4. Enfrentando al VIH/Sida

Sesión didáctica 5. Hablar es mejor que callar

Material de apoyo.

Presentación general

El presente material ha sido adaptado para niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años. Teniendo en cuenta que el cambio de niños, niñas y adolescentes es progresivo, se han mantenido a lo largo del documento los términos los y las adolescentes.

Los temas contienen la información básica que el y la docente deben manejar, siendo aconsejable que indaguen para ampliar las informaciones disponibles y actualizarlas. Cada tema presenta Actividades de Aprendizaje estructuradas como Guía para el y la docente.

Esta propuesta educativa busca convertirse en una herramienta que facilite el camino para impulsar el desarrollo personal del y la adolescente, se orienta a que aprendan a manejar su vida sintiéndose dueños y dueñas de sí mismos y mismas.

El punto de partida de la propuesta didáctica son los saberes con que los y las adolescentes llegan al encuentro, contruidos a partir de sus propias experiencias. Para poder recuperarlos, se plantean espacios de experiencias compartidas a partir de las cuales construir nuevos conocimientos.

Es así que se propone analizar las creencias sobre los diferentes temas, confrontar información y esclareciendo dudas, compartir relatos de las propias experiencias de vida y generar oportunidades para reflexión sobre ellas. Entendemos que de esta manera se pueden acompañar aprendizajes significativos, que se orientan a que las actitudes y los actos sean congruentes con los proyectos personales de vida de cada participante.

El material se constituye entonces en una propuesta educativa dirigida a docentes que trabajan con adolescentes y tiene como finalidad favorecer el desarrollo integral de los y las adolescentes desde el ámbito escolar. Por tanto, es importante adecuarlos a las áreas curriculares pertinentes y al tiempo disponible.

Grupo objetivo

Este material está pensado para ser utilizado por docentes con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años, quienes se encuentran en un momento altamente sensible de su desarrollo físico y emocional. A esa edad, su interés está concentrado en los cambios que ocurren en el ámbito físico y biológico. Por otra parte, su vida social se amplía significativamente. El paso del segundo al tercer ciclo de la educación escolar básica y la proximidad del nivel medio contribuye en forma decisiva a ese incremento. Mientras crece el grupo de amigos y amigas, se va produciendo el distanciamiento paulatino de sus padres y madres.

El Proyecto piloto regional para la Prevención de la trata de niños, niñas y adolescentes y Reforzamiento de conocimientos sobre salud sexual y reproductiva afirma que el aspecto de información y conocimientos sobre salud sexual y reproductiva del grupo objetivo es de mucha importancia para evitar riesgos que muchas veces atentan, por desinformación, la salud y vida de quienes entran a la adolescencia.

Estructura general del Material

Los contenidos del presente módulo están constituidos por dos temas básicos:

- El tema 1 “Descubriéndonos”, aborda aspectos de autoestima y reconocimiento de los cambios corporales del niño, niña y adolescente. Está compuesto por tres actividades didácticas.
- El tema 2, “Señales de mi sexualidad”, aborda la dimensión positiva de la sexualidad de los y las adolescentes, está compuesto por cinco actividades didácticas.

A continuación, presentamos la estructura general de los dos temas:

Tema 1: Descubriéndonos

Capacidad: Construye una imagen de sí mismo o de sí misma que aprecia, cuida y potencia.

Resultados	Actividades didácticas
Reconoce y valora su imagen en su dimensión corporal	Viaje por nuestro cuerpo
Reconoce sus sentimientos, los comunica e identifica las situaciones que lo producen	Mis sentimientos
Identifica y cuestiona valores asignados a las personas por razones de género	¿Quién es más valioso/a que yo?

Tema 2: Señales de mi sexualidad

Capacidad: Conoce y valora su sexualidad y maneja estrategias para tomar decisiones que le permiten alcanzar el bienestar y evitar experiencias desagradables.

Resultados	Actividades didácticas
Reconoce la aparición de manifestaciones de la sexualidad como parte de su desarrollo	Señales de mi sexualidad
Comparte con naturalidad sus experiencias, temores y dudas sobre la menstruación y la polución, de manera que se sienta comfortable con sus cambios corporales	Compartiendo entre chicas y muchachos
Reconoce las relaciones sexuales como una forma de comunicación y expresión de afecto	El lenguaje del sexo
Comprenden cómo se transmite y previene el VIH	Enfrentando al VIH/Sida
Identifica situaciones de abuso sexual y conoce estrategias que le permiten protegerse frente a ellas	Hablar es mejor que callar

La propuesta metodológica

En todas las actividades que se presentan en el Material, se plantea la tarea de construir aprendizajes con los y las adolescentes. Asumimos que cada uno de ellos y cada una de ellas cuenta con saberes que guían su actuar. Entonces, cada sesión didáctica es planteada como un pequeño taller en el que los y las adolescentes, con el apoyo del y la docente, viven experiencias que les permiten confrontar sus ideas, explicitar sus procesos y construir sus aprendizajes.

Para apoyar un proceso de construcción de aprendizajes es importante tener en cuenta los momentos de la sesión didáctica y el sentido dinámico de los aprendizajes.

Momentos de una sesión didáctica

Recuperar saber previos:

Todas las actividades se inician indagando sobre los saberes previos de los y las adolescentes, construidos en su experiencia de vida. Esto significa propiciar que cada persona explicito lo que conoce sobre el tema propuesto, información que el y la docente tomarán en cuenta como “materia prima” sobre la que se asentará el nuevo saber. Para ello, se pueden utilizar diferentes estrategias como preguntas orientadoras, una lluvia de ideas, dibujos y gráficos.

El nuevo saber se sostiene siempre en ese saber anterior, por lo cual el tiempo de recuperación de saberes previos es propicio para identificar las creencias e informaciones desajustadas con que puedan encontrarse los y las participantes. Es muy importante aclararlas -ya en este tiempo o a lo largo de cada sesión- y brindar la información complementaria.

Favorecer experiencias compartidas:

Las mismas acciones de recuperación de saberes previos se constituyen en la propuesta de experiencias compartidas, pero los elementos y las actividades sugeridos por el y la docente también se tornan en oportunidades para confrontar el saber previo con nuevas informaciones y permite a los y las adolescentes participantes -y al y la docente- ampliar su visión y sus concepciones.

Las experiencias compartidas en el grupo, acompañadas por los y las docentes, se constituyen en el espacio de referencia para nuevos modos de comprender y construir la realidad así como en los insumos para futuros diálogos en los cuales conversar sobre lo acontecido.

Asimismo, en estos espacios es posible favorecer la construcción del vínculo entre los y las adolescentes y los y las docentes que en progresiva confianza pueden generar referencias de apoyo y ampliación de sus redes sociales, que en definitiva se constituyen en el sostén de contención y respuesta más inmediato frente a la adversidad.

Orientar los nuevos aprendizajes hacia acciones cotidianas:

El aprendizaje puede resultar tal cuando es incorporar a la práctica en función de un nuevo saber elaborado y de un nuevo registro corporal vivenciado. La tarea docente en la sesión didáctica es ayudar a encontrar los canales de conexión con la propia vida diaria. El cuidado más importante debe estar dado en evitar los consejos y las recomendaciones y más bien debe apoyar la contención y la orientación.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Las actividades propuestas incluyen por ello en el material indicaciones para que los y las participantes pasen a acciones concretas como escribir una carta o elaborar un mural, entre otros, que se espera permitan transformar en expresión concreta sus inquietudes y aprendizajes y a la vez las ideas sobre cómo actuar en diversas situaciones de forma tal a experimentar el bienestar y el gozo y gestionar los riesgos que puedan estar presentes.

El sentido dinámico de los aprendizajes

Promover aprendizajes implica comprender un proceso dinámico, es decir, vital y por lo tanto muchas veces desordenado y caótico a la vista de quien busca el orden.

Los tres momentos mencionados simplemente procuran ordenar la acción didáctica para que pueda contener y acompañar el proceso de aprendizaje. Muy pocas veces se presentan en forma lineal, sino que al contrario lo hacen en forma de espiral o de círculos que se cruzan y vuelven sobre sí.

Por ejemplo, al proponer información nueva o plantear cuestionamientos a las ideas, vuelven a acudir a la mente de los y las adolescentes otras ideas o recuerdos que antes no fueron reconocidos. Esto demuestra que la construcción se produce en forma dinámica y, por lo tanto, en cualquier momento del desarrollo de las actividades pueden surgir nuevas interrogantes, respuestas y conclusiones, que serán siempre provisorias.

Secuencia metodológica de una actividad didáctica

Resultado esperado

Al inicio de la secuencia metodológica se presenta el resultado que se espera lograr mediante la actividad didáctica. El resultado señala una **capacidad** (esto es una actitud, una habilidad o un conocimiento) que se espera sea desarrollada por los y las participantes.

Tiempo estimado

Se brinda una sugerencia sobre el tiempo que se necesitaría para realizar la actividad. Se debe tomar en cuenta que cada grupo tiene su propio ritmo de aprendizaje, el cual debe ser respetado por el y la docente. No es necesario sentirse presionado ni presionada a cumplir con el programa, sino concentrarse en la labor educadora.

Secuencia didáctica

En cada actividad se establecen las orientaciones para el y la docente y textos propuestos que pueden serles útiles a la hora de plantear las actividades sugeridas. Se propone como ordenadores los Momentos de la sesión didáctica referidos previamente.

Al final de cada secuencia didáctica se trabaja la evaluación en forma de metacognición, a través de cinco preguntas:

- ¿Qué sentí hoy?
- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿De qué manera lo aprendí?
- ¿En qué puede ser útil para mí?
- ¿En qué me gustaría profundizar y ampliar?

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Estas preguntas, que se encuentran al final de cada “actividad didáctica”, proponen que el y la estudiante reconozcan sus propias sensaciones, sus aprendizajes y los procesos vividos, así como las posibles implicancias en su vida cotidiana y sus posibilidades de ampliar sus conocimientos.

Brindan al y la docente la oportunidad de identificar cuáles son las vivencias de los y las participantes, así como el grado de desarrollo de las capacidades y las posibilidades de continuar nuevos procesos de indagación y reflexión.

Ideas fuerza

Se presentan como herramienta de apoyo conceptos y reflexiones que pueden favorecer la tarea de orientación y ayudar en la incorporación de nuevos saberes.

Derechos en juego

En conjunto con las ideas fuerza se presentan las nociones vinculadas a los derechos humanos que entran en juego en las situaciones que se plantean. Su abordaje pretende ser integral, por lo cual un derecho en juego puede convocar a otros, pero en todo tiempo estamos hablando de derechos cuando hay interacciones y decisiones que deben tomarse.

Materiales didácticos

Se dispone de una lista de materiales didácticos recomendados y sugeridos para el desarrollo de la actividad y se establecen algunas sugerencias en relación con su uso.

Redes para activar

Para el caso en que se requiera de mayor información sobre el tema se brindan datos que pueden ayudar a ampliarlo.



Tema 1. Descubriéndonos

Estructura general

Capacidad:

El y la adolescente construyen una imagen de sí mismo y sí misma que aprecian, cuidan y potencian.

Resultados	Sesiones didácticas	Contenidos
Reconoce y valora su imagen en su dimensión corporal	Viaje por nuestro cuerpo	La autoestima La imagen corporal
Reconoce sus sentimientos, los comunica e identifica las situaciones que lo producen	Mis sentimientos	Sentimientos frente al cambio en la pubertad
Identifica y cuestiona valores asignados a las personas por razones de género	¿Quién es más valioso?	El género y su valoración

Presentación

Si bien la autoestima es importante en todas las etapas de la vida, los cambios físicos, psíquicos y sociales que se producen durante la pubertad tienen un impacto específica y de alto significado en la confianza en uno mismo y una misma. Debido a ello, en este tema se plantean una serie de actividades didácticas que apuntan a potenciar el desarrollo de la autoestima y el crecimiento personal del y la adolescente.

A través del reconocimiento del cuerpo y de sus cambios, se plantea un momento de encuentro y reconciliación con la imagen corporal en proceso de cambio. Entre los cambios corporales, ponemos especial énfasis en los cambios sexuales, de manera que el y la adolescente puedan familiarizarse con ellos y reconocerlos como parte natural de su desarrollo. Asimismo, se busca generar un sentimiento de responsabilidad, cuidado y protección del cuerpo.

La autoestima

La autoestima es el concepto que tenemos acerca de nuestra propia valía y se basa en el conjunto de pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias sobre nosotros mismos y nosotras mismas que hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

En general, las experiencias consideradas positivas y las relaciones que resultan en una valoración del ser individual y particular ayudan a mejorar la autoestima. Las experiencias consideradas negativas y las relaciones con alto grado de conflictividad no abordada hacen que la autoestima se deteriore.

Dimensiones de la autoestima

Si bien las personas tienen una valoración de sí mismas, existen áreas específicas de su propia valoración como la familiar, la académica, la laboral, la física, la social, entre otras.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVAMaterial educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Una misma persona puede contar con diferentes grados de valoración de sí misma en cada una de las dimensiones y a la vez cuenta con una mirada general sobre sí misma.

La dimensión física se refiere tanto a la percepción del propio cuerpo como al hecho de sentirse un persona atractiva ante las demás. Evidentemente, estas percepciones dependen de lo que cada cultura considera como bello y atractivo.

La dimensión social incluye la percepción que tiene la persona de ser aceptada o rechazada por quienes son importantes para ella, como el padre y la madre, docentes y amigos y amigas. A la vez, incorpora la percepción sobre las propias capacidades para entrar en relación con las demás personas e interactuar con ellas.

Expresiones de la autoestima

La autoestima puede expresarse de diferentes maneras, pero principalmente puede percibirse en actitudes y conductas frecuentes de las personas, aunque se ha demostrado que puede ir variando en el tiempo, sobre todo conforme a las variaciones que se experimenten en la misma persona (variaciones en el aspecto físico o en sus preferencias, por ejemplo) y en su entorno (como la pérdida de un ser querido).

Se suele hablar de alta y baja autoestima, aunque hay una tendencia en general a hablar de **autoestima positiva** para referirse a quienes sostienen una autoimagen que les permite estar presentes en la realidad y hacer frente a ella con criterios de responsabilidad, mientras que se habla de sobreestimación cuando se desconocen las propias limitaciones y en general no se asumen las consecuencias de las propias acciones y de subestimación cuando se desconocen las propias capacidades y se sobredimensiona el valor de las limitaciones.

En general, una persona con una subestimación de sí misma suele sentirse incómoda con su apariencia física, tener un deseo excesivo de complacer a las demás personas y prestar mucha importancia a la vestimenta, la apariencia física y el "qué dirán".

Autoestima y adolescencia

Durante esta etapa, el cuerpo experimenta grandes cambios, para los cuales en general los y las adolescentes no suelen recibir información ni preparación adecuadas, por lo cual realizan una revisión drástica de su imagen corporal. La autopercepción acerca de su apariencia y el atractivo físico tiene gran influencia sobre la confianza en sí mismos y mismas.

Durante la adolescencia se produce un abandono paulatino del cuerpo de niño y de niña. Ahora, se encuentran frente a un cuerpo con nuevas características, que deberán reconocer y aceptar como propio, frente a la extrañeza que le producen las transformaciones.

El cuerpo adquiere, entonces, especial importancia. El y la adolescente suelen sentir su cuerpo, estudiarlo y explorarlo detalladamente: observan sus músculos, su estatura, sus senos, el tamaño de sus órganos genitales, la forma de su rostro, las posibilidades que ofrecen las prendas de vestir, el maquillaje, el peinado, los gestos, la manera de hablar, las expresiones faciales y toda clase de posturas.

Por otro lado, durante el período de transición de un ciclo a otro en la educación escolar básica, y de esta al nivel medio, se pueden observar dificultades en la autoestima: la generalmente estrecha relación con el o la docente de educación básica se torna a veces más impersonal en el nivel medio e incluso entre el segundo y el tercer ciclo.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

En ocasiones, este paso implica también un cambio de institución, especialmente en comunidades donde estos niveles no se ofrecen en todas las escuelas y colegios, por lo cual se producen cambios en el grupo de compañeros y compañeras, se deben enfrentar a nuevas pautas y nuevos modos de interacción.

Autoestima y sexualidad

Es muy difícil disfrutar de una sexualidad gratificante, responsable y constructiva si no se ha estructurado desde la niñez una autoestima positiva y relativamente estable.

Una persona que no se siente valiosa difícilmente podrá hacer valer sus derechos y ser autónoma en sus decisiones, pues tenderá a postergar sus deseos, intereses y necesidades con el fin de lograr la aceptación y aprobación de las demás personas, sobre todo de quienes resultan significativas para ella como sus potenciales parejas sexuales.

Una subestimación de sí misma es el terreno propicio para el agravamiento de problemas en diferentes áreas de la vida, entre ellas la sexual. Así, diversas investigaciones sobre embarazos no deseados en adolescentes encuentran como un factor que predispone a estas situaciones es la dificultad que tienen las mismas adolescentes de afirmarse a sí mismas y de parte de los varones el reconocer a la otra persona como valiosa.

Una persona que se considera valiosa e importante se sentirá con la capacidad para tomar el control de su vida sexual y afectiva; una persona que se siente competente, se sentirá con la capacidad de proyectarse hacia el futuro.

¿Cómo favorecer una autoestima positiva entre los y las adolescentes?

La promoción de la autoestima del y la adolescente no se reduce a mejorar su apreciación personal, sino que involucra todas las interacciones y actividades que desarrollamos con él y ella.

En nuestro rol educador, promovemos la autoestima cuando generamos un clima emocional cálido y participativo, en el cual el aporte de cada uno y una sea reconocido. Para ello, podemos:

- favorecer una forma de pensar independiente,
- confiar en la capacidad de los y las adolescentes para enfrentar y resolver problemas,
- estimular su autonomía en la toma de decisiones,
- favorecer el espíritu de observación y el autoconocimiento,
- apoyar el desarrollo de su sentido crítico para analizar la realidad,
- propiciar la confrontación de valores para que construyan su propia escala de valores.

Por otra parte, es importante tomar en cuenta el desarrollo de capacidades, que faciliten la creatividad, la resolución de problemas y el desarrollo del pensamiento autónomo y crítico.

Resulta significativo tener en cuenta que cada vez que incentivamos estos comportamientos y actitudes, estaremos fomentando también el desarrollo de la autoestima.

El género

El tema género se plantea como un eje transversal en el Material.

¿En qué consiste el género?

Últimamente, hemos oído hablar mucho de género y pensamos que al hacerlo, sólo se busca reivindicar los derechos de las mujeres.

Pero no solo es eso; en realidad, el género busca *transformar las relaciones* entre los hombres y las mujeres, para que entre ellos no existan desigualdades ni situaciones de subordinación y dominación. Se trata de construir una sociedad en la que hombres y mujeres se relacionen de manera equitativa, para lograr conjunto una vida más plena para todos y todas.

¿Cómo se originan las desigualdades de género?

Hombre y mujeres nos diferenciamos porque tenemos características anatómicas y fisiológicas con las que nacemos, que se consideran naturales. A esto llamamos **sexo**.

Frente a estas diferencias sexuales, cada cultura determina cómo deben ser, sentir y actuar hombres y mujeres. Es decir, a la condición de hombre y a la condición de mujer la sociedad les da una valoración y un significado distinto, en torno a los cuales se ha elaborado ideas, concepciones y prácticas diferentes. A este conjunto de características sociales, culturales y psicológicas asignadas a cada sexo se le llama **género**.

Las diferencias físicas, por sí mismas, no provocan desigualdad. Pero en el momento en que las personas les asignan valores a estas diferencias físicas, se producen desigualdades que afectan el desarrollo y el bienestar de hombres y mujeres.

Esta desigualdad impide que las personas de ambos géneros tengan el mismo acceso a oportunidades para su desarrollo personal y colectivo.

Ninguna persona por ella misma se ha propuesto estar en condiciones de superioridad o inferioridad, pero la educación recibida en relación con los roles de género le asigna un espacio en alguna de estas dos posiciones y la asume como natural.

¿Cómo aprendemos a ser hombres y mujeres?

Cuando decimos “las niñas son...” o “los niños son...” pensamos que su manera de ser es producto de la “naturaleza” y que las características de sus comportamientos fueron adquiridas desde su nacimiento.

Pero no es así. Aprendemos a ser hombres y mujeres a través del proceso de socialización. La madre y el padre, los y las docentes, los medios de comunicación y los otros miembros de la comunidad nos transmiten mensajes acerca de cómo deben ser nuestros comportamientos y valoraciones. Nosotros internalizamos esos mensajes y consideramos que es “natural” comportarnos de la manera en que nos indican que lo hagamos, según seamos varones o mujeres.

Durante la etapa de la adolescencia, se comienzan a ampliar las relaciones sociales y a reestructurar los vínculos entre hombres y mujeres. Por tanto, la adolescencia es un momento importante en el que se incorporan los patrones de comportamiento masculinos y femeninos.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Las personas adultas jugamos un papel muy importante, porque a través de la educación y de nuestro comportamiento podemos favorecer en los y las adolescentes una formación que permita superar los modelos de hombre y de mujer tradicionales, que los encasillan y no los dejan desarrollarse ampliamente como personas.

Ello requiere que nosotros mismos y nosotras mismas como educadores y educadoras revisemos nuestras propias concepciones del ser varón y del ser mujer, de lo permitido y lo censurado para cada género y de aquellos mitos y creencias que sostienen nuestras actitudes y comportamientos, incluso en las clases.

SESIÓN DIDÁCTICA 1. VIAJE POR NUESTRO CUERPO

Resultados esperados

El y la adolescente reconocen y valoran su imagen en su dimensión corporal.

El y la adolescente reconocen sus órganos sexuales, los cambios que viven en ellos y su funcionamiento como dimensiones naturales de su crecimiento.

Tiempo estimado

80 minutos

Secuencia didáctica

Recuperar experiencias y saberes previos

Invitar a los y las participantes a recordar si realizaron alguna vez un ejercicio de relajación. Si respondieran que sí, invitarles a recordar en qué consiste.

Plantearles que en el día de hoy probaremos un ejercicio de relajación que se llama Imaginería guiada, donde iremos recorriendo el cuerpo mientras lo vamos sintiendo.

Con esta actividad se busca que el y la adolescente puedan reencontrarse con su cuerpo, que está atravesando por cambios. Se busca a que puedan identificar lo que les agrada o desagrada de él y que tomen conciencia de que todas las chicas y todos los muchachos de su edad pasan por la misma experiencia.

Favorecer experiencias compartidas

Proponer la imaginería guiada. Se puede utilizar la Orientación para la Imaginería guiada (Material de apoyo A).

Distribuir una hoja de papel en blanco para cada participante y disponer de crayolas por grupos. Invitarles a que en forma individual cada uno y una dibuje su propia experiencia. Puede ser un dibujo concreto o abstracto que les represente lo que vivieron durante la Imaginería guiada.

En grupos de a cuatro conformados según su propia afinidad, proponerles compartir sus dibujos.

Luego plantear que en cada grupo respondan a las siguientes preguntas y escriban sus respuestas en hojas diferentes. Distribuir cuatro hojas en blanco para cada grupo.

- ¿Qué partes son las que más les agradan?
- ¿Existen algunas partes que son sucias o prohibidas? ¿De dónde vienen esas ideas? ¿Qué pensamos al respecto?
- ¿Cómo se sienten respecto a los cambios que ocurren en su cuerpo?
- ¿Qué es lo que más les preocupa o interesa?

En cuatro papeles sulfitos distribuidos en el salón copiar cada pregunta e invitar a que cada grupo coloque su hoja con respuestas en cada uno de esos afiches.

Invitar a que recorran los afiches y los lean como si fuera un recorrido de un museo. Al final, en plenario, conversar sobre lo que pudieron leer en las respuestas y las ideas que les fueron quedando. Aprovechar esta oportunidad para comentar las ideas fuerza según resulte oportuno.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Orientar hacia acciones cotidianas

Proponer a cada uno y una que redacte una carta dirigida a su propio cuerpo, contándole de este encuentro. Brindar el tiempo para que cada uno y una pueda hacerlo.

Cuando cada uno y una finaliza, en plenario nuevamente plantear las preguntas de evaluación (que se encuentran en la Secuencia metodológica general). Anotar las respuestas en un papel afiche o en el pizarrón y luego registrarlas.

Ideas fuerza

Durante la adolescencia, el cuerpo adquiere especial importancia

Debido a ello, es completamente normal que lo exploremos al detalle, que comparemos nuestra estatura, observemos nuestros genitales, nos miremos constantemente en espejo.

Cuanto más conozcamos nuestro cuerpo, más lo queremos y cuidamos.

Nuestro cuerpo es la imagen con la que nos presentamos ante los demás

Una persona que se acepta y se siente bien consigo misma y su cuerpo, se hará más atractiva y agradable a los demás y a sí misma.

Derechos en juego

Los principales derechos en juego en las situaciones planteadas tienen que ver con el derecho a la identidad y el derecho al acceso a la información.

- El derecho a la identidad no se agota con el nombre, la pertenencia a una familia y la asignación de una nacionalidad, generalmente asociados al hecho de inscribirse en el Registro civil, sino que se amplía a la construcción de la propia personalidad en un contexto cultural e histórico determinado.

El reconocimiento y la valoración del propio cuerpo, incluidos los estereotipos y cánones de belleza de la cultura de pertenencia, formarían parte del ejercicio de este derecho, pues contribuyen a construir la imagen de sí mismo y sí misma en un referente concreto como es el cuerpo físico.

- El derecho del acceso a la información entre los y las adolescentes -así como por parte de niños y niñas- incluye la disponibilidad de esta información en los lugares que frecuentan y en lenguajes comprensibles y amigables para ellos y ellas.

Implica también contar con personas significativas que puedan servir de referentes y orientadoras para el acceso a la información que requieran en su proceso de desarrollo.

Material didáctico recomendado

- Se recomienda realizar la actividad en un ambiente adecuado, el mismo no debe estar a la vista de otras personas ni debe ser un lugar de paso. Los y las adolescentes deben poder experimentar que están en un espacio de intimidad y privacidad.
- Se sugiere disponer de música suave, en la medida de las posibilidades, que ayude a los y las adolescentes a relajarse y entrar en contacto con su cuerpo, sus sensaciones y emociones.
- Disponer de:
 - o Hojas de papel en blanco suficientes para todos y todas (conviene calcular dos por cada participante).

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

- Son preferibles las crayolas, porque sus trazos implican un compromiso emocional de la persona en lo que se produce, antes que marcadores o lápices de colores.
- Papel sulfite o afiche, al menos cuatro o en su defecto un pizarrón donde anotar las ideas y luego transcribirlas a una hoja de registro.

Redes para activar

En esta temática es muy importante contar con información sobre profesionales de la psicología que trabajan en la comunidad, a fin de contar con su apoyo y asesoramiento.

SESIÓN DIDÁCTICA 2. MIS SENTIMIENTOS

Resultados esperados

El y la adolescente reconocen sus sentimientos, los comunican e identifican las situaciones que los producen.

Tiempo estimado

40 minutos

Secuencia didáctica

Por lo general, los y las adolescentes tienden a demostrar sus sentimientos sin previa reflexión, en especial cuando se trata del enojo y de la alegría. Este es un hecho muy importante y de alto valor, pues no se imponen barreras a los sentimientos.

El propósito de esta actividad es que los y las participantes puedan reconocer sus sentimientos e identificar las situaciones que los generan, que los puedan comprenderlos y comunicar en forma asertiva.

En esta etapa de la vida, más que en otras, los sentimientos suelen experimentarse de manera confusa: pueden sentir odio y alegría a la vez, y les resulta difícil reconocer sus reacciones ante determinados sentimientos.

Recuperar experiencias y saberes previos

Invitar a los y las participantes a que compartan qué sucedió entre el encuentro anterior y este, si les quedaron algunas ideas “dando vueltas” o si quisieran rescatar algo de ese encuentro.

Plantearles que en ese encuentro abordamos aspectos vinculados a nuestro cuerpo físico y nuestros sentimientos y nuestras ideas sobre ese cuerpo que cada uno y una es. Es importante rescatar la importancia de que somos nuestros propios cuerpos y de que nos desarrollamos en él.

Invitarles a que recuerden los sentimientos que habían expresado en ese encuentro y anotarlos a la vista de todos y todas. Explicarles que en este encuentro les proponemos continuar explorando acerca de nuestras emociones y sentimientos.

Favorecer experiencias compartidas

Plantear que, como en todos los encuentros, es cada uno y una quien decide participar o no y que es importante respetar esa decisión: el y la docente no obligan a participar y quienes no quieren participar evitan molestar a quienes sí.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Distribuir a cada uno y una un ejemplar de la ficha de trabajo “Cuando llegan mis sentimientos” (Material de apoyo B). Invitar a que la completen, indicando que se trata de completar las frases con las ideas que les vengan, pueden completar con más de una idea y si alguna no les surge, simplemente la pueden dejar en blanco y luego volver sobre ella.

Cuando todos y todas culminaron, invitar a compartir en plenario las respuestas. Si el grupo es muy numeroso, se pueden compartir las respuestas que quieran o hacerlo en grupos más reducidos en número (de hasta cinco participantes).

En todo caso, en plenario, formular algunas preguntas que orientarían a conversar sobre la legitimidad de todos los sentimientos, la importancia de darles un lugar en nuestra vivencia y de aprender el modo en que se hacen presentes en nuestras vidas.

Algunas preguntas orientadoras y sus reflexiones pueden ser:

<p>¿Qué hacemos cuando estamos molestos o molestas?</p>	<p>Cuando la acción proviene de un sentimiento considerado negativo, generalmente nos comportamos de manera violenta o agresiva, y podemos dañar a alguien.</p> <p>Lo mejor en ese momento es identificar que nos sentimos molestos, incómodos, enojados o rabiosos... y luego ver qué es lo que está sucediendo que hace que yo me ponga molesto, incómodo, enojado o rabioso.</p> <p>En general, no nos molestamos con las personas, sino con las acciones de las personas, y una vez que podamos identificarlo, podemos decidir si comunicamos o no nuestras molestias y cuál es la manera de hacerlo.</p> <p>Otras veces, no podemos identificar con claridad qué nos molesta, o la otra persona no está accesible -no se encuentra, no quiere escucharnos- y entonces es importante poder descargar el enojo o la rabia, sin dañarnos ni dañar a otros.</p>
<p>¿Es fácil expresar nuestros sentimientos? ¿A qué se debería eso? ¿Alguna vez hemos preferido ocultar nuestros sentimientos? ¿En qué momentos?</p>	<p>Por muy buenos artistas que seamos, es difícil ocultar nuestros sentimientos. Éstos se traslucen en nuestros actos o en el tono de nuestras palabras.</p> <p>Lo mejor es buscar el momento adecuado para expresarlos.</p>
<p>¿Quiénes expresan con mayor facilidad sus sentimientos, los muchachos o las chicas? ¿A qué se debería esta diferencia según Uds.?</p>	<p>Recuerden la famosa frase “Los hombrecitos no lloran”.</p> <p>En nuestra sociedad, se considera un signo de debilidad que los hombres expresen sus sentimientos. Debido a ello, se acostumbra a reprimir la expresión de los sentimientos de los hombres y, por el contrario, estimula la sensibilidad femenina.</p> <p>Sin embargo, la sensibilidad es una capacidad que tenemos todos los seres humanos, seamos hombres o mujeres. Es importante por ello aprender a expresar nuestros sentimientos y también a recibir las expresiones de las demás personas.</p>

<p>¿Consideran importante reconocer cuáles nuestros sentimientos?</p> <p>¿Qué podría pasar si no los reconociéramos?</p> <p>¿Qué utilidad tiene en nuestra vida saber reconocer nuestros sentimientos?</p>	<p>Nuestros sentimientos y emociones son como señales internas que nos permiten conocer nuestras necesidades, lo que nos hace sufrir o lo que nos produce bienestar.</p> <p>Nuestros sentimientos y emociones son nuestro modo de estar en un momento y un lugar determinados, y orientan nuestra acción.</p> <p>Cuando una persona se da cuenta de lo que siente, le puede resultar más fácil hablar sobre ello y también le será más fácil reconocer y comprender los sentimientos de los demás.</p> <p>Expresar nuestros sentimientos nos ayuda a desarrollarnos en forma saludable.</p>
---	---

Tras estas conversaciones, puede producirse un buen momento para recuperar las ideas que van quedando, puede plantearse a los y las participantes que ellos mismos y ellas mismas enumeren algunas ideas que les quedan y anotarlas a la vista de todas y todos.

Puede ser un momento oportuno para plantear las ideas fuerza que todavía no se hayan expresado.

Orientar hacia acciones cotidianas

Proponer a cada uno y una que identifique los sentimientos y las emociones que en su familia se consideran negativos y cuáles positivos y los registre por escrito. Posteriormente, invitarles a que escriban una carta a una persona que elijan donde le cuenten cómo esta valoración de los sentimientos en su familia le ayudaron a crecer y en qué modo le dificultaron expresarse.

Cuando cada uno y una finaliza, en plenario nuevamente plantear las preguntas de evaluación (que se encuentran en la Secuencia metodológica general). Anotar las respuestas en un papel afiche o en el pizarrón y luego registrarlas.

Ideas fuerza

Sensaciones, emociones y sentimientos

Las sensaciones son experiencias corporales de las que se toma conciencia con las percepciones. Siempre tienen una referencia corporal: la presión, el frío, el ardor, el calor, el temblor del cuerpo, el "pirí" o la "piel de gallina", el "py´a nandi", entre otros.

Las emociones son experiencias corporales más complejas y a las que les ponemos un nombre que se identifica como alegría, tristeza, enojo, expectativa, ansiedad. Cada persona puede tener sensaciones diferentes que se asocian a sus emociones: el enojo para unos puede ser un nudo en la garganta y para otros un cosquilleo en las manos, mientras que el enamoramiento puede expresarse como "mariposas en el estómago" o con suspiros constantes... o de otras formas. Las emociones requieren ser atendidas y cuidadas, pero no pueden ser controladas, solo contenidas.

Los sentimientos son experiencias corporales todavía más duraderas y que incorporan diversas emociones, la conciencia sobre ellos y la voluntad para mantenerlos o intentar modificarlos. Requieren ser cuidados y cultivados a lo largo del tiempo pero no pueden ser controlados.

Todas nuestras vivencias producen en nosotros alguna emoción y generan un sentimiento

Ante algunas sentimos enojo o rabia, frente a otras alegría o tristeza. No existe una emoción o sentimiento que se deba sentir. Cada uno y una siente eso que está sintiendo en ese

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

momento. Entonces, un mismo hecho puede producir sensaciones, emociones y sentimientos diferentes en dos personas.

Cuando una persona se da cuenta de lo que siente, le es más fácil hablar sobre ello

Y cuando alguien sabe lo que siente un compañero o una compañera, le podrá ser más fácil comprender lo que sucede y qué decisiones toma.

Durante la adolescencia, es muy frecuente que tengamos sentimientos encontrados.

A veces sentimos que queremos y odiamos a la vez. Esto puede ser confuso

Algo que nos puede ayudar es preguntarnos ante qué actitud o qué actos de la otra persona nos surge la molestia o la incomodidad o incluso la comodidad y la alegría. Y encontrar el momento oportuno para decírselo.

No hay sentimientos típicamente femeninos o masculinos

Todos los seres humanos somos capaces de experimentar todo tipo de sentimientos.

Derechos en juego

En relación con la expresión de las sensaciones, las emociones y los sentimientos el principal derecho en juego es el derecho a la libertad de expresión. Este derecho incluye el desarrollo de la capacidad de sentirse a sí mismo y misma, pensar por sí mismo y misma y manifestar aquello que se siente y piensa.

Implica asumir como persona la responsabilidad por las propias expresiones y desde el grupo y la comunidad la capacidad de escuchar y tener en cuenta lo que expresa cada miembro como su sentimiento y su pensamiento.

Por tanto, este derecho se conecta con el derecho a ser escuchados y escuchadas y a que las opiniones e ideas expresadas sean tenidas en cuenta a la hora de tomar decisiones.

Material didáctico recomendado

- Se recomienda realizar la actividad en un ambiente adecuado, el mismo no debe estar a la vista de otras personas ni debe ser un lugar de paso. Los y las adolescentes deben poder experimentar que están en un espacio de intimidad y privacidad.
- Disponer de:
 - o Hojas de papel en blanco suficientes para todos y todas (conviene calcular dos por cada participante).
 - o Copias de la ficha de trabajo Cuando llegan mis sentimientos para cada participante.
 - o Papel sulfite o afiche, al menos cuatro o en su defecto un pizarrón donde anotar las ideas y luego transcribirlas a una hoja de registro.

Redes para activar

En esta temática es muy importante contar con información sobre profesionales de la psicología que trabajan en la comunidad, a fin de contar con su apoyo y asesoramiento.

SESIÓN DIDÁCTICA 3. ¿QUIÉN ES MÁS VALIOSO/A QUE YO?

Resultados esperados

El y la adolescente identifican y cuestionan valores asignados a las personas por razones de género.

Tiempo estimado

80 minutos

Secuencia didáctica

En esta actividad buscamos que los y las participantes realicen un ejercicio consistente en imaginar que van a tener un hijo o una hija (pueden elegir el sexo) y que reflexionen críticamente sobre los valores, vinculados a ser hombres y mujeres, que inculca nuestra sociedad.

Esperamos que puedan cuestionar estos valores y proponer nuevos modos de valorar a las personas.

Recuperar experiencias y saberes previos

Invitar a los y las participantes a que compartan qué sucedió entre el encuentro anterior y este, si les quedaron algunas ideas “dando vueltas” o si quisieran rescatar algo de ese encuentro.

Plantearles que en ese encuentro abordamos nuestras emociones y sentimientos y conversamos sobre los modos de expresarlos y cómo en nuestra sociedad se nos “obliga” a sentir algunos y se nos “prohíbe” sentir otros, incluso algunas veces esto se relaciona con el ser varón y el ser mujer, aunque no hay sentimientos masculinos ni sentimientos femeninos.

Favorecer experiencias compartidas

Invitarles a seguir explorando sobre los sentimientos, las emociones y las sensaciones en este encuentro, con especial referencia a lo que en nuestra sociedad se entiende por ser varón y ser mujer.

Distribuir una hoja en blanco a cada participante. Cuando todas y todos disponen de su hoja, invitarles a imaginar que ya son personas adultas y decidieron tener un hijo o una hija. En el momento en que lo deciden, los avances de la ciencia ya permiten elegir con exactitud el sexo del futuro bebé.

Proponer que cada uno y una anote en la hoja el sexo que elige para su bebé y que redacten al menos cinco razones por las cuales eligen ese sexo. Recordar que se trata de una decisión personal, por lo que el trabajo también es individual.

Cuando todas y todos hayan culminado, plantear las siguientes preguntas (u otras similares) y conversar a partir de las respuestas:

- ¿Quiénes eligieron tener una hija (mujer)? ¿Qué les motivó a elegir que sea mujer?
- ¿Quiénes eligieron tener un hijo (varón)? ¿Qué les motivó a elegir que sea varón?
- ¿Qué sintieron las mujeres al escuchar estas razones? ¿Y los varones?
- ¿A qué se debería esta preferencia por un sexo o el otro?

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Es importante tomar nota de las diferentes ideas a la vista de todos y todas. Este plenario no necesita ser muy extenso en el tiempo, es suficiente con que los y las participantes expongan sus ideas y se evidencien las contradicciones y las convergencias.

Al finalizar el plenario conviene apuntar las ideas fuertes referidas a las valoraciones históricas del varón y la mujer.

Tras este trabajo, invitarlos a conformar grupos donde se trabajará en base a las historias y las posibilidades de los varones y de las mujeres en nuestra sociedad. Se sugiere conformar cuatro grupos de trabajo.

Para ello, se puede invitar a que todas las personas que eligieron tener una hija mujer formen dos grupos y todas las que escogieron un hijo varón formen los otros dos grupos. Si esta distribución implica conformar grupos muy desiguales en número, se sugiere entonces conformarlos sin considerar esta elección.

Indicar que se relatarán historias, para lo cual cada grupo elegirá el sexo de su protagonista, que será un bebé. Es importante que dos grupos relaten historias de varones y otros dos, de mujeres. Entregar a cada grupo un papel sulfiteado y marcadores gruesos.

Invitar a que siguiendo las indicaciones que se presentan a continuación, relaten la historia del bebé que va creciendo. Es importante tener a la vista de todos y todas estas consignas (en un afiche, en el pizarrón) y leerlas aclarando dudas o preguntas.

Consignas para crear las historias

La historia la redacta cada grupo conforme a su propia creatividad y a los acuerdos a que puedan llegar. Es importante que todas las historias presenten al menos:

- El nombre y el sexo de la persona protagonista (el bebé)
- ¿Cuál será su forma de ser cuando tenga 12 años?
- ¿En qué juegos participará y en qué juegos no?
- ¿Qué tareas realizará en su casa cuando tenga de 13 a 15 años?
- ¿Qué notas obtendrá en el colegio? ¿En qué áreas/materias se destacará?
- ¿Quiénes serán sus amistades? ¿Qué compartirá con ellos y ellas?

Proponer que las historias sean escritas en los papeles sulfiteados. Las historias pueden incluir dibujos u objetos puestos sobre ellas. Cuando vayan terminando, coloquen las historias a la vista de todas y todos.

Sugerir que cada grupo designe una relatora o un relator que lea la historia para el plenario. En plenario, realizar la lectura para todo el grupo y orientar el diálogo conforme a las preguntas que vayan surgiendo. Se pueden utilizar algunas de las siguientes para iniciar o destrabar el proceso de conversación:

- ¿Son iguales las historias de las bebés mujeres que las de los bebés hombres?
- ¿Cómo se sabe qué debe hacer un hombre y qué una mujer?
- ¿Alguna vez ustedes se han sentido más o menos valorados porque son hombres o porque son mujeres? (invitar a que cada uno y una pueda contar su propia experiencia, también lo puede hacer el o la docente, lo cual se constituye en un gesto de proximidad y cercanía que puede derivar en mayor confianza).

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

- Pensemos un momento en que cómo habrían sido nuestras vidas si hubiéramos nacido con el sexo opuesto al que tenemos ahora (invitar a que dejen volar su imaginación).

Cuando la conversación vaya cerrando, es conveniente plantear -si todavía no fueron planteadas en el diálogo- las ideas fuerza referidas a la valoración diferenciada del sexo y plantear cuestiones vinculadas a las interacciones en la pareja, se pueden utilizar para ello estas preguntas orientadoras:

- De acuerdo con las historias que se han elaborado sobre los bebés, ¿creen ustedes que socialmente se valora más a uno de los sexos que al otro?
- En un hogar, por lo general, ¿quiénes creen ustedes que toma las decisiones sobre lo que se debe o no se debe hacer, sobre cómo debe utilizarse el dinero? ¿Quiénes tienen más libertad para salir de casa? ¿Quién realiza los quehaceres del hogar?

Orientar hacia acciones cotidianas

Proponer a cada grupo que imagine cómo sería una sociedad en la que mujeres y hombres sean valorados por igual y que posteriormente un dibujo de su “ciudad posible” (con nombre, habitantes, calles... y todo lo que quieran) y luego lo expongan como en un museo.

En plenario, plantear las preguntas de evaluación (que se encuentran en la Secuencia metodológica general). Anotar las respuestas en un papel afiche o en el pizarrón y luego registrarlas.

Ideas fuerza

Las diferencias entre varones y mujeres

Hombre y mujeres nos diferenciamos, en primer lugar, porque tenemos características físicas y sexuales distintas con las que nacemos y que no se modifican a lo largo del tiempo. Cada sociedad, cada cultura, da una valoración distinta a estas diferencias físicas y sexuales; es decir, elabora ideas y concepciones acerca de lo que es ser hombre y de lo que es ser mujer. Este conjunto de características y normas sociales asignadas a cada sexo es lo que llamamos **género**.

La valoración diferenciada del varón y la mujer en la sociedad

A lo largo de la historia de la humanidad, se ha valorado de manera distinta a las mujeres y los hombres.

El valor otorgado en la cultura occidental a un hombre está vinculado con su fuerza para el trabajo y su valentía; en cambio, a la mujer se la ha valorado por su capacidad para tener hijos y para cumplir distintas funciones dentro de la familia.

Sin embargo, estos atributos no tienen ninguna relación con las cualidades y las capacidades exclusivas de hombres y mujeres.

En nuestra sociedad, de acuerdo con el sexo con el que nacemos, se nos otorga una valoración diferenciada. A cada persona se le enseña cómo ser hombre o cómo ser mujer: qué juegos y qué juguetes le están permitidos y qué otros le están vedados, cómo debe comportarse, qué debe y qué no debe decir, etc.

Estas características que se asignan a hombres y a mujeres no están relacionadas con su naturaleza física. Las maneras de ser hombre y de ser mujer las aprendemos del padre y la madre, de los amigos y las amigas, de los vecinos y las vecinas, de los y las docentes, entre otros.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

El problema surge cuando se valora a uno de los sexos más que al otro y se genera una situación de desigualdad, o cuando se considera que determinadas actividades son “solo para hombres” y otras “solo para mujeres”.

Las oportunidades diferentes afectan a nuestro desarrollo

Algunos valores tradicionalmente asignados a los hombres y a las mujeres afectan negativamente la vida de las personas. Pero en la medida en que esos valores son asignados por nosotros mismos y nosotras mismas, podemos cambiarlos.

Las normas prácticas, símbolos y valores son elaborados y moldeados socialmente dentro de cada cultura y es por ello que podemos modificarlos, pero es necesario reconocer que un cambio cultural es lento.

Derechos en juego

Los derechos en juego en las relaciones entre varones y mujeres tienen que ver con reconocer tres situaciones:

- el reconocimiento de los derechos iguales para ambos sexos, que implica brindar oportunidades similares y eliminar las barreras actuales para acceder a diferentes espacios, tomar decisiones por sí mismo y misma, elegir un estilo de vida y participar en la vida social.
- el reconocimiento de la diferencia entre ambos sexos, que implica generar condiciones para que las oportunidades similares estén accesibles para cada persona.
- el reconocimiento de que existen otras diferencias entre las personas más allá del sexo y el género, como la orientación sexual, las capacidades, el origen étnico, sus creencias, sus afiliaciones, su origen familiar, entre otros, que también deben ser tenidas en cuenta a la hora de gestionar las oportunidades y derribar las barreras culturales, políticas y sociales.

Material didáctico recomendado

- Se recomienda realizar la actividad en un ambiente adecuado, el mismo no debe estar a la vista de otras personas ni debe ser un lugar de paso. Los y las adolescentes deben poder experimentar que están en un espacio de intimidad y privacidad.
- Disponer de:
 - o Papel sulfiteo o afiche, al menos cuatro o en su defecto un pizarrón donde anotar las ideas y luego transcribirlas a una hoja de registro.
 - o Marcadores gruesos.

Redes para activar

En esta temática es muy importante contar con información sobre profesionales de la psicología que trabajan en la comunidad, a fin de contar con su apoyo y asesoramiento.

En los Institutos de Formación Docente del país se cuenta con docentes capacitados y capacitadas en la temática de género que están en condiciones de apoyar procesos y proyectos vinculados al tema.

Tema 2. Señales de mi sexualidad

Estructura general

Capacidad:

El y la adolescente conocen y valoran su sexualidad, y manejan estrategias para tomar decisiones que le permiten alcanzar el bienestar y evitar experiencias desagradables.

Resultados	Sesiones didácticas	Contenidos
Reconoce la aparición de manifestaciones de la sexualidad como parte de su desarrollo	Señales de mi sexualidad	Manifestaciones de la sexualidad
Comparte con naturalidad sus experiencias, temores y dudas sobre la menstruación y la polución, de manera que se sienta comfortable con sus cambios corporales	Compartiendo entre chicas y muchachos	Relaciones sexuales Prevención de embarazos no deseados
Reconoce las relaciones sexuales como una forma de comunicación y expresión de afecto	El lenguaje del sexo	
Comprenden cómo se transmite y previene el VIH	Enfrentando al VIH/Sida	Transmisión y prevención del VIH/Sida
Identifica situaciones de abuso sexual y conoce estrategias que le permiten protegerse frente a ellas	Hablar es mejor que callar	Prevención del abuso sexual

Presentación

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa en la que se viven grandes transformaciones.

Los cambios se producen en diferentes dimensiones de la persona: corporal, emocional, intelectual y social. Es una etapa de proceso y desarrollo en la cual se puede afirmar que las personas se hacen, crecen y construyen su personalidad.

En este proceso de construcción, la sexualidad es uno de los aspectos más importantes de la personalidad naciente. Las nuevas manifestaciones de su sexualidad generan al y la adolescente vivencias que hasta ese momento les resultaban desconocidas.

Además de los cambios corporales, en esta etapa también irrumpen fuertes estímulos de origen hormonal, que producen nuevas sensaciones. Los cambios que ocurren en el ámbito biológico tienen repercusiones en el mundo interior del y la adolescente, así como en su vida afectiva.

Para ello, debemos favorecer que los y las adolescentes desarrollen herramientas como conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan conocer su vida sexual y afectiva y

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVAMaterial educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

orientarlas hacia su bienestar y crecimiento personal, en el marco de un proyecto personal en permanente construcción y en interacción con otras personas.

Sin embargo, muchos y muchas adolescentes no cuentan con las mejores condiciones para iniciar su vida sexual. Por lo general, sus vivencias sexuales se desarrollan en un clima de temor, presión, desinformación y soledad. Es importante tener en cuenta que estas experiencias negativas, producto de la vivencia de la sexualidad sin orientación, no sólo tiene consecuencias en el plano físico sino también en el plano emocional.

Manifestaciones de la sexualidadActitudes hacia la sexualidad adolescente

Debido a que la mayoría de los cambios corporales son sexuales, las personas adultas tendemos a sentirnos incómodas, avergonzadas e intimidadas al hablar de ello con los y las adolescentes, y preferimos no hacerlo. Muchas veces optamos por imaginar que son seres asexuados que se vuelven sexuales luego del matrimonio.

Frecuentemente, nuestros propios temores nos llevan a referirnos a la sexualidad adolescente como una práctica riesgosa, que requiere control externo. A la vez, los y las adolescentes, que perciben la censura social, tampoco se sienten con derecho a demandar una vida sexual y reproductiva satisfactoria y segura, en la que cuenten con información.

Es necesario por tanto que quienes trabajamos con adolescentes desarrollemos la capacidad de educar en la convicción de que pueden ejercer su sexualidad en forma plena y responsable.

La otra cara de la sexualidad

La sexualidad es una dimensión maravillosa e importante de nuestra vida. Todos los seres humanos somos sexuados desde que somos concebidos. No existen seres humanos asexuados.

La sexualidad es una dimensión inherente a la persona, forma parte de las vivencias del ser humano y es un componente de su personalidad. Se orienta al gozo y el placer e implica consecuentemente responsabilidades. La sexualidad es una fuente de bienestar, crecimiento y desarrollo integral.

Las estrategias educativas históricamente están orientadas a transmitir una concepción negativa de la sexualidad, con la intención de proteger a los y las adolescentes de riesgos que atenten contra su salud y que les permitan trasgredir las normas sociales.

La especialista Stella Cerruti (1995), de Uruguay señala distintas dimensiones de la sexualidad humana que dan cuenta de su integralidad:

- La dimensión placentera. Contribuye al bienestar individual y al sostenimiento del mismo, al enriquecimiento de la personalidad y al desarrollo del vínculo con otras personas.
- La dimensión afectiva. La capacidad de amar constituye un componente eminentemente humano y es un elemento sustantivo en la plenitud y trascendencia del vínculo.
- La dimensión comunicativa. La sexualidad constituye un modelo de expresión integral de las personas y resulta la forma de comunicación de mayor profundidad y trascendencia para los seres humanos.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

- La dimensión creativa. Como forma de expresión integral, potencia la creatividad, en la que se conjugan elementos estéticos y lúdicos, vinculados a la exploración y a la búsqueda del gozo.
- La dimensión ética. La sexualidad se encuentra estructurada en un marco de valores que resultan patrimonio de cada grupo y sociedad, transmitidos en el proceso de socialización y que repercuten en sentimientos y conductas. A la vez conlleva responsabilidades por las consecuencias de las acciones.
- La dimensión procreativa. Se destaca esta potencialidad como un extraordinario logro de dos personas que, consciente y libremente, asumen la procreación de un nuevo ser.

La dimensión social de la sexualidad

Otro aspecto que debemos tomar en cuenta es que la sexualidad no se circunscribe al ámbito de la vivencia personal e individual. La sexualidad se encuentra condicionada por la cultura particular de la sociedad en la que se desarrolla, y se recrea en ese mismo marco.

Cada sociedad determina ciertos modelos de comportamiento y mandatos culturales sobre cómo debe ser la vivencia de la sexualidad, qué es lo permitido y qué es lo prohibido. Si bien la sexualidad se experimenta de manera universal, el significado que se le asigna, los comportamientos que se adoptan, los valores que se asumen en este campo, están determinados por la cultura.

Es indudable que la vivencia de la sexualidad está atravesada por los roles de género que la sociedad asigna a hombres y mujeres. Los roles de género delimitan el comportamiento sexual femenino y masculino, dificultando la posibilidad de vivir la sexualidad de manera integral.

La diferencia de género afecta tanto a hombres como a mujeres, obstaculizando la vivencia de su sexualidad como una experiencia de crecimiento, bienestar, responsabilidad y realización personal.

La discusión acerca de temas sexuales con personas del sexo opuesto contribuye a que a los y las adolescentes comprendan mejor la perspectiva de género, respeten más las opiniones del sexo opuesto e integren los puntos de vista femeninos y masculinos acerca de la sexualidad.

La expresiones de la sexualidad

Actualmente, muchos y muchas adolescentes manejan información sobre los cambios corporales y fisiológicos que se presentan en esa etapa de sus vidas. Sin embargo, tienen pocas oportunidades de hablar acerca de las impresiones y preocupaciones que estos cambios les generan.

Entre las manifestaciones de la sexualidad del adolescente, se abordan la masturbación, el deseo o excitación sexual, la eyaculación, la polución, etc.

El intercambio de experiencias y puntos de vista sobre estas situaciones permite que los y las adolescentes valoren los cambios propios de su edad como parte natural de su desarrollo adopten una actitud positiva hacia ellos.

Este reconocimiento es un paso necesario para que asuman un rol activo y se hagan cargo de su sexualidad de manera responsable.

Se presenta a continuación información básica sobre las temáticas planteadas:

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

LA MENSTRUACIÓN

Todos los meses, el sistema nervioso y las hormonas femeninas intervienen en la maduración de un óvulo que sale del ovario con la finalidad de ser fecundado por un espermatozoide.

Mientras esto ocurre, la pared interna del útero (el endometrio) se va preparando para la animación del óvulo fecundado, es decir para el embarazo. De esta manera, el endometrio se engrosa y sus tejidos se llenan de sangre, con el objeto de alimentar al nuevo ser.

En caso de que el óvulo no sea fecundado, el endometrio o revestimiento interior se desprende y se produce un sangrado. A este proceso se le conoce como menstruación.

El ciclo menstrual. Se denomina así al tiempo que transcurre entre un período menstrual y otro. El ciclo menstrual tiene una duración de 28 días, aunque es frecuente también encontrar ciclos de 24, 26 ó 35 días.. Además, la duración del ciclo menstrual puede modificarse a lo largo de la vida.

EL DESEO SEXUAL

El deseo sexual es el impulso y atracción que nos mueve a buscar una relación sexual con otra persona. Si bien el deseo surge de manera involuntaria, puede ser inducido. De todas maneras, es posible tener control sobre su desarrollo y no es necesario que acabe todo deseo en acción.

La respuesta sexual humana es el conjunto de reacciones que se producen en el organismo frente a un estímulo sexual.

El deseo sexual nace en el cerebro por estímulos que pueden provenir tanto de la propia persona, tales como fantasías o sueños con escenas sexuales, como del exterior.

Los estímulos del exterior son percibidos por los sentidos y se producen cuando vemos la imagen de una mujer atractiva o un hombre atractivo. También puede producirse por estimulaciones en zonas del cuerpo que generan excitación (no solo en los genitales) y podemos emocionarnos sexualmente por estímulos sentimentales, de afecto, motivados por la pareja.

El deseo sexual es previo a la excitación, durante el cual los órganos sexuales de varones y mujeres experimentan cambios similares, que indican que se están preparando para la relación sexual.

- En el hombre, un conjunto de reflejos produce una erección del pene que hará posible la relación sexual.
- En la mujer, la excitación causa secreción y lubrica la vagina.

No necesariamente la excitación termina en una relación sexual.

LA EYACULACIÓN Y LA POLUCIÓN

La primera vez que un adolescente eyacula sale un líquido claro, ligeramente pegajoso, que luego se vuelve lechoso y espeso. Este fluido, de olor agradable, se llama *esperma* o *semen*, que significa "semilla".

El cuerpo que funciona normalmente y produce espermatozoides, puede también liberarlos. La eyaculación es una prueba de que el desarrollo va sobre ruedas, es decir, de que el cuerpo responderá bien cuando sea estimulado.

Los pensamientos pueden producir excitación sexual y, algunos hombres hacen que la erección sea seguida por una eyaculación. Esto puede ocurrir en la escuela, en una fiesta o cuando el joven está solo. Una película, una fotografía, un beso o un pensamiento pueden excitarlo.

Las poluciones nocturnas son una manifestación sexual que escapa del control consciente; la polución nocturna puede ocurrir como parte de un sueño sexual que puede ser olvidado al despertar.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

LA MASTURBACIÓN

Desde el nacimiento, las personas exploran sus cuerpos y experimentan sensaciones agradables y placenteras. La masturbación es una actividad autoerótica porque la persona se da placer a sí misma a través de la manipulación de sus genitales y de otras zonas del cuerpo que le produce excitación.

La masturbación es una experiencia agradable y una actividad sexual natural dentro del desarrollo humano. Constituye la manera en que la mayoría de los y las adolescentes aprenden a reconocer su cuerpo y a experimentar el sexo como una expresión de placer y gozo.

La masturbación permite sentir placer y ayuda al y la adolescente a conocer su propio cuerpo, a explorar y redescubrir sus genitales, que han adquirido nuevas características y funciones. Esta exploración ayuda a asumir la identidad sexual.

No todas las personas se masturban; muchas no desean hacerlo y hay algunas que nunca lo han hecho. Ésta es una vivencia que cada uno y una puede tener y puede estar asociada a una decisión consciente o no.

LAS RELACIONES SEXUALES DURANTE LA ADOLESCENCIA

En nuestra sociedad, las condiciones en que se produce el inicio sexual de los y de las adolescentes no son las más deseables.

El inicio de las relaciones sexuales está caracterizado, por lo general, por la falta de planificación. A veces, responden a situaciones de engaño o de abuso por parte de personas adultas, mientras que otras veces están impulsadas y casi obligadas por ideas acerca de la iniciación sexual.

Esta ausencia de planificación está muy relacionada con el hecho de que, en nuestra sociedad, no es aceptable la actividad sexual durante la adolescencia pero a la vez se mantiene un discurso que la estimula. Por lo tanto, esta se desarrolla en forma oculta, lo cual dificulta que los y las adolescentes asuman comportamientos preventivos, como el uso de métodos anticonceptivos y de prevención de la transmisión de infecciones.

Respecto a la persona con la que se tiene la primera relación sexual, diversas investigaciones en países latinoamericanos señalan que la mayoría de las mujeres reporta que su pareja de inicio sexual fue su enamorado, mientras que los hombres refieren que fue una amiga.

- En el caso de las adolescentes, la relación sexual suele estar vinculada a la presencia de afecto hacia su pareja. De esta manera vemos que, en las mujeres, el enamoramiento, que implica la presencia de afectividad consolidada, legitima la posibilidad de tener relaciones sexuales.
 - En el caso de los adolescentes, en cambio, la vivencia de la sexualidad suele estar asociada fundamentalmente a la experiencia de sensaciones y al prestigio que pueden adquirir, no tanto al afecto.
-

LA DIVERSIDAD SEXUAL

Si bien la sexualidad tiene un sustento biológico que nos proporciona las condiciones básicas para vivirla, este componente no es el único ni el determinante. La sexualidad también está moldeada por la cultura en que vivimos, es decir, se produce socialmente.

En la cultura occidental, el comportamiento heterosexual es la actividad sexual aceptada socialmente; nuestra cultura es poco proclive a reconocer la diversidad y, por tanto, a aceptar otros comportamientos.

Sin embargo, **las diferentes preferencias sexuales, mientras se orienten al encuentro en condiciones de libertad y decisión responsable entre las personas, son todas naturales.** Entonces, priman en el desarrollo del encuentro sexual el mutuo consentimiento y la capacidad de asumir responsablemente las acciones emprendidas.

Sin embargo, nuestra sociedad ha tendido a condenar las relaciones entre personas del mismo sexo, las tendencias bisexuales y las identificaciones de las personas con el género opuesto al que se atribuye a su sexo (travestis y transexuales).

Es importante diferenciar a este respecto algunos conceptos:

- La orientación sexual hace referencia a la tendencia del deseo sexual, es decir, la persona busca personas del mismo sexo, del sexo opuesto o ambas e incluso se percibe a sí misma en su mismo sexo y género o en otro. La orientación sexual no implica necesariamente una acción, es decir, una persona puede manifestar un deseo sexual hacia otra, pero no mantener relaciones sexuales con ella.
- El comportamiento sexual hace referencia a la actividad sexual. Este comportamiento no implica necesariamente orientación sexual, una persona puede tener un encuentro sexual con otra por curiosidad, sin que por ello reconozca una orientación sexual determinada.
- La identidad sexual se refiere a la identificación relativamente estable de la persona con un sexo y su elección de vinculaciones. Implica un cierto grado de desarrollo y madurez emocionales que se van desarrollando y modificando a lo largo de la vida.

Hemos sido educados de tal manera que si vemos que dos personas del mismo sexo se atraen sexualmente y tienen sentimientos amorosos, consideramos que están haciendo algo malo, enfermo o pecaminoso, aunque como dijimos es una cuestión natural.

Desde la educación que hemos recibido, se nos hace difícil ver a las personas con orientaciones e identidades sexuales diferentes a la heterosexual como iguales a uno mismo, que merecen respeto y que gozan de los mismos derechos.

En la tarea educadora, es importante reconocer los prejuicios y los mitos, a la vez que orientar hacia la reflexión sobre estas realidades. Especialmente importante es reconocer el valor de las personas como tales y no en función de que estemos de acuerdo o no con su orientación, su comportamiento o su identidad sexuales.

Cuando en un grupo alguno de sus miembros manifiesta una tendencia sexual diferente a la heterosexual, es importante apoyar en su proceso de participación e inclusión en el grupo y de respeto por parte de los demás miembros y del mismo a los procesos de aprendizaje y descubrimiento, sobre todo afirmando que la diversidad sexual no implica maldad, enfermedad ni perversión. Por lo tanto, en el rol educador es importante trabajar por evitar la discriminación y favorecer la inclusión.

Riesgos asociados a la salud sexual y reproductiva del y la adolescente

Junto con las situaciones difíciles de construir su identidad sexual, interactuar con sus pares y con las personas adultas, tomar decisiones significativas, en el campo de la sexualidad adolescente se hacen presentes diferentes riesgos propios de la convivencia social y del proceso de desarrollo.

Estos riesgos incluyen que se produzca una iniciación sexual bajo presión social, un embarazo no deseado, una infección de transmisión sexual -incluido el VIH/Sida-, posibilidades de exposición al abuso sexual y condiciones de explotación originadas en el engaño o la coacción.

Se trata de circunstancias generalmente inesperadas y difíciles que se pueden presentar en la vida de los y las adolescentes. Estos riesgos se pueden prevenir y, en caso de que se produzcan, estas situaciones pueden ser abordadas de forma respetuosa, consciente y contenedora de los y las adolescentes.

Para ello, se requiere en el rol educador de la información adecuada y del desarrollo de una actitud asertiva, abierta, firme y lúcida que evite la discriminación, el castigo, la evasión y el rumor y que promueva la participación de la misma persona, de las familias, de los pares y de las instituciones competentes así como la asunción de responsabilidades en forma compartida.

INICIACIÓN SEXUAL BAJO PRESIÓN SOCIAL

Si las personas adultas entendemos que los y las adolescentes se encuentran en procesos de exploración de la sexualidad y observamos el entorno de los medios de comunicación y las tecnologías de información y comunicación, donde se exaltan el erotismo y la sensualidad y se encuentran disponibles materiales pornográficos, podemos comprender que esta presencia de lo sensual y lo erótico, más abierta que en nuestro período de adolescentes, puede incitarlos e incitarlas a iniciarse sexualmente antes de lo que quisiéramos las personas adultas.

Sin embargo, el error en esta idea es que no somos las personas adultas quienes debemos determinar cuándo deben tener su iniciación sexual los y las adolescentes. Se trata de una decisión que les corresponde a ellos y ellas. En el caso del rol educador, se trata de orientar y asegurar que esa decisión sea tomada con información y acciones de protección adecuadas para ambos miembros de la pareja.

Por otro lado, esa preocupación por el aumento de presencia de lo sensual y lo erótico oculta el hecho de que la sociedad actual es más directa en su valoración de lo sexual que la doble moral imperante en épocas anteriores -y todavía vigentes.

También oculta otras presiones sociales que pueden incitar a una iniciación sexual donde no se respete ni la libertad y ni el consentimiento del y la adolescente, y que no son propias de este tiempo:

- El grupo de pares puede estimular la iniciación sexual al asociar las relaciones sexuales a los criterios de pertenencia al grupo y al marginar a quienes no las experimenten o al menos no hablen de ellas como si las hubieran vivido.
 - Los padres que, en su convicción de la importancia de la iniciación sexual para el desarrollo de la masculinidad, llevan a sus hijos a casas de cita y pagan el servicio de las trabajadoras sexuales.
 - Las adolescentes y, en más casos de los que se cree, los adolescentes, que son iniciadas e iniciados sexualmente por miembros de sus familias o de sus comunidades, con anuencia de sus padres y madres o sin ella (situaciones que se consideran de hecho abuso sexual).
-

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

EMBARAZOS NO DESEADOS EN LA ADOLESCENCIA

Los embarazos adolescentes han generado en el último tiempo un interés y una preocupación de la sociedad adulta sobre el tema. Se calcula que en América latina, 1 de cada 10 mujeres de 15 a 19 años de edad ya es madre o está gestando por primera vez.

No hay información exacta sobre cuántos de esos embarazos son resultado de relaciones consentidas o de abusos cometidos por personas de su entorno familiar y comunitario.

La manera en que se ha enfocado el embarazo adolescente está relacionada con la visión social negativa que nuestra sociedad tiene hacia el ejercicio de la sexualidad antes del matrimonio. Esta sanción obstaculiza la posibilidad de que el y la adolescente ejerzan su sexualidad de manera responsable, placentera y protegida.

Muchas personas adultas consideran que la sexualidad adolescente es un problema y un riesgo, por lo que debe ser controlada y manejada, ya que los y las adolescentes son inmaduros e inmaduras y no pueden vivir su sexualidad de manera responsable. Esta idea evidencia la desconfianza hacia los y las adolescentes.

El inconveniente no se presenta en relación con el ejercicio de la sexualidad, sino con el riesgo de embarazos no deseados, los cuales generan condiciones adversas, principalmente para la salud de las mujeres adolescentes y de sus hijos e hijas, y puede constituirse en un obstáculo para que ellas continúen sus estudios escolares, disminuyendo sus posibilidades de construir su autonomía.

Es necesario tomar en consideración la realidad en que viven los y las adolescentes, así como los múltiples factores culturales que condicionan su situación.

- Por un lado, los embarazos adolescentes no son por lo general ni intencionados ni planificados. La posibilidad del embarazo adolescente se refuerza por la falta de acceso a la información y las dificultades para acceder a métodos anticonceptivos y servicios de orientación. Asimismo, incide la tradicional sumisión de la mujer y la imposición del varón para mantener relaciones sexuales sin protección alguna. Además, juegan un rol importante la aceptación social de las iniciaciones sexuales de las adolescentes por parte de adultos y el ocultamiento de los abusos sexuales en las familias.
- Por otro lado, si observamos el contexto social, encontramos que el embarazo adolescente en la población más pobre afecta por las condiciones inadecuadas de información y nutrición y por el acceso a servicios de salud de baja calidad, asociados a las dificultades económicas de la red familiar; mientras que en la población de sectores económicos medios y altos tiende a ocultarse con el pretexto de viajes de estudio, con la separación de la adolescente de la institución escolar y con el recurso a abortos -todos clandestinos y por tanto en condiciones de elevadísimo riesgo para la vida de la madre adolescente-.

En el rol educador, la tarea de prevención primaria debe orientarse hacia el fortalecimiento del vínculo que habilite a conversar sobre las ideas y las experiencias vinculadas a la sexualidad y que ayude a asumir la responsabilidad por la protección en las relaciones sexuales como compartida entre el varón y la mujer.

En el caso de un embarazo adolescente, debe abordarse en forma respetuosa, ayudando a que ambas personas involucradas directamente puedan tomar decisiones responsable con el apoyo de sus familiares y otras personas referentes para ellas.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS), Hepatitis C y VIH/Sida

Al momento de mantener relaciones sexuales existe el riesgo de entrar en contacto con infecciones que pueden estar presentes en la otra persona y adquirirlas. Estas infecciones son denominadas infecciones de transmisión sexual (ITS) pues se pasan de un cuerpo a otro a través del contacto sexual desprotegido.

Algunas de estas infecciones pueden transmitirse también mediante otras formas, por lo que no son consideradas exclusivamente como ITS, tal el caso de la Hepatitis C y del VIH/Sida. Algunas de las ITS más conocidas son: la sífilis, el herpes genital, la gonorrea, el virus del papiloma humano (HPV o VPH) y la candidiasis.

Las principales dificultades con las ITS, la Hepatitis C y el VIH/Sida no vienen dadas tanto por sus efectos en el organismo como por la falta de información sobre la manera de prevenirlas y de tratarlas cuando se produce la infección:

- Por un lado, estas infecciones se originan en actos sexuales y se hacen presentes por lo general en los órganos genitales (no están a la vista de las demás personas) y, como existe en nuestra cultura un silenciamiento en torno a lo sexual, hay poca información sobre las mismas en las familias e incluso en las escuelas -donde suele limitarse a las clases de Ciencias de la naturaleza y la salud-.
- Por otro lado, el descubrimiento del VIH/Sida y la reaparición de la Hepatitis C ha asociado las infecciones con muertes rápidas, dolorosas e inevitables. A la vez, su carácter de pandemias (epidemias de alcance mundial) y los preconceptos en torno a su transmisión han generado actitudes que, antes que prevenir, terminan favoreciendo su propagación.
- Por otro lado más, los prejuicios religiosos difunden la idea de que se trata de castigos divinos, que deben ser sufridos por quienes no se ajustan a las leyes y normas religiosas. Así, favorecen que las personas sean consideradas como 'enfermas', 'inmorales' y 'pecadoras' y que deben ser dejadas de lado y abandonadas a su suerte, tal como se actuaba con las personas con lepra en la antigüedad.
- Finalmente, otras ideas asocian estas infecciones a grupos determinados, cuyas conductas no se ajustan a las normas sociales vigentes como las personas con prácticas homosexuales, las usuarias de drogas, las trabajadoras sexuales.

Estas ideas desprotegen a quienes forman parte de otros grupos, que por mantener sus conductas "menos sancionadas", pero igualmente riesgosas, están expuestas a adquirir cualquiera de estas infecciones (personas adultas, por ejemplo, que mantienen relaciones heterosexuales con varias parejas sin protección).

La información sobre todas estas infecciones, así como el modo de prevenirlas y de tratarlas en caso de que sean adquiridas por una persona, debe estar disponible y accesible para los y las adolescentes cuando ellos y ellas la requieran.

Principalmente deben poder manejar información sobre:

- ¿En qué consiste la infección? ¿Cómo se detecta su presencia?
Es importante que la información les ayude a identificar en ellos mismos y ellas mismas o en sus parejas señales de que puedan haber adquirido la infección. Se debe recordar que no todas las infecciones tienen síntomas directos.
- ¿Cómo se transmite la infección? ¿Cómo se previene esa transmisión?
Es importante utilizar términos que no discriminen en este proceso ni que sancionen los actos de las personas.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

- Es preferible utilizar **transmisión** antes que **contagio**, para mantener la noción de que las infecciones tienen vías de paso específicas y que no “se pasan” por el aire, por estar cerca, por conversar,...
- Se sugiere utilizar la palabra **infección** antes que la palabra **enfermedad**, porque la infección implica el desarrollo de un organismo dañino dentro del propio organismo, mientras que la enfermedad implica un conjunto de características derivadas de esa infección o de otras condiciones. Además, la enfermedad, principalmente vinculada al VIH/Sida, es más bien imprecisa y brinda la idea de muerte próxima.
- Resulta preferible utilizar **persona con infección** (persona con sífilis, persona viviendo con VIH) antes que **infectado** (sifilítico, sidoso, etc.) pues recupera el valor de la persona como tal y posiciona a la infección como una situación que está viviendo en un momento determinado y no como aquello que define a la persona como tal.
- Conviene plantear **conductas de riesgo** antes que **grupos de riesgo**, puesto que la posibilidad de la infección tiene que ver con los actos que se realicen y no con la pertenencia a un grupo determinado (por ejemplo, el riesgo de infección en las trabajadoras sexuales no se debe a que sean trabajadoras sexuales sino a las prácticas desprotegidas que puedan tener con sus clientes).

En relación con la prevención deben brindarse todas las informaciones requeridas y para ello es importante que pueda tenerse presente tanto la libertad y el consentimiento de la persona así como las responsabilidades que implican cada una de las modalidades de prevención:

- La opción por la abstinencia.
- La elección de una pareja estable donde ambas personas sean fieles y hayan confirmado previamente no encontrarse en presencia de una ITS. Esta alternativa por sí sola no previene del embarazo no deseado.
- El uso del preservativo en todas las relaciones sexuales.

Ninguna de las modalidades es mejor que las otras por sí misma, su efectividad depende de la decisión de la persona y de que la implemente en forma adecuada.

- ¿Cómo se trata una infección?

Es importante brindar la información básica sobre los tratamientos que se deben brindar, pero especialmente debe trabajarse en la identificación de los actores institucionales que deben prestar atención en el tratamiento de las infecciones.

Una vez más la tarea educadora debe concentrarse en favorecer un vínculo que promueva la conversación sobre las experiencias vividas y las ideas de los y las adolescentes.

A su vez es importante recurrir por mayor información a otros y otras docentes con especialización en la temática y contar con los recursos de la comunidad para profundizar en el tema.

En general, los Hospitales Regionales y algunos Centros de salud cuentan con información, programas y recursos destinados a brindar información, entregar material de difusión e insumos de protección en relación con las ITS, la Hepatitis C y el VIH/Sida. Asimismo, en algunas comunidades se cuenta con organizaciones de la sociedad civil que trabajan esta temática.

Especialmente en esta temática es importante el trabajo en torno a los derechos sexuales y reproductivos, es decir, corresponde que los y las adolescentes desarrollen la conciencia sobre los cuidados que requiere el desarrollo de su sexualidad -sobre todo ante los riesgos posibles- y las responsabilidades del Estado en la generación de servicios de información y de provisión de insumos y cuidados en forma gratuita.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

EXPOSICIÓN A CONDICIONES DE ABUSO SEXUAL

El abuso sexual es una situación en la cual una persona adulta realiza actos de contenido sensual o sexual con adolescentes, niños o niñas con el fin de obtener una satisfacción sexual. Se entiende como abuso porque es realizado por una persona en posición de poder en relación con otra (una persona adulta -agresora- abusa de una persona niña o adolescente, sean varones o mujeres -víctima-).

Estos actos pueden ser comentarios insinuantes recurrentes, exhibición de genitales, exposición a productos pornográficos, caricias, roces, besos o penetración. Cualquiera de estos actos por sí mismo puede ser considerado un abuso. En Paraguay, el abuso sexual está penado por ley.

Está demostrado que las personas agresoras en su mayoría son conocidas por las víctimas, pues pertenecen a su entorno familiar o comunitario. La aproximación resulta más fácil para la persona agresora y esta impone el acto bajo engaño, amenaza, fuerza o chantaje. También de esta manera se impone el silencio de la víctima.

En general, se produce en casas, escuelas, baños públicos, calles, lugares donde otras personas no puedan verlo. El abuso sexual ocurre en todos los niveles socio económicos y no existe un perfil de la persona agresora que permita determinar quién es un abusador o una abusadora.

Tampoco existe un perfil de la víctima, sin embargo, las estadísticas determinan que existe mayor vulnerabilidad al abuso cuando niños, niñas y adolescentes están solos o solas, manifiestan timidez o inseguridad, o se encuentran en entornos familiares deteriorados.

En el rol educador, la prevención primaria se corresponde nuevamente con el vínculo que habilita a la conversación sobre las experiencias y las ideas y se debe orientar a la información adecuada sobre los mecanismos de prevención y en la construcción de la autonomía de las personas y la posibilidad de decir que NO.

La prevención secundaria se orienta a detectar posibles casos de abuso sexual entre niños, niñas y adolescentes que se encuentran en la escuela, sin ejercer un rol policial, sino preventivo.

Es por ello importante estar atento a ciertas manifestaciones físicas como el dolor genital, posibles infecciones de transmisión sexual e incluso embarazos adolescentes, así como a manifestaciones psicológicas como el retraimiento excesivo, expresiones de agresión desproporcionada, cambios bruscos en el rendimiento académico y en la participación en actividades recreativas, temor a quedar solos y solas, pesadillas y expresiones de vergüenza y culpa.

En caso de detectar posibles situaciones de abuso es importante no actuar en forma aislada, sino compartir con colegas de confianza y comunicarse con la Consejería por los derechos de la niñez y la adolescencia de la comunidad para plantear acciones de consulta, verificación y seguimiento de posibles casos que se confirmen.

EXPLOTACIÓN SEXUAL Y POSIBLES CONDICIONES DE TRATA

La explotación sexual, en el marco legal, hace referencia a la exposición de niños, niñas y adolescentes a actos sexuales con personas adultas a cambio de una retribución económica que beneficia a quien tiene bajo su cuidado al niño, la niña o adolescente o a quien lo ha sometido a esta condición.

Como la prostitución es un trabajo sexual en el cual dos partes consienten mutuamente un acto privado a cambio de una remuneración, no se puede considerar que exista prostitución infantil ni adolescente pues se considera que en todos los casos hay condiciones de explotación sexual comercial, es decir, se comercializa su cuerpo y esta comercialización siempre se realiza en condiciones de sometimiento a una persona adulta, que es quien dispone del contacto con los clientes, de los locales para el encuentro y el encierro.

Las condiciones de trata con explotación sexual se dan cuando bajo engaño, amenaza o coacción una adolescente, niño o niña, es trasladado de su lugar de residencia habitual a otro donde sufre de

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

explotación sexual.

El abordaje de esta temática y mejores informaciones pueden encontrarse en la sección del material referida a la trata de personas, en especial, con fines de explotación sexual.

SESIÓN DIDÁCTICA 1. SEÑALES DE MI SEXUALIDAD

Resultados esperados

El y la adolescente reconocen la aparición de manifestaciones de la sexualidad como parte de su desarrollo natural.

Tiempo estimado

90 minutos

Secuencia didáctica

Muchos de los cambios que se experimentan en la adolescencia son sexuales; por lo general, los y las adolescentes tienen información sobre el proceso biológico de dichos cambios.

Con esta actividad se busca que los y las participantes tengan un espacio de diálogo para compartir las experiencias y sentimientos que estos cambios les generan. Procesar e integrar estos cambios como parte natural del camino que los lleva hacia la madurez constituirá una ayuda para que los vivan sin ansiedad y sin conflicto.

Recuperar experiencias y saberes previos

A manera de lluvia de ideas, invitar a los y las participantes a que digan todas las palabras que les vienen a la mente cuando escuchan la palabra **sexualidad**.

Tomar nota de todas las palabras a la vista de todos y todas. Una vez culminada la lista, invitar a revisar cada palabra y determinar en conjunto con el grupo cuáles tienen una connotación negativa de la sexualidad y cuáles una connotación positiva. Señalarlas en forma diferente (con colores diferentes, subrayar unas y encerrar en círculo las otras o colocar el signo más en las connotaciones positivas y el signo menos en las negativas).

En este proceso priman las decisiones del grupo antes que las del o la docente, por tanto, es importante acompañar el proceso de discusión y favorecer que se tengan en cuenta todas las opiniones e ideas:

- Puede que algunas palabras no tengan para el grupo connotaciones ni negativas ni positivas. Entonces no es necesario marcarlas.
- En cambio, otras palabras pueden generar mayor discusión a la hora de determinar su connotación, entonces es recomendable explicitar esta dificultad y marcarla como doble connotación.

Una vez realizada la clasificación, plantear preguntas para promover el diálogo tales como:

- ¿A qué se debe que algunas ideas resalten los aspectos positivos y otras los aspectos negativos?
- ¿De dónde vienen estas ideas?
- ¿A quiénes se las hemos escuchado decir?

Cuando culmine el diálogo, comentar al grupo el tema que convoca y la propuesta de conversar sobre lo que experimentamos en relación con los cambios en nuestra sexualidad.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Favorecer experiencias compartidas

Plantear al grupo como desafío señalar en el listado las ideas que escuchamos en nuestra vida de diferentes actores: los padres y las madres, los amigos y las amigas, los religiosos y las religiosas, los medios de comunicación, otros.

Puede ser útil preparar un cuadro como el siguiente, donde se reemplacen las ideas por las expresiones de los y las participantes

	Padres y madres	Amigos/as	Religiosos/as	Medios de comunicación	Otros
Idea 1					
Idea 2					
Idea 3					
...					

Cuando se rellene el cuadro, invitar a reflexionar sobre lo que pueden ver en él, de qué se pueden dar cuenta y comentar las ideas fuerzas vinculadas a la construcción y la valoración de la sexualidad en las personas.

Posteriormente invitar a mirar una vez más el listado original de palabras asociadas a la sexualidad y plantear que indiquen cuáles son las palabras que aluden específicamente al acto sexual, al coito (se recomienda usar expresiones que utilicen los y las participantes como coger, tener sexo, etc. a fin de orientar mejor la consigna).

Una vez marcadas todas las palabras, plantear preguntas que ayuden a ir ampliando el significado de la sexualidad, más allá de lo genital y del coito. Pueden plantearse algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Creen Uds. que la sexualidad tiene que ver solamente con “coger” o con las “relaciones sexuales”?
 - o Si responden que sí, ¿por qué?
 - o Si responden que no, ¿qué otras “cosas” o dimensiones abarcaría la sexualidad?

Al culminar la conversación, invitar a que conformen cuatro grupos (dos de hombres y dos de mujeres) y entregar a cada grupo un conjunto de tarjetas en blanco.

En cada grupo, proponer que cada persona escriba en las tarjetas experiencias o situaciones relacionadas con la vivencia de la sexualidad que consideren más importantes. Luego, proponer que en el mismo grupo compartan esas experiencias y comenten las sensaciones y emociones que se asociaron a ellas (tristeza, alegría, dificultades, sensaciones agradables, etc.).

Posteriormente, invitar a que cada grupo elabore una presentación de sus experiencias y sentimientos en un papel afiche y lo compartan en plenario.

En el plenario, tras escuchar las presentaciones de cada grupo, invitar a la reflexión sobre la experiencia. Puede recurrirse a algunas de las siguientes preguntas:

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

- ¿Qué han sentido al identificar sus vivencias y al compartirlas con sus compañeros y compañeras?
- ¿Qué hace que algunas de estas experiencias nos resulten agradables?
- ¿Qué hace que algunas de estas experiencias nos parezcan difíciles y nos confundan?
- ¿Qué tipo de ayuda nos gustaría tener para vivir mejor estas experiencias?
- ¿A quienes podemos recurrir para que nos ayuden a vivir estas experiencias en forma natural?
- ¿Qué diferencias y qué semejanzas encuentran entre las respuestas de las chicas y las de los muchachos?
- ¿A qué se deberían esas diferencias y esas semejanzas?

Puede resultar oportuno en la discusión introducir algunas ideas fuerza en torno a la naturalidad de las sensaciones contradictorias en relación con la sexualidad y sobre las diferencias en los mensajes sobre la sexualidad dirigidos a los varones y los dirigidos a las mujeres.

Orientar hacia acciones cotidianas

Proponer que en un papel sulfite elaboren un mural entre todos y todas, incluyendo en él lo que han compartido y trabajado en el encuentro de hoy. Sin un orden necesario pueden anotar ideas, frases, poemas, trazar dibujos...

Cuando cada uno y una finaliza, en plenario nuevamente plantear las preguntas de evaluación (que se encuentran en la Secuencia metodológica general). Anotar las respuestas en un papel afiche o en el pizarrón y luego registrarlas.

Ideas fuerza

Las miradas sobre la sexualidad en general la ven como riesgosa.

Por lo general, la sexualidad es vista como una experiencia riesgosa y que entraña peligro. La sexualidad es una forma de expresión que tenemos los seres humanos, a través de la cual manifestamos nuestras emociones y compartimos afecto. Comprender la sexualidad de esta manera la convierte en una experiencia que posibilita el enriquecimiento de nuestra personalidad.

En la adolescencia se producen cambios que tienen que ver con la sexualidad y nos producen sensaciones, emociones y sentimientos que podemos compartir.

Algunos de los cambios que se producen en la adolescencia son notorios, como la menstruación o la eyaculación. Otros no son visibles pero sí los sentimos, como la atracción hacia la otra persona o el deseo sexual. Todos estos cambios nos muestran el desarrollo de nuestra sexualidad.

Los sentimientos, dudas y confusiones que experimentan en esta etapa son producto de los cambios que están viviendo. Como todo cambio, es inevitable que éstos estén acompañados de ansiedad y temor, pero a medida que vayan conociendo cada transformación, se sentirán más cómodos con ella y poco a poco la irán haciendo parte de ustedes.

Las ideas sobre la sexualidad se forman en la cultura y en la interacción social.

Las ideas que las personas tenemos sobre sexualidad se forman a partir de los mensajes y enseñanzas que vamos recibiendo a lo largo de nuestras vidas de parte de nuestros padres,

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

maestros, amigos, amigas; de los religiosos con los que tratamos; de los mensajes que recibimos en los programas de televisión, las canciones, etc.

Las formas en que las personas ven la sexualidad son muy variables. Muchas consideran que es una dimensión muy positiva en sus vidas; para otras es algo negativo y pecaminoso, que desean evitar.

La sexualidad va más allá del encuentro sexual.

Por lo general, se asocia la sexualidad al sexo o la reproducción. Pero la sexualidad es más que tener relaciones sexuales. La sexualidad se expresa en todo nuestro ser, en nuestra manera de sentir, de expresar y compartir afecto, en nuestras actitudes, sociabilidad y creatividad. La sexualidad es una dimensión importante de nuestra vida; podemos hacer que sea algo maravillosos y que se convierta en fuente de realización y crecimiento personal.

La educación sexual de los varones en nuestra sociedad es diferente de la que se da a las mujeres.

Nuestra sociedad transmite mensajes diferentes sobre la sexualidad dependiendo de si somos hombre o mujeres. A los muchachos se les incentiva a que tengan experiencias sexuales y a las chicas se les pide que sean "sexies", pero se les critica si tienen experiencias sexuales. Pero ni los muchachos ni las chicas deben permitir que la presión de los modelos sociales se imponga; cada uno y una puede escoger la mejor manera de expresar y vivir su sexualidad de acuerdo con sus sentimientos, deseos e intereses, sin ocasionar daño ni a sí mismos y mismas ni a las demás personas.

Derechos en juego

Los derechos en juego en las relaciones entre varones y mujeres tienen que ver con reconocer tres situaciones:

- el reconocimiento de los derechos iguales para ambos sexos, que implica brindar oportunidades similares y eliminar las barreras actuales para acceder a diferentes espacios, tomar decisiones por sí mismo y misma, elegir un estilo de vida y participar en la vida social.
- el reconocimiento de la diferencia entre ambos sexos, que implica generar condiciones para que las oportunidades similares estén accesibles para cada persona.
- el reconocimiento de que existen otras diferencias entre las personas más allá del sexo y el género, como la orientación sexual, las capacidades, el origen étnico, sus creencias, sus afiliaciones, su origen familiar, entre otros, que también deben ser tenidas en cuenta a la hora de gestionar las oportunidades y derribar las barreras culturales, políticas y sociales.

Material didáctico recomendado

- Se recomienda realizar la actividad en un ambiente adecuado, el mismo no debe estar a la vista de otras personas ni debe ser un lugar de paso. Los y las adolescentes deben poder experimentar que están en un espacio de intimidad y privacidad.
- Disponer de:
 - o Hojas de papel en blanco suficientes para todos y todas (conviene calcular dos por cada participante).
 - o Marcadores gruesos para los grupos.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

- Bolígrafos para los y las participantes.
- Papel sulfito o afiche, al menos ocho.

Redes para activar

En esta temática es muy importante contar con información sobre profesionales de la psicología que trabajan en la comunidad, a fin de contar con su apoyo y asesoramiento.

SESIÓN DIDÁCTICA 2. COMPARTIENDO ENTRE CHICAS Y MUCHACHOS

Resultado esperado

La y el adolescente aceptan con naturalidad sus experiencias, temores y dudas sobre la menstruación y la polución, de manera que se sientan cómodos con los cambios en sus cuerpos.

Tiempo estimado

90 minutos

Secuencia didáctica

A través de esta actividad se continúa abordando el tema de los cambios sexuales en los y las adolescentes. En esta oportunidad, se busca que los y las participantes dialoguen y reflexionen más ampliamente sobre sus experiencias relacionadas con la menstruación y con la polución.

Recuperar experiencias y saberes previos

Invitar a los y las participantes a que compartan qué sucedió entre el encuentro anterior y este, si les quedaron algunas ideas “dando vueltas” o si quisieran rescatar algo de ese encuentro.

Recordar algunas de las ideas expresadas en ese encuentro -se puede tener a la vista de todos y todas los papeles sulfitos de la actividad final de la actividad anterior.

Plantear que en este encuentro se continuará recuperando las experiencias y conversando sobre las vivencias del cambio que todas las personas vivimos al llegar a la adolescencia.

Proponer la lectura del texto “Alejandra y sus hermanos” (Material de apoyo C). Tras la lectura conversar sobre la historia relatada. Se pueden utilizar algunas de estas preguntas como orientadoras:

- Según los hermanos de Alejandra, hay asuntos de hombres y asuntos de mujeres. ¿Cuáles serían esos asuntos? ¿Están de acuerdo?
- ¿Qué pasa en esta historia? ¿Qué era la mancha en la cama de José? ¿Qué hizo que Antonio, al ver aquella mancha, le dijera a José que por fin había crecido?
- ¿Alguna vez han oído hablar de la polución? ¿Qué les han dicho?
- ¿Qué era la mancha roja en la cama de Alejandra? ¿Qué hizo que Eduardo dijera que Alejandra se había convertido en mujer?
- ¿Qué les han dicho sobre la menstruación?

En este diálogo conviene tener presente que muchas veces los y las adolescentes pueden hablar de sus experiencias propias -de sus miedos e ideas- refiriéndose a lo que viven otras personas como “un amigo”, “mi prima”, ... Como lo que interesa en este proceso es poder

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

conversar sobre lo vivido, y esta es una forma de expresión, no es necesario evidenciarla, principalmente porque puede generar que se cierren a seguir compartiendo, por temor a exponerse antes sus pares.

Favorecer experiencias compartidas

Invitar a que cada uno y una anote en una hoja de papel sus preguntas sobre la menstruación y sobre la polución. Remarcar que las preguntas son anónimas. Conviene que escriban las preguntas con letras grandes y visibles.

Tras recoger los papeles con las preguntas, agruparlas en conjunto con el plenario y colocarlas a la vista de todos y todas.

- Conviene agrupar las preguntas según correspondan a la menstruación o a la polución y, en cada grupo, ordenarlas conforme a una secuencia de respuestas que ayude a comprender el hecho. Por ejemplo, tener en cuenta que se responderían primero las preguntas vinculadas a cuándo se produce antes que las vinculadas a si es cierto que la ropa interior debe ser "tirada" después de la menstruación o que la polución en la sábana puede embarazar a la persona que la lava.

Una vez organizadas las preguntas, se propone realizar una elección del sistema de respuestas:

- Plantear las diferentes respuestas a esas preguntas conforme al orden acordado, o
- Presentar una breve explicación sobre la menstruación y la polución y tras ella verificar si quedó alguna pregunta sin responder y contestarla.

En cualquiera de las dos opciones, recordar que los y las participantes pueden formular preguntas cuando lo deseen.

Tras la presentación y las respuestas a las preguntas, distribuir las fichas sobre la menstruación y sobre la eyaculación (Materiales de apoyo D y E) e invitar a leerlas en conjunto, recuperando las ideas ya expresadas en la presentación y en las respuestas a sus preguntas.

Orientar hacia acciones cotidianas

Proponer que se conformen grupos mixtos de cuatro a seis participantes y plantearles que elaboren un folleto o un afiche dirigido a otras y otros adolescentes en los que expliquen en qué consisten la menstruación y la polución.

Insistir en que pueden incluir mensajes que ayuden a comprender mejor estos hechos y que pueden hacerlo utilizando las palabras y expresiones que consideren más oportunas para ser atractivas para sus compañeros y compañeras. No es necesario que se incluya TODA la información, sino la que ellos y ellas consideren adecuada y con los mensajes que quieran indicar.

En plenario compartir las creaciones entre todos y todas.

Cuando cada uno y una finaliza, en plenario nuevamente plantear las preguntas de evaluación (que se encuentran en la Secuencia metodológica general). Anotar las respuestas en un papel afiche o en el pizarrón y luego registrarlas.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Idea fuerza

Existen muchas ideas y creencias sobre la menstruación

Antiguamente, se creía que era algo sucio o impuro y las mujeres eran apartadas de los lugares públicos durante esos días. En la actualidad, algunas de esas ideas persisten y, debido a ello, muchas mujeres no se sienten cómodas con sus cuerpos, sienten vergüenza y sufren innecesariamente.

En cambio, la polución es percibida como agradable por la persona, pero todavía genera rechazo social

Por lo general, los chicos sienten que la eyaculación es algo muy agradable, si son conscientes del hecho y si están preparados. Pero si no fueron informados, pueden sentir culpa, vergüenza y hasta miedo.

La polución nocturna es la forma en que los testículos liberan los espermatozoides que se han formado. Es un fenómeno natural y los adolescentes no tienen por qué sentirse culpables ni avergonzados.

Derechos en juego

El derecho de acceso a la información es clave entre los derechos de niñas, niños y adolescentes y se torna esencial entre los derechos sexuales y reproductivos de los y las adolescentes puesto que la información oportuna, certera y contenedora sobre sus condiciones de desarrollo, sus posibles vivencias y experiencias preparan para un responsable ejercicio de la sexualidad, alejado de los temores y las culpas.

Material didáctico recomendado

- Se recomienda realizar la actividad en un ambiente adecuado, el mismo no debe estar a la vista de otras personas ni debe ser un lugar de paso. Los y las adolescentes deben poder experimentar que están en un espacio de intimidad y privacidad.
- Disponer de:
 - o Hojas de papel en blanco suficientes para todos y todas (conviene calcular dos por cada participante).
 - o Marcadores, crayolas y lápices de colores.
 - o Papel sulfiteo.
 - o Copias para cada participante de los Materiales de Apoyo C, D y E (Alejandra y sus hermanos, La menstruación y La polución).

Redes para activar

Es importante recurrir por mayor información a otros y otras docentes con especialización en la temática y contar con los recursos de la comunidad para profundizar en el tema.

En general, los Hospitales Regionales y algunos Centros de salud cuentan con información, programas y recursos destinados a brindar información, entregar material de difusión sobre el tema. Asimismo, en algunas comunidades se cuenta con organizaciones de la sociedad civil que trabajan esta temática.

Especialmente en esta temática es importante el trabajo con padres y madres sobre la importancia de asumir la sexualidad activa de sus hijos e hijas y de acompañar sin castigar los procesos de descubrimiento, exploración e indagación.

SESIÓN DIDÁCTICA 3. EL LENGUAJE DEL SEXO

Resultado esperado

Reconoce las relaciones sexuales como una forma de comunicación y expresión e afecto.

Tiempo estimado

60 minutos

Secuencia metodológica

Con la intención de proteger a las y los adolescentes de experiencias desagradables, algunas personas adultas tienden a transmitirles mensajes negativos acerca de las relaciones sexuales.

Lo que buscamos en esta actividad es que las y los adolescentes fortalezcan la consideración positiva de las relaciones sexuales, para que no las vivan con temor sino en forma responsable.

Recuperar experiencias y saberes previos

Invitar a los y las participantes a que compartan qué sucedió entre el encuentro anterior y este, si les quedaron algunas ideas “dando vueltas” o si quisieran rescatar algo de ese encuentro.

Recordar algunas de las ideas expresadas en ese encuentro -se puede tener a la vista de todos y todas los afiches y los materiales informativos producidos por el grupo.

Plantear que en ese encuentro vimos los cambios físicos que se producían “en cada” persona y que en este veremos cómo se expresa el afecto “entre” las personas.

Invitar a que el grupo -en forma de lluvia de ideas- exprese palabras y términos que signifiquen afecto (pueden ser sinónimos o no). Anotar esas ideas a la vista de todas y todos.

Favorecer experiencias compartidas

Proponer que se conformen al menos cuatro grupos mixtos y distribuir entre ellos revistas y periódicos, tijeras y papel sulfite. Invitarles a armar un collage en un papel sulfite con las imágenes que encuentren en las cuales se puedan ver las diferentes maneras en que los seres humanos se expresan afecto entre sí.

La plenaria se puede realizar en el formato de un museo, colocando los papeles sulfite en las paredes y dando un tiempo para recorrer cada “cuadro”. Se puede recurrir a un guía para cada cuadro o invitar a que se recorra libremente.

Cuando se acaba el recorrido, conversar sobre las diferentes formas de expresión que se encontraron y que fueron colocadas en los afiches. Tomar nota de todas ellas a la vista de todas y todos.

Cuando se considera que se han enumerado todas las formas expresadas en los cuadros, plantear si existen otras maneras de expresar afecto y anotar las nuevas ideas que se propongan.

Proponer concentrarse en las expresiones vinculadas a lo considerado tradicionalmente sexual (el coito, el sexo, hacer el amor, relaciones sexuales) y conversar sobre las ideas que hay en torno de ellas. Se pueden utilizar las siguientes preguntas como ordenadoras de la conversación:

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

- ¿Consideran ustedes que hacer el amor es una forma de expresar afecto? ¿Por qué creen eso?
- ¿Algunas de estas formas de expresar afecto son mejores que otras? ¿Son malas o buenas? ¿Por qué creen eso?

En esta conversación se pueden plantear las ideas fuerza vinculadas a la expresión del afecto y la sexualidad.

Distribuir el relato **Hablando de las relaciones sexuales** (Material de apoyo F). Proponer su lectura conjunta y posteriormente invitar a comentar lo que hayan comprendido. Para ello se pueden utilizar las siguientes preguntas como orientadoras:

- ¿Qué es hacer el amor?
- ¿Por qué algunas personas dicen “hacer el amor”, otras dicen “tener relaciones sexuales” y otras utilizan expresiones como “coger”, “comerse a alguien”, ...? ¿Cuáles son otras formas de referirse a este acto que Uds. conozcan? ¿Qué piensan que implican estas expresiones?
- ¿De qué se ríen en el relato y a qué se deberían los chistes sobre las relaciones sexuales?
- ¿Qué motiva las personas tienen relaciones sexuales?
- ¿Qué hace que Isabel afirme que tener relaciones sexuales es una decisión seria? ¿Están de acuerdo con lo que afirma? ¿En qué sí? ¿En qué no?

Recordar que las relaciones sexuales nos conectan con otra persona. Estar con alguien que a uno le gusta y le atrae es maravilloso. El sexo es una actividad íntima y privada, y no tenemos por qué verlo como algo sucio o pecaminoso; más bien, se trata de que lo miremos con responsabilidad, teniendo en cuenta nuestros sentimientos, nuestros propios deseos y los de la otra persona.

Distribuir la ficha de trabajo **Frases incompletas para ir completando nuestra sexualidad** (Material de apoyo G) e invitar a que las terminen de completar, pueden brindar más de una continuación a cada frase e incluso pueden dejar en blanco las que no les convoquen.

Una vez terminado el ejercicio, invitar a que algunos voluntarios y algunas voluntarias que lean sus respuestas. Anotar a la vista de todas y todos las respuestas que se refieren a los siguientes puntos:

- Lo más importante en la relación sexual es...
- Para tomar la decisión de tener relaciones sexuales, una pareja necesita...
- Para tomar la decisión de tener relaciones sexuales, yo necesito...
- Las relaciones sexuales son experiencias agradables cuando...
- Las relaciones sexuales son una experiencia desagradable cuando...

Invitar a que tras leer las respuestas de los compañeros y las compañeras y tener en cuenta las propias, puedan realizar comentarios sobre lo que pueden apreciar, sobre lo que pueden notar como diferente y como parecido.

Recordar que las relaciones sexuales son agradables y enriquecedoras cuando las personas que participan en ella están de acuerdo, y cuando existe afecto, comprensión e información para

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

practicarlas con responsabilidad, es decir, cuidándose de no producir un embarazo no deseado ni de adquirir infecciones de transmisión sexual.

Proponer que lean las preguntas que hayan escrito y aclarar entre todos y todas las dudas que vayan surgiendo. Complementar las respuestas con las ideas fuerza.

Orientar hacia acciones cotidianas

Colocar un papel sulfito en el centro del salón (en el suelo o sobre una mesa) y escribir sobre él la frase “relaciones sexuales”. Invitar a que todos y todas escriban alrededor lo que piensan y sienten al respecto.

Cuando cada uno y una finaliza, en plenario nuevamente plantear las preguntas de evaluación (que se encuentran en la Secuencia metodológica general). Anotar las respuestas en un papel afiche o en el pizarrón y luego registrarlas.

Idea fuerza

Hay diferentes posibilidades de demostrar afecto

Cuando queremos a alguien, lo besamos, lo tocamos, lo abrazamos, lo acariciamos.

Hacer el amor es una de esas maneras. Las relaciones sexuales constituyen una forma de encuentro entre dos personas que han llegado a una conciencia de su sentido y las responsabilidades que implica.

Las relaciones sexuales ocurren cuando el deseo sexual se dirige hacia otra persona

Hay que tener en cuenta que, en la medida en que existen otras formas de expresar cariño, las relaciones sexuales no son indispensables para probar que queremos a alguien.

Las relaciones sexuales son una forma muy íntima de comunicación entre las personas

Para que efectivamente esta intimidad se constituya en una expresión de afecto, es importante que al momento de establecer el encuentro cada persona confíe en sí misma y también en la otra; disponga de información sobre sus implicancias, cuente con la oportunidad de hablar sobre el tema con la otra persona y cuenten con espacios de privacidad para tomar la decisión.

Derechos en juego

Los principales derechos en juego tienen que ver con el acceso a la información y también con el respeto del mutuo consentimiento para la expresión del afecto entre las personas. Es importante trabajar sobre el mutuo consentimiento como un elemento clave en el ejercicio de una sexualidad en el marco de la afectividad.

Material didáctico recomendado

- Se recomienda realizar la actividad en un ambiente adecuado, el mismo no debe estar a la vista de otras personas ni debe ser un lugar de paso. Los y las adolescentes deben poder experimentar que están en un espacio de intimidad y privacidad.
- Disponer de:
 - o Hojas de papel en blanco suficientes para todos y todas.
 - o Copia del relato **Hablando de las relaciones sexuales** (Material de apoyo F) para cada participante.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

- o Ficha de trabajo **Frases incompletas para ir completando nuestra sexualidad** (Material de apoyo G) para cada participante.
- o Papel sulfito.
- o Periódicos y revistas.
- o Tijeras.
- o Plástico
- o Cinta adhesiva (siempre es mejor la cinta de papel o cinta de pintor, que no desprende la pintura de la pared).

Redes para activar

En esta temática es muy importante contar con información sobre profesionales de la psicología que trabajan en la comunidad, a fin de contar con su apoyo y asesoramiento.

En los Institutos de Formación Docente del país se cuenta con docentes capacitados y capacitadas en la temática de género que están en condiciones de apoyar procesos y proyectos vinculados al tema.

SESIÓN DIDÁCTICA 4. ENFRENTANDO AL VIH/SIDA

Resultado esperado

La y el adolescente identifican el modo de transmisión y de prevención del VIH/Sida.

Tiempo estimado

90 minutos

Secuencia metodológica

A través de esta actividad procuramos que los y las participantes expresen sus ideas acerca del VIH/Sida y lo comprendan como una infección que puede ser adquirida por cualquier persona que realice conductas de riesgo sin métodos de protección adecuada.

Para ello es importante que puedan comprender el modo de transmisión y de prevención, con actitudes que eviten la discriminación.

Recuperar experiencias y saberes previos

Invitar a los y las participantes a que compartan qué sucedió entre el encuentro anterior y este, si les quedaron algunas ideas “dando vueltas” o si quisieran rescatar algo de ese encuentro.

Recordar algunas de las ideas expresadas en ese encuentro -se puede tener a la vista de todos y todas el papel sulfito con las ideas en torno a “relaciones sexuales” .

Plantear que en ese encuentro vimos que la expresión del afecto “entre” las personas se puede dar de diferentes maneras, entre ellas lo que llamamos la relación sexual y habíamos visto que estas relaciones sexuales son placenteras, sobre todo cuando se realizan en un marco de respeto y consentimiento mutuo, que implica conocer también los riesgos como embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Explicar que en el encuentro de hoy trabajaremos en torno al VIH/Sida, una de las infecciones que se puede adquirir al mantener relaciones sexuales sin protección adecuada.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Proponer que cada uno y una escriba en una hoja de papel todas las ideas que tiene y las informaciones que conoce acerca del VIH/Sida. Invitar a que conformen grupos de 4 a 6 y que preparen un papel sulfito con la lista de las ideas de todos y todas, organizándolas como mejor les parezca (enumeradas, en forma de mapa conceptual, con dibujos).

Explicar que más tarde se volverá sobre estas producciones.

Favorecer experiencias compartidas

Exponer fotos o láminas donde aparezcan adolescentes principalmente. Plantear la pregunta: ¿cuál de estas personas puede estar infectada con el VIH/Sida?

Escuchar todas las propuestas y sugerencias. Plantear la noción de que cualquiera de esas personas puede estar infectada con el VIH, pues no se observan señales exteriores. Nada externo puede indicarnos que una persona está viviendo con el VIH.

Proponer la lectura del texto **Una casa con kupi`i** (Material de apoyo H), pueden hacerlo dos personas distribuyéndose las partes tal como se indica en el mismo texto.

Una vez terminada la lectura, plantear la pregunta: ¿En qué se parece la casa con kupi`i a una persona que vive con VIH/Sida? Tomar nota de sus respuestas a la vista de todos y todas.

Establecer las vinculaciones entre la historia relatada y la situación de una persona con VIH/Sida. Pueden ser útiles las siguientes ideas:

- Las personas somos como una casa bien construida, hecha con buena madera. El VIH/Sida es un virus que ingresa por igual en personas fuertes y débiles.
- La casa, que parece aún robusta, está en realidad llena de termitas, pero en el exterior nada muestra que estén trabajando. Algo similar ocurre con las personas que viven con el VIH/Sida: su apariencia es saludable y robusta, el virus se está reproduciendo en su organismo y puede ser transmitido a otras personas.
- La gran tormenta que azota la casa se asemeja a las enfermedades que atacan a las personas. Cuando una persona cuenta con un sistema inmunológico desarrollado, puede hacer frente a las bacterias y otros virus que producen enfermedades, pero como el VIH destruye el sistema inmunológico, las personas que viven con él tienden a debilitarse y no pueden reaccionar frente a los otros virus, principalmente si no cuentan con un tratamiento.
- La casa termina destruida por la tormenta. El VIH puede derivar en una fase de síndrome, conocida como el Sida (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida), que no es una enfermedad sino la condición de haber desarrollado un bajísimo nivel de protección en el organismo y permite el desarrollo de enfermedades que se complejizan (un resfrío o una gripe se vuelven neumonía, por ejemplo) y pueden llevar a estados extremos. Sin embargo, también se puede salir del estado de Sida y volver a la condición de persona viviendo con VIH.
- Al final, es fácil ver lo que no se sospechaba: la casa estaba siendo atacada por las termitas. El VIH en general se torna visible cuando se llega al estado de Sida.
- Pero si hubiera habido un especialista en termitas que identificara la casa antes de la tormenta y su caída, existirían posibilidades de aplicar un tratamiento a la misma. Con el VIH sucede igual, mientras antes es identificado, mejores posibilidades tiene la persona de seguir un tratamiento que retarde la llegada al estado de Sida y que le permita continuar con una calidad de vida similar al tiempo anterior de haber adquirido el VIH.

Proponer que se conformen los grupos del inicio del encuentro y que retomen sus trabajos iniciales. Sugerir que, en base a la información recabada, identifiquen las ideas que son ciertas, aquellas que no lo son y aquellas en las que están en duda.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

En plenario, invitar a que cada grupo presente su trabajo, fundamentando sus respuestas. A partir del trabajo desarrollado por los grupos, es posible ir aclarando las dudas utilizando información disponible sobre el VIH/Sida.

- Es importante que queden claras las ideas sobre:
 - o ¿Qué es el VIH/Sida?
 - o ¿Cómo se transmite? Recordar las tres vías de transmisión.
 - o ¿Cómo se previene? Recordar las tres modalidades de prevención, principalmente frente a la relación sexual.
 - o ¿Cómo se confirme si uno mismo o una misma ha adquirido o no el VIH/Sida? ¿A dónde recurrir para ello y en caso de que el resultado sea positivo?
- Mantener siempre las actitudes y las acciones que eviten la discriminación como el uso del lenguaje adecuado para referirse al VIH/Sida, a los modos de transmisión y prevención y las conductas que ponen en riesgo a las personas frente al VIH.
- Recordar que el VIH no mata, pero la discriminación acaba con la vida de las personas.

Orientar hacia acciones cotidianas

Distribuir a cada participante la ficha **¿Cuál es riesgo?** (Material de apoyo I). Plantear que la completen en forma personal y luego compartir en plenario las respuestas, aclarando dudas y preguntas, sobre las formas en que se puede contraer el VIH/Sida y las formas en que no.

Plantear las preguntas de evaluación (que se encuentran en la Secuencia metodológica general). Anotar las respuestas en un papel afiche o en el pizarrón y luego registrarlas.

Idea fuerza

No es posible saber si una persona está infectada con VIH solamente a través de su apariencia

El VIH se instala en el organismo y se desarrolla atacando y disminuyendo el sistema inmunológico, es decir, impide que el cuerpo pueda defenderse de otros virus y bacterias.

Para saber si uno mismo o una misma está infectada con VIH, se requiere de un análisis de sangre que se llama Test de Elisa, a través del cual se determina la posibilidad de contar con VIH. Si este test resulta positivo se realiza una confirmación a través de otro análisis de sangre denominado Wester Blott.

El tiempo que puede transcurrir entre la infección y que el test dé positivo es de tres semanas a seis meses. Si se sospecha de haber tenido contacto con el VIH, es importante comunicarlo al médico y aplicarse el test durante ese período al menos dos veces hasta confirmar la presencia o no del VIH en el propio organismo y mantener prácticas de cuidado.

Las relaciones sexuales sin protección son la forma en que, mayormente, se transmite el VIH

El VIH se puede transmitir solo por tres vías:

- Por relaciones sexuales sin protección. A través de los fluidos del organismo, principalmente el semen, el flujo vaginal y la sangre.
- Por vía intravenosa. A través de inyecciones en las venas sin material esterilizado.
- Por vía vertical. A través de la madre hacia el hijo durante el embarazo, en el parto y durante la lactancia.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Para protegerse del VIH, todas las personas que tienen relaciones sexuales deben usar preservativo

El preservativo en una relación sexual es la manera adecuada de protegerse. Debe utilizarse en todas las prácticas que impliquen algún contacto entre los fluidos del organismo de uno y el cuerpo de la otra persona.

Por ello debe usarse al practicar sexo vaginal, sexo anal y sexo oral.

Los y las adolescentes cuentan con muchas armas para prevenir el VIH/Sida

Pueden buscar información, conversar con su pareja antes de tener relaciones sexuales, autovalorarse, cuidarse utilizando preservativos, no aceptando propuestas que puedan ponerlos en riesgo, transmitiendo informaciones correctas a sus familiares y amigos, entre otras.

Un resultado positivo en VIH no es una sentencia de muerte

Un resultado positivo implica asumir responsabilidades en relación con un tratamiento adecuado y con mantener un estilo de vida que tenga en cuenta que el organismo requerirá de mayor cuidado al entrar en contacto con nuevas bacterias y virus que pueden producir enfermedades para las que antes el organismo contaba con mejores condiciones de defensa.

Derechos en juego

El derecho de acceso a la información y de disponibilidad de insumos, recursos y servicios para la orientación, la prevención, la detección y el tratamiento de infecciones de transmisión sexual entran en juego a la hora de trabajar en torno a la educación sexual con adolescentes.

Sin la información ni los medios a su alcance, el ejercicio de su sexualidad se verá desprotegido y altamente vulnerable a los riesgos de adquirir infecciones de transmisión sexual y de producirse embarazos no deseados.

La responsabilidad del Estado y la comunidad es brindar servicios amigables y adecuados de salud sexual y reproductiva, sin enjuiciar ni sancionar el ejercicio de la sexualidad en los y las adolescentes.

Esto implica que, por ejemplo, los insumos y suministros de planificación familiar estén disponibles para adolescentes y jóvenes que no estén casados o unidos de hecho, y así debe ser exigido por parte de usuarios y usuarias y de las personas educadoras de la comunidad.

Material didáctico recomendado

- Se recomienda realizar la actividad en un ambiente adecuado, el mismo no debe estar a la vista de otras personas ni debe ser un lugar de paso. Los y las adolescentes deben poder experimentar que están en un espacio de intimidad y privacidad.
- Disponer de:
 - o Hojas de papel en blanco suficientes para todos y todas.
 - o Dos copias de la historia **Una casa con kupa`i** (Material de apoyo I)
 - o Fotos y/o láminas en que aparezcan personas, especialmente adolescentes.
 - o Papel sulfiteo.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Redes para activar

Es importante recurrir por mayor información a otros y otras docentes con especialización en la temática y contar con los recursos de la comunidad para profundizar en el tema.

En general, los Hospitales Regionales y algunos Centros de salud cuentan con información, programas y recursos destinados a brindar información, entregar material de difusión e insumos de protección en relación con las ITS, la Hepatitis C y el VIH/Sida. Asimismo, en algunas comunidades se cuenta con organizaciones de la sociedad civil que trabajan esta temática.

Especialmente en esta temática es importante el trabajo en torno a los derechos sexuales y reproductivos, es decir, corresponde que los y las adolescentes desarrollen la conciencia sobre los cuidados que requiere el desarrollo de su sexualidad -sobre todo ante los riesgos posibles- y las responsabilidades del Estado en la generación de servicios de información y de provisión de insumos y cuidados en forma gratuita.

SESIÓN DIDÁCTICA 5. HABLAR ES MEJOR QUE CALLAR

Resultado esperado

El y la adolescente Identifican situaciones de abuso sexual y reconocen las estrategias de prevención y protección frente al mismo.

Tiempo estimado

60 minutos

Secuencia metodológica

En esta sesión procuramos que los y las participantes tomen conciencia de que existe la posibilidad de que sean víctimas de abuso sexual y, por tanto, deben estar prevenidos y prevenidas para enfrentar la situación y pedir ayuda en el momento en que lo necesiten.

Para realizar esta actividad, es muy importante que exista un clima de confianza y respeto, pues es posible que alguien entre los y las participantes haya vivido una situación similar a las historietas presentadas. El y la docente deben prestar atención a las reacciones, las respuestas y las emociones de quienes participan en la sesión.

Recuperar experiencias y saberes previos

Invitar a los y las participantes a que compartan qué sucedió entre el encuentro anterior y este, si les quedaron algunas ideas “dando vueltas” o si quisieran rescatar algo de ese encuentro.

Recordar algunas de las ideas expresadas en ese encuentro, especialmente las que hacen referencia a los modos de prevenir los riesgos, que tienen que ver con lo que cada uno y una en acuerdo con su compañero o compañera sexual puede hacer.

Comentar que en este encuentro trabajaremos en torno a la importancia de contar con otras personas a la hora de abordar aquellas cuestiones que nos resulten dificultosas.

Para ello, proponerles que en una hoja cada uno y una anote las respuestas a las siguientes preguntas, sin pensar mucho, solo las ideas que les vengan al escucharlas:

- ¿A quién le contarías si tuvieras un problema con un o una amigo/a del colegio/la escuela?

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

- ¿A quién le contarías si en tu casa te maltrataran?
- ¿A quién le contarías si alguien hubiera querido abusar de vos / aprovecharse de vos?
- ¿A quién le contarías si tu papá y tu mamá se estuvieran por separar?
- ¿A quién le contarías si alguien te gusta / te atrae?
- ¿A quién le contarías si un amigo o una amiga te contara que mantiene relaciones sexuales con su pareja?

Invitar a que revisen en sus respuestas a cuántas personas han incluido, luego que verifiquen a qué grupos pertenecen (sus familiares, sus compañeros/as de colegio/escuela, sus vecinos/as, docentes, gente de la Iglesia, ...) y de qué edades son (personas adultas, personas de su misma edad aproximadamente).

Invitar a que compartan en qué situaciones ven que conversarían con personas adultas y en cuáles con personas de su edad, luego proponer que compartan en cuáles de ellas conversarían con sus familiares, con compañeros y compañeras de colegio/escuela, con docentes, etc.

Sugerir que reflexionen sobre estas respuestas e indiquen de qué pueden darse cuenta al escucharlas. Es oportuno introducir las ideas fuerzas vinculadas a la importancia de hacer frente uno mismo y una misma a las situaciones de la vida pero siempre en forma acompañada y apoyada por otras personas.

Indicar que en el encuentro de hoy trabajaremos en torno a la prevención de otro riesgo, como es el hecho de que otras personas quieran “usarnos” para satisfacerse sexualmente, lo que comúnmente se llama un abuso. A diferencia de las relaciones sexuales, en el abuso sexual -como en la violación- no hay consentimiento de una de las partes.

Invitar a que cada uno y una a modo de lluvia de ideas plantee en qué consiste el abuso sexual según su propia idea. Tomar nota a la vista de todas y todos. Explicar que se volverá más tarde sobre estas ideas.

Favorecer experiencias compartidas

Proponer que se conformen tres grupos y distribuir una historia para cada uno (Materiales de apoyo J, K y L). Según el número de participantes pueden ser seis grupos y entregar una misma historia cada dos grupos.

Invitar a que lean las historias y respondan las preguntas en conjunto.

Sugerir que cada grupo elija una persona como vocera y en plenario invitar a que todos y todas escuchen las historias y las respuestas a las preguntas.

Proponer que en plenario comenten sus ideas. Se puede ayudar a la conversación con estas preguntas como orientadoras:

- ¿Quiénes pueden ser las personas abusadoras?
- ¿Qué niños, niñas o adolescentes corren el riesgo de ser abusados y abusadas sexualmente?
- ¿Cómo podemos darnos cuenta de que una persona tiene intenciones de abusar de otra?

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

- Si nos encontráramos en una situación parecida a la de estas historias, ¿con quiénes contamos para hacerle frente y pedir ayuda? Proponer que cada uno y una elabore su propio listado.

Puede ser oportuno introducir las ideas fuerza referidas a las formas en que puede presentarse el abuso sexual.

Distribuir entre los y las participantes hojas en blanco e invitar a que escriban preguntas o comentarios que quieran compartir con el grupo. Sugerirles que firmen con un seudónimo, esto es, con otro nombre diferente al suyo que cada uno y una elija. Recoger las hojas en un buzón.

Abrir el buzón y ordenar las hojas para luego leerlas. En caso de que alguna experiencia descrita induzca a pensar en una posible situación de abuso, al final de la sesión indicar que sería bueno que esa persona (referir al seudónimo) se acercara a hablar luego con el o la docente.

Orientar hacia acciones cotidianas

Recobrar las ideas que quedaron al inicio sobre el abuso sexual y revisarlas entre todos y todas, modificando aquellas que se consideren por parte del plenario como menos adecuadas y resaltando aquellas que se ajustan a las informaciones trabajadas en el encuentro.

Proponer elaborar juntos y juntas un listado de las instituciones y las organizaciones que pueden orientar y ayudar frente a situaciones en que sientan que están siendo expuestos al riesgo del abuso sexual o incluso cuando se den cuenta de que pudo haber estado sucediendo.

Para ello pueden completar una ficha similar a la del Material de apoyo M.

En grupos invitar a que elaboren afiches con las expresiones que pueden ayudar a personas que están sufriendo abuso sexual a comunicarlo y con aquellas frases que pueden llegar a los abusadores y las abusadoras para que dejen de hacerlo.

En plenario, recorrer los afiches como un museo.

Plantear las preguntas de evaluación (que se encuentran en la Secuencia metodológica general). Anotar las respuestas en un papel afiche o en el pizarrón y luego registrarlas.

Ideas fuerza

Por lo general, se piensa que sólo las mujeres son abusadas sexualmente

El riesgo lo corren tanto las niñas y las adolescentes como los niños y los adolescentes. Cualquier persona puede ser una víctima de una situación de abuso sexual.

Una persona que sufre de abuso sexual experimenta sentimientos que se agolpan a la vez

Cuando alguien pasa por esta situación, puede experimentar mucho temor, mucha vergüenza, humillación y furia, también una sensación de suciedad y asco. Sus sentimientos, emociones y sensaciones aunque parezcan contradictorias están todas juntas y se experimentan en forma simultánea.

Es importante tener claro que cuando una persona es abusada nunca es su culpa

Una persona abusada es una persona a quien no le respetaron su NO. En este caso no importa cuán corta haya sido la pollera ni cómo haya saludado a la otra persona, NUNCA es su culpa ni su responsabilidad.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

La responsabilidad es de la persona abusadora SIEMPRE porque ha avasallado la libertad y la autonomía de la otra persona.

Si alguna vez uno o una de ustedes se encuentra en esa situación, hay muchas personas con las cuales se puede conversar y les pueden dar ayuda, un/a amigo, maestro, sacerdote. Puedes acercarte a cualquier persona que se interese por ti y, sobre todo, que confías en él/ella.

El abuso sexual se presenta de diferentes formas, no es necesario que haya penetración

Puede darse a través de palabras insinuantes e insistente, caricias, besos, roces en cualquier parte del cuerpo, exhibición de los órganos sexuales, entre otras. Cualquiera de estos hechos es una situación de abuso en sí misma.

También es una situación de abuso cuando una persona adulta observa a solas y a escondidas a un niño o adolescente desnudo o a una niña o adolescente desnuda, incluso cuando hacen que la observen teniendo relaciones sexuales y cuando les expone a material pornográfico a fin de satisfacerse a sí misma.

La herramienta para hacer frente al riesgo del abuso está en la ayuda de las otras personas

Conversar con el padre o la madre, amigos y amigas, hermanos y hermanas o alguna persona en la que confiemos nos puede ayudar mucho. Si no hablamos y nos quedamos con ese secreto adentro, o pretendemos vivir como si no hubiera pasado nada, el silencio puede causarnos un tremendo dolor. Hablar sobre lo que nos ha sucedido nos puede ayudar a procesar el dolor, la pena u otro tipo de sentimientos generados por esa experiencia.

Cuando tengan un problema, es importante que sepan que no tienen por qué enfrentarlos solos/as. Cuando una persona se encierra en sí misma, piensa que nadie será capaz de comprenderla o que a nadie le importa lo que le pase. Pero esto no es así. Siempre hay alguien dispuesto a ayudarlos/as, pero el primer paso para pedir esa ayuda deben darlo ustedes

Derechos en juego

Los derechos en juego ante las posibilidades del abuso sexual se relacionan con los derechos a la protección ante cualquier forma de maltrato o abuso, a la vez que se vinculan con el derecho a ser respetados y respetadas en nuestras propias decisiones.

- Los derechos a la protección ante cualquier forma de maltrato, abuso o explotación incluyen tanto las condiciones de prevención primaria de estos hechos (evitar que sucedan) como de prevención secundaria y terciaria (una vez sucedidos, prestar atención adecuada, sancionar a los y las responsables y evitar que la situación se repita).

Por tanto, implica disponer de un sistema de alerta temprana entre las instituciones (entre ellas la escuela y el colegio) para detectar posibles situaciones de riesgo y el contacto permanente entre las organizaciones para poder derivar y apoyarse mutuamente (entran en juego aquí la Codeni -Consejería municipal por los derechos de la niñez y la adolescencia-, la comisaría y el centro de salud).

Implica asimismo que la persona disponga de un entorno de confianza que crea en sus afirmaciones y que esté en condiciones de detectar situaciones de vulnerabilidad y apoyarla para hacerle frente.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

- El derecho a ser respetado y respetada en las propias decisiones determina que ninguna persona puede avasallar la autonomía ni la integridad de otra, menos aún cuando se trata de un niño o un adolescente, una niña o una adolescente y en relación con la vivencia de su sexualidad. El NO claro de la persona no pueden ser dejado de lado bajo ningún concepto.

El consentimiento para las relaciones sexuales entre niños y niñas no es considerado válido bajo ningún concepto pues su desarrollo emocional no les permite comprender el sentido de la relación sexual ni asumir sus consecuencias.

Material didáctico recomendado

- Se recomienda realizar la actividad en un ambiente adecuado, el mismo no debe estar a la vista de otras personas ni debe ser un lugar de paso. Los y las adolescentes deben poder experimentar que están en un espacio de intimidad y privacidad.
- Disponer de:
 - o Hojas de papel en blanco suficientes para todos y todas.
 - o Una copia de cada historia (o dos, según el número de participantes).
Materiales de apoyo J, K y L.
 - o Papel sulfite.
 - o Marcadores de colores.
 - o Cinta adhesiva.

Orientación para la Imaginería guiada

Para que los y las adolescentes inicien la experiencia de un contacto progresivo con su cuerpo y compartido con sus compañeros y compañeras, se les propone la actividad de Imaginería guiada.

Cada docente puede utilizar estas orientaciones y adaptarlas al conocimiento del grupo con el que trabaja, a sus condiciones de trabajo y a sus propias capacidades.

En la introducción conviene aclarar algunas ideas e invitar a probar a la experiencia.

Les quiero invitar a un viaje por el cuerpo de cada uno y una. Vamos a tratar de tomar contacto con él de un modo que algunos tal vez ya conozcan y para otros puede resultar nuevo.

Vamos a ir viéndolo juntos, parte por parte, vamos a recordar cómo era cuando éramos niños y niñas, cómo es ahora y cómo lo hemos cuidado y lo podemos seguir cuidando.

Todas las personas tenemos algunas partes de nuestro cuerpo que nos gustan más y otras que nos gustan menos. También vamos a visitar esas partes...

Para empezar, les invito a que cada uno y una se acomode de la forma más relajada que pueda, lo conveniente es tener los pies bien apoyados en el suelo. Les sugiero mantener los ojos cerrados, pueden abrirlos cuando quieran, pero les invito a probar la experiencia de hacerlo con los ojos cerrados. Les aseguro que nadie les hará nada, porque estoy acá, presente, acompañando y yo sí mantengo los ojos abiertos.

Empiezo simplemente a tomar conciencia de cómo estoy respirando. Esa es la mejor forma de contactar con mi cuerpo: sentir cómo respiro. Mi respiración puede ser lenta o rápida, profunda o agitada, calma o superficial... lo importante es que yo sienta cómo estoy respirando y dejar que siga.

Voy a ir recorriendo cada parte de mi cuerpo, despacio...

...empiezo por los pies, los puedo ir sintiendo, percibir cómo están... recuerdo cómo eran cuando era niño o niña, a dónde me llevaban y hoy qué hago con ellos, a dónde me llevan... recuerdo algún acto con el cual cuidó mis pies... recuerdo otro con el cual cuidó poco mis pies...

...continúo recorriendo mi cuerpo y sigo hacia la "galleta", la rodilla y el muslo... voy sintiendo toda mi pierna...

...llego ahora a mi cola, mis nalgas y mis genitales (usar la terminología que usen los y las participante del grupo: cola, concha, pija, bolas,...), las voy sintiendo, cómo están... recuerdo cómo eran cuando era niño o niña, qué hacía con ellos entonces y qué hago ahora... despacio, voy recordando algún acto con el cual cuidó mis órganos genitales... recuerdo otro con el cual los cuidó poco...

...voy subiendo y paso a la panza, la voy sintiendo, ¿cómo está? Recuerdo con qué estará cargada ahora (qué comí hace poco, qué tomé...)... recuerdo cómo era antes mi panza y cómo es ahora, qué comía antes y qué como ahora... recuerdo cómo cuidó a la panza y cómo la cuidó ahora.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

...sigo pasando hacia el pecho y las axilas... cómo están, en qué cambiaron... cómo las puedo cuidar ahora...

... voy hacia los brazos y el codo, las manos... recuerdo qué cosas hago con las manos, qué cosas hacía cuando niño y niña y qué cosas hago ahora... cómo cuido mis brazos y manos, en qué momentos no los cuido...

...paso al cuello y la cara, recuerdo cómo era cuando yo era niño o niña, cómo es ahora mi cara, en qué cambió... cómo la cuido ahora y en qué momentos no la cuido... despacio, voy recordando los momentos...

...ahora observo todo mi cuerpo, como si pudiera verme a mí mismo o a mí misma desde afuera... vuelvo a contactar con mi respiración y dejo que el aire llegue a las diferentes partes...

... ahora voy a procurar identificar una parte de mi cuerpo que me resulta agradable, que me gusta de mí mismo y misma y voy a volver a sentirla: ¿cómo está? Tal vez contraída, dura, relajada... puedo apoyar ahí una mano si quiero...

... ahora voy a buscar otra parte de mi cuerpo, una que no me resulte tan agradable, que no me guste tanto cómo está o cómo es... y voy a sentirla de nuevo, ¿cómo está ahora? Tal vez contraída, dura, relajada, achicada... puedo apoyar ahí una mano si lo deseo, para sentirla...

...y una vez más voy a buscar otra parte de mi cuerpo, una que resulte agradable, puede ser diferente a la primera o ser la misma...

...lentamente, vuelvo a tomar contacto con mi respiración... ¿cómo estoy respirando ahora?...

...y voy a intentar recordar cuando mi cuerpo empezó a cambiar, algún cambio que haya tenido y que yo me haya dado cuenta... ¿cuándo fue? ¿en qué parte de mi cuerpo fue? ¿qué pensé entonces?...

...lentamente, una vez más, tomo contacto con mi respiración... recorro mi cuerpo mientras entra y sale el aire de mis pulmones y voy volviendo a sentir despacio dónde está apoyado mi cuerpo, los sonidos de este lugar...hasta que considere que ya estoy de vuelta en este lugar y abro los ojos.

Al culminar es importante dar un tiempo para que los y las participantes vuelvan al lugar, se miren mutuamente a los ojos y sientan que están nuevamente en el grupo, que su viaje al mundo interior ha culminado por ahora.

Material de apoyo B / Tema 1 Descubriéndonos - Actividad didáctica 2 Mis sentimientos

Quando llegan mis sentimientos

Me siento feliz cuando...

.....
.....

Me siento triste cuando...

.....
.....

Me siento importante cuando...

.....
.....

Me siento orgulloso/orgullosa cuando...

.....
.....

Me siento valiente cuando...

.....
.....

Siento ternura cuando...

.....
.....

Quando me molesto, yo....

.....
.....

Quando tengo miedo, yo...

.....
.....

Quando siento vergüenza, yo...

.....
.....

Quando siento ternura, yo...

.....
.....

Alejandra y sus hermanos

[Adaptado de Fundación para el Desarrollo Humano y Social (CRESALC) 1993]

Alejandra tenía tres hermanos grandes. El mayor se llamaba Eduardo y los otros dos, Antonio y José. Los cuatro dormían en el mismo cuarto. Alejandra se entendía mejor con José que con Antonio, aunque ellos eran igualitos porque eran gemelos.

Los tres hermanos trataban a Alejandra como a una niña chiquita, aunque era menor que los gemelos sólo por dos años. Ella se enojaba cuando le decían que no podía hacer algo porque todavía era chiquita. A veces, José la defendía, pero otras veces también la molestaba.

Un día, la cama de José amaneció con una mancha. Alejandra pensó que él se había hecho pipí, pero después no estuvo segura de qué era.

¡Por fin creció, José! - dijo Antonio al ver la mancha, como si él y José no fueran exactamente igual de grandes.

Luego llegó Eduardo y empezó a reírse con Antonio. José también se reía avergonzado. Alejandra no entendía qué era esa mancha que había en la cama de José, pero no quería preguntar. Sabía que ellos dirían que no era asunto de mujeres, porque eso le decían siempre. Se ponían a hablar de que les gustaba a las niñas de la escuela o las mujeres que salían en televisión. Alejandra había decidido no volver a preguntarles nada. Ella no pensaba en las niñas de la escuela sino en los niños.

Un día, fue la cama de Alejandra la que amaneció con una mancha. Y no era una mancha amarilla, sino roja. A Alejandra le había llegado su primera menstruación. Sus tres hermanos miraban la mancha sin decir nada. Luego vino su mamá y los hizo salir del cuarto, porque quería hablar a solas con Alejandra.

Alejandra ya se convirtió en mujer, dijo Eduardo más tarde a los gemelos, cuando ellos preguntaron por la mancha. Pero Alejandra no sabía qué pensar. No sabía si todavía le faltaba mucho tiempo para convertirse en mujer o si ya se había convertido en mujer hace mucho tiempo.

La menstruación

¿Qué sabés de la menstruación?

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

Te contamos algo...

Todos los meses, el sistema nervioso y las hormonas femeninas intervienen en la maduración de un óvulo que ha de salir del ovario con la finalidad de ser fecundado por un espermatozoide.

Mientras esto ocurre, la pared interna del útero (endometrio) se va preparando para la animación del óvulo fecundado, es decir para el embarazo. De esta manera, el endometrio aumenta de volumen y sus tejidos se llenan de sangre con el objeto de alimentar al nuevo ser.

En el caso de que el óvulo no sea fecundado, el endometrio o revestimiento interior se desprende y se produce un sangrado. A este proceso se le conoce como menstruación. El sangrado de la vagina se produce ante la ausencia de la fecundación o embarazo. Por eso, cuando una mujer está embarazada, la menstruación no se produce.

¿Por qué puedo sentir dolor?

La menstruación puede ser molesta durante los primeros días. Los dolores se producen porque el útero se encoge en forma exagerada para ayudar a que se desprenda la capa que lo cubre, llamada endometrio, que cae en forma de sangrado.

El primer día es el más molesto, pero con un poco de reposo se puede aliviar.

Una alternativa para calmar el dolor es tomar un mate de manzanilla, orégano u hojas de apio.

La menstruación es un proceso normal de tu cuerpo. No es una enfermedad; por lo tanto, no debes limitar tus actividades físicas.

La idea de no bañarse o no lavarse el cabello durante esos días es equivocada. En esos días debemos ser más exigentes con la limpieza de nuestro cuerpo y, sobre todo, de nuestros genitales.

¿Cada cuánto tiempo me viene la menstruación?

Es muy importante que, cada mes, anotes el primer día de tu menstruación o regla. De esta manera podrás conocer cuánto tiempo dura tu ciclo menstrual.

Anotá la fecha del primer día de la regla.

Podés agregarle algún dibujo que te interese, de manera que le prestes atención cuando lo veas. Así al siguiente mes no será tan fácil que te sorprenda.

¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual comienza el primer día de tu menstruación y termina un día antes de tu período menstrual.

Supongamos que el primer día de tu regla es el 7 de noviembre y, el próximo mes, tu regla te viene el 4. Si cuentas desde el 7 de noviembre hasta el 4 de diciembre, verás que son 28 días. Eso quiere decir que tu ciclo menstrual dura 28 días.

En la mayoría de las mujeres, el período menstrual dura 28 a 30 días. Sin embargo, en la adolescencia generalmente los ciclos menstruales son irregulares. A veces duran 28 días, otras 26 o 30.

Por eso es muy importante que lleves la cuenta y conozcas cómo funciona tu cuerpo.

La polución

¿Qué sabes de la polución?

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

Te contamos algo...

Para un hombre, empezar a eyacular es algo parecido a cuando la mujer tiene su primer período menstrual. Es la señal más significativa que te dice que tu cuerpo está madurando.

La polución hace referencia a una eyaculación que se produce mientras se está dormido.

Es usual que la primera eyaculación se produzca mientras duermas. Ésta es una forma en que tus testículos se liberan del semen que han producido. Otros adolescentes tienen su primera eyaculación durante una masturbación; esto es completamente normal.

¿Qué es la primera eyaculación?

Cuando el semen sale con fuerza hacia fuera de tu pene se dice que has tenido una eyaculación. El semen es un líquido de color blanco lechoso, dentro del cual se encuentran los espermatozoides.

El músculo de tu pene se contrae y expulsa el semen. Esto trae una sensación de placer, al conjunto de las sensaciones la llamo orgasmo. Una vez que tu cuerpo empieza a producir semen, significa que estás en capacidad de procrear un bebé.

¿Por qué ocurre?

En tu organismo existe una especie de "reloj" que pone en funcionamiento los cambios que se producen durante la pubertad. En determinado momento, este "reloj" se pone en funcionamiento y hace que tus testículos empiecen a formar espermatozoides en grandes cantidades, espermatozoides que se seguirán produciendo durante toda tu vida. La eyaculación es una muestra de que tu cuerpo funciona normalmente.

Cuando tu pene tiene una erección, es frecuente que se liberen, antes de eyacular, algunas gotitas de fluido que contienen espermatozoides. A estas gotitas se les llama **líquido preeyaculatorio**. Si tienes relaciones sexuales, estas pequeñas gotas preeyaculatorias pueden causar un embarazo, incluso si no llegas a eyacular.

Hablando de las relaciones sexuales

[Adaptado de Fundación para el Desarrollo Humano y Social (CRESALC) 1993]

Una mañana, Cristina llegó al colegio y encontró que sus compañeros y compañeras, de primero de la media, estaban hojeando unas revistas. Se acercó a mirar y vio que mostraban a una pareja en la cama.

Todos hablaban de las relaciones sexuales. Sus amigas hablaban como si estuviera de moda. Otras contaban chistes e historias acerca de personas que hacían el amor. Otros hacían señas con las manos para mostrar cómo se dice “¿Quieres tener sexo?” sin necesidad de hablar.

A Cristina todo esto le pareció muy extraño: sintió que, de pronto, todos estaban hablando lo mismo. Sus amigas hablaban y se reían a carcajadas, otras chicas se tapaban la boca y hablaban bajito.

Unos compañeros, parados en la puerta, observaban si venía la profesora. Cristina no sabía lo que pasaba, por que se había originado tanto alboroto. En eso, escuchó que Isabel decía a las otras chicas que las relaciones sexuales no eran para reírse, que eran algo serio. Jorge, que pasaba por ahí, dijo que, efectivamente, se trataba de una decisión seria, pero seguía riéndose, poniendo cara de payaso.

Cristina quiso mandar al diablo a Julio y decirle que no fuera malcriado, pero se quedó callada. Después de ver todo ese alboroto, se dio cuenta de que pasaba algo raro: que todos hablaban de hacer el amor sin saber qué significaba realmente. No hablaban de por qué se hacía el amor ni de qué sentido tiene este acto para las personas que han decidido hacerlo. Tampoco hablaban de sentimientos. Sólo repetían chistes y hablaban sin pensar.

Por fin, la profesora entró al salón. Todos volvieron a sus sitios y quedaron en silencio. Las amigas de Cristina se miraban como si estuvieran esperando una noticia fabulosa. La profesora empezó a hablar y entonces Cristina entendió cuál era la causa de tanto alboroto: se había olvidado de que el tema de la clase de ese día era la sexualidad.

Frases incompletas para ir completando nuestra sexualidad

Cuando oigo hablar de las relaciones sexuales, siento...

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

Para mí, las relaciones sexuales significan...

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

Lo más importante en la relación sexual es...

.....
.....

Para tomar la decisión de tener relaciones sexuales, una pareja necesita...

.....
.....

Para tomar la decisión de tener relaciones sexuales, yo necesito...

.....
.....

Las relaciones sexuales son experiencias agradables, cuando...

.....
.....

Las relaciones sexuales son una experiencia desagradable cuando...

.....
.....

Algunas personas dicen que las relaciones sexuales son...

.....
.....

Al respecto yo opino que...

.....
.....

Sobre las relaciones sexuales, a mí me gustaría saber...

.....
.....

Material de apoyo H / Tema 2 Señales de mi sexualidad - Actividad didáctica 4 Enfrentando el VIH/Sida

Una casa con kupa`i

[Adaptado de un material de la Organización Panamericana de la Salud OPS, 1989]

Lector/a 1	Lector/a 2
Había una vez una casa que estaba muy bien construida...	...pues se utilizó buena madera para hacerla.
Aunque ya tenía sus años, todavía conservaba el aspecto de una buena casa...	...y se mantenía todavía robusta.
Pero ya hacía varios años, las termitas habían entrado en la madera y ahora eran un problema grave.	Las vigas que sostienen la casa están llenas de termitas.
Nadie sabe cuándo llegaron...	...por fuera, nada muestra que las termitas estén trabajando.
Un día, estalló una gran tormenta...	...grande, sí, pero no más grande que las anteriores tormentas que hubo en el pueblo
La casa con termitas estaba en el trayecto de la tormenta...	...y fue azotada por fuertes vientos. Las casas vecinas también fueron afectadas.
Cuando la tormenta pasó, las otras casa estaban todavía en pie, pero ésta parecía que iba a caer...	...al principio, todo el mundo se sorprendió de que la tormenta podido con una casa tan fuerte.
Entonces se descubrió el trabajo que las termitas habían realizado en la madera de la casa...	...las vigas estaban rotas y llenas de agujeros hechos por las termitas. Ahora es fácil ver lo que no se sospechaba: la casa estaba debilitada.
Llamaron a alguien que pudiera ayudar...	...y dijo que sería muy difícil, porque habían tardado en darse cuenta, pero que iban a poder con las termitas y permitir que en la casa se siguiera viviendo.

Material de apoyo I / Tema 2 Señales de mi sexualidad - Actividad didáctica 4 Enfrentando el VIH/Sida

¿Cuál es el riesgo?

[Adaptado de OPS/OMS, UNESCO 1995]

Dado que no hay una vacuna ni cura para el VIH, es importante que sepas cómo puedes entrar en contacto con él y adquirirlo. Marca con una X las situaciones a través de las cuales es posible contraer el VIH.

- Usar un baño público.
- Comer en la misma mesa que una persona con VIH.
- Tener relaciones sexuales usando el mismo condón más de una vez.
- Ser picado/a por un mosquito.
- Abstenerse de tener relaciones sexuales.
- Comer alimentos preparados por una persona infectada con VIH.
- Tener relaciones sexuales sin condón con una persona amiga.
- Recibir sangre sin analizar.
- Dejarse poner una inyección sin cerciorarse de que la aguja sea nueva.
- Hacerse huequitos o tatuajes con agujas o cuchillas que han usado otras personas.
- Abrazar a una persona infectada con VIH.
- Compartir agujas para inyectarse drogas.
- Tomar tereré con una persona con VIH.

Material de apoyo J / Tema 2 Señales de mi sexualidad - Sesión didáctica 5 Hablar es mejor que callar

Liliana, 15 años

Una vez fui a la casa de una amiga. Era el cumpleaños de su hermano.

Ella vivía muy lejos. Cuando llegué, la fiesta ya estaba en su mejor momento. Todos bailaban y tomaban.

Me invitaron algo de tomar y comencé a sentirme mareada. Ni siquiera me podía mover, así que me fui a un dormitorio, me eché en la cama y me quedé dormida.

Entonces me acuerdo que vino un muchacho y, al ver cómo estaba, se abalanzó sobre mí y me empezó a sacar la ropa. Cuando traté de gritar, me tapó la boca; además, la música estaba tan fuerte que nadie podía oírme..

Finalmente, el hermano de mi amiga nos vio y me ayudó. Le pegó y yo salí corriendo.

Fue horrible. Desde entonces, no puedo estar sola con un muchacho, me da como asco y miedo.

No les conté a mi papá ni a mi mamá porque iban a pensar que yo tuve la culpa.

En las noches, tengo pesadillas y nunca he podido hablar de esto con nadie.

Esther, 14 años

Cuando tenía 11 años, mi mamá me dejaba después de clase en casa de mis abuelos.

Allí hacía los deberes: me sentaba en la mesa y me ponía a trabajar.

También vivía ahí mi tío, el hermano menor de mi mamá. Siempre venía a conversar conmigo y me ayudaba a hacer mis tareas. A veces, me sentaba en sus piernas y me contaba historias; me acariciaba las piernas, y yo pensaba que lo hacía porque me quería y no le daba importancia.

Un día, llevó mi mano hacia la bragueta de su pantalón y quería que yo le tocara. Yo me asusté, pero él me dijo que no estábamos haciendo nada malo, que sólo era una forma de darnos cariño. Yo no quise y retiré mi mano.

Él me dijo que no le contara a nadie, porque sino me iba a pegar. Después de esa vez, no quise ir a la casa, tenía mucho miedo. Después de dos años, le conté a mi mamá lo que pasó.

Arturo, 12 años

Un sábado fui al colegio porque habían organizado una kermés.

Estaba con mis amigos viendo los juegos y los premios, los grupos de música que se iban a presentar a la noche y lo que había en la cantina. Entonces, me dieron ganas de orinar.

En los baños no había nadie. De repente, entró el señor que atiende en el quiosco, me vio orinando, se me acercó y quiso tocarme el pito. Yo lo empujé. Me agarró fuertemente del brazo y empecé a gritar, pero nadie me escuchó.

Me amenazó y me dijo que si le contaba a alguien, me iba a esperar a la salida del colegio y me iba a pegar. Apenas pude, me escapé.

No le quiero contar a mi papá. Alguien dijo una vez que a los que les pasa eso se vuelven maricones.

En las noches me cuesta dormir, me imagino que viene ese hombre.

EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Material educativo para trabajar con niños, niñas y adolescentes de 11 a 14 años

Material de apoyo M / Tema 2 Señales de mi sexualidad - Sesión didáctica 5 Hablar es mejor que callar

Ficha de instituciones

Nombre de la institución
Dirección
Teléfono
Actividades principales
Días y horarios de atención
Nombre de la persona con quien pueden contactarse
Breve descripción del tipo de trato que dan a los y las adolescentes (por ejemplo si hablan con ellos, si son directos, etc..)