

Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana

(Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para instructores e instructoras del primer ciclo



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA
DOMINICANA

MINISTERIO
DE LA MUJER

Manual de trabajo para instructores e Instructoras del 1er Ciclo

Presentación

El Ministerio de la Mujer y el Centro de Promoción de Salud Integral de Adolescentes (CPSIA), presenta este manual de trabajo a ser utilizado en el marco del Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes.

La República Dominicana, ha realizado diferentes esfuerzos para apoyar la educación sexual en el sistema educativo, que incluyen la capacitación a los docentes y personal involucrado, la orientación y apoyo a las familias, sobre temas relacionados con la sexualidad.

Los derechos sexuales y reproductivos son parte de los derechos humanos y se sustentan en la necesidad de buscar la autonomía que todas las personas sin distinción de raza, religión, sexo, edad, condición social, habilidades especiales o diferentes, deben tener para decidir sobre los aspectos relacionados con su sexualidad.

Una estrategia exitosa, ha sido la experiencia del Centro de Promoción Salud Integral de Adolescentes, el cual es el primero en la República Dominicana y la Región, cuenta con un programa permanente de promoción de salud integral de adolescentes, estando organizado a modo de sala de exhibición permanente para ofrecer orientación desde un abordaje integral, con perspectiva de género y derechos humanos, ha sido adaptado a partir de la experiencia coreana de los centro de educación en sexualidad, el cual se basa en la aplicación de una metodología experimental.

El presente manual de lectura y ejercicios o actividades forma parte de los materiales didácticos de apoyo de las sesiones educativas del programa de formación de multiplicadores de pares, los mismos han sido elaborados bajo la ejecución del “Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase III)” – Materiales de sesiones educativas para instructores/as con él se pretende alcanzar tres objetivos claves con los y las estudiantes para que puedan:

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana, (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para instructores/as del primer ciclo

1. Manejar conocimientos básicos sobre salud sexual y reproductiva integral, para contribuir a la prevención del embarazo en la adolescencia.
2. Estar sensibilizados/as para constituirse en multiplicadores/as mediante la transmisión de educación a sus pares.
3. Asumir compromisos para acompañar a sus pares a adoptar comportamientos para una vida saludable.

Objetivo:

Proporcionar a los y las instructores, las herramientas teóricas y prácticas, para el abordaje de los contenidos de educación sexual y reproductiva integral de apoyo al programa de formación de multiplicadores/as de pares.

Metodología

La metodología se plantea de tal forma que lleva el/la estudiante a confrontarse con sus prácticas habituales en educación sexual y reproductiva, con énfasis en prevención del embarazo en la adolescencia, a través de dinámicas que le hagan reflexionar, cuestionarse y aprender en conjunto; de esta manera si colaboramos en la transformación de la educación sexual es posible que tengamos una población mejor informada, con capacidad de decidir y planificar su vida redundando en beneficios físicos y mentales para sí mismo y su entorno. Es importante que cada sesión de aprendizaje inicie con una actividad que permita al grupo introducirse en un clima de confianza y comodidad emocional; partiendo de un diagnóstico inicial sobre los conocimientos y actitudes sobre el tema que se va a analizar. Una vez que se ha iniciado la sesión de aprendizaje, es importante estar atentos a reorientar y a aprovechar cualquier situación para que el clima de confianza se mantenga y para que el aprendizaje sea efectivo. El trabajo entre pares es una herramienta que permite que iguales transmitan los aprendizajes en un lenguaje común y utilizando los símbolos que representan a las personas adolescentes.

Descripción de las sesiones

Sesión de inducción al programa

El Programa de Multiplicadores y Multiplicadoras, se basa en la estrategia de pares, la cual está dirigido a promueve la participación del y la estudiante en su propio proceso educativo, acompañados de un/a profesional calificado/a , mediante un proceso de capacitación en temas de educación sexual y reproductiva les forma para promover entre sus compañeros/as (pares) conocimientos, actitudes y valores que apoyen la prevención del embarazo en adolescentes y otros aspectos de la salud que contribuyan al fortalecimiento de la salud y reproductiva integral de este segmento de la población.

Contenidos del programa

El programa de formación para multiplicadores/as se divide en 1er y 2do ciclo. El primer ciclo se presentan los conceptos generales sobre los contenidos y en el segundo ciclo, se profundizan los contenidos educativos que les aportan mayor capacidad y habilidades para convertirse en multiplicadores/as con mayor liderazgo y reconocimiento social. La responsabilidad de la implementación y seguimiento de multiplicadores/as en formación es transmitir mensajes a sus pares, en el marco de una estrategia y una metodología definida por el programa.

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana, (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para instructores/as del primer ciclo

Los contenidos del Programa de formación de multiplicadores son los siguientes:

Año	Sesión	Tema	Contenido
Primer ciclo	Orientación		<ul style="list-style-type: none"> ♦ Dar bienvenida a multiplicadoras/res y presentar a los y las docentes. ♦ Presentar el propósito y la composición general del programa. ♦ Introducir la actividad de multiplicadores/as. ♦ Compartir las reglas o normas de la actividad. ♦ Revisar el conocimiento sobre sexualidad, y sensibilidad de género.
	1. Desarrollo humano	Adolescencia y sexualidad	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Concepto de sexualidad, ♦ Características sexuales en la adolescencia.
		Sistema reproductor y características sexuales secundarias	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Estructura y función del sistema reproductor. ♦ Cambios en el cuerpo y características sexuales secundarias.
	2. Salud sexual y reproductiva	Salud de los genitales	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Manejo de la higiene y enfermedades en los genitales.
		Infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Tipos de infecciones de transmisión sexual (ITS) y medidas para prevenirlas. ♦ Vías transmisión del VIH/SIDA y medidas de prevención.
	3. Comportamiento sexual	Deseo sexual hombres y mujeres	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Deseo sexual entre hombres y mujeres. ♦ Conocerse a sí mismos como seres sexuales.
	4. Relaciones de pareja	El valor y el tipo de amor	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Concepto, componentes, tipos de amor, relaciones sexuales coitales, finalización de las relaciones de pareja.
	5. Técnicas de reacciones adecuadas	Toma de decisiones y auto declaraciones, Formas de rechazo	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Autodeterminación. ♦ Autodeterminación sexual. ♦ Toma de decisiones. ♦ Comunicación efectiva.
6. Igualdad de género	Igualdad de género y sensibilidad de género	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Conceptos de género. ♦ Estereotipos de género. ♦ Diferencias y discriminación. ♦ Sensibilidad cognitiva de género. ♦ Igualdad y sensibilidad de género. 	

Sesión de orientación

1. Apertura del curso formación de multiplicadores/as de pares

El instructor o instructora se presenta y da la bienvenida a los estudiantes, los felicita por la decisión de participar en el programa, los motiva a integrarse de manera activa y entusiasta hasta completar la formación, destacando los beneficios de ser multiplicadores.

2. Presentación de los instructores/as y participantes

Invite a los/as participantes a presentarse a través de una dinámica: la cual será seleccionada en función del espacio que se disponga, invite a cada participante a presentarse de manera breve diciendo: Su nombre, de donde viene, grado escolar y qué es lo que más disfruta de ser joven.

3. Expectativas de los y las estudiantes

Expectativas
¿Qué te motivó a formarte como multiplicador/a?
¿Qué esperas del programa de formación de multiplicadores/as?
¿Cuáles son tus expectativas?

4. Presentación del programa: Objetivos, contenidos, metodología y resultados esperados

El instructor o instructora realiza una presentación del programa, detallando objetivos, contenidos, metodología y resultados esperados. Utiliza una presentación PPT.

1. Los y las estudiantes manejan conocimientos básicos sobre salud sexual y reproductiva, para contribuir a la prevención del embarazo en la adolescencia.
2. Los y las estudiantes están sensibilizados para constituirse en multiplicadores/as mediante la estrategia de educación de pares.
3. Los y las estudiantes asumen compromisos para acompañar a sus pares a adoptar comportamientos para una vida saludable.

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana, (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para instructores/as del primer ciclo

5. Propuesta de normas o reglas de la actividad (compromisos de todos/a)

1) Acuerdo de confidencialidad

Nos comprometemos a no comentar lo que hemos visto, escuchado de experiencias personales de compañeros y compañeras e instructor/ra, de este programa de formación de multiplicadores/ras con personas ajenas al programa.

2) No están permitidas las expresiones discriminatorias

Cuidémonos de no usar expresiones discriminatorias u odiosas sobre la edad, orientación sexual, identidad de género, apariencia, color de piel, discapacidad o relaciones románticas, entre otras.

3) Escuchar y hablar

Escuchemos con atención y respeto cuando el instructor/ra y cualquier participante, se dirige a los demás, no impongamos nuestras ideas y respetar las de los demás.

Expresemos respeto al comentar sobre la historia de alguien.

Si es una historia que el compañero o la compañera no quiere escuchar, o si parece que es difícil de contar, le recomendamos que, si no está preparado/a para compartir su experiencia, lo haga en otro momento. Le hacemos énfasis que no es obligatorio compartir experiencias personales.

4) Seguridad

No hagamos nada que pueda ser considerado como violencia verbal, emocional o física a los compañeros y las compañeras y a quienes forman parte del programa, tales acciones incluyen maldecir, ignorar, culpar, golpear y empujar, denigrar, minimizar, excluir.

Pretest

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana, (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para instructores/as del primer ciclo

Tabla 1) Lista de verificación sobre mi conocimiento sobre reproducción y sexualidad

Núm.	Contenido de cuestionario	Sí	No
1	Conozco sobre la estructura o los cambios corporales en los/las adolescentes.		
2	Conozco sobre la estructura y el papel del sistema reproductor en los//las adolescentes.		
3	Conozco los nombres de las células reproductoras femenina y masculina		
4	Tengo conocimiento sobre el proceso de fecundación.		
5	La vagina es la vía de entrada de los espermatozoides y la vía por donde nace el bebé.		
6	La fecundación es un proceso esencial para que se produzca el embarazo.		
7	El feto crece en lo que se llama el “útero” o vientre de la madre.		
8	El tiempo que dura un embarazo es de 9 meses.		
9	Conozco con qué procesos de parto nace un bebé.		
10	Son las hormonas sexuales la que determinan las características del hombre y la mujer.		
11	La primea eyaculación nocturna o sueños húmedos recibe el nombre de espermarquia.		
12	El ovario es donde se producen los óvulos y las hormonas sexuales femeninas.		
13	La menstruación es una señal de que una mujer puede quedar embarazada.		
14	Cuando se tocan los genitales sin cuidado y se manejan incorrectamente, se pueden presentar infecciones.		
15	Conozco la función de los senos o mamas de una mujer.		
16	Es normal que surja interés y curiosidad sobre el sexo durante la pubertad.		
17	Tocar el cuerpo de otra persona a la fuerza o burlarse con palabras o acciones, es violencia sexual.		
18	Cuando alguien ha sufrido violencia sexual, se requiere atención especializada.		
19	Conozco sobre la consecuencia de ver contenido pornográfico.		

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana, (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para instructores/as del primer ciclo

Tabla 2) Lista de verificación sobre mi sensibilidad de género

¿Cómo es mi sensibilidad de género?

En cada observación, coloque V si la consideras verdadera o F si la consideras falsa.

Núm.	Contenido de cuestionario	Sí	No
1	A las mujeres les gusta ser elogiadas por su apariencia o atractivo sexual como “guapa” o “sexy”.		
2	Creo que está bien que haya contenido sexual en una broma divertida.		
3	Puede un “No” de una chica, confundirse que rechaza por cortesía o finge que no le gusta, aunque le guste.		
4	Es más agradable y cómodo ver que una mujer se encargue de las tareas de cuidar la hospitalidad, las reuniones o el apoyo.		
5	Creo que el nivel de igualdad de género en el país ya está suficientemente mejorado.		
6	Cuando ocurre algún daño relacionado con sexualidad puede haber casos en los que las víctimas tengan alguna responsabilidad, como ropa sexy.		
7	A veces son necesarios toques ligeros para expresar la intimidad.		
8	Es mi libertad y privacidad mirar pornografías durante mi tiempo libre.		
9	En algunos casos, podría el sentimiento personal de la víctima ser reconocido como acoso sexual		
10	Aunque sintiera molestias sexuales, a veces tengo que callar sin poder hablar con una persona de confianza.		
<p>Resultados del ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tienes de 1-3 observaciones marcadas como verdadera: necesitas un poco más de esfuerzo. • Si tienes de 4-6 observaciones marcadas como verdadera: necesitas mejorar la conciencia. • Si tienes de 7-10 observaciones marcadas como verdadera: ¡necesitas esforzarte diligentemente! 			

Sesión 1. Desarrollo humano

1. Contenido de la sesión: sexo, imagen corporal, órganos reproductivos y características sexuales secundarias en adolescentes

2. Objetivos de sesión:

- Comprender los cambios físicos y las características sexuales en la adolescencia y la definición de sexo.
- Conocer la estructura y función de los órganos reproductores, comprender los cambios físicos causados por las hormonas y las características sexuales secundarias y responder a ellos.

3. Planificación de la sesión

Paso	Contenido y actividad		Método educativo	Medios y materiales para la sesión	Duración	Nota
	Instructor/a	y estudiantes				
Introducción	[Lluvia de ideas] ¿Cuándo escuchan las palabras sexo, sexualidad y género, en qué piensan?	Actividad individual, Lluvia de ideas	Papelógrafos Marcadores PPT, Muestra	110 minutos	Introduce esta sesión mediante la siguiente secuencia: a) Pregunta de reflexión. ¿Qué han escuchado sobre el tema? O ¿Cuándo escuchan las palabras sexo, sexualidad y género, ¿en qué piensan? b) Explicación de conceptos clave de sexo, género y sexualidad.	

<p>Desarrollo</p>	<p>Tema 1. Adolescencia y sexualidad Parte 1] El concepto de sexo Sexo, se refiere a las características físicas y biológicas que distinguen a mujeres y hombres. Género, se refiere a los roles, comportamientos, actividades, y atributos que una sociedad considera apropiados para mujeres o para hombres. La sexualidad, es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades, los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Dónde se unen características: biológicas, emocionales, espirituales y socioculturales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biológicas: referidas a nuestro cuerpo y a las 			<p>10 minutos</p>	<p>Coloque tres papelógrafos en cada uno un concepto: sexo, género y sexualidad.</p> <p>Solicite a los y las estudiantes sus ideas sobre cada uno de los conceptos y anote en cada papelógrafo las respuestas.</p> <p>Revise sus opiniones para verificar si expresan un concepto integral sobre el concepto sexo o por el contrario mantienen un concepto distorsionado.</p> <p>Concluir con la idea de que la sexualidad implica no solo los órganos genitales o la diferencia entre hombres y mujeres; La sexualidad es nuestro cuerpo y la forma en como actuamos con los demás. Asegurarse que se comprenda que sexo es solo una parte de la sexualidad.</p> <p>El /la facilitador debe motivar a reflexionar y expresar sus inquietudes acerca de los temas</p>
-------------------	--	--	--	-------------------	---

	<p>funciones reproductivas propias de nuestro sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psicológicas: sobre la forma en que pensamos, tomamos decisiones y resolvemos conflictos en nuestra vida diaria. • Emocionales: sobre cómo sentimos y expresamos nuestros sentimientos y emociones a las demás personas. • Espirituales: sobre nuestras creencias y convicciones respecto a la naturaleza y el sentido de la vida. • Socioculturales: sobre la manera en que nos relacionamos con las demás personas en la sociedad y la cultura en que vivimos, incluye también los valores sociales, culturales, las leyes y normas que regulan y limitan la forma en que vivimos nuestra 				<p>tratados. Es muy importante generar un ambiente en el que todos se sientan en libertad de preguntar y responder.</p> <p>[ATENCIÓN]</p> <p>El/la facilitador/ra conduce la sesión flexiblemente en consideración de las diferencias de desarrollo individual y los niveles de conocimiento sexual.</p> <p>Recuerde que tener curiosidad por su sexualidad es un derecho.</p> <p>Anime a los/las estudiantes a hablar sobre sexualidad de manera sincera al escribir en el cuaderno de trabajo.</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>sexualidad</p> <p>Ejercicio para estudiantes 1 La botella preguntona En esta actividad los multiplicadores deben compartir opiniones o vivencias. Materiales que necesitan: Una botella.</p>			<p>15min</p>	<p>Pasos por seguir: Se invita a multiplicadores/as a sentarse en forma de círculo incluyendo a él/la facilitadora</p> <p>El/la facilitador/a comienza haciendo una pregunta sobre sexualidad y gira la botella. Las preguntas pueden ser sobre conocimientos, opiniones o sobre sus vivencias.</p> <p>Cuando la botella se detiene apuntando a alguien, la persona debe responder o plantear esa u otra interrogante a los participantes.</p> <p>Multiplicadores/as deben responder a un número de preguntas que dependerá del número de participantes.</p>
--	---	--	--	--------------	--

<p>Parte 2 Características sexuales en la adolescencia</p> <p>La adolescencia y la pubertad son importantes etapas en las que se produce una gran cantidad de cambios no solo en nuestros cuerpos, sino también en nuestra mente, nuestras emociones, y en general en la forma en que sentimos, percibimos y pensamos las cosas.</p> <p>ATENCIÓN Dirigir para tener en cuenta que los cambios físicos no son algo vergonzoso, sino un proceso natural para convertirse en un adulto saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se aumentan la curiosidad sobre la sexualidad el impulso sexual • Los adolescentes se lastiman emocional y psicológicamente de manera fácil, se 	<p>Exposición</p>	<p>PPT, Muestra</p>	<p>20 min</p>	<p>El Facilitador o la facilitadora deben motivar a reflexionar y expresar sus inquietudes acerca de los temas tratados. Es muy importante generar un ambiente en el que todos se sientan en libertad de preguntar y responder.</p> <p>El/la facilitadora solicita a multiplicadores/as compartir ideas sobre los cambios que se producen en la adolescencia.</p> <p>Anota las ideas que surgen del grupo tratando de clasificarlas de acuerdo con cambios biológicos, psicológicos y sociales que en ella suceden.</p> <p>Luego divide el grupo en subgrupos y le entrega la hoja ¿Qué me ha sucedido? Para ser leída y comentada por el grupo.</p> <p>Solicita agregar otras</p>
---	-------------------	---------------------	---------------	--

	<p>estimulan, se tocan, así como se afectan por el entorno que los rodea.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El desarrollo y la consciencia sexual saludables tienen un impacto significativo en la formación de la personalidad. La exposición de Las/los adolescentes a informaciones sexuales no deseable puede causar más efectos negativos • Las/los adolescentes experimentan conflictos, pruebas y errores al encontrarse con cambios de roles, problemas de adaptación, valores, amistades y relaciones románticas. 	Exposición	PPT, Portafolio	20 min	<p>situaciones que hayan experimentado en su adolescencia, ya sean emocionales, sentimientos, experiencias, etc.</p> <p>En plenaria, los grupos exponen sus conclusiones. El grupo con la lista de situaciones más larga recibe un aplauso.</p> <p>El/la facilitador/a realiza un resumen y comenta los cambios que suceden en la adolescencia.</p>
	<p>Tema 2. Sistema reproductor y</p>				<p>El/la Instructor/ra presenta figuras del</p>

	<p>características sexuales secundarias</p> <p>Objetivo del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender sobre la estructura y la función del aparato reproductor. -Ampliar el conocimiento acerca de los órganos sexuales y reproductores de hombres y mujeres y el funcionamiento sexual y reproductivo de las personas. - Al final de la sesión, las/los multiplicadores: Comprenden la definición y el significado del aparato reproductor y manejan el proceso de la reproducción humana. <p>Ejercicio para estudiantes 2 Una mirada hacia el sexo dentro de mí</p> <p>·Pregunta 1: ¿Qué quieren</p>	<p>Actividad individual</p>	<p>Cuaderno de trabajo, lápices,</p> <p>Papelógrafos, marcadores, fotocopia de la hoja que me ha sucedido, cinta pegante, hojas</p>		<p>aparato reproductor masculino y femenino y sus funciones.</p> <p>Sugiera no utilizar un vocabulario o jergas que hagan sentir vergüenza del aparato reproductor y usar el nombre exacto para hacer saber que es una preciosa parte del cuerpo.</p>
--	--	-----------------------------	---	--	---

	<p>saber o les preocupa a los/las adolescentes, en el proceso del desarrollo sexual? Se puede observar que los cambios por las características sexuales secundarias generan preocupación.</p> <p>La pregunta es para saber cómo los/las adolescentes aceptan la experiencia del desarrollo sexual, por ejemplo, cuando empezó la menstruación o la eyaculación nocturna. Salieron opiniones como ‘no sentí nada’ ‘Es normal’ o ‘me da flojera’, pero no había reacciones positivas. El instructor ayuda a los/las estudiantes a sentir de forma natural que este cambio es un proceso que todos viven y puede variar de persona a persona mientras escriben en el cuaderno de trabajo.</p> <p>Pregunta 2: ¿Cómo identifican el deseo sexual, y qué hacen?</p>		en blanco		
--	--	--	-----------	--	--

	<p>- Es sobre la curiosidad sexual. Haga énfasis en que esta idea o imaginación puede ser realizada por cualquier persona y es natural. Sin embargo, enseñe que esto es solo imaginación, y que la acción no es algo libre como la imaginación.</p> <p>- Deje a cada uno de los/las estudiantes escriban lo que les gustaría aprender durante las sesiones de educación sexual. Es posible también que explique un plan general de la educación sexual, mostrando el índice.</p> <p>Órganos sexuales y reproductores masculinos y femeninos Ver al contenido abajo</p> <p>Ejercicio para estudiantes 3</p>	<p>Actividad individual</p> <p>Actividad individual</p>	<p>Papel y lápices</p> <p>Papel y lápices</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Revisa cada trabajo realizado y coloca una pegatina a las respuestas negativas y corrige en plenaria.</p>
--	--	---	---	-------------------	--

	<p>¿Qué cambios físicos he observado en mí? Notar los cambios en mi cuerpo: Confirmar los procesos de cambios en el cuerpo a través de la lista de verificación. Ver al contenido abajo.</p> <p>Ejercicio para estudiantes 4 A.Juego de verificación V/F: Características sexuales en la adolescencia Seleccione V/F</p> <p>A. Es natural tener mayor interés por las relaciones sexuales durante la adolescencia.</p> <p>B. En la adolescencia, aparecen los cambios sexuales debido al aumento de las hormonas sexuales.</p> <p>C. Cuando tengo preocupaciones sobre las relaciones sexuales tengo que preguntarles</p>	<p>Actividad individual</p>			
--	---	-----------------------------	--	--	--

	<p>a mis amigos/as.</p> <p>D. El deseo sexual es natural, por lo que puedo hablar o actuar como quiera.</p> <p>E. Al entrar en la pubertad, es más acentuada la tendencia a buscar satisfacción sexual por medio de la estimulación de uno mismo, de los genitales o zonas erógenas en el cuerpo.</p> <p>Fenómenos fisiológicos en mujeres y hombres Ver el contenido abajo</p> <ul style="list-style-type: none">- Utilizar evaluación para practicar el cálculo del ciclo menstrual.- Presentar cómo responder al cólico durante la menstruación. <p>Ejercicio para estudiantes 5 El cálculo del ciclo menstrual</p>				
--	---	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar el cálculo del ciclo menstrual - Presentar cómo responder al cólico durante la menstruación. 				
Finalización	<p>El/la facilitador/a mediante lluvia de ideas, cierra la sesión preguntando sobre las opiniones y sentimientos de lo que se trató en la primera sesión y toma tiempo para preguntar si quedaron dudas y responder sobre la educación para multiplicadores/as.</p> <p>Aviso previo de contenido de la próxima sesión: Infecciones de transmisión sexual y VIH/ SIDA.</p>	Sesión	Texto	5 minutos	Cierra la sesión destacando la importancia de conocer las partes del cuerpo como requisito de salud.
Campaña según considere	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar y dar ejemplos para realizar campaña. 2. Enfatice en la importancia de realizar 8 veces la campaña durante el primer ciclo para graduarse como multiplicadores/as. 3. Promueva entre los y las estudiantes presentando premios de sobresalientes grupales, premio especial en el festival anual para que participen activamente. 			10 minutos	

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Divida al grupo para la realización de la campaña. Cada grupo debe tener por lo menos 5 miembros considerando la ratio entre hombres y mujeres. No tienen que ser agrupados solamente entre amigos/as favorables ni preferibles. Seleccione un/a líder de cada grupo para que sea responsable de comunicar entre su gerente intermedio (profesor/a de liceo) y los miembros. 5. Entregue el T-shirt de multiplicadores/as a los /las estudiantes y el formulario de reporte sobre la actividad personal, grupal y campaña. 6. El o la gerente intermedio/a (profesor/a de liceo) prepara una lista de estudiantes por grupo, registra y planifica la primera reunión con los líderes. 7. Explica que la campaña iniciara metódicamente a partir de la siguiente sesión, Salud sexual y reproductiva, que es la clave entre todo y finaliza la sesión 1. 		
--	---	--	--

4. Contenido

4-1 Órganos sexuales y reproductores masculinos y femeninos

A. Órganos sexuales y reproductor masculino

- El sistema reproductor masculino produce las hormonas sexuales responsables de los caracteres sexuales secundarios surgidos en los chicos desde la pubertad y de la producción de las células sexuales masculinas llamadas espermatozoides.
- Está formado por un conjunto de órganos sexuales externos e internos que intervienen en la función sexual y reproductiva de los hombres.

a. Órganos sexuales externos:

- **Pene:** Es un órgano muy sensible, su grosor y longitud varía de hombre a hombre (y no se relaciona con el placer sexual).
 - Internamente está formado por estructuras cavernosas que al llenarse de sangre con la excitación producen la erección, aumentando su tamaño y rigidez (dureza).
 - Es una vía de salida de la orina y del semen a través de un orificio llamado meato urinario. Cuando el pene está erecto solo permite la salida del semen.
 - A nivel reproductivo su función es depositar el semen dentro de la vagina de la mujer para hacer posible la fecundación.
 - A nivel sexual representa una gran fuente de placer.
 - **Glande:** es la punta o cabeza del pene. Es la parte más sensible del pene.
- Está cubierto por una capa delgada de piel llamada prepucio que se corre hacia atrás durante la erección y para su higiene. **Escroto:** bolsa de piel que contiene los testículos, los protege y mantiene a una temperatura que le permite realizar sus funciones de producir espermatozoides y la hormona de testosterona (37º C).

b. Órganos internos:

- **Testículos:** son dos glándulas del tamaño y forma de un limoncillo contenidos dentro de una bolsa de piel que los protege: el escroto (ver en órganos externos). Tiene dos funciones principales: producir los espermatozoides, que se producen sin interrupción a partir de la pubertad, y la hormona sexual masculina o testosterona.
- **Epidídimos:** son dos tubos localizados en la parte superior de los testículos, donde los espermatozoides maduran y luego son enviados a los conductos deferentes.
- **Conductos deferentes:** son dos delgados canales que conducen los espermatozoides maduros hacia las vesículas seminales, donde se unirán al semen y posteriormente hasta la uretra durante la eyaculación. **Vesículas seminales:** Son glándulas que producen el líquido seminal, esperma o semen, que sirve para la protección y transporte de los espermatozoides hacia el exterior.

- **Próstata:** es una glándula redondeada situada próxima a la base del pene que agrega sustancias al líquido seminal para aumentar la vida de los espermatozoides, protegerlos y ayudar a su movilización. También regula el paso de la orina o del semen.
- **Glándula de Cooper:** está situada entre la próstata y la uretra, su función es emitir un fluido llamado líquido pre eyaculador, que lubrica el glande cuando el pene está erecto. **Uretra:** Es el conducto por el cual se expulsa la orina y el semen.

B. Órganos sexuales y reproductor femeninos

- El sistema reproductor femenino produce las hormonas sexuales femeninas, responsables de los caracteres sexuales secundarios de las chicas en la pubertad y de la producción de óvulos, que son las células sexuales femeninas.
- Está formado por un conjunto de órganos sexuales externos e internos que intervienen en la función sexual y reproductiva de la mujer.

a. Órganos externos

- **Pubis:** parte acolchada de tejido graso ubicado sobre la pelvis, que se cubre de vello a partir de la pubertad. Sirve para proteger a los genitales internos y amortiguar el contacto entre el hombre y la mujer durante las relaciones sexuales o coito.
- **Vulva:** es la parte externa del sistema reproductor femenino conformado por:
 - Los labios mayores (por fuera) y labios menores (por dentro), que son pliegues de piel que protegen el clítoris, la uretra y la entrada de la vagina.
- El himen, que es una membrana delgada y frágil que se encuentra en la entrada de la vagina.
- El clítoris. Pequeño órgano muy sensible y que, en la mayoría de los casos, con su estimulación provoca excitación y sensaciones placenteras. Se encuentra en la parte superior donde se unen los labios menores.
- Abertura uretral. Orificio de salida de la orina.
- Entrada vaginal. Orificio de entrada a la vagina. En algunas mujeres que no han tenido relaciones sexuales este orificio está rodeado por el himen, que tiene unos agujeros por donde se escurre el sangrado menstrual.

- El himen puede desprenderse de diferentes maneras, por haber tenido relaciones sexuales u otras razones; la presencia o ausencia del himen no da informaciones acerca de la virginidad de una mujer.
- Las glándulas de Bartolino: debajo de la piel, a cada lado de la base del orificio vaginal, hay una glándula de Bartolino, cuya función es secretar un fluido transparente que lubrica la abertura vaginal. Generalmente estas glándulas, del tamaño de un guandul, no se pueden ver o sentir, pero si la glándula se infecta o bloquea, se puede desarrollar un quiste que causa molestia al caminar o sentarse. El resultado es una inflamación llamada bartolinitis.

b. Órganos internos

- **Vagina:** es un conducto muscular muy elástico que comunica el útero con el exterior. Tiene varias funciones: permitir la salida de la menstruación; recibir al pene durante las relaciones sexuales o coito; producir placer a la mujer y permitir la salida del bebé durante un parto natural.
- **Ovarios:** Son dos estructuras de forma de almendras en las que se producen y maduran los óvulos a partir de la pubertad y donde se producen las hormonas femeninas llamadas estrógenos y progesterona.
- **Trompas de Falopio:** Son dos canales largos del grosor de un lápiz unidos a los ovarios. Capturan los óvulos al ser expulsados de los ovarios y los conducen hasta el útero.
- **Útero:** También llamado matriz, es un órgano muscular hueco y en forma de pera. Es el encargado de la gestación. Su función es preparar mensualmente el útero para acoger al óvulo si este ha sido fecundado.

4-2 Fenómenos fisiológicos en hombres y mujeres

C. Fenómenos fisiológicos en hombres

a. La erección

- La erección es la respuesta natural a una excitación sexual o a la estimulación directa o indirecta del pene, con la cual este aumenta de tamaño y se pone rígido (duro). Esto puede suceder por muchas razones: al tocarlo o acariciarlo; por ver, oír, imaginar o pensar en una persona o en una situación sexual, entre muchos otros estimulantes.

- La erección puede ser voluntaria o involuntaria y puede o no terminar en la eyaculación. La eyaculación es la liberación o expulsión del semen (que contiene los espermatozoides) por el pene.

b. La eyaculación

- La eyaculación en un chico puede suceder por una estimulación voluntaria, pero también es muy común que suceda durante la noche, mientras duerme o mientras tiene un sueño erótico. En esos casos se les llama poluciones nocturnas o popularmente sueños húmedos.
- La primera eyaculación se llama espermaquia y suele ocurrir entre los 12 y 14 años, aunque también es normal que suceda antes o después. Durante la pubertad las erecciones y eyaculaciones involuntarias pueden ser un gran problema para los muchachos que no saben qué les está ocurriendo ni que se trata de algo totalmente normal. También suele ser motivo de burlas y acoso escolar.

D. Fenómenos fisiológicos en mujeres

a. La ovulación

- La ovulación es el proceso por el cual los ovarios, con ayuda de las hormonas sexuales femeninas, periódicamente maduran y expulsan un óvulo hacia las trompas de Falopio. Aunque cambien de mujer a mujer, algunos de los síntomas más comunes del periodo de ovulación (algunos días antes, después y el mismo día) son:
 - Moco cervical: aumento en el moco cervical con posible flujo mucoso, inodoro e incoloro, con apariencia de clara de huevo.
 - Aumento del deseo sexual: puede experimentarse una mayor excitación.
 - Dolor abdominal: la ovulación puede estar acompañada de dolores abdominales, vientre hinchado y calambres.
 - Cambios en los senos: en algunos casos los senos se hacen más sensibles y/o más duros.
 - Cambios en el humor: algunas mujeres experimentan cambios en el humor, prevalentemente mal humor, o mayor energía.

- ¿Qué pasa una vez que se ha ovulado? Es bueno saber que este es el periodo más fértil de las mujeres, es decir el momento en que la mujer tiene mayores posibilidades de quedar embarazada si tiene relaciones sexuales coitales. Así que el óvulo: • En las siguientes 12–48 horas podría ser fecundado por un espermatozoide (los espermatozoides pueden vivir dentro del cuerpo de la mujer de 2 a 3 días -excepcionalmente hasta 5 días tras la relación coital). En el caso de que haya fecundación.
- El óvulo se implanta en el útero (que se prepara cada mes para recibirlo y albergarlo con una capa mucosa acolchada llamada endometrio).
 - Si no hubo fecundación dentro de este periodo el cuerpo de la mujer se prepara para expulsar el óvulo, juntamente con el endometrio, con la siguiente menstruación.

b. La menstruación

- La menstruación (también llamada regla) es el proceso mediante el cual el cuerpo de la mujer expulsa el flujo sanguíneo hacia el exterior por la vagina. Tiene una duración de 3 a 7 días y se presenta, cada 28 días en promedio, pero esto pueda variar de 21 a 35 días de una mujer a otra.
- Comienza con pequeñas manchas que aumentan progresivamente y se producen en mayor cantidad entre el segundo y tercer día. Pero como todas las mujeres son distintas, también lo son la frecuencia, cantidad de flujo y duración de sus periodos menstruales.
- A la primera menstruación se le llama menarquia; suele iniciarse entre los 11 y 14 años, pero también puede iniciarse antes o después. Las primeras reglas o ciclos menstruales suelen ser muy irregulares y pueden presentarse cada 15 días, cada mes o cada dos meses, incluso pueden faltar por varios meses hasta que la mujer alcanza suficiente madurez en su desarrollo biológico e inicia ciclos más regulares. La aparición de sangre por la vagina no es el único indicador que acompaña la menstruación, también pueden producirse algunos de los siguientes síntomas:
 - Los pechos se hinchan volviéndose muy sensibles.
 - Las contracciones del útero, que facilitan la expulsión del óvulo no fecundado y del endometrio, podrían causar dolores, calambres o malestares generales en el cuerpo. Esto varía mucho de una mujer a otra mujer. Algunas mujeres no sienten ningún tipo de dolor.

- Se escucha hablar mucho del síndrome premenstrual, que solo algunas mujeres experimentan, esto se refiere a dolores de cabeza, de espalda y del bajo vientre, retención de líquidos, inflamación abdominal, cambios de apetito, diarrea o estreñimiento, brotes de acné, fatiga, cambios de humor e irritabilidad. La mayoría de estos síntomas desaparece cuando llega la menstruación y varían enormemente de mujer a mujer (si te ocurren estos malestares de manera continua y te impiden tener una vida normal consulta tu médico; igualmente en el caso de que la pérdida de sangre sea muy abundante o de duración mayor a lo esperado.

- **Cólico menstrual**

- No todas las mujeres sufren de cólico, y sin algún problema especial en el útero puede ocurrir cólico. Durante la menstruación, por las hormonas sexuales (progesterona) sale una sustancia que contrae los músculos uterinos severamente, estimulando los nervios del útero, lo que resulta en el cólico.
- La mayoría de los casos los dolores aparecen en la parte inferior del abdomen o la parte de la espalda e incluso en la parte pélvica acompañado de náuseas. Los síntomas del cólico influyen en las condiciones de salud y fatiga, y varían mucho de persona a persona.

Ejercicio para estudiantes no. 3 notar los cambios en mi cuerpo:

Marque qué cambio físico me pasó

Las estudiantes

- La pelvis se agrandó y la silueta del cuerpo se hizo curvilínea
- Suda mucho, y el cabello y la piel son brillantes
- El peso y la estatura subió
- Se alargaron los miembros y se agrandaron las manos y los pies
- A medida que el esqueleto facial creció, se desapareció la figura infantil
- Salió vello suave alrededor de la parte genital, luego el vello se volvió grueso y áspero
- A veces sale secreciones pegajosa y lechosa de la vagina
- Salió vello en la axila
- Los senos, los bultos de los pezones crecieron, y el color de los pezones se oscureció
- Comenzó la menstruación

✳Resultado

- ✓ Una o más: ¡Felicitaciones, ya empezó los cambios de la pubertad!
- ✓ Tres o más: ¡Bienvenidos, nos estamos volviendo adultos!
- ✓ Cinco o más: ¡Estudien, ya necesitamos prepararnos para ser adultos

Los estudiantes

- El escroto se volvió oscuro (negro)
- El pene se hizo más grande y más largo
- Suda mucho, y el cabello y la piel son grasos
- Se alargaron los miembros y se agrandaron las manos y los pies
- El peso y la estatura subió
- A medida que el esqueleto facial creció, se desapareció la figura infantil
- Salió vello suave alrededor del pene, luego el vello se volvió grueso y áspero
- Salió vello en la axila, también creció barba
- Los hombros y pechos se ensancharon
- Se ha fortalecido el esqueleto y se volvió musculoso
- En los miembros salió vello grueso
- Salió Nuez de Adán en el cuello
- La voz se quebró y cambió
- Ha vivido la eyaculación o la polución nocturna

Sesión 2. Salud sexual y reproductiva

1. Contenidos de la sesión: salud del aparato sexual y reproductor, infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH/SIDA

2. Objetivos de la sesión:

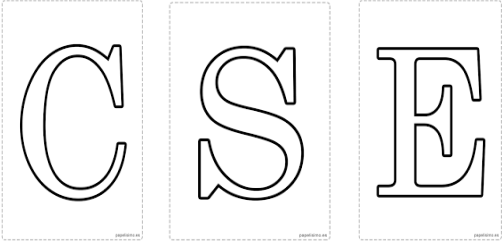
- Aprender sobre la higiene del aparato sexual y reproductor en hombres y mujeres.
- Conocer los tipos de Infecciones de Transmisión Sexual/ VIH/ SIDA.
- Conocer los métodos de prevención para las infecciones de transmisión sexual y el VIH/SIDA.

3. Planificación de la sesión

Paso	Contenido y actividad	Método educativo	Medios y Materiales para la sesión	Duración	Nota
	Instructor/a y estudiantes				
Introducción	<p>Tema 1 Salud de los genitales</p> <p>A.Higiene del cuerpo</p> <p>Lluvia de ideas ¿Qué han escuchado sobre la higiene de los órganos sexuales y reproductores femenino y masculino?</p>	Evaluación grupal.	PPT	110 minutos	<p>Inicia la sesión presentando el tema.</p> <p>Solicita opiniones sobre ¿Qué han escuchado sobre la higiene de los órganos sexuales y reproductores femenino y masculino?</p>

					Escribe en un papelógrafo las respuestas y pasa a desarrollar las actividades propuestas.
Desarrollo	<p>Higiene de los sistemas sexual y reproductores femeninos/masculinos</p> <p>Ver al contenido abajo</p> <p>Ejercicio para estudiantes 1 Juego de verificación V/F</p> <p>Las medidas de cuidado son las mismas para los sistemas reproductores masculino y femenino. (F)</p> <p>Debe usarse papel higiénico con olor para limpiarse luego de orinar. (F)</p> <p>El baño y la limpieza genital diaria deben realizarla hombres y mujeres. (V)</p> <p>La ropa interior debe ser de tejidos naturales como el algodón. (V)</p>	Sesión, Actividad individual Presentación	Texto	20 minutos	<p>Presenta la sesión, informando sobre los temas a tratar.</p> <p>Realiza una pregunta generadora.</p> <p>¿Que han escuchado sobre la forma de higienizar el aparato sexual reproductor masculino y femenino?</p> <p>Anota las respuestas en un paleógrafo.</p> <p>Organiza las respuestas de los estudiantes y procede a explicar las respuestas donde</p>

	<p>B. enfermedades del aparato sexual y reproductor. (Ver el contenido abajo)</p> <p>Tema 2. Infecciones de transmisión sexual. (Ver al contenido abajo)</p> <p>[Lluvia de ideas] ¿Qué han escuchado sobre las Infecciones de transmisión sexual?</p> <p>A. Infecciones de Transmisión Sexual</p> <p>Ejercicio para estudiantes 2 Juego de cartas: ¿Cómo podemos contagiarnos de una ITS/VIH?</p> <p>Contenido. Esta actividad permite visualizar de forma práctica cómo podemos contagiarnos de una ITS/VIH.</p> <p>Imprima y las cartas de E, C, S en la proporción de 1, 2, 5 por el número de personas</p>	<p>Actividad grupal</p>	<p>PPT</p> <p>Cartas para juego</p>	<p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p>	<p>representaron dudas.</p> <p>Cierra el tema con una evaluación sobre la gestión de salud en el aparato sexual y reproductor</p> <p>Deje que cada uno/a responda a la evaluación y que comparen las respuestas con un/a amigo/a.</p> <p>Introduce la sesión informando que trabajaran el tema de las Infecciones de Transmisión sexual: Qué son, cómo se transmiten y cómo se previenen.</p> <p>Inicia con una pregunta generadora.</p>
--	--	-------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--

	 <p>C(condones), S (sexo sin protección), E(enfermedad)</p> <p>- Es una actividad que representa una situación sexual virtual. Los casos que se intercambian las cartas sugieren que hubo contacto sexual.</p> <p>La persona con la carta E, escribe los nombres de compañeros/as de clase presentes, se levanta y dice los nombres de los y las amigos/as escritos en la carta, y los y las amigos/as nombrados/as se levantan.</p> <p>El/la facilitador/a pide a las personas que se han levantado, los que tienen la carta C se sientan. Y motiva a los estudiantes a reflexionar cada decisión.</p> <p>Entre los/as amigos/as que se han levantado, cada uno/a de los y las que tienen la carta S llama a un/a amigo/a</p>	<p>Actividad individual</p>		<p>20 minutos</p>	<p>¿Qué han escuchado sobre las ITS/VIH</p> <p>Aproveche la oportunidad para aclarar dudas sobre las infecciones de transmisión sexual</p> <p>Reflexiones sobre la importancia de prevenir y controlar las ITS. Reforzar el uso del condón como medida de prevención.</p>
--	---	-----------------------------	--	-------------------	---

	<p>escrito/a en su carta, y los y las nombrados/as, excepto quienes tienen la carta C, se levantan.</p> <p>Ejercicio para estudiantes 3 Verificación V/F: Conocer bien del VIH/</p> <p>A. Si uno se infecta por el VIH aparecen pronto los síntomas. (F) - Se ha informado que en general, aproximadamente el 50% de las personas contagiadas tardan 10 años en desarrollar el SIDA, y aproximadamente el 75% tardan 15 años en desarrollarlo.</p> <p>B. El VIH y el SIDA son lo mismo. (F) - La infección por el VIH es una condición donde la inmunidad se mantiene por encima de cierto nivel y no hay presencia de una enfermedad oportunista. El SIDA es una condición en la que, al estar contagiado por el VIH, lo que hace es que el sistema inmunitario se deteriora, de modo que aparecen las enfermedades producidas por las bacterias, virus, hongos, infecciones parasitarias y el cáncer, que rara vez se ven en personas no contagiadas.</p>				
--	--	--	--	--	--


	<p>C. Si uno solo tiene una vez relación sexual con alguien que tienen el VIH, se puede contagiar. (F)</p> <p>- La probabilidad de contagiarse por el VIH por tener relación sexual una vez es en promedio inferior al 1%. También está seguro al usar dispositivos de seguridad como los condones.</p> <p>D. Todos los bebés que nacen de madres y padres infectados por el VIH nacen con el VIH. (F)</p> <p>- La probabilidad de infección vertical en los bebés nacidos es del 25 al 30% sin tratamiento y menos del 5% con el tratamiento adecuado.</p> <p>F. Las personas VIH positivas deben usar afeitadora, cepillo de dientes, cortaúñas y aretes solo para uso individual. (V)</p> <p>- Porque los artículos mencionados pueden dañar y sangrar durante su uso.</p> <p>G. La infección del VIH mata a una</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>persona en poco tiempo. (F)</p> <p>- No, si se toman los retrovirales a tiempo y adecuadamente, puede vivir más de 30 años. Aunque por el momento no se dispone de la cura total.</p> <p>H. Uno puede saber si tiene la infección por VIH examinándola inmediatamente después de tener relación sexual con una persona infectada por el VIH. (F)</p> <p>- Considerando el tiempo necesario para la formación de anticuerpos, puede diagnosticarse la infección después de aproximadamente 12 semanas.</p> <p>J. Los exámenes del VIH pueden ser anónimos. (V)</p> <p>- Se puede ofrecer con nombre y sin nombre también. Las personas dudan muchas veces para realizar el examen debido a los prejuicios y discriminaciones sociales contra el VIH/SIDA, y el examen del VIH anónimo se ha regulado y fomentado.</p> <p>K. Cuando la sangre o el fluido corporal de una persona infectada sale del cuerpo humano, el VIH sobrevive</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>durante mucho tiempo. (F)</p> <p>- El VIH se desactiva o muere en el aire o en el agua, perdiendo rápidamente la actividad. Además, es débil contra el calor y se mata completamente solo aplicado aproximadamente 71 grados de calor, y En el fluido corporal se seca y muere.</p> <p>L. Las personas con el VIH pueden viajar al extranjero. (V)</p> <p>El VIH no se infecta a través del aire o la vida diaria, por lo que están permitido los viajes.</p> <p>M- Las personas con VIH no pueden tener un trabajo. (F)</p> <p>El VIH no se infecta a través del aire o de la vida diaria.</p> <p>N. Si una persona infectada por el VIH ve a un médico por otra enfermedad, no está obligada a decirle al médico acerca de su infección. (V)</p> <p>- La única vez que una persona infectada por el VIH está obligada a informar su enfermedad es tener relaciones sexuales con una persona no infectada sin el uso de condones. No</p>				
--	--	--	--	--	--

	<p>obstante, es deseable para el mantenimiento de la salud informar sobre su enfermedad y los medicamentos que toma para que su médico lo consulte.</p> <p>O. La infección por el VIH o el SIDA también se está convirtiendo en una enfermedad crónica. (F)</p> <p>- Con uso de retrovirales se prolongará la vida, por ende, es objetivo es reducir las infecciones oportunistas en las personas con VIH y evitar la transmisión del virus a otras personas.</p> <p>Ejercicio para estudiantes 4 Juego de verificación V/F: Vía de transmisión del VIH y sus métodos de prevención</p> <p>A. El VIH se transmite por tener relación sexual sin usar condones, con una persona VIH positivo. (V)</p> <p>B. El VIH se transmite por compartir jeringa con una persona VIH positivo. (V)</p> <p>C. El VIH se transmite a través del parto y lactancia materna de madres VIH positivo a su bebe. (V)</p>	Actividad individual		5 minutos	
		Actividad individual		5 minutos	
		Actividad individual		5 minutos	

	<p>D. El VIH se puede transmitir por transfusiones de sangre infectada por el VIH: la probabilidad es baja en el presente. (V)</p> <p>Ejercicio para estudiantes 5 Juego de combinación entre las descripciones de infecciones de transmisión sexual y las opciones que coinciden (Ver al contenido abajo por el material)</p> <p>Ejercicio para estudiantes 6 Juego de marca O/X: Vía de VIH Lee el texto anterior y marque O a los comportamientos que pueden contagiar VIH, y marque X a los comportamientos que no contagian VIH (Ver al contenido abajo por el material)</p>	Actividad individual			
Finalización	El instructor finaliza la sesión repasando los temas de esta. Revisión de los temas			5 minutos	

<p>Campaññas</p>	<p>[Crear Póster/Afiche]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada grupo discute sobre el mensaje de entrega con relación de salud sexual en adolescentes, el diseño y la ubicación del póster en el liceo. 2. Reciben los materiales necesarios para esta actividad de campaña a través de gerente intermedio/a (facilitadores) y, si es difícil de completar a tiempo, establezca una fecha límite y lo informe a gerente intermedio/a (facilitadores). 	<p>20 minutos</p>	<p>El/la instructor/a informa a los y las estudiantes sobre tema de salud sexual y reproductiva en adolescentes para que puedan ampliar sus ideas.</p> <p>[Atención] Se necesita llegar a un acuerdo con directores/as de los liceos para exhibir pósteres en la pared de liceo.</p>
------------------	--	-------------------	--

4. Contenido

Tema 1 Salud de los órganos genitales

A. Higiene del sistema sexual y reproductor femenino

- Limpiar cuidadosa y delicadamente todos los órganos externos con jabón sin olor.
- No realizar lavado interno de la vagina ya que este órgano es muy sensible y puede provocarse un desequilibrio en el mismo al realizar la limpieza.
- Cambiar más de una vez diariamente la ropa interior, la cual debe ser de algodón u otro tejido natural.
- Las prendas de tejido sintético pueden favorecer la aparición de infecciones.
- En caso de menstruación, cambiar frecuentemente las toallitas higiénicas y realizar un aseo de la zona íntima de manera frecuente.
- Luego de orinar, limpiar la zona con papel higiénico sin olor y hacerlo de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias que se hallan en el ano puedan ser arrastradas hacia la vagina.
- No utilizar talcos, desodorantes o perfumes en la zona genital.
- En caso de flujo abundante o de olor desagradable, dolor en la zona genital, acudir al médico/ca. No auto medicarse.
- Tener una toalla de uso personal para evitar la transmisión de bacterias y secar al sol.

B.Higiene del sistema sexual y reproductor masculino

- Lavar cuidadosamente la zona genital y la zona anal con jabón de tocador más de una vez al día.
- El glande o cabeza del pene debe lavarse retirando el prepucio o la piel que lo cubre, enjabonar el glande y la zona interna del prepucio, enjuagar y volver a cubrir el glande con el prepucio.
- Secar cuidadosamente la zona a fin de evitar la aparición de hongos o de irritaciones.

- No usar desodorante o perfumes que puedan provocar irritaciones. Se puede usar talco en la zona de los testículos en caso de mucha transpiración.
- Utilizar ropa interior de algodón, suelta, no apretada para evitar la sudoración excesiva de la zona y la aparición de olores desagradables.
- Cambiar diariamente la ropa interior.
- Tener una toalla de uso personal para evitar la transmisión de bacterias y secar al sol.

Enfermedades del sistema sexual y reproductor

A. Enfermedades en aparato sexual y reproductor Femenino

- Al tener cólico severo o picazón en los genitales externos, debe buscar atención médica y consultar a un médico/a.
- Vaginitis: en caso de que los genitales externos tengan picazón o hinchazón y el flujo vaginal es más abundante de lo ordinario, consultar un médico/a.
- Dificultad en la menstruación: en caso de que haya dolor o período irregular que dificultan la vida cotidiana, consultar un médico/a.
- Amenorrea: en caso de que no se presente la menstruación hasta cumplir los 16 años o que no hay menstruaciones durante más de 6 meses, consultar un médico/a.
- Hemorragia anormal: la hemorragia no menstrual que ocurre sin ninguna causa específica, consultar un médico/a.

B. Enfermedades en el sistema sexual y reproductor Masculino

- Si hay picazón en el glande generalmente se sospecha inflamación y debe consultar a un urólogo/a.
- Daño del pene: cuando el pene está erecto o erguido, si recibe un impacto repentino, los vasos sanguíneos dentro del cuerpo cavernoso del pene pueden ser lesionado y tener problemas de erección.

- **Varicocele:** los vasos sanguíneos alrededor de los testículos están muy desarrollados, lo que aumenta la temperatura de los testículos, reduce el movimiento de los espermatozoides y aparecen espermatozoides inmaduros o anormales. Causa de infertilidad masculina.
- **Torsión testicular:** se produce principalmente en la pubertad. Es una enfermedad en la cual los testículos y el epidídimo pierden el riego sanguíneo y se disminuyen, así como pierden su función.
- **Tamaño y forma del pene:** la pubertad es un proceso de crecimiento que puede variar en tamaño o forma. A veces el pene parece pequeño debido a la obesidad, pero no es necesario preocuparse por eso.

Tema 2. Infecciones de transmisión sexual

A. ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual?

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son aquellas producidas por gérmenes (bacterias, parásitos, hongos o virus) que se transmiten, principalmente a través de las relaciones sexuales sin protección, cuando una de las personas está infectada.

Las ITS pueden transmitirse por vía sexual (genital, oral o anal) y algunas por vía sanguínea. Otras también pueden ser transmitidas por las madres infectadas a sus bebés.

Entre las ITS más conocidas están la sífilis, herpes genital, gonorrea, clamidia, chancro blando, hongos, ladillas (o piojo púbico), tricomonas, candidas, el Virus de Papiloma Humano (VPH), la hepatitis B y el Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH).

- **Gonorrea**

Hay dolor al orinar.

Los hombres tienen secreciones por la Uretra (por donde sale la orina y el semen), las mujeres las presentan por la vagina. Las secreciones cambian gradualmente a pus amarillo.

En caso de las mujeres, la mayoría no presenta los síntomas. Si una mujer infectada da a luz por vía vaginal, el bebé puede infectarse en los ojos, con la posibilidad de quedar ciego.

- **Sífilis**

Se transmite principalmente a través de las relaciones sexuales, también se puede transmitir de la madre al feto.

En la etapa inicial, se producen úlceras pequeñas que se pueden curan naturalmente sin dolor, pero si no se detectan y se tratan, progresan crónicamente y pueden causar enfermedades inflamatorias en los órganos de todo el cuerpo, como ojos, huesos y articulaciones, corazón, cerebro.

- **Herpes genital**

Se presentan con ampollas pequeñas, dolorosas y sensación de ardor, que curan espontáneamente, otras veces, los síntomas son ligeros que la persona no le da importancia. Aparecen en la boca, genitales (vulva, vagina y cérvix, pene, área anal). Cuando las lesiones curan, no significa que el virus no está, pueden aparecer cada cierto tiempo. Aunque no haya lesiones el virus se puede transmitir a otra persona, durante la relación sexual.

- **Tricomonirosis**

Flujo vaginal verde, amarillo, gris, espumoso o mal oliente. Puede presentarse dolor durante las relaciones sexuales. Los hombres presentan flujo por la uretra y dolor al orinar.

Si una mujer embarazada se infecta, tiene un mayor riesgo de parto prematuro.

- **Infecciones por clamidias**

Se infecta fácilmente a los 15-25 años, y las mujeres tienen una alta tasa de infección.

Un 50% de los hombres y 70-80% de las mujeres no tienen síntomas.

Secreciones urinarias y vaginales, dolor al orinar.

- **Ladilla**

Parasita en el vello del pubis, principalmente.

Causa picazón muy intensa.

Se presenta por contacto sexual, o ropa de cama, ropa interior y toallas con él parasito.

Si se encuentra, toda la ropa de cama, ropa interior y toallas deben hervirse y desinfectarse completamente.

Señales de atención y diagnóstico.

Solo un doctor o doctora te pueden revisar y diagnosticar una ITS, es decir, confirmarte qué tipo de ITS tienes y cómo tratarla.

Tratamiento y cura.

Todas las ITS deben ser tratadas por profesionales de la salud, ya que al no tratarse adecuadamente pueden complicarse y causar graves daños y problemas crónicos a nuestra salud como la infertilidad (incapacidad de procrear), aparición de cánceres genitales o incluso la muerte.

La mayoría de las ITS pueden curarse a través de un tratamiento médico, que mientras más rápida se aplique más eficaz será la curación. Ejemplo: sífilis, gonorrea, ladillas, chancro blando, candidas y otros hongos, tricomonas, entre otras.

De todas las ITS las incurables son: la infección por VIH, la hepatitis B, el herpes genital y el Virus de Papiloma Humano (VPH), pero, aunque sean incurables tienen tratamiento para aminorar o controlar sus efectos en nuestra salud. Muchas personas que tienen este tipo de ITS y se encuentran bajo tratamiento pueden seguir con una vida normal, pero deben aumentar las medidas de seguridad para no infectar a sus parejas sexuales. Las ITS sin tratamiento pueden facilitar el contagio de otras ITS.

B. ¿Cómo se transmite el VIH?

El virus se transmite de una persona infectada a otra por el intercambio de fluidos corporales, tales como la sangre, el semen, las secreciones vaginales o leche materna. En los cuadros que vienen a continuación se presentan las principales formas de transmisión del VIH y las formas en las cuales este no se transmite.

El Virus de Inmunodeficiencia Humana o VIH

Es una Infección de Transmisión Sexual que no tiene cura. El VIH destruye el sistema de defensas del cuerpo (sistema inmunológico) dejándolo sin protección para defenderse de diferentes enfermedades que puede adquirir. Las personas que tienen el VIH en sus cuerpos, llamadas personas viviendo con el VIH o personas VIH+, requieren de un tratamiento especial estricto con medicamentos antirretrovirales durante toda su vida que ayudan a controlar el virus.

Algunas personas con VIH no tienen ningún síntoma aparente, aunque sí tienen la capacidad de transmitir el virus a otras personas si no usan la protección adecuada. Sin embargo, en la mayoría de los casos, estas personas pueden generar diferentes síntomas, afecciones de salud y enfermedades, porque su sistema de defensa no funciona adecuadamente o ha dejado de actuar por completo. El Sida o Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida es la etapa más avanzada de la infección por el VIH.

Los síntomas y el tiempo transcurrido desde contraer el VIH y desarrollar el Sida varían de persona a persona y depende de qué tan temprano haya iniciado el tratamiento.

C. ¿Cómo se diagnostica si una persona tiene VIH?

La única forma de determinar si tienes el virus del VIH en tu cuerpo es a través de una prueba sanguínea de laboratorio, que determina la cantidad de anticuerpos que se desarrollan a partir de tres meses después de haber tenido una posible exposición al VIH: si una persona se ha expuesto a una situación de riesgo es muy importante que se realice la prueba

D. ¿Cómo se previenen las ITS, incluyendo el VIH?

Las medidas que se pueden tomar para prevenir la transmisión del VIH son las mismas para prevenir la mayoría de las demás ITS:

- Practicar la abstinencia sexual, o sea no tener relaciones sexuales.
- Nunca tener relaciones sexuales sin protección. Si se decide tener relaciones sexuales uno debe protegerse siempre de las ITS y el VIH utilizando correctamente el preservativo, incluyendo aquellas con la pareja habitual.
- Evitar las relaciones sexuales casuales con personas desconocidas o con diferentes parejas porque aumentan el riesgo de contraer ITS, incluido el VIH.
- Acudir cuanto antes al médico o médica en caso de haber tenido relaciones sexuales riesgosas o haber sido víctima de violencia sexual.
- Evitar el consumo de sustancias psicoactivas que no permitan tomar decisiones responsables y seguras (como alcohol y drogas).
- Una mujer VIH positiva embarazada puede evitar transmitir el VIH a su hijo o hija, con el uso adecuado de los antirretrovirales.

Ejercicio para estudiantes 5 Juego de combinación entre las descripciones de infecciones de transmisión sexual y las opciones que coinciden

Lea las descripciones sobre las infecciones de transmisión sexual y combine las opciones que coinciden

Gonorrea

- Secreción vaginal mezclada con pus y picazón en los genitales.
- Hay casos de que los hombres son asintomáticos.
- Si una mujer embarazada se infecta, tiene un mayor riesgo de parto prematuro o parto del niño de bajo peso.

Sífilis

- La mayoría de los síntomas son ligeros que no se nota.
- Los primeros síntomas incluyen picazón, dolor y flujo vaginal alrededor de los genitales o el ano, y pueden aparecer pequeñas úlceras en la boca, el pene y la vagina.

Herpes genital

- Hay dolor al orinar.
- Los hombres tienen secreciones en Uretra, las mujeres las tienen en la vagina. Las secreciones cambian gradualmente a pus amarillo y huele.
- En caso de las mujeres, los síntomas pueden ser más leves que en los hombres o son asintomáticos.
- Si una mujer infectada da a luz, y el feto se infecta con los ojos, el feto puede quedar ciego.

Ladilla

- Se infecta fácilmente a los 15-25 años, y las mujeres tienen una alta tasa de infección.
- un 50% de los hombres y 70-80% de las mujeres no tienen síntomas.
- Secreciones urinarias y vaginales, dolor al orinar.
- En los hombres, picazón de la uretra o genitales y dolor en los testículos.
- En las mujeres, dolor o incomodidad en el abdomen o la vagina puede tener sangre.

Tricomoniasis

- Se transmite principalmente a través de las relaciones sexuales, pero a veces se transmite de la madre al feto.
- Se divide en 1º, 2º, período de incubación y 3º fase según los síntomas.
- en la etapa inicial, se producen úlceras pequeñas y se curan naturalmente sin dolor, pero si no se tratan, progresan crónicamente y pueden causar enfermedades inflamatorias en los órganos de todo el cuerpo, como ojos, huesos y articulaciones después del período de incubación.

Infecciones por clamidias

- Parasita en el vello de pubis.
- Causa picazón severa.
- La infección puede ocurrir por contacto sexual, ropa de cama, ropa interior y toallas.
- Si se encuentra, toda la ropa de cama, ropa interior y toallas deben hervirse y desinfectarse completamente.

Ejercicio para estudiantes 6 Juego de marca O/X: vía de VIH

Lee el texto anterior y marca con O los comportamientos que pueden contagiar VIH, y marca con X los comportamientos que no contagian SIDA.



Abrazo



Compartir comida



Sexo con una persona infectada



Un beso ligero



Usar los platos en común



Apretón de manos



Transfusión de sangre infectada



Picaduras de mosquitos



Madre infectada



Compartir el mismo baño



Usar el sauna o spa en común



Compartir jeringas con una persona infectada

Sesión 3. Comportamiento sexual

1. Contenidos de la sesión: conciencia de género en hombres y mujeres

2. Objetivos de sesión:

- Comprender las diferencias de conciencia de género en hombres y mujeres y entender el ser humano como ser sexual.
- Comprender la relación entre hombres y mujeres como seres sexuales.

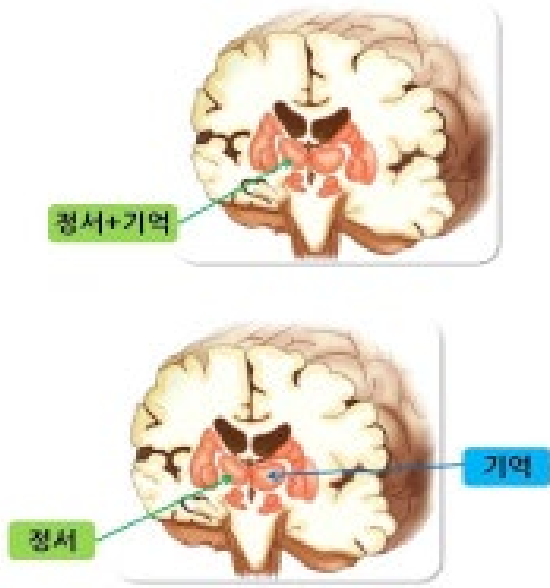
3. Planificación de la sesión

Paso	Contenido y actividad	Método educativo	Medios y materiales para la sesión	Duración	Nota
	Instructor/a y estudiantes				
Introducción	<p>Tema 1 Conciencia de sexualidad en hombres y mujeres</p> <p>Introducción a la sesión de hoy</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender un “yo” como ser sexual. 2. Buscar las diferencias de la conciencia de género en hombres y mujeres. 3. Comprender la relación entre hombres y mujeres como seres sexuales. <p>Ejercicio para estudiantes 1</p>	Presentación	Texto, Pluma	90 minutos	Antes de introducir la sesión sobre las diferencias de la conciencia de género entre hombres y mujeres, dé la oportunidad de revisar las opiniones que tienen los participantes

	<p>Discusión: Leamos lo siguiente y discutamos sobre eso</p> <p>1. ¿A los hombres les gustan más las imágenes o fotos sexuales que a las mujeres?</p> <p>El deseo sexual se expresa de manera diferente en las personas debido a la edad, el estado de salud, la conciencia de género, el nivel de estímulo, la experiencia, los antecedentes sociales y culturales. No hay una diferencia fundamental en el deseo sexual de hombres y mujeres. Sin embargo, en general, se sabe que los hombres son impulsivos, activos, y responden a los estímulos visuales, mientras que las mujeres tienden a ser emocionales, pasivas, y responden sensiblemente a los estímulos auditivos. Sin embargo, esto debería verse como una diferencia personal en lugar de una diferencia entre hombres y mujeres.</p> <p>2. ¿A los hombres les gusta más los comportamientos sexuales como tomarse de las manos o besarse que a las mujeres?</p>	<p>Discusión</p>	<p>Texto</p>	<p>10 minutos</p>	<p>sobre la relación romántica. Trate desde la psicología sexual hasta las posibles preocupaciones sobre la relación. Esto puede ser una oportunidad para descubrir que hay una diferencia en la relación romántica que piensan los y las estudiantes.</p> <p>El instructor/a debe transmitir ejemplos comunes mientras resuelve</p>
--	--	------------------	--------------	-------------------	--

	<p>La reacción sexual según la estimulación y la experiencia fisiológica se expresa de manera diferente entre hombres y mujeres, y tiene una gran influencia en la formación de la psicología sexual de ambos.</p> <p>Las diferencias sexuales y psicológicas en hombres y mujeres se representan por en el comportamiento sexual. Dado que los hombres sienten más la intimidad emocional a través del acto sexual y las mujeres con intercambios formados en las relaciones en lugar del acto sexual, surge una diferencia de posición o percepción entre hombres y mujeres, aunque sea en la misma situación.</p> <p>3. ¿Cuándo las mujeres dicen que No durante un comportamiento sexual, están fingiendo?</p> <p>Muchos piensan que, en el comportamiento sexual, las mujeres fingen no estar de acuerdo, aunque les guste o quieran. Es necesario que las parejas tengan una conversación honesta al respecto. De lo contrario, se puede presentar una situación de violencia sexual, por una interpretación equivocada</p>				<p>construcciones sobre estereotipos de género entre hombres y mujeres. Para evitar la posible transmisión de prejuicios, del instructor/a es necesario combinar opiniones opuestas para que los estudiantes puedan distinguir entre las diferencias de género individuales.</p>
--	--	--	--	--	--

	4. ¿Cómo se expresan las diferencias sexuales entre hombres y mujeres?				
Desarrollo	<p>Tema 2. La relación entre hombres y mujeres como seres sexuales</p> <p>Objetivo: comprender la relación entre hombres y mujeres como seres sexuales</p> <p>Durante la adolescencia, se hace difícil controlar la reacción a la estimulación sexual.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hombres: se activa el lóbulo occipital que se encarga de la información visual que ingresa al ojo 2. Mujeres: se activa el sistema límbico que afecta la memoria y las emociones. 	Sesión, Actividad grupal, Presentación	Texto, Hoja de actividad anónima	50 minutos	<p>Conduzca para que los/las estudiantes reconozcan que las reacciones a las estimulacion es sexuales son un proceso natural a través de explicaciones biológicas.</p> <p>Y Anime a los/las estudiantes para que reconozcan que todos los seres humanos son seres</p>

	 <p>Ejercicio para estudiantes 2 Discusión</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cuál es la diferencia entre hombres y mujeres?- ¿Cuáles diferencias psicológicas provocan las diferencias físicas entre hombres y mujeres?- Resume que los seres humanos son seres sexuales: haga énfasis en que es natural que todos/as tengan deseo sexual y piensen en ello. Y también es natural conocer los			sexuales y que hablen de forma natural.
--	--	--	--	---

	cambios, sentimientos sexuales y responder positivamente a los estímulos sexuales.							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Hombres</th> <th>Mujeres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sienten impulso más fuerte que las mujeres por los estímulos visuales como las imágenes relacionadas con el sexo, las imágenes pornográficas. 2. Sienten el impulso y el deseo de contacto, sin tener un vínculo emocional hacia la otra persona. 3. El deseo sexual avanza rápidamente. 4. Sienten el impulso sexual, viendo imágenes de contenido sexual en videojuegos o pornografía. </td> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sueñan con un amor hermoso y romántico y consideran importante intercambiar emociones como conversaciones y actividades juntas. 2. Sienten deseo de toques después de tener confianza e intimidad con la otra persona. 3. Si la otra persona pide toques creen que ‘es porque la ama’. 4. Aprenden sexo romántico a través de novelas, películas y dramas románticos. </td> </tr> </tbody> </table>	Hombres	Mujeres	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sienten impulso más fuerte que las mujeres por los estímulos visuales como las imágenes relacionadas con el sexo, las imágenes pornográficas. 2. Sienten el impulso y el deseo de contacto, sin tener un vínculo emocional hacia la otra persona. 3. El deseo sexual avanza rápidamente. 4. Sienten el impulso sexual, viendo imágenes de contenido sexual en videojuegos o pornografía. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sueñan con un amor hermoso y romántico y consideran importante intercambiar emociones como conversaciones y actividades juntas. 2. Sienten deseo de toques después de tener confianza e intimidad con la otra persona. 3. Si la otra persona pide toques creen que ‘es porque la ama’. 4. Aprenden sexo romántico a través de novelas, películas y dramas románticos. 			
Hombres	Mujeres							
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sienten impulso más fuerte que las mujeres por los estímulos visuales como las imágenes relacionadas con el sexo, las imágenes pornográficas. 2. Sienten el impulso y el deseo de contacto, sin tener un vínculo emocional hacia la otra persona. 3. El deseo sexual avanza rápidamente. 4. Sienten el impulso sexual, viendo imágenes de contenido sexual en videojuegos o pornografía. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sueñan con un amor hermoso y romántico y consideran importante intercambiar emociones como conversaciones y actividades juntas. 2. Sienten deseo de toques después de tener confianza e intimidad con la otra persona. 3. Si la otra persona pide toques creen que ‘es porque la ama’. 4. Aprenden sexo romántico a través de novelas, películas y dramas románticos. 							
Finalización	<p>Ejercicio para estudiantes 3 Etiquetas sexuales que debemos seguir</p> <p>Los y las estudiantes completan etiqueta concreta basada en su propia experiencia. Eligen la etiqueta más receptiva y comprensible entre las etiquetas recién creadas para leerla juntos y crear un póster. El póster completo se publicará en cada centro escolar.</p>	Actividad grupal, Presentación	Texto	20 minutos	Se sigue a la actividad de campañas: crear póster de las etiquetas sexuales que debemos seguir			
Campana	<p>Encuesta para los amigos/as</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar una encuesta de cómo los amigos/as perciben las diferencias de género en el comportamiento sexual entre hombres y mujeres y 			10 minutos				

- realizarla.
2. El grupo puede seleccionar una de las dos actividades recomendadas o crear una nueva aparte de estos ejemplos para llevar a cabo un método de encuesta de reconocimiento deseado.
 3. Cada grupo completa una lista de preguntas en el sentido de preparar la encuesta de sensibilización y las comparte entre todos. En este momento, el instructor debe ajustarse para que las preguntas no se superpongan entre los grupos.
 4. El/la gerente intermedio/a (facilitadores) revisa la adecuación del contenido de las preguntas de encuesta para los amigos.
 5. (Inclusive Impresión, copias, etc.) Si es necesario algunos materiales en la preparación y realización, se debe hacer una solicitud de los materiales requeridos y entregar al/la gerente intermedio/a (facilitador/a).



Ejemplo 1. Encuesta con sticker



Ejemplo 2. Preparar una lista de sensibilización para los amigos

4. Contenido: Diferencias psicológica sexual entre hombres y mujeres ¡Ojo!

El deseo sexual de hombres y mujeres no son muy diferentes, presentan unas pocas diferencias psicológicas sexual, dependiendo de las tendencias, roles fisiológicos, social en hombres y mujeres.

Los hombres están activamente sexualmente debido a que no tienen limitaciones de su condición física como el embarazo. Las condiciones físicas del embarazo y el parto, debido a estas condiciones la actividad sexual en la mujer tiene un impacto significativo.

Se espera que hombres y mujeres tengan diferentes comportamientos y roles dentro de una sociedad. Las expresiones sexuales masculinas tienden a enfatizarse mediante la identificación con la masculinidad, pero las expresiones sexuales femeninas han sido suprimidas y contraindicadas en oposición a la feminidad. Por lo tanto, la sociedad tiende a interiorizar que el género masculino es fuerte, activo e impulsivo, y el género femenino es pasivo y tímido.

Hombres y mujeres son diferentes física y mentalmente. Especialmente en la adolescencia en la que se manifiestan características sexuales secundarias, esta diferencia es más prominente. Sin embargo, como cada persona tiene una personalidad diferente, el deseo y la psicología sexual pueden manifestarse diferente incluso entre el mismo sexo, y las diferencias individuales también son muy grandes. Por lo tanto, el esfuerzo por reconocer y comprender las diferencias es lo más importante.

Sesión 4. Relaciones de pareja

1. Contenido de la sesión: valor y el tipo de amor

2. Objetivos de la sesión:

- Comprender el verdadero significado y valor del amor.
- Poder pintar su propio triángulo después de aprender la teoría del triángulo del amor.

3. Planificación de la guía de sesión

Paso	Contenido y actividad	Método educativo	Medios y Materiales para la sesión	Duración	Nota		
	Instructor/a y estudiantes						
Introducción	<p>Tema 1. El valor y el tipo de amor</p> <p>Ejercicio para estudiantes 1 El amor que pienso...</p> <p>El facilitador propone realizar el ejercicio siguiente.</p> <table border="1" data-bbox="415 1177 1123 1282"> <tr> <td>Pienso que el amor es</td> </tr> <tr> <td>Porque creo que</td> </tr> </table>	Pienso que el amor es	Porque creo que	Presentación	Texto, Pluma	70 minutos	<p>El instructor realiza una lluvia de ideas sobre que piensan que es el amor y porque creo que....</p> <p>Explora las emociones de los/las</p>
Pienso que el amor es							
Porque creo que							

	<p>Durante los ejercicios, el instructor da a los y las estudiantes ejemplos de lo que piensa. El amor es un sentimiento universal, el amor nos comunica, el amor nos hace más sensible, etc. -</p>				<p>estudiantes y refuerza la importancia de expresar sentimientos.</p> <p>Apoye las presentaciones de los/las estudiantes.</p>
Desarrollo	<p>La teoría triangular del amor. Ver el contenido abajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - El/la instructor/a explica los componentes del amor y la teoría del triángulo del amor. - El/la instructor/a, más tarde durante la actividad de los y las estudiantes aclara el concepto que deben tener en cuenta para realizar los ejercicios [Auto diagnóstico: ¿cuál forma tiene mi amor?] y [Encontrar mi tipo de amor]. <p>Ejercicio para estudiantes 2 Cuento de la Cenicienta-reconstruido Ver el contenido abajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - El/la instructor/a cuenta la historia de La Cenicienta y luego discute con los y las 	Sesión, Discusión y Presentación	Texto, guion de cuento	40 minutos	<p>En lugar de memorizar y estudiar todas las teorías, es importante leerlas ligerament e y luego construir sus propios valores para el amor, por lo que debe dar a los /las</p>

	<p>estudiantes qué elementos del triángulo del amor había.</p> <p>Ejercicio para estudiantes 3 Auto diagnóstico: ¿Cuál forma tiene mi amor? Ver el contenido abajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - El/la instructor/a pide a los/ las estudiantes que se turnen para leer <Consejos para mantener el amor> uno por uno, hasta que todos participen. 				<p>estudiantes suficiente tiempo para pensar en ellas.</p>
Finalización	<p>Ejercicio para estudiantes 4 Encontrar tipo de amor por Jone Alan Lee Ver el contenido abajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - El/la instructor/a permite que los/las estudiantes realicen la actividad corta. Haga que los y las estudiantes escriban en el libro sin hacer una presentación. - Al finalizar, el/la instructor/a enfatiza que el amor también es una relación con los demás. - En la misma línea, el/la instructor/a transmite que es importante saber cómo amarse a sí mismo para amar bien, y que es necesario afirmar la imagen corporal propia, aprendida en [el desarrollo humano la imagen corporal]. 	Sesión	Texto	10 minutos	<p>Se requiere enseñar en relación con las lecciones enseñadas en la sesión anterior.</p>

<p>Campana</p>	<p>[Auto diagnóstico: ¿Cuál forma tiene mi amor?]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intente realizar la encuesta del ejercicio 3 y 4 a un/a amigo/a más cercano/a. (imprimir material ante de iniciar sesión) 2. Comparte los resultados con sus amigos/as, explica el tipo de amor y de lo que ha aprendido en la sesión. 3. Anote la realización de actividad en el reporte individual y tómese un tiempo para reflexionar de sí mismo/a con relación a los sentimientos durante la realización de estas actividades. 	<p>10 minutos</p>	
----------------	--	-------------------	--

4. Contenido

1) Teoría Triangular del amor, según Sternberg

El concepto de amor que pueden tener las personas se basa en la teoría de Sternberg (1998), la cual habla de los tres componentes del amor que son: intimidad, pasión y compromiso, estos al combinarse entre sí van a formar los diferentes tipos de amor según, las diversas formas del triángulo del amor. Partiendo de esto, pueden aparecer diferentes conflictos en la pareja, si los componentes no se encuentran en igual medida dentro de los miembros de la pareja.

Intimidad: la intimidad hace referencia al sentimiento de cercanía, a la conexión entre las dos personas que forman parte de la historia de amor, a la confianza entre ellos, a la amistad y al afecto.

Pasión: este componente es la excitación o la energía de la relación. Los sentimientos de la atracción física y el impulso o la necesidad de estar con la otra persona y de tener relaciones íntimas.

Compromiso: hace referencia a la decisión de seguir en la relación a pesar de los altibajos que puedan surgir. Incluye aspectos como los momentos vividos, la historia de la relación, etc.

Las diferentes formas de amor, según las combinaciones:

1. Cariño

El cariño hace referencia a la amistad verdadera. Solo hay intimidad, pero no existe pasión ni compromiso. Los miembros de la relación se sienten cercanos y confían el uno con el otro, pero no hay deseo de tener relaciones íntimas ni compromiso como pareja.

2. Encaprichamiento

En esta forma de amar hay mucha pasión, no obstante, no hay ni intimidad ni compromiso, lo que convierte este tipo de relaciones en superficiales. Sería una especie de romance pero que termina pronto o el principio de una relación, en la que existe mucho deseo por tener relaciones íntimas, pero no hay suficiente confianza ni compromiso.

3. Amor vacío

El amor vacío se caracteriza por un elevado compromiso, sin pasión ni intimidad. Esto es habitual en las relaciones interesadas o en las de larga duración, cuando no existe ni confianza ni relaciones íntimas, pero sí que existe compromiso por estar juntos.

4. Amor romántico

El amor romántico es una forma de amar en la que los miembros de la relación sienten atracción y excitación, y, además, tienen confianza y cercanía. El amor romántico ha inspirado miles de novelas y películas, es el amor que sienten Romeo y Julieta. Si esta etapa continúa con grandes experiencias juntos, podría acabar provocando el compromiso.

5. Amor sociable

Suele ocurrir en relaciones duraderas. Existe intimidad y compromiso, pero no pasión. Es el tipo de amor que puede manifestarse cuando la pareja carece de deseo y excitación hacia la otra persona, pero la convivencia, los hijos y las experiencias juntos les mantienen unidos. Esta relación puede parecer satisfactoria para los miembros y durar mucho tiempo.

6. Amor fatuo

En el amor fatuo predomina la pasión y el compromiso, pero no existe intimidad. El amor fatuo puede producirse porque los miembros de la pareja quieren estar juntos, pues existe el deseo y la excitación de vivir experiencias íntimas, sin embargo, no tienen muchas cosas en común.

7. Amor consumado

Este es el amor completo. Está formado por los tres elementos de la teoría piramidal de Sternberg. El amor consumado es el



principal arquetipo amoroso, es el amor ideal y también recibe el nombre de amor maduro.

Fuente de la imagen: <https://psicologiaymente.com/pareja/teoria-triangular-amor-sternberg>

2) Preparación de materiales e instrumentos para Ejercicio para estudiantes 2

<Cuento de la Cenicienta-reconstruido>

Cenicienta perdió a su madre en la temprana edad, y su padre se casó con otra mujer. La madrastra trajo a sus dos hijas con el matrimonito. La madrastra y sus dos hijas molestaban a Cenicienta sin que sepa su padre. Ellas ensuciaban la casa a propósito y obligaron a Cenicienta todas las tareas del hogar duras como limpieza, lavar ropas y platos. Poco después el padre de Cenicienta falleció y la madrastra empezó a molestar a Cenicienta más fuerte. Ella quitó todas las ropas que llevaba Cenicienta y le dio una ropa vieja. Luego la expulsó a un ático.

Un día, llegó una invitación de baile donde se va a seleccionar la novia del Príncipe a casa. La madrastra y sus dos hijas se vistieron bien y preparaban para ir al baile, pero Cenicienta no podía ir al baile porque sus hermanastras rompieron la invitación para Cenicienta y la madrastra le dio muchas tareas del hogar. La madrastra llevó a sus dos hijas al palacio donde se celebra el baile, y Cenicienta tenía que trabajar sola en la casa, llorando. Pensando que quería ir al baile también y veía el castillo. De repente, apareció un hada y pidió a Cenicienta que le trajera una calabaza, dos ratones y dos lagartijas. Cuando Cenicienta los trajo al hada, ella convirtió la calabaza en un carruaje, dos ratones en caballos y dos lagartijas en cocheros. Cenicienta se puso el vestido hermoso y tacones de vidrio, que hizo el hada, y fue al palacio en el carruaje de calabaza. Sin embargo, el hada dio una precaución a Cenicienta. Eso es que Cenicienta debe regresar antes de las 12 porque se desaparece toda la magia al sonar la campana que indica la hora de 12. Cenicienta dirigió al palacio, y el Príncipe se enamoró de primera vista al verla. Y finalmente Cenicienta pudo bailar con él. En ese momento sonó la primera campana que indicó la hora de 12 y Cenicienta salió corriendo del palacio por si se desapareciera la magia. Mientras bajaba las escaleras ella dejó un tacón de vidrio, y salió del castillo sin poder recogerlo. Al rato, se desapareció la magia y Cenicienta regresó a su ático pequeño y viejo.

El Príncipe extrañaba tanto a Cenicienta y que ordenó a sus criados que la buscaran con uno de los tacones de vidrio de ella. Los criados investigaron todas las mujeres de la aldea con el orden del Príncipe, y al fin y al cabo llegó a la casa de Cenicienta. Las dos hermanastras de Cenicienta probaron el tacón, pero no se les quedó. En ese momento un criado descubrió a Cenicienta que estaba en el ático y le pidió que probara el tacón también. El tacón le quedó perfectamente. Después Cenicienta y el Príncipe se casaron con largo período de relación romántica y los dos vivieron felices para siempre.

3) Plan de orientación para Ejercicio para estudiantes 3 Autodiagnóstico: ¿qué forma tiene mi amor?

- Objetivo: poder dibujar el triángulo del amor con la aplicación de la teoría del triángulo del amor establecido por r.
- Dirección de orientación
 - Las oraciones presentadas muestran mi estado psicológico hacia la persona con la que estoy saliendo (que tiene relación amorosa conmigo).
 - Lea las 45 oraciones y ponga puntajes en orden desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 9 (totalmente de acuerdo).
 - Oraciones del número 1 a 15 son puntajes de intimidad.
 - Oraciones del número 16 a 30 son puntajes de pasión.
 - Oraciones del número 31 a 45 son puntajes de dedicación o compromiso.

Notas:

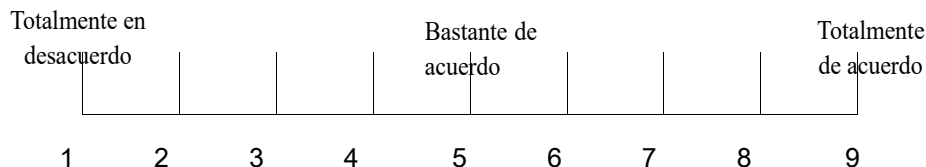
- Para utilizar mejor la intención del autor, el/la encuestado/a debe tener un/a novio/a. Si hay un/a estudiante que no tiene un/a novio/a, oriente que piensen en sus amigos y sigan la actividad. Duración: aproximadamente 30 minutos.

Autodiagnóstico: ¿Cuál forma tiene mi amor?

Sternberg (1990) produjo ‘la escala de la teoría de triángulo del amor (The Triangle of Love Scale)’ para medir los tres componentes del amor. Si actualmente tienes novio/a y quieres examinar tu amor por tu novio/a con la teoría del triángulo, puede crear el triángulo del amor, usando la siguiente escala.

< la escala de la teoría de triángulo del amor >

Las siguientes oraciones describen mi estado psicológico de novio/a. ○○○ significa el nombre de mi novio/a. Marque ○ en el número apropiado de cada oración que representa el nivel de mi estado con mi novio/a ○○○.



1. Apoyo activamente la felicidad de ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Tengo una relación cálida con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Puedo contar con ○○○ cuando tengo problemas	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. ○○○ puede contar conmigo cuando tiene problemas	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Estoy dispuesto/a compartir todo con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Tengo un considerable apoyo emocional de ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Doy un considerable apoyo emocional a ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. ○○○ y yo nos comprendemos bien	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Valoro mucho a ○○○ en mi vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Me siento cerca de ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Me siento cómodo/a en la relación con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Siento que realmente entiendo bien a ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Siento que ○○○ realmente me comprende bien	1	2	3	4	5	6	7	8	9

14. Siento que realmente confío en ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Comparto mis datos muy personales con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. Me exalto al ver ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Pienso en ○○○ incluso durante el día	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. Mi relación con ○○○ es muy romántica	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Siento que ○○○ es muy atractivo/a	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. Pienso en ○○○ como mi tipo ideal	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. No puedo imaginar a alguien más que me haga feliz como ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Quiero estar con ○○○ más que nadie	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Nada es más importante que mi relación con ○○○ en el mundo	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. Me gusta especialmente el contacto físico con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. En mi relación con ○○○ hay algo ‘mágico’	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Elogio a ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. No puedo imaginar una vida sin ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. La relación entre ○○○ y yo es apasionada	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. Pienso en ○○○ al ver una película romántica o leer un libro romántico	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. A veces fantaseo sobre ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
31. Me preocupo por ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32. Estoy haciendo todo lo posible para continuar mi relación con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33. Me dedicaré a ○○○ para que nadie más nos interrumpa	1	2	3	4	5	6	7	8	9
34. Estoy seguro/a de que mi relación con ○○○ no se pone inestable	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35. Me dedicaré a ○○○ a pesar de cualquier dificultad	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36. Parece que mi amor por ○○○ se va a continuar por el resto de mi vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9
37. Siempre sentiré una gran responsabilidad por ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
38. Mi amor por ○○○ es firme	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39. No puedo imaginar terminar mi relación con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40. Estoy seguro/a de mi amor por ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
41. Creo que mi relación con ○○○ durará para siempre	1	2	3	4	5	6	7	8	9
42. Creo que fue una buena decisión salir con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9

43. Me siento responsable de ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
44. Tengo la intención de continuar mi relación con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
45. Aunque tuviera un conflicto con ○○○, aún mantendré nuestra relación	1	2	3	4	5	6	7	8	9

* Puntuación: Suma los puntajes del número 1 al 15. Este puntaje es su puntaje de intimidad. La suma de los puntajes del número 16 a 30 es su puntaje de pasión. La suma de los puntajes del número 31 a 45 es su puntaje de dedicación.

* Abajo crea un triángulo con las puntuaciones de los tres componentes como cada uno de los bordes. ¿Cómo es su triángulo del amor? ¿Cuál componente es el más grande y cuál es el más pequeño?

¿Qué significa esto sobre su amor? Si su novio/a también respondió a esta escala, ¿cómo se ve su triángulo del amor? ¿Qué diferencia tiene comparando con su triángulo del amor? ¿Cómo se puede resolver estas diferencias?

Fuente: Sternberg, 1990

4) Plan de orientación para Ejercicio para estudiantes 4 Encontrar mi tipo de amor por Jone Alan Lee

- Oobjetivo: Los estudiantes pueden reconocer su tipo de amor a través de tipos de Jone Alan Lee.
- Dirección de orientación
 - Asigne un puntaje a cada artículo según considere.
 - Asigne un puntaje de 6 (Totalmente lo estoy) puntos a 0 (Nunca lo estoy).
 - Chequee las letras A, B, C, D, E, F de la columna izquierda de la tabla y organice cada suma en la tabla de la parte inferior.
 - La puntuación más alta entre A, B, C, D, E, F es su tipo de amor.

- A: amor apasionado, B: amor juguetón, C: amor amistoso, D: amor fanático, E: amor práctico, F: amor devocional
- Lea nuevamente el tipo de amor que se me aplica.
- Anime a los estudiantes a presentar qué tipo de amor les ha salido.

● Notas:

- El amor es un tema bastante delicado, así que, si los estudiantes no quieren presentarlo, no lo obligue.
- Finalice la sesión y la actividad, comprometiendo a los estudiantes para respetar, no burlarse, ni criticar cualquier tipo de amor que salga a los compañeros/as.

● Duración: aproximadamente 20 minutos:

	Contenido	Realmente sí (6)	Sí (4)	No (2)	No en absoluto (0)
A	Tengo mi tipo/a ideal.				
	Puedo reconocer a mi novio/a de un vistazo.				
	A veces me siento mariposas cuando veo a alguien que parece ser mi tipo/a ideal.				
	Creo que el amor llega en un momento, como por una flecha de Cupido.				
	Creo que, si me gusta, puedo casarme solo con una cita.				
B	Creo que el amor es como un juego divertido.				
	Creo que puedo besar y tener relaciones sexuales, aunque apenas conociera a una persona.				
	Creo que está bien hacer trampa a la pareja.				

		Me gusta el amor improvisado como disfrutar solo una noche.				
		Creo que el amor debe llevar relaciones físicas.				
	C	Creo que no puedo saber bien del amor si me enamoro a primera vista				
		El amor solo se puede conocer después de pasar mucho tiempo juntos.				
		Amante o cónyuge debe saber ser amigo/a.				
		El amor no necesariamente requiere de pasión.				
		En el amor es más importante pasar mucho tiempo juntos que la pasión				
	D	Creo que necesito saber todo sobre mi ser querido/a.				
		Creo que el amor debería ser apasionado.				
		Creo que está bien estar celoso/a de otra persona si estoy enamorado/a.				
		Incluso puedo dar mi vida por mi ser querido.				
		Los novios deben confirmar constantemente el amor.				
	E	Considero las habilidades o la capacidad de una persona al elegir un amante o cónyuge.				
		Creo que amar y casarse pueden ser diferentes.				
		Tengo presente que la otra persona no tenga pareja al elegir un amante o cónyuge.				
		Creo que es mejor no casarme con una persona que no se lleva bien con mis padres y amigos.				

	Creo que el tener pareja es más deseable que el encuentro natural o casual.				
F	Si mi amante se dirige a alguien mejor que yo, me molesto y no le hablo.				
	Creo que el amor es dar sin condiciones.				
	El amor de los amantes a veces es devoto.				
	El amor es sagrado y no necesariamente debe presuponer relaciones sexuales.				
	El amor debe tener un espíritu de sacrificio por la otra persona.				

Puntaje total:

El/la facilitador/a les explicará el significado de cada puntaje y como interpretarlo. Cada estudiante debe presentar sus resultados. No es obligatorio.

A		B		C		D		E		F	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

Discutimos libremente sobre las opciones según el resultado del ejercicio en grupos separados

Sesión 5. Técnicas de reacciones adecuadas

1. Contenido de la sesión: toma de decisiones sexuales, autodeterminación y formas de rechazo

2. Objetivos de la sesión:

- Manejar técnicas de resolución pacífica de los conflictos, y de otros recursos personales para vivir una sexualidad saludable.
- Tomar decisiones sexuales subjetivas a través de la autodeterminación.
- Practicar el método de comunicación efectiva sugerida.
- Ver por qué son necesarias las expresiones claras relacionadas con el comportamiento sexual.

3. Planificación de la sesión

Paso	Contenido y actividad		Método educativo	Medios materiales y para la sesión	Duración	Nota
	Instructor/a	y estudiantes				
Introducción	<p>Tema 1. Toma de decisiones sexuales y autodeclaraciones, formas de rechazo</p> <p>- El instructor explica sobre la autodeterminación, la autodeterminación sexual y la toma de decisiones sexuales.</p> <p>Ejercicio para</p>		<p>Presentación, Sesión, Ver video.</p>	<p>Texto, Pluma</p>	<p>90 minutos</p>	<p>Introduce la sesión con la pregunta ¿Qué han escuchado sobre la toma de decisiones sexuales?</p> <p>Debido a que no hay una respuesta</p>

	<p>estudiantes 1 Discusión</p> <p>A. ¿Alguna vez se ha sentido incomodo, por los actos de buena intención o intimidad de otra persona?</p> <p>B. ¿Alguna vez alguien le ha pedido un favor o una petición incómoda?</p> <p>C. Si tuviste una experiencia como esa, ¿Cómo reaccionaste?</p> <ul style="list-style-type: none"> - El instructor realiza el ejercicio para estudiante antes de que comience la sesión - Los estudiantes presentan cómo él o ella ha enfrentado una situación difícil <p>Ejercicio para estudiantes 2 Prueba de toma de decisiones sexuales</p> <p>Ver al contenido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El/la instructor/a realiza la actividad para que los/las 			<p>correcta o incorrecta para la presentación de los estudiantes, responda solo resumiendo la presentación de los/las estudiantes.</p> <p>El/la instructor solicita a los/las estudiantes preparar diferentes situaciones donde se expresa la negación o rechazo y se refuerza la toma de decisiones sexuales positivas.</p> <p>Presenta un mínimo de cuatro socios dramas.</p> <p>Concluye la sesión destacando la importancia de</p>
--	---	--	--	--

	<p>estudiantes verifiquen sus habilidades en toma de decisiones sexuales.</p> <p>La autodeterminación sexual y la toma de decisiones sexuales son conceptos muy importantes relacionados con la violencia basada en género. Por lo tanto, es muy importante que los/las estudiantes comprendan bien estos temas.</p>				<p>tomar decisiones basadas en la comunicación asertiva.</p>
Desarrollo	<p>Tema 2. Comunicación efectiva y asertiva</p> <p>Ejercicio para estudiantes 3 Juego de rol con el método de hablar del desde el “yo” (Utilice las cartas de situaciones). Ver al contenido - Realiza el ejercicio 3 utilizando el método de</p>	<p>Sesión, Actividad grupal, Presentación</p>	<p>Papel grande, Plumón</p>	<p>50 minutos</p>	<p>La razón por la que hacen el juego de rol improvisado es para ver qué tan bien los/las estudiantes entienden el rechazo y lo aplican en la vida real. Si los/las estudiantes están avergonzados, la/el instructor/a explica</p>


	<p>hablar desde el ‘yo’.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El instructor motiva a los estudiantes a presentar utilizando el juego de rol hecho en el ejercicio 1. - Después de escuchar todas las presentaciones del grupo, el instructor motiva a los grupos que han seleccionado la situación 5 y 6 en, a hacer el juego de rol improvisado, reflejando el ejercicio 3) la expresión de rechazo y la aceptación de rechazo. 				<p>la forma modesta de rechazo y la aceptación de rechazo.</p>
	<p>Situación 1.</p> <p>Durante una clase en la escuela, Juan, sentado en el asiento de atrás, tocó la espalda de María con su dedo, jaló su cabello, y le dijo: “Pasemos por la plaza de camino a casa.”</p>	<p>Situación 2.</p> <p>En el mensaje de su padre, Juan vio a María, que jugaba frente a la casa. María pidió a Juan que fueran juntos al centro y él se negó. Entonces María arrojó una pequeña piedra y comenzó a burlarse de él.</p>	<p>Situación 3.</p> <p>Juan y Javier estaban viendo YouTube con su celular. De repente Javier dijo que no era divertido y comenzó a poner otro video. El video fue de escenas de miedo que Juan no quería ver.</p>		

<p>Situación 4.</p> <p>Juan y María, que están saliendo, iban a encontrarse a las 3pm. Juan llegó primero y la esperaba, María no venía 10 minutos después tampoco 20 minutos después. Cuando pasaron 30 minutos, María caminaba con una sonrisa desde lejos.</p>	<p>Situación 5.</p> <p>Juan y María son una pareja que empezó a salir recientemente. A María le gusta Juan tanto que quería tomar su mano y besarlo. Sin embargo, Juan fue un poco tímido. Un día, mientras los dos caminaban a casa desde la escuela, María agarró la mano de Juan e intentó besarlo.</p>	<p>Situación 6.</p> <p>Juan y María, que están saliendo, estaban en una cita. Eran casi las nueve de la noche. Como en la casa de Juan hay toque de queda, tuvo que irse a casa pronto porque si llega tarde le regaña su abuelo. Sin embargo, María besó a Juan y no lo dejó ir a casa, diciéndole que debe estar con ella toda la noche.</p>
--	---	---

El/la instructor/a presenta sobre los siguientes conceptos

- Parte 1] Comunicación eficiente.
- Parte 2] Poder y comunicación.
- Parte 3] Género y comunicación.

Finalización	<ul style="list-style-type: none"> - El/la instructor/ar reorganiza los conceptos principales de la sesión actual. - y enfatiza que, si no acepto el rechazo de la otra persona tal como e, mi comportamiento viola el derecho de autodeterminación de la otra 	Sesión	Texto	10 minutos	<p>E/la instructor/a orienta a los/las estudiantes mediante los aspectos que involucra una comunicación asertiva.</p>
--------------	--	--------	-------	------------	---

	<p>persona y puede ser un delito.</p>				
<p>Campaña</p>	<p>[Crear un Video]</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada grupo crea un video de 2-3 minutos con el tema del "método de rechazo adecuado, frente a la relación sexual no deseada" y lo comparte con más de 5 amigos. 2. Pueden utilizar las cartas de situación. 3. El/la gerente intermedio/a (facilitadores) revisa la adecuación de los videos creados. 			<p>10 minutos</p>	<p>La carta de situación sería útil para realizar esta actividad de campaña</p> <p>El instructor orienta para que los temas de cada grupo no se superpongan.</p>

4. Contenido

Ejercicio para estudiantes 2 Prueba de toma de decisiones sexuales

Lee y marca donde consideres

Lee y marca donde consideres	No			Sí	
	1	2	3	4	5
1. Puedo reconocer y aceptar que cambien los sentimientos entre querer y no querer.					
2. Puedo hablar con mi pareja sobre deseos o conocimientos sexuales.					
3. Puedo expresar sentimientos a mi pareja al enojarme o agradecer.					
4. No oculto ni distorsiono mis sentimientos por preocupaciones de cómo va a reaccionar mi pareja.					
5. Puedo expresar desacuerdo cuando considere injusta las demandas de mi pareja.					
6. Si quiero algo y mi pareja no quiere, no insisto varias veces, sino que respeto la decisión de mi pareja.					
7. Si todavía quiero a mi pareja, pero el/ella ya no me quiere y quiere separarse, no la obligo a continuar la relación.					
8. Acepto mi deseo sexual como tal.					
9. Conozco el método anticonceptivo apropiado para mí.					
10. Cuando tengo deseo sexual, aunque no tuviera a alguien con quien compartir, tengo alternativas para resolver mi situación.					

11. Puedo viajar con una persona, pasar una noche juntos sin tener relaciones sexuales.					
12. Cuando más valoro mis sentimientos, puedo considerar y respetar la condición de la otra persona.					
13. No exagero ni distorsiono mis sentimientos para controlar los sentimientos de la otra persona.					
14. Durante el contacto físico acordado (por ejemplo, un beso) no cometo ningún otro acto que quiero sin acuerdo.					
15. Puedo rechazar la propuesta del contacto físico de la otra persona, si no quiero.					
16. Si hay alguien con quien quiero salir, puedo invitarlo/a.					
17. Cuando salgo con una persona, no creo que 'tengo que poseer' esa persona.					
18. Cuando confieso mi amor, si la otra persona me dice que no le interesa, no siento lastimado mi orgullo o avergonzado/a.					
19. No intento contactos físicos, aunque lo quisiera, aprovechando la situación que la otra persona está borracha.					
20. Si tengo a alguien que me atrae sexualmente, puedo sugerir relaciones sexuales en situaciones donde esa persona pueda verse afectada.					

93 puntos o más: señal verde

Estás consciente de tus sentimientos y deseos. Eres el tipo de persona que trata de entender los sentimientos o deseos de la otra persona. Si continúa esforzándose duro para mejorar su capacidad de autodeterminación, puede continuar manteniendo la señal verde.

80 puntos ~ 92 puntos o más: señal amarilla

Te estás esforzando, pero eres una persona que tiene muchos cambios en los sentimientos y voluntad según la situación. Para mejorar la capacidad de la autodeterminación sexual debes aprender a conocer bien tus sentimientos y deseos y cuán sensible eres para considerar a la otra persona ¡Inténtalo un poco más!

80 puntos o menos: señal roja

Si tienes un puntaje de 80 o menos, debes esforzarte diligentemente para desarrollar tu capacidad de autodeterminación sexual.

Ejercicio para estudiantes 3. Juego de rol con el método de hablar desde el “yo”

- Objetivo: los/las estudiantes se comunican a través del método de hablar desde el “yo” de acuerdo con la situación dada.
- Dirección de orientación
 - Divida los estudiantes en 6 grupos.
 - Haga que cada grupo seleccione una carta de situación, y luego los alienta a organizar el guion y las líneas en esa situación.
 - escriba guiones y líneas en papel grande y póngalos frente al aula.
 - Los/las estudiantes en cada grupo comparten roles y representan guiones y líneas.
- Notas

- Asegúrese de que cada grupo haya compuesto el guion a través del método de hablar desde el ‘yo’.
- Dirija que los/las estudiantes puedan usar al menos cuatro líneas por grupo.
- Todos los grupos deben presentarlo.
- Si alguno de los componentes entre hecho, influencia, emoción y deseo en el método de hablar ‘yo’ no está completo, el instructor debe corregir las líneas.
- Al realizar el juego de rol improvisado, el/la instructor/a alienta a los/las estudiantes a hacer bien la expresión de rechazo y la aceptación de rechazo.
 - Si no han salido la expresión de rechazo y la aceptación de rechazo de manera modesta, el/la instructor/ar explica la forma modesta de rechazo y la aceptación de rechazo con ejemplos apropiados.
- Duración: aproximadamente 30 minutos

Sesión 6. Igualdad de género

1. Contenidos de la sesión: La igualdad y sensibilidad género

2. Objetivos de sesión:



- Revisar los estereotipos de género a través de una serie de actividades.
- Tener una actitud hacia la cultura de igualdad de género a través de la sensibilidad de género.

3. Planificación de la guía de sesión

Paso	Contenido y actividad	Método educativo	Medios y Materiales para la sesión	Duración	Nota
	Instructor/a y estudiantes				
Introducción	<p>Tema: Igualdad de género</p> <p>Concepto de género El género está determinado por normas o reglas definidas por la sociedad. Es el conjunto de características, atributos o roles asignados a hombres y mujeres, de acuerdo con lo que una sociedad considera femenino o masculino. Las normas de género cambian con el tiempo y pueden ser diferentes en sociedades o culturas distintas.</p> <p>Ejercicio para estudiantes 1 Lista de oficios o tareas que realizan las mujeres y los hombres</p>	Sesión, Ver video.	Texto, papel, pluma.	100 minutos.	<p>-Para introducir la sesión el/la instructor/a pregunta</p> <p>¿Que han escuchado sobre la igualdad de género?</p> <p>Presenta la actividad sobre los roles</p>

	<p>Elabora una lista de oficios o tareas que realizan las mujeres y una lista del hombre.</p> <table border="1" data-bbox="462 300 1138 548"> <thead> <tr> <th data-bbox="462 300 800 337">Mujeres</th> <th data-bbox="800 300 1056 337">Hombres</th> <th data-bbox="1056 300 1138 337"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="462 337 800 548"> Cocinar Limpiar Cuidar a los niños </td> <td data-bbox="800 337 1056 548"> Leer el periódico Lavar el coche </td> <td data-bbox="1056 337 1138 548"></td> </tr> </tbody> </table>	Mujeres	Hombres		Cocinar Limpiar Cuidar a los niños	Leer el periódico Lavar el coche				<p>asignados socialmente a las personas en función de su sexo.</p> <p>Coloca dos papelógrafos con el título las mujeres son responsables de hacer estos oficios o tareas.</p> <p>Los hombres hacen estos oficios o tareas</p> <p>Revisa la lista elaborada y explica que los roles de género son conductas aprendidas que se sustentan en estereotipos.</p> <p>Concluye explicando las</p>
Mujeres	Hombres									
Cocinar Limpiar Cuidar a los niños	Leer el periódico Lavar el coche									

					consecuencias de no promover relaciones igualitarias en los ámbitos públicos y privados.
Desarrollo	<p>Estereotipos de género</p> <ul style="list-style-type: none"> - El/la instructor/a explica el concepto de estereotipos de género. - El/la instructor/a explica los conceptos de diferencia de género y discriminación. <p>Ejercicio para estudiantes 2</p> <p>Comprender las diferencias y discriminaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - El/la instructor/a ayuda a comprender las diferencias y discriminaciones a través del ejercicio para estudiantes. 	Sesión, Presentación		40 minutos	<p>Lluvia de ideas para introducir el concepto de estereotipos de género.</p> <p>De las siguientes situaciones a quien eligen un hombre o a una mujer.</p> <p>Conducir un vehículo a 180 Km/h</p> <p>Pilotea un avión.</p> <p>Gana un premio como chef.</p>

	 <p>Imagen 1. Diferencia salarial</p>  <p>En la imagen 1. distingue a un hombre y una mujer donde se puede observar que el hombre recibe mayor paga que la mujer, habla de la discriminación a nivel salarial</p>			<p>Recibe felicitaciones por las calificaciones escolares del hijo.</p> <p>Decide donde serán las vacaciones de verano.</p> <p>Compra el televisor de la casa.</p> <p>Presenta el video.</p> <p>Explica el concepto de estereotipo.</p>
--	--	--	--	---


	<p>entre hombre y mujeres cuando desempeña el mismo trabajo.</p> <p>E/la instructor/a verifica la comprensión de los/las estudiantes en el concepto de la discriminación de género a través del ejercicio para estudiante.</p> <p>La respuesta correcta de la distinción entre diferencia de género y discriminación de género:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diferencia de género. 2. Discriminación de género: es un estereotipo que un género debería levantar bien cosas pesadas. 3. Discriminación de género: aunque quedara embarazada, imponer el obligatorio de cuidar a los niños es una discriminación. 				
	<p>Sensibilidad de género</p> <p>- El/la instructor/a explica el concepto de sensibilidad de género.</p> <p>Ejercicio para estudiantes 3</p> <p>Pensar bien</p> <p>- El/la instructor/a pregunta cómo respondieron los y las estudiantes en la actividad de <pensar bien> a través de</p>				

	<p>presentaciones.</p> <p>El médico de la sala de emergencias es la madre del paciente. La mayoría de las personas piensan que serán hombres al escuchar del término médico.</p> <p>Esto es un estereotipo de género típico. Para romper este estereotipo, el video ¹que han visto en actividad presentaba una cirujana mujer. Esto ayuda a verificar que los/las estudiantes sigan teniendo estereotipos de género, y hace énfasis que es importante aumentar la sensibilidad de género y romper los estereotipos de género.</p>				
	<p>Tema. 2 la igualdad de género y la equidad de género</p> <p>Ejercicio para estudiantes 4 La diferencia de género y la discriminación de género</p> <p>Después de identificar si los siguientes son la diferencia de género o la discriminación de género, escriba por qué lo cree así (ver el contenido)</p>	Sesión	Texto, Nota	15 minutos	- Si hay estudiantes que han escrito las notas inadecuadas, explique por qué es inadecuada. Proporcione una descripción y haga que la

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=G3Aweo-74kY>

	<p>- El/la instructor/a explica los conceptos de igualdad y equidad de género Igualdad de género:</p> <p>La igualdad entre hombres y mujeres se refiere a la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de mujeres y hombres, niños y niñas. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres sean iguales, sino que sus derechos y oportunidades no dependen de si han nacido hombre o mujer. La igualdad de género implica que los intereses, necesidades y prioridades de las mujeres y los hombres se toman en consideración, reconociendo la diversidad de los diferentes grupos de mujeres y hombres. La igualdad de género no es un asunto de mujeres, ya que proporciona beneficios tanto para los hombres y mujeres y es un derecho humano fundamental. La igualdad de género es también una condición previa para el indicador de desarrollo sostenible.</p> <p>La Equidad de género: La equidad de género se refiere a las medidas específicas que están diseñadas para corregir las desigualdades históricas entre hombres y mujeres. Hay muchos ejemplos de equidad de</p>				<p>escriba de nuevo.</p> <p>- la actividad corta para estudiantes es lo que hago en el aspecto social, y la nota recuerda mi papel en la comunidad de la clase a nivel microscópico.</p>
--	---	--	--	--	--

	<p>género y son aplicables en todos los sectores. Los ejemplos incluyen la toma de medidas para garantizar que los niños/as las mujeres y los hombres tengan igual acceso a las oportunidades de salud y educación, por medio de la designación de medidas especiales de carácter temporal para llevar a las mujeres a los espacios de toma de decisiones y empleo, y / o mediante el diseño de procesos para asegurar que las mujeres puedan participar de manera segura en la vida económica.</p>				
Finalización	<p>Ejercicio para estudiantes 5 Prueba mi sensibilidad de género (Ver el contenido abajo)</p> <p>Ejercicio para estudiantes 6 palabras de mí mismo/a para la igualdad de género</p> <ul style="list-style-type: none"> - El instructor alienta a los y las estudiantes presentar lo que han escrito en el ejercicio corto para estudiantes. - Los estudiantes redactan [Voy a _____ _____ <p>Para hacer aulas con igualdad de género.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El instructor exhibe las notas de los y las 			10 minutos	

	estudiantes.				
Campana	<p>[La Marcha]</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Al final de la capacitación del primer ciclo, todos los grupos se unen y planean una campaña de concientización a gran escala. 2. Prepare un plan de actividades de campaña y envíelo al Centro de Promoción de Salud Integral de Adolescentes (Ministerio de la Mujer). 3. El Centro de Promoción de Salud Integral de Adolescentes (Ministerio de la Mujer) revisa de cerca la planificación de los/las estudiantes, sugiere para que la campaña sea efectiva. Asimismo, apoya que las actividades sean difundidas a través de los medios locales. 			20 Minutos	

4. Contenido

1) **Ejercicio para estudiantes 4** Después de identificar si los siguientes son la diferencia de género o la discriminación de género, escriba por qué lo cree así

	Contenido	Distinción	Razón
A.	Los hombres son generalmente más fuertes que las mujeres.		
B.	Los hombres son quienes deberían levantar las cosas pesadas.		
C.	Los hombres deben ser valientes y las mujeres deben ser bonitas.		
D.	Las mujeres no deben estar en la calle por la noche.		
E.	Las niñas y adolescentes están preparadas para embarazarse.		
F.	Las mujeres son más responsables de cuidar a las niñas/os.		
G.	Generalmente la voz de un hombre es más resonante que la de una mujer.		

2) Ejercicio para estudiantes 5 Prueba mi sensibilidad de género

Contenido	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Normal	Desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Es correcto que los hombres realicen actividades difíciles y peligrosas en comparación las mujeres.					
Si uno tiene interés al sexo opuesto, es natural que un hombre se lo exprese primero a una mujer.					
Es apropiado elogiar la apariencia solo de las mujeres.					
Los hombres no deben revelar su debilidad siempre que le sea posible.					
La violencia doméstica ocurre porque la otra persona hizo algo que lo mereció.					
Es más apropiado que las mujeres hagan las tareas del hogar.					
Si pasa algo malo a los hijos/as, las madres son responsables.					
Las campañas de prevención de la contaminación ambiental deberían dirigirse a las mujeres que usan detergentes.					
Es responsabilidad de las mujeres si se convertir en madre soltera adolescente.					
Para prevenir la violencia sexual, las mujeres deben vestirse discretamente.					

Si respondiste a todos los artículos “Totalmente en desacuerdo” o “Desacuerdo”, tienes una sensibilidad de género adecuada. Sin embargo, si hay más “Desacuerdo” ¡debes tener un poco de cuidado!

Si hay mucho “Normal” o “De acuerdo”, su estereotipo de género es rutinario. Necesita mejorar la conciencia sobre el género.

Si usted tiene un solo ‘Totalmente de acuerdo, ¡significa que usted es de un grupo muy peligroso de personales menos sensibles al género! Debe esforzarse diligentemente para desarrollar la sensibilidad de género.

Lista de Referencias

- 1) Liderazgo Juvenil, Valores y Sexualidad. Guía de orientación para estudiantes multiplicadores y multiplicadoras entre pares. (Versión preliminar para validación). MINERD
- 2) Ministerio de Igualdad de Género y Familia, Instituto Coreano para la Promoción de la Igualdad de Género y Educación (2016). Primera captura. Derechos de género. Los derechos de género en la escuela media. 13-50. Instituto de Corea para la Promoción de la Igualdad de Género y la Educación: Seúl.
- 3) Ministerio de Igualdad de Género y Familia, Ministerio de Igualdad de Género y Familia (2016). Tercera captura. Ambiente y cultura de género. Los derechos de género en el Bachillerato. 109-170. Instituto de Corea para la Promoción de la Igualdad de Género y la Educación: Seúl.
- 4) Ministerio de Educación de República Dominicana (MINERD), Guía para la Educación Integral en Sexualidad con personas jóvenes y adultas, versión para validación, 2016.
- 5) Barrios, Andrea, y Pinto, Bismarck. (2008). EL CONCEPTO DE AMOR EN LA PAREJA. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS, 6(2), 21-41. Recuperado en 06 de mayo de 2020, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612008000200002&lng=es&tlng=es
- 6) UNESCO (2018). Orientaciones técnicas internacionales sobre educación sexual: Un enfoque basado en la evidencia. UNESCO: París.
- 7) UNESCO (2009). Todo es uno, Libro de Actividades. Volumen 2: Actividades para un enfoque unificado de la educación en sexualidad, género, VIH y derechos humanos. Obtenido de www.itsallone.org.
- 8) AeRee Sohn (2002). 6to capítulo. Amor e intimidad. El bello sexo en el ser humano. Editorial Samyong: Seúl
- 9) Asociación de estudio en clase de educación sexual (2016). Educación sexual en la escuela secundaria (1er grado). Materiales de enseñanza de educación sexual en la escuela secundaria basados en las Normas Nacionales de Educación Sexual. 11-98. Oficina de Educación en la ciudad metropolitana de Ulsan.
- 10) Educación para la salud en la escuela media (2011). Cuarta captura. Sexo y salud. Educación sexual en la escuela media. pp. 104-147. Instituto para una mejor educación: Seúl.

Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para instructores/as del primer ciclo.

11) Educación para la salud en la escuela media (2011). Cuarta captura. Sexo y salud. Guía del profesor de salud en la escuela media. 149-207. Instituto para una mejor educación: Seúl.

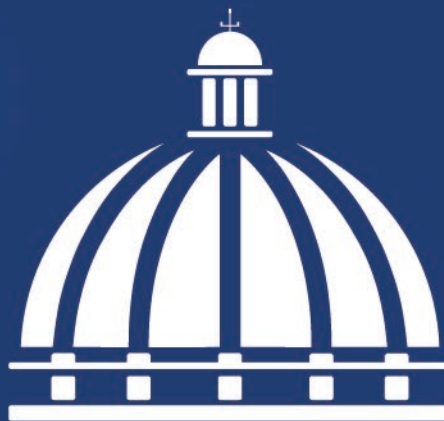
12) Educación para la salud en la escuela media (2011). Cuarta captura. Sexo y salud. Educación sexual en la escuela secundaria. Guía del profesor de salud en la escuela secundaria. 107-141. Instituto para una mejor educación: Seúl

13) Educación para la salud en la escuela media (2011). Cuarta captura. Sexo y salud. Educación sexual en la escuela secundaria. Guía del profesor de salud en la escuela secundaria. 174-220. Instituto para una mejor educación: Seúl

14) (Asociación incorporada) Foro de Educación para la Salud. Cuarto patio. Sexo y Salud. Una guía para profesores de salud juntos. 72-103. YBM: Seúl.

15) KOICA, Diccionario de cooperación internacional para el desarrollo: <http://www.oda.go.kr/opo/inaya/infoCntrOdaWordDicaryList.do>

16) Texto para el programa de multiplicadores De joven a joven (2018), Good Neighbors República Dominicana



GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DOMINICANA

MINISTERIO DE LA MUJER



Centro de Promoción
Salud Integral
de Adolescentes

KOICA
Korea International
Cooperation Agency


Good
Neighbors
República Dominicana